MÅLVAKTENS
egna övningar

Övningsexempel

Övningsexempel

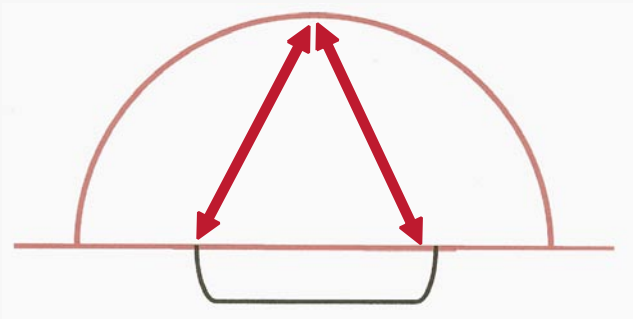
Målvaktens egna övningar

Övningarna i gruppen ***Målvaktens egna övningar*** är modeller som kan användas av målvakter för att på egen hand träna olika förflyttningar eller tekniken med klubban
Övningarna som bygger på rörelser som ofta förekommer i matchen kan varieras på många olika sätt genom att ändra riktningar, byta förflyttningsteknik och växla ställningar
Var noggrann med genomförandet av övningen och tänk dig hela tiden att du flyttar dig vartefter pucken spelas eller transporteras av en spelare. Låt därför din huvudvridning för att följa pucken med blicken vara den rörelse som inleder varje ny förflyttning.

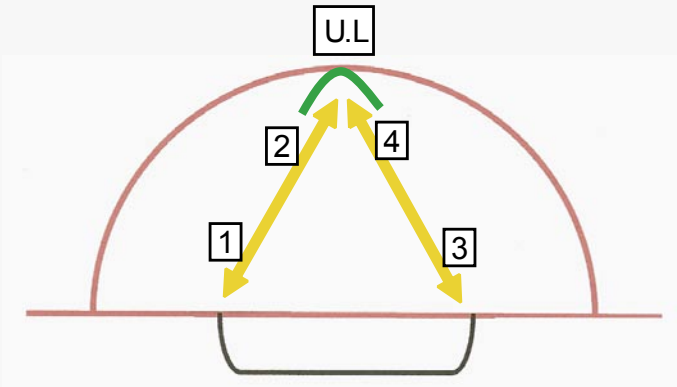
Triangeln

- *Triangeln är en träningsmodell som du kan använda för att på egen hand träna förflyttningar i djupled från stolpen och ut mot målgårdslinjen och även i omvänd riktning till den motsatta stolpen.*
- *Det är rörelser som ofta förekommer i matchsituationer som exempelvis vid inspel och när du behöver ta dig tillbaks till stolpen efter ett skott eller en passning.*
- *Variera övningen genom att ändra ställning, t.ex. från stående till förflyttningar nere på isen.*
- *Du kan också förändra Triangeln genom att variera vinkeln på förflyttningen.*

Stående förflyttning	
Förflyttning upp från isen	
Förflyttning ner mot isen	
Förflyttning nere på isen	
Ner i Butterfly	



1) Triangeln • Förflytta stående med T-push



2) Triangeln - Förfytta nere på isen

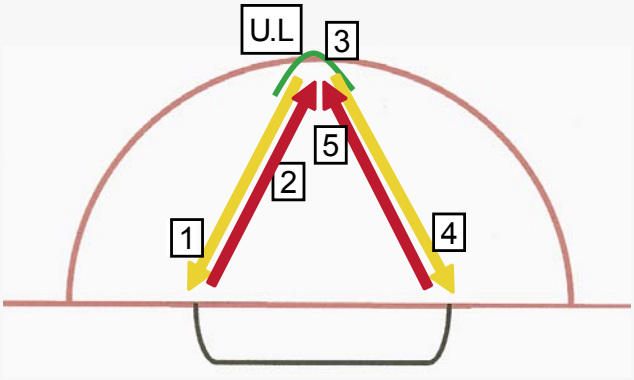
U.L) Utgångsläge i Butterfly

1) Vrid och tryck nere på isen i riktning mot stolpen

2) Tryck tillbaks mot toppen av målgården - Vrid tillbaks vinkelrätt mot Centrallinjen

3) Vrid och tryck nere på isen i riktning mot andra stolpen

4) Tryck tillbaks mot toppen av målgården - Vrid tillbaks vinkelrätt mot Centrallinjen



3) Triangeln - Förfytta nere på isen och stående

U.L) Utgångsläge stående - Rakt ner i Butterfly

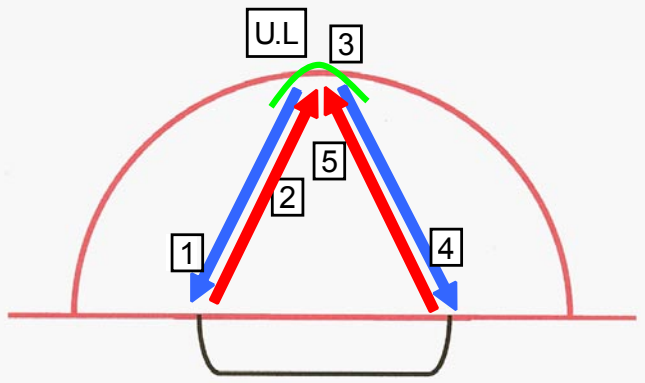
1) Vrid och tryck nere på isen i riktning mot stolpen - Stopp upp till stående

2) T-push mot toppen av målgård - Stopp -

3) Ner i Butterfly

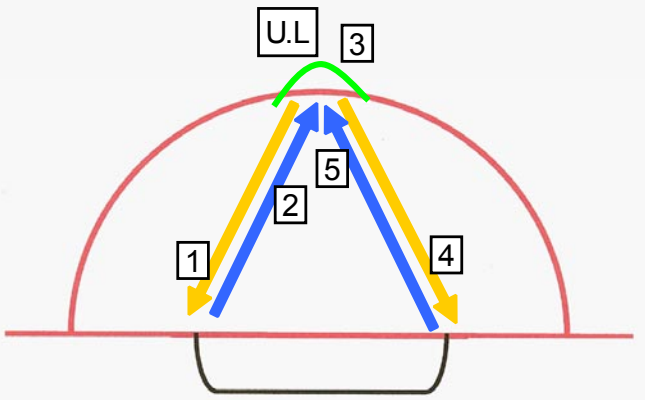
4) Vrid och tryck nere på isen i riktning mot stolpen - Stopp upp till stående

5) T-push mot toppen av målgård - Stopp - Ner i Butterfly - Vrid och tryck nere på isen i riktning mot stolpen - Stopp upp till stående



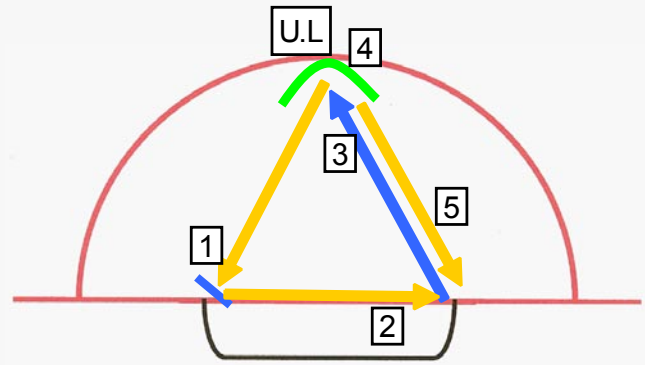
4) *Triangeln -Tryck upp till stående och förflytta stående*

U.L) Utgångsläge stående - Rakt ner i Butterfly
1) Vrid nere - T-push **upp** till stående i riktning mot stolpen
2) T-push mot toppen av målgård - Stopp
3) Ner i Butterfly
4) Vrid nere - T-push **upp** till stående i riktning mot stolpen
5) T-push mot toppen av målgård - Stopp - Ner i Butterfly - Vrid och tryck nere på isen i riktning mot stolpen - Stopp **upp** till stående



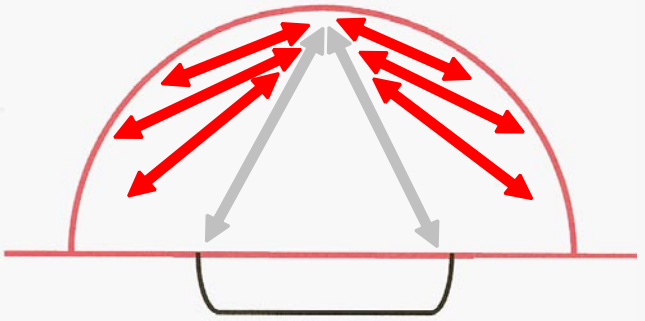
5) *Triangeln - Förflytta nere på isen och tryck upp till stående*

