Utespelare

Schema samtliga utespelargrupper

Måndag

Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3
08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00
Samling i omklädningsrummet för alla spelarna		
08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00
Information för alla föräldrar		
09.15-10.15		09.30-10.40
Off-ice	09.15 Teori	Ispass Grupp 3
Skridskoteknik	Feedback	Puck
	Inlärningstillfälle	Blick
10.30 Teori		Kropp
Feedback		Strech och feedback
Inlärningstillfälle	10.55-12.05	
	Ispass Grupp 2	11.15
11.40	Puck	Lunch
Lunch	Blick	
	Kropp	11.40
	Strech och feedback	Off-ice
12.20-13.35	12.30	Skridskoteknik
Ispass Grupp 1	Lunch	12.45 Teori
Puck		Feedback
Blick		Inlärningstillfälle
Kropp	13.15	
Strech och feedback	Off-ice	Frukt
Frukt	Skridskoteknik	13.50-15.00
14.15-15.15		Ispass Grupp 3
Teori	14.30	skott
Teknikanalys	Mellanmål	Speluppfattning
Skridsko		Skridsko
	15.15-16.25	Strech och feedback
	Ispass Grupp 2	15.30
15.50	Pass-mottag	Mellanmål
Mellanmål	Speluppfattning	15.45 -16.45
	Skridsko	Teori
	Strech och feedback	Teknikanalys
16.40-17.50	Frukt	Skridsko
Ispass Grupp 1	16.45-17.45	
Pass-mottag	Teori	17.00
Speluppfattning	Teknikanalys	Ordning i omklrum
Skridsko	Skridsko	17.15 Slut för dagen
Strech och feedback	18.00	
18.15	Ordning i omklrum	
Ordning i omklrum	Slut för dagen	
Slut för dagen		

Tisdag

Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3
		08.00 Uppvärmning
		08.30-09.50
08.45-09.45	08.45-09.30	Ispass Grupp 3
Off ice	Teknikanalys	1-1 Anfall
Klubbteknik	Pass Mottag	Pass-mottag
Skott - Pass		Skridskoåkning
	09.45-10.45	Strech och feedback
10.05-11.25	Off ice	Frukt
Ispass Grupp 1	Klubbteknik	10.15-11.00
1-1 Anfall	Skott -Pass	Teknikanalys
Pass-mottag	11.00	Pass Mottag
Skridskoåkning	Lunch	
Strech och feedback		11.15 -12.15
Frukt		Off ice
11.45-12.30	11.40-13.00	Klubbteknik
Teknikanalys	Ispass Grupp 2	Skott -Pass
Pass-mottag	1-1 Anfall	12.15
12.30	Pass-mottag	Lunch
Lunch	Skridskoåkning	
	Strech och feedback	13.30-14.50
13.15 Teori		Ispass Grupp 1
Mental träning		Skridskoåkning
Fokus		Speluppfattning
		Skott
14.30	14.15 Teori	Strech och feedback
Mellanmål	Mental träning	
15.05-16.25	Fokus	15.15
Ispass Grupp 2		Mellanmål
Skridskoåkning	15.30	15.45 Teori
Speluppfattning	Mellanmål	Mental träning
Skott		Fokus
Strech och feedback		
	16.40-18.00	
	Ispass Grupp 3	
17.00	Skridskoåkning	17.00
Ordning i omklrum	Speluppfattning	Ordning i omklrum
17.15 Slut för dagen	Skott	17.15 Slut för dagen
	Strech och feedback	
	18.15	
	Ordning i omklrum	
	Slut för dagen	

