



# MOTIONSCAMP 2021

I **uge 32** er der is til de voksne! Som I de forgangne sæsoner vil vi gerne indbyde motionsspillere fra Odense, 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 34 pladser.

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

Grundlæggende skøjteløb - > kropsposition, inder- og yderskær, vendinger  
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. Tirsdag ser vi Bulldogs-kamp med kort oplæg inden kampen fra en af Bulldogs-trænerne

**TRÆNERE:** Toms Strauss (OIK's Talentliga-træner), René B Matzen (OIK Kvindeliga) Alexander Hansson (tekniktræner), Anders Holst. Du møder forskellige trænere i løbet af ugen.

**DAGE:** Mandag den 09.08. til fredag den 13.08. 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. Fredag vil der ligeledes være Bulldogs-kamp, så vi er på i hal 2.

**PRISEN:** er kr. 0,- Du tilmelder dig fortsat på [oikshop.dk](http://oikshop.dk).

Forklaringen er, at Odense IK gerne vil gøre noget ekstra for vores seniorspillere. I mistede en stor del af sidste sæson og derfor vil OIK gerne hjælpe jer i gang med 2021/2022 sæsonen og holde fokus på rekruttering og fastholdelse af voksne spillere.

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

**Anders Holst**  
Odense Ishockey Klub  
email: [ah@oik.dk](mailto:ah@oik.dk)

---

**Lille note:** har du set, at OIK begynder med morgentræning for seniorspillere fredage fra 06.45 – 07.45 fra uge 33. Alle er velkomne!