Spelande målvakt

Målvaktens arbetsuppgifter kan delas in i två huvudområden. Man kan tala om en räddande målvakt och en spelande målvakt.

Den räddande delen är enbart försvarande och enkel att förstå. Den innebär att med alla till buds stående medel förhindra att pucken passerar den yta som begränsas av mållinjen, stolparna och ribban.

Den spelande delen av målvaktsspelet handlar främst om taktiska moment där du kan samarbeta med utespelarna i både försvar och anfall. Tillsammans ska ni både kunna lösa situationer i defensiven och delta i lagets spelövertagande i egen zon. Det förutsätter för din del som målvakt, förutom spelförståelse, både tekniska färdigheter och vissa fysiska egenskaper för att exempelvis kunna hantera pucken med klubban, liksom mentala delar såsom självförtroende och mod för att våga ta aktiv del i spelet runt mål.

I den inledande delen av detta avsnitt presenteras de viktigaste situationerna där en spelande målvakt kan vara delaktig i lagets offensiva spel. Vilka taktiska krav som ställs på dig och vilken viktig roll kommunikationen har för möjligheten till ett framgångsrikt samarbete i olika spelmoment. I avsnittet Målvaktens verktygslåda fokuserar vi på de olika tekniska delmoment som du behöver utveckla för att kunna delta på ett aktivt sätt i övergången från försvar till anfall.

Många detaljer presenteras som du kan jobba med för att utveckla din klubb- och skridskoteknik och därmed den offensiva sidan av ditt spel. Avslutningsvis får du också veta mer om hur ett utvecklat samarbete mellan målvakt och utespelare kan innebära förbättrade förutsättningar att lösa defensiva eller försvarande uppgifter.

Genomgående för de olika delarna är betydelsen av kommunikation mellan lagets olika individer. Bättre kunskap om vilka möjligheter en spelande målvakt har att ta en aktiv del i såväl försvar som anfall och vilka fördelar laget kan få av detta, kan förhoppningsvis ge både dig som är målvakt, dina medspelare och dina tränare nya insikter som sporrar er att utveckla dessa delar i lagets spel.

> ***I dagens hockey har målvakten två tydliga roller, nämligen att rädda och att delta i spelet.***

Offensivt målvaktsspel

Vanligt förekommande situationer, där du kan spela en viktig roll i det egna lagets speluppbyggnad, är både när pucken kontrolleras just efter en räddning samt när laget ska återvinna lösa puckar eller puckar som motståndarna har dumpat djupt i zonen. En aktiv målvakt som stoppar, kontrollerar och spelar pucken obehindrat kan försvåra för motståndarna att etablera och behålla tryck i deras anfallszon. Med bra spelförståelse och tillräckligt stor skicklighet i att hantera pucken, kan du bidra till att nästan helt neutralisera motståndarnas möjligheter att forechecka.

För att nå framgång som spelande målvakt ska du därför både utveckla din förmåga att sätta pucken i spel efter räddningar, när du har pucken under full kontroll och tillräckligt med tid samt jobba med din teknik att stoppa, lämna, spela och rensa puckar som dumpas djupt i zonen.

I dagens hockey har målvakten två tydliga roller, nämligen att rädda och att delta i spelet. Att rädda puckar har alltid varit den viktigaste delen i målvaktens arbete, men såsom spelet utvecklats har målvaktens roll i övergången från försvar till anfall fått en allt större betydelse. Så stor att man i NHL till och med har begränsat målvaktens möjligheter att hantera pucken bakom mållinjen till ett område närmast målet.

En målvakt som saknar de nödvändiga verktygen för att kunna delta i de offensiva delarna av spelet och därför inte kan bidra till denna viktiga dimension i lagets spel, betraktas i dagens hockey helt enkelt inte som en komplett målvakt. På den högsta nivån inom hockeyn efterfrågas fulländade målvakter som både behärskar den räddande och den spelande delen av målvaktsarbetet. En komplett målvakt som har redskapen för att kunna spela en betydande roll i såväl försvarsspelet som anfallsspelet.

Målvaktens uppgifter i lagets övergång från försvar till anfall

1 I situationer med full kontroll på pucken efter en räddning och med tillräckligt med tid, ska du kunna lämna eller passa pucken till en medspelare som har gjort sig spelbar.

2 Du ska i möjligaste mån, efter din taktiska förmåga och din skicklighet att hantera pucken, kunna kontrollera nerlägg och lösa puckar och därmed underlätta för det egna laget att komma i besittning av pucken och samtidigt försvåra för motståndarnas försök att återta pucken.

Sätta pucken i spel efter en räddning

Om du sätter pucken i spel direkt efter en räddning innebär det att det egna laget snabbt kan starta ett anfall utan att dessförinnan behöva återvinna pucken genom exempelvis en vunnen närkamp eller tekning. Du kan använda flera olika tekniker för att sätta pucken i spel. Dessa olika tekniska detaljer behandlas mer ingående under avsnittet ***Passningar.***

Oavsett vilken lösning du väljer för att lämna eller spela pucken till en medspelare, har du tre huvudalternativ att välja på för att leverera pucken till en lagkamrat, alltifrån långa kontringspass direkt ur zon till enklare (men snabbare och säkrare) korta pass till en spelbar medspelare eller en överlämning till en spelare som hämtar upp pucken vid sidan om målet, för att starta ett uppspel.

GODA VANOR 1

Det effektivaste sättet att utveckla både klubbteknik och speluppfattning är att du skaffar dig den goda vanan att under träning, efter varje räddning, sträva att sätta pucken i spel med klubban, när du har pucken under full kontroll och tiden tillåter.

Kontrollera nerlägg och lösa puckar

Ett vanligt förekommande alternativ att ta sig in i anfallszon för lag som möter ett samlat försvar är att dumpa pucken djupt i zon och sedan forechecka till sig pucken. Trots puckinnehav i mittzonen väljer anfallarna att ge upp pucken tillfälligt, i hopp om att kunna återta spelet djupt i zon genom att vara först på pucken eller att forechecka. Här kan en skridskoskicklig målvakt med god klubbteknik och bra spelsinne ha en avgörande betydelse för sitt lag. De forecheckande spelarna är normalt färre till antalet (eller möjligen lika många) som sina motståndare, som de har att kämpa mot om pucken. Det som ändå ger det forecheckande laget en möjlighet att vinna pucken är att deras forwards är på väg framåt i fart, medan flertalet av spelarna de möter säkerligen åker baklänges och därmed är tvungna att först vända innan de, med full hastighet, kan jaga efter pucken.

Med rätt egenskaper har du fördelen att från det ögonblick när pucken dumpas och under de närmaste sekunderna kunna hjälpa laget genom att:

- Överblicka hela situationen i ett tidigt skede
- Ha möjligheten att kommunicera din tolkning av situationen till utespelarna
- Välja att ingripa i spelet, lämna målet och vara först till pucken
- Ge det egna laget puckinnehavet
- Stoppa och kontrollera puckar framför, vid sidan om eller bakom buren och i vissa lägen även ute i hörnen
- Få mer tid att hantera pucken än backarna eftersom du har både kortare väg till pucken och dessutom inte är tacklingsbar, vilket innebär att forecheckare måste slå av på farten eller ofta väljer att svänga ifrån målvakten om de väntar sig ett pass från dig.
- Ge laget ett numerärt överläge i egen zon och därmed göra det matematiskt omöjligt för motståndarna att sätta press på dig och samtidigt markera alla utespelare
- Röra dig med pucken under kontroll, vänd uppåt i banan och med blicken uppe för att överblicka spelmöjligheterna.
- Använda målet för att ta burskydd för att vinna tid och/eller utrymme om det behövs
- Vända bort, finta bort eller spela förbi checkande motståndare

Spelande målvakt

En målvakt som kontrollerar pucken ska:

- I första hand antingen lämna eller spela pucken till en medspelare
- I andra hand rensa pucken ur zonen
- I sista hand vinna tid genom att spela pucken löst till hörnet längst ifrån forecheckande spelare

Det finns även andra situationer än nerlägg där du kan underlätta för ditt lag att komma i besittning av pucken. Om du utvecklar dina kvalitéer som en spelande målvakt kan du bidra till lagets speluppbyggnad när dina medspelare får stopp på sina respektive anstormande anfallare, men pucken rinner ner i zonen och du kan vara först ut på den lösa pucken. Ett tredje, mer avancerat, alternativ är när ditt uteförsvar har pressat de puckförande motståndarna att tappa kontrollen över pucken i sin anfallszon och du kan lämna målet för att ta hand om en lös puck och lämna eller spela den till en medspelare.

För att framgångsrikt kunna delta i spelet och bidra till att neutralisera motståndarnas möjlighet att forechecka krävs en väl utvecklad teknik och ett lika väl utvecklat spelsinne. Även fysisk förmåga bl.a. i form av styrka i bål, axlar, armar och handleder samt modet att med bestämdhet ingripa i spelet krävs för att du ska kunna lyckas i det offensiva spelet.

GODA VANOR 2

Du ska gå ut och stoppa så många puckar som möjligt under träning. Hantera alla puckar du kommer åt, både bakom och vid sidan av målet samt ute i zonen. Alla puckar utom de som du uttryckligen blir tillsagd att inte stoppa.

Målvaktens tre huvudalternativ för att sätta igång spelet

- ***Överlämning*** till en medspelare som närmar sig buren utan press.
  - Lägg pucken till rätta, helt stilla på isen
  - Lämna pucken på en förutbestämd yta där spelaren som hämtar ges mer än en möjlig åkväg
  - Agera snabbt för att vinna tid och med tydlighet för att visa vilka intentionerna är
- ***Ett kort pass*** i egen zon till en omarkerad medspelare som får möjligheten att sätta igång ett anfall är oftast det enklaste och mest effektiva sättet för målvakten att sätta pucken i spel.
  - Passa pucken på isen (lyftpass endast om situationen kräver det)
  - Med precision, på mottagarens klubblad
  - Rätt i förhållande till mottagarens fattning och dennes optimala åk- eller passningsväg
  - Använd sargpass om det underlättar att hitta omarkerad spelare

GODA VANOR 3

Den målvakt som har ambitionen att utveckla sitt offensiva spel, ska ta varje möjlighet som bjuds under träning att göra något konstruktivt med pucken.
Testa dina gränser genom att ta något större risker under träning, än vad du skulle göra på match.

