

Nynäshamns IF Hockey Club

# Summer Camp 2023





# Välkommen till Nynäs Hockey hockeycamp

**7–11 augusti 2023.**

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

## Campen

NHHC hålls under v. 32 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 utespelare plus 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.

(OBS! För att få ungefär lika stora grupper kan flytt av vissa barn ske inom grupperna)

Grupper:

1. Barn födda 2008–2010 (indelning kan komma ske inom gruppen)
2. Barn födda 2011–2012 (indelning kan komma ske inom gruppen)
3. Barn födda 2013–2015 (indelning kan komma ske inom gruppen)
4. Målvakter samtliga indelas i respektive åldersgrupp.

NHHC drivs i externatform, dvs. dagtid mellan ca 8:00-17:00. Gruppindelning av deltagare samt ett detaljerat schema kommer att skickas ut ca 1 vecka före campens start.

Söndag den 6:e augusti är det inskrivning kl 13:00 - 15:00. (Om isen är klar så kan möjlighet att känna på skridskorna under denna tid ges)

Ca 15:00 samlas barn och föräldrar på läktaren för presentation av ledare samt kort information om NHHC. Vid inskrivningen delas tröja 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.

Målvakterna har ingen separat träning utan målvaktsträning sker i de is-pass som hålls för respektive grupp.



## Fysträning/Teknik

Isträningen kompletteras med fys/teknikpass. Fys/teknik 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. Fys/teknikpassen kommer vara inriktade mot rörlighet och koordination samt smidighet men även klubbteknik, skott med mera

## Teori

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

## 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 duschhandduk, duschvål/schampo samt att de tar med sig saker hem som ska tvättas efter varje dag.

Barnen behöver kläder för träningspassen på is, för fys/teknikpassen, 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).

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.

Inga barn kommer tillåtas att lämna området under dagtid om inget särskilt skäl föreligger. 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 ledare från Nynäs Hockey, dock kommer JRM att hålla i samtliga ispassen onsdag och torsdag. Dessa två dagar är inriktningen likt övriga veckan med stort fokus på skridskoteknik och klubbteknik och den individuella spelarens utveckling.

Fys och teknikträning planeras och leds av ledare från Nynäs Hockey.

Teoripassen kommer att ledas av olika ledare beroende på ämnen men i huvudsak av ledare från Nynäs Hockey.



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.

## Mat

Varje dag serveras lunch och mellanmål i "Lollos Cafeteria". Utöver detta finns det tillgång till frukt i omklädningsrummen.

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 campetid. För medföljande föräldrar finns det mat att köpa i "Lollos Cafeteria".

## Avgift och betalning

Barn födda 2008-2010:	1900kr
Barn födda 2011-2012:	1700kr
Barn födda 2013-2014:	1500kr
Målvakter oavsett ålder:	750kr.

Vid anmälan betalas en anmälningsavgift på 1000 SEK (Gäller ej målvakter) för att garantera plats till barnet.

Vid avbeställning återbetalas inte anmälningsavgiften om inte särskilda skäl föreligger. Resterande del ska betalas senast 30/6 2023. Vid anmälan senare än sista betalningsdag betalas hela beloppet in snarast. (Om ni har någon fråga angående uppdelning av betalning kontakta Henrik Vikström).

Vid anmälan efter 31/5 2023 kan det inte garanteras att anmält barn kommer få tröja och vattenflaska.

Betalning sker på NHC hemsida var det är länk till anmälan:

<https://www.nhc.nu/sida/?ID=368668>

## OBS!

**Avgiften ska i sin helhet vara betald innan campen påbörjas, annars kan barnet nekas att delta på campen.**



## Deltagare information

Information kommer att distribueras via mejl eller sms, så se till att era kontaktuppgifter stämmer. Vid frågor eller funderingar, kontakta NHHC "rektor" Henrik Vikström eller någon av gruppledarna.

### Gruppledare:

Robert Söderberg  
Stefan Kärslund  
Henrik Cederlöf  
Simon Görndt

### "Rektor" huvudansvarig campveckan:

Henrik Vikström

Mobil: 070-23 000 32

Mailadress: heviom@gmail.com

## Praktisk information

### Att tänka på in för campen och ha med sig.

1. Se till att era barn har med sig ombyteskläder, handdukar, duschtvål m.m.
2. Kläder/skor för fys/teknikträning men även för teoripass. Fys/teknikträningen kommer ske utomhus så kläder efter väder gäller.
3. Ishockeyklubbor, yngre barn behöver ha 1 klubba att ha på isen och 1 klubba för off ice/Teknik utanför isen. Denna ska helst vara lite kortare än klubban för att ha på isen. Äldre barn kan behöva ha två "isklubbor" om en skulle gå av.
4. Märk era barns kläder och utrustning med barnets namn.
5. Tag gärna med två-tre galgar att hänga upp kläder/utrustning på, märk galgar med barnens namn.
6. Tofflor till barnen som de kan ha på sig när det inte är fysisk träning.
7. Tejp till klubba/klubbor, det kommer vara mycket istid och off ice så detta kommer behövas, kolla gärna era barns klubbor när ni hämtar era barn och hjälp dom linda sin klubba om det behövs. Ledare kommer också hjälpa till med det i mån av tid.
8. Se till att skridskorna är slipade innan barnen kommer till campen.
9. Prata med era barn om att det är viktigt att de håller ordning och reda på sina saker under veckan.
10. Väldigt viktigt är att ni föräldrar ser till att era barn får ordentligt med sömn varje natt och att de äter ordentlig frukost hemma och middag på kvällen, gärna kvällsfika också.
11. Godis, läsk m.m är helt förbjudet att medtaga under veckan. Det kommer finnas frukt i form av äpple, banan m.m som barnen har tillgång till under hela veckan.
12. Mobiltelefoner kommer inte få användas av deltagarna under dagtid mer än eventuellt för att ringa sina föräldrar om ett sådant behov uppstår.
13. Allergi meddelas till Henrik Vikström eller senast vid inskrivningen på söndagen.
14. Om ett barn har medicinskt behov och eventuellt har medicin med sig, meddela då detta till Henrik Vikström vid inskrivningen på söndagen.OBS!

### OBS

Under campen kan fotografering förekomma, om ni har ett barn som inte kan vara med på foto/film, meddela då detta vid inskrivningen till Henrik Vikström. Eventuella bilder eller filmer kan komma att användas i reklamsyfte för föreningen.