



# SWETEC CLUB CAMP

INFORMASJON OM KONCEPTET



## SWETEC CLUB CAMPS



Klubblägret er en del av vårt unika utdanningskonsept som Swetecs egne læger som SKATE&SKILLS, MENTOR ACADEMY og Summer Challenge Camp. Klubbcamparna fokuserar på spesiella ferdigheter som skridskoåkning, klubbteknik og att kombinera detta i matchsituationer.

Konseptet for klubbarna anpassar sig efter klubbens ønskemål og Swetecs treningsplan. Vi tar hensyn till spelarnas alder og kunnskap og skapar en plan for din klubb.

Vårt mål med SWETEC Club Camps er att varje individ ska utveckla og øka sin kunnskap og forstå vad som krævs for att bli en bättre ishockeyspelare. Tillsammans med Swetec värdegrunder där ALLA spelare har lika värde og skapar en struktur for framtiden.



### Våra referens klubbar:

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) og Thurgau (Sui).

SWETEC powered by



## Clubleirkonsept

Swetec Hockey programmet är - skate foundation, body/cut control, motorik med koordinasjon i vårt unika lærande, du måste också bli medveten om VARFÖR du gör det, HUR det ska göras och NÄR det ska göras. (visa, se, imitera)

### Träningsplan - Ispass

- Pass 1**, lær dig olika grunder för DAGGE HOCKEYSKATING.
- Pass 2**, Skridskoåkning med pinne/puck som hanterar individuell tekniktraning.
- Pass 3**, kombinera tekniken för hur man använder tekniken i stridssituationer.



Hockey är en komplex sport. Det krävs snabbhet och explosivitet för att manövrera riktningbyten, bli tacklad, lura en motståndare eller vara först till pucken. Dessutom krävs en hockeyspelare för att kunna hålla hög intensitet under ett byte. När man översätter detta till fysiologi krävs kondition, uthållighet, styrka, explosivitet och snabbhet. Det är många träningssegenskaper som behöver utvecklas, det visar vi och tipsar om hur man tränar modern träning för ishockeyspelare.

### Träningsplan - Fysisk träning

- Pass 1**, Styrka och lek som påverkar spelarens skridskoåkning.
- Pass 2**, Kondition och uthållighet utan löpning, du behöver inte springa för att öka din kondition.

## GÄLLER FÖR KLUBBEN

### Allmänt för klubben

- Håll dig till schemat (Mall) och gruppindelning
- Mat till SWETEC-instruktörerna, mellanmål (frukt, dryck, bullar, kaffe), lunch.
- Minst assisterande klubbtränare per grupp.
- Klubben ansvarar för anmälan, Teori och grupperna under lägret.
- Träningsutrustning i form av puckar, kottar, däck, ev egna hinder och tröjor förvaras av klubben
- Lägret marknadsförs internt på hemsidan med SWETEC info.

### Omklädningsrum

- Separat chefsrum för instruktörerna under lägret
- Medtagna frukt/kaffe och tilltugg mm.



# 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 Uppvärmning (club)  
08.30 – 09.45 Pass 1 (Swetec)  
10.00 – 11.00 Teori/Barmark (club/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 Avslutning

#### Grupp 2, Dag 1 - 3

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

### SCHEMA - 1 GRUPP

#### Dag 1-3

08.00 – 08.30 Oppmøte (Club)  
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 Avslutning

SWETEC powered by

