




## CHC Sharpshooters 2013

**\*\*Syfte:\*\*** Främja egen träning och utveckling av hockeyskott hos grabbarna samtidigt som de har kul och tävlar.

**\*\*Tävlingsperiod:\*\*** Tävlingen pågår över hela ishockeysäsongen samt under sommarträningen. Tävlingen är uppdelad i olika deltävlingar. Skott på gemensamma träningar får inte räknas.

**\*\*Poängsystem:\*\***

1. Deltagarna samlar poäng genom att träna sina skott hemma och rapportera sina resultat.

50 skott = 

100 skott = 

150 skott =  (max per dag)

Pris till alla som klarar 500 skott/vecka varje månad.

Detta pga att barnen inte ska känna att dom "måste" skjuta varje dag.

Varje vecka utses även den som lyckats prickskjuta bäst

En chans varje dag att skjuta 10 skott, varje skott i krysset ger 1 poäng

Det går alltså som bäst sätta 10/10 i krysset (saknar man måltavla i krysset så kan man köra ribba in) Denna måste verifieras av en förälder!

Den som lyckats bäst under en månad får ta hem den ärofyllda vandringspokalen!

**\*\*Rapportering av resultat:\*\***

1. Deltagarna rapporterar in sitt resultat via länken: (föräldrar ser till att rapporteringen är korrekt) **Länk till rapportering:** <https://forms.gle/aVrn4ma4NpH62zUYA>

**\*\*Uppföljning:\*\***

1. Delar av tävlingen sker i omgångar under säsongen, med brytdatum för att utvärdera prestationer och utse vinnare för respektive period.

2. Top 3 publiceras en gång i månaden.

3. Vinnare av Höstsäsongen presenteras innan jul, Vinnare av hela säsongen presenteras vid säsongsavslutningen och koras vinnaren av "CHC Sharpshooter Mästerskapet 23/24."

Att träna hockeyskott hemma kan vara mycket givande och hjälpa dig att förbättra din skottfärdighet, men det finns några viktiga faktorer att tänka på för att träningen ska vara säker och effektiv:

1. **Säkerhet är alltid först:** Se till att ha tillräckligt med utrymme och att din träningsyta är fri från hinder.
2. **Rätt utrustning:** Vad du skjuter på har inte så stor betydelse men se till att ha så många puckar som möjligt så du inte behöver hämta puckarna hela tiden. Använd handskar för att skapa samma känsla som när du är på is. Har man inte tillgång till mål hemma kan man alltid åka till aktivitetsbanan och använda skottrampen som finns där, eller besöka en lagkompis som har skottramp hemma!
3. **Teknisk riktighet:** Fokusera på att utföra skottet korrekt tekniskt. Arbeta på din kroppsställning, puckkontroll och klubbteknik. Teknisk precision är avgörande för att förbättra ditt skott.
4. **Variation:** Variera dina övningar för att träna olika typer av skott, inklusive handledsskott, slagskott och backhandskott. Detta hjälper dig att utveckla en bredare repertoar.
5. **Mål och måltavlor:** Använd mål och måltavlor för att öka träningens realistiska natur. Målburar med måltavlor eller målöppningar hjälper dig att fokusera på träffsäkerheten.
6. **Målkvantitet över kraft:** I början är det viktigare att träna på att träffa målet än att skjuta hårt. Målen kommer att komma med övning, men att ha en korrekt träffsäkerhet är grundläggande.
7. **Träna både på is och på torra land:** Hemma kan du träna teknik och skottstyrka, men det är också viktigt att träna på isen för att förbättra din förmåga att använda skott i spelet.
8. **Kontinuitet:** Träna regelbundet och sätt upp ett schema för dina hemmaträningar. Det är genom konsistens och repetition som du kommer att se de största framstegen.
9. **Ha kul:** Hockey ska vara roligt! Se till att du har kul när du tränar dina skott hemma. Det positiva engagemanget kommer att hjälpa dig att hålla dig motiverad.

Att följa dessa riktlinjer kommer att hjälpa dig att göra dina hemmaträningar effektiva och säkra samtidigt som du förbättrar dina hockeyskott.