- ***Ett kontrollerat långt pass*** till en medspelare som gör sig spelbar. Spelaren kan antingen vara på väg ut i mittzon eller redan befinna sig där.
  - Långa pass kräver fysik-teknik
  - Väg risken mot möjligheten (oftast ingen kontrings-möjlighet eftersom den relativt långa tid det tar för passningen att nå fram, gör att anfallaren i de flesta fall kommer ensam mot flera försvarare).
  - Kan däremot vara ett sätt att lätta på trycket eller vinna tid
  - Hitta mottagarens blad eller en yta som spelaren är på väg till
  - Passa på isen eller använd lyftpass förbi/över motståndare
  - Använd lyftpass via plexiglaset för att nå förbi motståndare i passningslinjen

ATT TÄNKA PÅ:

- ***Visa*** *i god tid och med tydlighet vilka intentionerna är, lämna, spela eller rensa.*
- ***Välj*** *att blockera om laget behöver ett avbrott i spelet i ett pressat läge eller för att t.ex. få in nya spelare.*
- ***Plan B:*** *Om något går snett.*
  - *Rensa pucken ur zonen för att vinna tid, och för att eventuellt få in nya spelare.*
  - *I sista hand vinna tid genom att spela pucken löst till hörnet längst ifrån forecheckande spelare.*

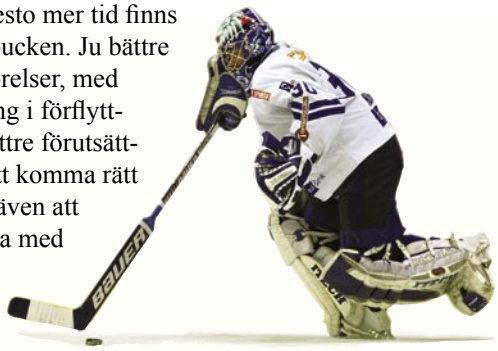
• Målvaktens verktygslåda

Skridskoteknik

■ Allt deltagande i spelet förutsätter att du med balans och flyt kan röra dig på skridskorna i alla riktningar i närheten av målet. Nivån på din skridskoskicklighet påverkar de flesta andra delmomenten i spelet som exempelvis förmågan att snabbt komma till pucken och väl där även kunna hantera pucken obehindrat, möjligheten att snabbt ta dig tillbaks till målet och även graden av självförtroende vilket gör att du vågar dig utanför målet för att hantera puckar.

Ingen målvakt lämnar målet för att spela pucken utan det självförtroende det innebär att veta att man faktiskt kan ta sig till pucken. På alla nivåer förekommer misstag och det är just risken att misslyckas som skrämmer och avskräcker målvakter från att ge sig iväg från kassen för att delta i spelet. För att lära sig att bli en spelande målvakt behöver alla som valt denna svåra uppgift allt tänkbart stöd av både tränare och lagkamrater. Både i med- och motgång.

Ett moment som kanske alltför sällan tränas är att efter ett misslyckat ingripande ta sig tillbaks till buren och med en närmast desperat räddning reparera ett misstag. Detta om något hjälper till att ingjuta modet i målvakter att våga ingripa i spelet. Snabbheten och graden av kontroll med vilken du tar dig till pucken avgör hur goda möjligheterna är att lyckas med det som ska göras med pucken. Ju snabbare du är på plats desto mer tid finns det att hantera pucken. Ju bättre kontrollerade rörelser, med balans och timing i förflyttningar, desto bättre förutsättningar skapas att komma rätt till pucken och även att sedan manövrera med pucken under kontroll.



Du ska utveckla alla delar av skridskoåkningen, i alla riktningar, såväl framåt som bakåt och inte minst olika former av vändningar och svängar samt förmågan att starta och stoppa. Basen i alla förflyttningar både nära och längre bort från målet är balansen, greppet i isen och glidet. Genom kontrollerade förändringar av tyngdpunkten och med bågar eller frånskjut med skridskoskenans olika delar kan du röra dig åt alla håll. En teknik som allt fler målvakter använder mer än de flesta utespelare är en snäv glidsväng på båda skridskornas innerskär, med höftöppning och tårna pekande utåt, i det närmaste 180° eller ”kvart i tre” och med tyngdpunkten in mot svängens centrum.

För att ta sig längre sträckor från målet använder målvakter i stort sett samma skridskoteknik som utespelare, varför det är lämpligt att du också deltar i lagets skridskoträning i största möjliga utsträckning.

GODA VANOR 4

Delta i lagets renodlade skridskoövningar så mycket det går. Vissa tillfällen kan du naturligtvis passa på att träna mer målvaktsspecifika förflyttningar, men låt inte någon enda möjlighet att utveckla skridskoskickligheten gå till spillo.

• *Målvaktens verktygslåda*

Puckbehandling

■ Efter röligheten på skridskorna är en god förmåga att hantera pucken med klubban den viktigaste förutsättningen för att komma vidare på vägen till att bli en spelande målvakt. Tekniken med klubban ska tränas till en sådan nivå att du behärskar att dribbla med både en och två händer på klubban, på såväl backhand som forehand samt att du kan växla mellan båda sidorna på bladet utan problem. Detta ska tränas både stillastående och under rörelse, inte minst i samband med svängar och vändningar för att du ska kunna vrida upp kroppen rätt mot passningsmottagaren.

Förmågan att manövrera (vrida, vända, svänga, åka framlänges och baklänges) hänger intimt ihop med förmågan att behandla pucken med klubban. Dessa två egenskaper (var och en för sig, men framförallt tillsammans) ska utvecklas till en nivå där du under rörelse kan kontrollera pucken med klubban och samtidigt överblicka spelet. Det är först då du kan lära dig att utföra de bortvändningar, passningsfinter och den täckning av pucken som kan vara nödvändiga för att få utrymme att spela pucken till en medspelare.
Dessa rörelser sker med fördel med den ovan nämnda ”kvart i tre”-tekniken.

Ett syfte med att förflytta dig med pucken under kontroll och med blicken uppe är även att du ska kunna ändra passningsvinkeln till en medspelare och på så sätt försvåra för forecheckare att förutse och därmed också skära av den enda möjliga passningsvägen.

Notera att det är först när du behärskar att hantera pucken, både med blicken uppe för att läsa spelet och samtidigt kan vara i rörelse, som du kan ta steget fullt ut och bli en spelande målvakt med allt vad det innebär. Endast med en god överblick av spelet kan du bedöma var potentiella forecheckare som utgör ett hot finns och vart pucken kan spelas. Skanna av situationen för att läsa av motståndarnas press och medspelarnas understöd, d.v.s. var spelbara lagkamrater befinner sig. Denna skanning av situationen ska, om möjligt, genomföra innan du tar hand om en dumpad puck och sedan återigen när pucken är under full kontroll.

GODA VANOR 5

För att utveckla klubbtekniken maximalt ska du hitta egen tid att träna puckbehandling. Vid varje träningstillfälle går det att hitta tid att åka, svänga, vända och dribbla i alla riktningar med pucken. Du ska träna detta med blicken uppe och göra pucken till din bäste vän.

Tekniken vid sargen

Den vanligaste formen av nerlägg som en målvakt som vill ta initiativ och delta i spelet har att hantera är puckar som slås in hårt i rundeln. Därför blir tekniken att snabbt ta dig till området bakom mål för att där stoppa och kontrollera puckar särskilt viktig för dig som vill vara en offensivt spelande målvakt. Fyra olika delmoment kan urskiljas som du kan utveckla för att förbättra dina möjligheter att vinna tid och skapa kontroll.

✔ *Utgångsläget i målet*

I princip finns det tre olika utgångslägen som målvakter använder sig av, mer eller mindre medvetet, när de vilar i målet. Troligen har du gjort valet att spela på ett visst sätt beroende på att det passar dig bäst i syfte att förbereda dig för att göra räddningar och inte i första hand för att snabbt ta dig till kortsargen och stoppa nerlägg.

• *Målvaktens verktygslåda*

■ En del målvakter vilar långt ut från målet och börjar röra sig bakåt när spelet närmar sig. Andra vilar långt in och tar sig ut när spelet närmar sig. En tredje grupp vilar ungefär vid målgårdslinjen och inväntar där spelet stillastående ganska länge. Inget sätt kan sägas vara helt rätt eller fel, men det är bra att känna till de olika varianterna och deras för- och nackdelar. Beroende på *när* du väljer att påbörja dina respektive djupledsförflyttningar i målet, kan egentligen alla tre varianterna resultera i samma för- eller nackdelar.

Är du på väg framåt när pucken skjuts in i zonen kan det bli stora problem att hinna till sargen i tid för att stoppa pucken. Är du däremot på väg bakåt, kan utgångsläget för att påbörja utflykten vara gynnsamt genom att den initiala farten kan utnyttjas. Eller så kan du redan ha hunnit så långt in att stolpen blir ett hinder för passagen mot kortsargen, vilket kräver en extra sidledsförflyttning. Ett helt stillastående läge är kanske inte heller att föredra eftersom starten då får ske från noll när kraften ska utvecklas för att generera farten i förflyttningen till kortsargen.

En medvetenhet om de skilda förutsättningar som de olika utgångslägena skapar kan vara värdefull. En kunskap som innebär att du får möjligheten att kunna utnyttja eventuella fördelar och välja ett sätt att förflytta dig i djupled som passar både i syfte att rädda och för att kunna ta dig till kortsargen så fort som möjligt om motståndarna väljer att dumpa pucken från mittzonen.

✔ *Starta förflyttningen*

Det finns två grundläggande metoder som målvakter använder när de ska skjuta ifrån och påbörja sin färd mot kortsargen. Vissa skjuter ifrån med en T-pushförflyttning och andra startar med en överstegsförflyttning. Inte heller i det här fallet kan man säga att något av alternativen är rätt eller fel.

T-pushstarten är för de flesta målvakter något lättare att utföra, medan den inte genererar samma kraft och fart som översstegsvarianten. Å andra sidan kan överstegsstarten upplevas klumpig och den förutsätter även en större rörlighet, för att du ska kunna kliva över benet med de relativt stora målvaktsbenskydden på. I båda fallen behövs oftast fylla ytterligare frånskjut eller skridskoskär för att du ska kunna ta dig till positionen vid sargen tillräckligt snabbt.

✔ *Förflyttningen mot sargen*

Förflyttningen från det första frånskjutet tills du når kortsargen handlar om att använda den initiala farten och sedan trycka på med ytterligare något frånskjut för att komma tillräckligt nära sargen på kortast möjliga tid.

• *Målvaktens verktygslåda*

✔ *Stoppet vid sargen*

Även här finns två tillvägagångssätt som målvakter kan använda. Det ena sker med ett kontrollerat stopp med den främre skridskon, innan du når fram till sargen och intar en position beredd att stoppa och hantera pucken med klubban. Denna variant kan användas på bägge sidor om målburen och ger ett bra utgångsläge för att i god balans kontrollera pucken.

Den andra varianten innebär att du helt enkelt åker rätt in i sargen utan någon inbromsning med skridskon. På så sätt når du sargen snabbare och kan även täppa till och stoppa höga puckar med benskydd och kropp, om det skulle bli nödvändigt. Nackdelar är att det kan ta längre tid att få kontroll på pucken på det här sättet och att det bara går att agera så på forehandsidan, d.v.s. till vänster om buren om du plockar vänster.

