

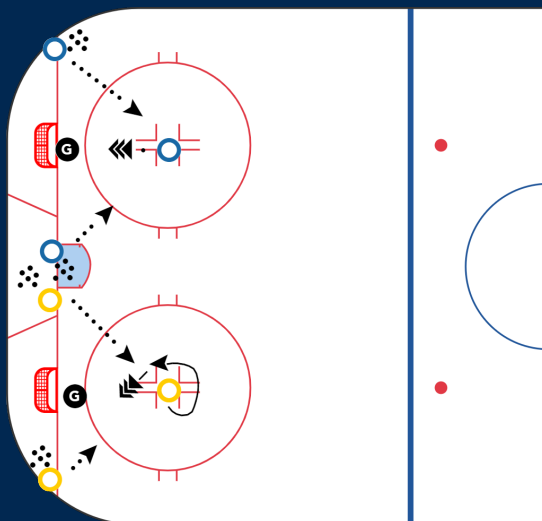
Tema/ kategori

Målskytte i heta ytan



Ålder
9-12 år

Syfte
Målskytte



Önskade tränarbeteenden

Ge positiv feedback och utvecklande tips till spelarna. Fokusera inte bara på om det blir mål eller inte utan på hur spelarna kämpar med sin tekniska utveckling och att den vågar utmana sig själv att skjuta snabbt. Tipsa spelarna om att träna på skotten på egen hand på en skottramp eller på isen.

Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?

Spelarna kommer vara i olika faser i sin skottutveckling. Grundmoment är att ha en bra balans med böjda ben och få tryck med den nedre handen i skottet.

Utförande

Spelaren placerar sig på teknikpunkten och rör sig i olika riktningar. De två spelarna längs förlängd mållinje agerar passare. Efter passningen försöker man skjuta ett snabbt skott. När spelaren blir lite äldre och utvecklats ökar man på hastigheten och skjuter ännu snabbare handledsskott.

Steg 2 - Förslag på olika moment:

- Flytta passarna så de står i linje med skytten eller lite bakom
- Öka hastigheten man åker runt i samt även åk baklänges för att göra sig spelbar.
- Lägg till en motståndare som man ska trycka bort innan man får passningen



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se