

VÄLKOMMEN till SWETEC Hockey!

SKATE WITH POWER – 2 dags camp

Höstlovscamp i Hässleholm – när den är som bäst!

SWETEC välkomnar er till 2 dagars hockeycamp med stort fokus på utveckling och färdigheter inom ishockey! Vi delar upp gruppen på morgon för SKATING och FYSEN sedan kör spelarna ihop sista två passen. Alla spelare får 3 ispass om dagen och Off-ice träning i hockey funktion. Vårt mål är att varje delatagare skall få med sig nya kunskaper och tips.

Höstlovscampen - vecka 44.

Registreringsmöte fredag 3 nov kl. 07.45-08.00, campen varar Fre-Lör 08:00-15:30

Campens huvudledare:



Mikael Lundberg



Joanna Detmer



Dag Wenström

Välkomna!



SWETEC Hockey är etablerat sedan 2001 av Dag Wenström, en av Sveriges bästa skridsko- och tekniktränare. SWETEC och Dagge anpassar hockeycamp med huvudfokus på moderna skridskoteknik och färdigheter. Off-Ice träning bygger tränings-koncept som utvecklat av Swetec med stor framgång, fokus är stark, snabb och skadefri.



Kom ihåg lista

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

Lägg sig tidigt, Sätt klockan, ät en god frukost

Grupp 1, spelare skall vara färdiga till isen kl 08:40

Grupp 2, spelare är klar till Hockeyfit kl 08:55

Du har med dig...

Fullt hockeyutrustning, slipade skridskor

2 Hockeyklubbar (en till off-ice)

Träningskläder och skor

(glöm inte overall)

Gott humör och träningslust!!

Registreringsmöte

Fredag 3 nov kl. 07:45-08:00

Öppningsmöte i Österås Ishall/Hässleholm;

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

20 utespelare fördelat på två grupper

Grupp 1; 2003-2006

- Ansvarig RASMUS WENSTRÖM

SCHEMA

08.45-10.00 Ispass 1
10.15-11.15 HockeyFIT
11.30-12.30 Lunch
12.30-13.30 Ispass 2
13.45-15.00 Ispass 3

Grupp 2; 2006-2009

- Ansvarig ISAC ANDERSSON

SCHEMA

08.45-09.45 HockeyFIT
10.15-11.30 Ispass 1
11.30-12.30 Lunch
12.30-13.30 Ispass 2
13.45-15.00 Ispass 3



