CCM CHALLENGE 2020

XSPEEDGAMES– 6-7 juni, Tyrshov/Tyringe

VÄLKOMMEN till SWETEC
CCM CHALLENGE 2020

Camp 4 och 5 camper med SKATE & SKILLS + SLS med olika delar som teknikinlärning, tävlingar,/istester.

Vårt upplägg dessa camperna är att stimulera, utmana och utveckla just DIG både på isen och off-ice på camperna.

Vårt träningsinnehåll är fokus på att utveckla dina BASIC SKILLS balans, kroppskontroll och glid i puckkontroll) för att sträva mot kombimotoriska övningar. Vi kommer ”gnugga” skills och utmaningar.

Vi kommer dela upp er i två grupper under dagen och se info vid incheckningen.

Vill också trycka på riktlinjerna som gäller under dessa tider, bl.a sitter vi endast 12 st i omklädningsrummet (se listan på dörren/incheckningen), inga föräldrar i omklädningsområdet utan endast på läktarna. Övriga riktlinjer ligger på sidan 3.

Kommer även sälja CCM kepsar för övriga

SAMLING I TYRINGE ÄR 07:45 utanför ishallen vid ingången med avstånd.

Välkomna till SWETEC!

POWERED BY CCM

CCM CHALLENGE 2020

XSPEEDGAMES– 6-7 juni, Tyrshov/Tyringe

Kom ihåg lista

Detta skall du göra och ha med dig på morgen…

Lägg sig tidigt, Sätt klockan, ät en god frukost

Du har med dig…

- Fullt hockeyutrustning
- Hopprep
- Slipade skridskor
- 2 Hockeyklubbar
- Ta med extra mat om du behöver mer
- Träningskläder och skor
  (glöm inte overall)

Gott humör och träningslust!!

POWERED BY CCM

CCM CHALLENGE 2020

XSPEEDGAMES– 6-7 juni, Tyrshov/Tyringe

Information om förhållningssätt och åtgärder vi har tagit med hänsyn till rådande samhällsläget.

Vi hoppas ni mår bra i dessa tider och att ingen av er råkat illa ut av Covid-19 viruset. Detta är givetvis något som påverkar vår Camp, och i dagsläget med rådande rekommendationer från folkhälsomyndigheten kommer självklart genomföra campen. Dock har vi tagit en hel del åtgärder kring campen för att göra allt vi kan för att skapa en bra miljö under omständigheter.

Detta är våra åtgärder:

- Ingen som är sjuk får naturligtvis deltaga på campen. Ingen som bor i samma hem där någon är insjuknad i Covid-19 får deltaga på campen.
- Vi samlas 07.45 på lördagen utanför ishallen vid ingången.
- Där får ni information om campen och vilket omklädningsrum ni skall byta om i.
- INGA FÖRÄLDRAR I OMKL. KORRIDORER. ENDAST LÄKTARE
- Omklädningsrum är ENDAST för spelare och delas i 2 grupper vilket gör att man är ca 12-13 i varje omklädningsrum. Ingen byter om med mindre avstånd mellan varandra än 1-1,5 meter.
- Vi kommer att sätta upp tejp på bänkarna för alla ska veta vart kan ska sitta och hur man enkelt håller avstånd.
- Vi kommer även ha genomgångar med alla deltagare för att alla ska förstå förhållningssättet.
- Vi kommer att servera mellanmål i resp. grupps omklädningsrum.
- Träningen kommer inte ha övningar med kontakt med varandra. Håll avstånd med en klubblängds avstånd vid väntan och köbildning.
- Vi har handdesinfektion som SKALL utanför omklädningsrummen och det kommer vara krav på att alla använder detta på väg till och från isen och omklädningsrummen.

Vi skall ha en bra dag, med respekt för situationen.

