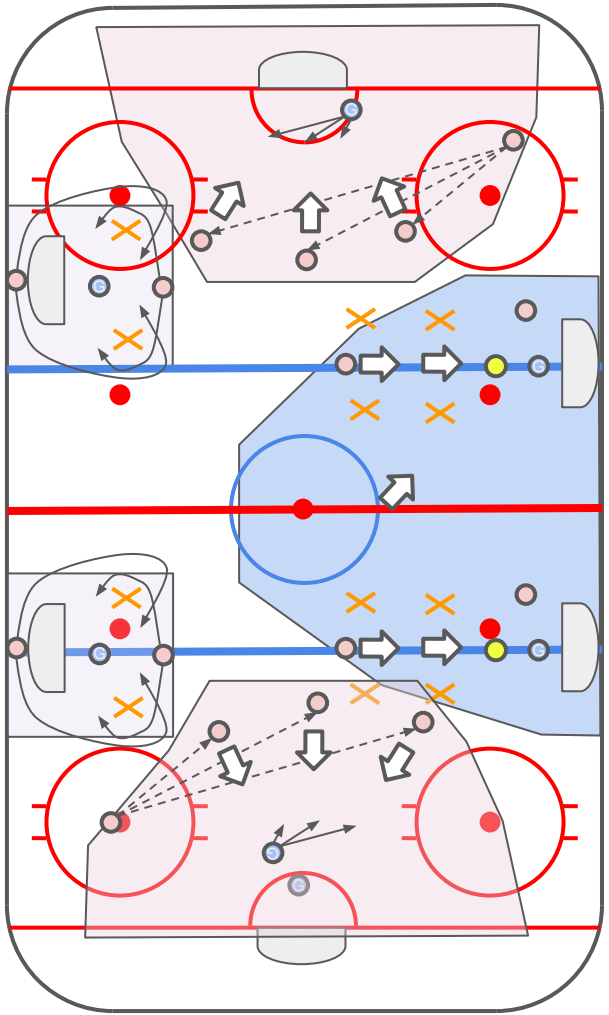
Öga Hand koordination

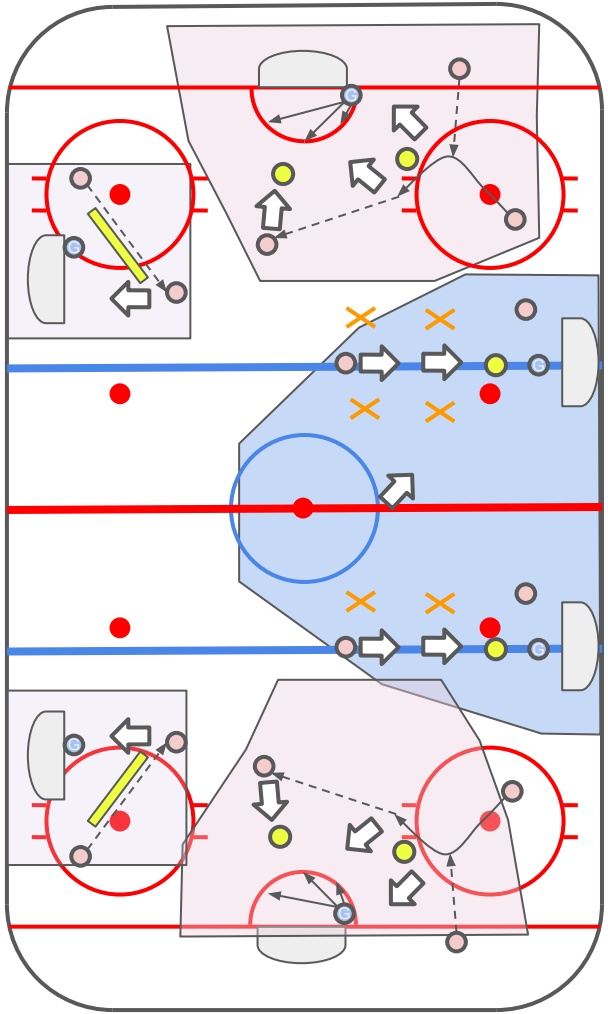
2026-08-30

Öga/Hand koordination

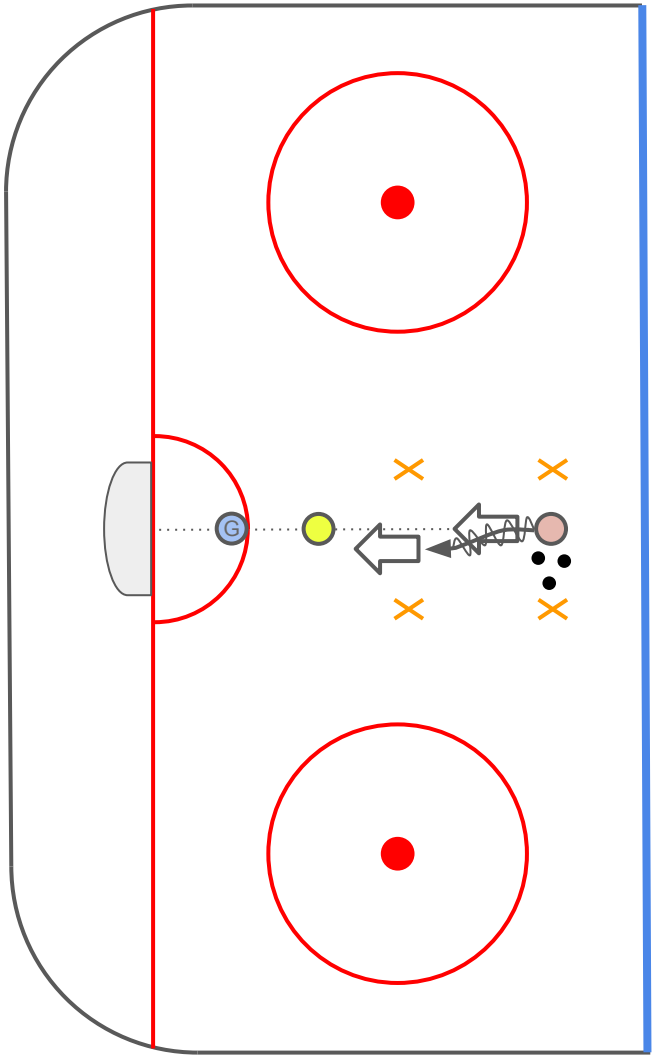
Övningar



Övningslayout

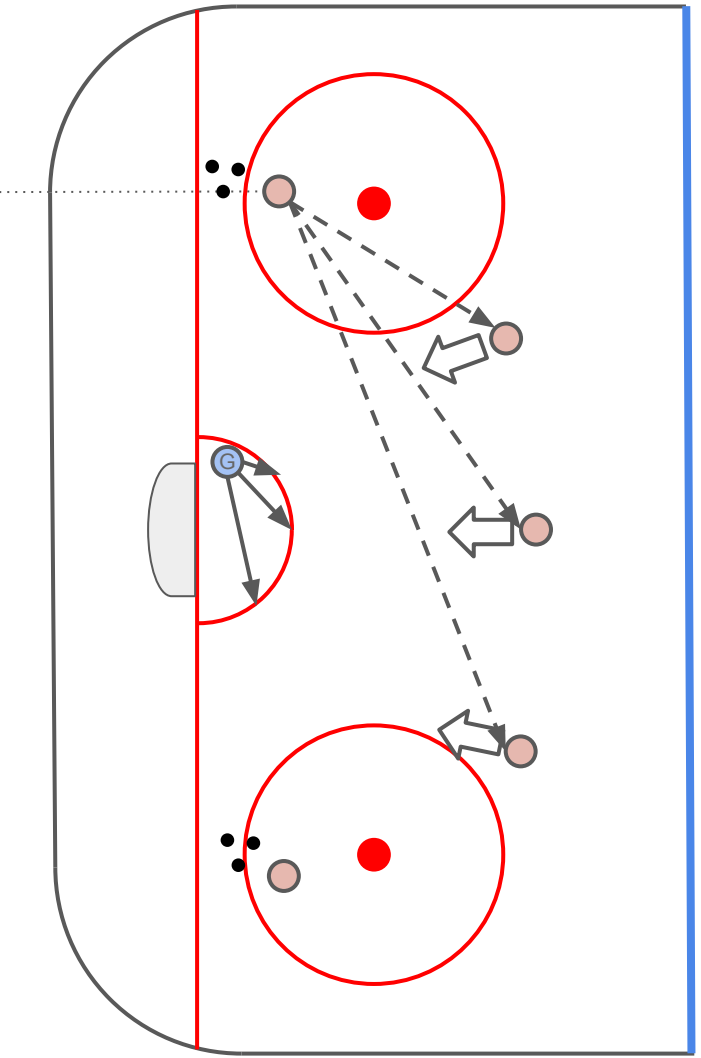


Övningslayout



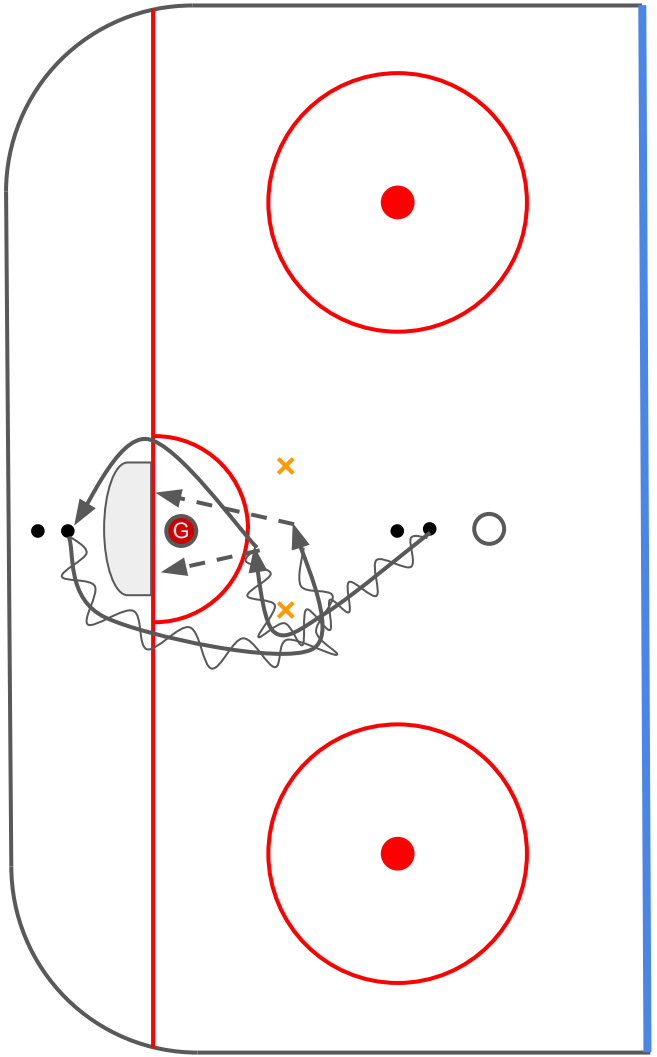
Vad: Öga/Hand koordination vid skymmning
Varför: För att målvakten skall kunna titta på en sida av skymmaren och rädda skott på andra sidan
Hur: Lös blicken på bladet/pucken för att se releasen, flytta sedan blicken till andra sidan skymmaren när pucken lämnat skyttens blad

Övning:
- Skymmaren står i den tilltänkta skottlinjen, skytten har två pucker
- Första skottet skjuts från stillastående mellan de två första konerna
- Efter det första skottet åker skytten framåt och tar det andra skottet i rörelse mellan de två andra konerna
- Skytten skall prioritera att skjuta på den sidan som målvakten ej har huvudet/blicken



