

År 2016		UTVECKLINGSCAMP U15 & U16											Rev. 2016-09-15		
		DAG 1				DAG 2				DAG 3					
		U 15 FREDAG 7 okt		U 16		U 15 LÖRDAG 8 okt		U 16		U 15 SÖNDAG 9 okt		U 16			
Klockan	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 1	Grupp 2	Klockan		
	Skottramp under dagen				Skottramp under dagen				Skottramp under dagen						
07.00-07.30					07.15-8.00 Isträning Domare				07:00 Frukost				07.00-07.30		
07.30-08.00					07:00 Frukost	07:30 Frukost	07:00 Frukost		07:45 -08:30 Fys 3		07:30 Frukost		07.30-08.00		
08.00-08.30	Ledarsamling;	Kaffe/te - smörgås			08:00-08:50 Ispass 3		08.00-09.00 Teori						08.00-08.30		
08.30-09.00					Målgörande		Närkamp/ Domare				08:15 - 08:45 TEORI Kost		08.30-09.00		
09.00-09.30					Återhämtningsmål	09:05-09:55 Ispass 3	09:00-09:45 Fys 2		8.00-8.50 Isträning Domare		08:50-09:30	08:50-09:30	09.00-09.30		
09.30-10.00	10:00 Samling presentation		10:00 Samling presentation		09:30 - 10:00 TEORI		Målgörande		09:00-10:50 MATCH 2 - U15		Skottramp	Fys 3	09.30-10.00		
10.00-10.30	Spelare på plats, utrustning in i		Spelare på plats, utrustning in i		Närkamp/ Domare		Återhämtningsmål		3 x 15 Min		09:30-10:10	09:30-10:10	10.00-10.30		
10.30-11.00	uppmärkt omklädningsrum		uppmärkt omklädningsrum		10:10-11:00 Fys 2		10:20-11:10 Ispass 2		Återhämtningsmål efter match		Fys 3	Skottramp	10.30-11.00		
11.00-11.30	10:45-11:15 TEORI Vad krävs?		10:45-11:30 Fys 1				Målgörande stress				10:15 MATCHGENOMGÅNG		11.00-11.30		
11.30-12.00	12:00-13:15 Ispass 1			11:45 Lunch	11:15 Lunch		Återhämtningsmål		11:25-12:15 Ispass 2	11:30 Lunch		11:00-12:50 MATCH 3 - U16	11.30-12.00		
12.00-12.30	Skridskoåkning & Passning/mottagning		12:15 Lunch	12:15-13:00 TEORI Mv			11:30 Lunch		Målgörande stress		12:00 AVSLUTNING		12.00-12.30		
12.30-13.00			13:15-14:00 TEORI Mv	12:15-12:35 Vad krävs?	12:30-13:20 Ispass 4	12:15 - 12:45 TEORI	12:45 - 13:30 TEORI	12:45 Lunch				Återhämtningsmål efter match	12.30-13.00		
13.00-13.30	13:35 Lunch	13:50 Lunch		12:40-13:00 Skr/Pass	Närkampsspel	Närkampsspel	Backspel (alla backar)	13:15 - 14:00 TEORI					13.00-13.30		
13.30-14.00	14.30-15.15 TEORI Alla målvakter U 15		13:15-13:35 Vad krävs?	13:30-14:30 Ispass 1	Återhämtningsmål	13:35-14:25 Ispass 4		FW-spel (alla FW)				13:30 Lunch	13.30-14.00		
14.00-14.30	14:15-14.35 Målskytte		13:40-14:00 Skr/Pass	Skridsko/Pass & mottag.	14.00-14.25 FPR	Närkampsspel						14:00 AVSLUTNING	14.00-14.30		
14.30-15.00	14:45-15:05 Skridsko & Passn./mottagn.		14:45-15:45 Ispass 1	Återhämtningsmål		Återhämtningsmål	14:40-15:30 Ispass 3						14.30-15.00		
15.00-15.30	15:15 Mellanmål	15:15-15.35 Målskytte	Skridsko/Pass & mottag.		14:35-14:55 Kost (alla)		Tävla						15.00-15.30		
15.30-16.00		15:45 Mellanmål	Återhämtningsmål	15:35 TEORI			Återhämtningsmål	15:45-16:35 Ispass 3	LEDARE U15		LEDARE U16		15.30-16.00		
16.00-16.30	16:00-16:50 Ispass 2		16:30 TEORI	MATCHGENOMG.		15.05-15.30 FPR		Tävla	Sif ansvarig		Sif ansvarig		16.00-16.30		
16.30-17.00	Skott/målgörande		MATCHGENOMG.	16:30 Middag	16.00 MATCHGENOMGÅNG + Landslagsuppv.		16:30 Middag	Återhämtningsmål	Instr		Instr		16.30-17.00		
17.00-17.30	Återhämtningsmål	17:05-17:55 Ispass 2	17:00 Middag		17:00-18:45 MATCH 1 - U15		17:00 - 17:30 TEORI	17:00 Middag	Instr		Instr		17.00-17.30		
17.30-18.00	17:45 Middag	Skott/målgörande			3 x 15 Min		Team 16	17:30 - 18:00 TEORI	Instr		Instr		17.30-18.00		
18.00-18.30		18:15 Middag	18:15-20:00 MATCH 1 - U16		Återhämtningsmål direkt efter match			Team 16	Instr		Instr		18.00-18.30		
18.30-19.00	18:15-19:00		3 x 15 Min				18.00 MATCHGENOMGÅNG + Landslagsuppv.		Instr		Instr		18.30-19.00		
19.00-19.30	Skottramp	19:00-19:45	Återhämtningsmål direkt efter match		Nerjogg/stretch + ca 19:15Middag		19:00-20:45 MATCH 2 - U16		Instr		Instr		19.00-19.30		
19.30-20.00		Skottramp			Titta på match	Titta på match	3 x 15 Min		MV Instr		MV Instr		19.30-20.00		
20.00-20.30	20:00 - 20:45 Fys 1				19:30 Matchanalys målvakter U15		Återhämtningsmål direkt efter match		MV Instr		MV Instr		20.00-20.30		
20.30-21.00			ca 20.00 Nerjogg, stretch		Titta på match	Titta på match			Materialare		Materialare		20.30-21.00		
21.00-21.30	21:00 Kvällsmål						Nerjogg, stretch		Domarinstruktör		Domarinstruktör		21.00-21.30		
21.30-22.00			21:30 Kvällsmål		21:30 Kvällsmål		21:00 Matchanalys målvakter U16						21.30-22.00		
22.00-22.30							22:00 Kvällsmål						22.00-22.30		
22.30-23.00													22.30-23.00		

