Utespelare

Schema samtliga grupper

TID	Måndag Grupp1	Måndag Grupp2	Måndag SuperElit	Tisdag Grupp 1	Tisdag Grupp 2	Tisdag SuperElit	Onsdag Grupp 1	Onsdag Grupp 2	Onsdag SuperElit	Torsdag Grupp 1	Torsdag Grupp 2	Torsdag SuperElit	Fredag Grupp 1	Fredag Grupp 2	Fredag SuperElit
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 Gemensam invigning för alla spelare och föräldrar	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															
09:30		Presentation av grupp 2 SHI-Andan			09.30 Teori Teknikanalys Pass-mottag	Frukt 09.50 Fysträning Styrka									
09:45	Presentation av grupp 1 SHI-Andan			09.45-10.45 Ispass Grupp 1 Film 1-1 Anfall Pass-mottag											
10:00			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								
10:45	10.50 Lunch												11.05-12.15 Ispass Grupp 1 Spel 2 zoner		11.30 Lunch
11:00					11.00-12.00 Ispass Grupp 2 Film 1-1 Anfall Pass-mottag			Frukt	Frukt	Frukt	11.15 Teori Skärpa på materialet	Frukt 11.40 Teori Teknikanalys skott		11.40 Lunch	
11:15				11.30 Lunch											
11:30		11.25-12.35 Ispass Grupp 2 Skott Speluppfattning Skridsko	11.45 Lunch			11.45 Lunch				11.30-12.45 Ispass Grupp 1 Pass-mottag Skridskoåkning Finter	12.00 Lunch		12.15-12.45 Ishallen Gemensam avslutning för alla spelare och föräldrar		
11:45	11.30-12.15 Off-ice Skridskoteknik							11.45-12.30 Teknikanalys Närkamper	11.40-13.00 Ispass Grupp 3 Finter Göra mål Pass-skott						
12:00			12.30-13.15 Off-ice Skridskoteknik	12.30 Fysträning Styrka			12.15 Lunch			samtal med instruktören					12.30 Individuella samtal med instruktören som ej samtalar Off-ice spel
12:15															
12:30					12.30 Lunch			12.30 Lunch				12:30 Lunch			
12:45						12.40-13.45 Ispass Grupp 3 Närkamp Skott Film slinga									
13:00	12.50-14.00 Ispass Grupp 1 Skott Speluppfattning Skridsko													13.00-14.00 Ispass Grupp 2 Individuella råd Repetera mera	
13:15		13.15-14.00 Off-ice Skridskoteknik	Presentation av grupp 3 SHI-Andan	Frukt						13.15 Lunch	13.00-14.15 Ispass Grupp 2 Uppspel Spelytor Speluppfattning	13.00 -14.00 Fys Skott - Pass	13.15 Lunch		
13:30					13.30 Teori Mental träning			Avslappning	13.30 Lunch						
13:45							13.45-15.00 Ispass Grupp 1 Skridskoåkning Speluppfattning Skott						13.45 Individuella samtal med instruktören		
14:00				14.00-15.05 Ispass Grupp 1 Närkamp Skott Film slinga											
14:15		14.10 Mellanmål							Avslappning	14.00 -15.00 Fys Skott - Pass					
14:30	14.30 Mellanmål		14.15.-15.30 Ispass Grupp 3 Skott Speluppfattning Skridsko			Frukt		14.30 Mellanmål							14.15 -15.15 Ispass Grupp 3 Individuella råd Repetera mera
14:45		14.30-15.15 Teori Teknikanalys Skridsko				14.45 Teori Mental träning						14.30-15.45 Ispass Grupp 3 Uppspel Spelytor Speluppfattning	Off-ice spel	14.30 Mellanmål	
15:00											15.00 Mellanmål				
15:15	15.15-16.00 Teori Teknikanalys Skridsko				Frukt		15.15 Mellanmål	15.15-16.30 Ispass Grupp 2 Skridskoåkning Speluppfattning Skott		15.15 Mellanmål			14.45 Mellanmål	14.45 Individuella samtal med instruktören	
15:30				Frukt	15.20-16.25 Ispass Grupp 2 Närkamp Film slinga				15.30 Mellanmål				15.30-16.30 Ispass Grupp 1 Individuella råd Repetera mera		
15:45		15.45-17.00 Ispass Grupp 2 Skott Speluppfattning Skridsko	16.00 Mellanmål	15.45 Teori Mental träning		15.45 Middag	15.45-16.45 Teknikanalys Närkamper		Feedback på dagen	15.45 -16.45 Fys Skott - pass					15.45 Mellanmål
16:00										16.00-17.15 Ispass Grupp 1 Uppspel Spelytor Speluppfattning					
16:15	16.20 Lättare Middag		16.20 -17.05 Teori Teknikanalys Skridsko									16.15 Mellanmål			
16:30						16.35-17.35 Ispass Grupp 3 Närkamp Göra mål Film 1-1 Försvar	Feedback på dagen	Feedback på dagen	16.45-18.00 Ispass Grupp 3 Skridskoåkning Speluppfattning Skott		Feedback på dagen	Feedback på dagen	Tack för den här sommarcampen! Kör förståndigt på hemvägen Välkommen åter !		
16:45															
17:00				17.00 Middag											
17:15	17.15-18-30 Ispass Grupp 1 Skott Speluppfattning Skridsko	Slut för dagen	Slut för dagen		17:15 Middag		Slut för dagen	Slut för dagen			Slut för dagen	Slut för dagen			
17:30															
17.45															
18:00				17.45-18.45 Ispass Grupp 1 Närkamp Göra mål Film 1-1 Försvar		Feedback på dagen			Slut för dagen						
18:15					Feedback på dagen		18.15 -19.30 Reserv is								
18:30															
18:45	Slut för dagen					Slut för dagen									
19:00				Efter isträningen	Före isträning										
19:15				Feedback på dagen	19.00-20.00 Ispass Grupp 2 Närkamp Göra mål Film 1-1 Försvar										
19:30															
19:45				Slut för dagen											
20:00															
20:15					Efter isträningen										
20:30					Slut för dagen										