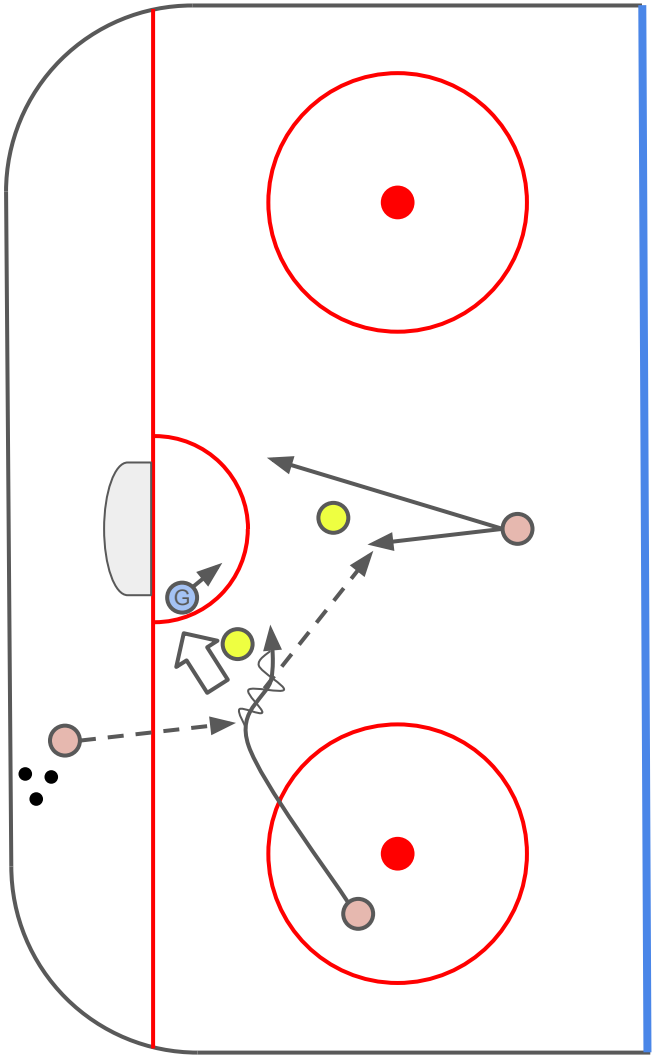
Vad: Öga/Hand koordination vid förflyttning
Varför: För att målvakten skall kunna anpassa sin koordination vid olika typer/längder av förflyttning. För att målvakten skall se skillnaden i koordinationen när hen hinner fram och stannar jämfört när hen är i rörelse
Hur:

Övning:
- Passare står på varje sida om målet, i position för att målvakten skall välja Overlap
- Tre skyttar står framför målet beredda på att skjuta direktskott
- Passaren varierar vilken av skyttarna som skall få en passning så att målvakten ej vet vart skottet kommer ifrån



Vad: Öga/Hand koordination vid avslut nära mål
Varför: För att målvakten skall kunna använda reaktion och små rörelser med plock/stöt för att stänga luckor och styra bort puckar vid avslut från nära håll
Hur:

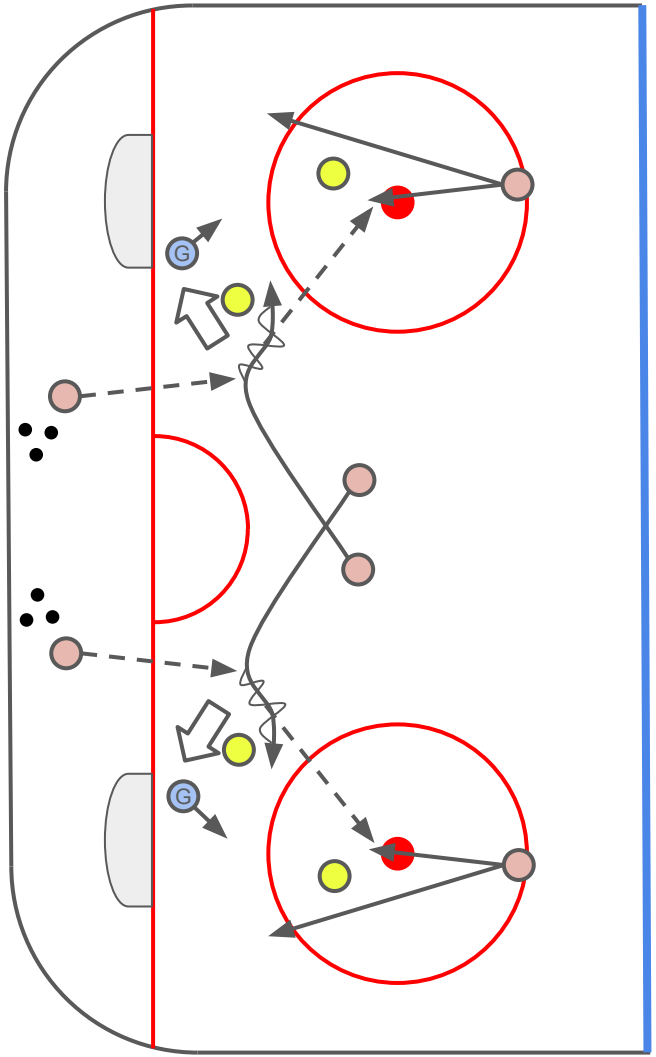
Övning:
- Fyra puckar ligger utlagda, två framför mål, två bakom
- Anfallaren spelar pucken i ordningen en framför målet, en bakom, en framför och slutligen en bakom
- Anfallaren måste ta sig runt konen innan hon bryter in för att skjuta



