# Målvakter

**Schema samtliga grupper**

| | Måndag | | | Tisdag | | | Onsdag | | | Torsdag | | | Fredag | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TID | Grupp1 | Grupp2 | Grupp3 | Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp3 | Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp3 | Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp3 | Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp3 |
| 08:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 08:15 | | | | 08.15<br>Teori<br>Kost & Vätska | 08.15<br>Fys | | | | | | | | 08.15<br>Samtal med<br>instruktören | 08.15-09.25<br>Ispass Grupp 2<br>Spel | 08.15-09.00<br>Fys<br>Spel |
| 08:30 | 08.30-09.00<br>Inskrivning | 08.30-09.00<br>Inskrivning | 08.30-09.00<br>Inskrivning | | | 08.30-09.30<br>Ispass Grupp 3<br>Täcka-Blocka | 08.30-09.50<br>Ispass Grupp 1<br>Förflytta stående | | | | 08.30-09.45<br>Ispass Grupp 2<br>Edge Control | | | | |
| 08:45 | | | | | | | | 08.45-09.45<br>Fys | | | | 08.45 Teori<br>Planera med SHI | | | Individuella<br>samtal med<br>instruktören |
| 09:00 | 09.00-09.30 | 09.00-09.30 | 09.00-09.30 | | | | | | 09.00-09.45<br>Teori<br>Tänkande MV | 09.00<br>Teori<br>Planera med SHI | | | | Individuella<br>samtal med<br>instruktören | |
| 09:15 | Gemensam invigning för alla spelare och föräldrar | | | | | | | | | | | | | | |
| 09:30 | | Presentation av<br>grupp 2<br>SHI-Andan | | | 09.30<br>Teori<br>Kost & Vätska | Frukt | | | | | | | 09.20-10.10<br>Fys<br>Spel | | 09.40-10.50<br>Ispass Grupp 3<br>Spel |
| 09:45 | Presentation av<br>grupp 1<br>SHI-Andan | | | 09.45-10.45<br>Ispass Grupp 1<br>Täcka-Blocka | | 09.50<br>Fys | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | 10.00-11.10<br>Ispass Grupp 3<br>T-F-A | | | | Frukt | 10.05-11.25<br>Ispass Grupp 2<br>Förflytta stående | 10.00-11.00<br>Fys | | | 10.00-11.15<br>Ispass Grupp 3<br>Edge Control | | | |
| 10:15 | | | | | | | | | | Avslappning | 10.15<br>Teori<br>Planera med SHI | | Samtal med<br>instruktören | 10.20-11.10<br>Fys<br>Spel | |
| 10:30 | | 10.30<br>Lunch | | | Frukt | 10.40<br>Teori<br>Kost & Vätska | 10.30 -11.30<br>Fys | | | | | | | | |
| 10:45 | 10.50<br>Lunch | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | 11.00-12.00<br>Ispass Grupp 2<br>Täcka-Blocka | | | | | | | | 11.05-12.15<br>Ispass Grupp 1<br>Spel | | |
| 11:15 | | | | 11.30<br>Lunch | | | | Frukt | | Frukt | Teori<br>Filmfeedback | Frukt | | | 11.30<br>Lunch |
| 11:30 | | 11.25-12.35<br>Ispass Grupp 2<br>T-F-A | 11.45<br>Lunch | | | 11.45<br>Lunch | | | | 11.30-12.45<br>Ispass Grupp 1<br>Edge Control | | 11.40<br>Teori<br>Filmfeedback | | 11.40<br>Lunch | |
| 11:45 | 11.30-12.15<br>Fys | | | | | | | 11.45-12.30<br>Teori<br>Tänkande | 11.40-13.00<br>Ispass Grupp 3<br>Förflytta stående | | 12.00<br>Lunch | | | | |
| 12:00 | | | | | | | 12.15<br>Lunch | | | | | | 12.15-12.45 Ishallen | | |
| 12:15 | | | 12.30-13.15<br>Fys | 12.30<br>Fys | | | | | | | | | Gemensam avslutning för alla spelare och föräldrar | | |
| 12:30 | | | | | 12.30<br>Lunch | | | 12.30<br>Lunch | | | | 12:30<br>Lunch | | | 12.30 |
| 12:45 | | | | | | 12.40-13.45<br>Ispass Grupp 3<br>Växla Ställning | | | | samtal med<br>instruktören | | | | 13.00-14.00<br>Ispass Grupp 2<br>Individuell<br>feedback | Individuella<br>samtal med<br>instruktören<br>som ej samtalar<br>Off-ice spel |
