



WeekendCamp

3. til 5. mai for målvakter og utespillere

by Jan Muzik & Emil Bariås

Skedsmo
Ishockeyklubb
inviterer til
weekendcamp
med
hovedtrener
Jan Muzik &
Emil Bariås

- Vi trener på puckkontroll «å eie pucken» med klubbens hovedtrener Jan Muzik. Spillet ishockey går raskere og raskere, som innebærer at spillerne må beherske å håndtere puck og tekniske momenter i fart.
- Kvalitetstrening også for målvaktene med Emil Bariås og hans dyktige trenersteam.
- WeekendCamp starter med innskriving fredag 3. mai fra kl. 16:00 og første økt starter kl. 17:00. Vi avslutter søndag 5. mai kl. 17:00.
- Påmelding og betaling www.skedsmoik.no, eller <https://www.superinvite.no/#/invitation/bf764716fe1a58cb07f8a377ec25c16d>
- Gruppe 1: U9-U11, Gruppe 2: U12-U14. Pris: Utespillere kr 1000,- og målvakter kr 750,- (+ avgift til Superinvite)

Dagsprogram

	FREDAG			LØRDAG		SØNDAG	
	GR 1	GR 2		GR 1	GR 2	GR 1	GR 2
17:00	TEORI i GARDEROBE		08.00	IS	AVANCIA	IS	AVANCIA
17:30	IS	AVANCIA	09:30	AVANCIA	IS	AVANCIA	IS
19:00	AVANCIA	IS	11:15	LUNSJ			
20.30	PROGRAM SLUTT		12.00	IS	OFF-ICE	IS	OFF-ICE
			13:30	OFF-ICE	IS	OFF-ICE	IS
			14:45	MATCH	STICK HANDLING	MATCH	STICK HANDLING
			16:00	STICKHANDLING	MATCH	STICKHANDLING	MATCH