✔ *Klubbans och kroppens position vid sargen*

Oavsett vilket sätt du väljer att stanna på, så är syftet att stoppa pucken och att kontrollera den. För att få stopp på pucken är det först och främst väsentligt att du håller klubbladet tätt intill sargen och i en vinkel något mindre än 90° för att skapa ett gynnsamt läge för att få fast pucken.

Om bladet hålls i en vinkel mot sargen som är 90° eller mer är risken stor att du istället för att stoppa pucken styr ut den framför det egna målet. På forehandsidan väljer du antingen att stoppa pucken med klubban i en eller två händer och på backhand stoppas pucken lämpligast med klubban i en hand.

För att på bästa sätt kunna överblicka situationen samtidigt som pucken kontrolleras, ska du sträva efter att stoppa pucken i en position med axlarna vinkelrätt mot sargen. Efter du fått kontroll på pucken ska du se till att inte stå dikt mot sargen för att få svängrum och kunna hantera pucken obehindrat och eventuellt vända upp bröstet och ansiktet mot banan för att kunna överblicka situationen.

✔ *Lämna pucken*

Grunden i den här typen av situation är att målvakten stoppar pucken bakom mål för att lämna den till en medspelare som kommer inåkande. Om så är fallet är det viktigt att du får ut pucken en bit från sargen där den är lätt att hämta. Om du är på en sån utvecklingsnivå att du hinner med att se vilken fattning spelaren har som kommer för att hämta pucken, kan även puckens avstånd till sargen anpassas efter spelarens fattning. Det är också viktigt att du i ett tidigt skede tydligt visar att din intention är att lämna pucken och att ta dig ifrån puckens omedelbara närhet för att lämna fri väg åt den inåkande medspelaren. Först måste naturligtvis situationen överblickas och en bedömning ske av vilken spelare som närmar sig pucken först.

- *Om det är en oattackerad medspelare som kommer först lämnar du pucken.*
- *Om det är en medspelare under press måste en bedömning göras om en överlämning eller en passning är det lämpligaste alternativet.*
- *Om den förste spelaren som kommer inåkande är en forecheckande motståndare måste du hitta en omarkerad medspelare att passa till eller i annat fall hitta en annan utväg att spela undan pucken.*

I alla dessa olika fall är den dubbelriktade kommunikationen mellan målvakten och utespelarna av största betydelse. Om lagets olika individer inte tydligt kan förmedla sina intentioner, tidigt i situationerna med ord eller gester som inte kan misstolkas, må du vara hur tekniskt skicklig som helst med puck och klubba. Då kommer laget ändå inte att ha någon nytta av dina offensiva talanger.

För att underlätta denna bedömning av situationen kan den mer erfarne målvakten träna på att få en överblick av läget redan under förflyttningen mot sargen. Genom att vrida på huvudet, samtidigt som förflyttningen sker, kan du snabbt bilda dig en uppfattning om läget. Redan innan målet lämnas ska du naturligtvis orientera dig om situationen, något som förutsätts av varje målvakt som väljer att ge sig ut på en utflykt för att delta i det offensiva spelet, oavsett vilken utvecklingsnivån är.

GODA VANOR 6

Under träning ska du ta varje chans att stoppa puckar som slås ner i rundeln. Träna på att få fast pucken och var noga med att få ut den från sargen, så att du får utrymme att själv hantera pucken eller skapar ett gynnsamt läge för en spelare som ska hämta upp den.

• *Målvaktens verktygslåda*

Passningar

■ Grundläggande krav för att överhuvudtaget komma till situationer där du kan passa pucken är att de tekniska moment som tidigare beskrivits behärskas . Skridskoåkning för att komma i besittning av pucken samt förmågan att behandla pucken med klubban, i rörelse och med blicken uppe, för att skapa tid och utrymme att kunna spela pucken och för att hitta ett mål med passningen, d.v.s. en spelbar medspelare.

En forehandspassning med båda händerna på klubban ska genomföras med en hög övre armbåge för att klubbladet ska kunna hållas i isen under hela passningen. Pucken ska rotera längs hela klubbladet från häl till tå för att erhålla bästa möjliga fart och precision. Plockhandsken kan antingen användas för att greppa om klubban, på samma sätt som en utespelare håller sin nedre hand, med handflatan uppåt på skaftets undersida. Eller så väljer du att rotera underarmen 180° och böja lätt i armbågsleden för att på så sätt vända plockhandsken med handflatan neråt, med möjligheten att skapa ett tryck mot klubbskaftets ovansida. På så sätt åstadkommer du en bra hävstångseffekt och ett bra tryck mot isen med klubban skapas, vilket även underlättar hårda passningen på isen. (Vid höga lyftpass rekommenderas den förstnämnda fattningen med handflatan på skaftets undersida).

Puckens hastighet när den lämnar bladet avgörs både av din styrka i bål, armar och handleder och av förmågan att koppla samman enskilda rörelser med olika kroppsdelar till en sammanhängande rörelsesekvens. Idén är att koppla in så stora och starka muskelgrupper som möjligt och att maximalt utnyttja den samlade muskelkraft som de medverkande muskelgrupperna kan utveckla och genom rätt tajming av de olika delrörelserna utnyttja stämeffekt och hävstångseffekt.
På så sätt kan du använda dig av flera och starkare muskler i skottrörelsen än om exempelvis bara armar och handleder används. Den rörelseenergi som de stora och starka muskelgrupperna i ben och bål genererar kan överföras via armar och handleder till klubban, så att du kan uppnå en hög rörelsehastighet på pucken.

- Den första fasen av en passning utgörs av att du placerar pucken vid sidan om eller bakom dig för att kunna få fart på pucken. Allra mest effektivt åstadkoms detta genom att du flyttar dig förbi pucken med ett glid framåt eller en rotation med öppna höfter.
- Fas två är en sekvens av tajmade rörelser i höft, bål, armar och slutligen handleder för att utnyttja en stämeffekt för att få optimal fart på pucken
  - ➤ *Passningssekvensen inleds med att din höft roteras framåt på pucksidan. Först när höften är maximalt framme följs denna rörelse av en bålvridning som i sin tur följs av ett armdrag. Hela rörelsesekvensen avslutas sedan med handlederna där det optimala utförandet är att du trycker med den nedre handen och drar med den övre, för att skapa en hävstångseffekt på klubban.*
  - ➤ *För att få precision i passningen och för att kunna styra höjden är det väsentligt att du inte avbryter rörelsen utan låter klubbans tyngd göra så att hela rörelsen blir klar. Alla låga passningar avslutas med att bladet stängs och endast riktigt höga lyftpass kan avslutas med öppet blad.*

Även vid genomförandet av backhandspassningar använder du en likartad teknisk sekvens med tajmad rotation i höft och bål följt av rörelse i armar och handleder. Backhandpass kan utföras med en eller två händer och även här är det väsentligt med rotation på pucken från häl till tå på klubbladet för bästa fart och precision. Den omvända fattningen med plockhandens handflata vänd neråt mot skaftets ovansida, upplevs av många målvakter ge en fördel både när det gäller kraften i tvåhandsfattade backhandspass och i förmågan att snabbt växla från forehand till backhand och vice versa.

• *Målvaktens verktygslåda*

✔ *Några kvalitetsbestämmande faktorer för passningar:*

■ ***Precision***

- Du ska klara av att leverera passningen till rätt adress vare sig mottagaren står still eller rör sig

■ ***Kraftinsats/hårdhet***

- Rätt kraftinsats i förhållande till mottagarens position och situationen är en helt avgörande kvalité när du ska hitta rörliga spelare med passningar

■ ***Position i förhållande till mottagaren***

- Denna kvalité har mer med spelförståelse att göra än om själva tekniken. Du ska lära dig att bedöma om passningen ska riktas mot spelarens forehand- eller backhandsida beroende på åt vilket håll din medspelare ska åka efter mottagningen. Detta avgörs i sin tur av spelsituationen. En tydlighet i kommunikationen mellan mottagaren och passaren underlättar.

✔ *När du ska passa och när du inte ska passa är en fråga om omdöme*

- Du ska inte i onödan passa en spelare som kommer mot målet för att hämta pucken utan istället lägga pucken tillrätta vid sidan av buren, strax bakom den förlängda mållinjen för en överlämning.
- Passa bara till spelare som verkligen är spelbara, d.v.s. spelare som inte är markerade eller kommer att bli attackerade innan de tagit emot passningen och lyckats få kontroll på pucken.
- Sök inte efter en möjlighet att passa utan blockera istället själv eller rensa pucken ur zonen om laget t.ex. varit under press och behöver byta in utvilade spelare.

Här följer en lista på olika variationer och passnings-alternativ som den avancerade målvakten kan träna på:

- Tvåhandspass med hög fattning (forehand och backhand)
- Enhandspass med låg fattning (forehand och backhand)
- Direktpass
- Pass via sargen
- Reverse
- Tajmade pass till en öppen yta dit en medspelare är på väg
- Lyftpass
- Pass från knästående
- Snabb dubbelfattad forehandspass med låg fattning
- Enhands forehandspass med hög fattning och spark på klubbladets baksida

Direktpass avser passningar som du slår iväg utan att först stoppa en puck som glider på isen mot eller förbi dig. Denna passningsvariant ställer särskilt höga krav på målvaktens tajming.

Sargpass studsar på ett ställe i sargen (till skillnad från en puck som slås i rundeln).
Lär dig att hitta rätt vinkel för sargpass och plastlisten längst nere vid isen ska användas i möjligaste mån för bästa studs. Passningar via rundeln ska du undvika i möjligaste mån eftersom de är svåra att ta emot vilket gör att mottagaren ofta hamnar under press. Dessutom tar det längre tid för en pass i rundeln att nå fram till mottagaren vilket ytterligare bidrar till att motståndarna får möjlighet att sätta din lagkamrat under press.

Reverse innebär att du drar på dig uppmärksamhet från en forecheckare och antingen genom en passningsfint eller att snabbt lägga över pucken från forehand till backhand spelar pucken i en annan riktning än angriparen har valt att åka. Oftast sker reversen via sargen.

Den målvakt som lär sig att behärska de mer avancerade passningsvarianterna så att de kan användas utan risk att misslyckas, kan behärska svårare situationer och variera sitt offensiva spel mer. På så sätt kan du bli mindre förutsägbar och det blir svårare för motståndarna att läsa dina intentioner. Samtidigt som detta försvårar för de forecheckande motståndarna ställer det ännu högre krav på en tydlig och klar kommunikation mellan dig och dina lagkamrater. Lär dig att agera bestämt, gå ut tidigt i situationer för att delta i spelet för att vinna tid och på ett tydligt sätt kommunicera till dina medspelare vad tanken är att göra med pucken. Utespelarna å sin sida måste göra sig spelbara eller tydligt signalera om de vill komma för en överlämning.

