

EISHOCKEY CAMP



01.-06.08.2016



BRAUN
sicher entsorgen



Programm

täglich 2 x Eistraining je 1,25 Stunden mit folgenden Schwerpunkten:

- Stocktechnik, Schusstechnik, Schlittschuhlaufen
- Powerskating (Körperbeherrschung in jeder Position)
- Skating (übersetzen, bremsen, vorwärts, rückwärts)
- Spielverständnis/Taktik

täglich 2 x Trockentraining je 1 Stunde mit folgenden Schwerpunkten:

- Stationentraining, Koordination
- Sprungkraft, Schnellkraft, Kräftigung, Beweglichkeit
- 2 x Training im professionellen Fitnessstudio inkl. Fitnesstrainer im FTZ-Wonnemar
- 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)
- Unterstützt durch Peppi Heiß

On- und Off-Ice-Challenges

Abschlusspiel am letzten Tag



Highlights

- Willkommensgeschenk
- ein Mittagessen mit den Profis
- BAUER Experience Day im Fairplay Hockey Shop
- Führung durch die Arena inkl. Kabinentrakt der ERC-Profis
- Teilnahme am Programm der Saisonauftaktfeier des ERC inkl. Spiel gegen Sparta Prag
(Präsentation auf der Bühne, Einlaufkids, Showspiel in der Drittelpause)

Teilnahmebedingungen

- **Teilnahmegebühr: 225,- €**
enthalten sind die Trainingseinheiten, Betreuung, Verpflegung (Mittagessen, Obst, Snacks, Getränke) sowie ein Campgeschenk
- **Jahrgänge 2005 - 2008**
- **Begrenzte Teilnehmerzahl**
- **Aus organisatorischen Gründen bitte anmelden bis 15. 07. 2016.**

Kontakt

Informationen und Anmeldungen unter:
erc.nachwuchs@erci-ingolstadt.de



Veranstalter

ERC Ingolstadt Panther e.V.
Südliche Ringstr. 64
85053 Ingolstadt
Tel.: 0841/34455
Fax.: 0841/9513212
E-Mail.:info@erci-ingolstadt.de

