



SWETEC CLUB CAMP

INFORMASJON OM KONSEPTET



SWETEC CLUB CAMPS



Klubbcampen er en del av vårt unike pedagogiske konsept som Swetecs egne leirer som SKATE&SKILLS, MENTOR ACADEMY og Summer Challenge Camp. Klubbcamperne fokuserer på spesielle ferdigheter som skøyter, klubbteknikk og å kombinere dette i kampsituasjoner.

Konseptet for klubbene tilpasser seg klubbens ønsker og Swetecs treningsplan. Vi tar hensyn til spillernes alder og kunnskap og lager en plan for din klubb.

Målet vårt med SWETEC Club Camps er at hver enkelt skal utvikle og øke sin kunnskap og forstå hva som skal til for å bli en bedre ishockeyspiller. Sammen med Swetec verdistiftelser hvor ALLE aktører har lik verdi og skaper en struktur for fremtiden.



Våre referanseklubber:

Kristiansand IK (Nor), Tönsberg (Nor), Kongsvinger (Nor), Kristianstad IK (Swe), Krif Hockey (Swe), Mörrum Gois (Swe), Åstorp IK (Swe), Tyringe Hockey (Swe), Limhamn HK (Swe), Jämbrott HK (Swe), Kungälv IK (Swe), Skillingaryd IK (Swe), Rungsted (Dan), Herlev IK (Dan), Rødovre SK (Dan), Esbjerg IK (Dan), Aalborg IK (Dan), KSF (Dan), Gentofte Stars (Dan), Jutul IL (Nor), Storhamar (Nor), Kassel (Ger), Hannover (Ger), Zurich GCK Lions (Sui), EHC Biel (Sui), EHC St. Moritz (Sui) och Thurgau (Sui).

SWETEC powered by



Clubleirkonsept

Swetec Hockey programmet er – skate foundation, body/cut control, motorikk med koordinasjon i vår unike læring, du må også bli bevisst på HVORFOR du gjør det, HVORDAN det skal gjøres og NÅR det skal gjøres. (vise, se, imitere)

Trenings plan - Ispasset

- Pass 1**, lære ulike grunnlag for **DAGGE HOCKEYSKATING**.
- Pass 2**, Skøyter med kølle/puckbehandling individuell teknikktraining.
- Pass 3**, kombiner teknikken for hvordan du bruker teknikken i kampsituasjoner.



Hockey er en kompleks sport. Det krever fart og eksplosivitet å manøvrere retningsendringer, bli taklet, lure en motstander eller være først til pucken. I tillegg kreves det at en hockeyspiller skal kunne holde høy intensitet under et bytte. Når du oversetter dette til fysiologi, kreves kondisjon, utholdenhet, styrke, eksplosivitet og hurtighet. Det er mange treningskvaliteter som må utvikles, dette viser vi og gir tips til hvordan man kan trene moderne trening for ishockeyspillere.

Trenings plan - Fysisk trening

- Pass 1**, Styrke og lek som påvirker spillerens skøyting.
- Pass 2**, Kondisjon og utholdenhet uten løping, du trenger ikke løpe for å øke kondisjonen.

ØNSKER TIL KLUBBEN

General for klubben

- Hold deg til timeplanen (Mal) og gruppeinndeling
- Mat til SWETECinstruktørene, snacks (frukt, drikke, boller, kaffe), lunsj.
- Minst 2 hjelpeklubbtrenerer pr/gruppe.
- Klubben står for påmelding, Teori og gruppene under leiren.
- Treningsutstyr i form av pucker, kjebler, dekk, ev egne hindre og trøyer holder klubben i
- Leiren markedsføres internt på nettsiden med SWETEC info.

Omkledningsrom

- Eget lederrom for instruktørene under leiren
- Frukt/kaffe og snacks medbringes etc.



SWETEC CLUB CAMP

INFORMASJON OM KONSEPTET



FÖRSLAG SCHEMA 1- 3 DAGAR

SCHEMA - 2 GRUPPER

Grupp 1, Dag 1 - 3

07.30 – 07.45 Registreringsmöte (club)
07.45 – 08.15 Oppvärmning (club)
08.30 – 09.45 Isøkt 1 (Swetec)
10.00 – 11.00 Teori/Barmark (club/swetec)
11.15 – 11.45 **VARM MÅLTID**
12.00 – 13.00 Isøkt 2 (Swetec)
13.15 – 14.00 Off-Ice (club/swetec)
14.00 – 14.15 **Mellommåltid**
14.30 – 15.30 Isøkt 3 (Swetec)
16.00 Avslutning

Grupp 2, Dag 1 - 3

07.30 – 07.45 Registreringsmöte (club)
08.30 – 09.30 Teori/Barmark (club/swetec)
10.00 – 11.15 Isøkt 1 (Swetec)
11.30 – 12.00 **VARM MÅLTID**
12.15 – 12.45 Teori/Barmark (club/swetec)
13.15 – 14.15 Isøkt 2 (Swetec)
14.30 – 15.00 **Mellommåltid**
15.00 – 16.25 Oppvärmning (club)
15.45 – 16.45 Isøkt 3 (Swetec)
17.00 Avslutning.

SCHEMA - 1 GRUPP

Dag 1-3

08.00 – 08.30 Oppmøte (Club)
09.00 – 10.30 Isøkt 1 (Swetec)
10.45 – 11.45 Off-ice (SWETEC)
12.00 – 13.00 **VARM MÅLTID**
13.00 – 14.30 Isøkt 2 (Swetec)
14.45 – 15.15 **Mellommåltid**
15.30 – 17.00 Isøkt 3 (Swetec)
17.30 – 17.45 Avslutning