GODA VANOR 7

När du tränar ska du spela iväg varje puck som du har kontroll på och som du hinner göra någonting konstruktivt med, för att på så sätt få maximalt antal möjligheter att träna din passningsteknik. Den målvakt som i varje övning har fullt med puckar i, framför och runt sin målbur har inte utnyttjat sina möjligheter maximalt.

• *Målvaktens verktygslåda*

Rensa pucken ur zonen

■ En målvakt som har förmågan att rensa pucken ur den egna zonen kan i pressade situationer underlätta för laget genom att lätta på trycket som motståndarna skapat. Exempel på sådana situationer kan vara ihållande press i zonen, numerära underlägen eller när försvarsspelare tappat eller slagit av klubban.

• *En rensning tvingar motståndare som pressat att börja om, samtidigt som det egna laget kan byta in nya utvilade spelare som i sin tur får möjligheten att försvara sig högre upp i banan.*

• *Ett lag som har en målvakt som tar hand om och skickar ut puckar som dumpas tvingar motståndarna att åka in med pucken i sin anfallszon, vilket innebär ökade möjligheter att stå upp på egen blå och fler tillfällen att vända spelet där.*

• *En rensning dödar tid i motståndarnas powerplay eller i slutet av en match då laget ska försvara en ledning.*

Tekniskt sett skiljer sig inte rensningen från en passning. Pucken ska rotera längs klubbladet, målvakten använder kraften både från ben, bål och armar och klubbans rörelse ska fullföljas på samma sätt som när pucken passas. Det som skiljer rensningen, från åtminstone vissa passningar, är att en rensning alltid kräver mycket kraft och för att lyckas oftast fordrar att du får upp pucken i luften. Därför kan visserligen alla målvakter träna att få ut pucken ur zonen, men bara de som har tillräckligt utvecklad teknik och styrka kan framgångsrikt genomföra rensningar i matchsituationer.

En rensning direkt ur zonen är det lättaste alternativet som även yngre målvakter kan lära sig att behärska. Pucken kan slås på isen, men behöver ofta ha höjd för att inte stoppas av motståndarna.

En rensning via plexiglaset på långsidan strax innanför blå linjen är ett mycket svårt, men också extremt effektivt alternativ att få ut pucken ur zonen om du behärskar denna teknik. Pucken blir mycket svår att stoppa för en back om den får studsa i plexiglaset. Risken är dock stor att du skickar pucken utanför banan och blir utvisad. Här måste du ha omdömet att avgöra om din teknik och styrka är tillräcklig för att göra detta val.

En rensning via rundeln är ett val som bara ska användas när inget annat alternativ finns. Puckens långa väg, den tid det tar för pucken att nå mittzonen och förlusten av rörelseenergi hos pucken gör att en back vid blå linjen ofta kan få stopp på den. Dessutom ska pucken kanske även passera flera andra spelare som befinner sig vid sargen.

• *Målvaktens verktygslåda*

TIPS TILL COACHEN:

Inlärning och träning anpassad efter ålder och utvecklingsnivå

Som tränare är det viktigt att ha klart för sig att det tar tid att utvecklas till en spelande målvakt. Inlärningen sker i två steg.

1

Dels utgörs den spelande delen av målvaktsspelet av ett antal individuella, tekniska färdigheter som ska läras in och automatiseras. För att kunna utföra en del av dessa detaljer, som t.ex. att slå ett långt lyftpass, fordras en viss fysisk mognad, företrädesvis styrkemässigt. I övrigt kan och ska alla tekniska färdigheter, som fordras för att målvakten ska kunna delta offensivt, läras in och tränas redan i unga år. Den tekniska skicklighet som lärs in tidigt, ligger sedan till grund för vilken nivå målvakten kan nå upp till i sitt offensiva spel senare i karriären.

2

Dels ska den spelande målvakten utveckla sin förmåga att samarbeta med sina utespelare. För detta krävs inte bara personliga egenskaper som nyss nämnda teknik och fysik och därtill mod och självförtroende, utan även att båda parter som ska samverka utvecklar gemensamma strategier för hur man ska lösa olika spel-situationer. För detta fordras även att man utarbetar en gemensam grund för kommunikationen inom laget, i form av gester och ord.

Det är alltså inte enbart hur väl målvakten behärskar de olika grunderna som skridskoåkning, puckbehandling och passningar som avgör graden av framgång i det offensiva målvaktsspelet. Men det är här grunden till framgången läggs. Inte förrän målvakten kommit en bit på väg i sin tekniska utveckling i skridskoåkning och spelet med klubban, kan spelsituationer som kräver samarbete mellan målvakt och utespelare börja tränas. Det är först när målvaktens individuella färdigheter används för att åstadkomma en övergång från försvar till anfall, genom ett samspel med utespelare, som hela den spelande delen av målvaktens arbete kan bedömas.

• Målvaktens verktygslåda

Kommunikation mellan målvakten och utespelarna

■ Målvaktens position ger en helt annan och ofta bättre möjlighet till överblick av banan än andra spelare har. Förmågan att förmedla den informationen till resten av laget, kan vara en avsevärd tillgång, om den används rätt.

För att kunna kommunicera effektivt med utespelarna måste du först och främst förstå lagets spelstrategi i både försvar och anfall. Därför ska du själv ta en aktiv del i diskussioner som rör lagets spelsätt och särskilt bli involverad i de delar som rör markeringsspel i egen zon och lagets uppspelsvarianter. På så sätt kan ni utveckla era grunder för kommunikation utifrån det egna spelsättet och de krav som det ställer på ett eget sätt att förmedla information.

En målvakt som vill utveckla den offensiva delen av spelet behöver en grundläggande spelförståelse för att kunna läsa av motståndarnas intentioner vid forechecking och press och för att kunna bedöma spelalternativen inom det egna laget

I princip kan man urskilja två typer av kommunikation som du kan använda dig av. Dels med gester och kroppsspråk och dels med ord och uttryck

Verbal kommunikation

- ***Använd korta, tydliga kommandon***
- ***Tala överdrivet tydligt och tillräckligt högt***
- ***Hitta ord och uttryck som inte kan missuppfattas***

Kommunikation med gester och kroppsspråk

- ***Använd armar och klubba för att visa riktningar för passning eller åkning***
- ***Signalera genom att slå klubban i isen för att göra lagkamrater uppmärksamma***

Ni ska tillsammans hitta de ord och uttryck som är gångbara i lagets miljö. Ett gemensamt språk som alla kan förstå och som alla känner sig bekväma med att använda och som kan användas av både målvakt och utespelare för att underlätta samarbetet i olika situationer.

Eftersom kommunikation mellan spelare i matchsituationen inte är något som kommer av sig självt, måste hela laget inklusive målvakten arbeta aktivt för att hela tiden utvecklas inom detta område. Ett sätt att arbeta med kommunikation kan vara att dela in området i olika faser där ni strävar efter att uppnå en viss nivå tillsammans innan ni går vidare till nästa nivå.

Spelande målvakt

- *Målvaktens verktygslåda*

GRUNDERNA FÖR KOMMUNIKATION INDELADE I 4 FASER

	INNEHÅLL	EXEMPEL
Fas 1	*Enkla uttryck för att varna medspelare för attackerande motståndare respektive upplysa om det finns gott om tid.*	AKTA RYGGEN! TID!
Fas 2	*Använda gester, kroppsspråk och ord för att uppmärksamma medspelare på att olika händelser sker i spelet.*	*Med klubbslag mot isen uppmärksamma medspelare på att utvisad motståndare är på väg in.* 5 MOT 5!
Fas 3	*Signalera med gester, kroppsspråk och ord för att informera medspelare om puckens väg, egna lagets spelmöjligheter eller svårigheter som motståndarnas press skapar.*	*Signalera puckens riktning på exempelvis dump genom att peka. Uppmärksamma medspelare på spelmöjligheter.* SAMMA SiDA!
Fas 4	*Ge medspelarna (både utespelare och målvakt) mer uttryckliga direktiv för att exempelvis förenkla spelvändningar.*	BORTRE! REVERSE!

Spelande målvakt

- *Målvaktens verktygslåda*

■ ***Fördelar med en aktiv kommunikation***

- Underlätta för medspelare att undvika tryck (och därmed även kroppskontakt) i egen zon
- Förbättra lagets möjlighet att vinna pucken och vända spelet
- En målvakt som kommunicerar med sina lagkamrater inger förtroende och kan utstråla lugn och säkerhet
- En stark och lugn målvakt, som använder tydlig och stabil kommunikation, både verbalt och med gester, kan hjälpa laget (och dess enskilda spelare) att jämna ut onödiga svängningar i känsloläget
- En målvakt som är aktiv i kommunikationen har lättare att behålla koncentrationen och skärpan
- Bra kommunikation mellan individerna i laget innebär färre missförstånd och därmed även färre misstag. Detta i sin tur kan stärka gruppen och utveckla lagkänslan

■ ***Nackdelar med bristande kommunikation***

- Motståndarnas möjligheter att etablera sig i sin anfallszon ökar
- Egna försvarsspelarna sätts under större press och kan utsättas för mer fysiskt spel
- Utespelarnas förtroende och medkänsla för dig som målvakt påverkas negativt om du inte kan hjälpa laget att undvika att hamna under press

GODA VANOR 8

För att kunna spela ett offensivt målvaktsspel ska du alltid prata så mycket som möjligt med dina medspelare under träning. Varje tillfälle när du räddar, stoppar, hanterar, lämnar eller spelar pucken är ett tillfälle att träna kommunikation mellan målvakt och utespelare.

Ordlista för att förenkla bra kommunikation inom laget

TID!	Upplysning till spelare med puck att det finns gott om tid
SÄTT UPP! KONTROLL!	Uppmaning till spelare att stoppa upp och starta ett kontrollerat uppspel
AKTA RYGG!	Varnar spelare för press bakifrån
SLOTTET! FRAMFÖR!	Uppmärksamma spelare på omarkerad spelare i området framför mål
VÄND!	Uppmaning till spelare att snabbt vända spelet
VÄND VÄNSTER!	Uppmaning till spelare att snabbt vända spelet på sin vänstra kant
VÄND HÖGER!	Uppmaning till spelare att snabbt vända spelet på sin högra kant
LIKA MÅNGA! 2 MOT 2!	Upplysning om att vi har samma antal spelare med hem som motståndarna anfaller med
2 MOT 1!	Upplysning om att motståndarna anfaller med en man mer
STOPPA!	Uppmaning till målvakt att stoppa pucken
LÄMNA!	Uppmaning till målvakt att lämna pucken
SPELA! PASS!	Uppmaning till målvakt att spela pucken till den som ropar
SPELA SAMMA (sida)!	Uppmaning till målvakt att spela pucken till samma sida som den kommit ifrån
SPELA BORTRE!	Uppmaning till målvakt att spela pucken till den sida som den inte kommit ifrån
REVERSE!	Uppmaning till spelare eller målvakt att spela tillbaks pucken förbi en forecheckande motståndare
RENSA!	Uppmaning till målvakt att spela pucken ur zon
BLOCKERA!	Uppmaning till målvakt att blockera pucken

Målvakten i försvarsspelet

När det egna laget har pucken deltar hela laget i det offensiva spelet och målsättningen är att anfalla och att göra mål. När motståndaren har pucken är alla i det egna laget försvarande spelare och då är målsättningen att ta tillbaks pucken så fort som möjligt, eller i vaje fall förhindra motståndaren från att göra mål. Där har du som målvakt naturligtvis en betydelsefull roll, eftersom din främsta uppgift är att förhindra motståndaren från att göra mål. Finns det en strategi för hur laget kan involvera målvakten i försvarstänket, kommer möjligheterna att lösa uppgiften att öka.

