LÄGER ABC – UPPSTARTSLÄGER LIDINGÖ 2025



HÖSTLOVSLÄGER 2025 SNABBA FAKTA

LÄGER 2025

Datum: 11-15 augusti

Ålder: födda 2014 – 2017

Ankomst/lämning samt avfärd/hämtning sker efter schema.

PACKLISTA

Full ishockeyutrustning
Fyskläder
Träningsskor
Vattenflaska
Klubba/klubbor
Teknikklubba
Teknikkula
Stoppad innebandyboll (fylld med plastpåse)

MÅL MED LÄGRET

- Uppstart med lagen
- Träna skills
- Fysträning
- Taktik
- Spelteori

LÄGRETS LEDARE

Lag- och klubbtränare kommer att vara på plats hela veckan.

LÄGERLIVET

Våra spelare tilldelas ett omklädningsrum per grupp men behöver ta hem sin utrustning under natten. Mat serveras i Lenas café, teori kommer att hållas i konferensrum NHL och klubbteknik och fyspass sker antingen utanför hallen, på gräsplanen eller för de äldre i gymmet. Ansvarig ledare kommer att följa gruppen under veckan och kommer att ha juniortränare till sin hjälp både på och av isen.

MAT

I lägeravgiften ingår alla måltider under lägret.

Spelare som är överkänsliga mot viss typ av mat får inte glömma att skriva in detta i samband med anmälan.

PRIS

3 000kr

ANMÄLAN

Anmälan till Uppstartslägret sker via formulär på hemsidan:
https://www.svenskalag.se/lvhc/formular/anmalan-uppstartslager-lidingo-2025/29080

SCHEMA

Måndag, onsdag och fredag				
Klockan	**Team 14**	**Team 15**	**Team 16**	**Team 17**
08:00-09:20	Is	Is	Samling/ Uppvärmning	Samling/ Uppvärmning
09:30-10:50	Mellis	Fys/ Klubbteknik	Is	Is
11:00-11:50	Is	Lunch	Lunch	Klubbteknik
12:00-12:50	Lunch	Is	Is	Lunch
13:00-13:50	Is	Teori	Fys/ Klubbteknik	Is
14:00-15:00	Fys/ Klubbteknik	Mellis	Mellis/Teori	Fys/ Klubbteknik
15:00-16:00	Teori	Fys/ Klubbteknik	Hämtning/Lek	Hämtning/Lek

Tisdag och torsdag				
Klockan	**Team 14**	**Team 15**	**Team 16**	**Team 17**
08:00-09:20	Is	Is	Samling/ Uppvärmning	Samling/ Uppvärmning
09:30-10:50	Mellis	Mellis	Is	Is
11:00-11:50	Fys/ Klubbteknik	Is	Lunch	Lunch
12:00-12:50	Lunch	Lunch	Is	Is
13:00-13:50	Is	Is	Mellis/Teori	Mellis/Teori
14:00-15:00	Teori	Fys/ Klubbteknik	Fys/ Klubbteknik	Fys/ Klubbteknik
15:00-16:00	Fys/ Klubbteknik	Teori	Hämtning/Lek	Hämtning/Lek

BETALNING OCH BOKNINGSREGLER

Betalning sker enligt den faktura som skickas ut via mail vid anmälan.

Avbokning och avhopp

1. Vid avbokning/avhopp samma dag som lägerstart eller under pågående läger skall full betalning erläggas
2. Vid skada eller akut sjukdom som kan styrkas av giltigt läkarintyg sker full återbetalning

Har du frågor om våra läger, kontakta oss gärna på kansli@lvhc.se.