



SPORTLOVSCAMP

25 februari 2023, Österås/Hässleholm

VÄLKOMMEN till SWETEC! SPORTLOVSCAMP

SPORTLOVSCAMP I HÄSSLEHOLM!

1 dags camp, på sportlovet kommer vi att "gnugga" SKILLS med tre ispass 75 min per/pass samt ett rörlighetspass. Vi har fokus på teknikutveckling samt på dig som individ. Övningarnas inriktning kopplas till matcher.

En viktig del i Swetec Hockey program är – skate fundament, kropps/skär kontroll, motoriska skills med koordination i vår unika inläring, du skall även bli medveten om VARFÖR du gör det, HUR det skall göras och NÄR det skall göras. Vi vänder oss till alla hög motiverade spelare som vill utveckla sig för framtiden prestationer.

Samlingstid: 07.45-08.00

Omkl. 3 – 4 med ändringar

Startid: 08.00

Schema

08.00 samling omkl. 2

08.05 Genomgång av campen

09.00 – 10.15 Ispass 1

10.15 – 10.30 Spolning/Vila

10.30 – 11.45 Ispass 2

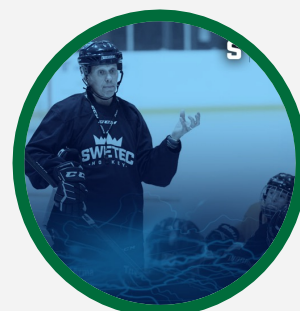
11.45 – 12.15 Spolning/Vila

12.15 – 13.30 Ispass 3

13.45 – 14.00 Avslutning

Ledare:

Dag Wenström,



SWETEC powered by

CCM



SPORTLOVSCAMP

25 februari 2023, Österås/Hässleholm

Kom Ihåglista

Det du skall veta och ha med dig till campen.

Lägg dig i tid, sätt väckarklockan, ät en god frukost

Packlista, inför campen....

- HOPPREP/SJIPPETOV
- Elastisk band/Elastisk gummibånd (finns biltema/xxl mm)
- Fullt hockeyutrustning
- Slipande skridskor
- 2 Hockeyklubbor (en till offi-ice)
- Vattenflaska
- Fys/underkläder
- Matsäck/Madpakke

Välkomna!

SWETEC powered by





SPORTLOVSCAMP

25 februari 2023, Österås/Hässleholm

DAGS SCHEMA

ÖPPNAR DÖRRARNA – 07.30 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

10.15 – 10.30 Mellis/Spolning

10.30 – 11.45 ISPASS 2

11.45 – 12.15 Mellis/Spolning

12.15 – 13.30 ISPASS 3 med Garpengoalie

Ca 14.00 AVSLUTNING



SPORTLOVSCAMP

25 februari 2023, Österås/Hässlehom

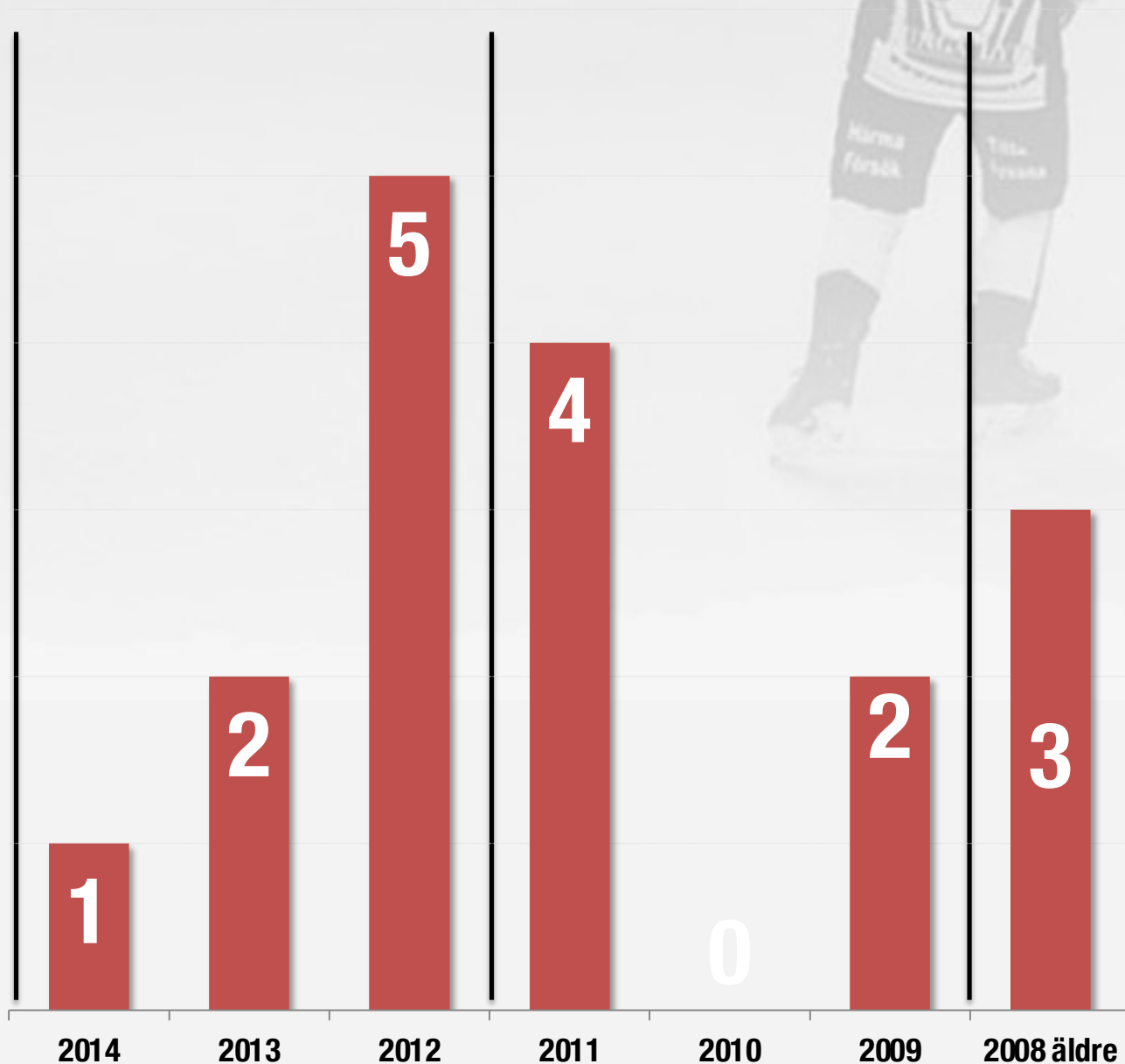
Anmälda spelare: 17 st

per årskull, 20 februari

2014-2012; **8**

2011-2009; **6**

2008; **3**





SPORTLOVSCAMP

25 februari 2023, Österås/Hässleholm

17 Spelare

Grupp
Omklädningsrum 3 - 4

Dag Wenström
Gruppledare

Namn	Efternamn
Sixten	Hydling
William	Asplund
Alfred	Magnusson
Kristian	Krisoffersen
Peter Emil	Friis
Ante	Begic
William	Persson
Vincent	Persson
Domas	Susko
August	Nerme
Neo	Eriksson
Sixten	Medin
Richard	Larsson
William	Lennarsson
Karl	Kristiansson
Theo	Appelgren
Leo	Beiron