

## Anmeldung:

**Eishockey Trainingslager  
Waldkraiburg**  
vom 1.09.2008 - 5.09.2008

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Größe, Gewicht: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Ich bin Mitglied der Krankenversicherung:  
\_\_\_\_\_

Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_

Kursgebühr ist als Gesamtbetrag innerhalb  
von 10 Tagen nach Erhalt der Rechnung zu  
zahlen.



# Eishockey Trainingslager

in  
Waldkraiburg



**Termin:**  
**Montag** 1.09.2008  
**bis**  
**Freitag** 5.09.2008

## **Auskunft und Anmeldung:**

Otto Wolf  
Graslitzer Str. 15, 84478 Waldkraiburg  
Tel: 08638-81598  
mobil: 0160-98208467  
email: [o.wolf@ehcwaldkraiburg.com](mailto:o.wolf@ehcwaldkraiburg.com)

## Kursleitung: Peter Faika



**Peter Faika**  
Hauptamtlicher Nachwuchstrainer  
(A-Lizenz) des EHC Waldkraiburg

## 5 Tage Intensivtraining

### Teilnehmer:

Der Kurs ist in fünf Leistungsgruppen eingeteilt.

- Kleinstschüler
- Kleinschüler
- Knaben
- Schüler
- Jugend

### Trainer:

Für jeden Kurs stehen zwei "Eistrainer" sowie zwei "Trockentrainer zur Verfügung.

Die Mannschaften stehen von 7:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr unter ständiger Betreuung.

**Kurstermin:**  
1.09.2008 - 5.09.2008

### Ort:

Waldkraiburger Eissporthalle

### Kursumfang:

- 2x täglich 60 min. Eistraining
- 2x täglich Trockentraining
- Koordinations- und Kraftübungen
- Videoanalyse / Taktikunterricht
- Mittagessen mit Getränke
- Trainingsgetränke
- Grillabend

### Preis:

170 € für Daycamp (Heimschläfer)  
Übernachtungsmöglichkeiten können  
besorgt werden.

### Teilnehmerzahl:

Der Kurs ist auf 50 Teilnehmer beschränkt  
Teilnahme nach Meldeeingang!

### Veranstalter:

EHC Waldkraiburg „Die Löwen e.V.“  
[www.ehcwaldkraiburg.de](http://www.ehcwaldkraiburg.de)



## Auszug aus dem Trainingsplan für die Intensivwoche

### Trainingseinheit Kleinschüler

7:30 - 8:00	Uhr	Warm up
8:30 - 9:30	Uhr	1. Eistraining
10:00 - 11:00	Uhr	Video
11:00 - 12:00	Uhr	Koordinationstraining
12:00 - 13:00	Uhr	Mittag
13:00 - 14:00	Uhr	Stickhandling
14:15 - 15:15	Uhr	2. Eistraining
15:30 - 15:45	Uhr	Imbiss
15:45 - 16:45	Uhr	Trockentraining
15:50 - 17:30	Uhr	Schusstraining

### Trainingseinheit Knaben

7:30 - 8:30	Uhr	Stickhandling
8:45 - 9:15	Uhr	Warm up
9:45 - 10:45	Uhr	1. Eistraining
11:15 - 12:15	Uhr	Schusstraining
12:15 - 13:15	Uhr	Mittag
13:15 - 14:45	Uhr	Trockentraining
14:45 - 15:00	Uhr	Imbiss
15:15 - 16:15	Uhr	2. Eistraining
16:30 - 17:30	Uhr	Videoanalyse