



## SHI har föreningsuppdrag inom Bålsta HC

Vi fortsätter på inslagen väg att ge klubbens spelare och ledare möjlighet till fortsatt utbildning i världsklass genom samarbetet med SHI och deras instruktörer.

I syfte att komplettera ordinarie lagorganisationsträning med teknik-/målvaktsträning på hemmaplan ges denna unika möjlighet till spelare och ledare inom Bålsta HC.

### Vi fokuserar på följande områden för våra utespelare

#### **Skridskoåkning**

Här tränar och utvecklar vi balans, snabbhet, glid och kraft. Du får inte bara lära dig hur du ska göra utan också varför.

#### **Skott**

Vi inleder med skottrörelsens olika faser. Vi pratar också om skotttaktik t ex höga eller låga skott? Sedan får du lära dig att praktisera bl a svepskott, slagskott, backhandsskott, handledsskott, lyftskott, direktskott, skott för retur, skott från nära håll, skott i översteg och skott efter vändning.

#### **Finter**

Vi går igenom fintens taktiska grunder, därefter får du lära dig och praktisera en lång rad finter t ex kroppsfiner, klubbfiner, sidledsfiner, stoppfiner, skottfiner, passningsfiner, skridskofinter, snurrfiner, överstegsfiner och volleyfiner.

#### **Speluppfattning**

Speluppfattning handlar bl a om att kunna uppfatta vad du ska göra i anfalls- respektive försvarsspelet, med och utan puck, att snabbt kunna ställa om från anfall till försvar. I detta tema ingår också grunderna för passningar och mottagningar.

#### **Närkampsspel**

Vi lär ut grunderna. Du får träna på att både ge och ta en tackling och kanske lika viktigt, hur du undviker en tackling.

#### **Att göra mål**

Våra målvaktsinstruktörer har för en gångs skull ställt sig på utspelarnas sida och gett våra utspelarinstruktörer tips på vad du som målskytt bör veta om hur dagens målvakter tänker och agerar ifall du vill utnyttja deras svagheter.