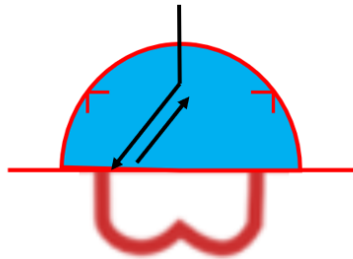
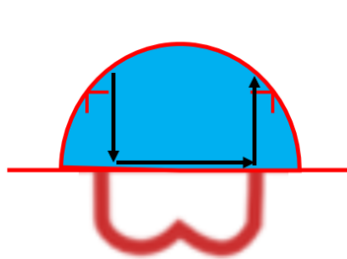


Skridsko/förflyttningsövningar målvakterna själva kan göra

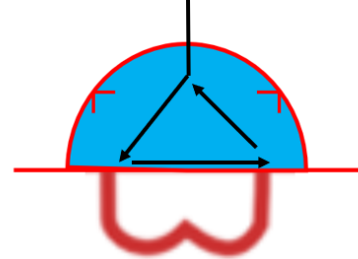
Dessa övningar kan göras stående (enklare) eller ner mot isen (svårare).



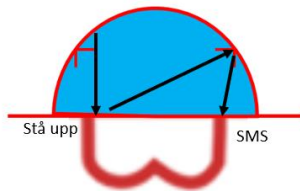
Y-et



U-et



Y & U Kombo



N-et
(Svår)

Förflyttningar

1. Stående förflyttning, gärna längs en linje, sick sack baklänges

A. T-push Relaxed stance

B. T-push Ready stance



OBS! Fokusera blicken på blå linjer eller lägg ut puckar att titta på

Hårda distinkta stopp

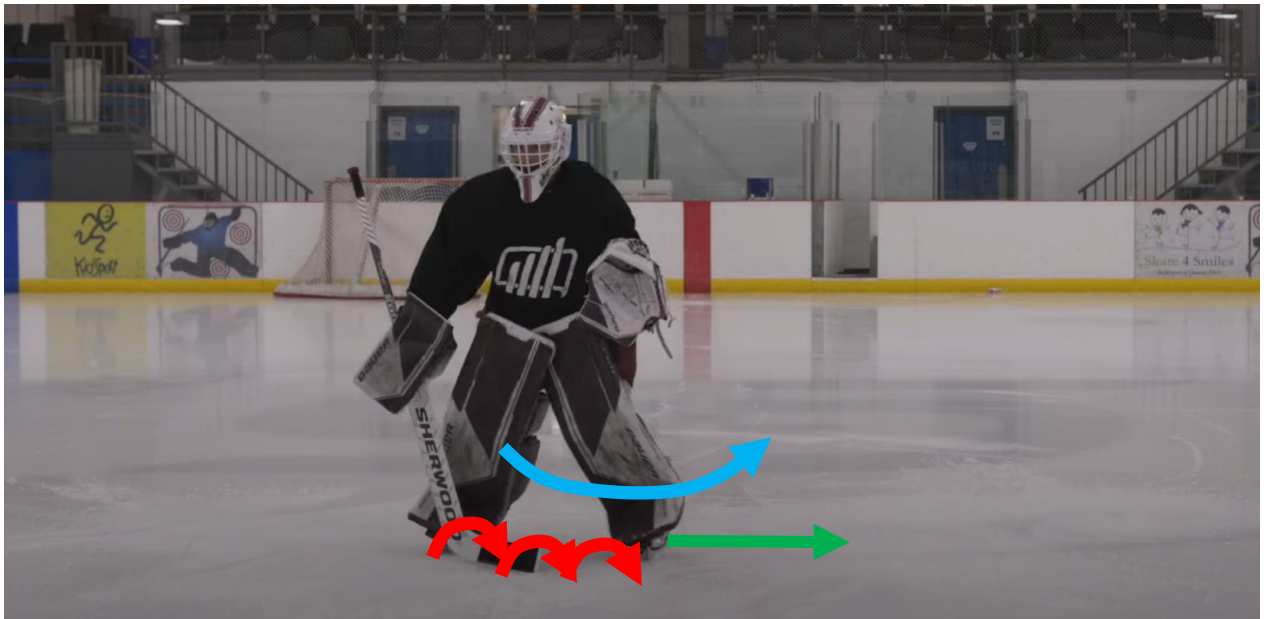
Klubban ovanför isen i relaxed, klubban i isen vid ready stance

2. Shuffle (kort förflyttning) höger och vänster samma upplägg som ovan



OBS! Fokusera blicken på blå linjer eller lägg ut puckar att titta på

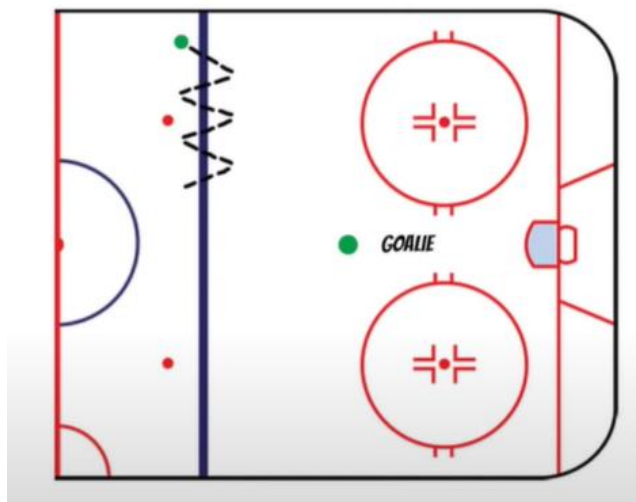
3. Baby steps (Relaxed and ready stance)



Höger fot = röd

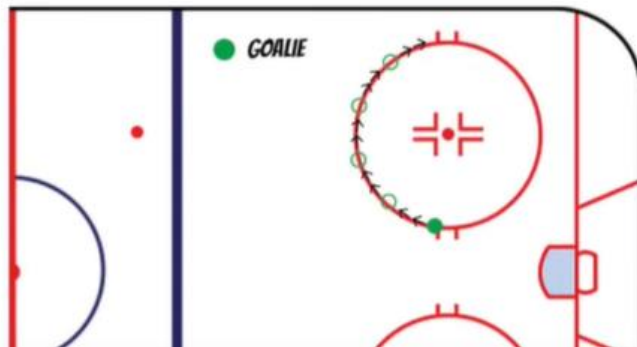
Vänster fot = grön

Baby steps övning sick-sack längs linje (bakåt)



Att tänka på: Små snabba steg

4. Power puches längs cirkel



1. Börja stående



2. Gå ner i butterfly



3. Sätt i hela skenan i isen



4. Tryck ifrån



5. Tryck ifrån, gör 2 pushes



6. Upp till stående

5. Power slides ner mot isen och snabbt tillbaks till stance



1. Börja med grundställning



2. Power slides ner mot isen



3. Stopp och snabbt tillbaks upp



4. Upp mot grundställning



5. Samma sak åt andra hållet

Denna övning kan även göras genom att mv tränare pekar med klubban åt vilket håll power slidesen skall göras.