POWERED BY CCM

CCM CHALLENGE 2020

XSPEEDGAMES– 6-7 juni, Tyrshov/Tyringe

SCHEMA

Samling vid DÖRRARNA – 07.45 i Tyrshov Ishall

Grupp 1 – Gul tröjor /Grupp 2 – Blåa tröjor

07:45-08.00 Samling
08.00-08.30 Genomgång/Uppvärmning
09.00-10.30 Ispass 1 – Skate
10.30-10.45 Mellis
10.45-12.00 Ispass 2 – Skills
12.00-12.30 Stort mellis
12.30-14.00 Ispass 3 – Tester/Video Söndag 12.30-14.00 SLS/Skills
14.00 Avslutning

Mat på campen:

- Mellis – frukt/drickyougurt
- Stora mellis – Kycklingsallad/bröd/dryck

Meddela via mail: info@swetechockey.com om allergi eller annat

Ledare:
Instruktör Dag Wenström
Instruktör Mikael Lundblad
Ass.tränare: Vilhelm Sjöberg
Matris: Mikael Andersson

POWERED BY CCM

CCM CHALLENGE 2020

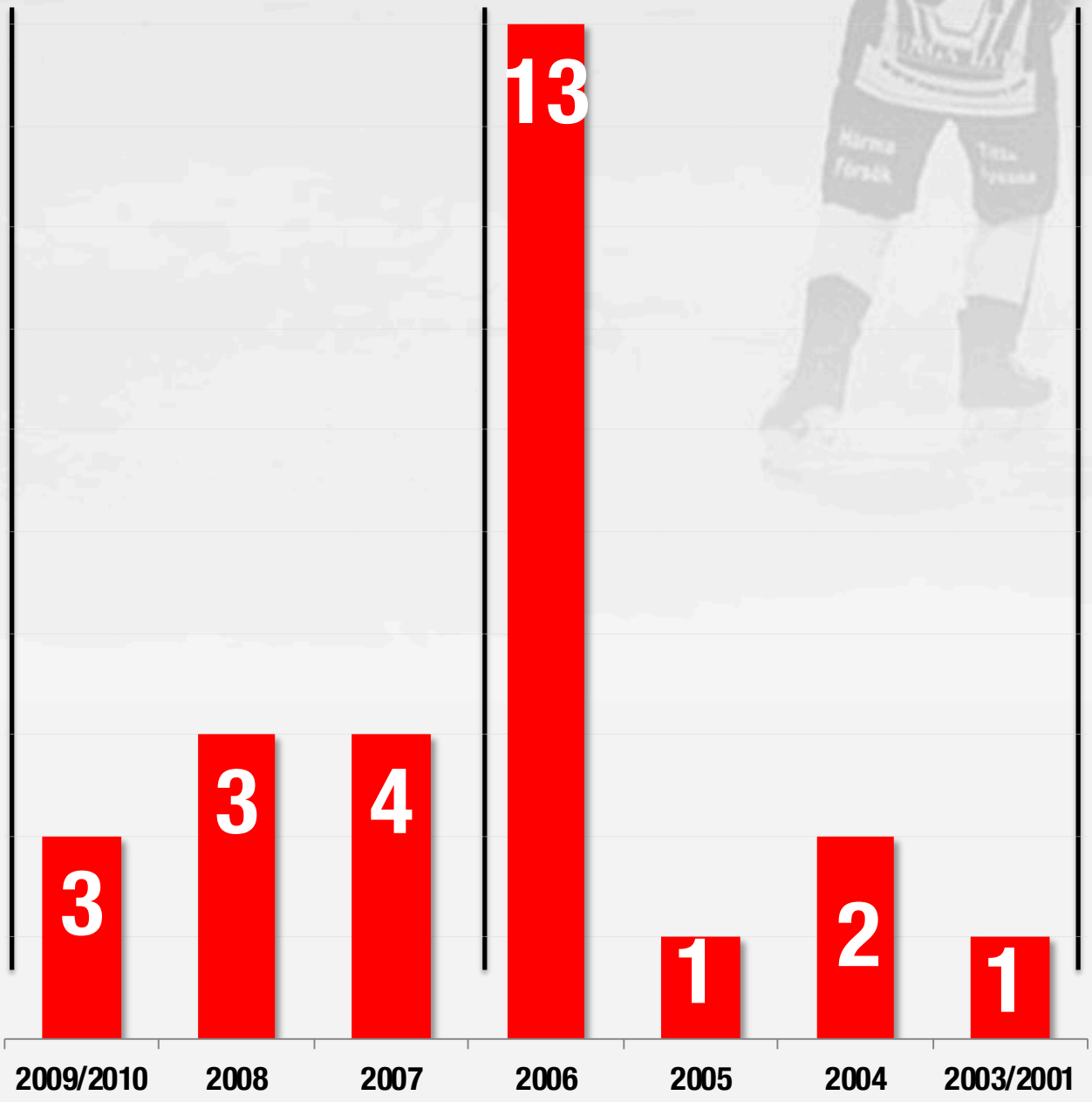
XSPEEDGAMES– 6 juni, Tyrshov/Tyringe

Anmälda spelare: 27 st

per årskull, 6 juni

2009-2007; **10**

2006-2001; **17**



POWERED BY CCM

CCM CHALLENGE 2020

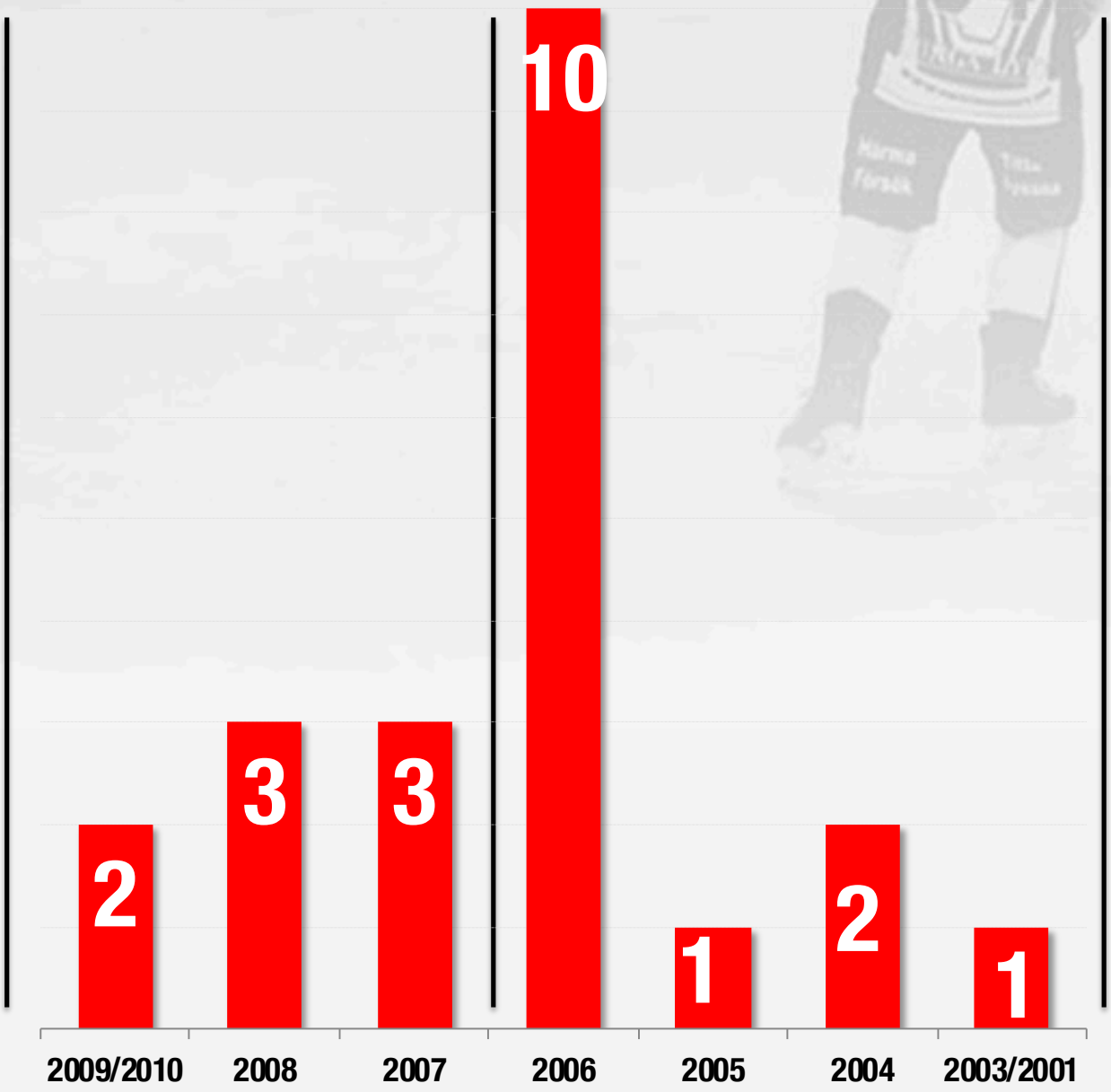
XSPEEDGAMES – 7 juni, Tyrshov/Tyringe

Anmälda spelare: 22 st

per årskull, 6 juni

2009-2007; **8**

2006-2001; **14**



POWERED BY CCM