



GIRLS CAMP

**5 Tage / Ganztages-Camp
für Jahrgänge 2006 – 2014
vom 22.8. – 26.8.2022**

Lauf- und Stock Skills, Powerskating, Shooting & Scoring, Skills im Tor, Athletik, Theorie

• **Lauf- und Stock Skills**

- Lauftechnik Training
- Schlittschuhlauftechnik auf Innen- und Außenkanten
- Körperpositionierung zur Verbesserung von Beweglichkeit und Geschwindigkeit
- Richtiger Schritt beim Skaten
- Puck-Kontrolle auf Vor- und Rückhand
- Skating mit Stock-Kontrolle
- Puck-Protection
- Hand- Augenkoordination

• **Power Skating**

- Schlittschuhlauftechnik
- Torraum Bewegungen
- Fokus auf Skating-Technik
- Skating-Effizienz
- Kantearbeit
- Spiel Situation Drills
- Puck Handling
- Explosivität

• **Shooting & Scoring**

- Shooting mit Betonung der Puck-Position am Schläger
- Korrekte Handposition beim Shooting
- Release und Schussgenauigkeit
- Rück- und Vorhand Shooting
- Shooting Skills

• **Extra für Goalies**

- Torraum Bewegungen
- Skills im Tor
- Techniken im Tor, Spiel Situation Drills
- Goalie Spezifisches Athletik Training
- Mental Coaching
- Theorie für Goalies

Infos Girls Camp:

- 5 Tage
- Ganztages-Camp für Jahrgänge 2006 – 2014
- 22.8. – 26.8.2022
- 360 € pro Person (310 € für SEC Mitglieder) (20 € Geschwister-Rabatt, 50 € Aufpreis Goalie)
- 2x Eistraining und 2x Off-Ice Training plus Theorie pro Tag
- Snacks und Getränke

Bedingungen:

- Die Anmeldung ist verbindlich.
- Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.
- Bei Vergabe der Plätze zählt der Eingangszeitpunkt der Anmeldung.
- Mindestteilnehmerzahl: 30 Teilnehmer

Mitzubringen sind:

- Vollständige Hockeyausrüstung mit geschliffenen Schlittschuhen und 2 Schlägern
- Springseil, Hockeyball, Golfball
- Sportkleidung und Sportschuhe für das Off-Ice Training

JETZT ANMELDEN!

www.stuttgarter-ec.de

