**Lagets verksamhetsinnehåll**

U9–U10

**Allmänt**

• 1 till 2 ispass per veckan.

• Motsvarar ca 40 ispass per säsong.

• Spelar på alla platser även som målvakt.

• Alla spelar lika mycket.

• Spel utan serie.

• Personlig träning, ex hygien, uppträdande på och utanför planen.

• Regel-träning.

• Teckenlära.

• 1st hemma cup.

• Arbeta med respekt och attityd.

• Koordinationsträning.

• Uppmuntra att hålla på med andra idrotter.

**Hockeylära**

• Skridskoteknik. Fram- och baklänges. Glidsväng. Stopp. Balansövningar.

• Passningar svep.

• Skott.

• Puckföring.

• Stationsträning (varierande teknik)

• Smålagsspel. (Helplan)

• Visseldisciplin.