

**Title :** Puolustajan liikkuminen 2    **Content elements:** \_\_\_\_\_    **Components :** \_\_\_\_\_

### Description

Rastiharjoitteluna

A. Rintamasuuntaliike ( etu/takaperin)

- luistelutekniikka( puol.käännös eri versiot,lantion aukaisu)

- Sama rata hyökkääjille ( laiturinkäännös, vauhtikäännös)

B. "Belly button"

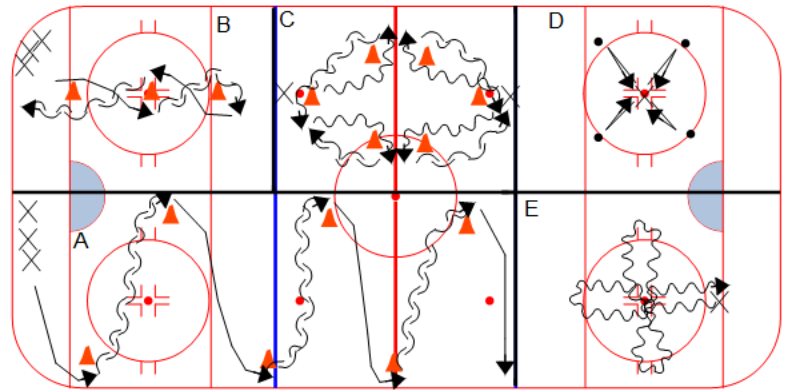
- Kahdeksikko tötsät kiertäen, napa aina keskitötää kohti

C. Peililiike kiekolla/ ilman kiekkoa

- Pelaajat tekevät peilinä rintamasuuntaliikettä. Toinen määrää, toinen seuraa.

D. Rintamasuuntaliike kiekolle ja takaisin keskelle

E. Vauhtikäännökset ilmansuunnissa(kiekko/ilman)



**Key Points :**

Peliluistelu

Käännökset

Nopeustaitavuus