



Välkommen till Nynäs Hockey's  
hockeycamp 2019 i samarbete med  
TopHockey Sweden.





## Välkommen till Nynäs Hockey´s hockeycamp 12-16/8 – 2019.

Vad roligt att ni valt att anmäla ert/era barn till Nynäs Hockey´s hockeycamp (NHHC)! Campen planeras och arrangeras av Nynäs hockey i samarbete med TopHockey Sweden. Nedan följer information som gäller inför och under campveckan. Om du/ni saknar någon information, så tveka inte att höra av er till angivna kontaktpersoner.

### Campen

NHHC hålls under v. 33 i Folkets Hall, Nynäshamn. Campen ska vara en rolig uppstartsvecka på barnens hockeysäsong. Barnen delas upp i grupper efter ålder och nivån anpassas efter gruppens och individens färdigheter.

Varje grupp har plats för 25 + 3 spelare, dvs. 25 utespelare och 3 målvakter. Beroende på antal deltagare per årskull kan grupperna behöva omformas. Grupperna kommer att anpassas utifrån antalet anmälda barn och kan komma att justeras innan start av campen.

Grupper:

1. Barn födda 2011-2010
2. Barn födda 2009-2008
3. Barn födda 2007-2006
4. Barn födda 2005-2004

NHHC drivs i externatform, dvs. dagtid mellan ca 8:00-18:00. Gruppindelning av deltagare samt ett detaljerat schema kommer att skickas ut ca 1 vecka före campens start.

Söndag den 11 augusti är det inskrivning kl 13:00 - 15:30. Under denna tid finns det möjlighet att prova sin utrustning på is. Ca kl 16:00 samlas barn och föräldrar på läktaren för presentation av ledare samt kort information om NHHC. Vid inskrivningen delas hoodtröja och vattenflaska ut till deltagarna.

### Isträning

Varje grupp har 2 eller 3 isträningar per dag. Fokus ligger på att förbättra individens färdigheter, med tydligt mål att förbättra skridskoteknik, motorik, klubbteknik, spelteknik och spelförståelse. Övningarna är anpassade efter åldersgrupp. De yngre har ett litet större inslag av lek i träningen. Det ska vara kul att träna samtidigt som man lär sig något.

Under 2 dagar kommer det att vara målvaktsträning i ett "eget spår". Vid dessa dagar tas en särskild målvaktstränare (GDI) in och ledare och äldre spelare från föreningen hjälper till som skyttar. I den yngsta gruppen (2010-2011) får de som vill vara målvakt under dagarna prova på detta, dessa barn erbjuds inte att vara med på målvaktsträningen om det inte är en "uttalad" målvakt.



## Fysträning

Isträningen kompletteras med ett fyspass per dag. Fysträningen kommer att vara varierad och syftar till att barnen ska få prova andra typer av träning och få förståelse för att dessa kan vara till nytta för deras hockeyfärdigheter. Fyspassen kommer vara inriktade mot rörlighet och koordination samt smidighet.

## Teori

Alla grupper kommer att ha ett antal teoripass under veckan. Teoripassen kan variera något mellan åldersgrupperna och kommer att handla om t.ex. hockeyteori, kost, sömn, hygien, stretching, materialvård, hur man betar sig i sociala medier, vikten av att vara en god lagkamrat och lagspelare etc.

## Före, mellan och efter passen

På raster har barnen möjlighet att vila och leka/umgås med kompisar. Vuxna ledare finns tillgängliga under hela dagen, så föräldrar behöver inte vara på plats.

Varje grupp kommer att tilldelas ett omklädningsrum. I dessa kommer det finnas möjlighet att hänga upp utrustning på tork efter varje pass. Utrustningen kan också lämnas i omklädningsrummen över natten. För att det ska bli en så trevlig miljö som möjligt är det viktigt att alla deltagare hänger upp sin utrustning och håller rent och snyggt runt sin plats. Allt skräp ska i sopkorgen och inte på golvet. Se till att barnen har med sig tillräckligt med ombyte och duschhanduk, duschtvål/schampo samt att de tar med sig saker hem som ska tvättas efter varje dag. Inga föräldrar får vistas i omklädningsrummen under dagarna. Genom att ta ansvar för sig själva och sin utrustning växer barnen som individer och hockeyspelare. Vuxna ledare hjälper barnen med vad som behöver göras före och efter olika pass.

Barnen behöver kläder för träningspassen på is, för fyspassen, samt för den tid då de har teori eller äter mat m.m.

