



Kristiansand Ishockeyklubb kan i samarbeid med SWETEC Hockey ønske velkommen til KIK Skate & Skills 7 - 8 Mai 2022 på Idda Arena.



SWETEC Hockey kommer med sitt nye konsept til oss som vi har vært med på i et år. Dette er et kjempegodt konsept som lærer spillerne å trene, utvikle sine skøyte- og skillsferdigheter og de lærer å trene fys som tar for seg hele kroppen, både styrke, utholdenhet, mobilitet og annen trening som også skadeforebygger.

Vi har samarbeidet med SWETEC i over 5 år nå, og tilbyr en hockeycamp med stort fokus på læring og ferdighetsforbedring! Denne campen er for spillere som ønsker 100% hockeyfokus, med nyskapende opplæring, hard trening og disiplin. Alle spillerne får minst 3 is-økter om dagen, off-ice trening, teknikk, teori, mat og god oppfølging gjennom dagene fra gode trenere og ledere. **Dagge bruker sin kompetanse på skøyteteknikk på alle nivåer og har landslags- og toppseriespillere fra Sveits, Sverige, Norge, "TV-puckere" samt NHL i sin stall.**

SWETEC Hockey ble etablert i 2001 av Dag Wenström, en av Sveriges beste skøyte- og teknikktrainere. Sammen med KIK har Dagge tilpasset en omfattende og allsidig hockeycamp hvor hovedfokus er på moderne skøyteskjær-, teknikk- og ferdigheter. Mellom is-øktene fortsetter læring med treningskonsept utviklet av SWETEC med fokus på å være sterk, rask og skadefri.

Endelig får vi besøk av SWETEC Hockey igjen etter to års pause! Dagge er klar og ønsker å kjøre den beste campen noensinne! Det gjør vi i Kristiansand Ishockeyklubb også, så dette vil du ikke gå glipp av.



Om Campen



KIK Skate & Skills er for alle spillere født **2006-2009 og 2010-2014.**

Dette er en camp for deg som virkelig vil noe med ishockeyen!

SWETEC Hockey har også med seg en meget dyktig målvaktstrener.

Målvaktene får også egen fysisk trening som er tilpasset målvakter og coaching på øvrige pass. Dette er en unik mulighet å være med på.

Registreringsmøte lørdag 7. mai kl 0700/0730. Det er også mulig å komme å registrere seg fra kl 1900-2000 fredag 6.mai og få tildelt garderobeplass. Campen varer fra lørdag til søndag.



Trenerne



Trenere fra KIK vil være:

Jonathan McKay: Utviklingsleder for barneidrett KIK
– Campleder, trener og målvaktstrener
Jens Pedersen: Head Coach og spiller KIK A-lag
Michael Befus: Head Coach KIK U9, Coach KIK U16
Ole Hjemdahl Haugen: Coach KIK U10/U11 –
Spiller KIK A-lag
Robin Halvorsen: Coach KIK U10/U11 – Spiller KIK A-lag
Mads Gabriel Scott: Tidligere daglig leder/sportssjef/trener
Kristiansand Ishockeyklubb. Head
Coach Jenter U16 Norge, Skate and
Skills Instructor SWETEC Hockey
Summer Camp m.m.

Flere trenere fra KIK vil bli annonsert fortløpende.

Instruktører fra SWETEC Hockey vil være:

Dag Wenström: Skate and Skills Instructor/
Fys-trener - SWETEC Hockey
Sebastian Wenström: Skate and Skills Instructor/
Fys-trener - SWETEC Hockey
Mikael Lundblad: Skills Instructor -
Växjö Lakers/SWETEC Hockey
Målvaktstrener: Kommer!

Det vil også komme profilerte gjestetrenere:

Silje Gundersen: Stavanger Oilers Kvinner –
Toppscorer Bambusa-ligaen.
Tidligere spiller i Kristiansand
Ishockeyklubb.

Flere vil bli annonsert fortløpende.



Hotell og påmeldingsinfo



Kristiansand Ishockeyklubb har en avtale med sponsor Thon Hotel Kristiansand for spillere som deltar på campen.

Enkeltrom: 795,-
Dobbelrom: 895,-
Trippelrom: 995,-
4-mannsrom: 1295,-

Prisene inkluderer frokost.

Send epost til:
kristiansand.booking@olavthon.no med emne: «KIK Mai 2022».

Påmelding på <https://www.deltager.no/event/SkateAndSkills2022>

Pris kr 1799,-.

Ved spørsmål om påmelding, kontakt Jonathan McKay på:
jonathan@kik.no

OBS! Det er begrenset antall plasser og campen blir fort full. Førstemann til mølla!



Program



Lørdag	Gruppe 1 (2006-2009)		Gruppe 2 (2010-2014)
0700-0715	Oppmøte		
0715-0745	Oppvarming	0730-0745	Oppmøte
0800-0930	Is	0800-0900	Teori
		0900-0930	Oppvarming
0945-1045	Teori	0945-1115	Is
1045-1115	Lunsj		
1115-1145	Oppvarming	1130-1200	Lunsj
1200-1330	Is	1200-1315	Off Ice
		1315-1330	Mellommåltid
1345-1500	Off Ice	1345-1515	Is
1500-1515	Mellommåltid		
1530-1615	Is /Tabata on ice	1530-1615	Off Ice
1630-1645	Mellommåltid		
1645-1715	Teori	1645-1745	Is/Smålagsspill
1715-1745	Oppvarming	1800-1815	Avslutning
1800-1845	Is/Smålagsspill		
1900-1915	Avslutning		

Søndag	Gruppe 1 (2006-2009)		Gruppe 2 (2010-2014)
0730-0745	Oppmøte	0700-0715	Oppmøte
0800-0915	Off Ice	0715-0745	Oppvarming
		0800-0930	Is
0945-1115	Is	0945-1045	Off Ice
		1045-1115	Lunsj
1130-1200	Lunsj	1115-1145	Oppvarming
1215-1330	Off Ice	1200-1330	Is
1400-1530	Is	1400-1500	Off Ice
1530-1515	Mellommåltid	1500-1515	Mellommåltid
1545-1615	Teori	1545-1645	Is/Smålagsspill
1615-1645	Oppvarming		
1700-1800	Is/Smålagsspill	1730-1745	Avslutning
1830-1845	Avslutning		