Camppartner

Målvakter

Garpen Goalie/Magnus Garpdal



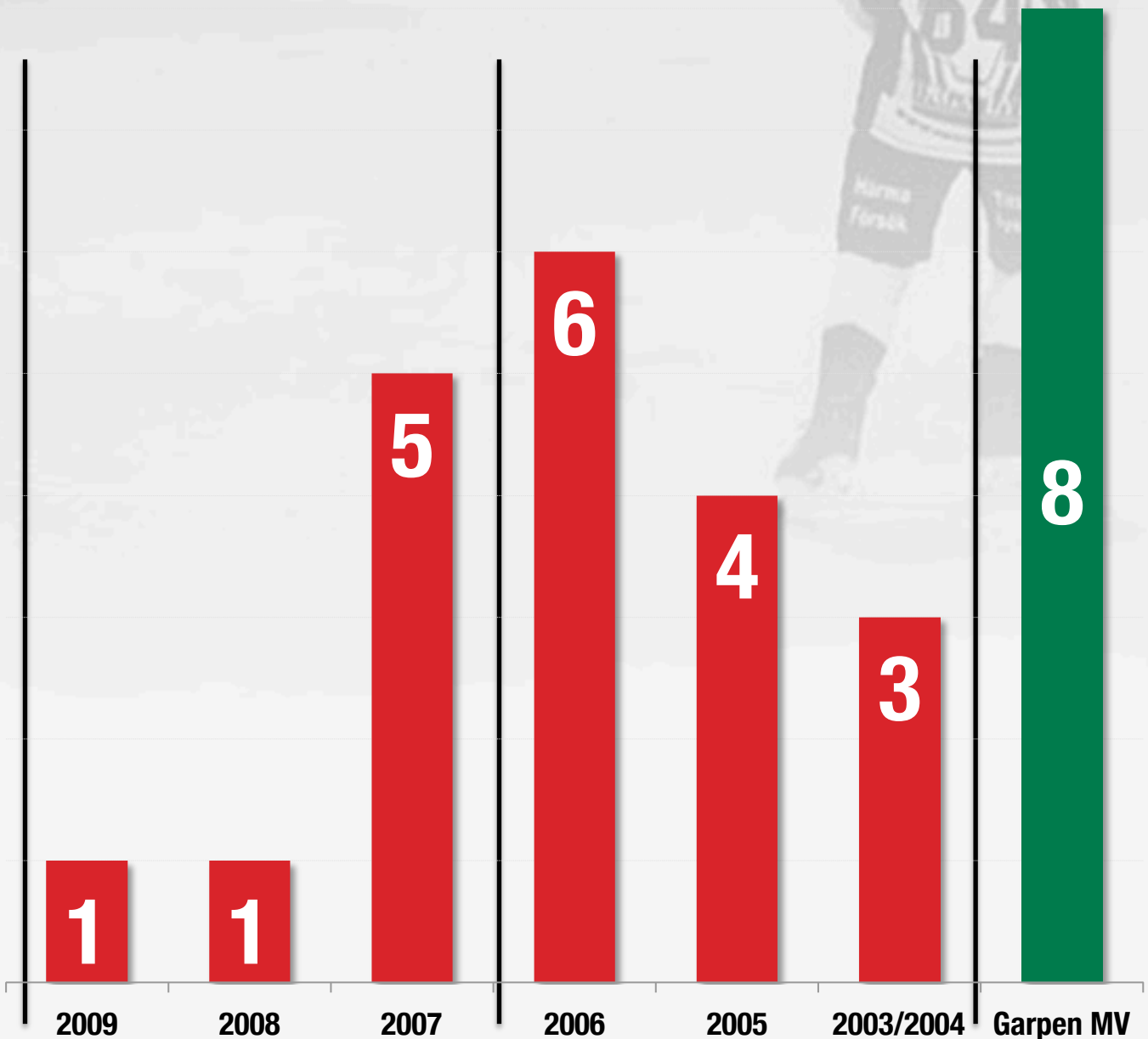
Anmälda spelare

per årskull, 3-4 november

2009-2007; **7**

2006-2003; **13**

Goalie **8**



Grupp 1- Spelare

DAGPROGRAM

kl.	Fredag	Lördag	kl.	
07:30	Hallen öppnas 07:30 - alla dagar		07:30	
07:45	Incheckning		07:45	
08:00		Omklädningsrummet, Ta på utrustning	08:00	
08:15		Samlingtid, Ta på utrustning	08:15	
08:30			08:30	
08:45			08:45	
09:00		ISPASS 1 Hockeyskating grundläggande, balans och kraft 08:45-10:00	ISPASS 1 Hockeyskating grundläggande, balans og kraft 08:45-10:00	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		HOCKEYFIT 10:15-11:15	HOCKEYFIT 10:15-11:15	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			12:45	
13:00	ISPASS 2) Klubbteknik med passningar, skott 12:30-13:30	ISPASS 2) Klubbteknik med passningar, skott 12:30-13:30	13:00	
13:15			13:15	
13:30			13:30	
13:45	MELLOMMÅLTID	MELLOMMÅLTID	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	15:15	
15:30			15:30	
15:45			15:45	
16:00			16:00	
16:15			16:15	

Grupp 2 - Spelare

DAGPROGRAM

kl.	fredag	lördag	kl.
07:30	Hallen öppnas 07:30 - alla dagar		07:30
07:45	Incheckning		07:45
08:00	Omklädningsrummet, Ta på utrustning	Samlingtid, Omklädningsrummet	08:00
08:15			08:15
08:30	HOCKEYFIT 08:45-09:45	HOCKEYFIT 08:45-09:45	08:30
08:45			08:45
09:00			09:00
09:15			09:15
09:30			09:30
09:45			09:45
10:00			10:00
10:15			10:15
10:30	ISPASS 1 Hockeyskating grundläggande, balans og kraft 10:00-11.15	ISPASS 1 Hockeyskating grundläggande, balans og kraft 10:00-11.15	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	MELLOMMÅLTID	MELLOMMÅLTID	13:45
14:00	ISPASS 3) Övning, spelsituationer med målskott 14:00-15:00	ISPASS 3) Övning, spelsituationer med målskott 14:00-15:00	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	15:15
15:30			15:30
15:45			15:45
16:00			16:00
16:15			16:15