



	Onsdag 27/6			Torsdag 28/6			Fredag 29/6			Lördag 30/6		
	Grupp I	Grupp II	Grupp III	Grupp I	Grupp II	Grupp III	Grupp I	Grupp II	Grupp III	Grupp I	Grupp II	Grupp III
8:00				Aktiva händer					Trafik		Favoriter	
8:15				Aktiva händer								
8:30												Mentala processen
8:45												
9:00	Välkommen									Grp 1,2,3		
9:15								Den mentala processen		Föräldrautb. med Andy	Svärd	
9:30					Aktiva händer		Trafik			Mentala processen		Favoriter
9:45												
10:00												
10:15	Föräldrarutbildning med Andy Swärd										Mentala processen	
10:30												
10:45												
11:00				Lunch		Aktiva händer		Trafik	Lunch	Favoriter	Lunch	
11:15	Atletiska ställningar & förflyttningar.				Lunch		Lunch				Utvärdering	Lunch
11:30	Rörelse, energi/kraft & fysik.											Utvärdering
11:45												
12:00							Den mentala processen					
12:15												
12:30				Ögonen		Lunch			Reparera			
12:45								Lunch		Lunch		
13:00												
13:15										Utvärdering		
13:30	Lunch	Lunch	Lunch				Mellanmål					
13:45						Fys Steel		Fys SomaMove				
14:00	Video	Video	Video		Ögonen		Reparera			Feedback		
14:15												
14:30										Mellanmål		
14:45			Den mentala processen									
15:00	Returkontroll	Mellanmål		Fys Steel						Fys SomaMove		
15:15												
15:30						Ögonen						
15:45							Feedback					
16:00	Feedback							Reparera				
16:15		Returkontroll		Mellanmål	Fys Steel							
16:30	Mellanmål		Mellanmål				Fys SomaMove			Den mentala processen		
16:45												
17:00	Den mentala processen				Mellanmål							
17:15		Feedback				Mellanmål						
17:30			Returkontroll	Teori med video					Feedback			
17:45												
18:00	Synträning Johan	Den mentala processen										
18:15												
18:30			Feedback									
18:45												

Is
Teori
Fys
Lunch
Mellanmål
Mentala processen

Material
Föräldrarutb med Andy

SCHEMA MÅLVAKTSVERKSTAN 2018