



D-SKILLS CAMP 1

24 november 2024, Österås/Hässleholm

VÄLKOMMEN till SWETEC! BACK CAMP 1

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 öppnar dörren

Omkl. 3-4

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 – 12.00 Ispass 2

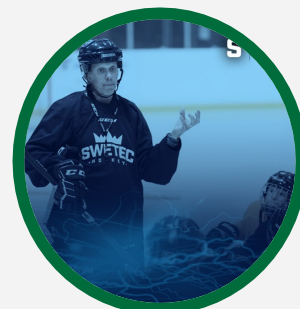
12.00 – 12.15 Spolning/Vila

12.15 – 13.30 Ispass 3

13.45 Avslutning på isen

Ledare:

Dag Wenström,



SWETEC powered by

CCM



D-SKILLS CAMP 1

24 november 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 1

24 november 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 – 12.00 ISPASS 2

12.00 – 12.15 Mellis/Spolning

12.15 – 13.30 ISPASS 3

Ca 13.45 AVSLUTNING



D-SKILLS CAMP 1

24 november 2024, Österås/Hässleholm

12 Spelare

Grupp
Omklädningsrum 3 - 4

Dag Wenström
Gruppledare

Namn	Efternamn
Hector	Holst
Magnus	Bergman
Ante	Begic
Vincent	Persson
Melker	Nerme
William	Asplund
Christian	Aasberg
Hugo	Nilsson
Ryan	Lefeld
Eric	Bondesson
Ludvig	Ullman
Noah	Forsberg