



# D-SKILLS CAMP 1

28 sep 2025, 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

**Omk. 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

13.30 Avslutning på isen

### **Ledare:**

Dag Wenström,



SWETEC powered by

**CCM**



# D-SKILLS CAMP 1

28 sep 2025, 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

28 sep 2025, 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