



ERCI-Eishockeycamp Montag 05.08.2019 bis Freitag 09.08.2019

Folgendes Programm bieten wir Euch in unserem diesjährigen Eishockey-Sommercamp.

Jahrgänge 2008 - 2012, jüngere Jahrgänge auf Anfrage



täglich 2 x Eistraining mit folgende Schwerpunkten

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



täglich 2 x Trockentraining 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

Die Teilnahmegebühr beträgt 259,-€ für Anmeldungen bis 31.03.2019 und 279,-€ für spätere Anmeldungen. 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.