Målvaktens träning på is

1

Författare: Thomas Magnusson

Det moderna målvaktsspelet ställer nya krav på målvaktens träning. Det mest framgångsrika spelet är idag kombinationen av ett blockande och ett agerande spel. Därför behöver övningsvalet anpassas och bli en mix av å ena sidan träning av grundläggande teknik med varierad inriktning och svårighetsgrad och å andra sidan matchlika moment med målskott där målvakten ges möjlighet att tillämpa tekniken genom att ha fullt fokus på hela situationen såväl före, under som efter själva räddningen.

Målvaktspelet i ishockey har genomgått stora förändringar under senare år. Förändringar som framförallt skett tack vare att målvakterna tillsammans med sina tränare utvecklat spelet till att alltmer handla om att förflytta sig för att vara på rätt plats när räddningen ska göras och i största möjliga mån kunna använda ett täckande spel. En utveckling som även möjliggjorts av den anpassning och förbättring som skett på utrustningssidan under samma period.

Den strategi eller spelidé som utvecklats bygger på att moderna målvakter strävar efter att vara i position för att kunna rädda med så små medel som möjligt i en samlad ställning vilket i sin tur innebär ett spel med stora marginaler. Helst ska räddningen ske kontrollerat, i full balans och med hela kroppen bakom pucken som en kompakt blockyta och målvakten ska bara rädda genom att fläka sig i ytterlägen när situationen kräver det.

Detta innebär dock inte att alla skott kan räddas genom att målvakten går ner på knä i butterflyställningen. Flera olika ställningar kan användas i det täckande spelet och målvakten måste även ha beredskapen att kunna sträcka sig efter pucken när det är nödvändigt för att nå och kunna rädda med handskar eller benskydd i ytterlägen. Målvakten måste lära sig att avgöra i vilka situationer hela eller stora delar av målet är täckt och därmed ett blockande spel är möjligt respektive i vilka situationer ett mer agerande spel är nödvändigt. Spelförståelse och förmågan att läsa situationerna i spelet har blivit en alltmer väsentlig del av målvaktsspelet.

Det spel som visat sig mest framgångsrikt är alltså en kombination av å ena sidan ett blockande spel med stora marginaler i samlade ställningar där pucken inte tillåts passera genom några luckor på målvakten och å andra sidan ett aggressivt agerande och räddningar med känsla ut mot puckar i ytterlägen när detta är nödvändigt för att nå pucken. Genom detta, i grunden kontrollerade spel, förbättrar målvakten också sina förutsättningar att vara i balans och i position vid en eventuell ny situation som kan följa vid en retur. Detta spelsätt betyder också att målvaktens sätt att träna måste anpassas till den strategi som utvecklats för att rädda så effektivt som möjligt. Det innebär att målvaktens träning ska vara en kombination av dels grundläggande teknikträning med varierad svårighetsgrad och inriktning på såväl blockande som agerande räddningar samt olika typer av förflyttningar och dels matchlika moment med fullt fokus på hela situationen såväl före, under som efter ett målskott.

Det mest framgångsrika spelet är idag kombinationen av ett blockande och ett agerande spel.

Tekniktäning som Målvaktens egna övningar, som Speciell målvaktsträning och som en del av Lagträningen.

Målvaktens tekniktäning ska innehålla både förflyttningar, räddningar och spelet med klubban. Den ska omfatta både enkla delmoment under kontrollerade former, men givetvis också en progression i form av stegrad komplexitet, fart och svårighetsgrad. Räddningsdelen ska innehålla både blockande räddningsteknik i form av exempelvis en samlad butterflyställning och mer agerande räddningsteknik i form av parader med benskydd och handskar i ytterlägen.

Målvaktens tekniktäning genomförs lämpligen med ett fåtal skyttar, helst under ledning av en målvaktstränare som kan instruera och ge målvakten feedback. Tekniktäning bedrivs därför framförallt i form av ***Speciell målvaktsträning***, men lämpar sig också väl i början av den vanliga ***Lagträningen*** för att ge målvakterna möjlighet att öva upp känslan och förbereda sig på ett bra sätt för att tävla och stoppa pucken till varje pris i alla andra övningar. När det gäller att utveckla förflyttnings- och klubbteknik kan målvakten också med fördel träna själv med hjälp av ***Egna övningar***, när tillfälle ges.

Matchlika moment både som Speciell målvaktsträning och som en del av Lagträningen.

