



SKATE TO PLAY

26 mars 2023, Österås/Hässleholm

VÄLKOMMEN till SWETEC! SKATE TO PLAY

SKATE TO PLAY I HÄSSLEHOLM!

1 dags camp, med fokus på din individuella utveckling. Att jobba med skridskoåkningen olika delar med focus på balansen och "small" skating. Sedan lägger vi in klubban och pucken för att skapa hockeyliknade rörelser som man kan använda i sitt spel.

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

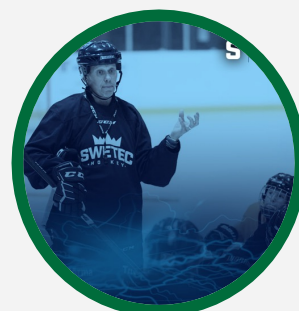
11.45 – 12.15 Spolning/Vila

12.15 – 13.30 Ispass 3

13.45 – 14.00 Avslutning

Ledare:

Dag Wenström,



SWETEC powered by

CCM



SKATE TO PLAY

26 mars 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!



SKATE TO PLAY

26 mars 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

Ca 14.00 AVSLUTNING



SKATE TO PLAY

26 mars 2023, Österås/Hässlehom

Anmälda spelare: 12 st

per årskull, 26 mars

2014-2012; **10**

2011-2009; **2**

2008; **0**

