

# Utvecklingscamper U14 - U16 - Flick - ÅR 2020

|             | <b>Lördag</b>                        |                     | <b>Söndag</b>                     |                     |
|-------------|--------------------------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------------|
|             | SKOTTRAMP UNDER DAGEN                |                     | SKOTTRAMP UNDER DAGEN             |                     |
| Klockan     | Grupp 1/Gul                          | Grupp 2/Blå         | Grupp 1/ Gul                      | Grupp 2/Blå         |
| 07.00-07.30 |                                      |                     | 07:00 Frukost                     |                     |
| 07.30-08.00 |                                      |                     | 07.30 Teori - Målskytte           |                     |
| 08.00-08.30 |                                      |                     | 08.00-08.20 Is Mv (Alla)          |                     |
| 08.30-09.00 |                                      |                     | 08.30-09.30 Ispass 3 (Alla)       |                     |
| 09.00-09.30 |                                      |                     | Återhämtningsmål                  |                     |
| 09.30-10.00 |                                      |                     | 09.50-10.50 Ispass 4 (Alla)       |                     |
| 10.00-10.30 | 10.00 Samling spelare                |                     |                                   |                     |
| 10.30-11.00 | Teori - Vad krävs + Tekniska Grunder |                     |                                   |                     |
| 11.00-11.30 | Föräldrainformation                  | Föräldrainformation | 11.20 Lunch                       |                     |
| 11.30-12.00 | 11.15-11.45 Fys 1                    |                     |                                   |                     |
| 12.00-12.30 | 12.15 Lunch                          |                     | 12.00 Matchgenomgång              |                     |
| 12.30-13.00 |                                      |                     |                                   |                     |
| 13.00-13.30 | 13.10-13.30 Is MV Gul                |                     | 13.00-14.30 Match 2<br>3 x 15 min |                     |
| 13.30-14.00 | 13.30-14.30 Ispass 1 (Alla)          |                     |                                   |                     |
| 14.00-14.30 | Återhämtningsmål                     |                     |                                   |                     |
| 14.30-15.00 | 14.45-15.05 Is Mv blå                |                     |                                   |                     |
| 15.00-15.30 | 15.10-16.10 Ispass 2 (Alla)          |                     | Avslutning + Middag               |                     |
| 15.30-16.00 |                                      |                     |                                   |                     |
| 16.00-16.30 |                                      |                     |                                   |                     |
| 16.30-17.00 | 16.45 Middag                         |                     | <b>TEMAN ISPASS</b>               | <b>Instruktörer</b> |
| 17.00-17.30 |                                      |                     | Ispass 1                          |                     |
| 17.30-18.00 | 17.15 Matchgenomgång                 |                     | Ispass 2                          |                     |
| 18.00-18.30 |                                      |                     | Ispass 3                          |                     |
| 18.30-19.00 | 18:30-20:15 MATCH 1<br>3 x 15 Min    |                     | Ispass 4                          |                     |
| 19.00-19.30 |                                      |                     |                                   |                     |
| 19.30-20.00 |                                      |                     |                                   |                     |
| 20.00-20.30 | Återhämtningsmål direkt efter match  |                     |                                   |                     |
| 20.30-21.00 |                                      |                     |                                   |                     |
| 21.00-21.30 |                                      |                     |                                   |                     |
| 21.30-22.00 | 21.15 Kvällsmål                      |                     |                                   |                     |
| 22.00-22.30 |                                      |                     |                                   |                     |
| 22.30-23.00 |                                      |                     |                                   |                     |

