# Målvakter

## Schema samtliga grupper

| Måndag | | | Tisdag | | | Onsdag | | | Torsdag | | | Fredag | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp 3 | Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp 3 | Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp 3 | Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp 3 | Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp 3 |
| | | | | | 08.00 Uppvärmning | 08.00 Uppvärmning | | | | 08.00 Uppvärmning | | | 07.45 Uppvärmning | |
| 08.30-09.00 | 08.30-09.00 | 08.30-09.00 | | | | | | | | | | 08.15 | 08.15-09.25 | 08.15-09.00 |
| Samling i omklädningsrummet för alla spelare | | | | | 08.30-09.50 | 08.30-09.50 | | | | 08.30-09.50 | | Samtal med | Ispass Grupp 2 | Teori spelidé och |
| 08.30-09.00 | 08.30-09.00 | 08.30-09.00 | 08.45-09.45 | 08.45-09.30 | Ispass Grupp 3 | Ispass Grupp 1 | 08.45-09.45 | 08.45-09.30 | | Ispass Grupp 2 | 08.45 SHI Sigill | instruktören | Returkontroll | Planera med SHI |
| Information för alla föräldrar | | | Off ice | Teori | Reagera Blocka | Förflyttningar stånde | Off ice | Teori | 09.00 | Förflyttningar nere | Medvetenhet | | | Individuella |
| 09.15-10.15 | | 09.30-10.40 | Snabbhet | Videoanalys | | Position | Styrka | Kost och vätska | Teori | | Reflektion | | | samtal med |
| Off-ice | 09.15 Teori | Ispass Grupp 3 | | | Stretch och feedback | Stretch och feedback | | | Videoanalys | Stretch och feedback | | 09.20-10.10 | Individuella | instruktören |
| Koordination | Hej och välkommen! | Reagera Agera | | 09.45-10.45 | Frukt | Frukt | | 09.45-10.45 | | | | Teori spelidé och | samtal med | 09.40-10.50 |
| | Anspänning | Handskar + Låga skott | 10.05-11.25 | Off ice | 10.15-11.00 | 10.15-11.00 | 10.05-11.25 | Off ice | Frukt | 10.15 | 10.05-11.25 | Planera med SHI | instruktören | Ispass Grupp 3 |
| 10.30 Teori | | | Ispass Grupp 1 | Snabbhet | Teori | Teori | Ispass Grupp 2 | Styrka | 10.00 SHI Sigill | Teori | Ispass Grupp 3 | Samtal med | 10.20-11.10 | Returkontroll |
| Hej och välkommen! | 10.55-12.05 | Stretch och feedback | Reagera Blocka | | Videoanalys | Kost och vätska | Förflyttningar stånde | | Medvetenhet | Videoanalys | Förflyttningar nere | instruktören | Teori spelidé och | |
| Anspänning | Ispass Grupp 2 | | | 11.00 | | | Position | 11.00 | Reflektion | | | | Planera med SHI | |
| | Reagera Agera | 11.15 | Stretch och feedback | Lunch | 11.15 -12.15 | 11.15 -12.15 | Stretch och feedback | Lunch | | Frukt | | 11.05-12.15 | | |
| 11.40 | Handskar + Låga skott | Lunch | | | Off ice | Off ice | | | | 11.15 SHI Sigill | Stretch och feedback | Ispass Grupp 1 | 11.20 | 11.30 |
| Lunch | | | Frukt | | Snabbhet | Styrka | Frukt | | | Medvetenhet | 11.40 Frukt | Returkontroll | Lunch | Lunch |
| | Stretch och feedback | 11.40 | 11.45-12.30 | 11.40-13.00 | | | 11.45-12.30 | 11.40-13.00 | 11.40-13.00 | Reflektion | Teori | | | |
| 12.20-13.35 | 12.30 | Off-ice | Teori | Ispass Grupp 2 | 12.15 | 12.15 | Teori | Ispass Grupp 3 | Ispass Grupp 1 | 12.00 | Videoanalys | 12.25-12.45 AVSLUTNING Ishallen | | |
| Ispass Grupp 1 | Lunch | Koordination | Videoanalys | Reagera Blocka | Lunch | Lunch | Kost och vätska | Förflyttningar stånde | Förflyttningar nere | Lunch | | Gemensam avslutning för alla spelare och föräldrar | | |
| Reagera Agera | | 12.45 Teori | 12.30 | | | | 12.30 | Position | | | 12:30 | | 12.45-14.00 | 12.30 |
