

# KEMP ČSLH

pro dívky ročníků narození 2002-2007  
24. – 29. července, Neratovice

HRÁČKY 8.900 Kč\*  
BRANKÁŘKY 7.200 Kč\*

\*zahrnuje ubytování, snídani, oběd,  
svačtinu a večeri, ovoce a pitný režim po celý den



## DENNÍ PROGRAM

2 jednotky na ledě

(1 hodina dopoledne + 1 hodina odpoledne)

2 jednotky na suchu

(30 minut dopoledne + 30 minut odpoledne)

## ZAMĚŘENÍ

- nácvik a zdokonalování herních činností
- tréninky na ledě:  
powerskating, stickhandling, transition agility, shooting atd.
- speciální tréninky: brankáři, obránci a útočníci
- tréninky mimo led: bosu, overball a cvičení s vlastním tělem
- další sportovní vyžití během hokejové školy

## ZÁRUKA ODBORNÉ VÝUKY OD TRENÉRŮ, KTEŘÍ JSOU SOUČÁSTÍ REPREZENTAČNÍHO ÚSEKU ŽEN.

Tímto projektem chceme oslovit a vybídnout k účasti nejen aktivní hráčky, ale také širší spektrum dívek ročníku narození 2002 – 2007 a tím rozšířit hráčskou základnu. Dívky se zde naučí nejen základy bruslení, střelby, přihrávky ale i rozmanitých cviků v tělocvičně. Osvojí si motoriku svého těla a zjistí své fyziologické možnosti. Dále poznají ostatní vrstevnice a sociálně se nenásilnou formou začlení do družstev. V neposlední řadě získají základy zdravého stravování, pitného režimu sportovce a základní informace o své tělesné schránce.

Více informací najdete na [www.cslh.cz](http://www.cslh.cz) v sekci ženy.

Přihlášky je možné posílat na e-mail:

[vyber15@cslh.cz](mailto:vyber15@cslh.cz)