U.L) Utgångsläge stående - Rakt ner i Butterfly
1) Vrid och tryck nere på isen i riktning mot stolpen
2) T-push upp till stående mot toppen av målgård - Stopp
3) Ner i Butterfly
4) Vrid och tryck nere på isen i riktning mot stolpen
5) T-push upp till stående mot toppen av målgård - Stopp Ner i Butterfly - Vrid och tryck nere på isen i riktning mot stolpen



6) *Triangeln - Lägg till förflyttning stolpe till stolpe nere på isen*

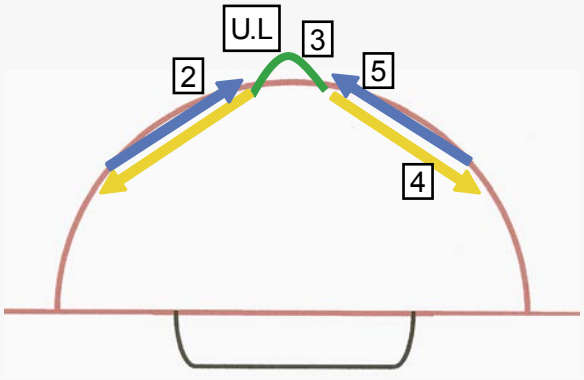
U.L) Utgångsläge stående - Rakt ner i Butterfly
1) Vrid och tryck nere på isen i riktning mot stolpen - Stopp **upp** till stående 1 knä
2) Tryck nere mot bortre stolpen
3) T-push upp till stående mot toppen av målgård - Stopp
4) Ner i Butterfly
5) Vrid och tryck nere på isen i riktning mot andra stolpen



7) *Triangeln - Variera vinklar - Förflytta stående*

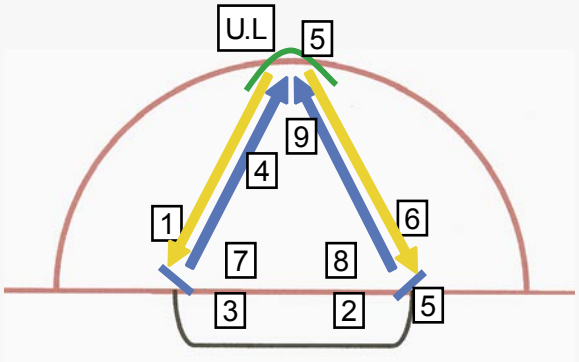
Tänk på att variera vinkeln från utgångsläget i mitten för att få olika förflyttningar

Ytterligare varianter som inte finns på DVD-skivan



8) *Triangeln - Variera vinklar*

U.L) Utgångsläge stående - Rakt ner i Butterfly
1) Vrid och tryck nere på isen i riktning mot vinkelläge
2) T-push upp till stående mot toppen av målgård - Stopp
3) Ner i Butterfly
4) Vrid och tryck nere på isen i riktning mot vinkelläge
5) T-push upp till stående mot toppen av målgård - Stopp
Ner i Butterfly
Vrid och tryck nere på isen i riktning mot vinkelläge

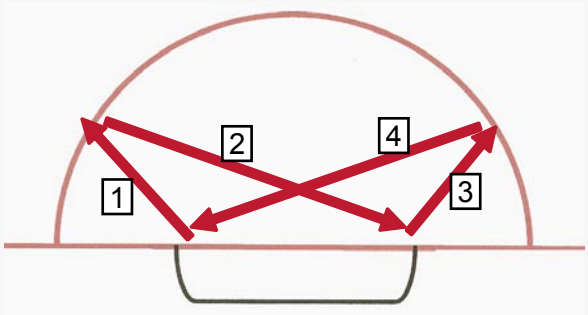


9) *Triangeln - Lägg till förflyttning stolpe till stolpe nere på isen*

U.L) Utgångsläge stående - Rakt ner i Butterfly
1) Vrid och tryck nere på isen i riktning mot stolpen - Stopp **upp** till stående 1 knä
2,3) Tryck stolpe till stolpe fram och tillbaks nere på isen
4) T-push upp till stående mot toppen av målgård - Stopp
5) Ner i Butterfly
6) Vrid och tryck nere på isen i riktning mot stolpen - Stopp **upp** till stående 1 knä
7,8) Tryck stolpe till stolpe fram och tillbaks nere på isen
9) T-push upp till stående mot toppen av målgård - Stopp
Ner i Butterfly
Vrid och tryck nere på isen i riktning mot stolpen - Stopp **upp** till stående 1 knä

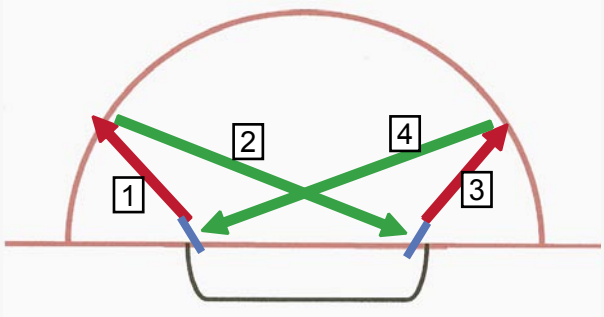
Fjärilen

- *Fjärilen är en träningsmodell som du kan använda för att på egen hand träna förflyttningar i djupled ut från stolpen till ett vinkelläge och därifrån diagonalt tillbaks till den bortre stolpen.*
- *Det är rörelser som ofta förekommer i matchsituationer som exempelvis vid inspel och när du ska följa en puck som spelas i sidled.*
- *Variera övningen genom att ändra ställning, t.ex. från stående till förflyttningar nere på isen.*
- *Du kan också variera övningen genom att byta riktning och göra en lång diagonal förflyttning ut från stolpen istället.*
- *Du kan också förändra Fjärilen genom att variera vinkeln på förflyttningen.*



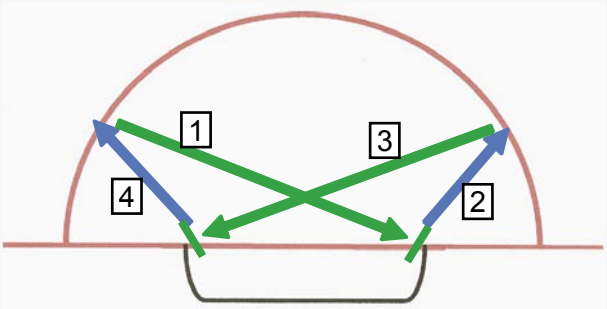
1) *Fjärilen stående*

1) T-push framåt - Stopp - Vrid
2) T-push mot andra stolpen - Stopp
3) T-push framåt - Stopp - Vrid
4) T-push mot andra stolpen - Stopp



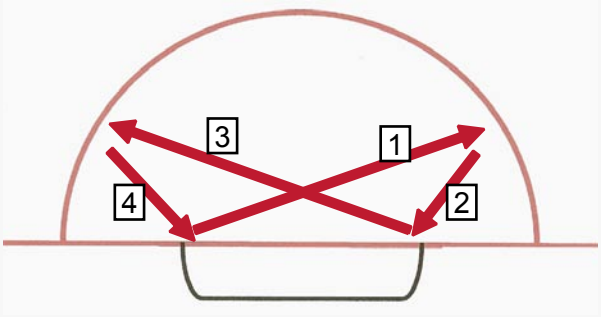
2) *Fjärilen - T-push framåt och Butterfly slide ner mot isen*

1) T-push framåt - Stopp - Vrid
2) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan - Stopp **upp** till stående vid stolpe
3) T-push framåt - Stopp - Vrid
4) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan



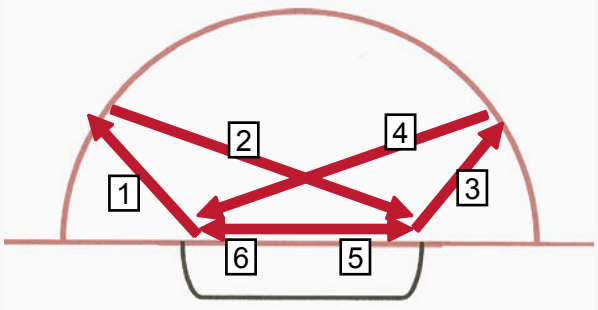
3) *Fjärilen - Butterfly slide och tryck upp till stående*

1) Butterfly slide **ner** mot is - Stopp med skridsko vid stolpen och ett knä i isen
2) T-push **upp** från isen framåt
3) Butterfly slide **ner** mot is - Stopp med skridsko vid stolpen och ett knä i isen
4) T-push **upp** från isen framåt