Tänk på att det både behövs en klubb att ha på is och en klubb att ha för off-ice träning. (OBS! Märk barnens kläder och utrustning med namn på barnet, även klubbor)

Grupp 1-2 (2011-2008), får inte lämna området utan vuxens sällskap. Övriga grupper får lämna området på ledig tid under förutsättning att man är tillbaka och klar för start när nästa pass börjar. Vi jobbar utifrån "rätt tid, rätt plats, rätt utrustning". Detta för att alla ska få ut så mycket som möjligt av hockeycampen och att inga grupper ska behöva vänta på kompisar som inte passar tiden.



## Ledare

Isträningen kommer att ledas av TopHockey Sweden. TopHockey Sweden har stor erfarenhet av att arrangera camper i Sverige, USA, Canada och Kina. Det kommer även vara ledare från Nynäs Hockey delaktiga som assisterande tränare på isen.

Målvaktsträning leds av utbildade målvaktstränare (GDI).

Fysträning planeras och leds dels av TopHockey men också av Nynäs Hockey´s ledare. Teoripassen kommer att ledas av olika lärare beroende på ämnen men i huvudsak av TopHockey.

Utöver huvudansvariga ledare finns gruppleddare som består av ledare från föreningen. Antalet ledare varierar mellan de olika åldersgrupperna och gruppleddarna är med barnen under hela dagarna. Det kommer även att finnas juniorer som stöttar gruppleddarna under dagarna.

NHHC har en materialare som finns i hallen under veckan, morgon och kväll. Materialaren hjälper till med utrustning som går sönder eller krånglar på annat sätt samt slipning av skridskor. För att spara på skridskorna ska barnen ha skridskoskydd mellan omklädningsrummet och isen.

”Rektor”, matpersonal och gruppleddare finns tillgänglig för alla grupper och föräldrar under hela dagarna. Alla ledare är klädda i Nynäs Hockey-kläder så att alla ska veta vem man kan fråga vid oklarheter. Under veckan kommer vi få besök av hemlig gäst/er.

## Mat

Varje dag serveras lunch och mellanmål i ”Lollos Cafeteria”. Utöver detta finns det tillgång till frukt i omklädningsrummen. De dagar som barnen slutar efter 17.00 serveras det ett förstärkt mellanmål.

Kom ihåg att meddela om ditt/dina barn är i behov av någon specialkost om du inte redan gjort det vid anmälan.

En matlista för veckan skickas ut ca 1 vecka före campens start. Om ditt barn inte äter någon av maträtterna måste ni se till att barnen har med sig egen mat aktuell dag (gäller inte vid allergier).

Prata gärna med era barn innan campen, om hur viktigt det är med mat och dryck under veckan. Det är socker- och snacksförbud (godis, läsk, chip, kakor mm) under all camptid. För medföljande föräldrar finns det mat att köpa i ”Lollos Cafeteria”.

## Boende

Finns behov av övernattnig kan det bokas på exempelvis Skärgårdshotellet Nynäshamn eller i ”sportboendet” vid ishallen. För bokning av boende på Skärgårdshotellet Nynäshamn, Tel 08-520 111 20 eller [info@skargardshotellet.se](mailto:info@skargardshotellet.se). För bokning av rum på ”sportboendet”, kontakta Stefan Klang på 070-735 02 75 för information om lediga rum och priser.



## Anmälan

Anmälan sker via Nynäshamns IF HC´s hemsida

<http://www.nhc.nu/form/Default.asp?ID=257263>

## Avgift och betalning

Barn födda 04-07:	3200kr
Barn födda 08-11:	2700kr
Målvakter oavsett ålder:	3000kr.

Vid anmälan betalas en anmälningsavgift på 1000 SEK för att garantera plats till barnet.  
Vid avbeställning återbetalas inte anmälningsavgiften.  
Resterande del ska betalas senast 30/5 2019. Vid anmälan senare än sista betalningsdag betalas hela beloppet in snarast.

Betalning sker till Bankgiro 848-2044. Ange barnets namn och NHC 2019.  
Vid anmälan och betalning av hela beloppet före 2019-03-31 erhålles en rabatt om 500 kr för medlemmar i Nynäs Hockey som dras av på betalningen direkt.

## Information

Information kommer att distribueras via mejl eller sms, så se till att era kontaktuppgifter stämmer.  
Vid frågor eller funderingar, kontakta NHC rektor Stefan Klang eller gruppleddare Robert Söderberg.

Stefan Klang 070-735 02 75, [stefan.klang@nhc.nu](mailto:stefan.klang@nhc.nu)  
Robert Söderberg 070-975 98 21, [robert.soderberg@nhc.nu](mailto:robert.soderberg@nhc.nu)

Vi vill också rikta ett stort tack till de företag som är sponsorer till Nynäs Hockey's camp 2019:

