Lagets viktigaste spelare

Mycket har sagts om ishockeymålvakter, men en sak är de flesta som ägnar sig åt sporten överens om, nämligen att lagets sista utpost är en mycket viktig länk i den kedja som hockeylaget utgör. Det kan naturligtvis finnas olika uppfattningar om **hur** stor betydelse målvaktsspelet har för varje lags möjlighet till framgång. Ändå är det så att när man summerar den enskilda matchen, har målvakternas prestation nästan alltid haft en avgörande betydelse för vad det står på resultattavlan. Något som gäller både vinnare och förlorare.

Följaktligen borde det vara självklart att stor vikt läggs vid upplägg och genomförande av målvaktens träning. Så är dock inte alltid fallet. Med tanke på den viktiga roll målvakterna anses ha i ishockey, ägnas i de flesta fall häpnadsväckande lite tid och uppmärksamhet åt deras träning.

Att den största delen av ett hockeylags träning planeras i syfte att utveckla backar och forwards är naturligt, eftersom 20 utespelare är betydligt fler än två målvakter. Dock måste det i varje hockeyförening finnas en genomtänkt plan för hur man ska säkerställa att målvakterna får de allra bästa förutsättningarna att utvecklas. Då är det viktigt att ta tillvara, samordna och nyttja den kompetens som finns i varje organisation.

Tre olika resurser som bör samverka i planering och genomförande av målvaktens träning är huvudtränaren för laget, målvaktstränaren och naturligtvis även målvakten själv.

Förutom eventuella specialresurser som kan finnas att tillgå inom områden som exempelvis fys, medicin och rehab, kost eller beteendevetenskap är det följande tre personer som tillsammans ansvarar för målvaktens träning, var och en med sin tydliga roll:

1	• ***Målvakten*** *tar ett stort ansvar för sin egen träning och utveckling genom att skapa rutiner och goda vanor för att kunna träna med högsta möjliga kvalité.*
2	• ***Målvaktstränaren****, som har tillräcklig kompetens för den utvecklingsnivå målvakten befinner sig på, tar ett helhetsgrepp om målvaktens utveckling och genomför specialträning med såväl teknisk, taktisk, fysisk och mental inriktning. En träning som utgår ifrån en kontinuerlig analys av matcher och träningar.*
3	• ***Huvudtränaren*** *förstår målvaktsspelets grunder, så att lagets ordinarie träning kan planeras och genomföras med en tanke på målvakterna och på ett sånt sätt att de får en del av sina behov av meningsfull utbildning tillgodosedda även under dessa pass.*

Målvaktsspelets grunder

En gemensam grundsyn

För att ge varje målvakt möjligheten att bli så bra som han eller hon någonsin kan, fordras alltså samverkan för att komma fram till en gemensam strategi och utvecklingsplan. En viktig bas i detta samarbete mellan målvakt och tränare är en gemensam grundsyn och baskunskap i ämnet. Modernt målvaktsspel utvecklas hela tiden genom att kunskapsnivån och förståelsen höjs hos utövarna, tränarna och naturligtvis även hos målskyttarna.

Nya taktiska lösningar prövas, ny teknik kommer till, vilket i sin tur ställer nya fysiska krav. Denna dynamik eller ständiga förändring som målvaktsspelet genomgår kan verka svår eller rent av skrämmande för den oinvigde. Ytterst handlar det ändå om att förstå vad målvaktens uppgift är. Det gäller att hitta en enkelhet i spelet och en tydlig spelidé som passar varje enskild målvakt. En sådan spelidé som visat sig framgångsrik är att bygga spelet på de universella, mer eller mindre statiska, grunderna och anpassa dessa till individens förutsättningar och behov.

Alla som är inblandade i utveckling av målvakter behöver därför först och främst kunskap om målvaktsspelets grunder.

Henrik Lundqvist

Målvaktens uppgifter i försvar och anfall

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

D***en spelande delen*** handlar främst om taktiska moment där målvakten kan samarbeta med lagkamrater i både försvar och anfall. Målvakten ska tillsammans med utespelare både kunna lösa situationer i defensiven och delta i lagets spelövertagande i egen zon/försvåra för motståndarna att etablera och behålla tryck i sin anfallszon. Det förutsätter, förutom spelförståelse, både teknisk färdighet och viss fysik 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. Du kan läsa mer om dessa delar av målvaktsspelet i avsnittet ***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. En yta som motsvarar 2,23 m^2 eller 1152 puckar staplade på varandra längs hela mållinjen (*se bild nedan)*. Varje målvakt ska utveckla en personlig stil, d.v.s. en arbetsställning och ett arbetssätt som bygger på individens starka sidor och så lite som möjligt exponerar eventuella svagheter. På så sätt kan de individuella taktiska, tekniska, fysiska och mentala förutsättningarna utnyttjas på bästa sätt. Med detta synsätt följer att det finns lika många spelstilar som det finns målvakter. Även om varje målvakt har sin egen lösning på de olika situationer man kan ställas inför finns det dock vissa grundläggande principer som är gemensamma för alla målvakter. Läs mer om dessa delar av målvaktsspelet i avsnittet ***Räddande målvakt.***

Med mer kunskap om de grundläggande delarna i målvaktsspelet (vilka moment som ingår och hur de hänger samman) får målvakter och tränare de nödvändiga verktygen både för att förstå och för att kunna kommunicera på ett bra sätt med varandra. Så skapas förutsättningar för att individualisera och vidareutveckla såväl träningen som spelet. Det är därför viktigt att alla som kan påverka målvaktens utveckling, såväl tränarna som målvakten själv, aktivt söker så mycket kunskap som de kan om målvaktsspel och träning.

Målvaktens tre tränare

Det finns alltså tre olika resurser som ska samverka i planering och genomförande av målvaktens träning. Huvudtränaren för laget, målvaktstränaren och naturligtvis även målvakten själv har alla ett ansvar för att skapa förutsättningar för en optimal utveckling och bör också alla ha en tydlig uppgift.
Hockeymålvaktens position är unik eftersom han eller hon både är en del av laget och samtidigt har en roll med helt andra krav än övriga spelare, såväl tekniskt, taktiskt, fysiskt som mentalt, både i matchsituationen och under träning.

Därför ser även behovet av träning annorlunda ut för målvakten, jämfört med övriga spelare. Att vara en del i ett lag, men också en individualist, innebär att kraven på förberedelser för tävlingssituationen kan jämföras med de krav som en individuell idrottare ställs inför. För att nå framgång, behöver målvakten ta ett stort ansvar för sin egen träning genom att skapa rutiner och goda vanor för att kunna träna med högsta möjliga kvalité.

För en optimal utveckling fordras också kunnig vägledning i alla aspekter av målvaktsspelet och specialträning som bygger på en kontinuerlig analys av matcher och träningar. Den största delen av träningen sker ändå tillsammans med laget under den ordinarie träningen. Därför är det även viktigt att det vid planering och genomförande av den träningen finns en tanke på målvakternas behov av utveckling.

För att uppnå bästa tänkbara resultat bör målvaktens tre tränare ha en gemensam grundsyn på hur en burväktares arbetsuppgifter ser ut och hur de kan lösas. De bör ha en samsyn på hur träningen ska planeras och genomföras och de ska även kunna kommunicera med samma termer och specialuttryck eller åtminstone förstå varandra.

1 Målvaktstränarens roll

Målvaktstränarens uppgift är att ta ett helhetsgrepp om målvakternas utveckling och tillsammans med sina adepter genomföra specialträning med såväl teknisk, taktisk, fysisk och mental inriktning. Träningens planering och genomförande ska utgå ifrån en kontinuerlig analys av målvakternas utvecklingskurva och prestation under matcher och träningar.

Målvaktstränaren måste ha tillräcklig kompetens för den utvecklingsnivå som målvakten befinner sig på och även förstå sambandet mellan att behärska grunder, utveckla personlig stil och hur man åstadkommer en optimerad individuell utveckling. För att nå sin bästa möjliga nivå, fordras att målvakten utvecklar sitt eget sätt att spela. Ett spelsätt som, i sin tur, ska bygga på individens starkaste egenskaper.

För att kunna utveckla ett sådant individuellt optimerat spelsätt fordras att målvakten själv har stor förståelse för grunderna i målvaktsspel och goda färdigheter i dessa. Med en fördjupad kunskap om avancerade tekniska och taktiska moment och en god självinsikt om sina starka och svaga sidor, kan målvakten tillsammans med en kunnig instruktör ge sig i kast med att bli så bra han eller hon någonsin kan.

