



MOTIONSCAMP 2020

I uge 31 sveder, arbejder, skøjter og griner 130 ungdomsspillere sig gennem Odense Sommerhockeyskole 2020.

I **uge 32** er det de voksnes tur! Som I de forgangne sæsoner vil vi gerne indbyde motionsspillere fra Odense og andre klubber, med mere eller mindre erfaring med ishockey, til 5 dages inspiration og klargøring til sæsonen. 5 dage i træk med ishockey. Og I år er det gratis. Men vi har kun 32 pladser.

TEMAER: Som i forgangne år, så vil du møde flere forskellige temaer i løbet af ugen:

Grundlæggende skøjteløb - > kropssposition, inder- og yderskær

Puckføring + pasninger

Afslutninger

Nærkampsspil

Spillerpositioner

Afsluttende kamp fredag aften

UDENFOR ISEN: Der vil være mulighed for skøjteslibning. Der vil være aktiviteter hæftet op på istræningerne. Det kan være teori, fysisk træning.

TRÆNERE: Toms Strauss (OIK's 1.divisionstræner), Torben Benjaminsen (OIK U17) Alexander Hansson (tekniktræner), Anders Holst. Du møder forskellige trænere i løbet af ugen.

DAGE: Mandag den 03.08. til fredag den 07.08. Vi har træning hver aften efter 20.45, og der vil hver aften være 75 - 90 min på is.

Fredag aften slutter vi med lidt at spise og drikke efter vi har fundet en vinder af kampen.

PRISEN: er kr. 0,- Du tilmelder dig fortsat på oikshop.dk.

Forklaringen er, at Odense IK gerne vil gøre noget ekstra for vores seniorspillere. I mistede nogle gode uger i foråret og derfor vil OIK gerne hjælpe jer i gang med 2020/2021 sæsonen og holde fokus på rekreativering af voksne spillere.

Har du spørgsmål eller kommentarer, så kontakt nedenstående. Du får svar og kommentarer i uge 30.

Anders Holst

Odense Ishockey Klub

mobil: 61709958

email: ah@oik.dk