

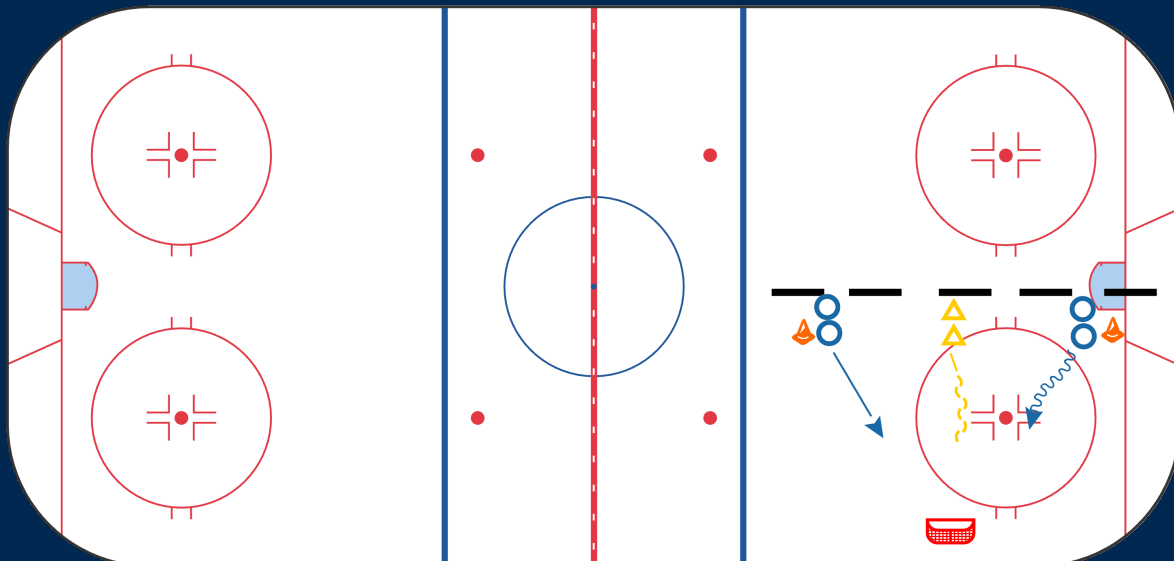
Tema/ kategori

Skott och Målskytte



Ålder
U13-U16

Syfte
Anpassa efter planering, tid, yta och målgrupp.



Önskade tränarbeteenden

Var engagerad, involverad och bry dig. Låt spelarna hitta lösningar som är funktionella till att vinna sin situation. Vägled spelaren/rna genom frågor, reflektioner, förstärkningar och konkret tips med positivt syfte, exempelvis:

"Hur ser du på den situationen?"

"Det skulle vara kul att se om ni vågade prova...vad tror ni om det?"

"Hur du stängde ytan där är precis det vi letar efter, bra löst!"

Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

Skotteknik och beteenden som listas i PDF:n "Skott och Målskytte".

Anfallarna behöver använda "Dra-Tryck"-teknik, anpassa sig efter sin position på kroppen och framförallt ha kort anläggningstid. Anfallaren som spelar närmare målvakten behöver också vara redo för returtagning, styrning och skymning av målvakten. Försvararen tränar på att spela bladet mot pucken, placera sig mellan motståndare och målvakten och vara redo på eventuella riktningförändringar för att effektivt av motståndaren pucken. Försvarare behöver också ta bort eventuella returer.

Utförande

2 mot 1. Spel mellan anfallare och försvarare där anfallarna ska så snabbt som möjligt attackera med skott och en andra situation. Det kan ske ett överspel för direktskott. I bästa fall är det mål direkt och då är omgången klar. Uppstår en "andra" puck så spelas den klart. Spela varje puck tills pucken är blockerad, i mål eller inte spelbar.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se