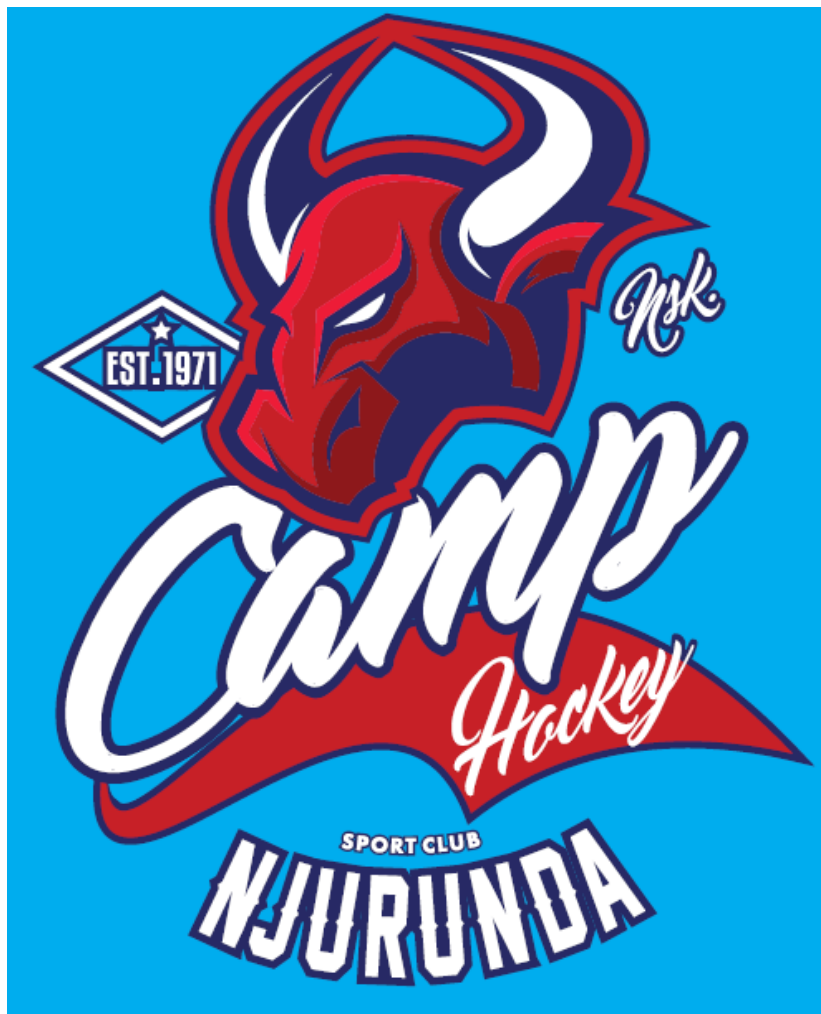


# Välkommen till Njurunda Bauer Hockeycamp 2020





## Välkommen till Njurunda Bauer hockeycamp 2-8/8 2020

Vad roligt att ni valt att anmäla ert/era barn till Njurunda Bauer hockeycamp (NBHC). Campen planeras av en grupp från Njurunda SK:s hockeysektion. Nedan följer information som gäller inför och under campveckan. Om du/ni saknar någon information, så tveka inte att höra av er till angivna kontaktpersoner.

Med anledning av rådande situation med Covid-19 har Njurunda SK tagit fram en handlingsplan för hur hockeycampen ska bedriva på ett säkert sätt. Handlingsplanen bifogas som bilaga till detta dokument.

### Campen

NBHC hålls under v. 32 i Modin- & Zetterberghallen, Njurunda. Campen ska vara en rolig uppstartsvecka på barnens hockeysäsong. Barnen delas upp i grupper efter ålder och nivå och anpassas efter gruppens och individens färdigheter. Varje grupp har plats för 24 + 3 spelare, dvs. 24 utespelare och 3 målvakter. Beroende på antal deltagare per årskull kommer grupperna att fördelas närmare campstarten. Vi kommer inte att splittra några årskullar.

