



## KURSER OCH POÄNG

- Idrott och hälsa 1 - specialisering 100 p
- Idrott och hälsa 2 - specialisering 100 p
- Träningslära I 100 p

## UTBILDNINGEN

Utbildningen individanpassas utifrån dina förutsättningar för att du skall utvecklas som ishockeyspelare och människa. Det är dig och dina behov som träningen fokuseras på - inte laget.

Ispassen är inriktade på allmän träning, träning i ishockeyspelets olika positioner och taktik samt naturligtvis din egen teknikträning, det vill säga, det du och din tränare anser att du behöver förbättra.

## INSTRUKTÖR

Anders Hultdin bor i Arboga och är utbildad gymnasielärare. Anders är fostrad i HC Dobel och gick sedan hockeygymnasiet i Västerås. Spelarkarriären fortsatte i Mora IK och sedan gick flytten till IFK Arboga där han var forward i många år. Han har även spelat i Nybro, Örebro Hockey, Linden och Köping HC i vår senaste säsong i division I.

## UPPLÄGG

Tre träningspass/vecka, varav två på is och ett teoripass/fyspass i anslutning till avslutad isträning. Ett av ispassen kommer att ske på tidig morgontid före skolstart. Skolan ser till att du får frukost efter morgonpasset innan du går till första lektionen och det går även att köpa middag som matlåda för 25 kr måndag till fredag. KHC kan hjälpa till med att söka lämpligt boende.



Tränare Anders Hultdin

## MER INFORMATION

### Instruktör

Anders Hultdin  
anders.hultdin@koping.se  
0703-94 84 71

### Rektor

Anna Ulfves  
anna.ulfves@koping.se  
0221-254 50

### Studie- och yrkesvägledare

Anna Karlsson  
anna.karlsson@koping.se  
0221-254 73

Carina Nilsson  
carina.nilsson@koping.se  
0221-254 74

Cecilia Holm  
cecilia.holm@koping.se  
0221-254 28