



HÖSTLOVSCAMP 23

2-3 nov 2023, Österås Ishall/Hässleholm

HÖSTLOVSCAMP I HÄSSLEHOLM

2 dags camp, under höstlovet kommer vi "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.

Vi kommer "gnugga" SKATING tekniken tillsammans med KLUBBTEKNIK. Varje campdag har tre ispass 75 min per/pass, vi kommer sätta ihop "SKILLSEN" samt ha hjälpmedel som tidtagning m.m för att optimera din spelarutveckling.

Samlingstid: 07.45-08.00

Omkl. 3 – 4

Startid: 08.00

Schema

08.00 samling omklädningsrummet

08.05 Genomgång/Teori

08.25-08.40 Fyspass/Rörlighet

09.00 – 10.15 Ispass 1

10.15 – 10.30 Spolning/Vila

10.30 – 11.45 Ispass 2

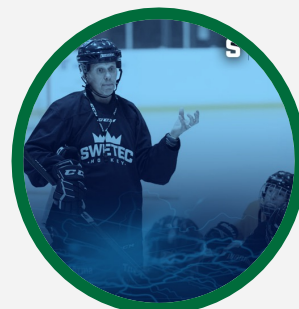
11.45 – 12.15 Spolning/Vila

12.15 – 13.30 Ispass 3

13.45 – 14.00 Avslutning

Tack för dagen

Huvudinstruktör Dag Wenström



SWETEC powered by

CCM



HÖSTLOVSCAMP 23
2-3 nov 2023, Österås Ishall/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!



HÖSTLOVSCAMP 23

2-3 nov 2023, Österås Ishall/Hässleholm

DAGS SCHEMA

ÖPPNAR DÖRRARNA – 07.45 i TYRSHOV

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

08.05 – 08.25 Genomgång/Teori

08.25 – 08.40 Fyspass/Rörlighet

09.00 – 10.15 ISPASS 1 - **Skate**

10.15 – 10.30 Mellis/Spolning

10.30 – 11.45 ISPASS 2 - **Skills**

11.45 – 12.15 Mellis/Spolning

12.15 – 13.30 ISPASS 3 – **Skate & Skills**

Ca 14.00 AVSLUTNING



HÖSTLOVSCAMP 23

2-3 nov 2023, Österås Ishall/Hässleholm

Anmälda spelare: 11 st

per årskull, 2-3 november 2023

2008-2010; **2**

2011-2013; **8** MV; **0**

