



OSTRAVSKÁ HOKEJOVÁ ŠKOLA 2021

16. ročník letního hokejového kempu



- pro hráče a hráčky narozené 2002 - 2016
- skupina pro hobby hráče bez rozdílu věku (1. a 2. týden)
- jednodenní, vícedenní a týdenní kempy

AREÁL ZIMNÍHO STADIÓNU V OSTRAVĚ - PORUBĚ

**TERMÍNY: 1. - 7. ČERVENCE 2021
8. - 14. ČERVENCE 2021
18. - 24. ČERVENCE 2021**

Kemp zahrnuje:

- 7 denní program
- 6x ubytování s plnou penzí
- pitný režim, ovoce, poplatky
- 2x denně trénink na ledě
- minimálně 3 trenéři
- trénink v tělocvičně, posilovně
a na balančních pomůckách
- regenerace - vířivka, sauna, bazén, masáže
- trénink brankářů
- celodenní dohled nad dětmi
- lékařský dohled - MUDr. Demel
- čepici, láhev a dres
- návštěva hráčů NHL, KHL, Extraligy

Program:

- trénink na ledě - je zaměřen na rozvoj herních činností, techniku hole, střelbu, bruslení a brankářská cvičení pod vedením profesionálních trenérů působících u nás i v zahraničí
- trénink na suchu - střelnice na nácvik střelby, balanční desky, žebříky, švihadla, medicimbály, BOSU, činky, stickhandling
- mezitřéninkový program - teorie ledního hokeje, DVD ukázky, soutěže, Angličtina, prezentace výstoj

Hráči budou rozděleni podle věku a výkonnosti do skupin.

Kontakty:

Patrik Rimmel: +420 603 949 835

Darek Stránský: +420 606 804 686

Mikuláš Rimmel: +420 736 618 402

e-mail: hokejovaskola@seznam.cz
facebook.com/Ostravska.hokejova.skola
instagram/ostravska_hokejova_skola