

**UNIKT KONCEPT:
Träningsläger
anpassat
för ditt lag**



Laganpassat träningsläger på Rosvalla Nyköping Eventcenter • 2011

SUPER CAMP



SUPER CAMP



Välkommen till Rosvalla Nyköping Eventcenter!

Vi är ett av Skandinavians största sportcentrum. Anläggningen nyinvigdes 2003 med nya, toppmoderna hallar utrustade för de flesta idrottsdiscipliner som fotboll, ishockey, friidrott, bowling, tennis, handboll, innebandy, baseboll etc. Hos oss kan man spela fotboll året runt på våra uppvärmda konstgräsplaner.

Nyköping är en modern kuststad en timme söder om Stockholm. Hit kommer man enkelt med bil, båt eller flyg. Motorvägen löper förbi alldeles utanför staden och tågtrafiken har över 20 avgångar per dag. Nyköping Skavsta flygplats knyter samman Nyköping med destinationer över hela Europa.

Stadens läge, tillsammans med möjligheterna på Rosvalla, gör anläggningen till ett perfekt alternativ för föreningar och klubbar att förlägga sitt träningsläger på.



SUPER CAMP

Ishockeyläger på Rosvalla

Vi har nu glädjen att kunna erbjuda ett unikt hockeyläger/camp för er förening. Ett perfekt sätt att ladda upp inför starten av er säsong. Det som gör detta läger unikt gentemot andra är att det inriktar sig på laget i stället för individen. Vi erbjuder er möjlighet att tillbringa 4 dagar i Nyköping, på en toppmodern anläggning för att sammansvetsa ert lag inför säsongen. Vi bjuder in 4 lag/helg och ni får chansen att möta de andra lagen i matcher likväl träna ihop laget och stärka gruppen vid olika former av övningar.

Vårt mål är att fylla 4 perioder med 4 lag i olika åldersgrupper. Följande perioder finns planerade:

8 – 11/8: P00	15 – 18/8: P02
11 – 14/8: P01	18 – 21/8: P99

Ni kommer att ha flera ispass, fyspass samt teorilektioner inom olika områden. Vi kommer ha en röd tråd med lägret och det är "att äta rätt" och "fairplay". Dessa två viktiga delar återkommer genom hela lägret.

Fakta ishallar

2 st ishallar i direkt anslutning till anläggningen.

Stora ishallen byggår: 2003
Publikkapacitet: 5 000 pers
varav 4 000 sittande.
7 omklädnings rum

Lilla Ishallen byggår: 1982
Publikkapacitet: 1 200 pers
varav 500 sittande.
4 omklädningsrum



www.supercamp.rosvalla.se

SUPER CAMP

Välj bland tre olika boendialternativ

Fint hotellboende

Alla lägerdeltagare bor på fint hotell och får ta del av en speciell "lägerfrukost", helt i linje med den utbildning deltagarna får i kostlära. Hotellet inhyser ett gym med relaxavdelning samt go-cart-bana (dessa aktiviteter kostar dock extra). Hotellet ligger ca 5-7 minuters bilresa från Rosvalla.



Under lägerperioden kommer hotellet att ha speciella rabatter för deltagarnas anhöriga samt möjligheter till utflykter.

Sunlight house
Hotel, Conference & Spa



Bo på Rosvalla

Ni bor på Rosvalla i några av våra hallar/salar på hårt golv, tar med tätsäng/liggunderlag. Frukost äts på anläggningens restaurang. Ni är på Rosvalla under hela er vistelse förutom besöket på Boda Borg.



Bo på hemort

Ni pendlar mellan hemmet och anläggningen. Budgetalternativet men med all träning och aktiviteter kvar.



SUPER CAMP



Laget i fokus

Laget står i fokus när ni kommer till oss på Rosvalla. Syftet med campen är dels att komma iväg och träna ishockey men även att stärka och ena gruppen och samtidigt sätta den på prov. Vi erbjuder er möjlighet att träna flera pass på is, med egna tränare eller externa bestämmer ni själv. Ni packar upp utrustningen i ett av våra stora omklädningsrum och där kan ni ha dem hela helgen.