| Handskar + Låga skott | | Hej och välkommen! | Lunch | | | | Lunch | | Stretch och feedback | | Lunch | 13.00 | Ispass Grupp 2 | Individuella |
| | 13.15 | Anspänning | | Stretch och feedback | Isvård | Isvård | | Stretch och feedback | 13.15 | Isvård | 13.00 -14.00 | Lunch | Individuell feedback | samtal med |
| Stretch och feedback | Off-ice | | 13.15 Teori | | 13.30-14.50 | 13.30-14.50 | 13.15 Teori | | Lunch | 13.30-14.50 | Målvaktsspel | | | instruktören |
| Frukt | Koordination | Frukt | Mental träning | | Ispass Grupp 3 | Ispass Grupp 1 | Din utrustning | | | Ispass Grupp 2 | | 13.45 | | De som ej samtalar |
| 14.15-15.15 | | 13.50-15.00 | | | Täcka Blocka | Växla ställning | | | | 100% | | Individuella | Stretch och feedback | Off-ice spel |
| Teori | 14.30 | Ispass Grupp 3 | 14.30 | 14.15 Teori | Spelet vid stolparna | | 14.30 | 14.15 Teori | 14.00 -15.00 | | 14.15 | samtal med | | |
| Målvaktsspel | Mellanmål | Reagera Agera | Mellanmål | Mental träning | Stretch och feedback | Stretch och feedback | Mellanmål | Din utrustning | Målvaktsspel | Stretch och feedback | Mellanmål | instruktören | | 14.15 -15.30 |
| | | Efter räddning | 15.05-16.25 | | | | 15.05-16.25 | | | | 15.05-16.25 | Off-ice spel | 14.30 | Ispass Grupp 3 |
| | 15.15-16.25 | | Ispass Grupp 1 | | | | Ispass Grupp 2 | | | | Ispass Grupp 3 | 14.45 | Mellanmål | Individuell feedback |
| | Ispass Grupp 2 | Stretch och feedback | Täcka Blocka | 15.30 | 15.15 | 15.15 | Växla ställning | 15.15 | 15.15 | 15.15 | 100% | Mellanmål | 14.45 | |
| 15.50 | Reagera Agera | 15.30 | Spelet vid stolparna | Mellanmål | Mellanmål | Mellanmål | | Mellanmål | Mellanmål | Mellanmål | | 15.45-17.00 | Individuella | Stretch och feedback |
| Mellanmål | Efter räddning | Mellanmål | | | 15.45 Teori | 15.45 Teori | | | | 15.45 -16.45 | | Ispass Grupp 1 | samtal med | 16.00 |
| | | 15.45 -16.45 | | | Mental träning | Din utrustning | | | | Målvaktsspel | | Individuell feedback | instruktören | Mellanmål |
| | Stretch och feedback | Teori | Stretch och feedback | 16.40-18.00 | | | Stretch och feedback | 16.40-18.00 | 16.40-18.00 | | Stretch och feedback | | De som ej samtalar | |
| 16.40-17.50 | Frukt | Målvaktsspel | | Ispass Grupp 2 | | | | Ispass Grupp 3 | Ispass Grupp 1 | | | Stretch och feedback | Off-ice spel | |
| Ispass Grupp 1 | 16.45-17.45 | | | Täcka Blocka | | | | Växla ställning | 100% | 16.45 | 16.45 | | eller hemresa | |
| Reagera Agera | Teori | 17.00 | 17.00 | Spelet vid stolparna | 17.00 | 17.00 | 17.00 | | | Ordning i omklrum | Ordning i omklrum | Tack för den här sommarcampen! | | |
| Efter räddning | Målvaktsspel | Ordning i omklrum | Ordning i omklrum | | Ordning i omklrum | Ordning i omklrum | Ordning i omklrum | | | 17.00 | 17.00 | Kör förståndigt på hemvägen | | |
| | | 17.15 Slut för dagen | 17.15 Slut för dagen | Stretch och feedback | 17.15 Slut för dagen | 17.15 Slut för dagen | 17.15 Slut för dagen | Stretch och feedback | Stretch och feedback | Slut för dagen | Slut för dagen | Välkommen åter önskar Sweden Hockey Institute ! | | |
| Stretch och feedback | 18.00 | | | 18.15 | | | | 18.30 | 18.30 | | | | | |
| 18.15 | Ordning i omklrum | | | Ordning i omklrum | | | | Slut för dagen | Slut för dagen | | | | | |
| Ordning i omklrum | Slut för dagen | | | Slut för dagen | | | | | | | | | | |
| Slut för dagen | | | | | | | | | | | | | | |