**Tisdag den 10 augusti**

09.30-10.00                                  Deltagarna kommer, utdelning av utrustning, dela upp i grupper, presentationsrunda, mm..

10.00-11.30                                  Lära känna varandra, teknik mm

11.30-12.10                                  Lunch (lunchlådor från Coop)

12.10-12.40                                  **Teoripass kring kostens betydelse**

12.45-14.45                                  Mental träning/teknik/smålagspel Ca 40 minuters pass av varje del

14.45-15.00                                  Summera dagen vad har varit bra/vad utveckla

**Onsdag den 11 augusti**

09.45-10.00                                  Deltagarna kommer, summerar intryck från gårdagen, reflektioner

10.00-11.30                                  Fokus på försvarsspel, individuellt, spel 1 mot 1

11.30-12.30                                  Lunch

13.30-14.45                                  Fokus på försvarsspel, helhet, press med understöd/Matchanalys inför SSK – Morön div 3 Herr, Ca 40 minuters pass

14.45-15.00                                  Summera dagen vad har varit bra/vad utveckla

18.00                                               H**amburgare och festis på Sörvalla, lyssna på vad båda tränarna säger inför matchen**

19.00-20.45                                  Matchanalys SSK – Morön

**Torsdag den 12 augusti**

09.45-10.00                                  Deltagarna kommer, summera intryck från gårdagens match, genomgång

10.00-11.30                                  Fokus på anfallsspel, individuellt, dribbla, avslut mm.., spel 2 mot 2

11.30-12.30                                  Lunch

12.30-13.50                                  Fokus på anfallsspel, helhet, teori genomgång, stort spel

14.00-14.40                                  **Joakim Lindström Skellefteå AIK hälsar på, han berättar om sin uppväxt i Sunnanå och sin hockeykarriär**

14.45-15.00                                  Summera dagen vad har varit bra/vad utveckla

**Fredag den 13 augusti**

09.45-10.00                                  Deltagarna kommer, summerar intryck från gårdagen, reflektioner

10.00-11.30                                  Fysträning, skadeförebyggande styrketräning med Jonas Munckhammar, teknikträning, roliga tävlingar, ca 40 minuter per pass

11.30-12.10                                  Lunch

12.10-12.40                                  **Hanna Marklund kommer förbi och berättar om sin fotbollskarriär och hur det har varit att kommentera EM fotbollen**

12.45-13.25                                  Fysträning, skadeförebyggande styrketräning med Jonas Munckhammar, teknikträning, roliga tävlingar, ca 40 minuter per pass

13.30-14.45                                  Cupspel blandade lag

14.45-15.00                                  Utvärdering av Summercamp 2021, diplomutdelning och avslutning