

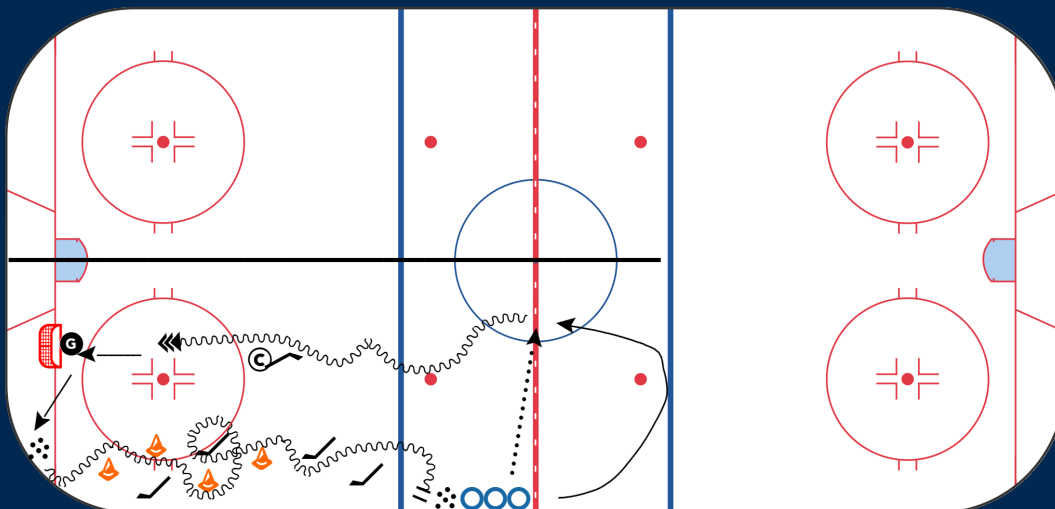
## Tema/ kategori

### Skott med teknikbana



**Ålder**  
9-12 år

**Syfte**  
Tekniska grunder



## Önskade tränarbeteenden

Visa spelarna hur man tar emot en passning i rörelse samt hur man kan täcka pucken när man åker förbi tränaren i anfallszonen. Visa även olika vändningar och finter man kan göra i teknikbanan.

## Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

Visa bladet för medspelaren och ropa på pucken för att få passningen. Bra att försöka få upp farten in mot anfallszonen och ta sig förbi tränaren med fart innan man skjuter. Täcka pucken med kroppen och flytta pucken från tränaren.

I teknikbanan kan man träna på att ha blicken upp och göra olika vändningar och finter.

## Utförande

En spelare åker framlänges och får en passning av spelare nr 2 i ledet. Spelaren accelererar och möter en tränare som agerar rörligt hinder. Spelaren tar sig förbi tränaren och försöker göra mål och tar eventuell retur. Därefter tar spelaren en ny puck i hörnet och åker på ett valfritt sätt genom teknikbanan till ledet.



**HOCKEY  
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

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