



## "Mörrum vs KHK skills & match competition"

Kiosken kommer att vara öppen och Team 07 kommer att ha matförsäljning samt lotteri. Vi hoppas att det kommer föräldrar, syskon, mor och farföräldrar samt övriga hockeyintresserade och tittar på våra hockeylirare som ska få visa sin färdigheter denna heldag!!!

### Schema:

- Invigning kl 08.15
- Fys Mörrum 1 & KHK 1 kl 08.30-09.30 Kläder efter väder då vi ska vara utomhus
- Skills Mörrum 2 & KHK 2 kl 08.45-10.00
- Fys Mörrum 2 & KHK 2 kl 10.00-11.00
- Skills Mörrum 1 & KHK 1 kl 10.10-11.30
- Lunch Mörrum 2 & KHK 2 kl 11.30-12.00 (Vippen)
- Lunch Mörrum 1 & KHK 1 kl 12.00-12.30 (Vippen)
- Match Mörrum 2 vs KHK 2 kl 12.30-13.20
- Match Mörrum 1 vs KHK 1 kl 13.30-14.15
- Match Mörrum 2 vs KHK 1 kl 14.30-15.15
- Match Mörrum 1 vs KHK 2 kl 15.30-16.15
- Avslutning kl 16.15

### Info skills:

Övningarna är i princip samma som används i NHL All Star Game (vi har tagit bort några, lagt till räkna räddningar på målvakt i "shootout".) Se länk för skisser över övningar.

<http://predators.ice.nhl.com/club/page.htm?id=110302>

### Info Fys:

Plats: Grusplanen

Gemensam uppvärmning för att komma igång. Tanken med övningarna är att de ska innehålla: snabbhet, kondition, spänst och samarbete vilket är viktiga delar i ishockey. Om det blir tid över kommer vi att köra stationsträning med övningar som tränar dessa moment. Obs kläder efter väder.

### Info matcher:

Varje match kommer vara i 2\*15 min på helplan.

Tillsammans ska vi genomföra en rolig dag som innehåller bra samarbete, god kamratskap, roliga tävlingar samt bra matcher.

Välkomna!

Team 07

