

## VÄLKOMMEN till SWETEC!

### FAST SKATE 1 – 1 dags camp

En utmanande dag med inriktning på övningar som skall utveckla dina färdigheter i skridskoåkningen kombinerat med klubbkontroll och avslut. Upplägget är pedagogiskt och följer en röd tråd genom dagen. Ser fram mot denna dagen med er.

**Välkomna!**

**Dag Wenström**

**Swetec Hockey**

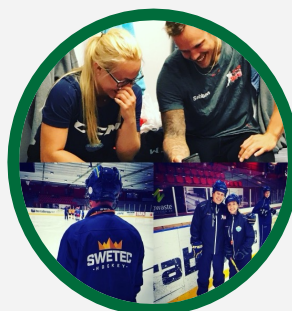
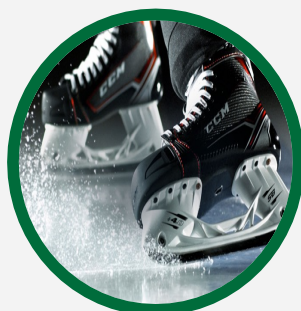
#### CAMP INFORMATION:

**START: Samling kl. 08.00 i Österås Ishall.**

#### Schema:

- 08.00** Samling i omklädningsrum 2
- 08.15 - 08.30** Uppvärmning (ta med hopprep)
- 09.00 – 10.15** Ispass 1
- 10.15 – 10.30** Spolning/Mellis
- 10.30 – 11.45** Ispass 2
- 11.45 – 12.15** Vila/Egen mellis
- 12.15 – 13.30** Ispass 3
- 13.30** Avslutning

**Välkomna till SWETEC!**



## Kom ihåg lista

Detta skall du göra och ha med dig på morgnen...

**Lägg sig tidigt, Sätt klockan, ät en god frukost**

## Du har med dig...

- Fullt hockeyutrustning
- Slipade skridskor
- 2 Hockeyklubbar
- Träningskläder och skor  
*(glöm inte overall)*