Målvaktstränaren ska arbeta med hela spektrat från grunder till yttersta spetskompetens. Mycket av arbetet handlar om tid. Tid till att prova på, hitta på, lära in och öva tekniska färdigheter och taktiska tillvägagångssätt. Ny teknik kräver tid att pröva i lugnt tempo, att slutföra hela rörelser och att få möjlighet att lyckas. Det kan behövas tid till att bryta ner komplicerade rörelser till delmoment och jobba med metodisk stegring. För en automatisering fordras tid till många repetitioner och för att en utveckling ska ske behövs tid till en progression av tempo och svårighetsgrad.

Även när komplicerade rörelser övats in så att de ”sitter” i högsta tempo, kommer tid alltid att krävas för att få möjlighet att nöta grunder utan stress, för att bibehålla och utveckla riktiga beteenden. Tid tar det också att analysera och ge feedback. En stor del av målvaktstränarens arbete ska ägnas åt individuell tekniträning, antingen med bara målvakterna, eller tillsammans med ett fåtal spelare. En typ av träning som det oftast inte finns tilläckligt med tid för under lagets ordinarie träning, men som det finns ett stort behov av.

Målvaktens träning

4

En målvakt som ges tid och möjlighet att träna med kvalité och ser effekterna av detta får också en ökad förståelse för betydelsen av kvalité. Om tränaren visar intresse för målvakten och dennes utveckling skapas goda förutsättningar för att adepten ska ta egna initiativ och aktivt påverka sin träning i en positiv riktning. Målvaktstränaren ska ställa höga krav på målvakten när det gäller inställning till träningen och dess genomförande. Målvakten måste få lära sig vikten av hårt arbete, goda vanor och självdisciplin. För att nå toppen måste målvakten lära sig att ställa höga krav på sig själv, både när det gäller noggrannhet och intensitet på träning samt ansvar för sin egen prestation i matchen. En målvakt som är van vid höga krav, både från sig själv och sin omgivning och samtidigt känner stöd och engagemang från sina tränare, kan själv höja kraven på kvalité i sitt eget agerande under träning.

Det är viktigt att finna en balans mellan teknikutveckling och matchprestationen. Ju äldre och ju mer utvecklad en målvakt blir desto mer kommer träningen att styras av prestationen i matchen. En yngre målvakt behöver arbeta mer med inlärning, medan en äldre målvakt kan inrikta sig mer
på att finslipa detaljer i sitt spel. Ju yngre målvakt desto grövre är verktygen som behövs för att yxa till tekniken.

Målvaktstränaren ska ställa höga krav på målvakten när det gäller inställning till träningen.

Ju äldre och mer utvecklad målvakten är desto finare blir tränarens verktyg. De mest utvecklade målvakterna kan prioritera detaljerna och de rutiner som de vet att de behöver för att hålla skärpan. De kan lägga stor fokus på att hålla nycklarna till sin egen prestation skarpa och väloljade. För målvakter på alla utvecklingsnivåer gäller att det är av största vikt att skapa och underhålla rutiner och goda vanor för att kunna hålla en jämn, hög nivå.

Samarbetet mellan målvaktstränaren och målvakten bygger på ömsesidig respekt. Adeptens respekt för tränarens kunskap och förmåga att lära ut. Tränarens respekt för målvaktens kunskap och skicklighet. Det är inte meningen att man som instruktör ska göra om målvakten eller tvinga på spelaren sina tankar och idéer till varje pris. Uppgiften är först och främst att förstärka målvaktens starka sidor och jobba med att förbättra svagheter. Tränaren måste kunna bedöma målvaktens individuella förutsättningar i fråga om stil, teknik, spelförståelse, fysik, mentala kapacitet etc. och utgå ifrån denna analys i sitt arbete. Uppdraget är att få målvakten att köpa vad som krävs för att små justeringar och stora förbättringar ska kunna åstadkommas och att ingetdera sker över en natt utan kräver tid.

I målvaktstränarens uppgifter ligger också en del av mentorskap. Han är den i tränarstaben om har störst förståelse för målvaktens utsatta position och den psykiska press som målvaktsrollen kan innebära. I sin relation till målvakten måste tränaren kunna vara objektiv, men samtidigt empatisk. En målvaktscoach måste också kunna kritisera, men skilja på person och prestation. Ett budskap som är viktigt att förmedla när man arbetar med individer och får tillfälle att ge mycket feedback och konstruktiv kritik, är att kritiken gäller det adepten gör och inte den han eller hon är. En mentor ska hjälpa målvakten att ha perspektiv på sin roll som målvakt och människa. Även om vi vill ha tävlingsinriktade målvakter, som tar fullt ansvar för sin prestation både i match och träning, är det viktigt att komma ihåg att solen går upp även dagen efter en förlust.

I målvaktstränarens roll kan även ligga uppgifter att utbilda utespelarna att göra mål. Med sina kunskaper om hur målvakter tänker och agerar i olika situationer, bör en målvaktsspecialist kunna förmedla mycket värdefull information både om mållskytte i allmänhet och om motståndarmålvakters specifika svagheter och starka sidor.

2 Målvaktens eget ansvar

För att utvecklas optimalt som målvakt måste du vara beredd att ta ett stort ansvar för din egen utveckling. Inse att du valt den roll i laget som ställer störst krav på just ansvar och vänj dig vid höga krav från din omgivning. En faktor som kommer att ha avgörande betydelse för om du når dina mål kommer att vara din inre drivkraft att träna med kvalité och hög intensitet. Var noggrann med detaljer och lär dig att förstå betydelsen av hårt arbete, god arbetsmoral och självdisciplin.

Ett sätt att ta ansvar för din egen träning och utveckling är att skapa rutiner och goda vanor för att kunna träna med högsta möjliga kvalité i största tänkbara utsträckning. Träna så mycket du kan på samma sätt som du vill spela, d.v.s. med full fokus på varje situation från början till slut. Lika viktigt är att du skapar rutiner och goda vanor när det gäller förberedelse inför träning och match i form av bra uppvärmning, liksom noggrann nedvarvning efteråt för att förebygga skador och möjliggöra god återhämtning.

Som målvakt kan du utveckla goda vanor på många olika områden i träningen. Gemensamt för de olika moment som kan förekomma är att du tränar med hög kvalité d.v.s. du utför olika delar i målvaktsspelet rutinmässigt på ett matchlikt sätt. Ett sätt att arbeta med goda vanor, är att med största noggrannhet försöka göra hela räddningar.

1) *Förbered räddningen på det bästa möjliga sätt som situationen tillåter. Prepareringen för räddningen innebär att du med optimal balans och "edge control" gör dig så beredd du kan för att kunna täcka eller agera. Genom att förflytta dig placerar du dig i en optimal räddningsposition och väl där intar du den bästa ställningen (stående, på knä eller på något annat sätt) för att kunna rädda. För att vinna tid till att göra dig maximalt skottberedd ska du alltid trycka direkt och maximalt när du ska förflytta dig mot puckens nya position. Även stoppet ska ske med full kraft, med främre skridskons innerskär hårt i isen.*

2) *Ha full fokus på räddningen från början till slut och välj rätt åtgärd vid varje situation, "save selection". Varje räddning är ditt svar på den uppgift som din motståndare ställer dig inför vid ett målskottsförsök. Med räddning menas den rörelse, eller avsaknaden av rörelse i räddningsögonblicket som gör att pucken inte passerar dig och resulterar i ett mål. Välj att rädda genom att blocka om du är i eller nära skottlinjen. Välj ett aggressivt agerande för att rädda i ytterlägen. Ha den goda vanan att fokusera pucken med blicken genom hela räddningen.*

3) *Spela klart varje situation och följ upp räddningen med bästa möjliga åtgärd efter ditt ingripande. Med uppföljning avses att du efter den initiala räddingen, snabbt väljer rätt åtgärd för att skapa bästa möjliga effekt för laget i nästa situation. Detta kan innebära att snabbt sätta pucken i spel efter en räddning med full kontroll på pucken, exempelvis i plocken. Det kan också vara att välja rätt åtgärd i form av den mest effektiva förflyttningen eller räddningen när du lämnar returer i olika riktningar.*

Spela klart situationen och följ upp räddningen

Dessa scenarier kan alla inträffa efter en räddning, varför alla måste behärskas och övas:

Johan Holmqvist

Du har full kontroll *på pucken och väljer att antingen blockera eller sätta pucken i spel.*

Du räddar med en parad *och styr pucken på ett kontrollerat sätt mot hörnet eller åt sidan. Din respons blir att så fort det är möjligt komma upp till stående, vinkelrätt placerad mot pucken om den hamnat framför mållinjen eller inne på mållinjen om den styrts ner i hörnet. Den teknik du använder är beroende av farten in i räddningen och din förmåga att använda den farten för att komma upp till stående. Med viss bibehållen fart efter räddningen kan du stoppa på den främre skridskon och ta sig upp på det främre benet. I övriga fall där du är stilla på isen efter räddningen eller rent av rör dig ifrån pucken, använder du det bakre benet för att ta dig upp. Du kan då välja mellan att trycka dig direkt upp till stående eller att trycka och förflytta sig nere på isen och sedan eventuellt resa sig, beroende på situationen.*

Du räddar med en parad *och släpper en kort retur framåt eller åt sidan. Då väljer du att stanna kvar nere och täcka vid isen och förflyttar dig snabbt mot puckens nya läge. Din position efter paraden samt puckens nya läge efter returen avgör om du först måste vrida dig stående på knä, innan du tar tag i isen med den bortre skridskons innerskär och trycker ifrån och förflyttar dig nere på isen för att komma nära pucken.*

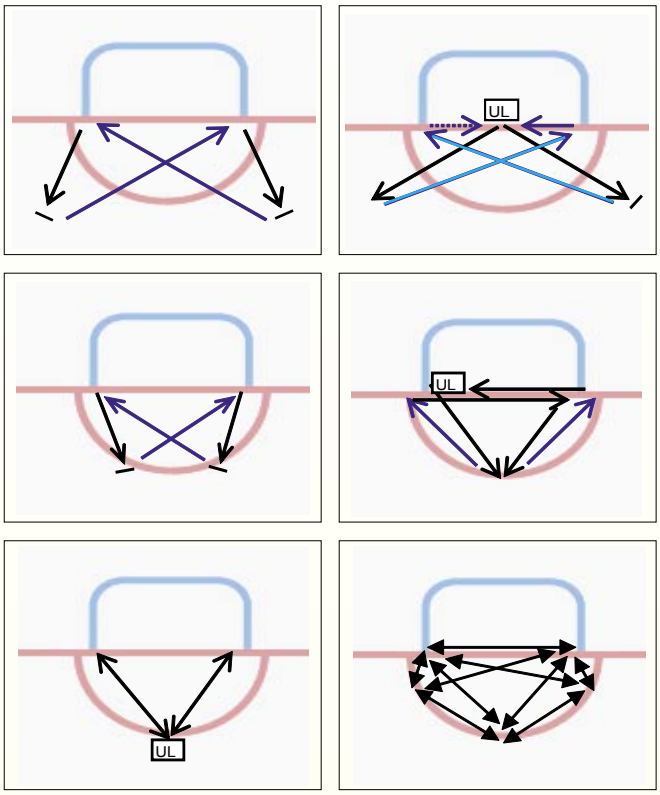
Du räddar och släpper en kort retur bakåt*, mellan dig och målet. Även då väljer du att stanna kvar nere och täcka vid isen och förflyttar dig snabbt mot puckens nya läge. I detta fall kan ett alternativ till att vrida, trycka och flytta nere på isen vara att vrida överkroppen och vräka dig bakåt för att rädda med klubba eller handskar på isen bakom dig. Du ska ha inställningen att aldrig ge upp en enda puck förrän alla möjligheter att rädda har uttömts och pucken passerat mållinjen.*

Alla dessa moment kan du träna själv om du får chansen att spela klart på varje puck. Vänj dig att fullfölja varje moment oavsett om utespelarna väljer att spela klart eller inte. Störst realism får man naturligtvis om även spelarna lär sig att fullfölja efter varje försök till målskott. Bättre skott, mer tid att fullfölja och en vilja från spelarnas sida att spela klart ger bättre målvakter. Målvakter som spelar klart ställer i sin tur högre krav på spelarna. Ju svårare det är att göra mål på en målvakt på träning, desto bättre vanor skaffar sig även spelarna.

Den slitna klyschan ”som man tränar spelar man” är det tyvärr inte alltid möjligt att tillämpa fullt ut för dig som målvakt, eftersom du ofta inte får tillräckligt med tid att göra just hela räddningar. Du kanske varken får möjlighet att förbereda dig för, utföra eller fullfölja räddningen, på det sätt som du vill göra i matchsituationen. Därför är det av absolut största vikt att du själv inser värdet av att träna matchlikt och själv spelar klart situationer även om övningen eller utespelarnas agerande inte tillåter eller kräver det. Har du den goda vanan att sätta varje puck i spel som du har kontroll på, får du mängder med tillfällen att utveckla din klubbteknik varje träning. På samma sätt får du mängder av tillfällen att utveckla ditt närspel om du har den goda vanan att följa upp och spela klart på dina korta returer.

Martin Brodeur

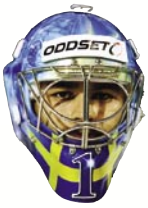
När man tittar närmare på de mest framgångsrika målvakterna idag så är det uppenbart att de är mycket angelägna om att hela tiden utveckla sin teknik. Dessa målvakter söker och prövar ständigt ny teknik och arbetar med att utveckla och förfina detaljer i sitt spel för att bli så bra som möjligt. De vet att med en optimal teknik följer optimala förutsättningar att förflytta sig och på så sätt vara på rätt plats för att täcka maximalt och ha bästa möjliga förutsättningar att agera. De bästa målvakterna har en inre drivkraft att utveckla sin teknik. De förstår också sambandet mellan hårt arbete och en väl utvecklad fysik. De har en passion för träning av alla fysiska egenskaper i allmänhet och den målvaktsspecifika fysen i synnerhet. De är tävlingsmänniskor, inte bara i den begränsade bemärkelsen att de trivs i tävlingssituationen och är bra i matcher. De älskar att tävla och de tävlar i allt och med alla, även sig själva. Varje övning är ett tillfälle att tävla. De har ofta en god spelförståelse som bygger på ett genuint intresse för spelet ishockey. De söker aktivt efter kunskap, är receptiva och tar gärna emot vägledning och coachning, men framförallt tar de mest framgångsrika målvakterna ett mycket stort ansvar för sin egen utveckling.



Förflyttningsövningar

Den ambitiöse målvakten *är alltid väl förberedd och har ett antal övningar på lager som kan köras på egen hand om man står overksam alltför länge under träningen. Helst ska det vara övningar som har karaktären av grundövningar som enkelt kan byggas ut och utvecklas. Olika förflyttningsslingor är (ett) bra exempel på sådana övningar som kan kombineras och varieras så att de kan hålla på hur länge som helst. Klubbteknik, med eller utan inslag av skridskoåkning, är också exempel på moment som du med fördel kan träna själv.*

3 Huvudtränarens roll



I inledningen av det här avsnittet konstaterades vikten av att huvudtränaren har tillräcklig kunskap om målvaktsspel för att kunna planera och genomföra lagets ordinarie träning med en tanke på målvakterna och på ett sånt sätt att de får en del av sina behov av meningsfull utbildning tillgodosedda. Coachen måste förstå grunderna i målvaktsspelet och betydelsen av dessa samt känna till hur väsentligt det är för en målvakt att få möjlighet att upprepa riktiga beteenden under träning, med en för individen rätt utförd teknik.

En viss möjlighet till detta får målvakterna i spel och matchlika spelövningar och om de kan ges tid att nöta teknik på egen hand eller tillsammans med en målvaktstränare, men det är inte tillräckligt. Den tränare som har huvudansvaret för lagets träning måste också ha en sådan förståelse och känsla för målvakternas behov, att övningarna kan utformas (och kraven ställs på dess utförande) på ett sånt sätt att både målvaktsspelet och målskyttet får en optimal utveckling.

Hockeyträningar kan naturligtvis se ut på många olika sätt, både vad det gäller innehåll och utförande. Varje tränare väljer sina metoder för att uppnå största möjliga utveckling med laget och han har sitt sätt att lägga upp träningen, med en fördelning mellan exempelvis spel, spelövningar, situationer, tekniskslingor och stationsträning. Det kan dock konstateras att det, generellt sett, finns en typ av övningar som får ett väldigt stort utrymme i de flesta träningar som genomförs i svensk ishockey.