Vad: Skymmning vid skott/passning
Varför: För att målvakten skall jobba på att se pucken och anpassa när och hur hen flyttar sig runt skymmningen
Hur: Förflytta huvudet och kroppen vid rätt tillfälle, och för att ha balans för en förflyttning/räddning

Övning:
- Skymmaren står i skottlinjen mot bortre stolpen, men lämnar främre stolpen ledig
- Skytten rör sig mot främre stolpen och får en passning från passaren bakom mål
- Skytten väljer att antingen skjuta direktskott, eller finta skott och ta med pucken runt skymmaren för att skjuta på andra sidan, eller dribbla mot bortre stolpen

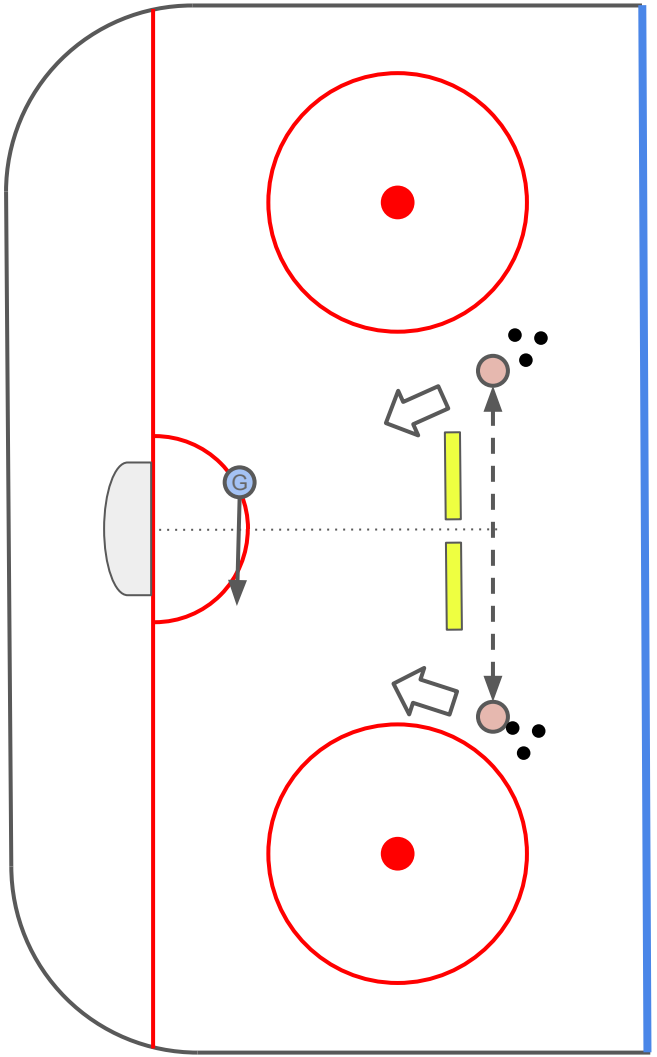
Stegring:
- Lägg till en skytt till som åker framåt i mitten av banan, som ett passningsalternativ



