



ERCI-Eishockeycamp Dienstag 31.07.2018 bis Samstag 04.08.2018

Folgendes Programm bieten wir Euch in unserem diesjährigen Eishockey-Camp für die Jahrgänge 2007 - 2011.



täglich 2 x Eistraining je 1,25 Stunden mit folgende Schwerpunkten

- Stocktechnik
- Schusstechnik
- Schlittschuhfahren
 - ◆ Powerskating (Körperbeherrschung in jeder Position)
 - ◆ Skating (Übersetzen, Bremsen, Vorwärts, Rückwärts)
- Spielverständnis/Taktik



täglich 2 x Trockentraining je 1 Stunde mit folgende Schwerpunkten

- Stationstraining
 - ◆ Koordination
 - ◆ Sprungkraft, Schnellkraft, Kräftigung, Beweglichkeit
 - ◆ Ballspiele (z. B. Floorball)
- Lauftraining
 - ◆ Warm up and Cool down
- Spiele



täglich Spezielles Torwarttraining je 15 Minuten pro Eistraining

- Koordination (z. B. Reaktion, Orientierung, Gleichgewicht)
- Konzentration (z. B. Beobachtungsfähigkeit, Entscheidungsschnelligkeit)
- Spielverständnis/Taktik (z. B. Stellungsspiel)



On- und Off-Ice-Challenges



Abschlussturnier inkl. Ehrung mit attraktiven Preisen der besten Spieler

Die Teilnahmegebühr beträgt 225,-€. Darin ist alles inkl. Vollverpflegung während des Camps (Mittagessen, Obst, Snacks, Getränke) sowie ein Campgeschenk enthalten.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, heißt es schnell anmelden und dabei sein. Das Anmeldeformular findet ihr ebenfalls auf unsere Homepage.

Wir freuen uns auf Euch.