

# Övningar

---

Här kommer några övningar barnen kan genomföra under jullovet och det är såklart frivilligt.

Varje övning görs under 40sek och vila 20sek, gör varje övning 2 gånger.

Redskap- Hockey klubba eller liknande ni har hemma

1. Sidohopp över klubba, <https://hockeyakademin.se/artiklar/fysovning-sidohopp-over-klubba>
2. Skridskohopp, <https://hockeyakademin.se/artiklar/fysovning-skridskohopp>
3. Grodhopp, <https://hockeyakademin.se/artiklar/fysovning-grodhopp>
4. Utfall med hockeyklubba, [MAQ Utfall med hockeyklubba](#)

## Målvakter

Hockeymålvaktens fysik fokuserar på explosivitet, balans, reaktionsförmåga och framför allt skadeförebyggande träning för höfter, lumskar och knän.

1. Nedan övning kan med fördel göras varje dag om man vill. Den tränar upp reaktionsförmågan.

<https://hockeyakademin.se/artiklar/fysovning-reaktion-puck>

2. Kasta boll (tennisboll eller liten boll) mot vägg och ta emot bollen med andra handen, byt sedan hand.

3. Nedan länk visar rörlighetsövningar, gör endast övning 1+2, 10st/sida x 2.

[Rörlighetsövningar för ishockeymålvakter](#)

Videon heter De 3 bästa rörlighetsövningarna för ishockeymålvakter , Alfons Fallqvist Youtube