**Gott humör och träningslust!!**



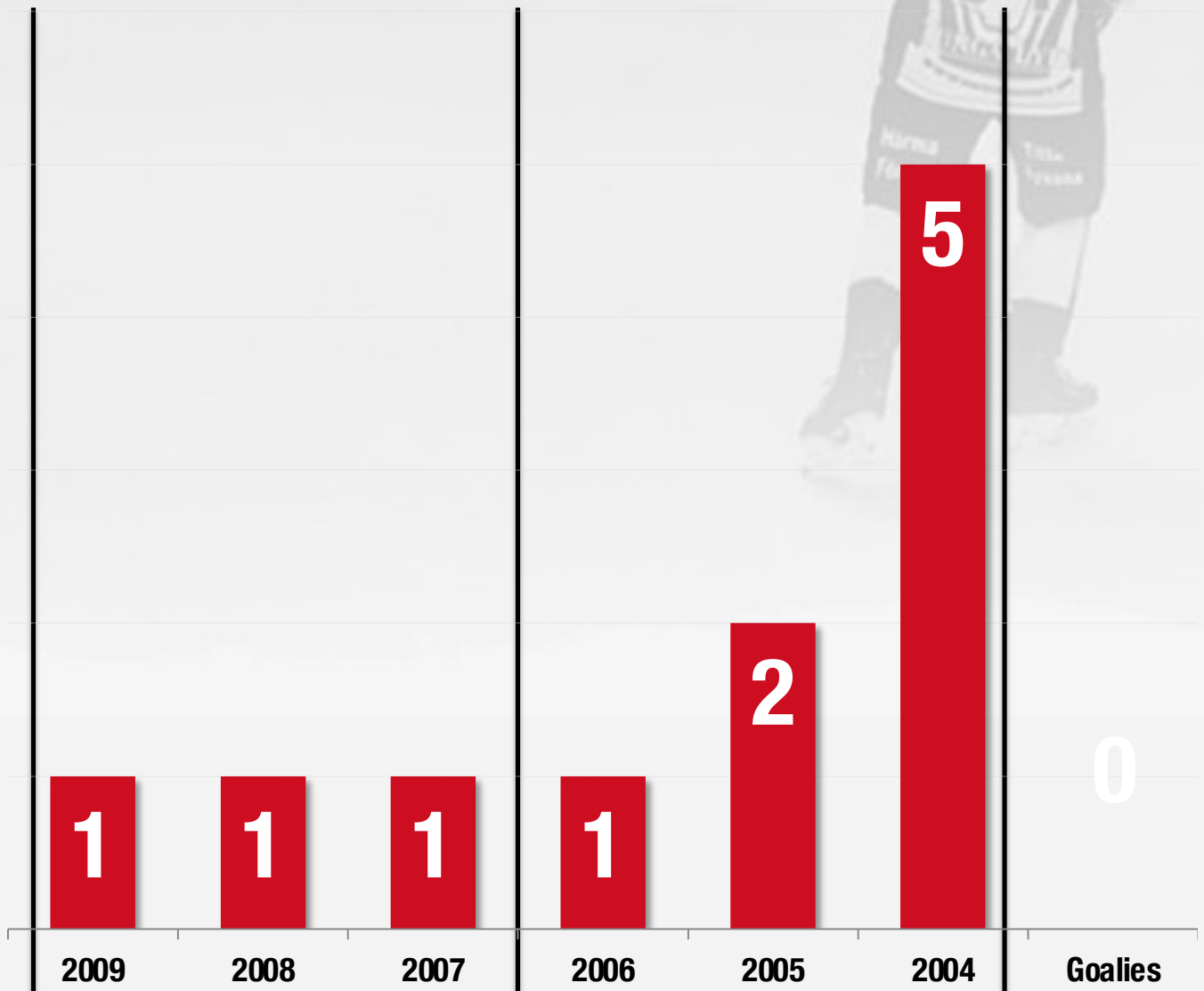
## Anmälda spelare

per årskull, 29.oktober

2009-2007; **3**

2006-2004; **9**

Goalie; **0**





# HÖSTLOVSCAMP 2016

3 – 4 november, Hässleholm Ishall



## 2002-2004 Spelare

## DAGPROGRAM

kl.	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	kl.		
07:30	<b>Hallen öppnas 07:30 - alla dagar</b>					07:30		
07:45	<b>Incheckning</b>					07:45		
08:00				Omlädningsrummet, Ta på utrustning	Samlingtid, Ta på utrustning	08:00		
08:15						08:15		
08:30				<b>ISPASS 1 Hockeyskating grundläggande, balans og kraft 08:30-09:45</b>	<b>ISPASS 1 Hockeyskating grundläggande, balans og kraft 08:30-09:45</b>	08:30		
08:45							08:45	
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30								09:30
09:45						09:45		
10:00				Byta till träningskläder	Byta till träningskläder	10:00		
10:15				<b>HOCKEY FUNKTION 10:15-11:00</b>	<b>HOCKEY FUNKTION 10:15-11:00</b>	10:15		
10:30							10:30	
10:45								10:45
11:00						11:00		
11:15				Pause för lunch	Pause för lunch	11:15		
11:30				<b>LUNCH</b>	<b>LUNCH</b>	11:30		
11:45								11:45
12:00				Ta på utrustning	Ta på utrustning	12:00		
12:15						12:15		
12:30						12:30		
12:45				<b>ISPASS 2) Klubbteknik med passningar, skott 12:30-13:30</b>	<b>ISPASS 2) Klubbteknik med passningar, skott 12:30-13:30</b>	12:45		
13:00							13:00	
13:15								13:15
13:30						13:30		
13:45				<b>MELLOMMÅLTID</b>	<b>MELLOMMÅLTID</b>	13:45		
14:00				<b>ISPASS 3) Övning, spelsituationer med målskott 13:45-15:00</b>	<b>ISPASS 3) Övning, spelsituationer med målskott 13:45-15:00</b>	14:00		
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00						15:00		
15:15				Avslutning för dagen	<b>Avslutning av campen</b>	15:15		
15:30							15:30	
15:45						15:45		
16:00						16:00		
16:15						16:15		

## 2005-2007 Spelare

**Gul Grupp**

Omklädningsrum **3**

**Ludvig Ruhr**

Gruppledare

Omk.. #	Namn	Efternamn
3	Melker	Hof
3	Oskar	Narfeldt
3	Sixten	Narfeldt
3	Vilhelm	Kronengen
3	Linn	Leppänen
3	Carl-Otto	Magnusson
3	Elliot	Simonsen
3	Emil	Wirzen
3	Hannes	Edvinsson
3	Jussi	Lindberg
3	Leyton	Bergfors
3	Rithik	Ram
3	Oliver	Magnusson
3	Oskar	Apell
3	Vilmer	Hagelin



# HÖSTLOVSCAMP 2016

3 – 4 november, Hässleholm Ishall



## 2005-2007 Spelare

## DAGPROGRAM

kl.	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	kl.
07:30	Hallen öppnas 07:30 - alla dagar					07:30
07:45	Incheckning					07:45
08:00				Samlingtid, Omlädningsrummet	Samlingtid, Omlädningsrummet	08:00
08:15						08:15
08:30						08:30
08:45				<b>3D Funktionsfys;</b> Rörlighet/Ben/bål <b>08:30-09:30</b>	<b>3D Funktionsfys;</b> Rörlighet/Ben/bål <b>08:30-09:30</b>	08:45
09:00						09:00
09:15						09:15
09:30						09:30
09:45				Byta till utrustning	Byta till utrustning	09:45
10:00				<b>ISPASS 1</b> <b>Hockeyskating</b> <b>grundläggande, balans</b> <b>og kraft</b> <b>10:00-11.15</b>	<b>ISPASS 1</b> <b>Hockeyskating</b> <b>grundläggande, balans</b> <b>og kraft</b> <b>10:00-11.15</b>	10:00
10:15						10:15
10:30						10:30
10:45						10:45
11:00						11:00
11:15						11:15
11:30				<b>LUNCH</b>	<b>LUNCH</b>	11:30
11:45						11:45
12:00				Ta på utrustning	Ta på utrustning	12:00
12:15						12:15
12:30				<b>ISPASS 2) Klubbteknik</b> <b>med passningar, skott</b> <b>12:30-13:30</b>	<b>ISPASS 2) Klubbteknik</b> <b>med passningar, skott</b> <b>12:30-13:30</b>	12:30
12:45						12:45
13:00						13:00
13:15						13:15
13:30						13:30
13:45				<b>MELLOMMÅLTID</b>	<b>MELLOMMÅLTID</b>	13:45
14:00						14:00
14:15				<b>ISPASS 3) Övning,</b> <b>spelsituationer med</b> <b>målskott</b> <b>14:00-15:00</b>	<b>ISPASS 3) Övning,</b> <b>spelsituationer med</b> <b>målskott</b> <b>14:00-15:00</b>	14:15
14:30						14:30
14:45						14:45
15:00						15:00
15:15				Avslutning för dagen	Avslutning av campen	15:15
15:30						15:30
15:45						15:45
16:00						16:00
16:15						16:15