

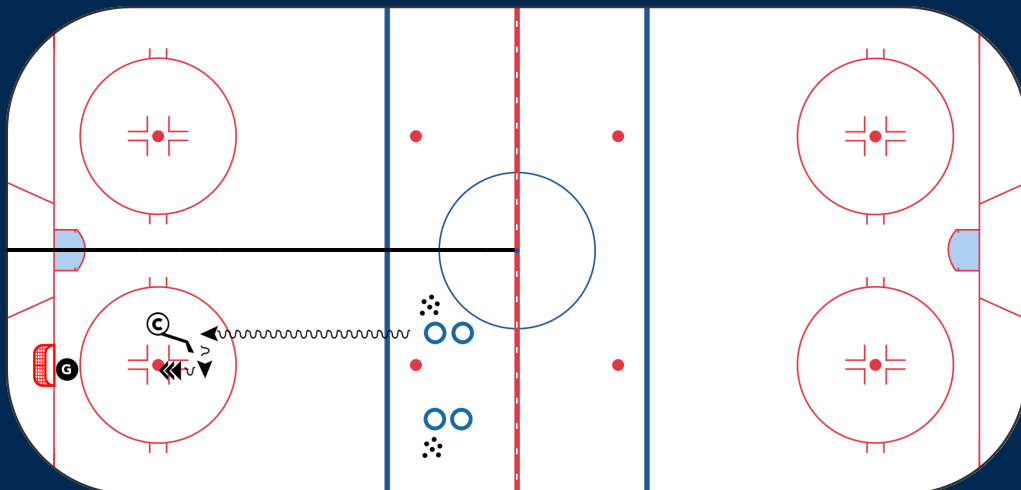
## Tema/ kategori

### Målskytte i rörelse



**Ålder**  
9-12 år

**Syfte**  
Målskytte



### Önskade tränarbeteenden

Låt spelarna testa på olika skott i rörelse. 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. 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. När barnen är nybörjare behöver de lite mer anläggningstid för att få fart på pucken. Allt eftersom styrkan och tekniken utvecklas är det bra att sträva efter kortare anläggningstid och snabbare skott.

### Utförande

Spelaren startar med puck och åker in mot mål och försöker göra mål. Ta returen om det inte blir mål och kämpa för att få in den. Testa olika skott beroende på nivå:

- Svepskott och handledsskott med lite längre anläggningstid
- Handledsskott med kort anläggningstid
- Backhandskott
- Indragningskott
- Slagskott

Steg 2

En tränare ställer sig som rörligt hinder som spelaren måste ta sig förbi och sedan skjuta ett snabbt skott



**HOCKEY  
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

[hockeyakademin.se](http://hockeyakademin.se)