Grupper:

1. Tampa (2012-2011)
2. Toronto (2010)
3. Chicago (2009)
4. Detroit 1 (2006-2007) & Detroit 2 (2008)

NBHC drivs i externatform, dvs. dagtid mellan ca 8:00-18:00. Gruppindelning av deltagare samt ett detaljerat schema kommer att skickas ut ca 1 vecka före campens start.

Söndag den 2 augusti är det inskrivning kl 12:30-15:00. Under denna tid finns det möjlighet att prova sin utrustning på is. Pga. rådande restriktioner kommer vi inte att ha någon samling för alla föräldrar, barn och ledare i år. Utanför omklädningsrummen kommer det att sitta listor med bilder och namn på gruppens ledare. Representanter för hockeycampen kommer att finnas tillgängliga vid angiven plats utomhus under hela inskrivningstiden. Där är det möjligt att ställa frågor samt pricka av ert barn. I omklädningsrummen finns barnens platser uppmärkta och deras "goodiebags" hänger på platsen.



## Isträning

Varje grupp har 2 isträningar per dag. Fokus ligger på att förbättra individens färdigheter, med tydligt mål att förbättra skridskoteknik, motorik, spelteknik och spelförståelse. Övningarna är anpassade efter åldersgrupp. De yngre har större inslag av lek i träningen. Det ska vara kul att träna samtidigt som man lär sig något.

Under 3 tillfällen kommer det att vara målvaktsträning på is. Vid dessa pass tas en särskild målvaktstränare in och ledare och äldre spelare från föreningen hjälper till som skyttar. I den yngsta gruppen får alla som vill vara målvakt under dagen och dessa barn erbjuds inte att vara med på extrapassen för målvakter.

OBS! Alla barn behöver ha skridskoskydd för att kunna gå mellan omklädningsrum och isen.

## Fysträning

Isträningen kompletteras med ett fyspass per dag. Fysträningen kommer att vara varierad och syftar till att barnen ska få prova andra typer av träning och få förståelse för att dessa kan vara till nytta för deras hockeyfärdigheter. Fysträning kommer att bedrivas utomhus, så ta med kläder efter väder.

## Teori

Alla grupper kommer att ha teori under veckan. Teoripassen kan variera mellan att vara teori inför ispass, under fyspass eller specifika teoripass där man pratar om olika ämnen. Innehållet kommer att variera något mellan olika åldersgrupper och kommer att handla om t.ex. hockeyteori, kost, sömn, hygien, stretching, materialvård, hur man beter sig i sociala medier, vikten av att vara en god lagkamrat och lagspelare etc.

## Off-ice klubbteknik

Alla grupper kommer att träna klubbteknik off-ice under veckan.

## Före, mellan och efter passen

På raster har barnen möjlighet att vila och leka/umgås med kompisar. Vuxna ledare finns tillgängliga under hela dagen, så föräldrar behöver inte vara på plats. Vi kommer att uppmana barnen att spendera så mycket tid som möjligt utomhus. Det kommer inte att vara tillåtet att hänga i andra omklädningsrum än den egna gruppens.

Varje grupp kommer att tilldelas ett omklädningsrum. I dessa kommer det finnas möjlighet att hänga upp utrustning på tork efter varje pass. Utrustningen kan också lämnas i omklädningsrummen över natten. För att det ska bli en så trevlig miljö som möjligt är det viktigt att alla deltagare hänger upp sin utrustning och håller rent och snyggt runt sin plats. Allt skräp ska i sopkorgen och inte på golvet. Se till att barnen har med sig tillräckligt med ombyte. Underställ ska tas hem och tvättas efter varje dag. Utrustning kan hänga kvar på tork över natten. Vi ser



gärna att de som har möjlighet duschar hemma med tanke på rådande rekommendationer från folkhälsomyndigheten och riksidrottsförbundet. Inga föräldrar får vistas i omklädningsrummen under dagarna. Genom att ta ansvar för sig själva och sin utrustning växer barnen som individer och hockeyspelare. Vuxna ledare hjälper barnen med vad som behöver göras före och efter olika pass.

