



○ *Anfallsspelare*

△ *Försvarsspelare*

△ ○ *Nyintagna positioner*

→ *Åkning framåt utan puck*

→ *Åkning framåt med puck*

→ *Åkning bakåt*

→ *Vändning under åkning bakåt till åkning framåt*

→ *Vändning under åkning framåt till åkning bakåt*

→ || *Åkning framåt med stopp*

→ *Fartväxling från långsam åkning framåt till högsta fart framåt*

- - - - - → *Passning*

== → *Skott mot mål*

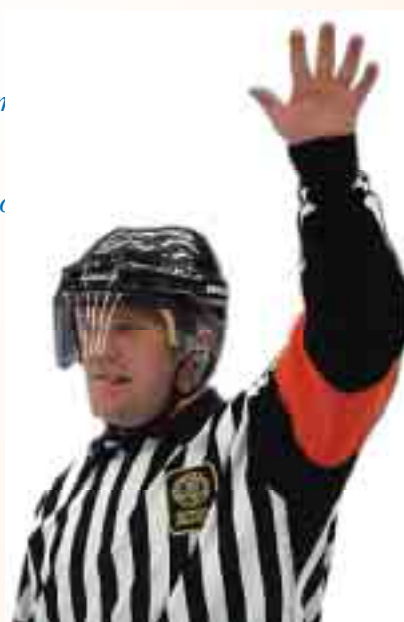
→ || → *Droppassning, fortsätter utan puck*

→ ↗ → *Fintar, fortsätter fran*

× *Övningsredskap (pyle)*

⊗ *Tränare*

• *Puck*



Ulf Engman och Anders Forsberg; Utvecklingsavdelningen, Svenska Ishockeyförbundet

Att göra mål är kanske den viktigaste detaljen i ishockey. En målskytt är vår viktigaste spelare. Men vad är det som kännetecknar en målskytt? Vissa kanske föds med någon egenskap som kan vara bra att ha när det gäller att göra mål men den stora delen är träningsbar. Det finns folk som påstår att vi i Sverige är sämre på att göra mål. Det tror vi inte ett dugg på!

Vad är skillnaderna mellan en målskytt och en som inte gör mål?

Målskyttarna har:

- Fokus, koncentration och målmedvetenhet på att göra mål.
- Självförtroende och vågar skjuta.
- Bra spelförståelse och målkänsla.
- Bra teknik och taktik för att göra mål. Den har de fått genom mycket träning på att göra mål.
- En specialare som dom ofta använder (exempelvis Sundins backhanddragning).
- Målskyttar älskar att skjuta och göra mål!

Hur ska vi göra för att göra mål?

1 Skjut!

- 100% av alla skott som inte skjuts kommer inte att bli mål...
- Var självisk, men på ett smart sätt.
- All statistik visar tydligt att det är spelarna som skjuter mest som gör flest mål.

2 Tänk skott när ni anfaller!

- Sök möjligheter att ta avslut.
- Skapa skottlägen för dina lagkamrater.

3 Träffa mål!

- Var noggrann i avsluten, träffa mål.

4 Tvinga målvakten att flytta sig i sidled!

- Sök diagonalpass och direktskott.
- Åk eller dra pucken i sidled.

5 Skym målvakten, styr in pucken och ta returerna!

- Våga gå in framför mål när skott kommer.
- Visa klubban för skytten så han kan sikta på den.
- Var aggressiv i returtagningen.

6 Var målmedveten!

- Avsluta hårt och bestämt.
- Vinn kampen! Du måste in i trafiken runt mål för att göra mål.



Luckorna som finns att skjuta i är inte stora! Går skottet utanför den grönfärgade rektangeln kommer det inte att träffa mål.

