

360
Hockeyskills
TRÄNINGSGENRE

Träning som påverkar ditt beteende och hur du som spelare tänker och agerar



Innehåll

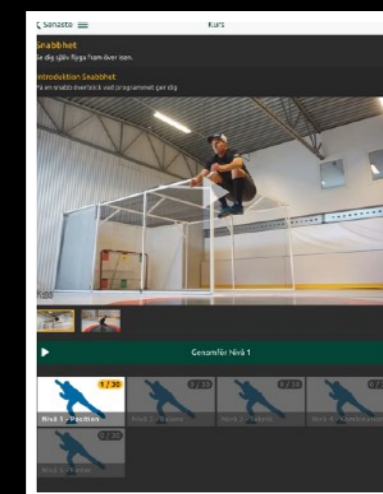
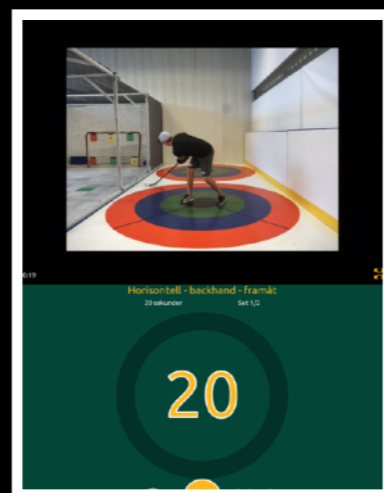


- Vad är 360 Hockeyskills Träningscenter?
- Vilka program kan jag välja mellan?
- Hur funkar det?
- Vad kostar det?
- Hur anmäler jag mig?

Vad är 360 Hockeyskills Träningscenter?



360 Hockeyskills Träningscenter är ett helt nytt sätt att erbjuda individuell träning som är tillgängligt, prisvärt, effektivt och som påverkar ditt beteende och hur du som spelare tänker och agerar.



- Vår unika cirkel skapar referenser som utmanar dig i varje övning.
- Alla övningar och program i detalj framtagna för att skapa hockeyspelare.
- App baserat i kombination med personlig feedback.
- Struktur som ett dataspel där du når nästa level beroende på din prestation.

- Ett pris som skapar möjlighet för alla som har drivkraft att maximera sin talang.
- Alltid tillgängligt i din telefon eller padla.
- Kräver ingen utrustning annat än din egen kropp och din hockey utrustning

- Korta träningar som enkelt kan genomföras i samband med annan träning.
- Din personliga tränare i fickan, alltid redo.
- Fysisk demonstration via video ihop med verbal skapar en tydlig instruktion.
- App styr övning och klocka så du vet exakt vad du ska göra.

- Stegrande nivåer som steg för steg tar dig mot slutmålet.
- Korta och intensiva träningar där du kan ha 100 % fokus.
- Repetition som skapar nya vanor som tar dig till nästa nivå.
- Kontinuerliga mätningar där du ser din utveckling.

Vilka program kan jag välja mellan?



- Skotteknik för dom 5 viktigaste skotten från alla håll, framifrån, bakifrån, forehand och backhand
- Den individuella taktiken för hur och var du ska skjuta för att vinna över målvakten.
- Kombinationer, hur du kombinerar finter och skott för att optimera ditt målskott.
- 5 nivåer av svårighetsgrad och du avancerar till nästa nivå efter genomförande av varje program.



- Kombination av rörelsemönster, balans och explosivitet skapar en unik helhet.
- Ingen utrustning utöver egen kropp och App för att genomföra kvalitativ träning.
- Oavsett ålder kan du nå högsta nivån om din drivkraft är tillräckligt stor.
- 5 nivåer av svårighetsgrad och du avancerar till nästa nivå efter genomförande av varje program.



- Kombination av koordination, teknik och rörelse för att optimera din kontroll.
- Du genomför alla övningar runt hela din kropp för att skapa kontroll oavsett var pucken är.
- Kombinationer i rörelse och finter som direkt kan appliceras i matchsituationer.
- 5 nivåer av svårighetsgrad och du avancerar till nästa nivå efter genomförande av varje program.

GEMENSAMT FÖR ALLA PROGRAM

- Analys/Test var 4:e vecka
- Motivations budskap vid vila
- 28 träningar per nivå
- Varje pass 20 minuter

Hur funkar det?