Vad: Skymmning vid skott/passning
Varför: För att målvakten skall jobba på att se pucken och anpassa när och hur hen flyttar sig runt skymmningen
Hur: Förflytta huvudet och kroppen vid rätt tillfälle, och för att ha balans för en förflyttning/räddning

Övning:
- Skymmaren står i skottlinjen mot bortre stolpen, men lämnar främre stolpen ledig
- Skytten rör sig mot främre stolpen och får en passning från passaren bakom mål
- Skytten väljer att antingen skjuta direktskott, eller finta skott och ta med pucken runt skymmaren för att skjuta på andra sidan, eller dribbla mot bortre stolpen

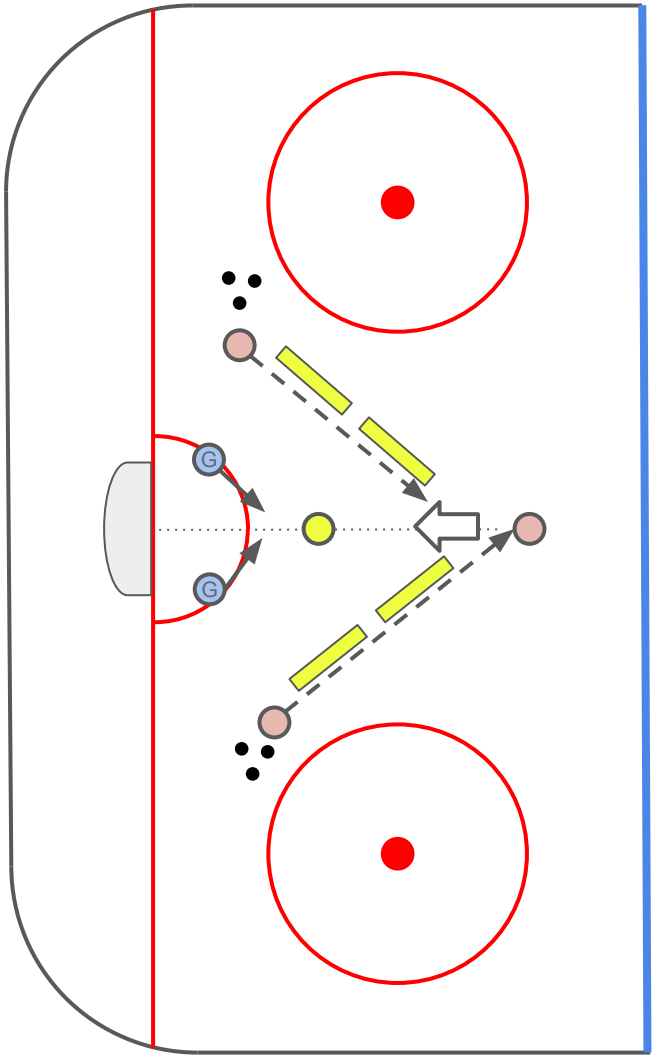
Stegring:
- Lägg till en skytt till som åker framåt i mitten av banan, som ett passningsalternativ



Vad: Skymmning vid passning och skott
Varför: För att målvakten skall jobba på att se pucken och anpassa när och hur hen flyttar sig runt skymmningen
Hur: Förflytta huvudet och kroppen vid rätt tillfälle, och för att ha balans för en förflyttning/räddning.
Flytta blickens fokus till skyttens blad såfort passningen gått, och följ pucken med den periferia synen

Övning:
- Skymmaren står i den tilltänkta skottlinjen, skytten startar en bit framför skymmaren
- Plastsarger ligger utlagda för att hindra målvakten från att se pucken påväg mot skytten
- Passarna på höger och vänster sida turas om att slå en passning till skytten i mitten
- Skytten skjuter direktskott (ej slagskott)
- Skytten väljer att skjuta på den ena eller andra sidan om skymmaren, oftast den sidan målvakten inte tittar vid

