



Goalie Camp!

SWETEC HOCKEY.

Summer Goalie Camp

Campen är ett försäsongsläger riktade till spelare 12 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

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

TESTER ON-/OFF ICE

Vi börjar läget 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 därefter.

ON-ICE

Individuell kompetens och fysiologiska egenskaper testas genom Tagtimer, Shuttle skate, Zon skate

OFF_ICE

- Explosivitetet/Kraft
- Rörlighet TE3 mobility test • Kroppskontroll
- Shuttle skate

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 från Fischer Hockey
- Lån av träningsströja och damasker från Fischer Hockey

7995 SEK



MASSOPHOCKEYSWEDEN.SE

