



# D-SKILLS CAMP 3

28 januari 2024, Österås/Hässleholm

## VÄLKOMMEN till SWETEC! BACK CAMP 3

### *D-SKILLS CAMP 3 I HÄSSLEHOLM!*

1 dags camp, med fokus på din individuella utveckling. Att spela BACK kräver skridsko skicklighet, spelförståelse och mod. BACK SKILLS CAMP, där vi fokusera på att utmana och stimulera dig med backspecifika övningar med skridskoåkningen, rörlighet och kontroll står i centrum. Ta chansen att lyfta ditt backspel till nästa nivå.

**Samlingstid:** 07.45-08.00

**Omkl. 3-4** med evt. ändringar

**Startid:** 08.00

### Schema

08.00 samling omkl. 3-4

08.05 Genomgång av campen

09.00 – 10.15 Ispass 1

10.15 – 10.30 Spolning/Vila

10.30 – 11.45 Ispass 2

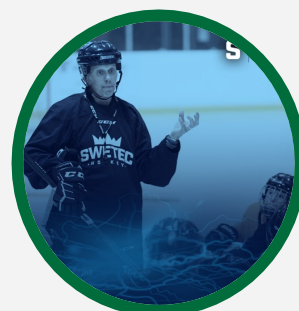
11.45 – 12.15 Spolning/Vila

12.15 – 13.30 Ispass 3

13.45 – 14.00 Avslutning

### Ledare:

Dag Wenström,



SWETEC powered by

**CCM**



# D-SKILLS CAMP 3

28 januari 2024, 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!**



# D-SKILLS CAMP 3

28 januari 2024, Österås/Hässleholm

## 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

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 13.45 AVSLUTNING