



## Sommarcampen 2021 - Utespelare



Torsdag 15 Juli		Torsdag 15 Juli		Fredag 16 Juli		Fredag 16 Juli		Lördag 17 Juli		Lördag 17 Juli		
Grupp 1 Superelit	Grupp 2	Grupp 1 Superelit	Grupp 2	Grupp 1 Superelit	Grupp 2	Grupp 1 Superelit	Grupp 2	Grupp 1 Superelit	Grupp 2	Grupp 1 Superelit	Grupp 2	
08:00 Samling i omklädningsrummet för spelarna	08:00 Samling i omklädningsrummet för spelarna	08:00 Samling 8.30 - 09.00										
08:30-09:00 Information Utomhus för föräldrar / Mats Emanuelsson	08:30-09:00 Information Utomhus för föräldrar / Mats Emanuelsson	08:30-09:00 Uppvärmning		09:00 Skridskoåkning		08:45 Feedback på gårdagen		09:00 - 10:00 Skridskoåkning		08:15 Feedback på gårdagen		
08:30-09:15 Off-ice Snabbhet Spårat	09:10 - 10:10 Blick Puck	09:10 - 10:10 Att Göra mål Närkamper	09:45-10:45 Off ice	09:15-10:15 Off ice	09:45-10:45 Frekvens Spårat	09:15 Off-ice	09:15-10:15 Närkamper	09:15-10:15 Skridskoåkning Finter	09:15-10:15 Närkamper	09:15-10:15 Närkamper 1-1 Förvar Spöning 10:05	09:15-10:15 Närkamper	
09:20 Teori Feedback Inlämningsfällö, T shirt ord.	09:20 Teori Spöning 10:10	09:20 Teori Kropp balans Spöning 10:10		10:00 Skridskoåkning				10:20-11:15 Skridskoåkning		10:30 Off-ice		
10:25 - 11:25 Blick Puck Kropp balans Spöning 11:30	10:30 Teori Feedback Inlämningsfällö, T shirt ord.	10:30 Teori Lunch	10:25 - 11:25 Att Göra mål Närkamper	10:25 - 11:25 Att Göra mål Närkamper	10:25 - 11:25 Kropp vändningar Spöning 11:30	10:25-11:15 Närkamper 1-1 Förvar	10:25-11:15 Närkamper	10:25-11:15 Närkamper	10:25-11:15 Närkamper	10:25-11:15 Närkamper	10:25-11:15 Närkamper	
12:15 Lunch	12:00 - 13:00 Speluppfattning Pass-mottag Kropp kraft Spöning 13:00	12:00 - 13:00 Speluppfattning Pass-mottag Kropp kraft Spöning 13:00	12:00 - 13:00 45sek spel pass - mottag mot pf - från pf Direkt pass-skott Finter	12:00 - 13:00 45sek spel pass - mottag mot pf - från pf Direkt pass-skott Finter	12:00 - 13:00 Lunch Via 12:40 Att göra ditt bästa vid krav från coachen	12:00 Lunch	12:00 Lunch	12:00 Lunch	12:00 Lunch	12:00 Lunch	12:00 Lunch	
13:15 - 14:15 Speluppfattning Pass-mottag Kropp kraft Spöning 14:15	13:15 - 14:00 Off-ice Snabbhet Spårat 14:15 Mellanmål	13:15 - 14:00 Off-ice Snabbhet Spårat 14:15 Mellanmål	13:45 Att göra ditt bästa vid krav från coachen	13:45 Att göra ditt bästa vid krav från coachen	13:45 45sek spel pass - mottag mot pf - från pf Direkt pass-skott Finter	13:15 - 14:15 Uppspel Spelstyr Speluppfattning 2-2 Spöning 14:20	13:15 - 14:15 Uppspel Spelstyr Speluppfattning 2-2 Spöning 14:20	13:15 - 14:15 Uppspel Spelstyr Speluppfattning 2-2 Spöning 14:20	13:15 - 14:15 Uppspel Spelstyr Speluppfattning 2-2 Spöning 14:20	13:15 - 14:15 Uppspel Spelstyr Speluppfattning 2-2 Spöning 14:20	13:15 - 14:15 Uppspel Spelstyr Speluppfattning 2-2 Spöning 14:20	
14:45 Fys Mental träning Skärpa Fokus	14:45 - 15:45 Skridskoåkning riktningförändringar Spel mentalt fokus Skott Spöning 15:45	14:45 - 15:45 Skridskoåkning riktningförändringar Spel mentalt fokus Skott Spöning 15:45	14:45 - 15:45 Att göra mål Spel mentalt fokus 1-1 Anfall Spöning 15:45	14:45 - 15:45 Att göra mål Spel mentalt fokus 1-1 Anfall Spöning 15:45	14:45 Fys Mental träning Känsla Lugn 15:30 Mellanmål	14:45 Fys Tävlingar Anspänning Avslappning	14:45 Fys Tävlingar Anspänning Avslappning	14:45 Fys Tävlingar Anspänning Avslappning	14:45 Fys Tävlingar Anspänning Avslappning	14:45 - 15:45 Skott Skridskoåkning olika åkått Speluppfattning Spöning 15:45	14:45 - 15:45 Skott Skridskoåkning olika åkått Speluppfattning Spöning 15:45	
15:30 Mellanmål	16:00 Fys Mental träning Skärpa Fokus	16:00 Fys Mental träning Skärpa Fokus	16:00 Fys Att göra mål Känsla Lugn	16:00 - 17:00 Att göra mål Spel mentalt fokus 1-1 Anfall Spöning 17:15	16:00 - 17:00 Att göra mål Spel mentalt fokus 1-1 Anfall Spöning 17:15	16:00 - 17:00 Skott Skridskoåkning olika åkått Speluppfattning Spöning 17:15	16:00 - 17:00 Skott Skridskoåkning olika åkått Speluppfattning Spöning 17:15	16:00 - 17:00 Skott Skridskoåkning olika åkått Speluppfattning Spöning 17:15	16:00 - 17:00 Skott Skridskoåkning olika åkått Speluppfattning Spöning 17:15	16:30 Off ice Rörlighetsträning Rörlighetsträning	16:30 Off ice Rörlighetsträning Rörlighetsträning	
17:30 Tack för idag	17:00 Tack för idag	17:00 Tack för idag	17:00 Tack för idag	17:00 Tack för idag	17:30 Tack för idag							
<b>BAUER</b>												
						Tack för den här sommarcampen! Kör förstådigt på hemvägen Välkommen åter!	Tack för den här sommarcampen! Kör förstådigt på hemvägen Välkommen åter!					