Den som ser spelet bäst är målvakten. Han/hon kan oftast överblicka hela situationen och är inte ”mitt i den” som de övriga spelarna är. Målvakten ser vilka spelare som breddar och kan se vilka alternativ puckföraren har i ett givet läge. Rätt utnyttjad kan målvakten därför styra försvarsarbetet och dirigera sina lagkamrater, så att de blir uppmärksamma på spelare som inte finns i deras omedelbara närhet eller som de kanske inte ser bakom ryggen.

Ser vi målvakten som en dirigent i försvarsspelet är det viktigt att kommunikationen fungerar på isen. I de flesta matcherna som spelas hörs det om målvakten säger till sina medspelare, men det gäller att prata HÖGT och TYDLIGT så att det HÖRS. Tränar man på det sättet blir spelarna vana att lyssna på vad målvakten säger. I matcher med mycket publik kan det vara svårare för spelarna att uppfatta vad som sägs på isen, vilket ställer ändå högre krav på den som vill göra sig hörd. Kroppsspråket är också viktigt att utveckla. Att peka och visa ingår som en viktig del i kommunikationen på isen.

Oavsett nivå, elitserien eller spel på halvplan med nioåringar, är det några grunder som är desamma. Har vi inte pucken är vi försvarsspelare - alla i laget. Skall vi kunna ta tillbaka pucken eller i varje fall förhindra motståndaren från att göra mål måste vi hjälpas åt – alla i laget.

Även om antalet varianter i försvarsspelet kan vara väldigt många, kan vi grovt dela in dem i tre vanligt förekommande situationer, som det finns anledning att utveckla strategier för i ett lag. Avsikten med följande genomgång av dessa olika lägen, är inte i första hand att komma med färdiga lösningar för hur ert försvarsagerande ska se ut i detalj. Istället vill vi ge exempel på viktiga punkter att beakta när en strategi för samarbetet i försvarsspelet ska utformas i ett lag.

Förhoppningsvis kan dessa tips fungera som en utgångspunkt när ni ska utveckla samarbetet i egen zon och några av uppslagen kanske även kan bidra till att helt nya idéer växer fram och kan prövas. Det finns som sagt ofta flera olika sätt att hantera en specifik situation i försvarsspelet, men det allra viktigaste är att spelarna som ska samarbeta förstår varandra och är överens om hur man vill lösa uppgiften.

De tre typerna av situationer som vi vill nämna är följande:

- ***Antingen kommer motståndaren själv mot dig i ett friläge*** och då är det du ensam som måste lösa situationen genom att anpassa din fart och ditt agerande på ett sånt sätt att du kan påverka utgången. Du ställs mot en motståndare som har valet att antingen skjuta eller dribbla.
- ***Om försvarsspelarna är lika många som anfallsspelarna finns det två olika scenarier.***
  - Handlar det om en ensam anfallare mot exempelvis en back är det för dig som målvakt en situation liknande friläget. I första skedet har puckföraren möjlighet att antingen skjuta förbi backen eller att försöka passera honom. Lyckas anfallaren att ta sig förbi med pucken under kontroll innebär det ett friläge och åter igen antingen ett skott eller en dragning. I hela situationen 1 mot 1 kan du ha full fokus på pucken.
  - I en situation med två eller flera anfallare mot lika många försvarare kan det däremot finnas ett alternativ till som du måste beakta, nämligen en passning. Då behöver du även ha kontroll på om det finns någon fri motståndare som kan få tillräckligt med tid och utrymme att skapa en farlighet om en passning når fram. Om så är fallet behöver du anpassa ditt djupledsspel och din fart för att även snabbt kunna förflytta dig en längre sträcka i sidled. Ju mer säker du kan vara på att passningsalternativet tas bort av dina försvarare, desto enklare blir din uppgift genom att du kan rikta hela din uppmärksamhet mot puckföraren.
- ***När anfallsspelarna är fler än försvarsspelarna*** är kravet på samarbete som störst. Du måste inledningsvis vara beredd på ett skott, men samtidigt kunna värdera om en passning också är möjlig och i så fall förbereda dig för en förflyttning. Anfallarna har övertaget i situationen genom sitt numerära överläge som ger dem flera alternativ. Därför behövs både en strategi i försvarsarbetet och bra kommunikation för att lösa uppgiften.

Det är viktigt att notera att det alltså kan finnas flera möjliga strategier för det defensiva samarbete i en och samma situation. Vilka lösningar ni väljer i ert lag i de olika typerna av situationer kan bl. a. bero på ålder och utvecklingsnivå både på utespelare och på målvakt. Ert val av arbetssätt och rollfördelning i försvarsarbetet styrs också av hur bra ni är på olika detaljer i spelet. Exempelvis kanske ni väljer olika sätt att spela beroende på om målvakten är placeringssäker, bra på att täcka i närspelet eller kanske extremt snabb i förflyttningarna. Allra viktigast är det att ni har en tydlig strategi som alla förstår och att ni kontinuerligt jobbar med att utveckla denna, bl.a. genom en livfull kommunikation på och utanför planen.

Din främsta uppgift som målvakt är alltid att förhindra att puckföraren gör mål. Ditt huvudfokus ska därför ligga på puckföraren och det han gör med pucken. Om han agerar på egen hand kan du inrikta dig fullt ut på att stoppa ett skott eller en dragning, vare sig det från början handlar om ett friläge eller en situation 1 mot 1 som senare kan resultera i ett friläge. I en situation med två eller flera anfallare kan det som sagt finnas ett alternativ till som du måste beakta, nämligen en passning.

För att kunna lösa din uppgift så effektivt som möjligt är det alltså av största vikt att du kan uppfatta och bedöma puckförarens alternativ i form av eventuella passningsmöjligheter, för att veta om du också måste vara beredd att göra en längre förflyttning. Det är ditt ansvar att överblicka läget för att kunna avgöra om det finns någon spelbar motståndare och hur det i så fall kan påverka situationen. Därför måste du både förstå offensiva strategier för att kunna värdera motståndarnas olika alternativ och vara väl insatt i det egna lagets defensiva spelsätt.

Kom ihåg att målvaktsspel inte bara handlar om att utföra en rad olika räddningar, utan i grunden innebär att du ska kunna hantera olika situationer som uppkommer med mer eller mindre regelbundenhet. Det är därför av största vikt att du utvecklar strategier för att lösa återkommande situationer. Både strategier som gäller ditt eget spel i lägen där du ställs ensam mot en motståndare och hur du kan lösa situationer tillsammans med dina medspelare.

> ***Ditt huvudfokus ska alltid ligga på puckföraren och det han gör med pucken.***

Strategier för att lösa återkommande situationer

I frilägessituationen behöver du en egen strategi för att vinna kampen mot en ensam anfallare. Du ska utveckla ett arbetssätt som ger dig bästa möjligheten att lösa återkommande situationer på ett likartat sätt varje gång de uppstår. Med en metod som bygger på att komma tillräckligt långt ut för att både kunna minimera luckorna i målet och för att kunna hämta fart, kan du påverka puckföraren att göra valet att inte skjuta. Antingen att inte skjuta alls eller åtminstone inte ifrån det avstånd där han har störst chans att göra mål. Använd sedan farten bakåt till att följa med spelaren och skapa ett närspelsläge när han väljer sida för att försöka dra dig. Då kan du stänga hela boxen i en kompakt blockställning nära pucken.

Genom att träna och nöta in rörelsemönster som bygger på att starta din ändring av ställning och position på ett likartat sätt oberoende av hur den slutliga räddningen kommer att se ut, kan du öka dina chanser att lyckas stoppa frilägen. Du kan på så sätt höja graden av kontroll i räddningen och även träna att i högsta fart ta dig till rätt läge i full balans för att kunna blocka i en samlad ställning. Ett exempel på ett sånt rörelsemönster som används med framgång är att målvakten använder sig av farten bakåt och trycker sig ner i en butterfly slide med full täckning vid isen med benskyddet närmast pucken, för att sedan rädda på lämpligt sätt i en närspelssituation.

! Att tänka på för målvakten i frilägessituationer

- Kom ut för att täcka och för att hämta fart
- Starta din förflyttning bakåt med ett kraftfullt frånskjut
- Anpassa din fart bakåt till motståndarens fart och avståndet till målet, så att ditt avstånd till pucken minskar
- Sträva efter små rörelser i balans med vikten så jämnt fördelad som möjligt på båda skridskorna
- Inta en djupare arbetsställning ju närmare pucken är dig och målet
- Ha tålamod. Din rutin och din förmåga att läsa motståndarens finter avgör om du vågar invänta den verkliga riktningsförändringen innan du går mot pucksidan
- Utnyttja glidet för att komma nära och styr din motståndare till ett närspelsläge där du får övertaget i situationen och kan stänga hela boxen
- Använd din fart bakåt för att göra en riktningsförändring och följa med spelaren i sidled när han väljer sida
- Gör ett frånskjut för att bygga på din fart och tryck dig ner mot isen i sidled för att kunna blocka puckens väg mot målet
- Stäng från isen och uppåt. I närspelet har du en liten och låg box att täcka
- Sträva att hålla ihop och spela så kompakt du kan
- Vid en lång dragning måste du ibland sträcka ut för att komma tillräckligt nära pucken

I numerära likalägen där det inte finns något passningsalternativ, kan ni utgå från ”skalprincipen” Det innebär att du och uteförsvararen som agerar mot puckföraren tillsammans försvårar för denne att ta sig ända fram till en målsituation. Genom att samordna ert arbete så kan du delta i försvarsspelet utan att behöva rädda. Samtidigt som den försvarande spelaren gör allt för att inte släppa puckföraren förbi sig med pucken under kontroll i en 1 mot 1-situation, kan du nämligen komma ut och göra dig stor i målet så att anfallaren inte kan se några luckor och därmed väljer att avstå från att skjuta. Genom att ta bort ett alternativ för anfallaren och tvinga honom att ta sig förbi försvararen underlättar du arbetet för din medspelare.

