



Frisk Asker Ishockey jr er stolte over å kunne tilby Høstferiehockey i uke 40. Mandag (02/10) til onsdag (04/10) fra kl 08.00-16.00. Høsthockeyen er åpen for U9 – U14

Det vil bli forskjellige temaer gjennom disse dagene - mandag: teknikk, tirsdag: skuddteknikk og onsdag: spill. Målvaktstrening: halvtime på hvert ispass, blir også egen Keepercamp Autumn Edition 2017, 5-6 okt.

Foreløpig booket instruktører for høstcampen:

Frisk Asker sin egen målvakts trener, Peter Josephson
Venter 1 Hovedtrener
Venter 4 Assistenter
Venter 2 lunsjansvarlige

Vi serverer lunsj alle dager og det vil stå frukt i garderoben. Programmet er likt når det gjelder tider, mandag til onsdag, men har forskjellig tema. Mandag blir det teknikk trening, tirsdag «målskytte» dvs skuddtrening/lage mål, og onsdag blir det spill.

PROGRAM:

Gruppe A(U9 – U11)

08.00-09.00 istrening
09.20-10.30 Barmark
10.45-11.15 Lunsj
12.00-13.20 istrening
13.45-15.00 Barmark
15.15-16.00 Teori

Gruppe B(U12 – U14)

08.00 – oppmøte/barmark
09.00-10.00 Istrening
10.15-11.30 Barmark
11.45-12.15 Lunsj
13.30-15.00 Istrening
15.15-16.00 Teori

STED: Askerhallen, Brages vei 2, 1387 Asker

NÅR: 02.10.2017-04.10.2017

TID: Fra kl. 08:00-16:00 mandag til onsdag. Oppmøte første dag er for gruppe A kl. 07.30. Gruppe B møter kl. 08.00 Vi møtes i henvist garderobe for en liten prat med ansvarlig trener.

MAT: Alle deltakere bør ha spist frokost. Det serveres lunsj i NTG- rommet med drikke til maten. Gi beskjed om spesielle hensyn må tas. Det vil også stå frukt i garderoben.

PRIS: Kr 1800,- dette inkluderer:

7,5 timer istrening
6 timer barmarkstrening
3 timer teori
Lunsj

HUSK:

- Nyslipte skøyter
- Treningstøy
- Joggesko

BETALING: Betalingsfrist 26.09.2016. Beløpet overføres til Frisk Asker Ishockey jr sin konto: 9001.25.57379 merkes med navn på spiller. De som ikke har betalt innen tidsfristen får dessverre IKKE lov til å gå på is før betaling er registrert.

PÅMELDING SENDES TIL: Elisabeth@friskasker.no

Husk a skrive navn på spiller, årstall og foresattes kontakt detaljer. Plassen vil bli bekreftet med et svar tilbake. Det er begrenset med plasser, ca 30 utespillere og 2 målvakter pr gruppe.

Mvh

Frisk Asker ishockey junior