

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	Samtal med instruktören	Ispass Grupp 2	Teori	
Information för alla föräldrar			Off ice	Videoanalys	Reagera Blocka	Förflyttningar stående	Off ice	Teori	09.00	Förflyttningar nere	Medvetenhet		Returkontroll	Videoanalys	
09.15-10.15	09.15 Teori	09.30-10.40	Snabbhet			Position	Styrka	Kost och vätska	Teori	Reflektion				Individuella	
Off-ice	Hej och välkommen	Ispass Grupp 3							Anspänning			09.20-10.10	Individuella	samtal med instruktören	
Koordination	Ansvar - Glädje - Glöd	Reagera Agera		09.45-10.45	Strech och feedback	Strech och feedback			Strech och feedback			Teori	samtal med instruktören	09.40-10.50	
		Blick										10.05-11.25	Ispass Grupp 3	Returkontroll	
10.30 Teori			10.05-11.25	Off ice	10.15-11.00	10.15-11.00	10.05-11.25	Off ice	10.00 SHI Sigill	Teori	Ispass Grupp 3	Samtal med instruktören	10.20-11.10	Teori	
Hej och välkommen!		Strech och feedback	Reagera Blocka	Snabbhet	Videoanalys	Teori	Förflyttningar stående	Styrka	Medvetenhet	Anspänning	Förflyttningar nere		Videoanalys		
Ansvar - Glädje - Glöd	10.55-12.05			11.00		Kost och vätska	Position	11.00	Reflektion			11.05-12.15			
	Ispass Grupp 2	11.15		Lunch				Lunch					Ispass Grupp 1		
11.40	Reagera Agera	Lunch	Strech och feedback		11.15 -12.15	11.15 -12.15	Strech och feedback				11.15 SHI Sigill	Strech och feedback	11.20	11.30	
Lunch	Blick				Off ice	Off ice					Medvetenhet	11.40	Lunch	Lunch	
	Strech och feedback	11.40	11.45-12.30	11.40-13.00	Snabbhet	Styrka	11.45-12.30	11.40-13.00	11.40-13.00	11.40-13.00	Reflektion	Teori			
		Off-ice	Videoanalys	Ispass Grupp 2			Teori	Ispass Grupp 3	Ispass Grupp 1	Ispass Grupp 1	12.00	Anspänning			
12.20-13.35	12.30	Koordination		Reagera Blocka	12.15	12.15	Kost och vätska	Förflyttningar stående	Förflyttningar nere	Förflyttningar nere	Lunch		12.25-12.45 AVSLUTNING Ishallen		
Ispass Grupp 1	Lunch	12.45 Teori	12.30		Lunch	Lunch	12.30	Position				12:30	Gemensam avslutning för alla spelare och föräldrar		
Reagera Agera		Hej och välkommen	Lunch				Lunch					Lunch	12.45-14.00	12.30	
Blick		Ansvar - Glädje - Glöd												Individuella	
	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	Lunch	Ispass Grupp 2	samtal med instruktören	
Strech och feedback	Off-ice		Mental träning		Ispass Grupp 3	Ispass Grupp 1	Din utrustning		Lunch	Ispass Grupp 2	13.45		Individuell feedback	Repetera mera	
	Koordination	13.50-15.00			Täcka Blocka	Växla ställning				100%	13.45		Individuella	De som ej samtalar	
14.15-15.15		Ispass Grupp 3			Spelet vid stolparna								Strech och feedback	Off-ice spel	
Teori	14.30	Reagera Agera	14.30	14.15 Teori			14.30	14.15 Teori	14.00 -15.00		14.15				
Målvaktsspel	Mellanmål	Efter räddning	Mellanmål	Mental träning	Strech och feedback	Strech och feedback	Mellanmål	Din utrustning	Målvaktsspel	Strech och feedback	Mellanmål	14.30	14.15 -15.30		
Spelidé			15.05-16.25				15.05-16.25				15.05-16.25	Off-ice spel	Ispass Grupp 3		
	15.15-16.25	Strech och feedback	Ispass Grupp 1				Ispass Grupp 2				100%	Mellanmål	14.45	Individuell feedback	
	Ispass Grupp 2	15.30	Täcka Blocka	15.30	15.15	15.15	Växla ställning	15.15	15.15	15.15	15.15		14.30	Repetera mera	
15.50	Reagera Agera	Mellanmål	Spelet vid stolparna	Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål		Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål		15.45-17.00	Individuella	Strech och feedback	
Mellanmål	Efter räddning	15.45 -16.45			15.45 Teori	15.45 Teori				15.45 -16.45			samtal med instruktören	16.00	
		Teori			Mental träning	Din utrustning				Målvaktsspel			Individuell feedback	Mellanmål	
	Strech och feedback	Målvaktsspel	Strech och feedback	16.40-18.00			Strech och feedback	16.40-18.00	16.40-18.00	Strech och feedback	Repetera mera		De som ej samtalar		
16.40-17.50		Spelidé		Ispass Grupp 2				Ispass Grupp 3	Ispass Grupp 1		Strech och feedback	Off-ice spel			
Ispass Grupp 1	16.45-17.45			Täcka Blocka				Växla ställning	100%			16.45	16.45		
Reagera Agera	Teori			Spelet vid stolparna	17.00	17.00				16.45	16.45				
Efter räddning	Målvaktsspel	17.00	17.00		Ordning i omklrum	Ordning i omklrum	17.00	17.00	17.00	Ordning i omklrum	Ordning i omklrum		Tack för den här sommarcampen!		
	Spelidé	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	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													Välkommen åter önskar Sweden Hockey Institute !	
18.15	Ordning i omklrum			18.15	Ordning i omklrum			18.30	18.30						
Ordning i omklrum	Slut för dagen			Slut för dagen				Slut för dagen	Slut för dagen						
Slut för dagen															