

DENNÍ PROGRAM

- 2 jednotky na ledě (1 hodina dopoledne + 1 hodina odpoledne)
- **pohybové dovednosti** před a po každém tréninku na ledě

ZAMĚŘENÍ

- nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivců
- tréninky na ledě: hry s pukem, balóny, stickhandling, transition agility, shooting a další
- speciální tréninky pro jednotlivce: brankáři, obránci a útočníci
- tréninky mimo led: cvičení s vlastním tělem, hry, další sportovní vyžití během hokejové školy, bazén, koupaliště

ZÁRUKA ODBORNÉ VÝUKY OD TRENÉRŮ REPREZENTAČNÍHO ÚSEKU ŽEN A ČLENEK "A" TÝMU REPREZENTACE ČR.

Tímto projektem chceme oslovit a vybídnout k účasti nejen aktivní hráčky, ale také širší spektrum dívek ročníků narození 2004 – 2010 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.

Maximální kapacita kempu je 60 hráček.

Přihlášky posílejte na email vyber15@cze hockey.cz.

Informace o platbě zálohy ve výši 2500 Kč obdržíte s potvrzením o přijetí přihlášky.

LETNÍ HOKEJOVÁ ŠKOLA ČSLH

pro dívky ročník 2004-2010

22. – 27. července

Bystřice nad Perštejnem

HRÁČKY 9.000 Kč*
BRANKÁŘKY 8.000 Kč*

**zahrnuje ubytování, snídani, oběd,
svačinu a večeři, ovoce a pitný režim po celý den*

