

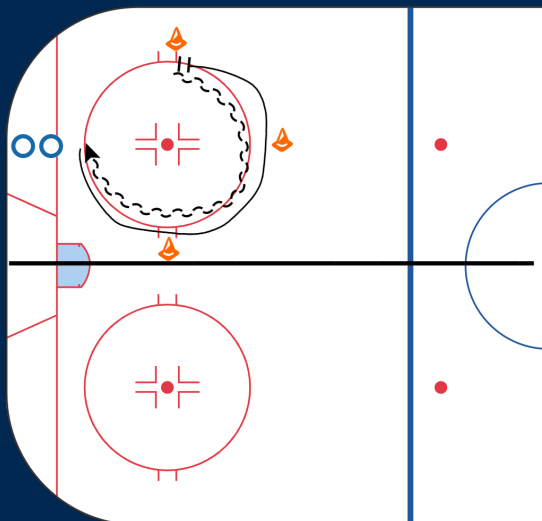
## Tema/ kategori

### Circklockan



**Ålder**  
9-12 år

**Syfte**  
Skridskoåkning



## Önskade tränarbeteenden

Visa övningen och hur vändningarna går till. Uppmana spelarna att försöka utmana sig själva i takt med att tekniken blir bättre genom att åka snabbare.

## Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

En bra grundposition med böjda ben ökar balansen. Vid vändningarna är det bra att ha en bibehållen balans och få tryck i skären för att få så bra acceleration som möjligt. Ut från vändningen. Blicken upp för att se vad som häver runt om.

## Utförande

En spelare startar framlänges och åker runt cirkeln till konan ”klockan 9”. Vänder sedan baklänges och åker tillbaka till utgångsläget. Spelaren åker vidare, nu till konan ”klockan 12” och sedan till konan ”klockan 3”.

Ha gärna få spelare på denna station så inte väntan blir för lång. Är det många spelare kan några passa till varandra bredvid cirkeln.



**HOCKEY  
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

[hockeyakademin.se](http://hockeyakademin.se)