Eftersom denna träningsform används så oerhört mycket att den kommit att påverka målvaktsstandarden i stort, måste den också ägnas stor uppmärksamhet i det här avsnittet, som handlar om huvudtränarens roll i målvaktens utveckling. Vad vi talar om är olika former av slingor med syfte att träna spelarnas tekniska färdigheter och känsla i skridskoåkning, puckbehandling, passning, mottagning och skott, allt enligt löpande band principen som utvecklades inom den sovjetiska ishockeyn på 60-talet av bland andra Anatolij Tarasov.

ANATOLI TARASOV
The Architect of
Russian Hockey Power

Traditionens makt är stor i ishockey, alltför stor. På alla nivåer och i alla sammanhang genomförs en betydande del av övningarna på ett likartat sätt. Visserligen är variationen och uppfinningsrikedomen väldigt stor när det gäller åkslingor, passningsalternativ, teknikmoment och utformningen i övrigt av dessa övningar, men när det kommer till den mest väsentliga delen i ishockey, att göra mål, tycks tränarnas fantasi och krav ha tagit slut på samma sätt som spelarnas fokus inte räcker ända fram till mål när de ska genomföra övningarna.

Det här sättet att träna har dominerat hockeytäningen i snart 40 år. Även om en betydande utveckling skett inom hockeyn på de flesta plan, ser merparten av övningarna som syftar till individuell träning för utespelarna väldigt lika ut. Ur målvakternas perspektiv har oerhört lite hänt.

> ***Huvudtränaren måste känna till hur väsentligt det är för en målvakt att få möjlighet att upprepa riktiga beteenden under träning.***

Karakteristiskt för dessa övningar är att de olika momenten nästan alltid utförs i en bestämd ordningsföljd. Övningen startar i ett utgångsläge (U.L.), en spelare åker och behandlar pucken, utför eventuellt någon teknikdetalj, passar, får tillbaks pucken och ”tar ett avslut”. Vad betyder avslut i det här sammanhanget? Innebär det bara att få slut på övningen? Ibland kan det faktiskt verka så. Istället för att med full fokus satsa på att göra mål och även fullfölja på returer, ser spelarna ofta rätt nöjda ut, bara de får pucken på mål.

För att inte tala om hur det ser ut i nästa moment efter skottet. Önskan att, på ett bekvämt sätt svänga undan från mål, ifrån situationen och varken tvinga sig själva eller målvakten att spela klart situationen, verkar starkare än viljan att fullfölja och ta returer. Spelarna har mer fokus på att hitta sitt led än att följa upp skottet och gå hårt på mål. Från unga år får spelarna lära sig denna organisationsform där kravet på tempo, aktivitet och flyt i övningarna ofta poängteras betydligt mer än noggrannheten i utförandet och den inlevelse som krävs för att resultatet ska bli matchlika situationer som går ut på att göra mål. Sällan finns tiden eller kraven att fokusera på varje skott och spela klart situationen. Konsekvensen för målvakterna blir ett ständigt nötande av felaktiga beteenden och dåliga vanor i orealistiska situationer.

Målvaktens träning

I ***Ishockey - träning och spel*** utgiven av Svenska Ishockeyförbundet 1986 kan man finna följande citat: ”Löpande band träning kräver också att spelarna håller ordentliga avstånd mellan varandra, ty annars får man flera negativa effekter såsom: spelarna stressas att utföra momenten slarvigt och felaktigt, spelarna glömmer viktiga små detaljer som till exempel att ta vara på returer, målvakten hinner inte tillbaka till sitt utgångsläge innan nästa skott kommer.” Ett påstående som tyvärr är lika aktuellt idag, drygt 20 år senare.

Hur kan då en annan lösning se ut? Varje spelare ska istället ges möjligheten att fullfölja på en eventuell retur och kanske även stanna som returtagare på nästa skott innan han eller hon utför nästa moment i övningen, som ofta innebär att ställa sig i kön. Då är en förutsättning att det följande skottet inte kommer för tidigt, innan föregående spelare och målvakt hunnit spela klart.

Ett sätt att uppnå detta är att få utespelarna att förstå att högt tempo inte är detsamma som att starta tätt, utan att ha så bra fart på skridskor och passningar som möjligt. Ett annat sätt att underlätta timingen mellan skotten, är att spelaren har få moment att utföra innan själva målskottet.

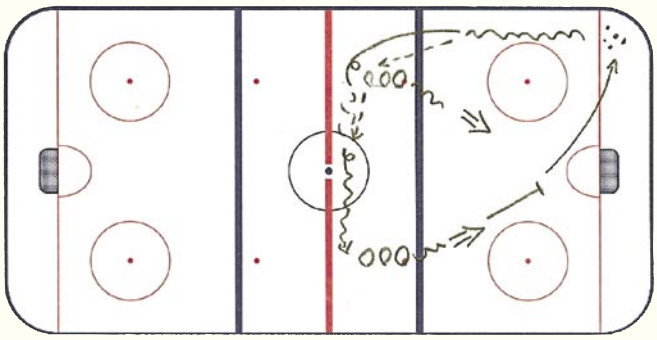
Ju fler moment som ska klaras av innan det blir dags att komma till skott, ju svårare blir det att vänta in rätt tillfälle att skjuta och ju sämre blir även koncentrationen och därmed också kvalitén på försöket att göra mål. Omvänt är det alltså bra om ”avslutet” sker tidigt i övningen och allra bäst fokus på att göra mål och störst möjlighet till rätt timing får man genom att istället börja med ”avslut”. Därefter kan spelaren följa upp eventuella returer för att sedan, när situationen är färdigspelad, utföra andra tekniska eller taktiska moment. Vill man ha mer aktivitet och mindre köer, går det bra att lägga till fler moment i övningen efter skottet och därmed förlänga spelarens åktid. Man kan också välja att träna en kombination av taktiska och tekniska moment efter en målchans, som exempelvis forechecking eller hemgång i givna åkmönster.

Det är ju nämligen så att i matchsituationen resulterar inte varje ”avslut” i att spelet just tar slut. Oftast fortsätter spelet i antingen anfall eller försvar. Så varför inte tänka i de banorna även när vi konstruerar teknik/taktikslingor. Variera mellan att låta skotten inleda, finnas mitt i och avsluta övningarna.

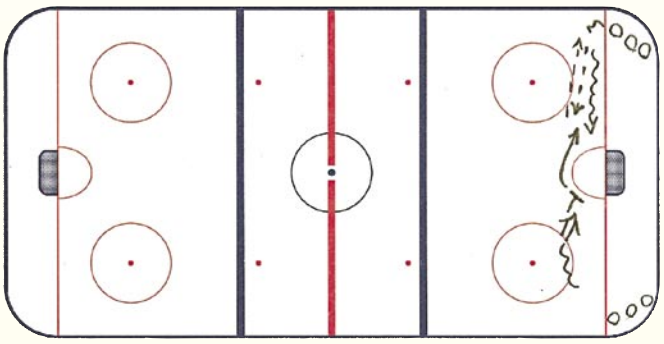
Ett annat sätt att styra avståndet mellan skotten kan med fördel användas i övningar med renodlade situationer såsom inspel eller inbrytningar. Genom att involvera målvakten eller den föregående skytten i igångsättandet av nästa moment, kan man uppnå bra avstånd mellan skotten.

Exempelvis kan en inbrytning från hörnet följas av att skytten stannar på mål och tar retur, sedan går ut på motsatt sida, tar emot pass, väggar tillbaks och agerar passiv försvarare eller stressgubbe mot nästa anfallare.

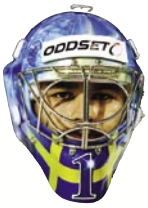
Det är naturligtvis bra med mycket aktivitet för spelarna och visst behöver målvakterna den mängd skott som blir resultatet av övningar med många täta ”avslut”. Det är inte alltid fel med stress för spelare och målvakter. Man kan dock inte bortse från betydelsen av kvalité i träningen med matchlika situationer med möjligheten att spela klart på varje puck, både för målvakter och utespelare. Det är viktigt med variation i träningen.



• *Börja med avslut*



• *Inbrytning*



Lika viktigt som det är att värdera själva organisationen i den här typen av övningar med dess fördelar och nackdelar, lika angeläget är det att vi tränare skärskådar hur vi uttrycker oss till spelarna vid instruktion och övningsgenomgångar? Hur tydliga och noggranna är vi när vi ritar och går igenom träningen? Vilka krav ställer vi på ”avsluten”/ målskotten och hur förmedlar vi vårt budskap? Säger vi avsluta eller gör mål? Ritar vi att spelaren ska gå på mål och följa upp returen eller ritar vi vilken kö spelaren ska åka till. Tänker vi på vilka möjligheter utespelare och målvakter ges att preparera sig för skott respektive fullfölja och spela klart efter skott? Vilka krav ställer vi på målvakt respektive spelare i de här situationerna i träning respektive match? Tränar vi som vi vill spela? Frågorna är många.

