



Västerbottens Ishockeyförbund bjuder in alla målvakter födda 2010 – 2012 till en utbildningsdag i Umeå.

Syftet med denna utbildningsdag är att ge distriktets målvakter en intensiv och givande dag där målvakterna får vidareutbildning både on-ice och off-ice.

Plats

Visionite Arena Umeå.

Datum

Lördag 22 mars 2025

Resor

Du ordnar själv (tillsammans med din förening) resan till och från lägret. Samordna gärna med andra föreningar!

Mat

Lunch ingår i deltagaravgiften. **Mellanmål** består av yoghurt och banan. Meddela eventuella **matallergier** i anmälan. Ta med extra mellanmål om ni önskar.

Utrustning

Komplett ishockeyutrustning + extra klubba, **slipade skridskor, vattenflaska**. Ta med träningskläder för att kunna medverka på **"fyspass"** inomhus.

Lägeravgift

600: - som betalas via anmälningslänk på förbundets hemsida och innefattar mat, mellanmål, istider, ledararvode.

Ledare och kontaktuppgifter

Thomas Forsström, 070-234 94 60
Thomas Palmgren, 070-289 73 25

Återbud

Meddela lägeransvarig snarast möjligt för återbetalning av anmälningsavgiften.



Program

08:00	Samling och upprop i omklädningsrum
08:10-08:30	Teori
09:00-09:50	Ispass för grupp 1
10:00-10:50	Ispass för grupp 2
11:15-12:00	Lunch
12:00-12:45	Fys (Rörlighetsträning) grupp 1 & 2
13:15-14:05	Ispass för grupp 1
14:15-15:05	Ispass för grupp 2

Avslutning & återhämtningsmål Grupp 1 klockan 14:15

Avslutning & återhämtningsmål Grupp 2 klockan 15:15