



HÖSTLOVSCAMP 2016

3 – 4 november, Hässleholm Ishall



VÄLKOMMEN!

SWETEC i samarbete med

Dagge Hockeyskating

HÖSTUTBILDNING i Hässleholm – när den är som bäst!

SWETEC erbjuder ett beprövat koncept för optimal utveckling i framtidens ishockey. Här lägger vi fokus på moderna individuell ishockeyutbildning med yrkestränare av topp klass. Varje spelare jobbar med att utveckla olika tekniker – skridskoåkning, klubba/puck, nya passningsspelet och skott – kombinerat med spelförståelse. Detta kompletteras med näringsrika luncher och mellanmål.

Vässa dina ishockeykunskaper med Swetec Hockey!



SWETEC Hockey är etablerat sedan 2001 av Dag Wenström, en av Sveriges bästa skridsko- och tekniktränare. SWETEC och Dagge anpassar hockeycampen med fokus på modern skridskoteknik och färdigheter från hockeyn av idag. Off-Ice träning bygger tränings-koncept som utvecklats av Swetec med stor framgång, fokus är stark, snabb och skadefri.



Höstlovs-campen är i vecka 44 för alla spelare födda 2002 – 2007

Registreringsmöte torsdag 3 nov kl. 07.45 och campen varar Tors–Fre ca. 08:00-15:00.

Anmälning på www.swetechockey.com Pris kr 2300,-.

Vid frågor om anmälning, kontakt dagge@swetechockey.com

OBS! Det är endast 2 x 12 platser och campen blir fort full, först till kvarn!



HÖSTLOVSCAMP 2016

3 – 4 november, Hässleholm Ishall



Registreringsmöte

Torsdag 3 nov kl. 07:45-08:10

Öppningsmöte i Österås Ishall/Hässleholm;

- Hälsa på ledarna och presentation av campen
- Utdelning av träningströja och övrigt
- Orientering om campen

24 Utespelare fördelat på två grupper

Instruktörer:

Dag Wenström

Sebastian Wenström

Asia Detmer

Grupp 1; 2001-2004, Omklädningsrum 4

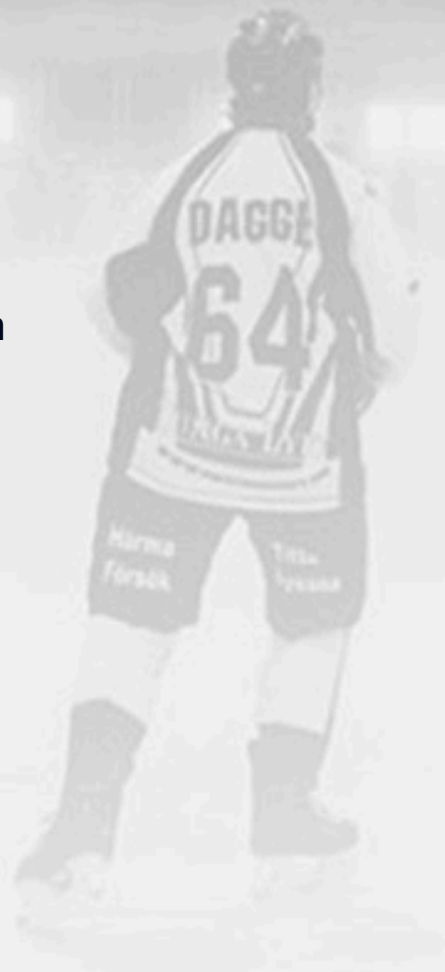
- Ansvarig RASMUS WENSTRÖM

Grupp 2; 2005-2007, Omklädningsrum 3

- Ansvarig ISAK ANDERSSON

Målvakter

Garpen Goalie/Magnus Garpdal





HÖSTLOVSCAMP 2016

3 – 4 november, Hässleholm Ishall



Kom ihåg lista

Detta skall du göra och ha med dig på morgon...

Lägg sig tidigt, Sätt klockan, ät en god frukost

2002-2004 spelare skall vara färdiga till isen kl 08:27 i båset.

2005-2007 spelare är klar till fyspass kl 08:30

Du har med dig...

