

VÄLKOMMEN till SWETEC! HÖSTLOVS CAMP, 1-2 dags camp

En camp där vi skall träna Skills&Skate för att sedan mäta era kunskaper att utföra skills i tidtagning och tävla. Vi tror att det kommer bli en annat fokus för dig som spelare att utveckla dina kunskaper för framtidens prestationer.

Ser fram mot dessa dagar med er.

Välkomna!
Dag Wenström
Skills Coach

CAMP INFORMATION:

ÖPPNAR BÅDA DAGARNA DÖRRARNA kl. **07.45** i Österås Ishall.

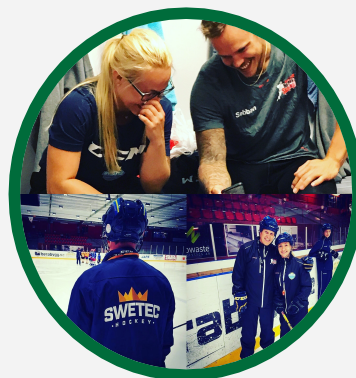
Schema: Dag 1 - 2

- 07.45 - 08.00 Samling i omklädningsrum 2
- 08.00 - 08.15 Genomgång/Uppvärmning (ta med hopprep)
- 09.00 - 10.15 Ispass 1 - Skate
- 10.15 - 10.30 Spolning/Mellis
- 10.30 - 11.45 Ispass 2 - Skills
- 11.45 - 12.15 Spolning/Mellis
- 12.15 - 13.30 Ispass 3 Skills&Skate Games
- 14.00 Avslutning

Kost:

2 st Mellis med frukt, drick och SUB (stor macka, ost/skinka)

Välkomna till SWETEC!



Kom ihåg lista

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

Lägg sig tidigt, Sätt klockan, ät en god frukost

Du har med dig...

- Fullt hockeyutrustning
 - Hopprep
- Slipade skridskor
- 2 Hockeyklubbar
- Träningskläder och skor
(glöm inte overall)

Gott humör och träningslust!!

12 Spelare

Grupp
Omklädningsrum 2

Dag Wenström
Gruppledare

Namn	Efternamn	
Alwin	Palmqvist	31/10
Ebbe	Olsson	2 dagar
Alex	Ljung	2 dagar
Malte	Torines	30/10
Alex	Vilstrup.	Danmark
Oliver	Wikström	2 dagar
Ivan	Notstrand	2 dagar
Måns	Jönsson	2 dagar
Albin	Seglevi	2 dagar
Benjamin	Ivarsson	
Marcus	Sjöberg	2 dagar
Arvid	Ericsson	2 dagar

DAGS SCHEMA

ÖPPNAR DÖRRARNA – 07.45 i Österås Ishall

07.45 – 08.00 Möte i omkl. rummet (Se tavlan vid ingången)

08.00 – 08.15 Genomgång/Uppvärmning (10 hopprep/Töjningar)

09.00 – 10.15 ISPASS 1 - Skate

10.15 – 10.30 Mellis/Spolning (Frukt)

10.30 – 11.45 ISPASS 2 - Skills

11.45 – 12.15 Mellis/Spolning (Sub/Dryck)

12.15 – 13.30 ISPASS 3 – Skate&Skills Games

14.00 AVSLUTNING

Kunskap är viktigt för att kunna prestera på MATCH!