Utespelare

Schema samtliga grupper

TID	Måndag Grupp1	Måndag Grupp2	Måndag Grupp 3	Tisdag Grupp 1	Tisdag Grupp 2	Tisdag Grupp 3	Onsdag Grupp 1	Onsdag Grupp 2	Onsdag Grupp 3	Torsdag Grupp 1	Torsdag Grupp 2	Torsdag Grupp 3	Fredag Grupp 1	Fredag Grupp 2	Fredag Grupp 3
08:00															
08:15				08.15 Teori Teknikanalys Pass-mottag	08.15 Fysträning Styrka								08.15 Samtal med instruktören	08.15-09.25 Ispass Grupp 2 Spel 3 zoner	08.15-09.00 Teori Planera med SHI
08:30	08.30-09.00 Inskrivning	08.30-09.00 Inskrivning	08.30-09.00 Inskrivning			08.30-09.30 Ispass Grupp 3 Film 1-1 Anfall Pass-mottag	08.30-09.50 Ispass Grupp 1 Finter Göra mål Pass-skott	08.45-09.45 Off ice Klubbteknik Finter	09.00-09.45 Teknikanalys Närkamper	09.00 Teori Teknikanalys Skott	08.30-09.45 Ispass Grupp 2 Pass-mottag Skridskoåkning Finter	08.45 Teori Skärpa på materialet			Individuella samtal med instruktören
09:00	09.00-09.30	09.00-09.30	09.00-09.30										09.20-10.10 Teori Planera med SHI	Individuella samtal med instruktören	09.40-10.50 Ispass Grupp 3 Spel Helplan
09:15	Gemensam invigning för alla spelare och föräldrar														
09:30		Presentation av			09.30 Teori Teknikanalys Pass-mottag	Frukt 09.50 Fysträning Styrka									
09:45	Presentation av	grupp 2		09.45-10.45 Ispass Grupp 1 Film 1-1 Anfall Pass-mottag											
10:00	grupp 1	SHI-Andan	10.00-11.10 Ispass Grupp 3 Skott Speluppfattning Skridsko				Frukt	10.05-11.25 Ispass Grupp 2 Finter Göra mål Pass-skott	10.00-11.00 Off ice Klubbteknik Finter			10.00-11.15 Ispass Grupp 3 Pass-mottag Skridskoåkning Finter			
10:15	SHI-Andan									10.15 Teori Skärpa på materialet	10.15 Teori Teknikanalys Skott		Samtal med instruktören	10.20-11.10 Teori Planera med SHI	
10:30		10.30 Lunch			Frukt	10.40 Teori Teknikanalys Pass-mottag	10.30 -11.30 Off ice Klubbteknik Finter	Frukt				Frukt			
10:45	10.50				11.00-12.00 Ispass Grupp 2 Film 1-1 Anfall Pass-mottag						11.15 Teori Skärpa på materialet	11.40 Teori Teknikanalys skott	11.05-12.15 Ispass Grupp 1 Spel 2 zoner		11.30 Lunch
11:00	Lunch			11.30 Lunch		11.45 Lunch		Frukt		11.30-12.45 Ispass Grupp 1 Pass-mottag Skridskoåkning Finter				11.40 Lunch	
11:15											12.00 Lunch				
11:30		11.25-12.35 Ispass Grupp 2 Skott Speluppfattning Skridsko	11.45 Lunch					11.45-12.30 Teknikanalys Närkamper	11.40-13.00 Ispass Grupp 3 Finter Göra mål Pass-skott				12.15-12.45 Ishallen Gemensam avslutning för alla spelare och föräldrar		
11:45	11.30-12.15 Off-ice Skridskoteknik						12.15 Lunch	12.30 Lunch		samtal med instruktören		12:30 Lunch			12.30 Individuella samtal med instruktören som ej samtalar Off-ice spel
12:15			12.30-13.15 Off-ice Skridskoteknik	12.30 Fysträning Styrka	12.30 Lunch	12.40-13.45 Ispass Grupp 3 Närkamp Skott Film slinga								13.00-14.00 Ispass Grupp 2 Individuella råd Repetera mera	
12:30										13.15 Lunch	13.00-14.15 Ispass Grupp 2 Uppspel Spelytor Speluppfattning	13.00 -14.00 Fys Skott - Pass	13.15 Lunch 13.45 Individuella samtal med instruktören		
12:45								Avslappning	13.30 Lunch						
13:00	12.50-14.00 Ispass Grupp 1 Skott Speluppfattning Skridsko			Frukt			13.45-15.00 Ispass Grupp 1 Skridskoåkning Speluppfattning Skott								
13:15		13.15-14.00 Off-ice Skridskoteknik	Presentation av grupp 3 SHI-Andan		13.30 Teori Mental träning					14.00 -15.00 Fys Skott - Pass		14.30-15.45 Ispass Grupp 3 Uppspel Spelytor Speluppfattning			
13:30				14.00-15.05 Ispass Grupp 1 Närkamp Skott Film slinga				14.30 Mellanmål	Avslappning						
13:45							15.15 Mellanmål				15.00 Mellanmål		14.45 Mellanmål	14.30 Individuella Repetera mera	14.15 -15.15 Ispass Grupp 3 Individuella råd Repetera mera
14:00		14.10 Mellanmål				Frukt 14.45 Teori Mental träning	15.45-16.45 Teknikanalys Närkamper	15.15-16.30 Ispass Grupp 2 Skridskoåkning Speluppfattning Skott	15.30 Mellanmål Feedback på dagen	15.15 Mellanmål	15.45 -16.45 Fys Skott - pass	15.30-16.30 Ispass Grupp 1 Individuella råd Repetera mera	15.30-16.30 Ispass Grupp 1 Individuella samtal med instruktören	15.45 Mellanmål	
14:15	14.30 Mellanmål	14.30-15.15 Teori Teknikanalys Skridsko	14.15.-15.30 Ispass Grupp 3 Skott Speluppfattning Skridsko		Frukt					16.00-17.15 Ispass Grupp 1 Uppspel Spelytor Speluppfattning	Feedback på dagen	Slut för dagen	Tack för den här sommarcampen! Kör förståndigt på hemvägen Välkommen åter !		
14:30				15.20-16.25 Ispass Grupp 2 Närkamp Film slinga		15.45 Middag	Feedback på dagen	Feedback på dagen	16.45-18.00 Ispass Grupp 3 Skridskoåkning Speluppfattning Skott						
14:45	15.15-16.00 Teori Teknikanalys Skridsko	15.45-17.00 Ispass Grupp 2 Skott Speluppfattning Skridsko	16.00 Mellanmål				Slut för dagen	Slut för dagen							
15:00															
15:15	16.20 Lättare Middag		16.20 -17.05 Teori Teknikanalys Skridsko	17.00 Middag	17:15 Middag	16.35-17.35 Ispass Grupp 3 Närkamp Göra mål Film 1-1 Försvar									
15:30															
15:45															
16:00						Feedback på dagen Slut för dagen	18.15 -19.30 Reserv is								
16:15															
16:30															
16:45															
17:00															
17:15	17.15-18-30 Ispass Grupp 1 Skott Speluppfattning Skridsko	Slut för dagen	Slut för dagen	17.45-18.45 Ispass Grupp 1 Närkamp Göra mål Film 1-1 Försvar	Feedback på dagen										
17:30															
17:45															
18:00															
18:15															
18:30															
18:45	Slut för dagen														
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	Närkamp Göra mål										
20:00					Film 1-1 Försvar										
20:15					Efter isträningen										
20:30					Slut för dagen										