När man planerar lagets träning ska man vara medveten om följande när det gäller stegring och pulsering:

Stegring - för vem? *I träningsplaneringen tänker tränaren på att öka svårighetsgraden genom att gå från det enkla till det svåra eller från det kända till det okända. Kanske förenklas något moment för spelarna genom att det först bryts ner i mindre delmoment innan man övar helheten (sk. metodisk stegring). Säkert bygger man ibland på en enkel grundövning och ökar svårigheterna genom att exempelvis börja med en övning två anfallare ensamma mot målvakten för att sedan lägga till en försvarare.*

Detta är naturligtvis inte fel, men tänk på vilken effekt stegringen får för målvakterna. När övningen ska bli svårare för anfallarna blir den ofta lättare för målvakten. Tänk på att den planerade stegringen kan ha helt motsatt effekt för målvakterna, både när det gäller svårighetsgraden och belastningen.

Pulsering - för vem? *Samma förhållande gäller pulseringen av ispasset. Tänk på att den intensitetskurva som planerats kanske inte alls stämmer för målvakterna.Naturligtvis kan inte all träning inriktas enbart på målvakterna.*

Som tränare måste man dock vara medveten om dessa förhållanden för att kunna planera träningen på ett bra sätt för samtliga spelare. I så fall kan man välja att utgå från målvakterna i sitt tänkande vid vissa tillfällen.

Ett annat problem under ordinarie träningen är den starka betoningen av försvarsspelet som ofta förekommer, vilket resulterar i att målvakterna får stå overksamma långa stunder. Målvakternas tillfällen att, tillsammans med uteförsvarare, träna försvar mot framgångsrika anfallskombinationer (2-1, 3-1, 3-2) blir på tok för få. Det är inte helt ovanligt att lagen ägnar mycket tid åt att träna försvar i situationer där de anfallande motståndarna är lika många eller färre än försvararna. I många fall tränas situationer där anfallarna är fler i mindre utsträckning.

Slutsatsen blir att den bästa utvecklingen för målvakter kan åstadkommas med en kombination av å ena sidan individuella teknikövningar i det lilla formatet med målvaktstränare och ett fåtal skyttar och å andra sidan matchlika spelövningar eller situationer med stor variation.

Nivån på målvaktsspelet har ofta en avgörande betydelse för lagets möjligheter att nå framgång. Därför måste det vara viktigt för en tränare att bygga en relation med sin målvakt. Första steget är att utveckla en förståelse för varandras behov. Tränaren måste tydliggöra sina önskemål/krav på målvakten när det gäller jämnhet, pålitlighet eller vilja att utvecklas och söka kunskap. Målvakten måste föra fram sina behov/ krav på utvecklingsmöjligheter, träningssituation eller kommunikation före under och efter match för att kunna få dessa uppfyllda, I botten ligger en förståelse för målvaktens roll och språk från tränarens sida.

Förhoppningsvis har du som tränare fått en viss inblick i vad som påverkar målvaktens utveckling, när du läst detta avsnitt. Nu är det upp till dig, dina målvakter och er målvaktstränare att skapa de optimala förutsättningarna i den situation ni befinner er!

Henrik Lundqvist och Bengt-Åke Gustavsson

Träningsformer

Betydelsen av fys

Grunden till din träning på isen är en väl genomförd barmarksperiod. En lyckad is- och matchsäsong kan därför sägas börja långt innan du går på is. Fysen behövs först och främst för att orka träna med kvalité och därigenom fortsätta att hela tiden utvecklas tekniskt och taktiskt. Men också för att slippa skador, så långt det är möjligt. Det krävs bättre uthållighet för att genomföra en normal träning med kvalité än vad en match fordrar, i träningen utvecklar du dina färdigheter. Du behöver vara stark i bålens olika delar och i benen för att klara att spela det moderna målvaktsspelet, är du bra förberedd kommer du att prestera bättre i träningen. Eftersom dagens målvaktsspel går ut på att vara i rätt position genom att du förflyttar dig obehindrat och snabbt i alla olika riktningar blir effekten så mycket bättre om du kan utföra dessa rörelser i fart. Snabbheten i reaktion och aktion i fötter och händer är också en avgörande del i hur du kommer att lyckas som målvakt.

Tips på övningar för att utveckla dina olika fysiska kvalitéer hittar du på fys DVDn.

Uppvärmning - Off ice

För att du ska kunna vara väl förberedd när ispasset börjar ska du se till att värma upp innan du går ut på isen. Du kommer på så vis att få ut mer av träningen från början till slut och du kommer framförallt vara bättre rustad för att undvika skador. Uppvärmningen bör innehålla övningar som får igång kroppen genom att höja pulsen och kroppstemperaturen. Koordinationsövningar för att komma igång med motoriken och då speciellt öga – handuppfattningen, (använd gärna bollar som hjälpmedel). Övningar för rörligheten i form av stretching/töjning i dina ytterlägen.

Uppvärmning - On ice

Om du kan sköta den största delen av uppvärmningen utanför isen kan träningen starta i ett högre tempo. Brukligt är att de första övningarna är av uppvärmningskaraktär, men då för att du ska känna på pucken och koordinera dina rörelser. Uppvärmning på is är också en genomgång av din grundläggande teknik. Var noga med din teknik, speciellt i början av ispasset då du inte hunnit bli så trött och därmed kan tänka på hur du ska utföra dina rörelser, som t.ex. att ha tyngdpunkten på rätt ställe och blicken på pucken.

Lagträningen

Den vanligaste träningsformen är då du tränar med ditt lag. Laget har en eller flera tränare som är de som planerar och genomför träningarna och gör det utifrån två huvudmål. Det första är att varje individ i laget ska utvecklas fysiskt, mentalt, tekniskt och taktiskt. Ingen lätt uppgift eftersom ett lag innehåller många individer med olika behov. Det andra målet är att laget ska spela tillsammans och utveckla sin spelidé. Individerna måste förstå varandra och kunna agera tillsammans efter de förutsättningar som råder i matchsituationen.

Huvudtränarens fokus ligger troligen på det andra huvudmålet. Det är hans kunskap och erfarenhet som avgör om och hur mycket han utbildar spelarna individuellt. För dig som målvakt innebär ovanstående resonemang att du ska ta pucken under träningen, punkt slut! Alla övningar kommer inte att vara anpassade efter dina behov då det gäller pulsering av övningarna, d.v.s. vissa perioder under isträningen kan du ha väldigt lite att avstyra medan andra är precis tvärtom, du får jobba väldigt mycket under en lång period.

Du liksom spelarna kommer att ha nytta av denna typ av träning. Inte alltid individuellt tekniskt/taktiskt, men förmodligen fysiskt och du har möjlighet att jobba med din inställning (mentalt) – att ge allt på varje puck. Oavsett om du har tid att förbereda dig för situationen eller inte. Det är viktigt att inse att du är en spelare i laget, du måste anpassa dig till vad laget tränar och göra ditt bästa för att rädda puckarna.

Alla övningar som innehåller spelmoment har du nytta av direkt översatt till matchen, du får möjlighet att träna på dina förflyttningar och ditt positionsspel. Ta tillvara på dessa moment. Spelas pucken från hörnet så är ditt utgångsläge intill stolpen med blicken på pucken och kroppen i position för att jobba rätt då övningen startas. Även fast du vet att skottet kommer att komma t.ex. efter tre passningar och att spelarna kommer att skjuta från samma ställe. Din fysiska status ligger till grund för att du orkar jobba på detta sätt.

Under senare år har begreppet ”Att göra mål!” betonats allt mer inom svensk hockey. Vilket är en utmärkt utveckling av hockeyn och kommer att öka kvalitén för dig som är målvakt. Frågan hur vi ska träna på att göra mål, vilka situationer man ska söka och var i målet man ska skjuta för att ha störst chans att kunna göra mål är ständigt levande.

