

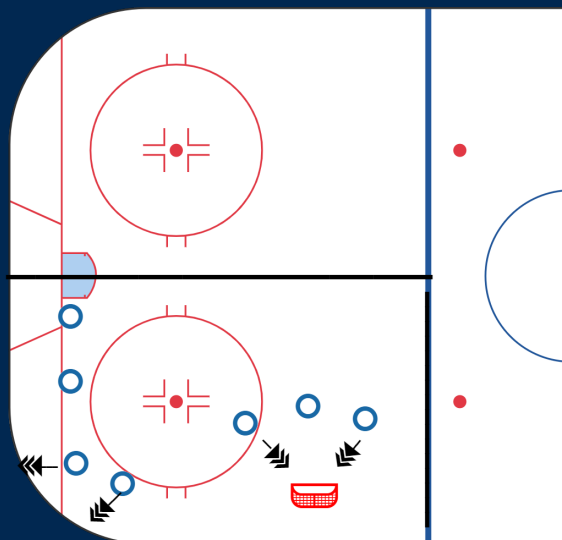
Tema/ kategori

Skott – tekniska grunder



Ålder
TKH

Syfte
Målskytte



Önskade tränarbeteenden

Visa hur övningen går till, låt barnen testa och hitta tekniken och ge små tips på vägen. Ge hjälpsamma instruktioner och positiv feedback på ett glädjefyllt sätt. Uppmuntra till att träna på skott och att det krävs träning för att bli bättre och bättre.

Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

Övningen går ut på att träna isolerat på skotteknik och få många upprepningar. Hjälp barnen med olika tips. Grundposition med böjda ben och en kropp i balans. Börja med svepskott med lite längre anläggningstid för nybörjare. Låt barnen testa att skjuta både med fötterna pekandes åt sidan och framåt.

Utförande

Steg 1

Barnen står utspridda några meter i från sargen med några puckar var. På egen hand skjuter barnen i sargen för att träna på olika skott. I takt med att barnen utvecklas kan man lägga in siktet, att t ex sikta på olika bokstäver eller bilder på sargreklamen.

Steg 2

Samma övning men barnen tar några skär med pucken och skjuter i rörelse.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se