



## Välkommen till vår sommarcamp – en camp i VÄRLDSKLASS

Vi är glada att just du har valt att avsluta sommarlovet tillsammans med Bålsta HC och SHI i Bålsta ishall.

Våra instruktörer för utespelarna sätter under veckan dig som individ i centrum och syftet är att utveckla din tekniska och taktiska förmåga samtidigt som du ska lära dig mer om hockey och om hur du ska kunna utvecklas som spelare. Utöver den individuella tekniken kommer ett extra fokus ligga på att få med sig de tekniska färdigheterna in i spelet.

Våra målvaktsinstruktörer kommer att lära dig mycket om målvaktsspelets tre huvudmoment som förenar alla målvakter oberoende av nivå eller spelstil, nämligen: att täcka, förflytta och agera. På passen får du lära dig att förstå varje del för hur du kan kombinera dessa tre delar för att bli en bättre målvakt som spelar med större marginaler och är mindre beroende av tur eller otur. SHIs unika metodik syftar till att ge dig den bästa tänkbara individuella instruktionen och den mest personliga feedbacken.

Custom Stick kommer under måndag eller tisdag för att visa sina produkter. Samtliga campdeltagare kommer att få ett erbjudande om att beställa deras produkter till ett förmånligt pris.



Under tisdagen kommer Bauer tillsammans med Intersport att finnas på plats för att våra campdeltagare ska få klämma och känna på de senaste produkterna. Det kommer även att ges möjlighet att prova utrustning på is.





Förutom att ha kul och spela hockey vill vi såklart att spelarna ska lära sig:

- att passa tider
- byta om själva
- goda vanor vid träning och match
- lyssna till instruktioner
- hålla ordning och reda på sina saker
- vad som är bra och nyttig mat
- att vara en god kamrat

Föräldrar är varmt välkomna under veckan, men i omklädningsrummen ska endast spelare och ledare vistas, detta för att spelarna ska lära sig att ta eget ansvar för sin utrustning.

Vi ser fram emot en vecka fylld med hockey och andra roliga händelser och upplevelser!

Tveka inte att höra av er om ni har några funderingar!

**Kontakt:**

Information om campen uppdateras på Bålsta Hockeys hemsida [www.balstahockey.se](http://www.balstahockey.se)

Du når oss via e-mail: [balstahcplus@gmail.com](mailto:balstahcplus@gmail.com)

Skulle det vara något du undrar över, tveka inte att maila oss så kontaktar vi dig per telefon.

Varmt välkomna till vår sommarcamp!

//Bålsta HC & SHI

**Välkomna!**



### **Några praktiska detaljer**

**Inskrivning:** måndagen den 14 augusti mellan kl. 06:45 – 07:00 i respektive grupps omklädningsrum. I samband med inskrivning vill vi att ni stämmer av med Ert barns gruppledare att vi har rätt kontaktuppgifter till Er föräldrar.

**Campens öppettider:** måndag-fredag 07.00-18.30. Kvällsaktivitet under onsdagen.

**Information om campen och presentation av ledare kommer att hållas i respektive grupps omklädningsrum kl. 07:00.**

**Campoffice:** vår campvärd finns på plats från kl. 06.45 under campdagarna. Du hittar värden vid spelareentrén och har chans att stämma av dagen i samband med att Ni lämnar spelarna.

**Campmaterialare:** vi hjälper till med slipning och allt annat som behövs under veckan. Vi öppnar hallen under söndagen den 13 augusti mellan kl. 17.00 – 19.00 för avlämning av utrustning samt slipning av skridskor. Det kommer även att finnas möjlighet att prova på utrustningen på is mellan kl. 17:30-18:30. Det kommer inte att slipas några skridskor på måndagmorgon!

### **Gruppindelning**

Vi har delat in spelarna i tre grupper:

Grupp 1 Detroit Redwings	1999-2005
Grupp 2 New York Rangers	2006-2007
Grupp 3 Pittsburgh Penguins	2007-2009

Nytt för i år är att utespelare och målvakter i samma åldersspann kommer att tillhöra samma grupp och således ha gemensamma aktiviteter under dagarna.

SHI kommer att hålla i ispassen för utspelarna på förmiddagen mån-tors och då är målvakterna ”sparrisar”, vilket innebär att de är på is och tillsammans med utspelarna.

Målvakterna är till eftermiddagarna mån-tors indelade i två grupper för specifik målvaktsträning med SHI enligt följande:

- Mv Grupp 1 1999-2005
- Mv Grupp 2 2006-2009

På fredagen kommer det att bli matchspel på samtliga ispass.



## Omklädningsrum

1. MV Grupp 1 1999-2005
2. MV Grupp 2 2006-2009
3. GR 1 Detroit Redwings 2002-2005
4. GR 2 New York Rangers 2006-2007
5. GR 3 Pittsburgh Penguins 2007-2009
6. Ledare + utbildningsmaterial

**Schema:** kommer att publiceras på vår hemsida under vecka 31 och bifogas detta utskick.

**Utrustning:** fullständig ishockeyutrustning, nyslipade skridskor (träningströja får lånas av Bålsta HC).

Gymnastikbyxor, träningskor inne & ute, strumpor, svetröjor, träningsoverall, underkläder, handdukar, regnkläder, ombyteskläder och saker för din hygien, klubba för barmarksträning, teknikboll alt green biscuit samt innebandyklubba.

## Mat

Deltagarna äter tillsammans med sina gruppledare på Bowlroom som ligger i nära anslutning till vår ishall. Det är viktigt att spelarna äter ordentligt eftersom det intensiva programmet kräver mycket energi.



**Under dagarna är det inte tillåtet att dricka läsk, äta godis, glass eller andra sötsaker.**

**Mellanmål:** kommer att serveras i vår kiosk MellanMålet på eftermiddagarna.

**Kvällsaktivitet:** aktivitetskväll onsdagen den 16 augusti 17:00-20:00. Vi kommer att hålla till i närheten av ishallen. Mer information om kvällen kommer under campen.

## Avgift

Kostnad camp BHCspelare = 2 200 sek

Anmälningsavgift (BHC) 1 000 sek betalas senast 170626

Slutbetalning (BHC) 1 200 sek betalas senast 170726

Kostnad camp gästspelare = 3 000 sek

Anmälningsavgift (Gäst) 1 000 sek betalas senast 170626

Slutbetalning (Gäst) 2 000 sek betala senast 170726

Avgifter betalas in på BHC Bg: 5820-1153

Viktigt att vid inbetalning ange, Pers nummer, Namn, Klubbtilhörighet