Grupp 1-2 får inte lämna området utan vuxens sällskap. Övriga grupper får lämna området på ledig tid under förutsättning att man är tillbaka och klar för start när nästa pass börjar. Vi jobbar utifrån "rätt tid, rätt plats, rätt utrustning". Detta för att alla ska få ut så mycket som möjligt av hockeyskolan och att inga grupper ska behöva vänta på kompisar som inte passar tiden.

## Ledare

Isträning kommer att ledas av Tony Haga och Håkan Strömberg. Tony återkommer efter två tidigare säsonger på vår hockeycamp och vi är väldigt glada att han väljer att komma tillbaka till oss. Håkan Strömberg kommer till oss för första gången och vi känner oss nöjda med att ha värvat honom till vårt campteam.

Tony har stor erfarenhet av campverksamhet, både som rektor samt som istränare i bla Furudal i 6 år, 2 år i Leksand, 2 år i Falun, Hofors, 5 år i Sandviken samt 2 år i Njurunda. Tony är väldigt omtyckt av både barn och ledare och bidrar med stor hockeykunskap som förmedlas på ett lugnt och pedagogiskt sätt.

Håkan arbetar som idrottskonsulent på RF-SISU Stockholm, för idrotterna ishockey och golf. Han har tidigare erfarenhet som tränare på Fiskens Sommarhockeyskola/Furudals Sommarhockeyskola i 19 år, Smedjebackens Sommarhockeyskola, 3 år, samt Hofors i 2 år. Han har varit tränare/sportchef i Stockholm, Järfälla HC, Väsby IK, Spånga Hockey, Viggbyholms IK samt AIK. Är idag verksam några kvällar i veckan i Spånga Hockey som sportchef för A-laget, J20, J18 samt U16-laget.

Målvaktsträning leds av Andreas Jonsson som har stor erfarenhet av campverksamhet. Andreas har varit aktiv målvakt i flera Svenska lag och sadlade om till målvaktstränare när han avslutade sin karriär. Det är tredje året vi har nöjet att ha Andreas hos oss.

Fysträning kommer att ledas av Andreas Roos, Fredrik Bergman och våra ytterligare utbildade tränare.

Teoripassen kommer att ledas av gruppledarna.

Utöver huvudansvariga ledare finns gruppledare som består av ledare och ungdomar från föreningen. Antalet ledare varierar mellan de olika åldersgrupperna och gruppledarna är med barnen under hela dagarna..

NBHC har en materialare som finns i hallen hela veckan. Materialaren hjälper till med utrustning som går sönder eller krånglar på annat sätt samt slipning av skridskor. För att spara på skridskorna ska barnen ha skridskoskydd mellan omklädningsrummet och isen. Materialaren



fungerar även som "camp-pappa" och finns tillgänglig för alla grupper och föräldrar under hela dagarna.

Rektor och matpersonal finns tillgänglig för alla grupper och föräldrar under hela dagarna.

Pga. rådande rekommendationer kommer vi tyvärr inte ha möjlighet att bjuda in någon hemlig gäst under campveckan.

## Mat

Varje dag serveras lunch och mellanmål. Vi kommer att servera mat utomhus om det är möjligt. Utöver detta finns det tillgång till frukt i omklädningsrummen. De dagar som barnen slutar efter 17.00 så serveras det ett förstärkt mellanmål.

Kom ihåg att meddela om ditt/dina barn är i behov av någon specialkost om du inte redan gjort det vid anmälan.

