



Hockeyskate Performance i samarbete med Swetec Hockey!

Kungälv Hockey är glada att kunna presentera ännu en ny SummerCamp!

Under vecka 30 i sommar (21-25 juli) kommer vi att anordna campen tillsammans med Swetec som riktar sig till *killar och tjejer födda 2000 och tidigare*. Utöver det hockeyrelaterade så kommer du få chansen att jobba på *mental träning* samt att få kunskap om *kost- och näringslära*. Ta chansen att utveckla dig som hockeyspelare tillsammans med de välutbildade och erfarna coacherna från Swetec!

Begränsat antal platser.

Du får:

- *Varje grupp har 4 ispass och 1 fypass per/dag grupp (60 - 70 min pass).*
- 5 st skridskopass, med Kroppsposition, Balans, förbyggande balans, kraftutveckling.
- 5 st skridskopass, med klubbakontroll och puckbehandling.
- 5 st skridskopass, med skott/passningar.
- 5 st skridskopass, med kombinera ovan tema.
- 5 st fypass med inriktning på SWETEC – metoden, fokuserar på det centrala nervsystemet samt medvetenheten, rörlighet, stabilitet, balans, koordination, kroppskontroll, snabbhet, styrka/power och uthållighet.
- Lunch, middag, mellanmål
- Skridskoslipning
- Mental träning
- En snygg tröja

Pris:

Dagelev: 4600:-

Internatelev: 5100:-

**Gör din anmälan idag –
först till kvarn!**

Målgrupp:

Den här veckan är till för dig som vill utvecklas som hockeyspelare på alla plan. Veckan kommer att rikta sig till den individuella utvecklingen för dig som vill satsa på ishockeyn. Kvalitén på spelare kommer att vara hög så se till att komma förberedd!

Målsättning med campen:

Vår målsättning är att, med hjälp av erfarna ledare, att utveckla dig som hockeyspelare och en av dem mest centrala komponenterna i hockey – skridskoåkningen. Vi vill erbjuda dig som spelare kunskap i mer än bara ishockey. Därför kommer vi ha teoripass där ni får en introduktion till mental träning och kost- och näringslära – allt för att få med hela paketet för att bli en framgångsrik hockeyspelare.

Förväntningar på dig:

Vi förväntar oss att du kommer med en öppen och härlig attityd som uppmuntrar till utveckling och lärdom. Förutom att man ska uppföra sig på ett artigt och ödmjukt sätt, passa tider, hålla rent och snyggt runt omkring sig gäller det även att man kommer fysiskt förberedd. Det är minst 20 timmar på is plus fem fyspass på fem dagar, så det gäller verkligen att ha laddat batterierna! Mat och vila är A och O.

Praktisk information:

Campen kommer att börja måndagen den 21 juli och sluta fredagen den 25 juli. Vi kommer att börja veckan med en invigning för att introducera ledare, delge viktig information osv. Därefter kommer det vara fullt schema från morgon till kväll (schema bifogas senare). Det kommer att serveras lunch och middag för eleverna, samt frukost och kvällsmacka för dem som går på internatet. Skridskoslipning kommer att finnas under utsatta tider i ishallen.



V.31 Nya SummerCamp Prepared/Björnligan

Kungälv Hockey är glada att kunna presentera ännu en ny SummerCamp! Under vecka 31 i sommar (27 juli-1 augusti) kommer vi att anordna campen tillsammans med våra duktiga ledare som riktar sig till *killar och tjejer födda mellan 2004-2007*. Glädje och gemenskap kommer genomsyra veckan!

Du får:

- Minst 10 ispass
- 5 fyspass
- Bad
- En snygg tröja och vattenflaska
- Lunch och middag
- Träffa en hemlig gäst

Målgrupp

Denna vecka är till för dig som är i början av din hockeykarriär. Campen är två läger i ett kan man säga - ett "Prepared" för killar och tjejer födda 04/05 och "Björnligan" för killar och tjejer födda 06/07.

Målsättning med campen

Vår målsättning för denna vecka är att du som spelare ska ha haft otroligt roligt där du har fått möjlighet att umgås med nya och gamla kompisar samtidigt som du får chansen att göra det roligaste som finns - spela hockey! Vi vill ge dig som gör en av dina första sommarcamper en gott intryck för att fortsatt spela och utvecklas inom ishockeyn. Vi vill ge dig ett minne för livet!

