



UTESPELARE V. 27

Lördag 9 Juli Grupp 1 Superelit	Lördag 9 Juli Grupp 2	Söndag 10 Juli Grupp 1 Superelit	Söndag 10 Juli Grupp 2
08.00 Samling i omklädningsrummet för spelarna	08.00 Samling i omklädningsrummet för spelarna	8.30 - 09.00 Samling	
08.30-09.00 Information Utomhus för föräldrar / Mats Emanuelsson	08.30-09.00 Information Utomhus för föräldrar / Mats Emanuelsson	Uppvärmning Frekvens Spänst	09.00 Skridskoåkning Påverka din kraft, frekvens och svänggrade.
08.30-09.15 Off-ice Snabbhet Spänst	09.10 - 10.10 Ispass Blick Puck	09.10 - 10.10 Ispass Att Göra mål Närkamper Kropp vändningar Spöning 10.10	09.45-10.45 Off ice Frekvens Spänst
09.20 Teori Feedback Inlärningsställe, T shirt ord.	Kropp balans Spöning 10.10		
10.25 - 11.25 Ispass Blick Puck Kropp balans Spöning 11.30	10.30 Teori Feedback Inlärningsställe, T shirt ord. 11.15 Lunch	10.30 Skridskoåkning Påverka din kraft, frekvens och svänggrade. 11.15 Lunch	10.25 - 11.25 Ispass Att Göra mål Närkamper Kropp vändningar Spöning 11.30
12.15 Lunch	12.00 - 13.00 Ispass Speluppfattning Pass-mottag Kropp kraft Spöning 13.00	12.00 - 13.00 Ispass 45sek spel pass - mottag mot pf - från pf Direkt pass-skott Finter Spöning 13.00	12.10 Lunch Vila 12.40 Att göra ditt bästa vid krav från coachen
13.15 - 14.30 Ispass Speluppfattning Pass-mottag Kropp kraft Spöning 14.30	13.15- 14.00 Off-ice Snabbhet Spänst 14.15 Mellanmål	Vila 13.45 Att göra ditt bästa vid krav från coachen 14.15 Mellanmål	13.15 - 14.30 Ispass 45sek spel pass - mottag mot pf - från pf Direkt pass-skott Finter Spöning 14.20
14.45 Fys Mental träning Skärpa Fokus 15.30 Mellanmål	14.45 - 15.45 Ispass Skridskoåkning riktningförändringar Spel mentalt fokus Skott Spöning 15.45	14.45 - 15.45 Ispass Att göra mål Spel mentalt fokus 1-1 Anfall Spöning 15.45	14.45 Fys Mental träning Känsla Lugn 15.30 Mellanmål
16.00 -17.15 Ispass Skridskoåkning riktningförändringar Spel mentalt fokus Skott Spöning 17.25	16.00 Fys Mental träning Skärpa Fokus 17.00 Tack för idag	16.00 Fys Mental träning Känsla Lugn 17.00 Tack för idag	16.00 -17.15 Ispass Att göra mål Spel mentalt fokus 1-1 Anfall Spöning 17.25
17.30 Tack för idag	17.00 Tack för idag	17.00 Tack för idag	17.30 Tack för idag

