Målvakter

Schema samtliga grupper

Måndag

TID	SuperElit	Grupp2	Grupp3
08:00			
08:15			
08:30	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00
08:45	Inskrivning	Inskrivning	Inskrivning
09:00	09.00-09.30	09.00-09.30	09.00-09.30
09:15	Gemensam invigning för alla spelare och föräldrar		
09:30		Presentation av	
09:45	Presentation av	grupp 2	
10:00	grupp 1	SHI-Andan	10.00-11.10
10:15	SHI-Andan		Ispass Grupp 3
10:30		10.30	T-F-A
10:45	10.50	Lunch	
11:00	Lunch		
11:15			
11:30		11.25-12.35	11.45
11:45	11.30-12.15	Ispass Grupp 2	Lunch
	Fys	T-F-A	
12:15			12.30-13.15
12:30			Fys
12:45			
13:00	12.50-14.00		
13:15	Ispass Grupp 1	13.15-14.00	Presentation av
13:30	T-F-A	Fys	grupp 3
13:45			SHI-Andan
14:00			
14:15		14.10	
14:30	14.30	Mellanmål	14.15.-15.30
14:45	Mellanmål	14.30-15.15	Ispass Grupp 3
15:00		Teori	Reagera-Agera
15:15	15.15-16.00	Målvaktsspel	
15:30	Teori		
15:45	Målvaktsspel	15.45-17.00	
16:00		Ispass Grupp 2	16.00
16:15	16.20	Reagera-Agera	Mellanmål
16:30	Lättare		16.20 -17.05
16:45	Middag		Teori
17:00			Målvaktsspel
17:15	17.15-18-30	Slut för dagen	
17:30	Ispass Grupp 1		Slut för dagen
17.45	Reagera-Agera		
18:00			
18:15			
18:30			
18:45	Slut för dagen		
19:00			
19:15			
19:30			
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			

Tisdag

TID	SuperElit	Grupp 2	Grupp3
08:00			
08:15	08.15	08.15	
08:30	Teori	Fys	08.30-09.30
08:45	Kost & Vätska		Ispass Grupp 3
09:00			Täcka-Blocka
09:15			
09:30		09.30	Frukt
09:45	09.45-10.45	Teori	09.50
10:00	Ispass Grupp 1	Kost & Vätska	Fys
10:15	Täcka-Blocka		
10:30		Frukt	10.40
10:45			Teori
11:00		11.00-12.00	Kost & Vätska
11:15	11.30	Ispass Grupp 2	
11:30	Lunch	Täcka-Blocka	11.45
11:45			Lunch
12:15	12.30		
12:30	Fys	12.30	
12:45		Lunch	12.40-13.45
13:00			Ispass Grupp 3
13:15	Frukt		Växla Ställning
13:30		13.30 Teori	
13:45		Skärpa på materialet	
14:00	14.00-15.05		
14:15	Ispass Grupp 1		
14:30	Växla Ställning		Frukt
14:45			14.45 Teori
15:00			Skärpa på materialet
15:15		Frukt	
15:30	Frukt	15.20-16.25	
15:45	15.45 Teori	Ispass Grupp 2	15.45
16:00	Skärpa på materialet	Växla Ställning	Middag
16:15			
16:30			
16:45			16.35-17.35
17:00	17.00		Ispass Grupp 3
17:15	Middag	17:15	Klubba/ skridsko
17:30		Middag	
17.45			
18:00	17.45-18.45		Feedback på
18:15	Ispass Grupp 1	Feedback på	dagen
18:30	Klubba/ skridsko	dagen	Slut för dagen
18:45			
19:00	Efter isträningen	Före isträning	
19:15	Feedback på	19.00-20.00	
19:30	dagen	Ispass Grupp 2	
19:45	Slut för dagen	Klubba/ skridsko	
20:00			
20:15		Efter isträningen	
20:30		Slut för dagen	

