



**”Jag har alltid skjutit mycket både på och utanför isen!”**

- Gabriel Landeskog

**”Om du vill bli en bra målskytt är det viktigt att använda skottrampen”**

- Elin Holmlöv



# SKOTTRAMP

**S**kjut minst 100 skott om dagen!

**K**omplettera både träningen on och off ice med skytte!

**O**rka nöta vidare även när det tar emot!

**T**räna alla olika typer av skott!

**T**ävla både mot dig själv och kompisar!

**R**äkna antalet träffar på ditt specialställe!

**A**nvänd fantasin och tänk dig in i skottlägen under match!

**M**aximera din koncentration på varje enskilt skott!

**P**rova även volleyskott, puck stående på högkant o s v.

**”På träningarna skjuter man inte så många skott, därför är det viktigt att köra extra vid sidan av isen!”**

- Calle Järnkrok





## 100 skott om dagen!

En bra målskytt tränar mycket på sitt skott och skjuter minst 100 skott om dagen. Idag skjuter du som spelare ca 20-25 skott på en vanlig isträning, vilket är för lite.

Vill du bli en målskytt av världsklass behöver du skjuta minst 100 bra skott/dag. Det är viktigt att vara fokuserad vid varje skott

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.

## Variera din träning!

När du tränar på skottrampen är det viktigt att du är fokuserad vid varje skott och att du varierar din träning genom att skjuta olika sorters skott. Kom ihåg att träna på att stå med både fötterna pekandes framåt mot målet och åt sidan Här är några exempel på skott som du kan träna på:

- Svepskott
- Backhandskott
- Handledsskott
- Snabbt handledsskott (Snap Shot)
- Slagskott
- Direktskott
- Indragningsskott
- Volleyskott m.m



Om du vill lära dig mer om skotteknik ska du kolla in "Ishockeyns Tekniska Grunder". Här finns filmklipp som visar de olika skotten.

Gå in på denna länk eller scanna in QR-koden ovan för att komma till filmerna: <http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Video/>



## Matchlik skotträning

För att göra din träning mer matchlik ska du ställa dig och skjuta från olika vinklar. På match har du inte så mycket tid på dig att avlossa ett skott. Därför är det viktigt att kunna skjuta snabbt. En annan viktigt träningsdetalj är att använda en 4-6 cm kortare klubba än den du använder på isen. (Eftersom du på skottrampen skjuter utan skridskor.)

## Videoanalys

För att utveckla ditt målskytte är videoanalys ett bra verktyg. Ett enkelt sätt är att använda mobilen och filma varandra. Kolla sedan på filmen och titta vad du gör bra och vad du kan förbättra.

## Säkerhet!

Kom ihåg att alltid titta upp så det är fritt på skottrampen när du skjuter. Var även noggrann med att titta så ingen skjuter när du hämtar puckarna.



Bildtext: Juniorvärldsmästarna Joakim Nordström och Rickard Rakell använder självklart skottrampen!

## Övningstips

Du kan också testa dessa övningstips:

- Stå på ett ben och skjut (variera ben)
- Passa eller kasta puck till varandra och skjut så snabbt som möjligt
- Lägg en klubba 1-2 decimeter bakom pucken och skjut utan att träffa klubban (det gör att du måste skjuta med kort anläggningstid och använda flexen i klubban)
- Prickskyttetävling (skjut ett skott i varje lucka, tävla mot din kompis)
- Hitta på egna övningar. Ha roligt! Kom ihåg att alltid vara fokuserad när du tränar.



## Film om Skottrampsträning!

På [hockeyakademin.se](http://hockeyakademin.se) finns filmen "Skottrampsträning" med intervjuer från bl a. bröderna Sedin och Landeskog. Juniorvärldsmästarna Joakim Nordström och Rickard Rakell visar hur de tränar på skottrampen. Gå in på denna länk eller scanna in QR-koden ovan.

<http://www.swehockey.se/Hockey-akademin/Utbildning/Skottramp>