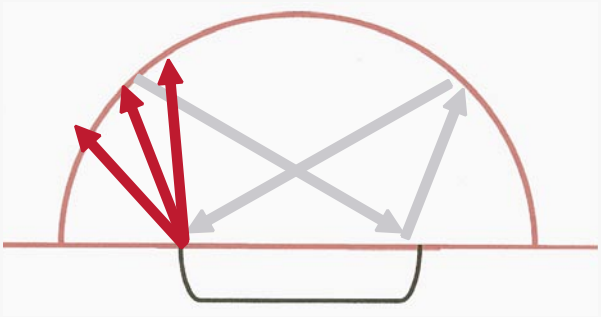
4) *Fjärilen - Stående med T-push och shuffle i omvänd riktning*
5) *Fjärilen - Stående med T-push i omvänd riktning*

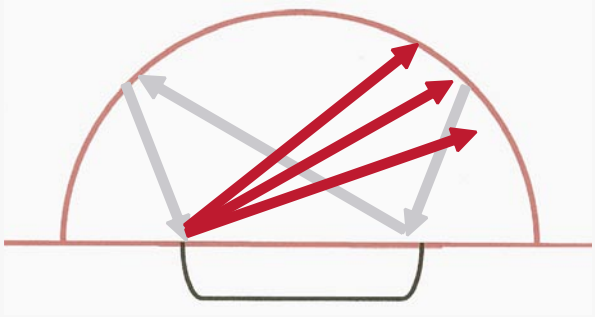
1) Lång T-push framåt
2) Förflyttning tillbaks till stolpe med T-push, shuffle, båge eller tyngdpunktsförflyttning
3) Lång T-push framåt
4) Förflyttning tillbaks till stolpe med T-push, shuffle, båge eller tyngdpunktsförflyttning



6) *Fjärilen - Stående med T-push - Lägg till förflyttning stolpe till stolpe*

1) T-push framåt - Stopp - Vrid
2) T-push mot andra stolpen - Stopp
3) T-push framåt - Stopp - Vrid
4) T-push mot andra stolpen - Stopp
5, 6) Stolpe till stolpe - Fram och tillbaks eller bara åt ena hållet - Stående eller nere på isen - T-push framåt (höger eller vänster beroende på om förflyttningen stolpe till stolpe sker åt ett eller båda hållen)

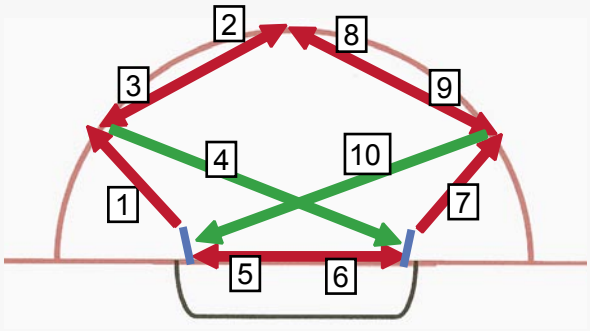




7) *Fjärilen - Variera vinklar - Förflytta stående*

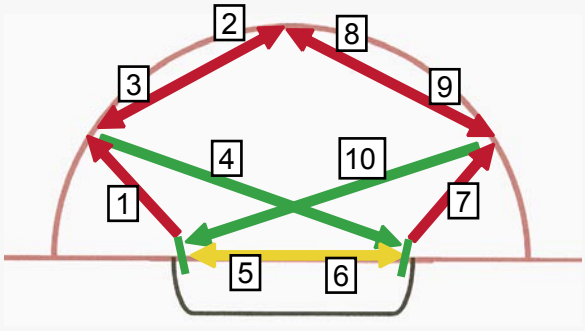
Samma slinga som 1) eller 4) men med variation i vinkeln på första förflyttningen

Ytterligare varianter som inte finns på DVD-skivan



8) *Fjärilen - Lägg till fler förflyttningar Fjärilen + Pentagon*

1) T-push framåt
2,3) T-push till toppen av målgård och tillbaks
4) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan - Stopp **upp** till stående vid stolpe
5,6) Stående stolpe till stolpe fram och tillbaks
7) T-push framåt
8,9) T-push till toppen av målgård och tillbaks
10) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan - Stopp **upp** till stående vid stolpe

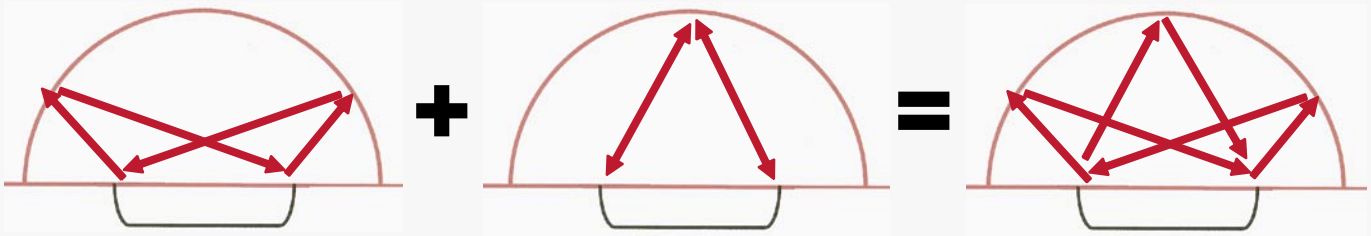


9) *Som Fjärilen + Pentagon med förflyttning nere på isen stolpe till stolpe*

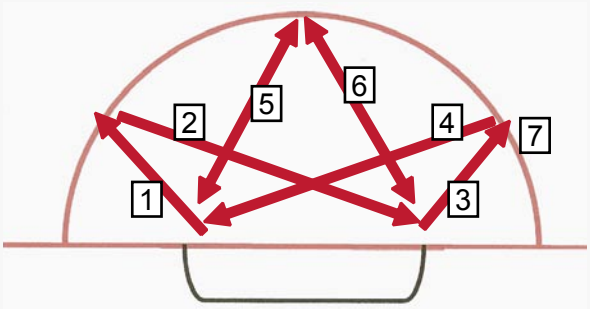
1) T-push framåt
2,3) T-push till toppen av målgård och tillbaks
4) Butterfly slide **ner** mot is - Stopp med skridsko vid stolpen och ett knä i isen
5,6) Tryck stolpe till stolpe fram och tillbaks nere på isen - Upp till stående intill stolpen
7) T-push framåt
8,9) T-push till toppen av målgård och tillbaks
10) Butterfly slide **ner** mot is - Stopp med skridsko vid stolpen och ett knä i isen

Kronan

- *Förflyttningsmönstret i övningen Kronan är en kombination av Triangeln och Fjärilen.*
- *Variera övningen genom att ändra ställning, t.ex. från stående till förflyttningar nere på isen.*

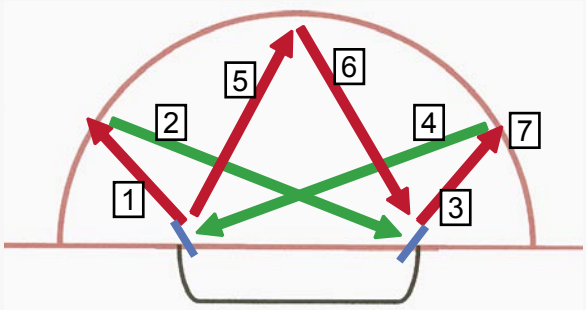


Fjärilen + **Triangeln** = **Kronan**



1) Kronan stående

1) T-push framåt - Stopp - Vrid
2) T-push mot andra stolpen - Stopp
3) T-push framåt - Stopp - Vrid
4) T-push mot andra stolpen - Stopp
5) T-push mot toppen av målgård
6) T-push mot stolpen
7) T-push framåt - Stopp - Vrid

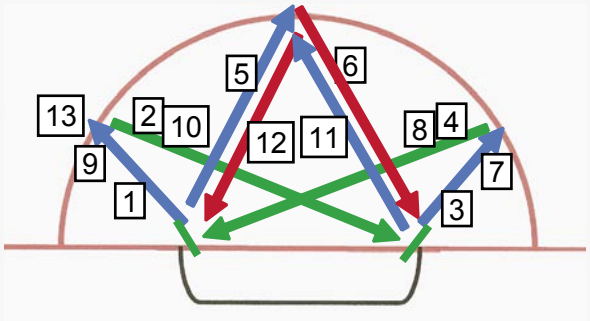


2) Kronan - Variera ställning
Fjärilen i T-push framåt och Butterfly slide ner +Triangeln stående

1) T-push framåt - Stopp - Vrid
2) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan - Stopp **upp** till stående vid stolpe
3) T-push framåt - Stopp - Vrid
4) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan - Stopp **upp** till stående vid stolpe
5) T-push mot toppen av målgård - Stopp - Vrid
6) T-push mot stolpen - Stopp
7) T-push framåt - Stopp - Vrid

