



Välkomna till Katrineholm Bandys NewYear Daycamp 2017

(för spelare födda 03-06)

Förra årets succé är tillbaka. Nu är det tid att anmäla sig till NewYear Daycamp 2017. Under en heldag erbjuder vi bandyträning med ledare och instruktörer från svenska bandyförbundet och Katrineholm Bandy, fys med Katrineholmsgymnasterna och teori i samarbete med SISU - idrottsutbildarna.

Nytt för i år är att campen är öppen för ytterligare årskullar. Gul grupp för spelare födda 05/06 och Blå grupp för spelare födda 03/04. Efter samtal med spelarens ledare och lägeransvariga kan spelare anmäla sig till den andra gruppen för nivåanpassning.

Förutom att tonvikten ligger på isträningen, kompletteras träningen med ett annorlunda fyspass – allt med inriktning på att utveckla individuella färdigheter, motorik, balans, koordination och snabbhet, samt att ge varje deltagare råd om hur de kan bedriva egen träning. Att vara en god kamrat, på och utanför planen, en bra lagspelare och att bli en bättre bandyspelare är mål som vi håller högt. MEN det viktigaste av allt är att vi har roligt tillsammans.

Hela dagen håller vi till på Sportcentrum i Katrineholm och i dess lokaler. Is- och fyspass bedrivs på Backavallen där vi också har omklädningsrum. Teori och lunch serveras i ishallen i nära anslutning till bandyplan.

Ta chansen att anmäla dig till vår mycket omtyckta och fulladdade bandycamp, mån 2 januari 2017 kl 08:30-18:30. Vi har 36 platser/ grupp och det är turordning efter anmälningsdag som gäller.

Deltagaravgift för NewYear Daycamp 2017 är 350sek. I priset ingår 3 ispass, fysträning, teori, lunch, mellanmål och årets Daycampmössa.

Träningen

Hög kvalitet i all träning.

Isträning Gul grupp, bandyns grunder och individuella färdigheter.

Isträning Blå grupp, förberedelse och inriktning bredd- elitläger.

Fys och teori kompletterar och ger insikt.

Beroende på antalet anmälda, delas deltagarna i respektive grupp in i två eller tre grupper.

Ispassen

Vi lägger stor vikt på isträningen – skall man bli bandyspelare behöver man ha hög fokus under träning och träna bra och mycket på is.

Målvaktsträning

I programmet ingår speciell målvaktsträning under ledning av vår målvaktstränare som har en lång och gedigen erfarenhet och utbildning. Speciella målvaktsövningar kommer att genomföras under ett ispass.

Fys

Fysträningen leds av gymnaster från Katrineholmsgymnasterna. Här tränas deltagarnas rörlighet, motorik och koordination, samt även en del spänst och styrka.

Teori

”Att äta rätt mellis” i samarbete med SISU. Deltagarna får här inte bara lyssna utan även göra sin egen mellis som dom sedan tar med sig för att äta på eftermiddagen.

Schema

<u>Gul Grupp 05/06</u>	
09:00	Inskrivning
09:30 - 10:00	Fys
11:00 - 12:15	Ispass 1
12:30 - 13:00	Lunch
13:15 - 13:45	Teori
14:15 - 15:45	Ispass 2 (Matcher)
16:00 - 16:15	Mellis
16:45 - 18:00	Ispass 3 (Rink)
18:15 - 18:30	Avslutning/ Tack/ Intervjuer

<u>Blå Grupp 03/04</u>	
08:30	Inskrivning
09:15 - 10:45	Ispass 1
11:00 - 11:30	Fys
11:45 - 12:15	Lunch
12:30 - 14:00	Ispass 2
14:15 - 14:45	Teori
15:00 - 15:15	Mellis
16:00 - 18:00	Ispass 3 (Matcher)
18:15 - 18:30	Avslutning/ Tack/ Intervjuer

Anmälan:

Skickas per mail senast 28/12 till:

thomaz.j.doktare@me.com

Märk anmälan med spelarens namn, årskull, önskad grupp, förening, ev matallergi samt betalningsmetod.

Ex: Gustav Gustavsson, 05, Gul, Bandy BK, Swish, Ingen allergi.

Betalning senast 31/12-2016 till SEB konto 5341 00 315 10, eller Swish till 0707573555. Märk betalningen med spelarens namn, ålder och förening.

En bekräftelse på anmälan skickas via mail.

Frågor skickas på mail till lägeransvarig:

thomaz.j.doktare@me.com

Läs om förra årets läger:

<http://www.svenskalag.se/katrineholmbandyp04/nyheter/752072/katrineholm-bandy-daycamp-en-succe?year=2016>

Välkommen till en fantastisk bandydag i Katrineholm



