



# KIK SKATE & SKILLS

5-6 maj, IDDA ARENA



## KRISTIANSAND Ishockeyklubb

i samarbeid med



Vi starter samarbeidet med SWETEC Hockey, og tilbyr en hockeycamp med stort fokus på læring og ferdighetsforbedring! Denne campen er for spillere som ønsker 100% hockeyfokus, med nyskapende opplæring, hard trening og disiplin. Alle barn får 3 is-økter om dagen, off-ice trening, teknikk og teori.

**Dagge bruker sin kompetanse på skøyteteknikk på spillere på alle nivåer og har landslags og toppseriespillere fra Sveits i sin "stall" samt mange "TV-puckere".**

SWETEC Hockey ble etablert i 2001 av Dag Wenström, en av Sveriges beste skøyte- og teknikktrainere. Sammen med KIK har Dagge tilpasset en omfattende og allsidig hockeycamp hvor hovedfokus er på moderne skøyteskjær, teknikk og ferdigheter. Mellom is-økter forsetter læring med treningskonsept utviklet av Swetec med fokus på å være sterk, rask og skadefri.



**KIK SKATE & SKILLS er i uke 18, 5 – 6 maj for alle spillere født 2002 – 2008 (U16-U8)**

Registreringsmøte Lør.5.maj kl. 07:30 og campen varer lør-søn ca. 08:00-17:00.

Påmelding på [www.deltager.no/skateandskills](http://www.deltager.no/skateandskills) Pris kr 1295,-. Ved spørsmål om påmelding, kontakt Mads Gabriel Scott [mads@kik.no\\_OBS](mailto:mads@kik.no_OBS)! Det er begrenset antall plasser og campen blir fort full, førstemann til mølla!

SWETEC powered by





# KIK SKATE & SKILLS

5-6 maj, IDDA ARENA



## Registreringsmøte

Lørdag 5 maj kl. 07:30-08:00

### Oppmøte i IDDA ARENA;

- Hilse på laglederen og lagkameratene
- Utdelt drakt og garderobe plassen
- Orientering om campen

## Du har med deg...

Fullt hockeyutstyr, slipte skøyter

2 Hockeykøller (en til bruk ute)

Fullt treningstøy med trenings sko

*(vannavstøtende treningsjakke)*

*(Hvis du har) teknikkball til kølle-/skuddtrening*

Godt humør og treningslyst!!



SWETEC powered by





# KIK SKATE & SKILLS

5-6 maj, IDDA ARENA



## SCHEMA förslag

### **Grupp 1 – Lördag 5 maj**

07.30 – 08.00 Registreringsmöte (KIK)  
08.30 – 09.45 Isøkt 1 (Swetec)  
10.30 – 11.30 Teori/Barmark (KIK)  
11.30 – 12.30 **VARM MÅLTID**  
12.30 – 13.30 Isøkt 2 (Swetec)  
14.00 – 14.45 Fys med Dagge (Swetec)  
14.45 – 15.15 **MELLANMÅL**  
15.15 – 16.15 Isøkt 3 (Swetec)  
16.30 – Avslutning

### **Grupp 1 – Søndag 6 maj**

08.00 Oppmøte (KIK)  
08.30 – 09.45 Isøkt 1 (Swetec)  
10.30 – 11.30 Teori/Barmark (KIK)  
11.30 – 12.30 **VARM MÅLTID**  
12.30 – 13.30 Isøkt 2 (Swetec)  
14.00 – 14.45 Fys med Dagge (Swetec)  
14.45 – 15.15 **MELLANMÅL**  
15.15 – 16.15 **KAMP** (KIK)  
16.30 – Avslutning

### **Grupp 2 – Lördag 5 maj**

07.30 – 08.00 Registreringsmöte (KIK)  
08.45 – 09.45 Teori/Barmark (KIK)  
10.15 – 11.30 Isøkt 1 (Swetec)  
11.45 – 12.45 **VARM MÅLTID**  
12.45 – 13.30 Fys med Dagge (Swetec)  
14.00 – 15.00 Isøkt 2 (Swetec)  
15.15 – 16.00 **MELLANMÅL**  
16.30 – 17.30 Isøkt 3 (Swetec)  
17.45 – Avslutning

### **Grupp 2 – Søndag 6 maj**

08.00 Oppmøte (KIK)  
08.45 – 09.45 Teori/Barmark (KIK)  
10.15 – 11.30 Isøkt 1 (Swetec)  
11.45 – 12.45 **VARM MÅLTID**  
12.45 – 13.30 Fys med Dagge (Swetec)  
14.00 – 15.00 Isøkt 2 (Swetec)  
15.15 – 16.00 **MELLANMÅL**  
16.30 – 17.30 **KAMP** (KIK)  
17.45 – Avslutning

SWETEC powered by