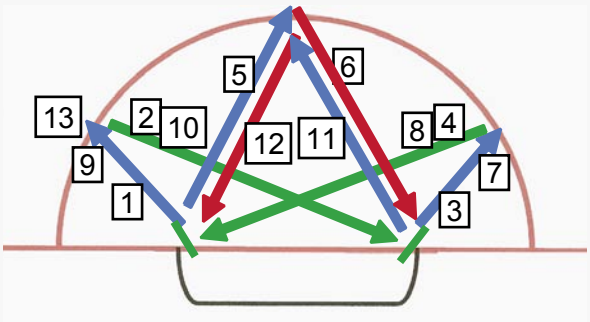
Stående förflyttning	→	Förflyttning ner mot isen	→
Förflyttning upp från isen	→	Förflyttning nere på isen	→

Ytterligare varianter som inte finns på DVD-skivan



3) Kronan - Variera ställning

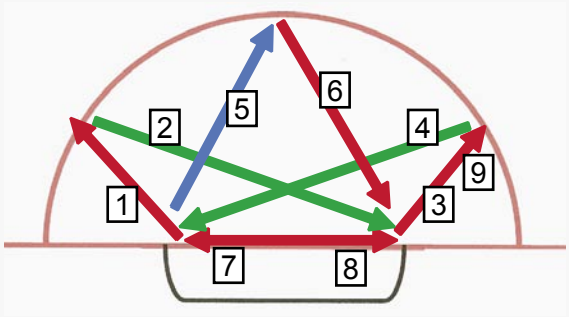
1) T-push framåt - Stopp - Vrid
2) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan - Stopp **upp** till stående vid stolpe
3) T-push framåt - Stopp - Vrid
4) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan
5) T-push **upp** från isen mot toppen av målgård - Stopp - Vrid
6) T-push mot stolpen - Stopp
7) T-push framåt - Stopp - Vrid
8) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan - Stopp **upp** till stående vid stolpe
9) T-push framåt - Stopp - Vrid
10) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan
11) T-push **upp** från isen mot toppen av målgård - Stopp - Vrid
12) T-push mot stolpen - Stopp
13) T-push framåt - Stopp - Vrid



4) Kronan - Variera ställning

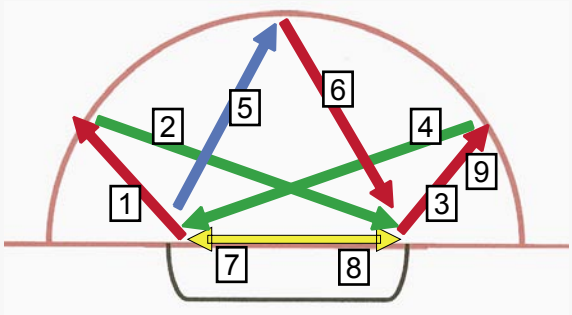
UL) Utgångsläge på ett knä vid stolpen.
Vänster skridsko i isen

1) T-push **upp** från isen - Stopp - Vrid
2) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan
3) T-push **upp** från isen - Stopp - Vrid
4) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan
5) T-push **upp** från isen mot toppen av målgård - Stopp - Vrid
6) T-push mot stolpen - Stopp - Ner på ett knä vid stolpen
7) T-push **upp** från isen - Stopp - Vrid
8) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan
9) T-push **upp** från isen - Stopp - Vrid
10) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan
11) T-push **upp** från isen mot toppen av målgård - Stopp - Vrid
12) T-push mot stolpen - Stopp - Ner på ett knä vid stolpen
13) T-push **upp** från isen - Stopp - Vrid



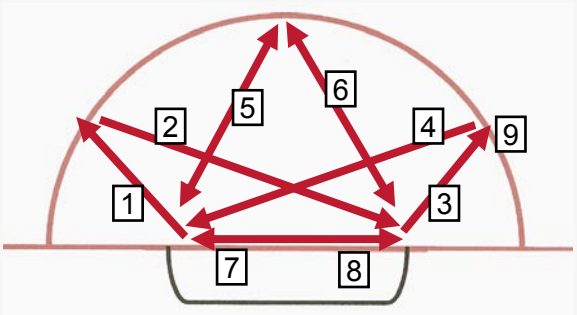
5) Kronan - Variera ställning och lägg till förflyttning stolpe till stolpe

1) T-push framåt - Stopp - Vrid
2) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan
3) T-push framåt - Stopp - Vrid
4) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan
5) T-push **upp** från isen mot toppen av målgård - Stopp - Vrid
6) T-push mot stolpen - Stopp
7,8) Stående stolpe till stolpe fram och tillbaks
9) T-push framåt - Stopp - Vrid



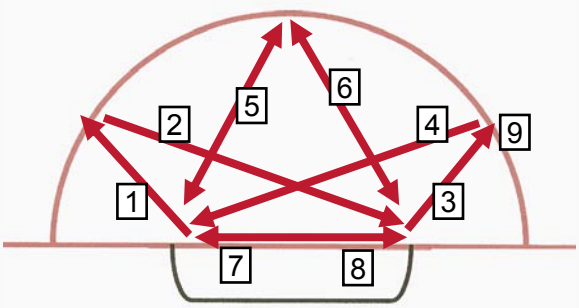
6) Kronan - Variera ställning och lägg till förflyttning stolpe till stolpe nere på isen

1) T-push framåt - Stopp - Vrid
2) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan
3) T-push framåt - Stopp - Vrid
4) Butterfly slide **ner** mot is bortre sidan
5) T-push **upp** från isen mot toppen av målgård - Stopp - Vrid
6) T-push mot stolpen - Stopp - Ner på ett knä vid stolpen
7,8) Tryck stolpe till stolpe fram och tillbaks nere på isen - Upp till stående intill stolpen
9) T-push framåt - Stopp - Vrid



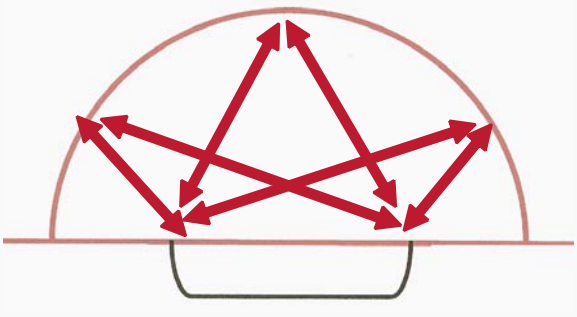
7) Kronan - Lägg till förflyttning stolpe till stolpe

1) T-push framåt - Stopp - Vrid
2) T-push mot andra stolpen - Stopp
3) T-push framåt - Stopp - Vrid
4) T-push mot andra stolpen - Stopp
5) T-push mot toppen av målgård
6) T-push mot stolpen
7,8) Stående stolpe till stolpe fram och tillbaks
9) T-push framåt - Stopp - Vrid

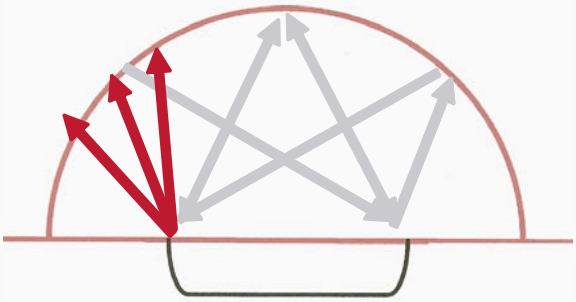


8) Kronan - Lägg till förflyttning stolpe till stolpe nere på isen

1) T-push framåt - Stopp - Vrid
2) T-push mot andra stolpen - Stopp
3) T-push framåt - Stopp - Vrid
4) T-push mot andra stolpen - Stopp
5) T-push mot toppen av målgård
6) T-push mot stolpen - Stopp - Ner på ett knä vid stolpen
7,8) Tryck stolpe till stolpe fram och tillbaks nere på isen - Upp till stående intill stolpen
9) T-push framåt - Stopp - Vrid

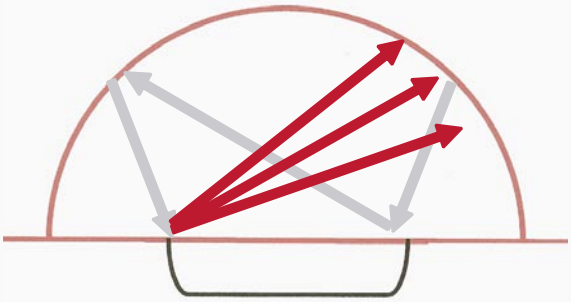


9) Kronan - I alla riktningar (Huller om buller)