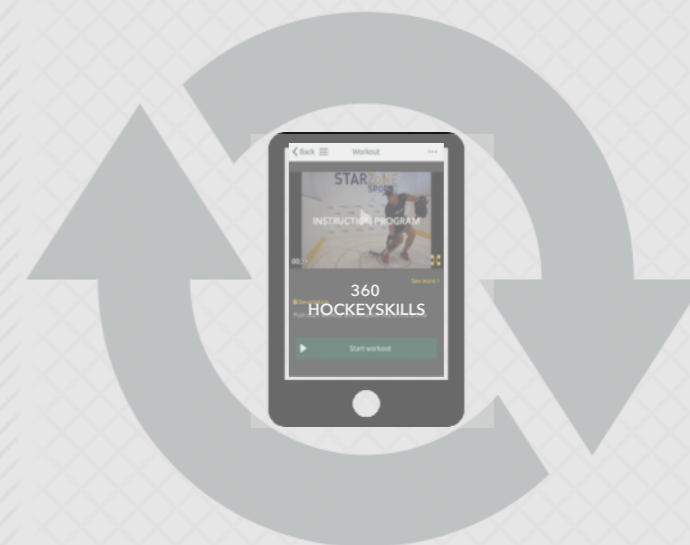
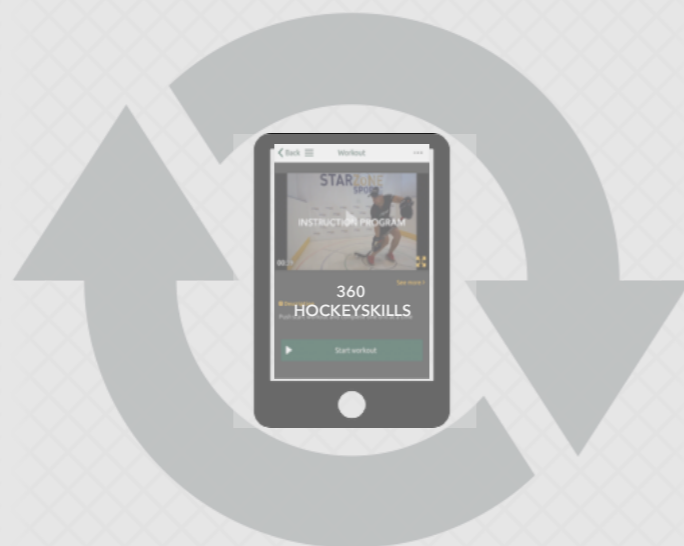
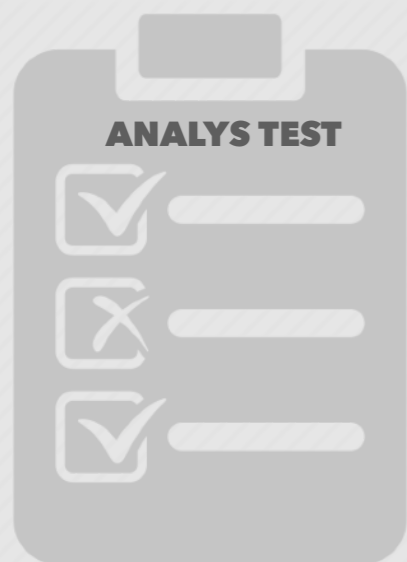


1.
PRE TEST

2.
4 VECKORS PROGRAM

3.
FEEDBACK TEST

4.
4 VECKORS PROGRAM



1. Välj det område du vill jobba med och boka ett Pre Test.
2. Pre Test tar cirka 60 minuter och är en metodik där vi analyserar din nuvarande nivå.
3. Baserat på Pre Test väljer vi program för dig.

1. Du tränar själv enligt program i din App.
2. Du tränar minst så många pass i veckan som du själv vill.
3. Varje pass är mellan 15-25 minuter lång och kan enkelt genomföras i samband med annan träning.
4. Du rapporterar varje träning i din App.

1. Efter 4 veckor kommer du tillbaka för att göra Feedback Test som visar hur du utvecklats under träningsperioden.
2. Feedback Test är en stege där vi hela tiden kan se vart du befinner dig och vad som är nästa steg.
3. Baserat på Feedback Test tas nytt beslut om vilket program du ska ha kommande 4 veckors period

1. Du tränar själv i nästa träningscykel, din App visar hela tiden vilket program du ska göra.
2. Du tränar alltid minst 3 pass i veckan.
3. Varje 4 veckors period är en tydlig tidsram som skapar drivkraft att ha fokus och genomföra varje pass med kvalitet.

Vad kostar det?

Pris per program (Målskytte, Snabbhet, Kontroll):

579 sek/mån

Pris inkluderar:

- Pre test med personlig coachning *
- Winnerheads App
- Individuellt 5 veckors program
- Feedback Test med personlig coachning *

* Alla tester görs normalt med 4 spelare per tillfälle.



Hur anmäler jag mig?

Du anmäler dig genom att registrera dig på vår hemsida:

<https://starzonesports.com/360hockeyskills-traningscenter>

Frågor.

Ring: +46 8 590 819 00

E-mail: info@starzonesports.com

Vi ser fram emot möjligheten att få jobba tillsammans med dig för att du ska nå dina mål som hockeyspelare.