Onsdag

TID	SuperElit	Grupp 2	Grupp3
08:00			
08:15			
08:30	08.30-09.50		
08:45	Ispass Grupp 1	08.45-09.45	
09:00	Förflytta stående	Fys	09.00-09.45
09:15			Teori
09:30			Tänkande MV
09:45			
10:00	Frukt	10.05-11.25	10.00-11.00
10:15		Ispass Grupp 2	Fys
10:30	10.30 -11.30	Förflytta stående	
10:45	Fys		
11:00			
11:15		Frukt	
11:30			
11:45		11.45-12.30	11.40-13.00
		Teori	Ispass Grupp 3
12:15	12.15	Tänkande	Förflytta stående
12:30	Lunch	12.30	
12:45		Lunch	
13:00			
13:15			
13:30		Avslappning	13.30
13:45	13.45-15.00		Lunch
14:00	Ispass Grupp 1		
14:15	Reagera-Blocka		Avslappning
14:30		14.30	
14:45		Mellanmål	
15:00			
15:15	15.15	15.15-16.30	
15:30	Mellanmål	Ispass Grupp 2	15.30
15:45	15.45-16.45	Reagera-Blocka	Mellanmål
16:00	Teori		Feedback på
16:15	Tänkande		dagen
16:30			
16:45	Feedback på	Feedback på	16.45-18.00
17:00	dagen	dagen	Ispass Grupp 3
17:15	Slut för dagen	Slut för dagen	Reagera-Blocka
17:30			
17.45			
18:00			Slut för dagen
18:15	18.15 -19.30		
18:30	Reserv is		
18:45			
19:00			
19:15			
19:30			
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			

Torsdag

TID	SuperElit	Grupp 2	Grupp3
08:00			
08:15			
08:30		08.30-09.45	
08:45		Ispass Grupp 2	08.45 Teori
09:00	09.00	Edge Control	Planera med SHI
09:15	Teori		
09:30	Planera med SHI		
09:45			
10:00			10.00-11.15
10:15	Avslappning	10.15	Ispass Grupp 3
10:30		Teori	Edge Control
10:45		Planera med SHI	
11:00			
11:15	Frukt	Teori	Frukt
11:30	11.30-12.45	Filmfeedback	11.40
11:45	Ispass Grupp 1		Teori
	Edge Control	12.00	Filmfeedback
12:15		Lunch	
12:30			12:30
12:45	samtal med		Lunch
13:00	instruktören		
13:15	13.15	13.00-14.15	13.00 -14.00
13:30	Lunch	Ispass Grupp 2	Fys
13:45		100%	
14:00			
14:15	14.00 -15.00		
14:30	Fys	samtal med	
14:45		instruktören	14.30-15.45
15:00		15.00	Ispass Grupp 3
15:15		Mellanmål	100%
15:30	15.15		
15:45	Mellanmål	15.45 -16.45	
16:00	16.00-17.15	Fys	samtal med
16:15	Ispass Grupp 1		instruktören
16:30	100%		
16:45		Feedback på	16.15
17:00		dagen	Mellanmål
17:15	Feedback på	Slut för dagen	Feedback på
17:30	dagen		dagen
17.45	Slut för dagen		Slut för dagen
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			
19:15			
19:30			
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			

Fredag

TID	SuperElit	Grupp 2	Grupp3
08:00			
08:15	08.15	08.15-09.25	08.15-09.00
08:30		Ispass Grupp 2	Fys
08:45	Samtal med	Spel	Spel
09:00	instruktören		Individuella
09:15		Individuella	samtal med
09:30	09.20-10.10	samtal med	instruktören
09:45	Fys	instruktören	09.40-10.50
10:00	Spel		Ispass Grupp 3
10:15	Samtal med	10.20-11.10	Spel
10:30	instruktören	Fys	
10:45		Spel	
11:00	11.05-12.15		
11:15	Ispass Grupp 1		
11:30	Spel		11.30
11:45		11.40	Lunch
		Lunch	
12:15	12.15-12.45 Ishallen		
12:30	Gemensam avslutning för alla spelare och föräldrar		
12:45			12.30
13:00		13.00-14.00	Individuella
13:15	13.15	Ispass Grupp 2	samtal med
13:30	Lunch	Individuell	instruktören
13:45	13.45	feedback	som ej samtalar
14:00	Individuella		Off-ice spel
14:15	samtal med		
14:30	instruktören		14.15 -15.15
14:45	Off-ice spel	14.30	Ispass Grupp 3
15:00	14.45	Mellanmål	Individuell
15:15	Mellanmål	14.45	feedback
15:30	15.30-16.30	Individuella	
15:45	Ispass Grupp 1	samtal med	15.45
16:00	Individuell	instruktören	Mellanmål
16:15	feedback	Off-ice spel	
16:30			
16:45			
17:00	Tack för den här sommarcampen!		
17:15	Kör förståndigt på hemvägen		
17:30	Välkommen åter !		
17.45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			
19:15			
19:30			
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			