10a) Kronan - Variera vinklar

Tänk på att variera vinkeln ut från stolpen
för att få olika förflyttnngar



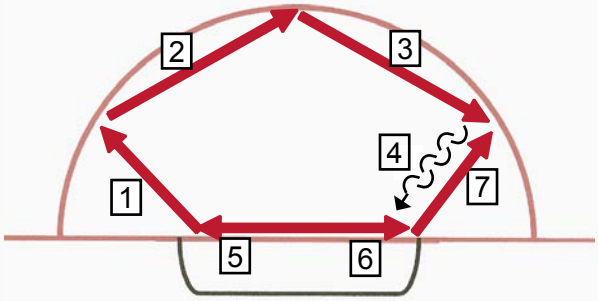
10b) Kronan - Variera vinklar

Tänk på att variera vinkeln ut från stolpen
för att få olika förflyttnngar

Pentagon

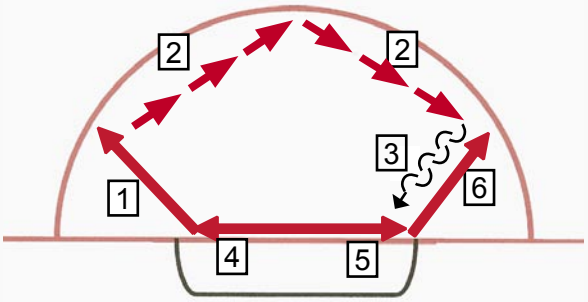
- *Pentagon är en träningsmodell som du kan använda för att på egen hand träna flera korta eller längre förflyttningar i sidled efter varandra i samma riktning.*
- *Det är rörelser som ofta förekommer i matchsituationer som exempelvis när pucken flyttas högt upp i zonen, antingen genom passningar eller genom att puckföraren bryter in i banan i sidled.*
- *Variera övningen genom att byta förflyttningsteknik och därmed längden på varje enskild förflyttning.*
- *Du kan också variera övningen genom att ändra ställning, t.ex. från stående till förflyttningar nere på isen.*

Stående förflyttning	
Förflyttning upp från isen	
Förflyttning ner mot isen	
Förflyttning nere på isen	
Ner i Butterfly	



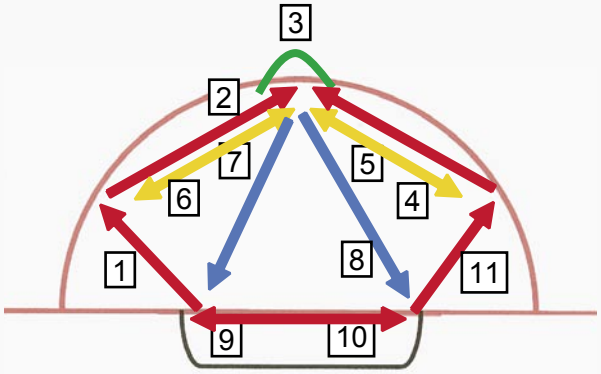
1) Pentagon stående - Långa T-push

1) T-push framåt - Stopp
2) T-push mot toppen av målgården
3) T-push mot andra sidan
4 Förflyttning tillbaks till stolpe med båge, shuffle eller tyngdpunktsförflyttning
5,6) Stående shuffle stolpe till stolpe fram och tillbaks
7) T-push framåt - Stopp



2) Pentagon stående - Korta T-push eller shuffle

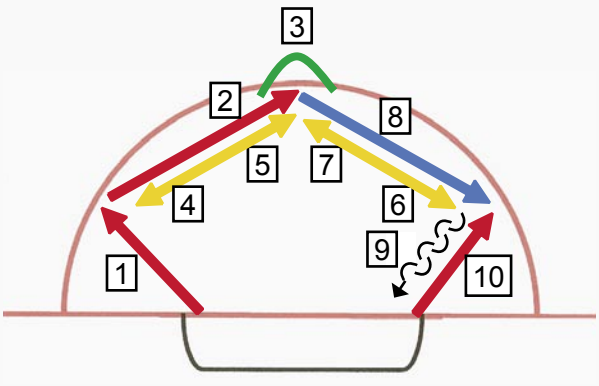
1) T-push framåt - Stopp
2a) Korta T-push mot toppen av målgården och vidare mot andra sidan eller...
2b) Korta shuffle mot toppen av målgården och vidare mot andra sidan
3) Förflyttning tillbaks till stolpe med båge, shuffle eller tyngdpunktsförflyttning
4,5) Stående shuffle stolpe till stolpe fram och tillbaks
6) T-push framåt - Stopp



3) Pentagon - Variera ställning

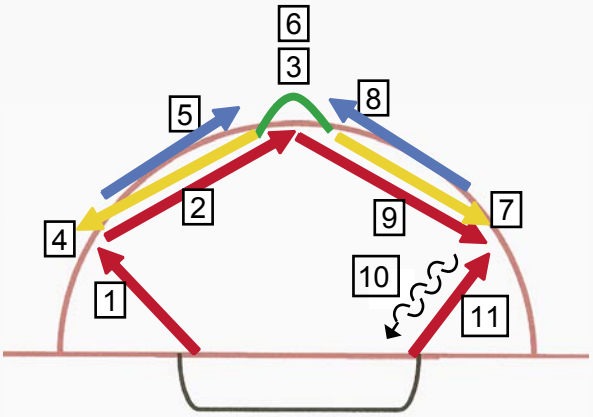
1) T-push framåt - Stopp
2) T-push mot toppen av målgården - Stopp
3) Butterfly rakt ner
4 Vrid och tryck i sidled mot vinkelläge
5) Tryck tillbaks mot toppen av målgård nere på isen
6) Vrid och tryck i sidled mot andra vinkelläget
7) Tryck tillbaks mot toppen av målgård nere på isen
8) T-push upp från isen mot stolpen - Stopp
9,10) Stående shuffle stolpe till stolpe fram och tillbaks
11) T-push framåt - Stopp

Ytterligare varianter som inte finns på DVD-skivan



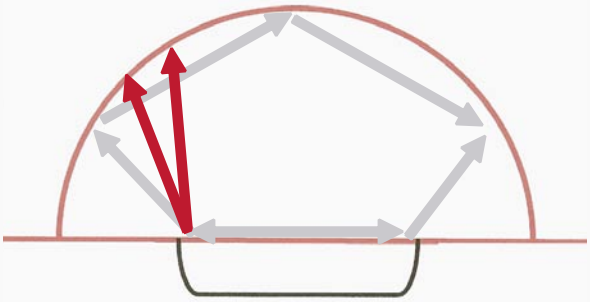
4) Pentagon - Variera ställning

1) T-push framåt - Stopp
2) T-push mot toppen av målgården - Stopp
3) Butterfly rakt ner
4 Vrid och tryck i sidled mot vinkelläge
5) Tryck tillbaks mot toppen av målgård nere på isen
6) Vrid och tryck i sidled mot andra vinkelläget
7) Tryck tillbaks mot toppen av målgård nere på isen
8) T-push **upp** från isen mot stolpen - Stopp
9) Förflyttning tillbaks till stolpe med båge, shuffle eller tyngdpunktsförflyttning
10) T-push framåt - Stopp



5) Pentagon - Variera ställning

1) T-push framåt - Stopp
2) T-push mot toppen av målgården
3) Butterfly rakt ner
4 Vrid och tryck i sidled mot vinkelläge
5) T-push **upp** från isen mot toppen av målgård
6) Butterfly rakt ner
7) Vrid och tryck i sidled mot vinkelläge
8) T-push **upp** från isen mot toppen av målgård
9) T-push mot vinkelläge
10) Förflyttning tillbaks till stolpe med båge, shuffle eller tyngdpunktsförflyttning
11) T-push framåt - Stopp



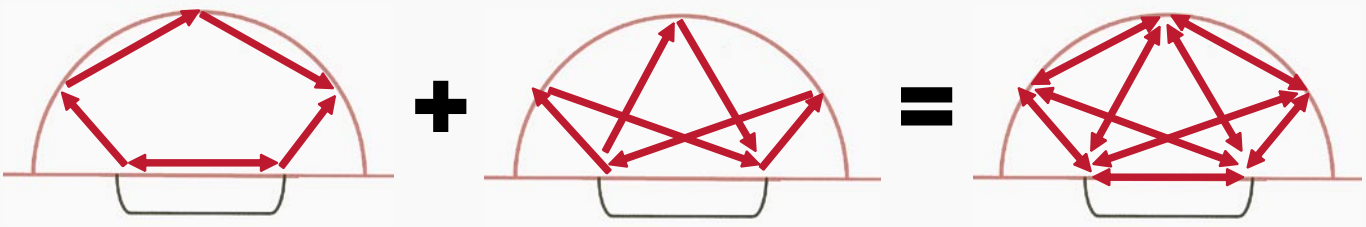
6) Pentagon - Vinklar

Tänk på att variera vinkeln ut från stolpen
för att få olika förflyttnngar med variation i vinkeln på första förflyttningen

