



INBJUDAN TILL BU2 23 - 24 oktober 2021

- Arrangör:** Blekinge Ishockeyförbund
- Syfte:** Kursen är till för de som tränar barn och ungdomar i åldern U12 och uppåt.
- Förkunskap:** Du ska ha genomgått godkänd Grundkurs samt BU1.
- Tränarlegitimation:** Grundkurs krävs för att träna U12 och uppåt.
- Plats:** Blekinge Health Arena i Karlskrona
- Datum:** Lördag 23 oktober 09:00 – 20:00
Söndag 24 oktober 08:00 – 17:15
(med reservation för tidsförändringar)
- Program:** Kallelse, program och deltagarlista utskickas med mail veckan innan kursen.
- Kursledare:** Fredrik Frisell, 0708-401095, Blekinge Ishockeyförbund.
- Instruktörer:** Fredrik Frisell, Marcus Arwidsson, Johan Håkansson
- Kostnad:** Kursavgiften är 2 500 kronor, vilket inkluderar kost och kurslitteratur.
- Boende:** Bokas och betalas av kursdeltagaren själv. Kontakta Clarion Hotell Karlskrona 0455-36 15 00 och uppge "Blekinge Ishockeyförbund" när ni bokar. Kostnad per dubbelrum 1 295 kr/natt.
- Anmälan:** Anmälan är bindande!
- Anmälan senast söndagen den 10 oktober**
 - Anmälan görs på: utbildning.swehockey.se
Du loggar in med ditt personnummer och då får du ett lösenord via den mail som din förening har registrerat dig i. Vid frågor om anmälan kontakta Linda Svensson på tel: 0708-124518
 - En bekräftelse på anmälan returneras med e-post.
 - Kursavgiften kommer att faktureras er förening och ska vara betald innan kursstarten.
 - Kallelse och program skickas med e-post en vecka före kursstart.
 - Både teori och praktik ingår, medtag skridskor, klubba, hjälm och handskar.

Välkommen till en givande kurs!
Fredrik Frisell
Utbildningsansvarig
Blekinge Ishockeyförbund



PROGRAM FÖR BU2

23 - 24 oktober

(med reservation för tidsförändringar)

Lördag 23 oktober

Tid	Tidsåtgång	Innehåll
09.00 - 09.45	45 min	Kursöppning och återblick
09.45 - 11.15	90 min	Ledarskap: Talang, selektering och miljö
11.15 - 11.30	15 min	Kaffe
11.30 - 12.15	45 min	Hockey: Närkampsspel
12.15 - 13.30	75 min	Lunch, transport och ombyte
13.30 - 14.30	60 min	Ispraktik: Närkampsspel
14.30 - 14.45	15 min	Spolning och paus
14.45 - 15.45	60 min	Ispraktik: Målskytte och målvaktsspel
15.45 - 16.30	45 min	Ombyte och transport
16.30 - 17.00	30 min	Hockey: Reflektion ispass
17.00 - 18.00	60 min	Hockeyfys: Fysisk utveckling
18.00 - 19.00	60 min	Middag
19.00 - 20.00	60 min	Ledarskap: Hälsa och välmående

Söndag 24 oktober

Tid	Tidsåtgång	Innehåll
08.00 - 08.45	45 min	Hockey: Spelförståelse
08.45 - 09.00	15 min	Kaffe
09.00 - 10.00	60 min	Hockey: Spelet med puck
10.00 - 10.15	15 min	Kaffe
10.15 - 11.15	60 min	Hockey: Spelet utan puck
11.15 - 12.00	45 min	Hockey: Case
12.00 - 13.00	60 min	Lunch
13.00 - 13.30	30 min	Transport och ombyte
13.30 - 14.00	60 min	Hockeyfys: Praktik
14.00 - 14.30	30 min	Ombyte is
14.30 - 16.30	120 min	Ispraktik: Spelförståelse och redovisning
16.30 - 17.00	30 min	Hockey: Reflektion ispass
17.00 - 17.15	15 min	Avslutning