



D-SKILLS CAMP 4

10 mars 2024, Österås/Hässleholm

VÄLKOMMEN till SWETEC! BACK CAMP 4

D-SKILLS CAMP 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

Omk. 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

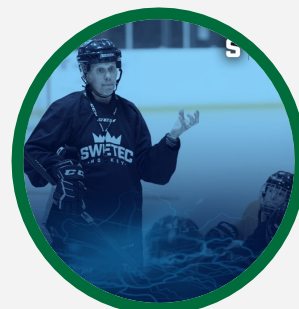
11.45 – 12.15 Spolning/Vila

12.15 – 13.30 Ispass 3

13.45 – 14.00 Avslutning

Ledare:

Dag Wenström,



SWETEC powered by

CCM



D-SKILLS CAMP 4

10 mars 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 4

10 mars 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