



Välkomna till Katrineholm Bandys NewYear Daycamp 2016

(för spelare födda 03-04)

Under en hel dag erbjuder vi bandyträning och teori med ledare och instruktörer från svenska bandyförbundet, Katrineholm Bandy samt spelare från Katrineholm Bandys A-lag

Förutom att tonvikten ligger på träningen, kompletterar vi isträningen med ett annorlunda fyspass – allt med inriktningen på att utveckla individuella färdigheter, motorik, balans och snabbhet, samt att ge varje deltagare råd om hur de kan bedriva egen träning. Att vara en god kamrat, på och utanför planen, en bra lagspelare och att bli en bättre bandyspelare är mål som vi håller högt. MEN det viktigaste av allt är att vi har skoj tillsammans.

Hela dagen håller vi till på Sportcentrum i Katrineholm och i dess lokaler. Isträning och fys bedrivs på Backavallen där vi också har omklädningsrum. Teori och lunch serveras i Duveholmshallen i nära anslutning till Backavallen.

Ta chansen att anmäla dig till vår fulladdade bandydag, lör 2 januari 2016 09:15-17:00. Vi har 36 platser och det är turordning efter anmälningdag som gäller.

Deltagarkostnad för NewYear Daycamp 2016 är 250sek. I priset ingår 2 ispass, fysträning, teori, lunch, mellanmål samt matcher.

Träningen

Hög kvalité i all träning - speciellt isträningen.

Fys och teori kompletterar och ger insikt.

Beroende på antalet anmälda lottas deltagarna in i två eller tre grupper

Ispassen

Vi lägger stor vikt på isträningen – skall man bli bandyspelare behöver man träna bra och mycket på is.

Målvaktsträning

I programmet ingår speciell målvaktsträning under ledning av vår målvaktstränare som har en lång och gedigen erfarenhet och utbildning.

Speciella målvaktsövningar kommer att genomföras på förmiddagens ispass.

Fysen

Fysträningen kommer att genomföras med hjälp av gymnaster från Gymnastikföreningen. Stor vikt läggs på rörlighet, motorik och koordination, samt även en del spänst och styrka.

Teori

I samband med lunchen kommer representant från Svenska Bandyförbundet prata om ungdomsbandy och dess utveckling mot junior och sedan senior.

Matcher

Campen avslutas med internmatcher mellan grupperna. Varje grupp kommer att spela två matcher á 1x30min med domare och inför den publik som tagit sig ner till Backavallen.

Schema

08:30-09:00 Anmälan

09:15-10:45 Ispass 1

11:00-11:30 Fys

11:45 Lunch/ Teori

13:00-14:15 Ispass 2

14:30 Mellanmål

15:00-17:00 Ispass 3 (Internmatcher)

Anmälan:

Skickas per mail senast 29/12 till:

thomaz.j.doktare@me.com

Märk anmälan med spelarens namn, årskull och förening, ev matallergi samt betalningsmetod.

Betalning senast 31/12-2015 till SEB konto 5341 00 315 10, eller Swish till 0707573555. Märk betalningen med spelarens namn och förening.

En bekräftelse på anmälan skickas via mail.

Välkommen till en fantastisk bandydag på
Backavallen i Katrineholm

