



Mälardalens Curlingförbund

bjuder in till

träningsclinic för juniorer

Sitter slajden där den ska?

Balansen?

Taktiken?

Kom till MCF:s träningsclinic för juniorer

Söndag 18 oktober 2009!

Målgrupp: Juniorer som vill lära sig mer under en intensiv för- och eftermiddag. Vi vill nivågruppera deltagarna efter det antal år som ni har spelat och hur mycket ni har tävlat. Det är viktigt att du är uppriktig med hur lång och stor din erfarenhet är så att du verkligen får ut det du kan av träningsdagen. Instruktionen och träningen kommer att anpassas till gruppens nivå.

Dagen kommer bestå av ett pass med teori, där ni får diskutera kommunikation inom laget, taktik, planering mm. Ett pass kommer vara isträning, där ni får träna slide, teknik, isläsning osv, samt slutligen, men inte minst, information om kostens betydelse för framgång på isen.

Nybjörjargruppen: Du som har spelat i lag eller enskilt i minst 1 år och som har varit på någon eller ett par tävlingar under dessa år.

Utvecklingsgruppen: Du som har spelat i lag eller enskilt i 3-4 år. Du bör ha varit ute på någon eller ett par tävlingar varje år, så att du har tävlingserfarenhet med dig till clinicen.

Elitgruppen: Du som har spelat i lag eller enskilt i minst 5 år och som har spelat ett par SM för juniorer eller yngre juniorer eller motsvarande tävlingar.

Var? Uppsala, IK Fyris hall i Stenshagen

Syfte: En möjlighet för distriktets juniorer att utvecklas i ert spel, både när det gäller taktik och när det gäller teknik. Genom att ni får lyssna till, och diskutera med, erfarna elitspelare som har varit med under många år, så får ni nya infallsvinklar och nytt kunnande att ta med hem till era träningar på hemmaklubben.

Anmälning: Se bifogad anmälningsblankett. Mejla den, eller svara på de frågor som ställs på blanketten och skicka informationen till hasselborg@curling.nu.

Anmälan ska vara mig tillhanda senast den 10/10-09.

Ledare! Vi ser väldigt gärna att ni kommer med! Förra säsongen restes önskemål om att starta en juniorturnering inom distriktet. Hur ska vi genomföra den? Kom och diskutera!

Välkomna!

Kristina Burestad och Pia Hasselborg



**Anmälningssblankett
för lag
till MCF:s juniorclinic
18 oktober 2009
Senast den 10 oktober**

Lag

Spelare i laget:

.....

Klubb:

Laget har spelat år tillsammans. (Räcker om det är ungefärligt antal år. Ni behöver inte ha varit samma deltagare alla år.)

Laget har spelat följande tävlingar:

Tävling:	Säsong

Matallergier/matönskemål:



**Anmälningssblankett
för enskilda spelare
till MCF:s juniorclinic
18 oktober**

Senast den 10 oktober

Namn:

Klubb:

Jag har spelat i år.

Jag har spelat följande tävlingar:

Tävling:	Säsong

Matallergier/matönskemål: