



HOCKEYKONTOR STOCKHOLM GOTLAND

Inbjudan - Fystränarutbildning

Under våren 2025 startade Hockeykontoret tillsammans med Science of Hockey ett projekt med inriktning mot fysträning för ungdoms och juniorspelare. Det genomfördes en nätverksträff med såväl föreläsning som diskussion samt en digital föreläsning. Under föreläsningarna har vi berört ämnen som biologisk mognad, träning före/under/efter puberteten, träningsplanering, uppvärmning, stretching, tester, m.m.

För att få en ökad kunskap för hur det teoretiska fungerar i praktiken bjuder vi in till en utbildning där deltagarna kommer få såväl en teoretisk del som att få testa moment praktiskt.

Datum: Lördagen den 20 september

Tid: 8.30-15.00 (fika samt lunch ingår)

Plats: Bosön

Målgrupp: Fystränare i ishockeyföreningar i Stockholm och Gotland.

Kostnad: 400 kr/person, betalas mot faktura (Hockeykontoret har subventionerat kostnaden med 50 %)

Utbildare: Oscar Björsfält och Dennis Schirmer från Science of Hockey. Mer info om Dennis och Oscar hittar ni här: <https://scienceofhockey.se/>

Anmälan: Senast 10 september via följande länk (Begränsat antal platser):

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2090307>

Preliminärt program:

8.30-10.00 Teori (inkl fika)

10.00-11.00 Praktik – Uppvärmning / Skadeförebyggande träning

11.00-13.00 Praktik - Lyft

13.00-14.00 Lunch

14.00-15.00 Teori

Frågor, kontakta:

Matheus Vieweg, Sportansvarig

073-530 58 82, Matheus.vieweg@ishockeyforbundost.se