



Sommarcampen 2021 - Utespelare



MÅNDAG 12 Juli	MÅNDAG 12 Juli	MÅNDAG 12 Juli	TISDAG 13 Juli	TISDAG 13 Juli	TISDAG 13 Juli	ONSDAG 14 Juli	ONSDAG 14 Juli	ONSDAG 14 Juli
Grupp 1 Superelit	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 1 Superelit	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 1 Superelit	Grupp 2	Grupp 3
08.00 Samling i omklädningsrummet för spelare	08.00 Samling i omklädningsrummet för spelare	08.00 Samling i omklädningsrummet för spelare			08.00 - 08.55 Att Göra mål Närkamp Kropp värmdrängar		08.00-08.55 Skridskoövning Finter	
08.30-09.00 Information Utomhus för föräldrar / Mats E	08.30-09.00 Information Utomhus för föräldrar / Mats E	08.30-09.00 Information Utomhus för föräldrar / Mats E	08.30-09.00 Samling 08.30 Feedback på gårdagen	08.30-09.00 Samling 09.00 Feedback på gårdagen	08.30-09.00 Samling 09.15 Feedback på gårdagen	08.30-09.00 Samling 08.30 Feedback på gårdagen	08.30-09.00 Närkamp 1-1 Förvar	08.30-09.00 Samling 08.30 Feedback på gårdagen
08.15 Teori Blick Puck Kropp balans	08.15 Teori Feedback Inlärningsöfvelse, T shirt ord.	08.30-09.20 Blick Puck Kropp balans	09.10 - 10.10 Att Göra mål Frekvens Närkamp Spånst Kropp värmdrängar	09.15 Off-ice Frekvens Spånst	09.15 Feedback på gårdagen	09.00 Off-ice Spel Närkamp	09.15 Feedback på gårdagen	09.10-10.05 Skridskoövning Finter Närkamp 1-1 Förvar
08.50-09.50 Off-ice Snabbhet Spånst	09.35 10.25 Blick Puck Kropp balans	09.45 Skridskoövning Påverka din kraft, frekvens och svänggrade.	10.30 Off-ice Frekvens Närkamp Spånst Kropp värmdrängar	10.25 - 11.15 Att göra mål Närkamp Kropp värmdrängar	10.45 Mellanmål	10.20-11.15 Skridskoövning Finter Närkamp 1-1 Förvar	10.45 Mellanmål	10.30 Off-ice Spel Närkamp
09.50 Teori Feedback Inlärningsöfvelse, T shirt ord.	10.40-11.30 Blick Puck Kropp balans	10.45 Skridskoövning Påverka din kraft, frekvens och svänggrade.	11.10 Lunch Att göra sitt bästa vid krav från coachen	11.40 Lunch	11.30-12.20 45sek spel pass - mottag mot pf - från pf	11.30-12.20 Uppspel Spelytor Speluppfattning 2-2	11.40 Lunch	11.40 Lunch
12.15 Lunch	11.45 Off-ice Snabbhet Spånst	11.45 -12.35 Speluppfattning Pass-mottag Kropp kraft	12.35 - 13.35 45sek spel pass - mottag mot pf - från pf Direkt pass-skott Finter	12.25 Att göra sitt bästa vid krav från coachen	13.15 Fys Mental träning Känsla Lugn	12.40 Lunch	12.35-13.30 Uppspel Spelytor Speluppfattning 2-2	12.35-13.30 Uppspel Spelytor Speluppfattning 2-2
13.00 Skridskoövning Påverka din kraft, frekvens och svänggrade.	12.50 -13.40 Speluppfattning Pass-mottag Kropp kraft	13.00 Off-ice Snabbhet Spånst	13.50 - 14.40 45sek spel Pass mottag mot pf- från pf Direkt pass-skott Finter	14.15 Mellanmål	14.15 Mellanmål	13.45 - 14.40 Uppspel Spelytor Speluppfattning 2-2	14.00 Mellanmål	14.30 Off-ice Rörighetsträning Rörighetsträning
13.55 - 14.45 Speluppfattning Pass-mottag Kropp kraft	14.15 Mellanmål	14.00 Mellanmål	15.00 Fys Mental träning Känsla Lugn	15.30 Mellanmål	14.55 -15.45 Att göra mål Spel mentalt fokus 1-1 Anfall	15.30 Mellanmål	14.55 - 15.45 Skott Skridskoövning olika åkssätt Speluppfattning	15.00 Tävlingar Anspänning Avslappning
15.15 Mellanmål	14.45 Fys Mental träning Skärpa Fokus	15.00 - 15.50 Skridskoövning riktningsträning Spel mentalt fokus Skott	16.00 -16.50 Mental träning Känsla Lugn	16.00 Fys Mental träning Känsla Lugn	16.10 Att göra sitt bästa vid krav från coachen	16.00 Off ice Rörighetsträning Rörighetsträning	16.00 -16.50 Skott Skridskoövning olika åkssätt Speluppfattning	16.00 -16.50 Skott Skridskoövning olika åkssätt Speluppfattning
16.00 Fys Mental träning Skärpa Fokus	16.05 16.55 Skridskoövning riktningsträning Spel mentalt fokus Skott	16.15 Fys Mental träning Skärpa Fokus	17.10 - 18.00 Att göra mål Spel mentalt fokus 1-1 Anfall	17.10 - 18.00 Att göra mål Spel mentalt fokus 1-1 Anfall	16.30 Tack för idag	17.05 -17.55 Skott Skridskoövning olika åkssätt Speluppfattning	16.30 Off ice Rörighetsträning Rörighetsträning	16.30 Skott Skridskoövning olika åkssätt Speluppfattning
17.10 - 18.00 Skridskoövning riktningsträning Spel mentalt fokus Skott	17.15 Tack för idag	17.15 Tack för idag	17.15 Tack för idag	17.15 Tack för idag	18.15 Tack för idag	18.15 Tack för idag	18.15 Tack för idag	18.15 Tack för idag
18.15 Tack för idag	BAUER			18.15 Tack för idag	18.15 Tack för idag	18.15 Tack för idag	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 !