



**VÄLKOMMEN TILL PERFORMANCE CAMP  
HÖSTLOV - 2018**

**MÄRSTA, STOCKHOLM**





## VÄLKOMMEN TILL PERFORMANCE CAMP HÖSTLOV 2018 - MÄRSTA

Varmt välkomna till årets mest spännande, roligaste och utvecklande Höstlovs Camp tillsammans med Starzone Sports.

Du kommer att mötas av individuell teknikträning på högsta nivå med fokus på snabbhet, målskytte och kontroll. Vår ambition är att denna camp skall genomsyras av hög kvalitet, ambitiösa spelare och massor av glädje.

Vi som kommer att göra era barns vecka lärorik och rolig är följande:

- **Ansis Straupe**, instruktör utespelare Starzone Sports
- **Gustav Wallner**, instruktör utespelare Starzone Sports
- **Johan Simonsson**, fysinstruktör Starzone Sports
- **Mattias Engström**, lägerpappa och huvudkontakt föräldrar under Camp
- **Alexander Hamberg**, MV-instruktör för dedicerad MV-träning varje dag
- **Gruppledare**, en för varje grupp

En del av en lyckad camp är att sätta vissa regler som jag önskar att ni innan Campen går igenom med era barn. Reglerna finns till för att skapa optimala förutsättningar att göra en camp som utvecklar spelarna genom kvalitativ träning.

Följande regler gäller för Performance Camp Höstlov:

- Vi har nolltolerans mot all typ av mobbing, både fysisk och verbal sådan.
- Godis, läsk, energidrycker är förbjudna på Campen. Vi är där för att träna och bli bra hockeyspelare och skall äta och dricka i enlighet med det. Vätskeersättning är tillåtet.

### Vi förväntar oss att alla spelare tar sitt ansvar att:

- Städa och hålla rent på sin plats i omklädningsrummet och andra utrymmen vi utnyttjar.
- Vara på rätt plats, i rätt tid med rätt utrusning.
- Lyssna och respektera instruktörerna
- Inte skjuta puckar efter avblåsning utan direkt åka till samling
- Tävla på alla sätt men spela schysst med en "fair play" anda på Campen



Om man som spelare inte följer våra uppsatta regler eller visar respekt för dom kommer det att innebära konsekvenser enligt följande:

1. Varning
2. Gult kort, avstängd resten av dagen men är välkommen tillbaka dagen efter. Föräldrarna ansvarar för att komma och hämta och se till att berörd spelare inte uppehåller sig på Campen den dagen man är avstängd.
3. Rött kort, man får lämna Campen.

Vår målsättning är givetvis att kunna hantera ett eventuellt problem som uppstår men vi vill ändå göra det tydligt att vi har förväntningar kring beteende och att vi inte kommer att låta det drabba övriga i gruppen.

#### **Saker att tänka på:**

- Det ingår lunch och mellis varje dag men många av spelarna har behov att ta med extra mellis mellan träningarna. Det finns planerad tid för mellis i schemat.
- Man skall medtaga egen vattenflaska
- Alla skall ha teknik/skottklubba med sig för Off-ice aktiviteter
- **OBS! All off-ice träning kommer hållas i vårt nya träningscenter och där är endast inomhusskor tillåtna/utomhusskor med ren sula. Se till att killarna har med sig ett par skor som dom endast använder inomhus under lägret.**
- **Det är cirka 15 minuters promenad mellan ishall och träningscenter så se till att spelare har kläder utefter väder.**
- Det går att köpa Slipkort på Campen för 50 SEK. Betalning sker kontant eller via Swisch.
- Om det skulle hända en olycka vid Campen så kommer vi hantera det och tillse att spelaren får rätt vård men ni som föräldrar skall så snabbt som möjligt komma och lösa av den camp-instruktör som hanterat situationen.
- Samling på måndag är 07:15 för grupp 1 (10-08) och 08:00 för grupp 2 (07-06) och 07.30 för grupp 3 (05-03), se till att vara i tid på måndag då det är lite extra saker som skall hanteras. Gå in via ingång på gavel vid omklädningsrum och skriv in er direkt.



- Campen hålls i Pinbackshallen i Märsta. Vi kommer vara på plats och guida er till rätt omklädningsrum vid ankomst på måndag morgon. Schemat för båda grupperna finns på infosidan.
- Vi kommer att nivåanpassa alla träningar på Campen, både utifrån ålder och nivå så att respektive spelare får tävla mot spelare i samma ålder och nivå. Den största delen av Campen är individuell teknikträning där individen själv kan utmana sig. I schemat framgår vilken ålder som tillhör respektive grupp. I dokument gruppindelning ser ni vilken grupp ni tillhör.

### **Schema:**

Schema i separat dokument på webbsida under avsnitt "Detaljerad information för Performance Camp".

### **Villkor för Performance Camp Höstlov Märsta**

- Betalning skall vara Starzone Sports tillgodo innan Campen startar för att man skall få medverka.
- Vid skada eller sjukdom som infaller senast 7 dagar innan Campen återbetalas 100 % av Camp avgiften. Vid skada eller sjukdom senare än 7 dagar innan återbetalas 50 % av avgiften.
- Om sjukdom eller skada inträffar på Campen vilket medför att man inte kan medverka på hela Campen så sker ingen återbetalning.
- Att spelaren är försäkrad via sin förening för att deltaga i camp.
- Vid genomförande av camp ansvarar varje spelare för sina egen utrustning och kläder och Starzone kan inte ställas ansvarig för borttappade saker.
- Starzone kommer att ta foton samt filma hockeyrelaterade delar under Campen. Om ni inte vill att ert barn ska medverka på Starzones foton på ex. Facebook eller Instagram så skall ni meddela det skriftligen till [info@starzonesports.com](mailto:info@starzonesports.com)



**Föräldrar följ Campen via sociala medier:**

För er som inte är på plats kan ni följa Campen via foton och videofilmer på våra sociala medier. Följ oss på:

Facebook: <https://www.facebook.com/starzonesportsab/>

InstaGram: <https://www.instagram.com/starzonesports/>

Vi hälsar er varmt välkomna till tre härliga dagar i Märsta.

Har ni några funderingar så tveka inte att ta kontakt med oss

Ansis Straupe, [ansis@starzonesports.com](mailto:ansis@starzonesports.com), +4673 147 36 16

Gustav Wallner, [gustav@starzonesports.com](mailto:gustav@starzonesports.com), +4676-810 20 68

Mattias Engström (Camp administrator), +46 70 141 59 80

Med vänliga hälsningar

Ansis, Mattias och Gustav