

# 2021

# GOALIE STARZ



10 Veckor, v14-24

Tisdagar

## För spelare

Födda 2011-2007

1 grupp, 6 platser

**Arena:** Starzone  
Performance  
Center

1 ispass, 1  
gympass  
varje gång.  
2 timmar  
träning.

**Pris:** 3250

Totalt 20 timmar av  
detaljerad träning med  
video feedback

Isotonic dricka och  
protein chips från Pro  
Brand till alla deltagare.

**Sign in:**

[Starzone  
hemsida](#)

## Träning:

Hög nivå träning av  
rörelsemönster och  
teknik för målvakter.  
Liten grupp med  
detaljerad video  
feedback.

## GOALIE STARZ SPRING ACADEMY APRIL-JUNI - PERFORMANCE CENTER

**Anpassad och detaljerad  
Målvaktsträning för spelare 10-15 år  
enligt Goalie Starz uppskattade metodik  
och pedagogik. Unik kombination av  
träning på och utanför isen i SPC.**

Innehåll som hjälper spelaren att utveckla:

- Optimal kroppsposition
- Korrekta och effektiva rörelsemönster
- Motorik och koordination
- Hockeyspecifik mobilitet
- Kreativitet och glädje
- Passion för sporten ishockey

Goalie Starz är för dig som älskar att  
utvecklas genom detaljerad målvaktsträning.

---

## Om Goalie StarZ:

Goalie StarZ är Starzones dedicerade  
målvaktsprogram för individuell och  
detaljerad målvaktsutbildning.

Programmet leds av vår  
målvaktsinstruktör Fredrik Lassi och i  
teamet finns flera duktiga  
målvaktsinstruktörer såsom exempelvis  
Sofia Reideborn.