Fullt hockeyutrustning, slipade skridskor

2 Hockeyklubbar

Hopprep för off-ice

Träningskläder och skor

Ta alltid med extra tillkost som dryck el. frukt.

(glöm inte overall)

Gott humör och träningslust!!

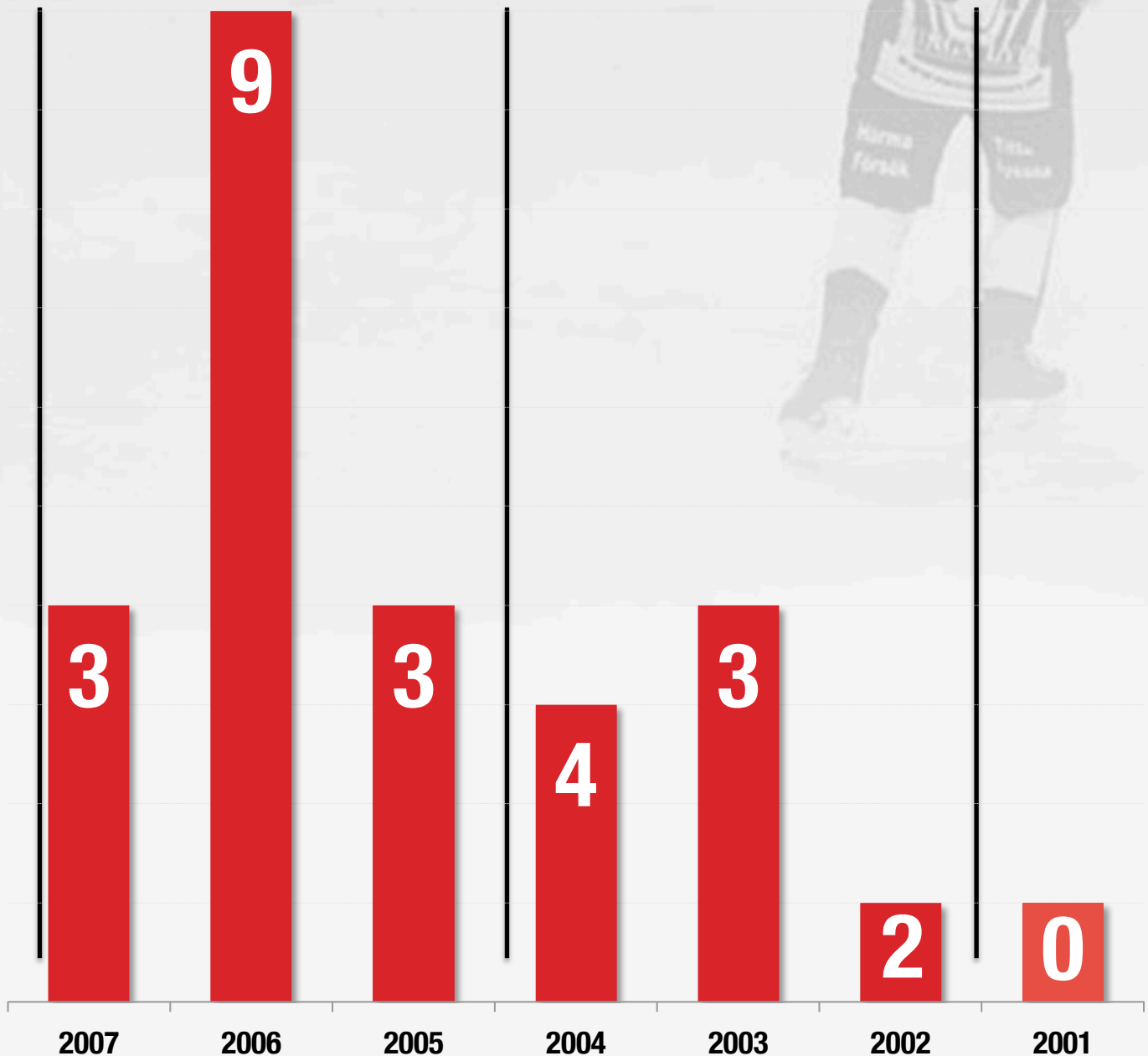
Anmälda spelare

per årskull, 29.oktober

2007-2005; **15**

2004-2002; **9**

2001; **0**





HÖSTLOVSCAMP 2016

3 – 4 november, Hässleholm Ishall



2002-2004 Spelare

DAGPROGRAM

kl.	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	kl.
07:30	Hallen öppnas 07:30 - alla dagar					07:30
07:45	Incheckning					07:45
08:00				Samlingtid 07.45 Omklädningsrummet	Samlingtid 08.00 Omklädningsrummet	08:00
08:15						08:15
08:30				ISPASS 1 Hockeyskating grundläggande, balans och kraft 08:30-09:45	ISPASS 1 Hockeyskating grundläggande, balans och kraft 08:30-09:45	08:30
08:45						08:45
09:00						09:00
09:15						09:15
09:30						09:30
09:45						09:45
10:00				Byta till träningskläder	Byta till träningskläder	10:00
10:15				HOCKEY FUNKTION 10:15-11:00	HOCKEY FUNKTION 10:15-11:00	10:15
10:30						10:30
10:45						10:45
11:00						11:00
11:15				Pause för lunch	Pause för lunch	11:15
11:30				LUNCH	LUNCH	11:30
11:45						11:45
12:00				Ta på utrustning	Ta på utrustning	12:00
12:15						12:15
12:30						12:30
12:45				ISPASS 2) Klubbteknik med passningar, skott 12:30-13:30	ISPASS 2) Klubbteknik med passningar, skott 12:30-13:30	12:45
13:00						13:00
13:15						13:15
13:30						13:30
13:45				MELLIS	MELLIS	13:45
14:00				ISPASS 3) Övning, spelsituationer med målskott 13:45-15:00	ISPASS 3) Övning, spelsituationer med målskott 13:45-15:00	14:00
14:15						14:15
14:30						14:30