Förväntningar på dig

Vi hoppas att du kommer se detta som sommarens höjdpunkt där du får möjligheten att kliva in i Oasen och inleda säsongen 14/15!

Pris

Prepared (04/05): 3400:-

Björnligan: (06/07): 2900:-

Praktisk information

Campen kommer att börja under söndagen 27 juli och avslutas fredagen den 1 augusti. Det kommer att bifogas ett schema samt en packlista med vad som är bra att ha med sig under veckan. En dag kommer börja vid 8 och sluta vid 17.



V. 32 Nya SummerCamp "Skilled"

Vi spinner vidare på förra årets succé där skridskoåkningen och glädjen stod i fokus!

Den individuella träningen är A och O, något som vi kommer att bedriva även i år tillsammans med våra kompetenta ledare. Detta läger är perfekt för dig som vill få en bra start på säsongen samtidigt som du får med dig viktiga verktyg och tips inför säsongen. Vi kommer, likt förra året, ha fysträning som inriktar sig mot skridskoåkning. Campen är för killar och tjejer som födda mellan 01-03 och håller på mellan 3-8 augusti.

Huvudinstruktör

I sommar kommer **Thomas Javeblad** att vara vår huvudinstruktör. Thomas kommer att lägga stort fokus på skridskoteknik i allmänhet och den individuella utvecklingen i synnerhet. Thomas har ett förflutet som målvakt och spelade flera säsonger i SHL och representerade bl.a. HV71, Västerås och Luleå. Efter den aktiva karriären har Thomas varit instruktör för både målvakter och utespelare. Han har varit målvaktsinstruktör för Göteborgs TV-puckslag, är instruktör för Swetec Hockey och idag tränar han Hovås J18-lag.

DU FÅR:

- 12 ispass
- 4 fyspass
- Lunch, middag och mellanmål
- En snygg tröja och vattenflaska
- Bad
- Skridskoslipning
- Andra roliga aktiviteter

Målgrupp

Campen är till för dig som är född mellan 2001 och 2003 och som vill utveckla din skridskoåkning med hjälp av kompetenta ledare med stor erfarenhet. Vi riktar oss mot dig som är mån om små detaljer som kan vara av stor betydelse för din utveckling.

Målsättning med campen

Vår målsättning är att du som spelare ska gå hem på fredag eftermiddag med känslan av att du är optimalt förberedd för säsongen och att du har fått med dig viktiga, individuella detaljer som kommer utveckla dig som ishockeyspelare. Vi har också som målsättning att du ska ha fått knyta nya kontakter med andra likasinnade och skaffat nya vänner!

Förväntningar på dig

Med tanke på att det är individuell utveckling som står i fokus är det viktigt att du som spelare är villig till att lyssna och utvecklas. Vi förväntar oss att du vågar gå ur din trygghetszon och på så sätt skapa grund till ett större lärande. Vi förväntar oss också att du kommer vara en bra kompis, sköta dig, hålla rent och snyggt runt dig, passa tider och vara ödmjuk. Dessutom förväntar vi oss att du kommer fysiskt och mentalt förberedd då det är en tuff och lång vecka!

Praktisk information

Campen startar söndagen den 3/8 och håller på fram till fredagen den 8/8. Vi kommer börja med en invigning under söndagen för att delge information, presentera ledare osv.

Under veckan kommer det vara fullt ös och långa dagar (schema bifogas senare). Skridskoslipning kommer att vara gratis, dock så slipas det endast under vissa utsatta tider. Se till att komma till lägret med färdigslipade skridskor och lagd åkya.

Målvakt

Vi kommer att fortsätta på fjolårets upplägg där målvakterna kommer att vara med på dagarna och sedan kommer det hållas ett målvaktspass under kvällstid.

Pris:

Dagelev: 3600:-

Internatelev: 4100:-

Målvakt: 1000:-

För anmälan: www.kiksummercamp.se

Frågor?

Kansliet

0303-211340

kungalvhockey@telia.com

Daniel Fyrqvist

0738-492966

daniel.fyrqvist@live.se