Det gör att du ställs inför svårare situationer på träning, det utvecklar utespelarnas förmåga att sätta pucken i mål och det utvecklar dig som målvakt. Resultatet kommer till en början vara att spelarna gör fler mål. Målvakten måste bredda sitt register för att kunna rädda och då måste målskyttarna hitta nya lösningar igen. Hockeyns totala utveckling fortsätter.

Spelövningar

Spelövningar kan vara tvåmålsspel på träningen men det kan också vara att laget tränar givna situationer som uppkommer under en match. T.ex. två mot en från hörnet. Det blir ett spel in mot kassen som inte alltid är förutbestämt var och när passningen eller passningarna ska komma. Du måste läsa situationen och jobba utifrån det som sker, precis som du gör under match. Du kommer att öva på att vrida på huvudet för att försäkra dig om vad som händer på bortre sidan av planen:

Finns det någon motspelare där? Har vi folk som har koll på den spelaren?

Om inte måste du se till att dina medspelare uppmärksammar situationen och styra vad som sker intill din kasse. Var aktiv och prata – högt, så dina spelare hör dig! På så sätt tränar ni kommunikation och samarbete i försvarsspelet. Är pucken bakom målet ska du vara beredd på att bryta passningen innan den når en spelare framför målet. Dels genom att vinkla ut klubbladet men också genom att täcka av ytan ovanför klubban med hjälp av plockhandsken.

Stefan Ridderwall

Positionsövningar

Då laget tränar uppspel eller andra former av övningar då ett antal passningar föregår skottet mot mål ska du alltid följa pucken då den passas för att jobba matchlikt och få ut så mycket som möjligt av övningen. Du ska jobba från det utgångsläge i målet som du vill ha i match d.v.s. i närheten av din målgårdslinje. Därifrån ska du se till att ha rätt position genom att följa passningarna med positionsförändringar genom förflyttningar. Bäst träning får du om du kan röra dig snabbt från en position till en annan. Snabbheten i förflyttningen kräver att du trycker ifrån med ett maximalt frånskjut och stannar med ett kraftfullt stopp, så att du intar din nya position och kan vara beredd på skott eller en ny riktningsförändring. Har du den fysiska orken att jobba på detta sätt kommer du att utveckla din teknik i förflyttningarna och din förmåga att vara i rätt position. Du kommer att få ut mer kvalité i varje träningsmoment.

”Goda vanor”

Nyckeln till din framtida karriär är hur mycket och med vilken kvalité du kan träna själv. Du ska vara medveten om vilka delar i ditt målvaktsspel som du kontinuerligt måste öva och utveckla för att du ska bli bättre. Många moment kan du nöta själv. Det handlar bl.a. om olika typer av förflyttningar, dels tekniken att utföra dem på ett bra sätt, men också att utveckla farten och kraften i utförandet. Logiskt resonemang innebär att du blir bättre ju mer du tränar dessa moment. Du får bättre balans och bättre koordinerade rörelser samtidigt som du tränar farten i aktionerna.

*När du tittar på de bästa hockeymålvakterna idag, ska du lägga märke till i vilken fart de utför sina rörelser. Vill du bli lika bra och bättre måste du också träna i den farten. Ju snabbare du kommer dit desto bättre! Lär dig först **hur** du ska göra genom att arbeta med detaljer och utveckla din teknik, därefter försöker du öka farten och kraften.*

Som målvaktsspelet ser ut idag kan man lätt sortera ut olika typer av förflyttningar att träna på. Dels de stående förflyttningarna, de nere på isen, de som tar dig från en stående ställning ner på isen med tryck på skenan, och det omvända; de som tar dig upp från isen från ett utgångsläge nere på knä. Alla dessa förflyttningar ska du träna i olika riktningar.

Goda vanor innefattar också spelet med klubban. Varje gång som du har kontroll på pucken ska du försöka sätta den i spel, i alla övningar. Det är bara du själv som kan ha inställningen att göra detta och komma ihåg att göra det på varje övning och naturligtvis på varje träning. För att öka skickligheten med pucken ska du också försöka hitta tillfällen på träning då du kan nöta passningar och skott. Har du t.ex. värmt upp innan du går ut på isen kan du liksom de övriga spelarna, åka runt och behandla pucken och skjuta, innan tränaren blåser i sin pipa och startar träningen.

Att spela klart varje puck innebär att du följer pucken efter räddning och intar den position som krävs för puckens nya position. Kan du träna på det sättet kommer du att ta dig snabbare till rätt position efter dina räddningar. Ibland innebär det att du är nere på isen och flyttar mot pucken nere på isen. Vid andra tillfällen styr du ut pucken långt bort från målet och måste då ta dig upp på skridskorna för att vara i rätt position i nästa läge. På träning behöver det inte alltid vara en spelare som är i närheten av pucken för att du ska följa den och inta din nya position. Ju fler repetitioner du utför på ett matchlikt sätt, ju bättre och följsammare blir du i ditt spel. Du kan träna på detta sätt under varje övning då du har tiden att spela klart.

Sammanfattningsvis så är det lika viktigt på träning som det är under match att du som målvakt får möjlighet att vara helt fokuserad på pucken. Koncentration på en puck i taget, från det att pucken sätts i spel till att skott och ev. returer skjutits mot ditt mål, är det som gäller. Det är vad vi kallar matchlika situationer i träningen och det har inte bara du nytta av utan även dina lagkamrater, såväl backar som forwards.

Målvaktsträning

Den specifika målvaktsträningen genomför du tillsammans med en målvaktstränare, som kan ge dig instruktion och feedback på ditt agerande. Till en början får du ofta chansen att rädda många puckar. En målvaktstränare kan styra upp träningen på sådant sätt att du får träna din grundläggande teknik, d.v.s. sådant som du måste behärska för att kunna rädda. Och eftersom en hockeymålvakts främsta uppgift ju är just att rädda, är det viktigt att du får skott som du har en möjlighet att stoppa. Det ska vara svårt, men inte omöjligt. Alltså ska skotten anpassas till den nivå som målvakten befinner sig på. Blir det för mycket mål under en målvaktsträning har inte tränaren anpassat övningen till målvaktens kapacitet. Naturligtvis ska målvaktstränaren även kunna stegra svårighetsgraden i träningen. Det finns ett flertal effektiva träningsupplägg som din målvaktstränare kan använda sig av, beroende på antalet målvakter, målburar och skyttar. Vi kommer att beskriva ett antal olika sådana i texten.

Individanpassad

Målvaktsspelet består av en rad olika grunder under rubrikerna täcka, förflytta och reagera - agera. Grundspelet måste hela tiden underhållas och utvecklas. Grunderna är desamma för alla målvakter, oavsett spelstil. En målvaktsträning bygger många gånger på olika grundmoment som man sedan bygger vidare på genom att lägga till en förflyttning före skottet eller efter skottet eller en retur. Målvaktstränarens analys av målvakten avgör när man ska bygga vidare på grundövningen. Individanpassad träning är anpassad efter dina färdigheter som målvakt, du ska bygga ditt spel på det du är bra på och utveckla dina spetskompetenser till fullo.

Du ska naturligtvis också träna på det du är mindre bra på, så att du höjer nivån på ditt målvaktsspel. När du ska träna på dessa saker och vilken belastning du ska ha i din träning avgör din målvaktstränare i samspråk med dig.

Teknik och taktik

Teknikträningen är grundläggande för att du ska lyckas i ditt målvaktsspel. Det handlar om att du nöter in beteenden i ditt spel. Det kan bl.a vara att utföra dina förflyttningar i balans anpassade efter situationen. Eller att agera och rädda puckar genom att vara konsekvent i valet av räddningar för olika situationer. Du kommer att känna en större säkerhet och vara trygg i ditt sätt att rädda puckar om du jobbar konsekvent.

Din taktiska förmåga avgör vilken räddning du använder vid varje situation. Exempelvis om du ska agera och rädda pucken i ytterläge eller om du har möjligheten att jobba samlat in i skottlinjen. Din taktiska förmåga avgör också om du kan täcka målet och vilken arbetsställning du ska använda dig av. ”Kvittot” på det du har lärt dig visar sig i matchen. Där gör du dina val efter din förmåga att lösa situationerna ganska omedvetet. Kan du analysera och prata igenom situationerna med din tränare eller målvaktstränare får du möjlighet att förstärka känslan av att du tog rätt beslut eller förändra något i ditt sätt att lösa den uppkomna situationen.