14:45						14:45
15:00						15:00
15:15				Avslutning för dagen	Avslutning av campen Omklädningsrummet	15:15
15:30						15:30
15:45						15:45
16:00						16:00
16:15						16:15



HÖSTLOVSCAMP 2016

3 – 4 november, Hässleholm Ishall



2005-2007 Spelare

DAGPROGRAM

kl.	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	kl.
07:30	Hallen öppnas 07:30 - alla dagar					07:30
07:45	Incheckning					07:45
08:00				Samlingtid 07.45 Omlädningsrummet	Samlingtid 08.00 Omlädningsrummet	08:00
08:15						08:15
08:30						08:30
08:45						08:45
09:00				3D Funktionsfys; Rörlighet/Ben/bål 08:30-09:30	3D Funktionsfys; Rörlighet/Ben/bål 08:30-09:30	09:00
09:15						09:15
09:30						09:30
09:45				Byta till utrustning	Byta till utrustning	09:45
10:00				ISPASS 1 Hockeyskating grundläggande, balans och kraft 10:00-11.15	ISPASS 1 Hockeyskating grundläggande, balans och kraft 10:00-11.15	10:00
10:15						10:15
10:30						10:30
10:45						10:45
11:00						11:00
11:15						11:15
11:30				LUNCH	LUNCH	11:30
11:45						11:45
12:00				Ta på utrustning	Ta på utrustning	12:00
12:15						12:15
12:30				ISPASS 2) Klubbteknik med passningar, skott 12:30-13:30	ISPASS 2) Klubbteknik med passningar, skott 12:30-13:30	12:30
12:45						12:45
13:00						13:00
13:15						13:15
13:30						13:30
13:45				MELLIS	MELLIS	13:45
14:00						14:00
14:15				ISPASS 3) Övning, spelsituationer med målskott 13:45-15:00	ISPASS 3) Övning, spelsituationer med målskott 13:45-15:00	14:15
14:30						14:30
14:45						14:45
15:00						15:00
15:15				Avslutning för dagen	Avslutning av campen Omlädningsrummet	15:15
15:30						15:30
15:45						15:45
16:00						16:00
16:15						16:15