Om puckföraren ändå lyckas ta sig förbi försvararen är du redan ute ur målet och har ett bra utgångsläge för ett friläge. Med din placering har du bra täckning och kan i nästa läge få din motståndare att välja att försöka dra dig, samtidigt som du har bra förutsättningar att skapa fart bakåt. På så sätt kan du i din tur spela en form av fördröjande spel som även kan öka chanserna att en förvarare som fortsätter att pressa den frie spelaren bakifrån kan hinna ikapp och försvåra för puckföraren att ta sig förbi dig. Därigenom kan du och försvararen samarbeta vid två olika tillfällen eller i två lager för att försvåra för puckföraren att göra mål.

På samma sätt kan ni samarbeta i en 2 mot 2- eller 3 mot 3-situation, men bara förutsatt att övriga försvarsspelare tar ut sina anfallare helt, så att puckföraren inte har något passningsalternativ. Därmed blir han tvungen att antingen skjuta eller att försöka ta sig förbi sin försvarare samtidigt som du kan du ta dig ut och göra dig stor utan att riskera att bli överspelad. I så fall kan du bidra till att anfallsspelaren med puck tvingas välja ett svårare alternativ som i bästa fall rinner ut i sanden och inte resulterar i något avslut på mål. Om du behärskar djupledsspelet kan du på så sätt delta i lagets försvarsspel utan ens behöva göra räddningar.

Det är dock långt ifrån alltid så att försvararna i en situation 2 mot 2 eller 3 mot 3 har sådan kontroll på sina respektive motståndare att ett sidledspass kan uteslutas helt. Även om dina medspelare gör vad de kan för att förhindra ett pass eller neutralisera en passningsmottagare, ska man ju komma ihåg att anfallarna säkert också gör allt för att göra sig spelbara. En osäkerhetsfaktor tillkommer alltså i detta läge i och med att det kan finnas ett passningsalternativ.

Puckföraren kan antingen försöka att ta sig förbi sin försvarsspelare, spela till någon av sina lagkamrater som lyckas hålla sig borta från sin markering eller välja att skjuta själv. Om skottet går fram på mål innebär det ofta att pucken har passerat igenom eller nära en försvarare, vilket för dig som målvakt kan innebära både svårigheter att se pucken och en risk att den ändrar riktning. Rollfördelningen efter ett skott bör vara att du tar hand om en eventuell retur medan försvarsspelarna i första hand ser till att anfallsspelarna inte får möjlighet att nå pucken och i andra hand själva spelar eller rensar undan pucken om du inte kan få tag i den.

Att tänka på för målvakten i situationer 1 mot 1 i mitten

- Kom ut för att:

1. *täcka och förhindra att puckföraren väljer att skjuta*
2. *kunna hämta fart bakåt om anfallaren ändå lyckas ta sig förbi försvararen*

- Var alltid beredd på skott förbi eller mellan försvararens ben
- Var beredd på att ta hand om lösa puckar om försvararen tar ut spelaren eller om anfallaren väljer att lägga ner pucken djupt
- Skanna av situationen tidigt och kommunicera för att styra försvararens avstånd till motståndaren och till målet och gör honom uppmärksam på att det verkligen är en man-mansituation om det inte finns några passningsalternativ.

”Stå upp!” ”En mot en!”

Att tänka på för målvakten i situationer 1 mot 1 från kanten

- Placera dig vinkelrätt mot pucken och var mer noga med att täcka den första stolpen ju längre ner på kanten spelet kommer
- Anpassa ditt speldjup efter hur stor boxen är/hur stor yta du har att täcka och om det kan finnas någon passningsmöjlighet som kräver en förflyttning
- Använd en tät blockställning om puckföraren kommer så långt ner på kanten att du kan täcka hela målet stående, stående på ett knä eller i butterfly
- Var uppmärksam på släpande spelare och om de är markerade eller inte
- Kommunicera till försvararen som agerar mot puckföraren om det dyker upp passningsalternativ: **”Ligg kvar!” ”Sätt press!” ”Släpande – Akta pass!”**

Att tänka på för målvakten i situationer 2 mot 2 eller 3 mot 3

- Skanna av situationen tidigt för att avgöra om dina försvarare har full kontroll eller inte på sina respektive anfallare utan puck
- Anpassa ditt speldjup efter puckförarens vinkel och om han har några passningsalternativ
- Om inget passningsalternativ finns kan du komma ut för att:

1. *täcka och förhindra att puckföraren väljer att skjuta*
2. *kunna hämta fart bakåt om anfallaren ändå lyckas ta sig förbi försvararen*

- Om risk för passning finns kan du komma ut något för att:

1. *täcka om det blir ett skott, men kom helst inte ut så långt att du tvingar fram ett sidledspass och inte längre än att du kan hinna med att förflytta dig i sidled om puckföraren ändå väljer att passa*
2. *kunna hämta fart bakåt om anfallaren ändå lyckas ta sig förbi försvararen eller om det blir ett sidledspass*

- Var alltid beredd på skott förbi eller mellan försvararens ben
- Kommunicera för att styra försvararnas position i djupled och sidled i förhållande till motståndarna och till målet enligt er uppgjorda strategi:

”Ligg kvar!” ”Sätt press!” ”Stå upp!”

I situationer med numerärt underläge

är behovet av samarbete och kommunikation mellan målvakt och försvarande utespelare störst. Er strategi för hur ni väljer att lösa exempelvis en 2 mot 1-situation kan variera, men utan en gemensam plan för hur ni ska hantera situationen kan ni inte utnyttja fördelarna av att ni, med målvakten inräknad, faktiskt är lika många som anfallarna. Ni behöver utveckla en gemensam strategi som kan ge er de bästa förutsättningarna att lösa återkommande situationer på ett likartat sätt varje gång de uppstår. Välj en metod som ni tror på som i första hand innebär att ni förhindrar ett sidledspass, men även av taktiska skäl kan bygga på att ni vill tvinga fram ett pass i ett stressat läge. Besluta om ert spelsätt i första hand ska gå ut på att spela fördröjande eller att sätta press.

Puckföraren alternativ i en 2 mot 1-situation är att passa eller att agera på egen hand genom att antingen skjuta eller försöka ta sig in på mål själv. Du som målvakt måste hela tiden ha din uppmärksamhet riktad mot puckföraren, en motståndare som du från början och genom hela situationen kan ha en optimal placering mot. Om ett sidledspass når fram till den bortre anfallaren tvingas du däremot till en förflyttning innan du i bästa fall hinner placera dig i en optimal position och ställning för att försöka rädda. Er strategi bör därför bygga på att du och försvararen i utgångsläget agerar tillsammans för att få puckföraren att inte göra valet att passa. Du fokuserar på pucken och på att rädda vare sig puckföraren väljer att skjuta eller att bryta in på mål själv. Din försvarares huvuduppgift blir att förhindra en passning.

I inledningsskedet av en 2 mot 1-situation är det viktigt att du skannar av situationen och orienterar dig om den bortre spelarens position. Kom ut för att täcka och för att hämta fart och placera dig vinkelrätt mot pucken. Du ska dock inte komma ut lika långt som du kan välja att göra i en situation mot en ensam anfallare. Det finn två skäl till detta. Dels för att inte tvinga fram ett sidledspass, vilket kan bli fallet om puckföraren inte ser något öppet nät. Dels för att inte få en alltför lång väg i sidled om en passning ändå når fram. Försök däremot att tajma ditt djupledsspel så att du kan ha fart bakåt i det skede då ett sidledspass är som mest troligt.

Försvararen ska så långt det är möjligt ligga i passningslinjen mellan pucken och den anfallare som puckföraren vill nå med en passning. Han ska utgå ifrån en placering mitt emellan pucken och den bortre spelaren, men sträva efter att närma sig puckföraren något för att inte lämna en alltför fri väg mot målet och för att ett eventuellt skott ska komma från en så dålig vinkel som möjligt. Genom att närma sig puckföraren skär han också av ett pass effektivare och höjer också sin beredskap att kunna gå emot motståndaren och sätta press om det behovet uppstår. Om anfallarna tar sig in i zonen brett, utgår försvararen förslagsvis ifrån stolpen närmast puckföraren istället för ifrån centrallinjen när han väljer en position i sidled.

Om en passning ändå skulle gå fram använder du den eventuella fart bakåt du har i det läget för att ta dig i sidled mot puckens nya position. Är du stillastående kan det bli svårt, men du får i så fall trycka dig över så snabbt du kan för att täcka största möjliga del av boxen. I detta läge när ett pass nått fram till den bortre anfallaren är det viktigt att försvararen gör allt för att pucken inte ska kunna föras eller spelas tillbaks i sidled igen.

Att tänka på för målvakten i situationer 2 mot 1 eller 3 mot 2

- Placera dig vinkelrätt mot pucken och förbered dig på skott
- Kom ut något för att:

1. *täcka om det blir ett skott, men kom helst inte ut så långt att du tvingar fram ett sidledspass och inte längre än att du kan hinna med att förflytta dig i sidled om puckföraren ändå väljer att passa*
2. *kunna hämta fart bakåt om anfallaren ändå lyckas ta sig förbi försvararen eller om det blir ett sidledspass*

- Tajma om möjligt ditt djupledsspel så att du kan ha fart bakåt i det skede då ett sidledspass är mest troligt
- Försök att orientera dig om bortre spelarens position, utan att släppa koncentrationen på puckföraren och var förberedd på att kunna förflytta dig om ett pass kommer
- Skanna av situationen tidigt och kommunicera för att styra försvararens position i djupled och sidled i förhållande till motståndarna och till målet enligt er uppgjorda strategi: **”Ligg kvar!” ”Sätt press!” ”Stå upp!”**

Att tänka på för målvakten i situationer 3 mot 1

- Placera dig vinkelrätt mot pucken och förbered dig på skott, men kom inte ut för långt eftersom risken för sidledspass är stor
- I övrigt som 2 mot 1 eller 3 mot 2 fast det finns ett passningsalternativ till för anfallarna
- Eftersom ditt lag troligen har spelare på väg hem ska du uppmana försvararen att i 3 mot 1 göra allt för att fördröja
- Kommunicera till försvararen om han backar för tidigt eller för långt in och om hjälp är på väg: **”Stå upp!” ”Ligg kvar i mitten!”**

Frilägen

Att hitta en strategi för att kunna lösa ett friläge ensam mot en anfallare är egentligen grunden och samtidigt en förutsättning för att kunna lyckas även i de situationer där flera försvarande spelare är inblandade. Klarar motståndaren av att ta sig förbi de försvarande utespelarna så är det ju till slut i frilägessituationen som avgörandet sker. Därför gör vi här en djupare analys av hur du kan hantera dessa situationer.

