



Čo je potrebné na prvý tréning?

Na prvý tréning úplne stačí, keď bude mať dieťa akúkoľvek prilbu, korčule a rukavice (napríklad aj lyžiarske), chránič laktov, kolien a hokejku. Chlapci a dievčatá nemusia vedieť korčuľovať, to ich naučíme my!

Čo je vhodné spraviť na prvom tréningu?

- Na prvom tréningu sa prosím hláste u hlavného trénera prípravky Mareka Majtána, prípadne u jedného z jeho asistentov.
- Na tréning je potrebné prísť cca 15 minút pred jeho začiatkom, v šatni môžu rodičia pomôcť dieťa prezliecť do výstroja, ktorý si predprípravkári po skončení tréningu berú so sebou domov. Dôležité je, aby bolo dieťa na ľade včas.
- Na tréning prosím prineste dieťaťu aj fľašu s nápojom, ktorú si vezme so sebou na ľadovú plochu. Počas tréningu je nutné dodržiavať pitný režim. Fľašu naplňte vlažnou vodou, prípadne vlažným čajom.
- Počas tréningu je absolútne zakázané zasahovať do tréningového procesu trénerov a taktiež zakázaný vstup rodičov na ľadovú plochu
- Odporúčame čo najkratšie sa zdržovať v priestoroch striedačky z dôvodu nesústreďenosti dieťaťa počas samotného tréningu

Ďalšie informácie

- Je vhodné ak sa dieťa zúčastňuje aj "suchého" tréningu, ktorý sa uskutočňuje každý štvrtok od 17:00 hod. do 18:00 hod. v telocvični Základnej školy Vendelína Javorku
- Každé dieťa 1., 2. ročníka ma nárok na jedno brúsenie v mesiaci, v termíne uvedenom na stránke klubu. Aktuálne každý pondelok, stredy a štvrtok, kedykoľvek od 9.00 do 12.00 h a od 15.00 h do 18.00 h u pána Straku tel. č. 0903 538 749
- Výstroj vieme zapožičať podľa možností klubu, informujte sa u trénera
- Poplatky sa platia na základe faktúry, ktorá je odoslaná na e-mail uvedený v prihláške

Vysvetlenie často zameniteľných pojmov:

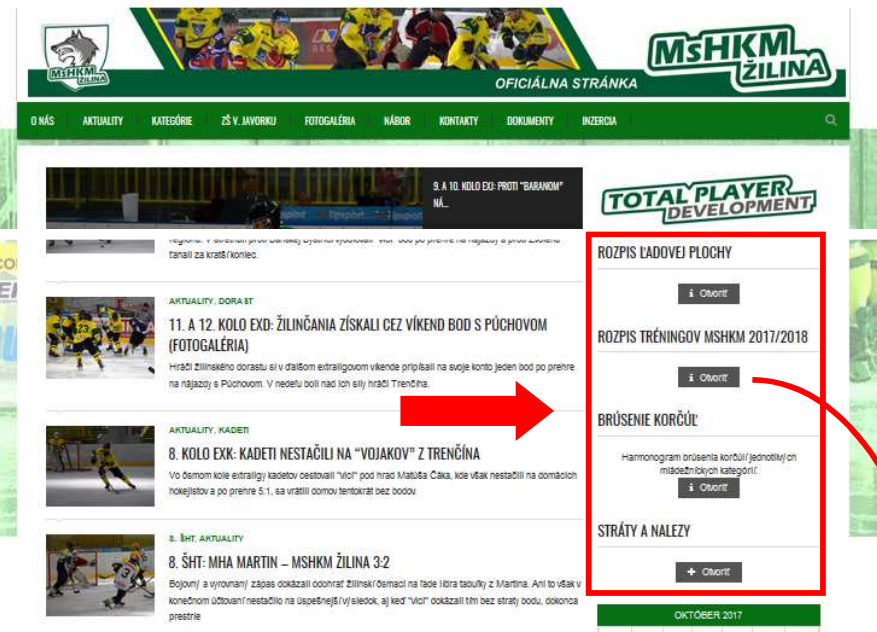
Prihláška – slúži pre evidenčné účely klubu a preukazuje sa vzťah hráča ku klubu

Karta hráča – po zakúpení zabezpečuje voľný vstup pre mládežníckych hráčov na zápasy žilinského seniorského „A“ mužstva a na verejné korčuľovanie

Registračný preukaz – preukazuje sa vzťah hráča ku klubu pre potreby SZLH

Aktuálny rozpis tréningov, ako aj ďalšie informácie, nájdete na web stránke

www.mshkmzilina.sk



Rozpis tréningov MšHKM 2017/2018

Dnes	9. – 15. okt 2017	Tlačiť	Týždeň	Mesiac	Rozpis		
	po 9.10.	ut 10.10.	st 11.10.	št 12.10.	pi 13.10.	so 14.10.	<input checked="" type="checkbox"/> 1 HPP <input checked="" type="checkbox"/> 2 HPP <input checked="" type="checkbox"/> 3. HP <input checked="" type="checkbox"/> 4. HP <input checked="" type="checkbox"/> 5. ŠHT <input checked="" type="checkbox"/> 6. ŠHT <input checked="" type="checkbox"/> 7. ŠHT <input checked="" type="checkbox"/> 8. ŠHT <input checked="" type="checkbox"/> Brankári <input checked="" type="checkbox"/> Dorast <input checked="" type="checkbox"/> Juniori <input checked="" type="checkbox"/> Kadeti <input checked="" type="checkbox"/> ženy
05:00							
06:00							
07:00	07:00 – 08:15 7. ŠHT ľad MšHKM ŽILINA, Športová 5, 010 01 Žilina	07:00 07:00 – 08:15 7. ŠHT Dorast suchý ľad Základná škola Javorka, Javorka 010 01 Žilina	06:45 – 07:00 5. ŠHT Základná škola Javorka, Javorka 010 01 Žilina	07:00 07:00 – 08:15 8. ŠHT kadeti suchý ľad Základná škola Javorka, Javorka 010 01 Žilina	07:00 07:00 – 08:15 5. ŠHT 7. ŠHT MšHKM Žilina, MšHKM Žilina, Športová 5, 010 01 Žilina	07:00 – 08:15 3 HP ľad MšHKM Žilina, Športová 5, 010 01 Žilina	07:00 – 08:15 4 HP ľad MšHKM Žilina, Športová 5, 010 01 Žilina
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00	13:00 – 14:15 5. ŠHT ľad MšHKM Žilina, Športová 5, 010 01 Žilina	11:15 – 13:15 6. ŠHT zápas Lučenec- ZA Zimný štadión, Športová 4909/3, 984 03 Lučenec	13:30 – 14:15 8. ŠHT zápas Lučenec- ZA Zimný štadión, Športová 4909/3, 984 03 Lučenec	13:30 – 14:15 6. ŠHT ľad / suchý ľad Základná škola Javorka, Javorka 010 01 Žilina	13:00 – 14:15 6. ŠHT ľad / suchý ľad Základná škola Javorka, Javorka 010 01 Žilina	13:15 – 14:30 5. ŠHT ľad MšHKM Žilina, Športová 5, 010 01 Žilina	13:30 – 14:15 4 HP ľad MšHKM Žilina, Športová 5, 010 01 Žilina
14:00							
15:00							