

DAG 1		DAG 2	
Grupp 1	Grupp 2	Grupp 1	Grupp 2
Samling i omklädningsrummen 09.00-09.30			
09.30 Information för föräldrar om SHI konceptet i cafeterian		10.30-11.30 Föräldrarutbildning för grupp 1 grupp 2 -Vad är bäst att göra som hockeyförälder?	
09.30 Samling spelarna gr.1 SHI konceptet: Tacksamhet Ansvar Glädje och Glöd	09.30-10.10 Off-ice Skridskoåkning Kroppsbalansering	10.30-11.45 Ispass Växla Ställning Spolning 11.45	10.00-11.00 Målvaktsfys Styrka och Uthållighet
10.15-10.45 Målvaktsfys Koordination och snabbhet	10.30-11.45 Ispass Reagera och Agera	12.10-13.00 Videoanalys	12.00-13.15 Ispass Växla Ställning Spolning 13.15
11.10 Lunch	Spolning 11.45	13.10 Lunch	13.30 Lunch
12.15-13.30 Ispass Reagera och Agera Spolning 13.30	12.00 Lunch 12.30 - 13.15 Teori Målvaktsspel	13.45-14.50 Ispass Förflyttningar stående och nere på isen Spolning 14.50	13.55-14.35 Videoanalys
13.40-14.25 Teori Målvaktsspel	13.45-14.50 Ispass Reagera och Blocka Spolning 14.50	15.00-15.45 Målvaktsfys Styrka och Uthållighet	15.05-16.10 Ispass Ispass Förflyttningar stående och nere på isen Spolning 16.10
14.25 Mellanmål	15.05 Mellanmål	15.50 Mellanmål	16.30 Mellanmål
15.05-16.10 Ispass Reagera och Blocka Spolning 16.10	15.20-16.00 Videoanalys	16.25-17.25 Ispass Individuell feedback Spolning 17.25	Feedback SHI konceptet Avslutning SHI-vinnaren
16.45-16.40 Videoanalys	16.25-17.25 Ispass Täcka och Blocka Spolning 17.25	Frukt	Frukt
16.40 Feedback på dagen	Frukt	Feedback SHI konceptet Avslutning SHI-vinnaren	17.40-18.40 Ispass Ispass Individuell feedback Spolning 18.40
Frukt	Frukt	17.45 Ordning och reda i omklädningsrummet	19.00 Ordning och reda i omklädningsrummet
17.40-18.40 Ispass Skott Täcka och Blocka Spolning 18.40	17.30 Feedback på dagen 17.45 Ordning och reda i omklädningsrummet		
19.00 Ordning och reda i omklädningsrummet			