

Geleen, januari 2014

Beste ouders en spelers,

Het afgelopen jaren heeft Sportvision voor de jeugd van de VJB Smoke Eaters de “off ice” training verzorgd. In de zomer wordt de basis gelegd voor het winterseizoen. De off ice training is in feite de belangrijkste trainingsperiode voor een ijshockeyer, dit in tegenstelling tot de winterperiode (zie bijlage).

Op verzoek van diverse ouders, spelers en ook het bestuur van de VJB verzorgen we ook dit jaar weer een zomertraining. De trainingen staan onder directe leiding van Leo Beckers, Senior Performance trainer:

- Start van het off ice programma: in april 2014
- Looptijd vanaf april 4 maanden
- 2x per week training in kleine groepen voor de U12 en de U14 en 3 keer per week voor de U17 en het 1 ste div team, onder begeleiding van een Sport Performance trainer van Sportvision.
- Voor U17 en eerste divisie spelers is er de mogelijkheid om 4x per week te trainen (onbeperkt toegang tot centrum in periode april t/m augustus).
- Voorwaarde deelname: goede motivatie en minimale aanwezigheid van 90%.
- Groepsindeling per leeftijdscategorie (er is plaats voor beperkt aantal deelnemers per groep).
- **Inschrijving voor 13 maart VOL=VOL *(deelnemers van afgelopen jaar hebben voorrang).**
- Kosten voor het Off Ice zomerprogramma is afhankelijk van het aantal inschrijvingen en kan variëren tussen de 100 en de 140 euro. Het volledige bedrag dient voor aanvang betaald te worden.
- Trainingsdagen en tijden zijn afhankelijk van groep indeling en volgen na sluiting inschrijftermijn.
- **Inschrijfformulieren inleveren bij de coach van je team**

Waarom Off ice training?

Januari 2014

Ijshockey is een snelle, onvoorspelbare, multidirectionele sport. Het vereist kracht, power, agility (behendigheid), snelheid, evenwicht, flexibiliteit en uithoudingsvermogen.

Als de spelers het seizoen beëindigen, hebben ze een korte pauze nodig. Ook jonge lichamen hebben hersteltijd nodig. Verschillende spieren zijn "strak/verkort" door het vele schaatsen, terwijl andere spieren slap zijn geworden en nu minder dominant zijn.

Strakke en slappe spieren zorgen ervoor dat de prestaties op het ijs minder worden en vergoten de kans op blessures.

Het zomerseizoen is de belangrijkste periode om te werken aan het verbeteren van de atletische prestaties en het algemene welzijn. Als uw zoon/dochter een betere ijshockeyspeler wil worden, moet hij/zij tijd spenderen aan het opbouwen van kracht en het verbeteren van de flexibiliteit en coördinatie. Ook kan een jonge ijshockeyspeler in de zomer werken aan stickhandeling en behendigheid voordat hij/zij weer gaat schaatsen.

Als de spelers hun kracht vergroten, leniger worden en hun coördinatie, vaardigheden en houding verbeteren geeft dit vertrouwen wat de prestaties op het ijs weer ten goede komt.

Off ice trainingen zullen automatisch resulteren in verbeterde schaatssnelheid en behendigheid als ook in een groter uithoudingsvermogen.

Het maken van een draai/schijnbeweging rond een ijshockeytegenstander vereist snelheid, in combinatie met behendigheid. De gebruikelijke "binnen buiten" beweging zal op een hoger nivo niet meer werken bij meer ervaren verdedigers. Snel van richting veranderen en doelgericht schieten gaat beter wanneer de atleet de spieren in kwestie heeft getraind. Als de atleet weet hoe hij efficiënter kan bewegen buiten het ijs, brengt hij/zij een betere prestatie op het ijs.

Het hebben van een extreem sterke core en lage rugspieren samen met sterke benen, heupen en bovenlichaam zal het verschil maken wanneer de speler in gevecht is voor de puck. Een atleet wordt fysiek veel sterker op het ijs met weerstand- en flexibiliteits training.

"Hard work beats talent", Marc Kuijpers

Inschrijving voor het Off-Ice programma:

Naam:

Voornaam:

Adres:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

Telefoonnummer ouder:

E-mail adres:

Geboorte datum:

Huidig team: U12 / U14 / U17 / RECREANTEN / 1^{STE} DIVISIE.

Speler / Goalie

Ik meld me aan voor de zomertraining bij Sportvision.

Handtekening speler

Handtekening ouder

Mijn sterke punten zijn:

- 1)
- 2)
- 3)

Mijn zwakke punten zijn:

- 1)
- 2)
- 3)

Mijn doelstellingen voor de zomertraining zijn:

- 1)
- 2)
- 3)

Inschrijfformulier inleveren voor 13 maart bij je coach