



Bålasta Hockey och SHI:s sommarcamp 2017

Schema för Utespelare och Målvakter



	MÅNDAG			TISDAG			ONSDAG			TORSDAG			FREDAG		
	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3
	Detroit Redwings	New York Rangers	Pittsburgh Penguins	Detroit Redwings	New York Rangers	Pittsburgh Penguins	Detroit Redwings	New York Rangers	Pittsburgh Penguins	Detroit Redwings	New York Rangers	Pittsburgh Penguins	Detroit Redwings	New York Rangers	Pittsburgh Penguins
06.30-06.45															
06.45-07.00	Incheckning														
07.00-07.15	Samling och presentation av ledare i omklädningsrum														
07.15-07.30	Uppvärmning				Samling 07:00					Samling 07:00				Samling 07:00	
07.30-07.45					Uppvärmning					Uppvärmning				Uppvärmning	
07.45-08.00		Ledarledda lekar													
08.00-08.15	08.00-09.20 Is 1 USP SHI			Samling 08:00	08.00-09.00 Is 3 USP SHI	Samling 08:00		Samling 08:00	08.00-09.20 Is 5 USP SHI	08.00-09.20 Is 7 USP SHI		Samling 08:00		08.00-09.20 Is 9 Mv 06-07 Matchspel	
08.15-08.30		Ledarledda lekar													
08.30-08.45	Mv 99-05(Sparris)	Uppvärmning		Fys	Mv 06-07(Sparris)		Samling 08:30	Fys Skott	Mv 08-09(Sparris)	Mv 99-05(Sparris)	Samling 08:30	Fys Spel/Timing		Samling 08:30	Uppvärmning
08.45-09.00															
09.00-09.15															
09.15-09.30															
09.30-09.45	Nedvärmning	09.30-10.50 Is 1 USP SHI			Nedvärmning		09.10-10.10 Is 3 USP SHI		Nedvärmning	Nedvärmning	09.30-10.50 Is 7 USP SHI		Samling 09:15	Nedvärmning	09.30-10.50 Is 9 Mv 08-09 Matchspel
09.45-10.00															
10.00-10.15	Fys Skridsko	Mv 06-07(Sparris)			Fys Pass/mottagning		09.30-10.50 Is 5 USP SHI	Fys	Nedvärmning	Nedvärmning	09.30-10.50 Is 7 USP SHI	Fys		Ledarledda lekar	Mv 08-09 Matchspel
10.15-10.30				10.20-11.20 Is 3 USP SHI					Mv 99-05(Sparris)	Fys Skott	Fys Spel/Timing	Mv 06-07(Sparris)			
10.30-10.45															
10.45-11.00															
11.00-11.15	LUNCH	Nedvärmning	11.00-12.20 Is 1 USP SHI	Mv 99-05(Sparris)	LUNCH	Pass/mottagning	Nedvärmning		11.00-12.20 Is 5 USP SHI	LUNCH	LUNCH	Nedvärmning	11.00-12.20 Is 7 USP SHI	11.00-12.20 Is 9 Mv 99-05 Matchspel	LUNCH
11.15-11.30															
11.30-11.45	Uppvärmning	LUNCH	Mv 08-09 (Sparris)	11.30-12.20 Bauer prova på klubbor, handskar etc på is			LUNCH	Mv 06-07(Sparris)	Uppvärmning	Uppvärmning	LUNCH	Mv 08-09(Sparris)			LUNCH
11.45-12.00															
12.00-12.15															
12.15-12.30		Fys Skridsko						Fys Skott	Nedvärmning	12.30-13.50 Is 6	12.30-13.50 Is 8	Fys Spel/Timing	Nedvärmning	Nedvärmning	12.30-13.50 Is 10 Mv 06-07 Matchspel
12.30-12.45	12.30-13.50 Is 2			LUNCH	12.30-13.50 Is 4	LUNCH									Ledarledda lekar
12.45-13.00															
13.00-13.15	Mv Gr 1(99-05) SHI	Uppvärmning	LUNCH		Mv Gr 1(99-05) SHI	Uppvärmning	Uppvärmning	LUNCH	Mv Gr 2(06-09) SHI	Mv Gr 1(99-05) SHI	Uppvärmning	LUNCH	LUNCH		Uppvärmning
13.15-13.30															
13.30-13.45															
13.45-14.00										Ledarledda lekar			Ledarledda lekar	Ledarledda lekar	
14.00-14.15	MELLIS	14.00-15.20 Is 2	Fys Skridsko	Pass/mottagning	MELLIS	14.00-15.20 Is 4	14.00-15.20 Is 6					14.00-15.20 Is 8			MELLIS
14.15-14.30	Nedvärmning														Nedvärmning
14.30-14.45															
14.45-15.00		Mv Gr 2(06-09) SHI	Uppvärmning	Uppvärmning		Mv Gr 2(06-09) SHI	Mv Gr 1(99-05) SHI	Uppvärmning				Mv Gr 2(06-09) SHI	Uppvärmning	Uppvärmning	
15.00-15.15															
15.15-15.30	Fys														
15.30-15.45		MELLIS	15.30-16.50 Is 2 (Helplan)	15.30-16.50 Is 4 (Helplan)	Fys	MELLIS	Nedvärmning	MELLIS	15.30-16.50 Is 6 (Helplan)	Fys	Fys	MELLIS	15.30-16.50 Is 8 (Helplan)	15.30-16.50 Is 10 Mv 99-05 Matchspel	Fys
15.45-16.00															
16.00-16.15	Dusch/Ordning i omklädningsrum	Fys	Mv 08-09 (Sparris) Feesback SHI	Mv 99-05(Sparris) Feedback SHI	Dusch/Ordning i omklädningsrum	Fys	Mv 06-07(Sparris) Feedback SHI	Dusch/Ordning i omklädningsrum	Dusch/Ordning i omklädningsrum	Dusch/Ordning i omklädningsrum	Fys	Mv 08-09 (Sparris) Feesback SHI	Matchspel	Dusch/Ordning i omklädningsrum	Fys
16.15-16.30															
16.30-16.45															
16.45-17.00	Tack för idag!														
17.00-17.15															
17.15-17.30	Dusch/Ordning i omklädningsrum	Nedvärmning	MELLIS	Nedvärmning		Dusch/Ordning i omklädningsrum	Tack för idag!	MELLIS	Nedvärmning		Dusch/Ordning i omklädningsrum	Nedvärmning	MELLIS	Nedvärmning	Tack för idag!
17.30-17.45															
17.45-18.00	Tack för idag!	Dusch/Ordning i omklädningsrum	Dusch/Ordning i omklädningsrum	Dusch/Ordning i omklädningsrum		Dusch/Ordning i omklädningsrum	Tack för idag!	Dusch/Ordning i omklädningsrum	Tack för idag!		Dusch/Ordning i omklädningsrum	Dusch/Ordning i omklädningsrum	Dusch/Ordning i omklädningsrum	Tack för idag!	Dusch/Ordning i omklädningsrum
18.00-18.15															
18.15-18.30															
18.30-18.45															
18.45-19.00															
19.00-19.15															
19.15-19.30															
19.30-19.45															
19.45-20.00															
							Aktivitetkväll 17.00-20.00								

