

HOKEJOVÉ SOBOTY V PORUBĚ

Termíny: soboty - 29.4.2017 – 1x duben
6.5. + 20.5. + 27.5.2017 – 3x květen
10.6. + 17.6. + 24.6.2017 – 3x červen

Program: každou sobotu proběhnou 2 tréninky na ledě.

07:20 – sraz v Porubě na ZS

07:25 – 07:35 – rozcvičení

08:00 – 09:00 – trénink na ledě č. 1

09:00 – 10:30 – strečink, svačinka, odpočinek

10:30 – 11:30 – trénink na ledě č.2

11:35 – 11:45 – vyklusání

cca 12:00 – ukončení akce

Pro hráče: ročníky 2007+2006+2005+2004+2003+2002

Počet hráčů: maximálně 30 (o přihlášení rozhoduje datum přihlášky a zaplacení částky 2.450,-Kč na č.ú.:

Cena: 350,-Kč/den (+ cena dopravy, kterou si domluvíte s řidičem, který případně poveze vaše dítě)

V ceně: 2x trénink na ledě, pitný režim

Přihlášky zasílejte na email:
knapekjirka@seznam.cz

Uzavření přihlášek: nejpozději do 20.3.2017 - po tomto datu budou případná volná místa nabídnuta do jiných klubů.

Trénink č.1 – učení individuálních hokejových dovedností na stanovišti cca 5-6 hráčů (5-6 trenérů)

Trénink č. 2 – herní trénink - týmové hry, herní dovednosti

Na každém tréninku bude přítomen trenér brankářů.