



SHI SOMMARCAMP 2021 - MÅLVAKTER



DAG 1			DAG 2			DAG 3		
Grupp 1 Supereelit	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 1 Supereelit	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 1 Supereelit	Grupp 2	Grupp 3
08.00 Samling i omklädningsrummet för spelarna	08.00 Samling i omklädningsrummet för spelarna	08.00 Samling i omklädningsrummet för spelarna	08.30-09.00 Information Utomhus för föräldrar	08.30-09.00 Information Utomhus för föräldrar	08.30-09.00 Information Utomhus för föräldrar	08.00-08.55 Ispass 7 Förflytningar		08.30 SHI Medvetenhet
08.30-09.00 Information Utomhus för föräldrar	08.30-09.00 Information Utomhus för föräldrar	08.30-09.00 Information Utomhus för föräldrar	08.30-09.20 Ispass 1 Reagera/ Agera Komma igång med blicken	08.30-09.20 Ispass 1 Reagera/ Agera Komma igång med blicken	08.30-09.20 Ispass 1 Reagera/ Agera Komma igång med blicken	08.45-09.30 Video	09.00-09.15 Strech och feedback	
08.50-09.50 Off-ice Koordination	08.15 Teori AGG - Ansvar Glädje Glöd	08.30-09.20 Ispass 1 Reagera/ Agera Komma igång med blicken	09.20 - 10.10 Ispass 4 Reagera/ Blocka/ Position	09.15 Off-ice Snabbhet	09.20 - 10.10 Ispass 4 Reagera/ Blocka/ Position	09.30 SHI Medvetenhet	09.10-10.05 Ispass 7 Förflytningar	09.45-10.30 Video
09.50 Teori AGG - Ansvar Glädje Glöd	09.35 10.25 Ispass 1 Reagera/ Agera Komma igång med blicken	09.45 Teori AGG - Ansvar Glädje Glöd						
10.40-11.30 Ispass 1 Reagera/ Agera Komma igång med blicken		11.00 Lunch		10.25 - 11.15 Ispass 4 Reagera/ Blocka/ Position	10.55 Lunch	10.20-11.15 Ispass 7 Förflytningar	11.00 Lunch	10.45 - 11.30 Video
	11.20 Lunch		11.40 Lunch		11.30-12.20 Ispass 5 Täcka/ Blocka/ Position	11.30-12.20 Strech och feedback	11.30-12.20 Ispass 6 100%	11.40
12.15 Lunch	11.45 Off-ice Koordination	11.45-12.35 Ispass 2 Reagera/ Agera Efter räddning	12.35 - 13.35 Ispass 5 Täcka/ Blocka/ Position	12.00 Lunch		12.00 Lunch	13.00 Teori Självförtroende	12.35-13.30 Ispass 8 100%
Skridskoövning	12.50-13.40 Ispass 2 Reagera/ Agera Efter räddning	13.00 Off-ice Koordination	13.50 - 14.40 Ispass 5 Täcka/ Blocka/ Position	14.15 Mellanmål	14.15 Mellanmål	13.45 - 14.40 Ispass 8 100%	13.15 Off-ice Styka	14.15 Mellanmål
13.55 - 14.45 Ispass 2 Reagera/ Agera Efter räddning	14.15 Mellanmål	14.00 Mellanmål	15.00 Teori Ändring/ avslappning	14.30 Mellanmål	14.50 - 15.45 Ispass 6 Returer	14.55 - 15.45 Ispass 9 Feedback och plus/ minus	14.30 Mellanmål	14.45 Off-ice Styka
15.15 Mellanmål	14.45 Teori Målvaktsspelet	15.00 - 15.50 Ispass 3 Skridsko - klubba	16.00-16.50 Ispass 6 Returer	15.30 Mellanmål	16.00 Teori Ändring/ avslappning	16.00 Off-ice Styka	14.55 - 15.45 Ispass 9 Feedback och plus/ minus	15.30 Teori Självförtroende
16.00 Teori Målvaktsspelet	16.05 16.55 Ispass 3 Skridsko - klubba	16.15 Teori Målvaktsspelet		16.00-16.50 Ispass 6 Returer	16.15 Teori Ändring/ avslappning	16.30 Teori Självförtroende	16.00-16.50 Ispass 9 Feedback och plus/ minus	16.00-16.50 Ispass 9 Feedback och plus/ minus
17.10 - 18.00 Ispass 3 Skridsko - klubba	17.15 Tack för idag	17.15 Tack för idag	17.10 - 18.00 Ispass 6 Returer	17.10 - 18.00 Ispass 6 Returer	17.15 Tack för idag	17.05 -17.55 Ispass 9 Feedback och plus/ minus	17.15 Ordning i omkläm Slut för dagen	17.30 Ordning i omkläm Slut för dagen
18.15 Tack för idag			18.15 Tack för idag			Tack för den här sommarcampen! Kör förståndigt på hemvägen Välkommen åter !	Tack för den här sommarcampen! Kör förståndigt på hemvägen Välkommen åter !	Tack för den här sommarcampen! Kör förståndigt på hemvägen Välkommen åter !