

Skotträning

En bra målskytt tränar mycket på sitt skott och skjuter minst 100 skott om dagen. Idag skjuter du som spelar ca 20-25 skott på en vanlig isträning, vilket är för lite. Vill du bli en målskytt av världsklass behöver du skjuta minst 100 skott/dag.

Redan i unga år ska du lägga in extra skottrampsträning som en del av din dagliga uppvärmning året runt. Ju tidigare du får in extra skotträning som en god vana desto bättre målskytt

kommer du att bli. Skjuter du tillräckligt ofta, med inlevelse och högt fokus kommer du med automatik att börja skjuta hårdare samt med bättre precision.

I grunden handlar målskytte om att vilja skjuta: Ofta, snabbt, med precision, från rätt avstånd och så ska du vara medveten om målvaktens luckor. De bästa målskyttarna i världen har koll på allt detta. Med en kort anläggningstid och med en bra uppföljning får de bästa spelarna till snabba välriktade skott mot mål från alla dess lägen.

**Dagens träning:**

Aktivitet	Antal
Svepskott	
Backhandskott	
Snabbskott	
Slagskott	

På [hockeyakademin.se](http://www.swehockey.se) finns mer material kring skotträning. Här finns bl a en film som visar bra övningstips på skottrampsträning! Gå in på denna länk:

<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Utbildning/Skottramp/>