Frilägen är en utmaning. En mot en, du eller jag, båda vill vinna situationen, bara en kommer att göra det. Den som från början har fördel i situationen är den som har pucken, d.v.s. din motståndare. Samtidigt ligger pressen på honom, att sätta pucken i mål! Puckföraren avgör vad som kommer att hända om han får bestämma allt själv och det skall du se till att ni blir två om.

Frilägen rakt framifrån

Kom ut ur målet, en bit utanför målgårdslinjen för att täcka och för att hämta fart. Din timing, teknik, styrka och ditt självförtroende avgör hur långt ut du går och när du börjar backa för att följa med din motståndare. Avgörande blir hur skicklig du är att förflytta dig. Har du tekniken och framförallt benstyrkan att snabbt skapa så hög fart bakåt som behövs för att du ska kunna följa med en anfallande puckförare, kan du välja att inte komma fullt så långt ut. Det förutsätter dock att du även har storleken för att täcka en tillräckligt stor del av målet i den positionen.

Puckföraren har från början två alternativ, antingen att skjuta eller också att försöka dra dig genom att finta eller att helt enkelt använda farten för att ta sig förbi dig. Du skall försöka ta initiativ i situationen och se till att puckföraren istället bara har ett enda alternativ.

Lyckas du med det ökar dina chanser att rädda pucken. Står du passivt kvar utan att möta skytten kommer du att låta spelaren bestämma om han ska skjuta eller dra och då måste du rätta dig efter hans beslut, vilket gör det svårare att rädda friläget.

Kommer du istället ut och möter upp, stannar och backar med din motståndare, kan du styra situationen och ta bort möjligheten för honom att skjuta bredvid dig. Genom att komma ut närmare pucken får du en mindre yta eller box att täcka samtidigt som du skapar förutsättningar att hämta fart bakåt. Spelaren upplever att du växer i målet och att det är lönlöst att satsa på skott om det inte finns några luckor. Du har fått din motståndare att försöka dra dig och det är precis det du vill.

Ju tidigare du kan uppfatta att en spelare kommer fri med dig, desto bättre kan du förbereda dig för situationen. Uppstår läget exempelvis ur en klunga av spelare mitt i försvarszonen, kan det vara svårt att hinna komma ut och möta spelaren. I de flesta fall kommer friläget längre ifrån så att du hinner komma ut och läsa in spelarens fart mot målet. Sträva efter att först hitta samma fart som puckföraren, för att sedan minska din fart något, så att avståndet mellan er successivt krymper.

Lyckas du anpassa din fart till motståndarens hastighet och ert avstånd till målet är det optimala om du kan få spelaren att välja sida när du befinner dig någonstans i höjd med målgårdslinjen om du samtidigt har fart bakåt. Du har då goda chanser att vara nära pucken när du ska rädda och kan därmed täcka en stor del av målet.

Ha tålamod. Din rutin och din förmåga att läsa motståndarens finter avgör om du vågar invänta den verkliga riktningsförändringen innan du går mot pucksidan. Utnyttja glidet för att komma nära och styr din motståndare till ett närspelsläge där du kan skapa ett övertag i situationen genom att stänga hela boxen.

Din speluppfattning, din reaktionsförmåga och din skicklighet på skridskorna avgör om du kan hänga med vid en dragning på sidan om dig. Kan du anpassa din arbetsställning så att den blir djupare ju närmare pucken är dig och målet, kommer du att ha större chans att hinna ner på isen och blocka luckan du har mellan och under benskydden när du rör dig bakåt stående.

Har du lyckats behålla balansen och tajma farten bakåt, kan du glida med spelaren i en hastighet som är aningen lägre än hans. Med vikten jämnt fördelad på båda skridskorna kan du använda din fart bakåt för att göra en riktningsförändring och följa med spelaren i sidled när han väljer sida, samtidigt som ditt avstånd till pucken fortsätter att minska. Troligen behöver du också använda ett frånskjut för att få extra fart att trycka dig ner mot isen i sidled mot pucken och stänga de viktigaste luckorna med hjälp av benskydden, och klubban. Din rörelse fortsätter samtidigt även att ske i riktning bakåt mot målet.

Försök att täcka hela boxen både på bredden och på höjden i närspelssituationen som du skapar. Spela kompakt. Är du i balans kan du använda en samlad blockställning och vrida upp dig vinkelrätt mot pucken för att göra dig stor i butterfly eller paddle down. Vid en lång dragning kan det ibland bli nödvändigt att sträcka ut mer och rädda längre ifrån kroppen, men ju närmare pucken du kan vara och ju mer samlat du kan spela, desto större är chansen att du räddar genom att bara få pucken på dig.

Räddar du och håller fast pucken blir det tekning i egen zon. Räddar du och ger en retur kan pucken antingen hamna nära målet eller längre bort. Din balans i förflyttningen och räddningen avgör graden av kontroll både när du räddar första skottet och när du ska ta en eventuell retur. Sålunda både hur stor risken är att du ska lämna en retur och om så sker, hur bra chans du får att rädda andra skottet.

Vid korta returer skall du försöka täcka från isen och uppåt och stannar därför troligen kvar i en knästående ställning. Går returen längre ut skall du värdera om du kan vara kvar på isen eller om du skall ställa dig upp. Puckens position är avgörande för ditt beslut.

Genom att komma ut och minska luckorna i målet har du fått spelaren som kom fri att försöka runda dig. När du anpassade farten och ditt avstånd till puckföraren och buren tvingades han att välja sida och du kunde skapa ett närspelsläge med hjälp av farten bakåt och ditt frånskjut i sidled. Du har lyckats med din taktik.

> ***Försök att täcka hela boxen både på bredden och på höjden i närspelssituationen som du skapar.***

Inbrytning från sidan

Om puckföraren kommer fri mer från kanten och bryter in mot målet kan du spela efter samma principer med täckning och att hämta fart bakåt som vid friläget rakt framifrån. Dock med den skillnaden att du täcker mer av målet när pucken är på kanten och därför kan välja att utgå från den första stolpen i ditt positionsspel. Om du kan ha full kontroll på att du täcker din första stolpe när du rör dig bakåt med en inbrytande spelare, innebär det en fördel för dig, eftersom du bara har ett håll att förbereda en förflyttning åt. Kan du täcka första sidan helt, så kan du tidigt flytta din tyngdpunkt till det ben som du ska skjuta ifrån med om du behöver påbörja en förflyttning i sidled.

Däremot är det en nackdel för dig jämfört med friläget rakt framifrån att spelaren kan tvinga dig till en längre förflyttning i sidled om han lyckas ta sig hela vägen till den bortre stolpen. Du är därför i allra högsta grad beroende av att tajma din position och din rörelse bakåt med puckföraren för att lyckas stoppa en inbrytning i fart i sidled. Du behöver vara i rörelse bakåt i det skede av inbrytningen när en sidledsförflyttning ska påbörjas, så att du kan generera tillräckligt med fart för att kunna följa med och täcka hela vägen mot den bortre stolpen. Ju längre ner på kanten en inbrytning sker desto lätttare får du att täcka i ditt utgångsläge och desto mindre anledning har du att vara långt ute när du påbörjar din rörelse bakåt och i sidled. Det innebär också att du får en kortare sträcka att förflytta dig. Tänk dock på att du antagligen behöver en viss fart för att kunna följa med den inbrytande spelaren i sidled och att ditt behov av rotation blir större när du ifrån ett utvinklat läge ska flytta dig först bakåt och sedan i sidled mot den bortre sidan.

En inbrytning kan också ske så rakt från sidan, parallellt med den förlängda mållinjen, så att du kan täcka hela målet i en position tätt intill stolpen. Du kan då täcka i en ställning på ett knä med ett vertikalt benskydd vid din första stolpe och ett horisontellt skydd på isen. På så sätt har du laddat ett ben för ett explosivt frånskjut och är beredd att flytta dig i sidled med full täckning av en låg box i en närspelssituation. Du spelar förmodligen i en hög ställning på ett knä med klubbladet på isen om spelaren är längre ifrån målet, men kan även välja paddle down med klubbans sköld mot isen när han kommit nära målet.

I läget långt ner på kanten är det också på ditt pluskonto att spelaren sällan har lika hög fart som när han bryter in i fart framifrån. Din eventuella förflyttning mot den bortre stolpen blir också kortare än när spelaren bryter in i fart framifrån och tvingar dig att påbörja din rörelse längre ut för att täcka och för att skapa fart bakåt.

Väljer spelaren att ta ett tidigt avslut vid en inbrytning från sidan innebär det att dina möjligheter att blocka hela boxen är större ju längre ner på kanten nära den förlängda mållinjen han befinner sig. Om din motståndare istället väljer att fortsätta i sidled in på mål, betyder det att han antingen kommer att leta efter öppningar i din blockyta eller försöka att ta sig förbi dig mot den bortre stolpen för att hitta öppet nät. Under en förflyttning i sidled med en spelare som bryter in nära målet, ska du spela i en låg, kompakt ställning så du kan täcka från isen och uppåt. Får puckföraren tid och utrymme att ta sig ut från målet i en vidare båge, ska du behålla täckningen vid isen, men måste samtidigt försöka täcka mer upptill genom att ha så rak överkropp du kan och stå högt på knä och eventuellt även vara beredd att ta dig upp till stående.

Ju bättre du kan anpassa ditt avstånd till pucken och spela samlat med kontroll på boxen, desto större är chansen att puckföraren blir tvungen att söka ett bättre läge för avslut, vilket i sin tur kan ge tid för dina medspelare att komma på plats och ingripa.

Tajma din position och din rörelse bakåt med puckföraren för att lyckas stoppa en inbrytning i fart i sidled.

Inbrytning bakifrån målet

Om puckföraren bryter in bakifrån kan du också täcka vid den första stolpen och stänga hela målet så att du räddar eller tvingar spelaren att försöka hitta ett bättre läge för att göra mål. Det förutsätter dock att du hinner dit i tid. Vrid på skallen och följ pucken med blicken även när den är bakom buren och ha en hög beredskap för en inbrytning genom att röra dig och följa spelet i en låg ställning med närhet till isen. Det kan antingen vara i en djup stående ställning eller genom förflyttningar nere på isen.

När inbrytningen sker från en position bakom buren, finns det flera alternativ för spelaren att själv försöka göra mål. Antingen kommer han runt buren så snabbt att han kan få in pucken innan du hinner dit eller så försöker han att valla in den via ditt benskydd eller någon annan del av din utrustning när du är på väg över för att stänga vid stolpen. Eller också försöker spelaren ta sig in framför buren och avsluta. Målsättningen kan vara att trycka in både dig och pucken i målet eller att försöka passera dig och sätta pucken på den bortre sidan. Spelaren kan också försöka få dig att öppna dig, genom att gå i sidled framför målet.

