



# INBJUDAN TILL Målvakt 1 13 - 14 november 2021

- Arrangör:** Blekinge Ishockeyförbund
- Syfte:** Kursen vänder sig till Målvaktstränare i din förening.
- Förkunskap:** Du ska ha genomgått godkänd Grundkurs.
- Tränarlegitimation:** Kursen MV1 krävs för att vara MV tränare i din förening.
- Plats:** Blekinge Health Arena i Karlskrona
- Datum:** Lördag 13 november 09:00 – 20:00  
Söndag 14 november 08:00 – 16:00  
(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
- 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 fredagen den 31 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 MV1

**13 – 14 november**

(med reservation för tidsförändringar)

## Lördag 13 november

Tid	Tidsåtgång	Innehåll
09.00 - 10.00	60 min	Kursöppning och presentation
10.00 - 11.00	60 min	Ledarskap: Målorienterad motivation
11.00 - 11.15	15 min	Kaffe
11.15 - 12.15	60 min	Hockey: Tekniska och taktiska grunder - Räddande målvakt
12.15 - 13.00	45 min	Lunch
13.00 - 14.00	60 min	Hockey: Tekniska och taktiska grunder - Räddande målvakt forts
14.00 - 14.15	15 min	Kaffe
14.15 - 15.15	60 min	Hockey: Tekniska och taktiska grunder - Spelande målvakt
15.15 - 15.30	15 min	Kaffe
15.30 - 17.00	90 min	Hockeyfys: Principer för fysträning
17.00 - 18.00	60 min	Middag
18.00 - 20.00	90 min	Hockey: Målvaktens träning

## Söndag 14 november

Tid	Tidsåtgång	Innehåll
08.00 - 10.00	90 min	Ispraktik: Träningsplanering och redovisning
10.00 - 10.45	45 min	Ombyte och transport
10.45 - 12.15	90 min	Ledarskap: Lärande och feedback
12.15 - 13.15	60 min	Lunch
13.15 - 14.45	90 min	Hockeyfys: Hockeyfys ungdom
14.45 - 15.00	15 min	Kaffe
15.00 - 15.30	30 min	Hockey: Utrustning och säkerhet
15.30 - 16.00	30 min	Avslutning