

Æfingatafla fyrir ÍSHOKKÍ haust 2009

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
5.flokkur 18.30-19.30 mæting klukkutíma fyrir æfingu	4.flokkur í Langholtsskóla 16.00-17.00 mæting tímanlega á æfingu	Blönduð æfing (tækni) 5.4 og 3. fl. + markmenn 15.15-16.15	5.flokkur í Langholtsskóla 16.00-17.00 mæting tímanlega á æfingu			4. flokkur 8.00-9.15 mæting tímanlega á æfingu
	6. og 7. flokkur 18.30-19.20 mæting tímanlega á æfingu	4. flokkur 16.15-17.15 mæting tímanlega á æfingu				6. og 7. flokkur og skautaskóli 9.15-10.05 mæting tímanlega á æfingu
4. flokkur 19.45-20.35 mæting klukkutíma fyrir æfingu	5.flokkur 19.20 -20.10 mæting klukkutíma fyrir æfingu	Heflun 15 mín.				Heflun 15 mín.
3. flokkur 20.35 - 21.30 mæting klukkutíma fyrir æfingu	Heflun 15 mín.	6. og 7. flokkur + (kvenna og skautaskóli) 17.30-18.30 mæting tímanlega á æfingu	3. flokkur 20.30 - 21.30 mæting klukkutíma fyrir æfingu			Meistara flokkur 10.20-11.30 mæting klukkutíma fyrir æfingu
Heflun 15 mín.	3. flokkur 20.25 - 21.15 mæting klukkutíma fyrir æfingu		Heflun 15 mín.			Heflun 15 mín.
Meistara- og 2. flokkur 21.45 - 23.15 mæting klukkutíma fyrir æfingu	Heflun 15 mín.		Meistara flokkur 21.45 - 23.15 mæting klukkutíma fyrir æfingu			5.flokkur 11.45-12.45 mæting klukkutíma fyrir æfingu
	Meistara flokkur 21.30 - 22.30 mæting klukkutíma fyrir æfingu					Kvenna og markmenn 21.30-22.15 mæting klukkutíma fyrir æfingu

--	--	--	--	--	--	--

SKAUTASKÓLI - Mæta 30 mín. fyrir auglýstan tíma svo þið séuð tilbúin á svellið þegar tíminn byrjar - Þjálfari: **Helgi Páll Þórisson** Sími: 861-4939

6. og 7. flokkur - muna að mæta tímanlega svo þið séuð tilbúin á svellið þegar æfingin byrjar Þjálfari: **Richard Tähtinen** email: rikutahtinen@hotmail.com Sími: 863-8597

Yngri en 8 ára Spila og læra

5. flokkur - mæta klukkutíma fyrir æfingu - Þjálfari: **Birgir (Biggi)** email: titanic@simnet.is Sími: 848-8252

10 - 12 ára: Spila, flóknari tækni

4. flokkur - mæta klukkutíma fyrir æfingu + c.a. 30 mín eftir æfingu. - Þjálfari: **Richard Tähtinen** email: rikutahtinen@hotmail.com Sími: 863-8597

12 - 14 ára: Leikskilningur, stöður og einstaklingsfærni

3. flokkur - mæta klukkutíma fyrir æfingu - Þjálfari: **Daniel Kolar og Gauti Þormóðsson** Sími 6161987

14 - 16 ára: Leikskilningur, stöður og eintaklingsfærni

Meistara - og **2. flokkur** - mæta klukkutíma fyrir æfingu - Þjálfari: **Richard Tähtinen** email: rikutahtinen@hotmail.com Sími: 863-8597

Eldri en 16 ára: Leikaðferðir, stöður og nánari útfærslur