| 13:00 | 12.50-14.00<br>Ispass Grupp 1<br>T-F-A | | | | | | | | | 13.15<br>Lunch | 13.00-14.15<br>Ispass Grupp 2<br>100% | 13.00 -14.00<br>Fys | 13.15<br>Lunch | | |
| 13:15 | | 13.15-14.00<br>Fys | Presentation av<br>grupp 3<br>SHI-Andan | Frukt | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | 13.30 Teori<br>Skärpa på materialet | | | Avslappning | 13.30<br>Lunch | | | | 13.45<br>Individuella<br>samtal med<br>instruktören | | 14.15 -15.15<br>Ispass Grupp 3<br>Individuell<br>feedback |
| 13:45 | | | | | | | 13.45-15.00<br>Ispass Grupp 1<br>Reagera-Blocka | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | 14.00-15.05<br>Ispass Grupp 1<br>Växla Ställning | | | | | | | | | | | |
| 14:15 | | 14.10<br>Mellanmål | | | | | | | Avslappning | 14.00 -15.00<br>Fys | | | | | |
| 14:30 | 14.30<br>Mellanmål | | 14.15.-15.30<br>Ispass Grupp 3<br>Reagera-Agera | | | Frukt | | 14.30<br>Mellanmål | | | samtal med<br>instruktören | 14.30-15.45<br>Ispass Grupp 3<br>100% | Off-ice spel | 14.30<br>Mellanmål | |
| 14:45 | | 14.30-15.15<br>Teori<br>Målvaktsspel | | | | 14.45 Teori<br>Skärpa på materialet | | | | | 15.00<br>Mellanmål | | 14.45<br>Mellanmål | 14.45<br>Individuella | 15.45<br>Mellanmål |
| 15:00 | | | | | Frukt | | 15.15<br>Mellanmål | 15.15-16.30<br>Ispass Grupp 2<br>Reagera-Blocka | 15.30<br>Mellanmål | 15.15<br>Mellanmål | | | 15.30-16.30<br>Ispass Grupp 1<br>Individuell<br>feedback | samtal med<br>instruktören<br>Off-ice spel | |
| 15:15 | 15.15-16.00<br>Teori<br>Målvaktsspel | | | Frukt | 15.20-16.25<br>Ispass Grupp 2<br>Växla Ställning | | | | | | 15.45 -16.45<br>Fys | | | | |
| 15:30 | | 15.45-17.00<br>Ispass Grupp 2<br>Reagera-Agera | | 15.45 Teori<br>Skärpa på materialet | | 15.45<br>Middag | 15.45-16.45<br>Teori<br>Tänkande | | Feedback på<br>dagen | 16.00-17.15<br>Ispass Grupp 1<br>100% | | samtal med<br>instruktören | | | |
| 15:45 | | | 16.00<br>Mellanmål | | | | | | | | | 16.15<br>Mellanmål | | | |
| 16:00 | 16.20<br>Lättare<br>Middag | | 16.20 -17.05<br>Teori<br>Målvaktsspel | | | 16.35-17.35<br>Ispass Grupp 3<br>Klubba/ skridsko | Feedback på<br>dagen | Feedback på<br>dagen | 16.45-18.00<br>Ispass Grupp 3<br>Reagera-Blocka | Feedback på<br>dagen | Feedback på<br>dagen | Feedback på<br>dagen | Tack för den här sommarcampen!<br>Kör förståndigt på hemvägen<br>Välkommen åter ! | | |
| 16:15 | | | | 17.00<br>Middag | 17:15<br>Middag | | Slut för dagen | Slut för dagen | | Slut för dagen | Slut för dagen | Slut för dagen | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:15 | 17.15-18-30<br>Ispass Grupp 1<br>Reagera-Agera | Slut för dagen | Slut för dagen | | | Feedback på<br>dagen<br>Slut för dagen | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | 17.45-18.45<br>Ispass Grupp 1<br>Klubba/ skridsko | Feedback på<br>dagen | | 18.15 -19.30<br>Reserv is | | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:45 | Slut för dagen | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | Efter isträningen | Före isträning | | | | | | | | | | |
| 19:15 | | | | Feedback på<br>dagen | 19.00-20.00<br>Ispass Grupp 2<br>Klubba/ skridsko | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | Slut för dagen | | | | | | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | Efter isträningen | | | | | | | | | | |
| 20:15 | | | | | Slut för dagen | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | |