

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	
08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00			08.00 Uppvärmning	08.00 Uppvärmning				08.00 Uppvärmning				07.45 Uppvärmning	
Samling i omklädningsrummet för alla spelarna					08.30-09.50	08.30-09.50				08.30-09.50		08.15	08.15-09.25	08.15-09.00	
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	Ispass Grupp 2	Teori	
Information för alla föräldrar			Off ice	Teknikanalys	1-1 Anfall	Finter	Off ice	Teknikanalys	09.00	1-1 Försvar	Medvetenhet		Blick	Planera med SHI	
09.15-10.15	09.15 Teori	Ispass Grupp 3	Klubbteknik	Pass Mottag	Pass-mottag	Göra mål	Klubbteknik	Skott	Teori	Skridskoåkning	Reflektion		Puck	Individuella	
Off-ice	Feedback	Puck	Skott - Pass		Skridskoåkning	Göra skott	Finter		Teknikanalys	Finter			Skridskoåkning	samtal med	
Skridskoteknik	Inläringstillfälle	Blick		09.45-10.45	Strech och feedback	Strech och feedback		09.45-10.45	Närkamper	Strech och feedback		09.20-10.10	Individuella	instruktören	
10.30 Teori		Kropp	10.05-11.25	Off ice			10.05-11.25	Off ice		10.15	10.05-11.25		Teori	09.40-10.50	
Feedback		Strech och feedback	Ispass Grupp 1	Klubbteknik	10.15-11.00	10.15-11.00	Ispass Grupp 2	Klubbteknik	10.00 SHI Sigill	Teori	Ispass Grupp 3	Samtal med	10.20-11.10	Blick	
Inläringstillfälle	10.55-12.05		1-1 Anfall	Skott -Pass	Teknikanalys	Teknikanalys	Finter	Finter	Medvetenhet	Teknikanalys	1-1 Försvar	instruktören	Teori	Puck	
11.40	Ispass Grupp 2	11.15	Pass-mottag	11.00	Pass Mottag	Skott	Göra mål	11.00	Reflektion	Närkamper	Skridskoåkning	11.05-12.15	Planera med SHI	Skridskoåkning	
Lunch	Puck	Lunch	Strech och feedback	Lunch			Pass-skott	Lunch			Finter				
	Blick				11.15 -12.15	11.15 -12.15			11.15 SHI Sigill		Strech och feedback	Ispass Grupp 1			
	Kropp	11.40	11.45-12.30	11.40-13.00	Klubbteknik	Klubbteknik	11.45-12.30	11.40-13.00	11.40-13.00	11.40-13.00	11.40	Blick	11.20	11.30	
	Strech och feedback	Off-ice	Teknikanalys	Ispass Grupp 2	Skott -Pass	Finter		Ispass Grupp 3	Ispass Grupp 1	Ispass Grupp 1	12.00	Puck	Lunch	Lunch	
12.20-13.35	12.30	Skridskoteknik	Pass-mottag	1-1 Anfall	12.15	12.15	Skott	Finter	12.30	12.30	Skridskoåkning				
Ispass Grupp 1	Lunch	12.45 Teori	12.30	Pass-mottag	Lunch	Lunch	Lunch	Göra mål	Skridskoåkning	Lunch	12:30		12.25-12.45 AVSLUTNING Ishallen		
Puck		Feedback	Lunch	Skridskoåkning			Lunch	Pass-skott	Finter		Lunch		Gemensam avslutning för alla spelare och föräldrar		
Blick		Inläringstillfälle								Strech och feedback			12.45-14.00	12.30	
Kropp	13.15		13.15 Teori	Strech och feedback	13.15-14.50	13.15-14.50	13.15 Teori	Strech och feedback	13.15	13.15-14.50	13.00 -14.00	13.00	Ispass Grupp 2	Individuella	
Strech och feedback	Off-ice		Mental träning		Ispass Grupp 1	Ispass Grupp 1	Mental träning		Lunch	Ispass Grupp 2	Vila		Individuella råd	samtal med	
	Skridskoteknik	13.50-15.00	Fokus		Skridskoåkning	Skridskoåkning	Energi			Uppspel	Rörighetsträning	13.45	Repetera mera	instruktören	
14.15-15.15		Ispass Grupp 3	Speluppfattning		Speluppfattning	Speluppfattning				Spelytor			Strech och feedback	Off-ice spel	
Teori	14.30	skott	14.30	14.15 Teori	Skott	Närkamper	14.30	14.15 Teori	14.00 -15.00	Speluppfattning	14.15	Individuella			
Teknikanalys	Mellanmål	Speluppfattning	Mellanmål	Mental träning	Strech och feedback	Strech och feedback	Mellanmål	Mental träning	Vila	Strech och feedback	Mellanmål	samtal med		14.15 -15.30	
Skridsko		Skridsko	15.05-16.25	Fokus			15.05-16.25	Energi	Rörighetsträning		15.05-16.25	instruktören	Off-ice spel	Ispass Grupp 3	
	15.15-16.25	Strech och feedback	Ispass Grupp 2				Ispass Grupp 2				15.05-16.25		14.30	Individuella råd	
	Ispass Grupp 2	15.30	Skridskoåkning	15.30	15.15	15.15	Skridskoåkning	15.15	15.15	15.15	15.15	14.45	Mellanmål	14.45	
15.50	Pass-mottag	Mellanmål	Speluppfattning	Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål	Speluppfattning	Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål	15.45-17.00	14.45	Repetera mera	
Mellanmål	Speluppfattning	15.45 -16.45	Skott		15.45 Teori	15.45 Teori	Närkamper			15.45 -16.45	Speluppfattning	Ispass Grupp 1	14.45	Strech och feedback	
	Skridsko	Teori			Mental träning	Mental träning				Vila		Individuella råd	15.45-17.00	Individuella	
	Strech och feedback	Teknikanalys	Strech och feedback	16.40-18.00	Fokus	Energi	Strech och feedback	16.40-18.00	16.40-18.00	Rörighetsträning	Strech och feedback	Repetera mera	16.00	instruktören	
16.40-17.50		Skridsko		Ispass Grupp 3								De som ej samtalar		Mellanmål	
Ispass Grupp 1	16.45-17.45			Skridskoåkning				Skridskoåkning	Uppspel	16.45	16.45	Off-ice spel			
Pass-mottag	Teori			Speluppfattning	17.00	17.00	17.00	Speluppfattning	Spelytor	16.45	16.45	Strech och feedback			
Speluppfattning	Teknikanalys	Ordning i omklrum	Ordning i omklrum	Skott	Ordning i omklrum	Ordning i omklrum	Ordning i omklrum	Ordning i omklrum	Närkamper	17.00	17.00		Tack för den här sommarcampen!		
Skridsko	Skridsko	17.15 Slut för dagen	17.15 Slut för dagen	Strech och feedback	17.15 Slut för dagen	17.15 Slut för dagen	17.15 Slut för dagen	17.15 Slut för dagen	Strech och feedback	Strech och feedback	Slut för dagen	Slut för dagen	Kör förståndigt på hemvägen		
Strech och feedback	18.00			18.15					18.30	18.30			Välkommen åter önskar Sweden Hockey Institute !		
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															