Vilket sätt att avsluta en anfallande spelare väljer avgörs bl.a. av var han startar inbrytningen och vilken press han har på sig från dina medspelare.
Det underlättar arbetet både för dig och för dina försvarare om ni kan enas om vissa riktlinjer för hur ni ska agera vid olika typer av inbrytningar.

Om en spelare bryter in bakifrån från ett läge stillastående bakom buren är det uteförsvarets uppgift att sätta sådan press på angriparen att han inte ges chansen att ta sig in själv framför den förlängda mållinjen. Helst ska han naturligtvis stoppas helt, men kan uteförsvaret se till att han på sin höjd kan trä in klubban framför målet, så kan du koncentrera dig på att stänga den nedre delen av målet. Om du vet att spelaren inte får chansen att vandra ut med pucken framför buren, kan du rädda i ett närspelsläge nere på isen eftersom du kan förvänta dig dels att avslutet sker nära stolpen och dels att pucken inte kan lyftas ifrån den position spelaren har bakom den förlängda mållinjen.

Om puckföraren istället åker i fart bakom målet och bryter in bakifrån är det inte lika säkert att dina försvarare kan få stopp på honom p.g.a hans fart och tyngd. Då måste du utgå ifrån att spelaren kan ta sig in framför buren och du är tvungen att spela därefter. Den hastighet med vilken puckföraren kan ta sig in framför buren och din fart i förflyttningen avgör hur du kan rädda.

För att hinna i position i tid vid en snabb inbrytning bakifrån, måste du uppfatta situationen tidigt genom att vrida skallen och följa spelet bakom målet och vara snabb i din förflyttning. Allra snabbast kan du täcka mot stolpen vid isen med ett utsträckt benskydd, men för att även kunna täcka på höjden så ska du också försöka få kroppen intill stolpen så snabbt som möjligt. Då kan du välja att täcka vid isen antingen i paddle down eller med klubbans blad och placera dig i en ställning antingen med båda knäna i isen eller med ett benskydd stående intill stolpen.

En aggressiv attack bakifrån nära stolpen kräver att du har kraften att hålla emot när puckföraren bryter in. Med en tät paddle down intill stolpen har du bästa möjligheten att lösa den uppgiften, förutsatt att spelaren inte får vandra allt för långt i sidled. Något som dina medspelare bör känna till, så att de gör allt för att få stopp på den inbrytande spelaren, innan han lyckas flytta pucken alltför långt i sidled mot den bortre stolpen. Ju mindre yta du har att täcka vid stolpen ju större är chansen att du både kan täcka tillräckligt och orka stå emot en aggressiv attack mot målet.

När det finns tid och utrymme för motståndaren att ta sig in framför buren är det bättre om du kan spela på ett knä med ett benskydd stående tätt intill stolpen medan det andra benskyddet täcker längs isen. I den ställningen kan du täcka vinkeln samtidigt som du har ett bra utgångsläge både för att flytta dig i sidled och för att trycka dig fram mot pucken och effektivt skifta ställning till butterfly med båda knäna i isen. Har du armen på utsidan av stolpen i utgångsläget blir det lättare för dig att stå emot spelaren som försöker att trycka in pucken vid första stolpen

Om du är offensiv vid inbrytningen bakifrån kan du även välja att stötbryta med klubban. Har du klubban i höger hand kan du bryta intill vänster stolpe med låg fattning, d.v.s. du behåller ditt vanliga grepp som du brukar ha när du står upp och ska rädda och du använder klubbladet för att bryta. Däremot kan du i vissa fall välja att bryta mer aggressivt på den andra sidan, om du svingar klubban längs isen med en hög fattning vid knoppen. Svinga klubban utåt i en båge mot den inbrytande spelaren och pucken. Syftet är i första hand att bryta puckens väg in framför målet, men också att försvåra för spelaren att ta sig in framför målet.
Klubban distraherar och försvårar för spelaren som antingen måste hoppa över den utsträckta klubban eller åka i en vidare båge för att ta sig in på mål. Skulle klubban slå mot skridskorna finns en risk att du blir utvisad för tripping och åker spelaren på din klubba är också faran stor att du tappar den. Därför ska du använda denna brytning med omdöme och främst i situationer när du är sen över i sidled eller ner på isen och inte hinner täcka ordentligt vid din högra stolpe.

I vissa situationer där puckföraren bryter in på mål, antingen från sidan eller bakifrån, kan du försöka styra spelaren att ta beslut som gör det lättare för dig att rädda. Genom att stänga en del av målet kan du få din motståndare att söka sig till ett annat läge där du kan få mer hjälp av dina försvarare eller så lockar du honom att skjuta på det ställe där du har störst chans att rädda. Ett exempel kan vara att öppna och stänga bortre sidan. Ett annat är att öppna upp mellan benen för att sedan snabbt stänga det femte hålet.

En taktik som du kan ha nytta av i många olika situationer där spelare bryter in på mål, både från sidan och bakifrån, är att frångå principen om att den optimala positionen är mitt emellan stolparna. När en anfallare försöker att ”ta med sig målvakten” från en sida av målet till en annan kan syftet både vara att just ta sig förbi målvakten, men även att öppna upp luckor. Dessa luckor kan uppstå såväl mitt i målet som vid den bortre och den främre stolpen. När en puckförare bryter in i sidled framför dig ska du naturligtvis följa med i sidled, men ju högre farten är desto viktigare blir det att du inte går för tidigt.

Se till att ha full täckning på den sida du lämnar. Du har lättare att agera mot den sida ni är på väg åt, tack vare din rörelse som redan sker i den riktningen. Att vända rörelsen och ta dig tillbaks mot din pågående förflyttningsriktning för att rädda är däremot betydligt svårare. Ligg alltså aningen efter pucken i din förflyttning. Placera förslagsvis din främre skridsko eller ditt främre knä i höjd med pucken istället för att vara placerad exakt mitt för pucken.

Täcka skott

När motståndarna laddar för skott oavsett situation, skall dina medspelare antingen vara i vägen ordentligt, d.v.s. täcka skottet. Eller också inte vara i vägen alls och ge dig möjlighet att se pucken.

Störst möjlighet att täcka skott har oftast forwards som kan gå mot skytt vid blå linjen. Särskilt i lägen med stationärt spel i zonen som exempelvis vid powerplay. Backarna skall helst finnas tillgängliga och vara rörliga framför dig. Efter att skottet avlossats och du har räddat, har du antingen kontroll på pucken eller också har du lämnat en retur. Då behöver du backarnas hjälp för att hålla undan spelare framför mål och se till att de inte kan göra mål på returerna.

Returer

Ibland är returer svåra att undvika. En del skott styr du undan med kontroll, bort från målet dit du helst vill ha dem. Andra kan du inte kontrollera. Puckarna kan gå ut framför målburen kort eller långt och du måste för det mesta göra en positionsförändring för att vara rätt placerad mot pucken i nästa läge. Om returen hamnar nära målet stannar du förmodligen kvar nere på isen och stänger boxen i en närspelsräddning. Anledningen till returen är många gånger helt naturlig. Stora benskydd täcker isen effektivt och puckar som du räddar med benskydden kommer också ut från skydden. Vinkeln på benet avgör om returen blir ”farlig” eller inte.

> *Du behöver backarnas hjälp för att hålla undan spelare framför mål och se till att de inte kan göra mål på returerna.*

Dina försvarsspelare skall i första hand försöka hålla undan motståndare framför målet. Ingen i närheten av målet skall få möjlighet att göra mål på returen. Ibland kan du själv ta hand om pucken i andra läget, ibland studsar pucken i väg längre bort ifrån målet så att dina medspelare måste ta hand om pucken.

Undantag

Det finns givetvis fler alternativ till lösningar för samarbete i försvarsspelet än de vi beskrivit här. En del lag har andra strategier och vissa målvakter styr upp sina försvarsspelare att agera på ett speciellt sätt som de tror på. Här följer några exempel som vi stött på:

- ***En del målvakter*** föredrar att backen placerar sig och agerar så att puckföraren väljer att passa i en 2 mot 1-situation. Istället för att spelaren med pucken får sikta och skjuta vill målvakten att backen stressar fram ett "dåligt pass". Anledningen är att passningen kan gå fel och att målvakten anser att han klarar ett sidledspass. I alla fall om passningen levereras under press och backcheckande spelare finns tillräckligt nära till hands för att den bortre spelaren inte ska få obegränsat med tid på sig att skjuta eller dra målvakten.

- ***Andra har testat*** att försvararen och målvakten i 2 mot 1 kommunicerar under situationen. Målvakten ropar till och ger försvararen en signal att gå stenhårt på puckföraren. Ett moment som ofta överraskar och gör att möjligheten försvinner för det anfallande laget.

- ***Ytterliggare*** ett exempel på ett annorlunda tillvägagångssätt när det gäller samarbetet mellan målvakt och utespelare, är den målvakt som inte vill ha en utespelarklubba om han tappar sin klubba vid ett numerärt underläge. Varför? Jo för att målvakten i det här fallet anser att det är bättre att utespelarna koncentrerar sig på att få ut pucken ur zonen, än att ge bort en klubba och bli ytterliggare en spelare kort (eller i varje fall en klubba kort). Målvakten tycker att han ändå kan täcka isen effektivt med sina benskydd.

Anledningen till att målvaktsspelet utvecklas ständigt är inte att vi jobbar i samma gamla fotspår hela tiden utan att målvakter provar nya sätt att lösa uppgiften – att ta pucken. Nya sätt som i början kanske ifrågasätts eller döms ut, för att sedan vara nyckeln till att räddningsprocenten höjs i ett senare skede när de accepterats och blivit en del av det moderna målvaktsspelet. Våga pröva nya sätt att arbeta i målet, både för att lösa din uppgift på egen hand och tillsammans med dina medspelare. Utvärdera det ni testar och våga tro på dina idéer som du vet fungerar.

Men tro inte att det nya alltid är den bästa lösningen. Grunderna i målvaktsspelet är relativt konstanta och vissa detaljer i spelet kommer t.o.m. tillbaks efter att en gång ha förkastats och legat i malpåse. Ett bra exempel är T-pushförflyttningen som ursprungligen var det vanligaste sättet som äldre tiders målvakter rörde sig på. Under lång tid stod den sedan tillbaks till förmån för bågar och olika typer av korta förflyttningar. Idag är T-push det helt dominerande sättet att flytta sig och ändra position i målet.

Våga pröva nya sätt att arbeta i målet, både för att lösa din uppgift på egen hand och tillsammans med dina medspelare.

Noteringar

HEJ! DU VET VÄL ATT DU KAN LADDA NER DOM HÄR SIDORNA PÅ COACHES CORNER?