



# SHI SOMMARCAMP 2022 - 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	Strech och feedback	
08.50-09.50 Off-ice Koordination	08.15 Teori AGG - Ansvar Glädje Glöd	09.45 Teori AGG - Ansvar Glädje Glöd	09.20 - 10.10 Ispass 4 Reagera/ Blocka/ Position	09.15 Off-ice Snabbhet	09.45 Off-ice Snabbhet	09.30 SHI Medvetenhet		09.10-10.05 Ispass 7 Förflytningar
09.50 Teori AGG - Ansvar Glädje Glöd	09.35 10.25 Ispass 1 Reagera/ Agera Komma igång med blicken							
10.40-11.30 Ispass 1 Reagera/ Agera Komma igång med blicken	11.20 Lunch	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
	11.45 Lunch	11.45-12.35 Ispass 2 Reagera/ Agera Efter räddning	11.40 Lunch	12.00 Lunch		11.30-12.20 Ispass 5 Täcka/ Blocka/ Position	12.00 Lunch	11.30-12.20 Ispass 6 100%
12.15 Lunch	12.50-13.40 Ispass 2 Reagera/ Agera Efter räddning	13.00 Off-ice Koordination	12.35 - 13.35 Ispass 5 Täcka/ Blocka/ Position			13.00 Teori Självförtroende	Frukt	12.35-13.30 Ispass 8 100%
13.55 - 14.45 Ispass 2 Reagera/ Agera Efter räddning	14.15 Mellanmål	14.00 Mellanmål	14.30 Mellanmål	15.00 Teori Ändring/ avslappning	13.50 - 14.40 Ispass 5 Täcka/ Blocka/ Position	14.15 Mellanmål	13.45 - 14.40 Ispass 8 100%	14.15 Mellanmål
15.15 Mellanmål	14.45 Teori Målvaktsspelet	15.00 - 15.50 Ispass 3 Skridsko - klubba	15.30 Mellanmål			14.55 - 15.45 Ispass 6 Returer	14.30 Mellanmål	14.45 Off-ice Styka
16.00 Teori Målvaktsspelet	16.05 16.55 Ispass 3 Skridsko - klubba	16.15 Teori Målvaktsspelet	16.00 - 16.50 Ispass 6 Returer	16.00 Teori Ändring/ avslappning		16.00 Off-ice Styka	14.55 - 15.45 Ispass 9 Feedback och plus/ minus	15.30 Teori Självförtroende
17.10 - 18.00 Ispass 3 Skridsko - klubba	17.15 Tack för idag	17.15 Tack för idag	17.15 Tack för idag	17.10 - 18.00 Ispass 6 Returer		16.15 Teori Ändring/ avslappning	16.30 Teori Självförtroende	16.00 - 16.50 Ispass 9 Feedback och plus/ minus
18.15 Tack för idag	<b>BAUER</b>			18.15 Tack för idag			17.05 - 17.55 Ispass 9 Feedback och plus/ minus	17.15 Ordning i omklädningsrummet Slut för dagen
				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!