Vi erbjuder er möjligheter att träna er grupp i form av dagliga fyspass på vår anläggning. Vi har även ett nyöppnat testcenter, där ni kan kolla hur gruppen ligger till när det gäller uthållighet, styrka och spänst. Detta blandas även med möjlighet till egna teorilektioner men även schemalagda utbildningar inom exempelvis kostlära och fairplay.

För att stärka gruppmentaliteten ytterligare har vi lagt till ett tävlingsmoment varje dag. Man tävlar i bowling, problemlösningar i Boda Borg och femkamp i friidrott. Man får poäng för varje gren och sista dagen möts de fyra deltagande lagen i en cup där man tar med poängen från tidigare grenar och där det till slut koras en vinnare med fina priser.

Det kommer även ges en speciell föreläsning för ledarna medan ungdomarna hittar på annat.

SUPER CAMP

Schema för fredag

Varje period deltar 4st lag och all träning sker efter ett rullande schema.

Ni utnyttjar era pass och andra pass hur ni vill och ni behöver inte använda alla passen. Har ni egna förslag på alternativa träningar så kontakta oss gärna.

Fredag	Lag 1	Lag 2	Lag 3	Lag 4
Tid:				
08.15				
08.30	Ispass	Ledigt	Ispass	Ledigt
08.45				
09.00				
09.15				
09.30	Teori /Taktik	Ispass	Teori /Taktik	Ispass
09.45				
10.00				
10.15				
10.30	Ispass	Teori /Taktik	Ispass	Teori /Taktik
10.45				
11.00				
11.15	Lunch	Ispass	Lunch	Ispass
11.30				
11.45				
12.00				
12.15				
12.30	Fysträning	Lunch	Fysträning	Lunch
12.45				
13.00				
13.15				
13.30	Föreläsning	Fysträning	Föreläsning	Fysträning
13.45				
14.00				
14.15				
14.30	Ispass	Föreläsning	Ispass	Föreläsning
14.45				
15.00				
15.15				
15.30	Material-info	Ispass	Material-info	Ispass
15.45				
16.00				
16.15				
16.30	Ispass	Material-info	Ispass	Material-info
16.45				
17.00				
17.15				
17.30	Ledigt	Ispass	Ledigt	Ispass
17.45				
18.00				
18.15-21.00	Boda Borg	Boda Borg	Boda Borg	Boda Borg

SUPER CAMP

Priser för träningsläger

Hotellboende: **2.595:-** / deltagare.

Lägerboende: **1.995:-** / deltagare

Bo hemma : **1.695:-** / deltagare

Hela laget måste välja samma boendalternativ.

Detta ingår också i priset

- Minst 8 ispass
- Fyspass
- Turnering mot 3 andra lag
- Teoripass och föreläsningar för spelare och ledare (i samarbete med Svenska Hockeyförbundet)
- Gruppaktiviteter som Boda Borg, bowling och friidrott
- Alla måltider under 4 dagar

Boka online eller ring!

Vi hoppas att vi har väckt intresse hos er med detta infoblad. Vill ni boka upp er, fråga oss något eller komma med åsikter så hör genast av er till oss.

Roger Moström

Ledare Nyköpings Hockey

roger.mostrom@nykopingshockey.se

0155-28 02 54 / 0702-33 16 60

Magnus Johansson

Projektledare Rosvalla

magnus.johansson@rosvalla.se

0155-45 74 02 / 0707-17 78 89



0155-45 74 00 (tel)

0155-45 74 11 (fax)

info@rosvalla.se

www.rosvalla.se

Ring
**0155-
45 74 00**
och boka
nu!



SUPER CAMP



Fakta Nyköping

www.nykoping.se

Befolkning tätort: 35 000
Befolkning kommun: 50 000
Restid Stockholm tåg/bil: 1 tim
Restid Norrköping tåg/bil: 30 min

Fakta Rosvalla

www.rosvalla.se

Area område totalt: 210 000 kvm
Area golvyta: 25 000 kvm
Kapacitet besökare totalt: 12 000 pers
Max publikkapacitet Stora Ishallen: 6.500 pers
Egen restaurang på anläggningen
VIP-sektion med konferensmöjligheter



Tel: **0155-45 74 00**
Fax: **0155-45 74 11**
Webb: www.rosvalla.se
Email: info@rosvalla.se