

# SKOTTRAMPS PASS

Syfte: Skjuta obalanserat

Skjuta snabbt

Flytta målvakten (Genom att flytta pucken öppnar du upp målvakt)

Starta skottrampspasset med att visa "triangeln" i målburen"



PUCKENS ÖGA

Övre teclinje



PUCKENS ÖGA

Nedre teclinje

1. Stå på höger fot  
"Trampa". Vänster – höger – vänster  
Skjut i isättningen av på vänster fot
2. Stå på vänster fot  
"Trampa". höger – vänster - höger  
Skjut i isättningen av på höger fot
3. Tennisboll under vänster fot  
Gör cirklar/rörelser med vänster fot  
Stå på höger fot – SKJUT
4. Tennisboll under höger fot  
Gör cirklar/rörelser med höger fot  
Stå på vänster fot – SKJUT
5. Stå med korsade ben
  - a) Korsade vänster ben över höger
  - b) Korsade höger ben över vänster
6. "FLYTTA PUCK"
  - a) Flytta pucken BH till FH – skott
  - b) Flytta pucken FH till BH – skott
  - c) Flytta pucken FH till FH – skott (pausering)
  - d) Flytta pucken FH till BH – FH - skott
7. SITTA PÅ EN STOL/BÄNK och SKJUTA (detta isolerar överkroppen)

Lägg även in att skjuta mot strömmen ( om en övning kompletteras med passning)

Lägg även in att man skall sikta på varje skottrepetition. Ex) Nu skjuter vi bara höger kryss.