Onsdag

Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3
08.00 Uppvärmning		
08.30-09.50		
Ispass Grupp 1	08.45-09.45	08.45-09.30
Finter	Off ice	Teknikanalys
Göra mål	Klubbteknik	Skott
Pass-skott	Finter	
Strech och feedback		09.45-10.45
Frukt	10.05-11.25	Off ice
10.15-11.00	Ispass Grupp 2	Klubbteknik
Teknikanalys	Finter	Finter
Skott	Göra mål	11.00
	Pass-skott	Lunch
11.15 -12.15	Strech och feedback	
Off ice	Frukt	
Klubbteknik	11.45-12.30	11.40-13.00
Finter	Teknikanalys	Ispass Grupp 3
12.15	Skott	Finter
Lunch	12.30	Göra mål
	Lunch	Pass-skott
13.30-14.50	13.15 Teori	Strech och feedback
Ispass Grupp 1	Mental träning	
Skridskoåkning	Energi	
Speluppfattning		
Närkamper	14.30	14.15 Teori
Strech och feedback	Mellanmål	Mental träning
	15.05-16.25	Energi
15.15	Ispass Grupp 2	
Mellanmål	Skridskoåkning	15.15
15.45 Teori	Speluppfattning	Mellanmål
Mental träning	Närkamper	
Energi		
	Strech och feedback	16.40-18.00
		Ispass Grupp 3
17.00	17.00	Skridskoåkning
Ordning i omklrum	Ordning i omklrum	Speluppfattning
17.15 Slut för dagen	17.15 Slut för dagen	Närkamper
		Strech och feedback
		18.30
		Slut för dagen

Torsdag

Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3
	08.00 Uppvärmning	
	08.30-09.50	
	Ispass Grupp 2	08.45 SHI Sigill
09.00	1-1 Försvar	Medvetenhet
Teori	Skridskoåkning	Reflektion
Teknikanalys	Finter	
Närkamper	Strech och feedback	
Frukt	10.15	10.05-11.25
10.00 SHI Sigill	Teori	Ispass Grupp 3
Medvetenhet	Teknikanalys	1-1 Försvar
Reflektion	Närkamper	Skridskoåkning
	Frukt	Finter
	11.15 SHI Sigill	Strech och feedback
	Medvetenhet	11.40 Frukt
11.40-13.00	Reflektion	Teori
Ispass Grupp 1	12.00	Teknikanalys
1-1 Försvar	Lunch	Närkamper
Skridskoåkning		12:30
Finter		Lunch
Strech och feedback		
13.15	13.30-14.50	13.00 -14.00
Lunch	Ispass Grupp 2	Vila
	Uppspel	Rörlighetsträning
	Spelytor	
14.00 -15.00	Speluppfattning	14.15
Vila	Strech och feedback	Mellanmål
Rörlighetsträning		15.05-16.25
		Ispass Grupp 3
15.15	15.15	Uppspel
Mellanmål	Mellanmål	Spelytor
	15.45 -16.45	Speluppfattning
16.40-18.00	Vila	Strech och feedback
Ispass Grupp 1	Rörlighetsträning	
Uppspel		16.45
Spelytor	16.45	Ordning i omklrum
Speluppfattning	Ordning i omklrum	17.00
Strech och feedback	17.00	Slut för dagen
18.30	Slut för dagen	
Slut för dagen		

Fredag

Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3
	07.45 Uppvärmning	
08.15	08.15-09.25	08.15-09.00
Samtal med	Ispass Grupp 2	Teori
instruktören	Blick	Planera med SHI
	Puck	Individuella
	Skridskoåkning	samtal med
09.20-10.10	Individuella	instruktören
Teori	samtal med	09.40-10.50
Planera med SHI	instruktören	Ispass Grupp 3
Samtal med	10.20-11.10	Blick
instruktören	Teori	Puck
	Planera med SHI	Skridskoåkning
11.05-12.15		
Ispass Grupp 1		
Blick	11.20	11.30
Puck	Lunch	Lunch
Skridskoåkning		
12.25-12.45 AVSLUTNING Ishallen		
Gemensam avslutning för alla spelare och föräldrar		
	12.45-14.00	12.30
13.00	Ispass Grupp 2	Individuella
Lunch	Individuella råd	samtal med
	Repetera mera	instruktören
13.45		De som ej samtalar
Individuella	Strech och feedback	Off-ice spel
samtal med		
instruktören		14.15 -15.30
Off-ice spel	14.30	Ispass Grupp 3
14.45	Mellanmål	Individuella råd
Mellanmål	14.45	Repetera mera
15.45-17.00	Individuella	Strech och feedback
Ispass Grupp 1	samtal med	16.00
Individuella råd	instruktören	Mellanmål
Repetera mera	De som ej samtalar	
Strech och feedback	Off-ice spel	
	eller hemresa	
Tack för den här sommarcampen!		
Kör förståndigt på hemvägen		
Välkommen åter önskar Sweden Hockey Institute !		