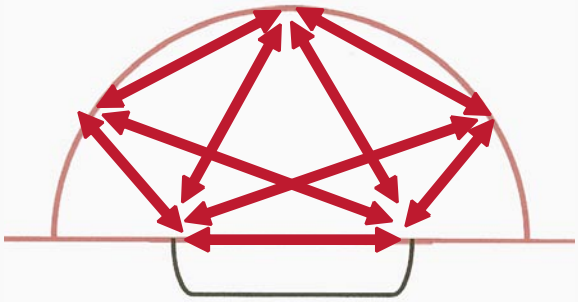
Huller om buller

- *Huller om buller är en träningsmodell som kombinerar rörelsemönstren i Pentagon och Kronan. Du väljer spontant i vilka riktningar du ska förflytta dig.*
- *Du kan också variera övningen genom att ändra ställning, t.ex. från stående till förflyttningar nere på isen.*
- *Du kan också förändra Huller om buller genom att variera vinkeln på förflyttningen.*

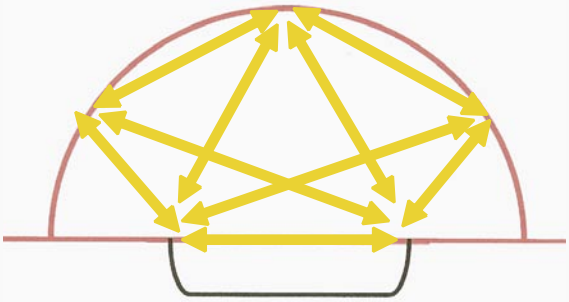
Stående förflyttning	→
Förflyttning upp från isen	→
Förflyttning ner mot isen	→
Förflyttning nere på isen	→



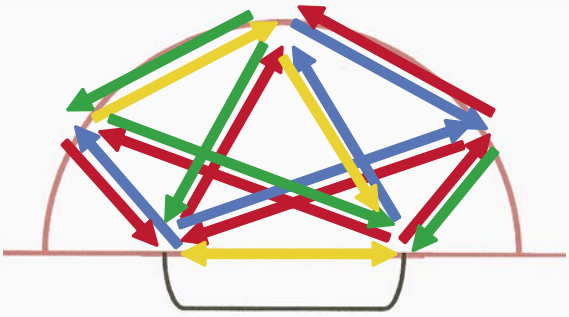
Pentagon + **Kronan** = **Huller om buller**



1) **Huller om buller stående**

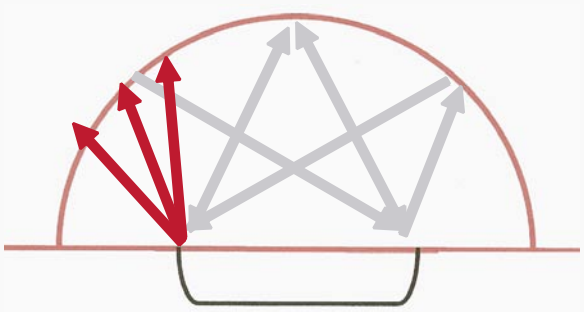


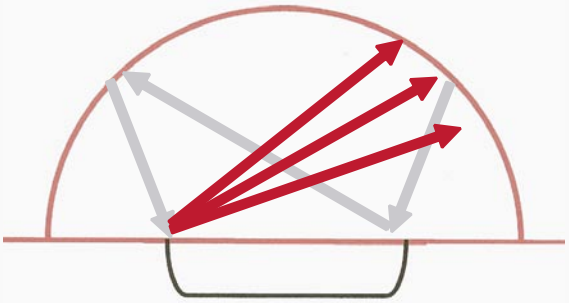
2) **Huller om buller - Förflytta nere på isen**



3) **Huller om buller - Variera ställning**

Ytterligare varianter som inte finns på DVD-skivan





Variera vinklar

Tänk på att variera vinkeln ut från stolpen för att få olika förflyttningar

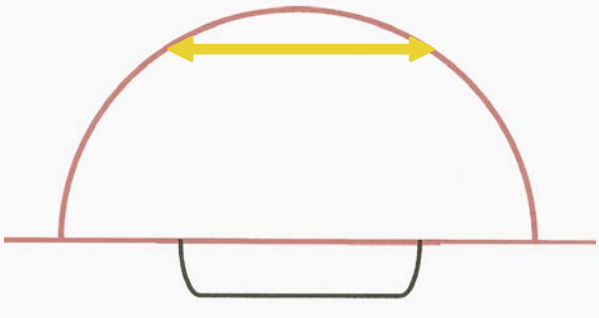
Övriga egna övningar

Teknik- och taktikslingor

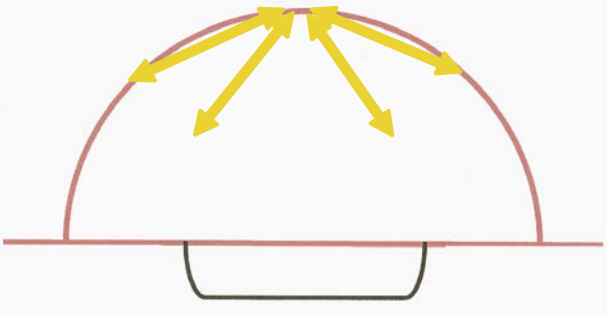
- *I gruppen* **Övriga egna övningar** *hittar du ytterligare några modeller för hur du på egen hand kan träna förflyttningar antingen stående eller nere på isen.*

Stående förflyttning	→
Förflyttning upp från isen	→
Förflyttning ner mot isen	→
Förflyttning nere på isen	→

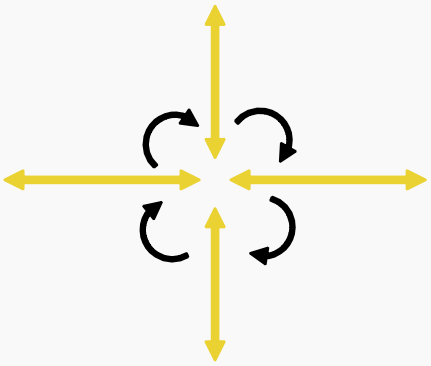
Förflyttningar nere på isen



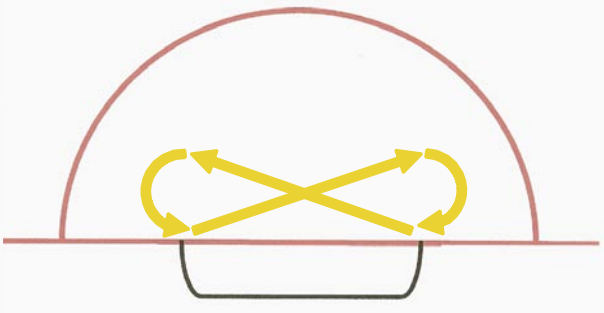
1) Tekniksling
Tryck sida till sida nere på isen



2) Tekniksling
Vrid och tryck nere på isen



3) Tekniksling - Klockan
Vrid 90 grader mellan varje förflyttning och tryck fram och tillbaks

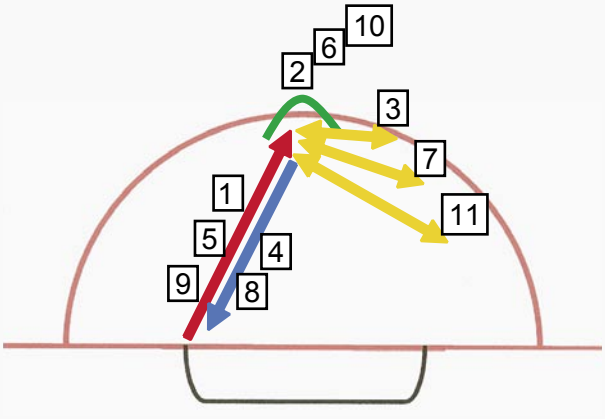


4) Tekniksling
Ankarsväng - Förflyttning nere på isen

Lägen efter räddning

- *I gruppen med övningar för* **Lägen efter räddningar** *kan du hitta mönster för att på egen hand träna förflyttningar som är nödvändiga för att du snabbt ska kunna ta dig mot puckens nya läge efter en retur.*
- *Vid korta returer behöver du snabbt flytta dig nere på isen*
- *Hamnar pucken längre från målet efter en räddning behöver du ofta ta dig upp till stående samtidigt som du flyttar dig mot pucken.*
- *Du kan variera övningen genom att antingen flytta dig nere på isen eller att ta dig upp till stående samtidigt som du flyttar dig mot pucken.*

