

## Tema/ kategori

Fjärilen

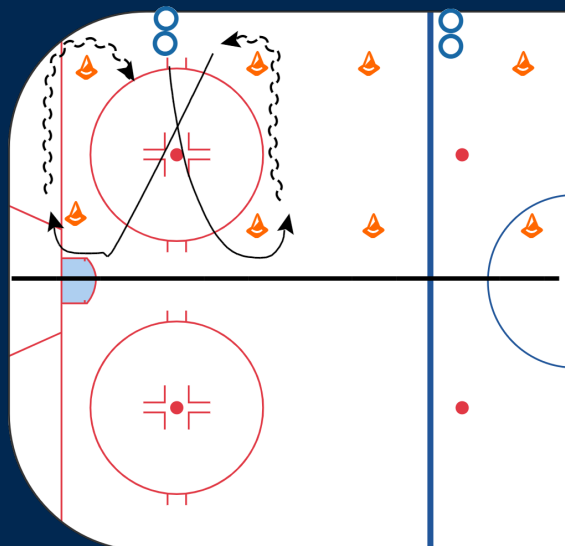


## Ålder

9-12 år

## Syfte

Skridskoåkning, puckföring



## Önskade tränarbeteenden

Visa övningen och hur man öppnar upp höfterna vid vändningarna runt konorna. Ge positiv feedback på vändningarna och ge tips när det behövs.

## Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?

För att kunna vända bra krävs en bra balanserad kroppsposition med böjda ben. Blicken upp så man ser vad som händer runt om. I Baklängesåkningen är det bra att inte vara för framåtlutad utan försöka hålla en bra grundposition för att få tryck i skären och ha bra balans.

## Utförande

Sprid ut spelarna i små grupper med konorna uppställda enligt ritningen. Max tre spelare per station för att undvika längre köer. Spelaren åker i formen av en fjäril runt konorna med vändningar framlänges och baklänges.

Steg 2

Samma övning utförs med puck



**HOCKEY  
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

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