

## Sopning

### Teori

Pass	Beskrivning	Tidsåtgång	Nivå
Sopteknik och analys	Information om sopteknik, statistik och studier, samt övning för analys	45-60 min	2-3
Sopning och kommunikation	Gruppövning	45-60 min	2-3

### Ispass

Pass	Beskrivning	Tidsåtgång	Nivå
Sopteknik 1	Tekniska övningar på is	45-60 min	1
Sopteknik 2	Tekniska övningar på is	45-60 min	2
Sopintervaller	Intervallträning	45-60 min	1-3
Sop-pass 1	Lagövningar med sopning	45-60 min	1
Sop-pass 2	Lagövningar med sopning	60-90 min	2-3

### Fypass

Pass	Beskrivning	Tidsåtgång	Nivå
Träna för sopning	Övningar	60 min	2-3

### Beskrivning

- 1: Utvecklingstrappans 2 första steg
- 2: Utvecklingstrappans steg tre och fyra.
- 3: Utvecklingstrappan steg 5 och 6.