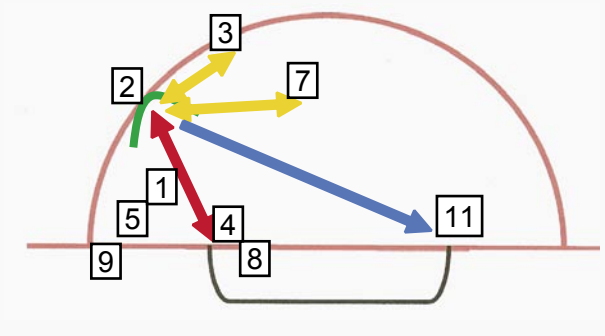
Stående förflyttning	→
Förflyttning upp från isen	→
Förflyttning ner mot isen	→
Förflyttning nere på isen	→



5) Tekniksling - Lägen efter räddningar 1

Inspel - Butterfly - Förflyttning efter räddning

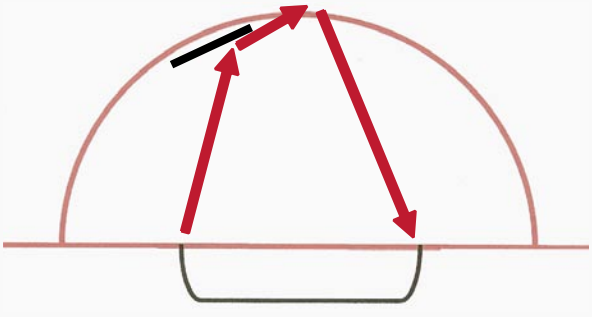
1) T-push mot toppen av målgård - Stopp
2) Ner i Butterfly
3) Tryck nere på isen kort rakt i sidled - Tryck tillbaks
4) Vrid nere - T-push **upp** till stående i riktning mot stolpen
5) T-push mot toppen av målgård - Stopp
6) Ner i Butterfly
7) Vrid och tryck nere på isen i sidled - Tryck tillbaks
8) Vrid nere - T-push **upp** till stående i riktning mot stolpen
9) T-push mot toppen av målgård - Stopp
10) Ner i Butterfly
11) Vrid och tryck nere på isen i sidled - Tryck tillbaks



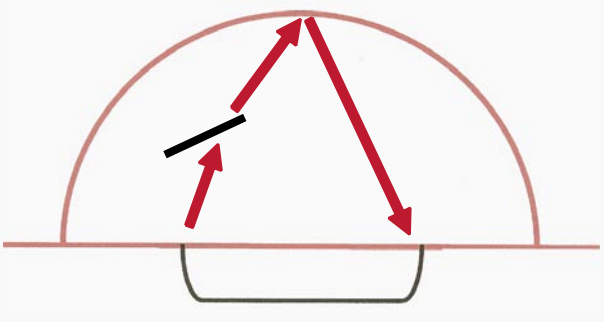
6) Tekniksling - Lägen efter räddningar 2

Inspel - Butterfly - Förflyttning efter räddning

1) T-push mot vinkelläge - Stopp
2) Ner i Butterfly
3) Tryck nere på isen kort rakt i sidled - Tryck tillbaks
4) Förflyttning tillbaks till stolpe
5) T-push mot vinkelläge - Stopp
6) Ner i Butterfly
7) Vrid och tryck nere på isen i sidled - Tryck tillbaks
8) Förflyttning tillbaks till stolpe
9) T-push mot vinkelläge - Stopp
10) Ner i Butterfly
11) Vrid nere - T-push **upp** till stående i riktning mot stolpen

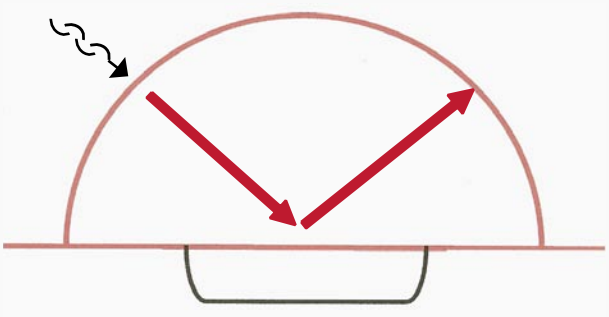


7a) **Taktikslinga**
Förflyttning i spel fem mot fem

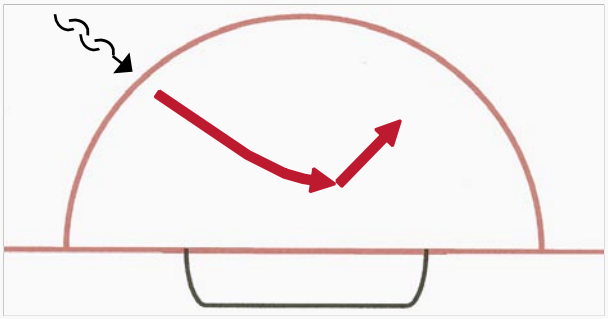


7b) **Taktikslinga**
Förflyttning i spel tre mot fem med återhållsam position i vinkelläge

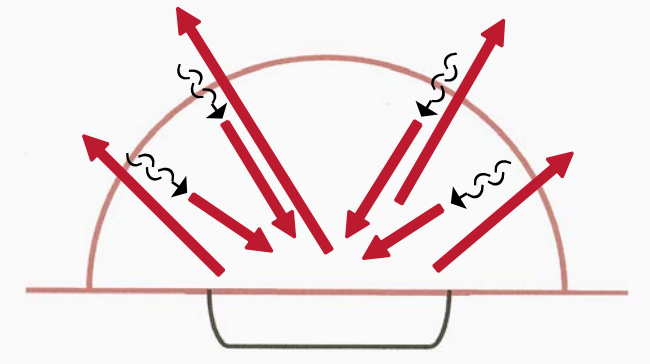
Ytterligare stående teknikslingor som inte finns på DVD-skivan



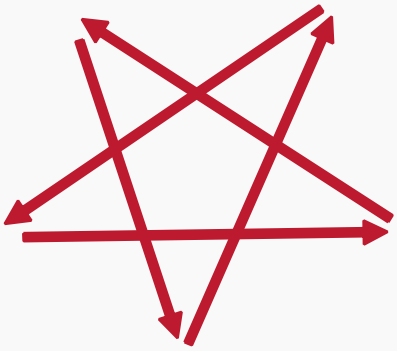
8) **Tårtbit**



9) **Ostbåge**

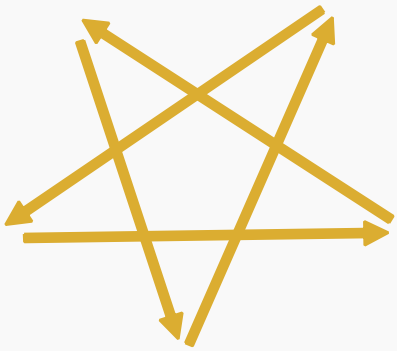


10) Fart bakåt

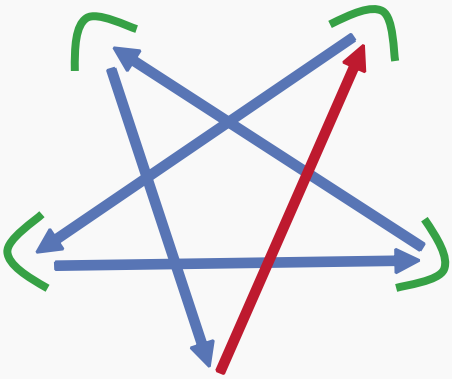


11) T-pushstjärna

12) Shufflestjärna

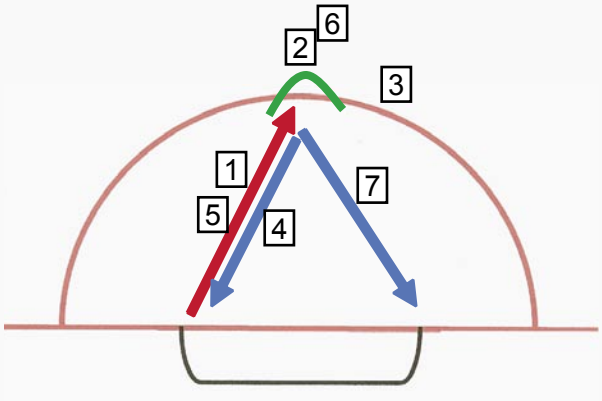


13) Stjärna nere på isen



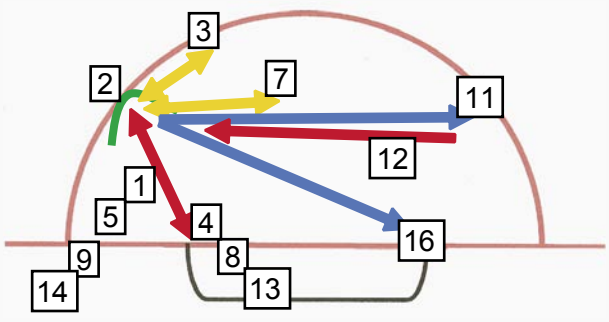
14) Stjärna upp från isen

Ytterligare varianter av: **Tekniklingor - Lägen efter räddning som inte finns på DVD-skivan**