### *Meny lunch:*

Måndag: Pasta och skinksås

Tisdag: Köttfärslimpa med potatis, gräddsås och lingon

Onsdag: Pasta och Korvstroganoff

Torsdag: Spagetti och köttfärssås

Fredag: Kycklingfilé med stekt potatis och bearnaisesås

Om ditt barn inte äter någon av maträtterna måste ni se till att barnen har med sig egen mat aktuell dag (gäller inte vid allergier).

Prata gärna med era barn innan campen, om hur viktigt det är med mat och dryck under veckan. Det är socker- och snacksförbud (godis, läsk, chip, kakor mm) under all camptid. Vi kommer att ha kiosken öppen med ett begränsat utbud om barnen vill fylla på med en korv eller toast under dagen.

Målvakter kommer att serveras middag innan sina kvällspass.

### *Meny målvaktsmiddagar:*

Onsdag: Stekt kotlett med potatis och pepparsås

Torsdag: Hemgjord pytt i panna

## Betalning

Campen kostar 3200 SEK. Betalning sker via faktura som mejlas via laget.se (avsändare Billogram).

Om campen ska ges bort som present finns möjlighet till att få ett värdebevis med barnets namn på skickat.





## Hitta till Njurunda Bauer Hockeycamp

Från väg E4, sväng av mot Njurunda (avfart 222). Efter ca 300 m ligger Modin och Zetterberghallen på höger sida av vägen. Nedan finns en kartbild med vägbeskrivning och målpunkter i Njurunda.



**Avfart 222**

Avfart mot Njurunda bommen och Modin- och Zetterberghallen

**Modin och Zetterberghallen**

Njurunda Bauer hockeycamp

**Ica Supermarket**

Har salladsbar och andra färdiga rätter.

**Restaurang 54:an**

Lunchrestaurang och a la cart på kvällstid. Ligger intill Bommengrillen

**Bommengrillen**

Hamburger- och thairestaurang

**Pizzeria Rimini**

Pizza, kebab och sallader

**Lindbloms cykel och sport**

Sportaffär för komplettering av utrustning. Öppettider: vardagar 9.30-18.00, lördag 9.30-13.00

Alla målpunkter ligger inom 10 min promenad från Modin och Zetterberghallen.



## Boende

Finns behov av övernattnng kommer några tips på boenden här.

Bergafjärdens Camping & stugor ([www.bergafjarden.nu](http://www.bergafjarden.nu)) 060-345 98

Hotell Aina ([www.hotellaina.se](http://www.hotellaina.se)) 060-56 16 10

Sundsvalls camping ([www.sundsvallscamping.se](http://www.sundsvallscamping.se)) 060-55 44 75.

Det finns även motell & hotell i centrala Sundsvall ca 10 minuters bilfärd norr om ishallen.

## Information

Information kommer att distribueras via mejl eller sms, så se till att era kontaktuppgifter stämmer. Vid frågor eller funderingar, kontakta NBHC:s rektor Anna Olofsson eller NSK:s kansli:

Anna Olofsson, 070-666 02 33, [anna78olofsson@gmail.com](mailto:anna78olofsson@gmail.com)

NSK kansli 060-308 20, [kansli@nsk.nu](mailto:kansli@nsk.nu)

## Covid-19 och NBHC 2020

Pga. rådande pandemi och restriktioner från folkhälsomyndigheten, riksidrottsförbundet och Svenska hockeyförbundet har vi tagit fram en handlingsplan för att kunna genomföra hockeycampen på ett säkert sätt. Handlingsplanen bifogas som en bilaga till detta informationsdokument.

Eftersom att föräldrar inte är tillåtna i ishallen har vi skapat en facebook-grupp som heter "Njurunda Bauer Hockeycamp 2020". I den gruppen kommer vi att lägga ut foton och filmklipp från campdagarna. Gå in och ansök om medlemskap så får ni se lite vad som pågår under dagarna.

**Bilaga 1:** Handlingsplan för Njurunda Bauer Hockeycamp 2020