

## DENNÍ PROGRAM

2 jednotky na ledě

(1 hodina dopoledne + 1 hodina odpoledne)

pohybové dovednosti

(vždy před a po každém tréninku na ledě)

## ZAMĚŘENÍ

- nácvik a zdokonalování herních činností
- tréninky na ledě: hry s pukem, balóny, stickhandling, transition agility, shooting atd.
- speciální tréninky: brankáři, obránci a útočníci
- tréninky mimo led: cvičení s vlastním tělem, hry, čtení pohádek pro nejmenší
- další sportovní vyžití během hokejové školy – bazén, koupaliště

## ZÁRUKA ODBORNÉ VÝUKY OD TRENÉRŮ REPREZENTAČNÍHO ÚSEKU ŽEN A ČLENEK "A" TÝMU REPREZENTACE ČR.

Tímto projektem chceme oslovit a vybídnout k účasti nejen aktivní hráčky, ale také širší spektrum dívek ročníku narození 2003 – 2008 a tím rozšířit hráčskou základnu. Dívky se zde naučí nejen základy bruslení, střelby, přihrávky ale i rozmanitých cviků v tělocvičně. Osvojí si motoriku svého těla a zjistí své fyziologické možnosti. Dále poznají ostatní vrstevnice a sociálně se nenásilnou formou začlení do družstev. V neposlední řadě získají základy zdravého stravování, pitného režimu sportovce a základní informace o své tělesné schránce. Pro rodiče jsou připraveny dva odborné semináře na témata – 1. strava sportovce a pitný režim, 2. aktivity a rozvoj pohybových dovedností mimo led.

Více informací najdete na [www.cslh.cz](http://www.cslh.cz) v sekci ženy/dívčí kemp ČSLH. Přihlášky je možné posílat na e-mail [vyber15@czechockey.cz](mailto:vyber15@czechockey.cz).

# LETNÍ HOKEJOVÁ ŠKOLA ČSLH

pro dívky ročník 2003-2008  
23. – 28. července, Havlíčkův Brod

HRÁČKY 9.000 Kč\*  
BRANKÁŘKY 8.000 Kč\*

\*zahrnuje ubytování, snídaní, oběd,  
svačnu a večeři, ovoce a pitný režim po celý den