Egen träning

Ska du bli riktigt bra som målvakt måste du ha ett eget driv att ständigt, på varje träning jobba för att utvecklas. Man måste verkligen gå in för det som i slutändan är det stora målet, att lyckas som målvakt! Räcker den träning som ditt lag kan erbjuda för att du ska bli så bra som du vill bli? I de flesta fall kommer svaret på frågan bli nej. Tittar man på en trupp med målvakter och utespelare, oavsett nivå så skiljer det ganska mycket mellan den som har högst målsättning och den som har lägst målsättning eller kanske ingen alls. Alltså kan inte gruppens ambitioner räcka för dig som vill bli bäst. Du måste träna själv också!

Klubban

Vill du bli bra med klubban? Då förstår du att du måste öva på att stoppa puckar ute på banan och intill sargen. Gör du det? Tiden kanske inte finns för att göra det, tror och tycker många målvakter. Men de som är bra på klubban har hittat den tiden, det kan du också göra. Du kan sätta upp dina egna ”regler” för när du ska spela ut pucken. Kanske inte varje gång till en spelare, du kan även välja att spela den mot de utgångslägen där det ligger puckar. Varje gång på träning som du har kontroll på pucken kan du spela ut den. När du har tagit den i plocken är väl givet, men det kan också vara då du har tagit den i magen eller då du räddat ett isskott som du har kontroll på. Har du dåligt med tid spelar du bort pucken med en hand på klubban och då oftast med backhand. Har du mer tid släpper du ut klubban och spelar bort den med två händer med forehand. Sätt målsättningar som du ska jobba med på varje träning, t.ex. att spela pucken minst trettio gånger.

30 passningar x 3 träningar i veckan = 90 passningar i veckan x 34 veckor (ca 1 issäsong) = 3060 passningar. Kör sedan samma program under fyssäsongen! Klart att du kommer bli bra på att hantera pucken och skjuta med klubban!

Förflyttningar

Grunden för rätt position är att du kan förflytta dig stående på skridskorna. Att ta ut rätt riktning och sätta fart i förflyttningen gör att du oftare kan jobba utifrån rätt position i räddningarna. Målvakter som inte tror att de hinner förflytta sig stående har förmodligen rätt i sin ”negativa” tanke, de som tror att de hinner ser till att träna så mycket att snabbheten förbättras och kan i fler situationer använda sig av den stående förflyttningen för att vara rätt placerad. I dagens målvaktsspel har förflyttningarna nere på isen fått en allt större betydelse. Alla sätt att röra dig både stående och nere på isen är tacksamma moment att träna med egna förflyttningsslingor, när du får tid över under träningen.

Analysen

Din närmsta tränare är du själv. Därför ska du ha koll på vilka dina starka sidor och svaga sidor är. Eftersom målvaktsspelet är en färskvara bör du ha en känsla för i vilka moment dina styrkor och brister finns just nu. Dina starka sidor ska du fortsätta att utveckla och det är viktigt att du själv vet vad du ska bygga ditt spel på. Dina svagare sidor ska du försöka förbättra och förhoppningsvis kan du efter en tids träning stryka några av dina svagheter och börja jobba med andra. Den egna analysen ska vara ständigt levande och är viktig att jobba med före och efter matcher, på egen hand, men också tillsammans med en målvaktstränare.

> ***Skall du bli riktigt bra som målvakt måste du ha ett eget driv att ständigt, på varje träning jobba för att utvecklas.***

Noteringar

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

- *Målvaktstränarens verktygslåda*

Träningsmetoder

Vi vill nämna olika träningssätt och hjälpmedel som har använts i olika sammanhang och som förhoppningsvis kan ge dig uppslag och idéer för träning och kanske även fungerar som inspiration för att hitta andra, helt nya sätt att träna på.

Bara en zon för målvaktsträningen

Det räcker oftast att använda en zon att träna målvakterna i. Man kan ha 1-6 målburar och på det sättet jobba med upp till 12 målvakter effektivt. Fördelarna är flera, dels kommer det att bli lättare att få istid för målvaktsträning eftersom ett helt lag kan träna på den andra delen av banan samtidigt. Det är också lättare för en ensam målvaktstränare att ha koll på alla målvakter i en zon. Det blir lättare att instruera och ge feedback och det går snabbt att samla målvakterna för genomgång av nästa övning.

Helplan

Ska man bedriva målvaktsträning på helplan så bör man utnyttja den till fullo. Helplan innebär att man har två ytterzoner där man kan använda spelare och träna matchlika situationer eller positionsövningar eftersom målvakten står i ”rätt mål” och har samma referenser i avstånd och linjer som i match. Teknikträning kan ske i mittzonen, t.ex. i form av förflyttningar, räddningar eller spelet med klubban.

Med eller utan skyttar

På de allra flesta målvaktsträningarna ska man ha med skyttar. Ibland kan man inte det och kan ändå bedriva en vettig träning. Har man skyttar ska man försöka ha spelare som kan koncentrera sig på uppgiften och ha förmåga att skjuta där de ska skjuta för att uppfylla övningens syfte. Skyttarna är där för målvakternas skull, men kommer att få ut en hel del av träningen genom att lära sig målvaktens sätt att jobba men också att träna sin skotteknik. Har man inte tillgång till skyttar kan målvaktstränaren jobba själv med olika situationer som exempelvis kan innehålla skott och returer. Utan skyttar kan man även med fördel träna på spelet med klubban, förflyttningar, att inta och växla ställning eller några av de fysiska grunderna:

- *Uthållighet (ex. rädda 10 puckar med returer från målvaktträna ren)*
- *Styrka (ex. sumobrottning eller hopp på isen)*
- *Snabbhet (ex. upp från isen, snabbt ut ur målet eller maximalt explosiva parader i ytterlägen)*
- *Koordination (ex. balansövningar eller svåra och ovanliga teknikmoment som vindrutetorkare)*
- *Rörlighet (ex. stretching eller aktiv rörlighetsträning).*

Antal målvakter per bur

Jobbar man med en målvakt per bur måste man också lägga in vila mellan övningarna, i pauserna kan man jobba med instruktion och feedback. Jobbar man med två målvakter per bur får man automatiskt den återhämtning som behövs för att målvakten ska kunna jobba med kvalité under övningarna. Den målvakt som står på sidan får en uppgift som kan vara att passa pucken, skymma målvakten eller ta retur.

Sidoövningar

Antalet målvakter i förhållande till burar och skyttar kan variera och målvaktstränaren vet kanske inte förutsättningarna förrän strax innan ispasset. Någon är sjuk en annan skadade sig under matchen i går, en skytt som skulle vara med blev kallad till match med ett äldre lag etc. Det är aldrig några problem! Goda vanor för målvakterna innebär att de är vana att träna på egen hand och har ett lager av förflyttningsövningar och klubbövningar som de behöver få tillfälle att träna på. Sidostationer till målen innebär inte att stå och hänga för en målvakt som vill bli bra (bättre, bäst!). Den innebär ett gyllene tillfälle att bli snabbare, rappare och säkrare!

Stationer

Ett sätt att lägga upp målvaktsträningen är att jobba med olika stationer. Målvaktstränaren kan ha ett tema för ispasset och tränar olika moment i temat på varje målbur. När det är byte beger sig målvakten till nästa målbur och nästa övning. Målvaktstränaren går igenom varje övning för sig och förklarar syftet och vilka moment som ska tränas.

- *Målvaktstränarens verktygslåda*

Alla gör samma

Den pedagogiskt bästa träningsformen är om man har samma förutsättningar för alla målvakter, d.v.s. alla paren kan ha varsin bur och en eller två skyttar. Då kan målvaktstränaren gå igenom en enkel grundövning vid ett mål, alla går sedan ut och kör samma övning på samtliga burar. Efter övningen kan gruppen återsamlas med tillfälle för gemensam feedback och en ny genomgång av instruktören. På så sätt kan man gå vidare med samma grundövning, men lägga till ett moment eller göra den första övningen något svårare. Först när man känner sig klar med ett moment går man vidare till ett nytt.

Ex. i grunden har man tränat att täcka/ blocka skottet som kommer i magen, målvaktstränaren har gått igenom hur målvakten ska göra för att kunna hålla fast pucken. När man sedan bygger på övningen kommer skotten mot armhålan och målvaktens uppgift blir förutom att hålla fast pucken även att flytta sig in i skottlinjen. Bygger man vidare flyttar skytten pucken i sidled och skjuter på sidan om målvakten som får en längre väg till skottlinjen. Ytterliggare påbyggnad ger också skytten chansen att ta retur om målvakten tappar ut pucken. Skotten föregås av en passning från den andra målvakten och en förflyttning till rätt position av målvakten i målet.