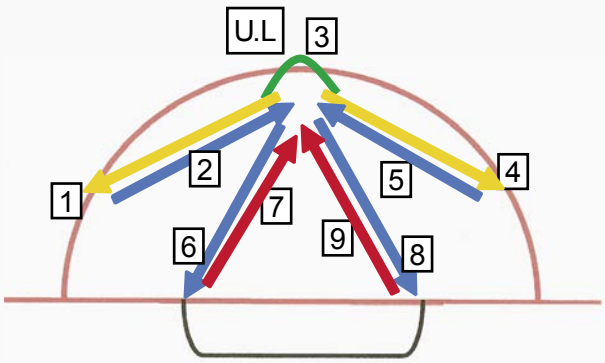
15) Inspel - Butterfly - Efter räddning

1) T-push mot toppen av målgård - Stopp
2) Ner i Butterfly
3) Tryck nere på isen kort rakt i sidled - Tryck tillbaks
4) Vrid nere - T-push **upp** till stående i riktning mot stolpen
5) T-push mot toppen av målgård - Stopp
6) Ner i Butterfly
7) Vrid nere - T-push **upp** till stående i riktning mot stolpen



16) Inspel - Butterfly - Efter räddning

1) T-push mot vinkelläge - Stopp
2) Ner i Butterfly
3) Tryck nere på isen kort rakt i sidled - Tryck tillbaks
4) Förflyttning tillbaks till stolpe
5) T-push mot vinkelläge - Stopp
6) Ner i Butterfly
7) Tryck nere på isen kort rakt i sidled - Tryck tillbaks
8) Förflyttning tillbaks till stolpe
9) T-push mot vinkelläge - Stopp
10) Ner i Butterfly
11) Vrid nere - T-push **upp** till stående mot vinkelläge
12) T-push tillbaks
13) Förflyttning tillbaks till stolpe
14) T-push mot vinkelläge - Stopp
15) Ner i Butterfly
16) Vrid nere - T-push **upp** till stående i riktning mot stolpen



17) Olika lägen efter räddning i Butterfly

UL) Utgångsläge stående - Rakt ner i Butterfly
1) Vrid och tryck nere på isen mot vinkelläge
2) T-push **upp** till stående
3) Ner i Butterfly
4) Vrid och tryck nere på isen mot vinkelläge
5) T-push **upp** till stående - Ner i Butterfly
6) Vrid nere - T-push **upp** till stående i riktning mot stolpen
7) T-push mot toppen av cirkeln - Stopp - Ner i Butterfly
8) Vrid nere - T-push **upp** till stående i riktning mot stolpen

Övriga egna övningar

Klubb- och skridskoteknik

- *I gruppen* **Övriga egna övningar** *hittar du också några modeller för hur du kan träna och utveckla din klubb- och skridskoteknik.*

1) Passning - mottagning stillastående

Träna att hitta bladet på din målvaktskompis klubba. Håll passningen på isen. Kontrollera mottagning och pass tillbaks.

2) Lyftpassning - Fånga och lägg ner pucken - spela tillbaks med ett lyftpass

Fånga pucken, lägg ner den på isen så att du kan hantera den med klubban och träna på att få iväg en hög passning eller rensning.

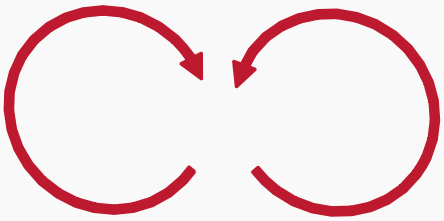
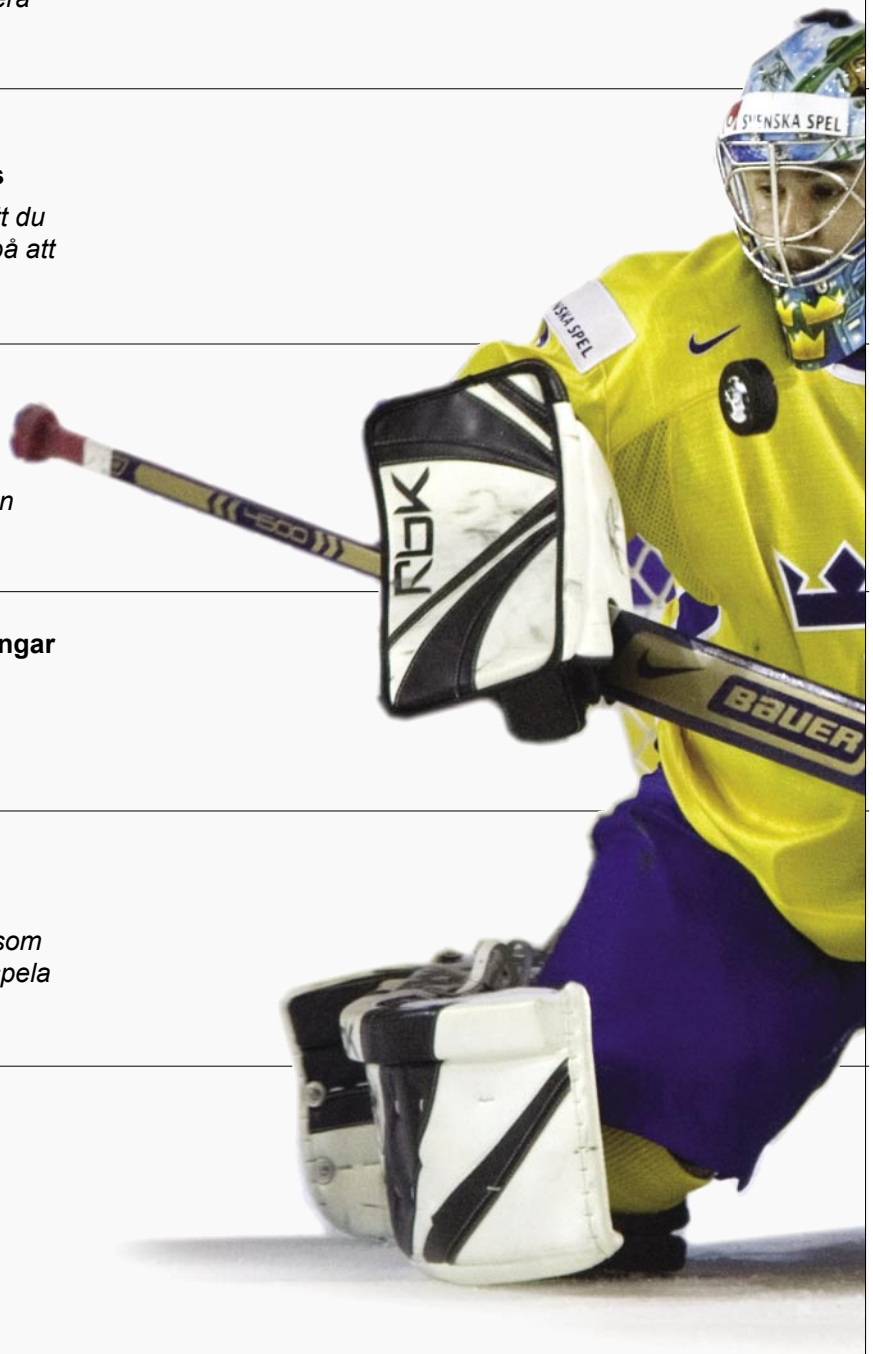
3) Passning - mottagning med rörelse i djupled och i sidled

Ta emot passningen och rör dig i olika riktningar med pucken under kontroll innan nästa passning.

4) Passning - mottagning med vändningar

Ta emot passningen och rör dig med höftöppning med pucken under kontroll innan nästa passning.

5) Ta ner pucken bakom mållinjen och spela eller rensa

Rör dig ut från målet och hämta en puck som du tar ner bakom mållinjen för att kunna spela iväg åt valfritt håll.

6) Åttan - utan och med puck