FORTS >

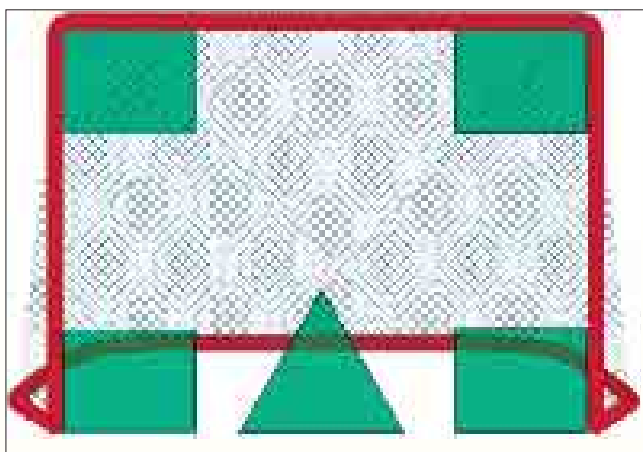


Bild 1: Fem luckor

Grunderna i målskytte

För att bli en bra målskytt är det mycket viktigt att man vet och kan se var målvaktens luckor finns. Ofta säger man att det finns fem luckor där man ska skjuta (se bild 1).

Det är dock inte riktigt så enkelt, men ofta har en högerskytt största luckan högt på plockhandssidan (vänsterplockande målvakt). En vänsterskytt har ofta största luckan lågt på klubbhandssidan (vänsterplockande målvakt).

”Puckens Öga”

Det är viktigt att lära sig är att se luckorna utifrån ”puckens öga”. Det är nämligen så att spelarens öga och ”puckens öga”, ser nätet ur olika vinklar. Detta gör att de luckor som du tror dig se med dina egna ögon inte alltid är några luckor.

Ett enkelt sätt att visa och testa detta, är att knyta fast fyra gummiband (se bild 2) i målburen. Låt en målvakt ställa sig i målet och dra ut gummibanden. Ligg ner på isen precis där gummibanden går ihop för att verkligen se samma luckor som ”puckens öga” ser. Dra ut gummibanden till olika skottvinklar och avstånd. Variera även målvaktens position för att se var luckorna finns i olika situationer.

Centrallinjen

Centrallinjen är en tänkt linje som går mellan mitten på båda målen. Ett effektivt sätt att göra mål är att i anfallszonen passa pucken diagonalt eller i sidled över denna linje och sedan snabbt avsluta. När pucken spelas över centrallinjen tvingas målvakten till en sidledsförflyttning vilket innebär att han inte täcker lika mycket nät som vanligt.

Det är även effektivt att åka eller dra pucken i sidled för att få målvakten i rörelse.

Vid friläge med målvakten ska pucken föras så att den är i centrallinjen, och inte skridskorna vilket många spelare har.

Snabba skott

När du får ett skottläge gäller det att kunna skjuta med olika stödben. Man har oftast för lite tid på sig för att kunna lägga pucken till rätta.

Träna på att skjuta snabbt och maskerat både vid framlängesåkning och vid överstegsåkning

- Träna först stillastående skott på olika stödben.
- Rakt framifrån och vinkelskott tränas därefter.
- Skott vid överstegsåkning är svårast och tränas sist.
- Träna både forehand- och backhandskott.
- Olika stödben ger olika möjligheter att följa upp skottet med en returtagning. Accelerera farten innan skottet.

Vanliga fel

- Spelarna klarar inte av rörelsen i fart därför att de inte kan den stillastående.
- Skjuter bara på innerbenet (benet närmast pucken).
- Läger alltid över till forehand, kan inte skjuta backhandskott.
- Farten minskar innan skottet, ingen accelererande rörelse.

FORTS >

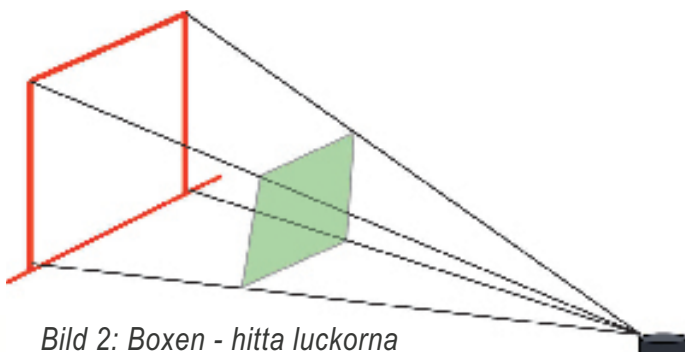


Bild 2: Boxen - hitta luckorna

Fri med målvakten - skott

När du kommer fri med målvakten och skall avsluta med skott är det lättare att skjuta högt med kroppstygden på benet närmast pucken (bakre benet). Det skottet blir dock oftast lösare än det skott där kraft hämtas från bakre benet och balansen flyttas över till främre benet i skottögonblicket.

