



OSTRAVSKA SZKOŁA HOKEJOWA 2021

organizuje 16. edycję letniego obozu hokejowego



- dla graczy i graczy urodzonych w latach 2002-2016
- obozy jednodniowe, wielodniowe i tygodniowe

LODOWISKO OSTRAVA - PORUBA

TERMINY: 1 - 7 LIPCA 2021
8 - 14 LIPCA 2021
18 - 24 LIPCA 2021

Obóz obejmuje:

- 7-dniowy program
- strzelanie treningowe na boisku - spoza lodu
- 6 noclegów z pełnym wyżywieniem
- napoje, owoce, opłatki
- 2 razy dziennie trening na lodzie
- Treningi na siłowni, na boisku i fitness
- Trening na wyrabianie równowagi
- Regeneracja – jacuzzi, sauna, basen, masaże
- Treningi dla bramkarzy
- Całodniowa opieka nad dziećmi
- Opieka lekarska – MUDR. Demel
- Koszulki, czapki, butelki
- wizyta graczy NHL, KHL, Extraliga CZ

Program:

- trening na lodzie - podczas poszczególnych zajęć sportowych koncentrujemy się na rozwoju graczy, technice gry, strzelaniu bramek, jeździe na łyżwach oraz ćwiczeniach bramkarskich pod nadzorem profesjonalnych trenerów, którzy pracowali w kraju i za granicą
- Trening na sucho z użyciem: desek do utrzymywania równowagi, BUSU, drabinek, skakanek, piłek lekarskich, ciężarów, itp.
- Zawodnicy zostaną podzieleni do grup według wieku i umiejętności. Oboz odbywa się na lodowisku w Ostrawie - Porubie oraz jego okolicy; tam też będzie zapewnione zakwaterowanie i wyżywienie.

Gracze będą podzielone w zależności od wieku i wydajności

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