

Tema/ kategori

Målskytte i rörelse – Quick release

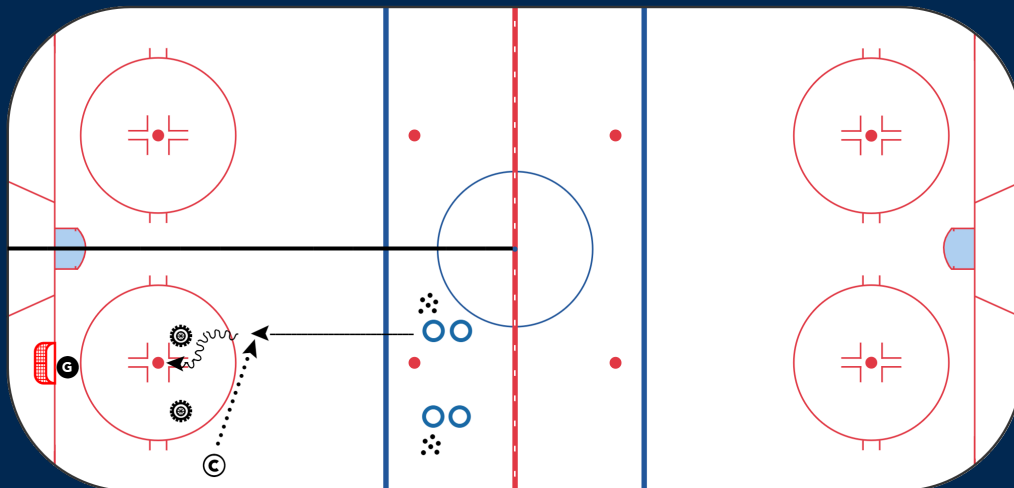


Ålder

9-12 år

Syfte

Målskytte



Önskade tränarbeteenden

Ge positiv feedback och utvecklande tips till spelarna under övningen. 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 åker in utan puck och får en passning från tränaren. Fintar förbi hindret på valfritt sätt och skjuter ett skott med så kort anläggningstid som möjligt. Övningen går ut på att utmana spelaren att våga skjuta snabbt. Kämpa på returen om det inte blir mål.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se