Sommarcampen 2020

Schema samtliga utespelargrupper

Måndag

Grupp 1 Superelit	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 Utomhus för föräldrar / Mats Emanuelsson		
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	13.15	Inlärningstillfälle
Kropp	Off-ice	
Strech och feedback	Skridskoteknik	13.50-15.00
		Ispass Grupp 3
14.15-15.15	14.30	Pass-mottag
Teori	Mellanmål	Speluppfattning
Teknikanalys		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		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 Superelit	Grupp 2	Grupp 3
		08.00-09.00
		Ispass Grupp 3
Samling 8.30 - 09.00		Skott
Uppvärmning	08.45-09.30	Pass-mottag
Klubbteknik	Teknikanalys	Skridskoåkning
Pass mottag	Pass Mottag	Strech och feedback
09.15-10.15		
Ispass Grupp 1	09.45-10.45	
Skott	Off ice	09.45 -10.30
Pass-mottag	Klubbteknik	Teknikanalys
Skridskoåkning	Pass mottag	Pass Mottag
Strech och feedback	Frukt	
Frukt	10.30-11.30	11.00
	Ispass Grupp 2	Lunch
10.45 - 11.30	Skott	
Teknikanalys	Pass-mottag	
Pass-mottag	Skridskoåkning	
	Strech och feedback	11.45-12.40
11.40		Ispass Grupp 3
Lunch	12.00	Skridskoåkning
	Lunch	Speluppfattning
		Finter
12.55-13.50	13.00 Teori	Frukt
Ispass Grupp 1	Mental träning	
Skridskoåkning	Fokus	13.15-14.15
Speluppfattning		Off ice
Finter		Klubbteknik
		Pass mottag
14.30	14.05-15.00	
Mellanmål	Ispass Grupp 2	14.15
	Skridskoåkning	Mellanmål
15.00 Teori	Speluppfattning	
Mental träning	Finter	
Fokus		
	15.30	15.10 -16.00
	Mellanmål	Ispass Grupp 3
		Skridskoåkning
	16.00 SHI Medvetenhet	Speluppfattning
16.10 -17.00	Sigill: Du	1-1 Anfall
Ispass Grupp 1	Varumärke: Andra	
Skridskoåkning		16.30 Teori
Speluppfattning		Mental träning
1-1 Anfall		Fokus
17.30	17.10 -18.00	17.15
Ordning i omklrum	Ispass Grupp 2	Ordning i omklrum
Slut för dagen	Skridskoåkning	Slut för dagen
	Speluppfattning	
	1-1 Anfall	
	18.15	
	Ordning i omklrum	
	Slut för dagen	

Onsdag

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

Torsdag

Grupp 1 Superelit	Grupp 2	Grupp 3
	08.00-09.00	
	Ispass Grupp 2	
	1-1 Försvar	08.30 SHI Medvetenhet
08.45-09.30	Skridskoåkning	Sigill: Du
Teknikanalys	Finter	Varumärke: Andra
Närkamper	Strech och feedback	
		09.15-10.15
09.30 SHI Medvetenhet		Ispass Grupp 3
Sigill: Du	09.45 -10.30	1-1 Försvar
Varumärke: Andra	Teknikanalys	Skridskoåkning
	Närkamper	Finter
Frukt		Strech och feedback
10.30-11.30	11.00	Frukt
Ispass Grupp 1	Lunch	
1-1 Försvar		
Skridskoåkning		10.45 - 11.30
Finter		Teknikanalys
Strech och feedback		Närkamper
	11.45-12.40	
12.00	Ispass Grupp 2	11.40
Lunch	Uppspel	Lunch
	Spelytor	
	Speluppfattning	
13.00 Teori	Frukt	12.55-13.50
Mental träning		Ispass Grupp 3
Anspänning	13.15	Uppspel
Avslappning	Off ice	Spelytor
	Inlines	Speluppfattning
	Rörlighetsträning	
14.05-15.00		14.15
Ispass Grupp 1		Mellanmål
Uppspel	14.30	
Spelytor	Mellanmål	14.45
Speluppfattning		Off ice
		Inlines
		Rörlighetsträning
15.30	15.10 -16.00	15.30 Teori
Mellanmål	Ispass Grupp 2	Mental träning
	Skridskoåkning	Anspänning
	Speluppfattning	Avslappning
16.00	Skott	
Off ice		16.10 -17.00
Inlines	16.30 Teori	Ispass Grupp 3
Rörlighetsträning	Mental träning	Skridskoåkning
	Anspänning	Speluppfattning
	Avslappning	Skott
17.10 -18.00	17.15	
Ispass Grupp 1	Ordning i omklrum	17.30
Skridskoåkning	Slut för dagen	Ordning i omklrum
Speluppfattning		Slut för dagen
Skott		
18.15		
Ordning i omklrum		
Slut för dagen		

Fredag

Grupp 1 Superelit	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		
AVSLUTNING i respegktive grupp med A.G.G. pris		
Avslutning för alla föräldrar Utomhus / Lasse Billing		
	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. -15.30
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 förständigt på hemvägen		
Välkommen åter !	Välkommen åter !	Välkommen åter !