



# INBJUDAN TILL JUNIOR–SENIORTRÄNARKURS 1

**fredag 20 september – söndag 22 september 2019**  
**Gäller instruktörer i Norrbotten och Västerbotten.**

<b>ARRANGÖR</b>	Norrbottens Ishockeyförbund/Västerbottens Ishockeyförbund samt Norrbottens Idrottsförbund i samarbete med SISU Idrottsutbildarna Norrbotten
<b>MÅLGRUPP</b>	J/S 1 vänder sig till tränare som genomgått Grundkursen.
<b>PLATS</b>	Piteå, Nolia City Konferens, Olof Palmes gata 2, Piteå. Tel: 0911-649 41.
<b>DATUM</b>	Fredag 20 september kl. 13.00 – 21.00 Lördag 21 september kl. 08.30 – 20.00 Söndag 22 september kl. 08.30 – 15.00 (med reservation för tidsförändringar)
<b>PROGRAM</b>	Kallelse, program, instuderingsuppgift och deltagarlista utskickas till deltagarna cirka en vecka före kursstart.
<b>KURSAVGIFT</b>	Kursavgift är 3 500 kr. I avgiften ingår kost, logi och kurslitteratur.
<b>KURSLEDARE</b>	Hans ”Frecka” Fredricson, Öjebyn Tel: 070 – 390 11 79.
<b>INSTRUKTÖRER</b>	Pär Karlsson, Luleå, Thomas Lindahl, Skellefteå, Daniel Olofsson, Luleå, Jens Fredricson, Piteå och Hans Fredricson, Öjebyn,
<b>RESOR</b>	Ersätts ej av kursanordnaren.
<b>LOGI</b>	Skoogs City Hotell Bed and Breakfast, Uddmansgatan 5, Piteå. Tel: 0911 – 10 000.
<b>ANMÄLAN</b>	Anmälan är bindande!  <b><u>Skicka senast onsdag 11 september</u></b> in bifogad blankett med personuppgifter till Norrbottens Ishockeyförbund, E-post: <a href="mailto:info@norrbottenhockey.com">info@norrbottenhockey.com</a> <b><u>OBS!!! Meddela om logi önskas!!!</u></b> En bekräftelse på anmälan returneras MED E-POST. <b>Du kan med fördel anmäla dig via vår hemsida <a href="http://www.norrbottenhockey.com">www.norrbottenhockey.com</a></b>  <b>Kursavgiften</b> insätts på Norrbottens Ishockeyförbunds bankgiro 799-0005 och skall vara Norrbottens Ishockeyförbund <b>tillhanda senast onsdag 18 september</b>  Kallelse och program skickas med E-post cirka en vecka före kursstart.
<b>NÄRVARO</b>	Krävs hela kursen. OBS! Vid förhinder meddela Norrbottens Ishockeyförbunds kansli. Tel: 070 - 543 44 93 – kontaktperson Agneta Lidin. Bifoga läkarintyg – annars debitering för HELA kursen.
<b>BEHÖRIGHET</b>	För att få gå vidare på nästa stegkurs krävs deltagande på hela kursen.
<b>FRÅGOR</b>	Hans Fredricson Tel: 070 – 390 11 79, E-post: <a href="mailto:hans.fredricson@telia.com">hans.fredricson@telia.com</a> eller kontakta Norrbottens Ishockeyförbunds kansli Tel: 070 – 543 44 93, E-post: <a href="mailto:info@norrbottenhockey.com">info@norrbottenhockey.com</a>



# PROGRAM FÖR JS 1 - kurs

## fredag 20 september – söndag 22 september 2019

(Prel. program - reservation för justeringar)

### FREDAG 20/9

13.00-14.00	Kursöppning och presentation
14.00-14.45	Ledarskap: Att coacha spelaren – bygga ett lag
14.45-15.00	Kaffe, te och kaka
15.00-17.15	Ledarskap, forts.
17.15-18.00	Middag
	Teknikträning - teori - 6 olika områden
	- Skridskoåkning
	- Passning/mottagning
18.00-20.00	- Närkampsspel
	- Klubbteknik
	- Att göra mål
	- Backspel
20.30-22.00	Teknikträning – Ispraktik, LF-Arena (se teknikträning-teori)

### LÖRDAG 21/9

08.30-08.45	Resumé - gårdagen
08.45-10.15	Målvaktsträning – teori
10.15-10.30	Kaffe, te och kaka
11.00-12.45	Målvaktsträning – ispraktik, LF-Arena.
13.00-13.45	Lunch
13.45-15.00	Metodik: Att planera träningen
15.00-15.15	Kaffe, te och kaka
15.15-17.15	Spelförståelse – Individuell taktik - teori
17.15-18.00	Middag
18.00-20.00	Teknikträning – ispraktik – se fredag kl. 14.00-17.00 - 6 olika områden, LF-Arena.

### SÖNDAG 22/9

08.30-08.45	Resumé - gårdagen
08.45-09.45	Planeringstid – ispass - spelförståelse – se lördag em.
09.45-10.15	Kaffe, te och kaka
10.30-12.00	Spelförståelse – ispraktik, LF-Arena
12.30-13.15	Lunch
13.15-14.15	Domarens roll
14.15-15.00	Distriktsinfo. -kursavslutning

