

Summer Goalie Camp

Vill du träna med några av Nordens bästa spelare från både SHL och landslaget?

Vill du förbereda dig på bästa möjliga sätt inför säsongen 22/23?

Vill du maximera din försäsong i form av fys-/isträning?

Vi hjälper dig att ta ditt spel till nästa nivå under ett sexdagarscamp!

När: 10-16 juli 2022

Var: Tyrs Hov ishall, Tyringe, Skåne

Grupp 1: födda -05-09

Grupp 2: Junior födda -06-Senior

Boka på info@massophockeysweden.se
eller 0705-08 48 81





Summer Goalie Camp

Campen är ett försäsongsläger riktade till spelare 13 år och äldre. **OBS! Campen håller hög fysisk nivå och riktar sig till målinriktade spelare som är villiga att satsa och redo att hålla ett högt tävlingsinriktat tempo.**

INDIVIDUELLT FOKUS

Träningslägret är ett försäsongsläger som lägger stort fokus på den individuella hockeyspelaren. Vi förbereder dig inför säsongen genom att jobba med att stärka din personliga fysiologi och tekniska kunskaper.

TESTER ON-/OFF ICE

Vi börjar lägret med olika tester för att bedöma varje spelares individuella status och lägga dennes personliga ribba. Testerna inkluderar fystester för spänst, reaktion och snabbhet. Testerna utförs av testledare från SWETEC Performance Center. Testerna ger en översikt över spelarens förmågor och utvecklingsbehov och träningen läggs sedan därefter.

ON-ICE

Individuell kompetens och fysiologiska egenskaper testas genom Tagtimer.

- Shuttle skate
- Zon skate

OFF-ICE

- Explosivitet/Styrka
- Rörlighet TE3 mobility test
- Kroppskontroll
- Shuttleskate

Detta ingår:

- 20+ timmar istid
- 10+ timmar off-ice
- Videoanalys
- T-shirt, shorts, keps & vattenflaska
- Dokumenterade fysiologiska tester
- Lunch, middag, frukt och mellanmål
- Professionella tränare
- Lån av träningsströja och damasker från Fischer Hockey

BOKA HÄR

5.995 SEK