Detta är en träningsform som möjliggör pedagogisk stegring som i sin tur innebär att målvakten får lära sig svåra moment stegvis.

Puckmaskin

Puckmaskiner är ett bra arbetsredskap som man främst kan ha nytta av off ice. Det optimala är att målvaktstränaren med kontinuitet har teknikträning med hjälp av puckmaskinen i anslutning till ispasset, helst före. Den träningen ska ledas av en utbildad målvaktsinstruktör, som kan ha puckmaskinen som ett hjälpmedel och samtidigt instruera och ge feedback. Man kan även jobba med puckmaskinen på isen, särskilt om man saknar skyttar eller om de man har inte har tillräcklig precision eller fart på skotten.

Den kan dock aldrig ersätta riktiga skott, utan ska i så fall ses som ett komplement som kan ge målvakten chansen att nöta olika former av räddningsteknik under ordnade former. Skillnaden på skott från en puckmaskin jämfört med en skytt är att du vet *när* pucken kommer då en spelare skjuter, men inte riktigt *var* den kommer att hamna. Du måste lära dig att snabbt avgöra skottets riktning med hjälp av att läsa skyttens rörelser med klubban och kroppen. Med puckmaskinen är det precis tvärtom. Där kan du ana ungefär var pucken kommer, men inte exakt när. Man kan därför med fördel använda puckmaskinen till att träna reaktionsförmågan.

Flera burar

Man kan använda flera målburar samtidigt på olika sätt för att exempelvis träna närspelssituationer. Ställ upp två, tre eller fyra burar runt en tekningscirkel, med öppningarna mot tekningspunkten. Placera en målvakt i varje bur och fyra spelare som spelar två mot två i cirkeln. Om målvakterna är nere på knä hela tiden tränar de närspel och förflyttningar nere på isen. Står de upp i utgångslägret, så tränar de att snabbt komma ner på isen och bedöma om de ska vara kvar nere eller resa sig i ett andraläge. Tränaren lägger in nya puckar då pucken spelas utanför cirkeln.

Ordinarie pass

Är målvaktstränaren med på lagets ordinarie träning bör han hålla i målvaktens uppvärmning på sidan av isen och ge uppgifter till goda vanor på isen i inledningen av ispasset. I samband med lagets uppvärmningsövningar på is ska han se till att målvakten får chansen att jobba med känslan och den grundläggande tekniken i förflyttningar och räddningar. Målvakten ska vara noga med detaljerna i sina rörelser och sin fokus på pucken.

Målvaktstränaren ska ge feedback under passet, både i form av positiva omdömen men naturligtvis också med konstruktiv kritik när något i agerandet inte är bra. Instruktioner som BRA! är särskilt viktiga för att förstärka när målvakten lyckats med något som man just pratat om. Målvaktstränaren bör ha fokus på några detaljer i taget och ge korta instruktioner eller återkopplingar. När det gäller att hitta lösningar på ett problem är det allra bäst ur utbildningssynpunkt om målvakten själv kan komma med svaret.

• *Målvaktstränarens verktygslåda*

Feedback

Får målvakten återkoppling/ feedback på det han eller hon gör, finns stora möjligheter att utvecklas. Det är viktigt att målvakten har förtroende för den som ger feedback. Det betyder att målvakten har respekt för tränarens kunskap om målvaktsspel och att han eller hon vet hur målvakten spelar. Det är viktigt att inte bara bli en felsökare och fokusera feedback på målen och de fel och brister som kan vara orsaken till dessa, utan ge en nyanserad återkoppling till det som målvakten presterat på träningen eller matchen.

Feedbacken när det gäller målvaktens teknik och taktik ska utgå från just prestationen. Inte från lagets resultat i matchen eller om det blev mål eller inte i den övning ni just pratar om. Har ni pratat om en detalj i sättet att förflytta och ni förändrar en rörelse på det sätt som ni pratat om, är det den detaljen feedbacken handlar om, inte om målvakten räddade det efterföljande skottet. Resultatet av ett ändrat beteende kan dröja.

En annan viktig del i feedbacken är resultatet och målvaktens del i en vinst eller förlust. Skilj på prestation och resultat, men glöm inte att målvakten är en del av laget som vinner och förlorar en match tillsammans. Ingen målvakt kan själv ta åt sig äran av en vinst och ska inte heller lastas ensam för ett nederlag.

Muntlig

Oftast sker feedbacken muntligen, målvakten har en diskussion tillsammans med målvaktstränaren eller tränaren. En feedback bör innehålla detaljer som både förstärker det som varit bra och förbättrar sådant som varit mindre bra under träningen eller matchen. Försök vara konkret, men låt som sagt målvakten stå för svaren och lösningarna i största möjliga utsträckning.

Video

Att se sig själv agera och rädda puckar, att förflytta i balans eller att täcka målet i olika lägen är oerhört värdefullt för varje målvakt och ett utmärkt sätt att ge feedback på. Ge denna chans till uppföljning med kontinuitet. Sen kan målvakten själv återgå och titta på olika filmsekvenser med framgångsrika prestationer. Det förstärker och kan fungera som en bra mental uppladdning inför match.

Videon kan också på ett väldigt tydligt sätt avslöja brister i teknik och användas för att hitta alternativa lösningar i situationer där det blir mål. I detta sammanhang är det dock värt att åter påpeka att målvaktstränaren inte i fösta hand ska söka fel, utan ska sträva efter att ge en nyanserad feedback som både innehåller ris och ros.

Hjälpmedel

Det finns en rad olika hjälpmedel du kan använda i din träning på isen. Kom ihåg att fantasin ändå måste sätta vissa gränser. Du ska hjälpa dina målvakter att träna för att bli duktiga ishockeymålvakter, de ska inte bli cirkusartister! Vissa hjälpmedel är jättebra för att de tränar sådant som kan hända under matcherna, andra har man inte lika stor nytta av just för att det inte påminner om någon specifik matchsituation.

Det är viktigt att målvakten har förtroende för den som ger feedback.

- *Målvaktstränarens verktygslåda*

Snören

Fäst snören eller resårband eller något annat som kan visa boxens storlek då pucken befinner sig på olika ställen runt målet. Målvakterna behöver ha full koll på boxens storlek i olika situationer, men begriper kanske inte innebörden av snörena till fullo första gången de jobbar med dem. Om så är fallet är det ett kvitto på att de har ett behov av detta viktiga hjälpmedel, som behöver återkomma i träningen med jämna mellanrum. Bara med full Box Control kan målvakten ta sig till en optimal position och inta den bästa ställningen för att kunna rädda med största möjliga kontroll och säkerhet.

Styrbrädor

Styrningar är något som kan överlista den bästa målvakten. Därför måste de träna på sådana situationer. Det som tränas är både reaktionsförmågan och kunskapen om hur pucken kan styras och var de bör befinna sig då. Styrbrädor tillverkar du själv antingen i form av en liten ramp som får pucken att styras uppåt eller i form av mindre sarger som ställs på sidan om målet och ger en styrning in mot buren. Använder du flera styrbrädor samtidigt blir det svårt - men roligt att träna! Analogt med resonemanget om puckmaskiner är naturligtvis det allra bästa och mest matchlika sättet att träna styrningar att spelare finns framför eller vid sidan om buren för att ändra riktningen på ett skott. Styrbrädor kan dock vara ett komplement till spelarna och deras klubbor som kan ge betydligt fler tillfällen att träna styrningar inom en begränsad tidsrymd och med bara en spelare som skjuter.

Reaktionsträning

Målvaktens reaktionsförmåga kan tränas på många olika sätt. Förutom puckmaskinen och styrbrädan kan man även pröva att använda vitmålade eller genomskinliga puckar för att minska kontrasten och försvåra för målvakten att se pucken. Eller så kan man sätta upp ett skynke framför målet med en lucka på 5-10 cm mellan isen och skynket. Skotten som kommer under skynket räddas om reaktionsförmågan är på topp.

Utanför isen kan man använda pinnar (ca 1 meter) som en kompis släpper antingen vertikalt eller horisontellt och målvakten sedan försöker fånga innan den faller till marken. Tävla mot varandra eller se till att förbättra resultaten.

Spegel

Ett annat sätt att få direkt feedback är att se sig i en spegel. En metod som framförallt är användbar då man intar olika arbetsställningar i målet, eller om man vill se hur man täcker under och omkring armar och handskar. Det är säkrast att använda speglar i plast.