



Inbjudan

Målvakt 1

- Målgrupp:** MV 1 vänder sig till tränare som genomgått Grundkursen.
- Datum/tid:** **Lördagen den 23 januari** 09.00-21.30 och **söndag 24 januari 2020** 08.00-15.30.
(med reservation för ev. tidsändringar).
- Plats:** **Jönköping**
Scandic Elmia, Elmiavägen 8, Teori och logi
Kinnarps Arena, Praktik
- Kursledare:** Roger Johansson, roger.johansson@smihf.se, 0733-10 99 20.
Instruktör: Tobias Hamberg, tobias.hamberg@vaxjolakers.se, 070-289 40 85
- Kursavgift:** **Kursavgift 2 200** kronor/deltagare vilket inkluderar kost samt kurslitteratur. (Målvaktspärmen och Smart Hockey). Önskas logi är kostnaden 398:-/pp del i 2-bäddsrums och 684 kr i enkelrum.
Avgiften faktureras av Smålands Ishockeyförbund så snart anmälan har kommit in. Anmälan är bindande. Ej avbokad plats debiteras full avgift. Så fort avgiften är fakturerad och avbokning sker debiteras en adm. Avgift på 500 kr.
Kursavgiften kan man delvis få tillbaka vid Fritidsnämnden i din kommun. Det är föreningen som söker bidragen från din kommun.
- Krav:** För att bli godkänd för att få gå vidare på nästa kurs i utbildningsstegen måste Du vara närvarande hela kursen.
- Anmälan:** Anmäl dig på länken nedan **senast den 16 december 2020**.
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1392647>
Några frågor vad gäller anmälan kontakta Lena Larsson, RF-SISU Småland, 036-34 54 30.
- Kallelse:** Personlig kallelse med deltagarlista skickas till den e-post som skickat in anmälan eller direkt till deltagarna om den uppges i anmälan ca 1 vecka före kursstart.
- Övrigt:** Både teori och praktik ingår, ta med hjälm, skridskor, skridskoskydd, handskar, klubba och träningskläder (och ev. övriga skydd). För ytterligare information kontaktas kursledaren eller RF SISU Småland, Lena Larsson 036-34 54 30.

Välkommen!

Smålands Ishockeyförbund
Roger Johansson

och

RF- SISU Småland
Lena Larsson

Kurs nr:1392647-722:001



Småland



Program (Med reservation för ev. tidsändringar)

| <u>Dag 1</u> | <u>Minuter</u> | <u>Innehåll</u> |
|---------------|----------------|--|
| 09.00 – 09.30 | 30 | Kursöppning och presentation |
| 09.30 – 10.30 | 60 | Teknik och säkerhet. Utrustningstips |
| 10.30 | | Fika |
| 10.30 – 11.30 | 60 | Räddande målvakt: Position och ställning |
| 11.30 – 12.15 | 45 | Räddande målvakt: Förflyttningsteknik |
| 12.15 - 13.00 | | Lunch |
| 13.00 – 14.00 | 60 | Räddande målvakt: Räddningsteknik |
| 14.30 – 16.30 | 120 | Ispraktik: Målvaktens spel och träning |
| 16.45 | | Fika |
| 17.00 – 17.45 | 45 | Spelande målvakt: I försvar |
| 17.45 – 18.30 | 45 | Spelande målvakt: I anfall |
| 18.30 – 19:15 | | Middag |
| 19.15 – 20:00 | 45 | Målvaktens träning (Teori) |
| 20.00 – 21.30 | 90 | Målvaktens träning (forts.) |

| <u>Dag 2</u> | <u>Minuter</u> | <u>Innehåll</u> |
|---------------|----------------|------------------------------|
| 09.00 – 09.30 | 30 | Ledarskap |
| 09.30 – 11.30 | 120 | Ledarskap |
| 11.30 | | Lunch |
| 12.15 – 13.15 | 60 | Ledarskap |
| 13.15 | | Fika |
| 13.15 – 14.15 | 60 | Summering och Kursavslutning |



Småland