- Ha pucken lite bakom dig, så du kan använda svepskott eller dra pucken framför dig för ett handledsskott.
- Använd handledsskott på puckar som befinner sig framför dig.
- Det optimala avståndet för skott framifrån är mellan tekningspunkterna.
- Kom ihåg att puckens ögon inte ser samma luckor som skyttens ögon.
- Skjut maskerat i skäret för att överraska målvakten
- Skott nära målvakten bör vara höga.
- Lär dig skjuta maskerat medan du dribblar forehand- backhand i djupled.
- Pucken ska vara i centralinjen, och inte skridskorna.

Vanliga fel

- Pucken för långt framför kroppen, ger lösa handledsskott, oftast höga.
- Tittar inte upp innan skottet och ser vad målvakten gör.
- Spelaren bromsar skottet med för hög anspänning och ser inte möjligheten.
- Skotten kommer för nära.
- Spelaren ser inte samma luckor som pucken ser.
- Spelaren glider sista biten innan skottet, ingen överraskning och sämre kraft i skottet.

Fri med målvakten – dribbla

När du vill dra målvakten är det viktigt att målvakten inte anar vad du ska göra.

Ha därför pucken på sidan om dig så att du kan finta skott.

Har du pucken framför dig så kan du inte skjuta och målvakten vet då att du tänker dra.

Påbörja finten tidigt så att du inte kommer för nära målvakten när du ska lyfta in pucken.

- Hög fart fram ger en enkel fint.
- Låg fart fram ger möjlighet till enkel eller dubbelfint.
- Om du har fått ner målvakten på isen och skall lyfta pucken högt, så ta ner nedre handen på skaftet för att lättare kunna lyfta pucken.
- Dra pucken i sidled innan du lyfter.
- När du drar pucken i sidled öppnas ofta en lucka mellan benen.

Vanliga fel

- För hög fart för en dragning, skjut istället! .
- Dubbeldragning vid hög fart.
- Pucken dras diagonalt istället för i sidled innan den ska lyftas upp i taket.
- Lyftet sker innan målvakten gått ner, för tidigt lyft.
- För låg fart fram gör att dragningarna blir för långsamma.
- Ingen fint innan dragningen



ORTS >



Skymma målvakten

I dagens ishockey görs väldigt många mål när målvakten är skymd. Vid skott från långt håll krävs det nästan alltid att han är skymd. För att skymma pucken för målvakten i skottögonblicket gäller följande:

- Ställ dig eller passera mellan pucken och målvaktens ögon i skottögonblicket.
- Du skymmer givetvis bäst nära målvakten, men även mitt i zon är OK.
- Rulla runt din motståndare och kom in på retur.

Vanliga fel

- Den som skymmer står i linje med skytten, inte pucken.
- Spelaren kommer inte in framför buren för att skymma. Instruera spelaren att ställa sig högre upp i zonen där det ofta är lättare att ta sig in.
- Den som skymmer har ingen fart in på returen.

Avslutande tips

Det finns många olika sätt att förbättra spelarnas skott och förmåga att göra mål. Grunden för att spelarna ska bli bättre är att du som ledare planerar in och prioriterar dessa moment i träningen. Här nedan följer några tips som ni kan ha nytta av, både ledare och spelare.

- Ett sätt att uppmärksamma snabba och noggranna avslut är att du som ledare ställer dig nära målet under en övning och ger feedback.
- Pröva olika tävlingar för att förbättra skott- och målgörarförmågan.
- Skotten behöver inte alltid vara hårda, utan det är viktigare att dom skjuts med hög precision.
- Uppmana spelarna att vara skottberedda genom att ställa om skridskorna och kroppen i förhållande till pucken och målet.
- Ta alltid returer.
- Skjut mycket och ofta.



Noteringar