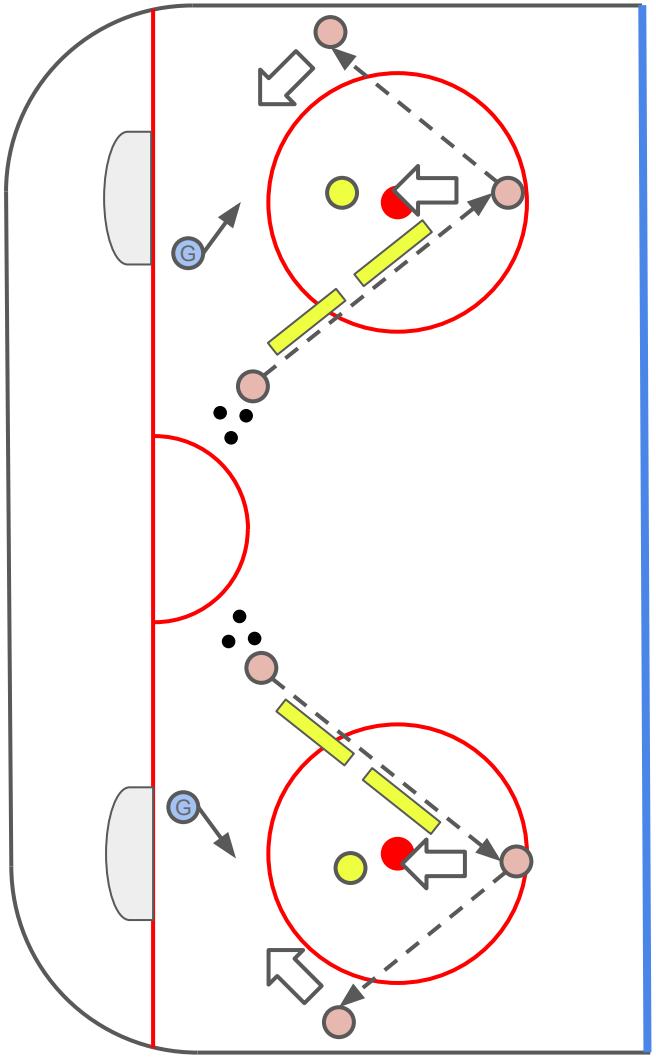
Förenkling:
- Passarna passar pucken framför sargerna istället för bakom



Vad: Skymmning vid passning och skott
Varför: För att målvakten skall jobba på att se pucken och anpassa när och hur hen flyttar sig runt skymmningen
Hur: Förflytta huvudet och kroppen vid rätt tillfälle, och för att ha balans för en förflyttning/räddning.
Flytta blickens fokus till skyttens blad såfort passningen gått, och följ pucken med den periferia synen

Övning:
- Skymmaren står i den tilltänkta skottlinjen, skytten startar en bit framför skymmaren
- Plastsarger ligger utlagda för att hindra målvakten från att se pucken påväg mot skytten
- Passarna på höger och vänster sida turas om att slå en passning till skytten i mitten
- Skytten skjuter direktskott (ej slagskott)
- Skytten väljer att skjuta på den ena eller andra sidan om skymmaren, oftast den sidan målvakten inte tittar vid

Förenkling:
- Passarna passar pucken framför sargerna istället för bakom



Vad: Skymmning vid passning och skott
Varför: För att målvakten skall jobba på att se pucken och anpassa när och hur hen flyttar sig runt skymmningen
Hur: Förflytta huvudet och kroppen vid rätt tillfälle, och för att ha balans för en förflyttning/räddning.
Flytta blickens fokus till skyttens blad såfort passningen gått, och följ pucken med den periferia synen

Övning:
- Skymmaren står i den tilltänkta skottlinjen, skytten startar en bit framför skymmaren
- Plastsarger ligger utlagda för att hindra målvakten från att se pucken påväg mot skytten
- Passarna på höger och vänster sida turas om att slå en passning till skytten i mitten
- Skytten skjuter direktskott (ej slagskott)
- Skytten väljer att skjuta på den ena eller andra sidan om skymmaren, oftast den sidan målvakten inte tittar vid

Förenkling:
- Passarna passar pucken framför sargerna istället för bakom