



INBJUDAN TILL ISHOCKEYNS TRÄNINGSLÄRA 2 18-20 maj 2012

Kursens syfte är att ge deltagarna goda kunskaper såväl teoretiskt som praktiskt inom de fem fysiska grundegenskaperna samt komplex träning, rörelselära och fysiologiska tester.
Allt kopplat till ishockeyns kravprofil.

- KURSNUMMER** 150284
- PLATS** Lingvallen, Ängelholm
- MÅLGRUPP** Kursen vänder sig till alla tränare som gått Grundkursen och Ishockeyns Träninglära 1 och är ett krav för ansvariga i J18 Elit och högre i seriesystemet.
- PROGRAM** Kallelse, program, instuderingsuppgift och deltagarlista utskickas till deltagarna i vecka 17.
- KRAV** För att bli godkänd måste Du vara närvarande hela kursen. Kursen är ett krav för att få gå vidare på nästa kurs i utbildningsstegen – Junior och Seniortränarkurs 2, samt Målvakt 3.
- DISTRIKTS
INSTRUKTÖR** Björn Hellkvist tel: 0705 – 45 36 76
- KURSAVGIFT** 4 300 kronor,
I avgiften ingår kost, logi och kurslitteratur (pärmen Ishockeyns Träninglära 2)
Kursavgiften faktureras och ska vara inbetald innan kursstart. Vid återbud pga sjukdom faktureras 10% av kursavgiften mot uppvisande av läkarintyg. Vid återbud av annan orsak faktureras hela kursavgiften om återbudet sker senare än 10 dagar före kursstart
- ANMÄLAN** Anmälan ska göras på bif blankett till:
SKÅNES ISHOCKEYFÖRBUND
BOX 100 63
200 43 Malmö
- Alternativt via mail till ishockey@skaneidrott.se
- Sista anmälningsdag är 20/4. Anmälan är bindande!
Vänligen märk anmälan med Träninglära 2 och kursnr.
- FRÅGOR** Kontakta Jens Sjögren, tel 0708-55 80 55 eller Skånes Ishockeyförbunds kansli.

Skånes Ishockeyförbund i samarbete med Skåneidrotten
hälsar Dig välkommen till en givande kurs!



PROGRAM FÖR ISHOCKEYNS TRÄNINGSLÄRA 2

18-20 maj 2012

(reservation för justeringar)

FREDAG

Tid	Min	Aktivitet	Lokal
09.30		Fika	
10.00	45	Kursöppning & presentation	Teorilokal
10.45-11.45	60	Rörlighet teori	”
11.45		Lunch	Matsal
13.00-14.00	45	Rörlighet praktik	Träningslokal
14.15-15.00	45	Styrka teori	Teorilokal
15.00		Fika	Matsal
15.30-16.15	45	Styrka teori forts.	Teorilokal
16.15-18.15	120	Styrka praktik	Träningslokal
19.00		Middag	Matsal
20.00-21.00	60	Diskussion	Teorilokal

LÖRDAG

08.00		Frukost	Matsal
08.30-09.30	60	Koordination - teori	Teorilokal
09.45-10.45	60	Koordination - praktik	Träningslokal
11.00-12.00		Snabbhet - teori	Teorilokal
12.00	45	Lunch	Matsal
13.15	60	Snabbhet - praktik	Träningslokal
14.30-15.00	30	Uthållighet - teori	Teorilokal
15.00		Fika	
15.30	45	Uthållighet – teori forts.	Teorilokal
15.45-17.15	90	Uthållighet - praktik	Träningslokal
18.00		Middag	
19.00-21.00	120	Diskussion/grupparbete	

SÖNDAG

07.30		Frukost	
08.00-09.00	60	Rörelselära - teori	Teorilokal
09.15-10.15	60	Rörelselära - praktik	Träningslokal
10.30-11.15	45	Komplex träning - teori	Teorilokal
11.15		Lunch	Matsal
12.30-13.30	60	Komplex träning - praktik	Träningslokal
13.45		Fika	Matsal
14.00-15.00	60	Fysiologiska tester - teori	Teorilokal
15.15-16.30	90	Fysiologiska tester - praktik	Träningslokal
	75	Redovisning Grupparbete /	
16.45-18.00		Examination	Teorilokal
		Avslutning	



KURSANMÄLAN

TILL SKÅNES ISHOCKEYFÖRBUNDS UTBILDNINGAR

1. Fyll i anmälan nedan!
2. Glöm ej notera utbildningsansvarig i er förening som godkänt anmälan!
3. Skicka in anmälan via mail ishockey@skaneidrott.se

ANMÄLNINGSDATUM

Kursnummer , se inbjudan

Kursdatum

Kursort

Efternamn

Förnamn

Adress

Postnummer

Ort

Förening

Åldersgrupp deltagaren tränare

Personnummer (10 siffror)

Telefon bostad

Telefon arbete

Telefon mobil

E-post

ANSVARIG I FÖRENINGEN som godkänt utbildningen

Namn

E-post

Telefon mobil

Välkommen med Din anmälan!