



SWETEC CLUB CAMP

OPLYSNINGER OM KONCEPTET



SWETEC CLUB CAMPS



Klublejren er en del af vores unikke uddannelseskoncept som Swetecs egne camps såsom SKATE&SKILLS, MENTOR ACADEMY og Summer Challenge Camp. Klubcampisterne har fokus på særlige færdigheder som skøjteløb, klubteknik og at kombinere dette i kampsituationer.

Konceptet for klubberne tilpasser sig klubbens ønsker og Swetecs træningsplan. Vi tager hensyn til spillernes alder og viden og laver en plan for din klub.

Vores mål med SWETEC Club Camps er, at hver enkelt skal udvikle og øge deres viden og forstå, hvad der skal til for at blive en bedre ishockeyspiller. Sammen med Swetec værdigrundlag, hvor ALLE spillere har lige værdi og skaber en struktur for fremtiden.



Vores referenceklubber:

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



Klublejr koncept

Swetec Hockey programmet er - skate foundation, body/cut control, motorik med koordination i vores unikke læring, du skal også blive bevidst om HVORFOR du gør det, HVORDAN det skal gøres og HVORNÅR det skal gøres. (vise, se, efterligne)

Træningsplan - Ispas .

- Pass 1** , lær forskellige grundlæggende til DAGGE HOCKEYSKØTING.
- Pass 2** , Skøjteløb med stok/puck håndtering individuel tekniktræning.
- Pass 3** , kombiner teknikken til hvordan man bruger teknikken i kampsituationer.



Hockey er en kompleks sport. Det kræver hurtighed og eksplosivitet at manøvrere retningsændringer, blive tacklet, narre en modstander eller være først til pucken. Derudover kræves det, at en hockeyspiller kan opretholde høj intensitet under et skifte. Når du omsætter dette til fysiologi, kræves kondition, udholdenhed, styrke, eksplosivitet og hurtighed. Der er mange træningskvaliteter der skal udvikles, det viser vi og giver tips til hvordan man træner moderne træning for ishockeyspillere.

Træningsplan - Fysisk træning .

- Pass 1** , Styrke og leg, der påvirker spillerens skøjteløb. .
- Pass 2** , Fitness og udholdenhed uden løb, du behøver ikke løbe for at øge din kondition.

ØNSKER TIL KLUBBEN

Generelt for klubben

- Hold dig til tidsplanen (Skabelon) og gruppeinddeling
 - Mad til SWETEC-instruktørerne, snacks (frugt, drikkevarer, boller, kaffe), frokost. •
- Mindst hjælpeklubtrænere pr. gruppe.
- Klubben står for tilmelding, Teori og grupperne under lejren.
 - Træningsudstyr i form af pucke, kegler, dæk, evt egne forhindringer og trøjer opbevares af klubben
 - Lejren markedsføres internt på hjemmesiden med SWETEC info.

Omklædningsrum

- Separat lederrum til instruktørerne under lejren.
- Frugt/kaffe og snacks medbringes mm.



SWETEC CLUB CAMP

OPLYSNINGER OM KONCEPTET



FORESLÅET TIDSPLAN – 1 – 3 DAGE

TIDSPLAN – 2 GRUPPER

Grupp 1, Dag 1 - 3

07.30 – 07.45 Tilmeldingsmøde (klub)
07.45 – 08.15 Opvarmning (klub)
08.30 – 09.45 Pass 1 (Swetec)
10.00 – 11.00 Teori/Barmark (klub/swetec)
11.15 – 11.45 **VARM MÅLTID**
12.00 – 13.00 Pass 2 (Swetec)
13.15 – 14.00 Off-Ice (club/swetec)
14.00 – 14.15 **Mellommåltid**
14.30 – 15.30 Pass 3 (Swetec)
16.00 Slutningen på dagen

Grupp 2, Dag 1 - 3

07.30 – 07.45 Tilmeldingsmøde (klub)
08.30 – 09.30 Teori/Barmark (klub/swetec)
10.00 – 11.15 Pass 1 (Swetec)
11.30 – 12.00 **VARM MÅLTID**
12.15 – 12.45 Teori/Barmark (klub/swetec)
13.15 – 14.15 Pass 2 (Swetec)
14.30 – 15.00 **Mellommåltid**
15.00 – 16.25 Opvarmning (klub)
15.45 – 16.45 Pass 3 (Swetec)
17.00 Slutningen på dagen

TIDSPLAN – 1 GRUPPER

Dag 1-3

08.00 – 08.30 Tilmeldingsmøde (klub)
09.00 – 10.30 Pass 1 (Swetec)
10.45 – 11.45 Off-ice (SWETEC)
12.00 – 13.00 **VARM MÅLTID**
13.00 – 14.30 Pass 2 (Swetec)
14.45 – 15.15 **Mellommåltid**
15.30 – 17.00 Pass 3 (Swetec)
17.30 – 17.45 Slutningen på dagen