

Höstlovshockey: 28 okt och 29 okt.

Höstlovshockeyn är en tvådagarscamp tillsammans med Fredrik Ericson, Martin Englund och Ajan. De teman som vi kommer jobba med på is är, puckhantering, skridskoåkning och målskytte. Office träningen kommer Ajan att jobba med spänst, snabbhet och styrka. Vi anpassar övningar och grupp för varje individ och ger detaljerad och personlig feedback. Därav kommer vi att ha max 15 st deltagare i varje grupp för att kunna maximera träningen och uppmärksamheten till varje individ.

TVÅ DAGAR, FEM TIMMAR PÅ IS + TVÅ TIMMAR SPÄNST/SNABBHETSTRÄNING MED AJAN.

Två dagar med 5 timmar på is. Officeträning 2 timmar med Ajan. Du kommer ingå i en grupp om 15 spelare.

Datumen:

Måndag 28 okt: 07:15-16.00. (På is 08.00 varje dag)

Tisdag 29 okt: 07:15-16.00. (På is 8.00 varje dag)

TAG MED FÖLJANDE TILL HÖSTLOVSHOCKEYN:

Förutom hockeyutrustning är det viktigt att du kommer ihåg att ta med följande:

1. Klubba för landhockey (ca 5 cm kortare än isklubba)
 2. Skor & kläder för office träning.
 3. Egen vattenflaska
 4. Egen träningströja (favoritlag).
 5. Eget mellanmål.
- **Avgift:** 1500kr-/deltagare, **Betalning:** Swish: 073-5311880 Fredrik Eriksson. (Märk betalningen med deltagarens namn årskull)

- I avgiften ingår: 5 timmar på is och 2 timmar med Ajan, lunch måndag & tisdag. Eventuella allergier meddelas till oss innan i mailet vid anmälning, så kan vi reglera kosten därefter.
- **När?** 28 oktober & 29 oktober.
- **Anmälan:** Görs via mail till: freddeericson@gmail.com. Inbetald kursavgift görs när man fått bekräftat att man har en plats.
- **Plats:** Nobelhallens B-hall.
- **Din ålder:** ca 10-11 år. (födda 2008-2009)
Max 15 deltagare i en grupp. (Vid fler bildas två grupper max 30 platser kommer att vara tillgängligt. Så först till kvarn är det som gäller)
- **Antal tillfällen på is:** 2 dagar, (4 x 1.20 = Ca 5 timmar).
- **Antal tillfällen för fys:** 2 dagar, (2 x 1 = 2 timmar).
- **Köpvillkor:** Du ansvarar själv för din närvaro, betald avgift återbetalas inte. Din plats kan överlåtas till annan deltagare.