Övningar som går ut på att göra mål ska bestå av realistiska och matchlika spelmoment, där målvakten ges möjlighet att använda sina tekniska färdigheter och sin taktiska förmåga tillämpat i situationer där det är möjligt att ha fullt fokus på en puck i taget såväl före, under som efter själva räddningen. Det är en typ av träning som kan bedrivas i form av ***Speciell målvaktsträning*** om man har tillgång till motiverade skyttar som inser värdet av att utveckla förmågan att göra mål. Den största dosen av denna typ av träning får målvakten annars i den ordinarie ***Lagträningen.***

De moment som övas i spelövningar med avslut är tagna ur ett sammanhang i en matchsituation för att utveckla anfallare att göra mål och förvarare inklusive målvakt att förhindra ett mål. Därför är det av största vikt att de detaljer som ska tränas utförs på ett så realistiskt sätt som möjligt. D.v.s. att alla inblandade har full koncentration under hela det moment som ska tränas, såväl före, under som efter själva skottet. Vidare att anfall sker i ett matchlikt tempo, att försvarare agerar som på match i fråga om markering och fysiskt spel samt att alla spelare ges tid och är inställda på att spela klart situationen. Dessutom innebär realism också att övningar som utförs i numerära överlägen, t.ex. 2 mot 1 eller 3 mot 2, snabbt övergår till likalägen numerärt, precis som på match, genom att backcheckare eller ”stressgubbar” sätter press bakifrån på de anfallande spelarna.

Före, under och efter räddningen

En modernt spelande målvakt strävar efter att:

- *förbereda sig optimalt för varje räddning genom att förflytta sig och inta bästa möjliga position och ställning för att rädda*
- *välja det mest effektiva sättet att rädda varje puck i en så samlad ställning som möjligt, men genom ett agerande spel om det är nödvändigt*
- *spela klart varje situation och vara maximalt beredd genom att flytta sig mot puckens nya läge efter räddningen*

Med detta synsätt följer att ju mer matchlikt träningen kan bedrivas, desto bättre effekt får såväl målvakter som målskyttar av träningen. Kvalité för en målvakt innebär att få möjlighet att ha fokus på det mest väsentliga (dvs. pucken som ska stoppas) såväl före, under som efter själva räddningen samt att ges tillfälle att upprepa riktiga beteenden, vilket innebär att träna på ett sätt som i största möjliga mån liknar matchen. ***Goda vanor, Träna matchlikt och Spela klart*** ska därför vara ledord för målvaktens träning.

Att skapa goda vanor och bra träningsrutiner är avgörande för målvaktens möjligheter att på sikt utvecklas optimalt

En förutsättning för att målvakter ska kunna utvecklas till sin fulla potential är således att de får möjlighet att träna med kvalité. Detta gäller i synnerhet för unga målvakter som behöver lära sig ett korrekt tekniskt utförande från början, men även äldre målvakter har alltid behov av tid att nöta grundläggande förflyttnings- och räddningsteknik respektive klubb- och skridskoteknik för att kunna underhålla och utveckla sitt grundspel. Alla målvakter behöver nya utmaningar i form av stegrad svårighetsgrad i träningen, men de behöver också tid att kontinuerligt återgå till grunderna. För att uppnå hög kvalité i träningen fordras vägledning både i form av korrekt instruktion och av nyanserad feedback samt hjälp av kunniga tränare att forma sunda rutiner för hur träningen ska bedrivas på bästa sätt. Ett sätt är att ***Speciell målvaktsträning*** genomförs under kompetent ledning. Då kan målvakten få feedback på vilka framsteg som görs och vilka förbättringar som behövs samt även vilken standard som är nödvändig när det gäller genomförandet av träningen för att uppnå en optimal utveckling.

Även om antalet målvaktstränare ökar och både kvalité och kvantitet på träningen förbättras, så är det dock målvaktens egen insats under den ordinarie ***Lagträningen*** som utgör basen för den individuella utvecklingen. Det är den form av träning som dominerar i mängd och här måste målvakten ges möjligheter att lära in och träna funktionella rörelser och ändamålsenliga beteenden genom en kombination av en metodisk nötning av tekniska grunder och matchlika moment med varierad svårighetsgrad. För att kunna bli så bra som han eller hon har förutsättningar att bli, fordras dessutom att målvakten är beredd att driva sin egen utveckling framåt med hjälp av ***Egna övningar*** och träning på egen hand när tid och tillfälle ges. Det gäller då främst träning av förflyttningar, att växla mellan olika ställningar och olika sätt att hantera pucken med klubban.

Goda vanor, Träna matchlikt och Spela klart ska därför vara ledord för målvaktens träning.

Målvaktens tre tränare

Det finns tre olika resurser som behöver 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 individuell utveckling. 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 vid alla typer av träning.

- ***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. Något som en målvaktstränare kan stå för.

- ***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 träning som leds av lagets tränare 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.

På samma sätt som det finns tre personer som påverkar målvaktens utvecklingsmöjligheter finns det tre typer av träning som ska planeras och samordnas, nämligen

Målvaktens egna övningar,
Speciell målvaktsträning och Målvakten i lagträningen.

Målvaktens egna övningar

Är du målvakt och vill du nå framgång med ditt målvaktsspel?

Som du säkert känner till är det din inre drivkraft att ständigt utvecklas som slutligen avgör om du blir en så bra målvakt som du har möjlighet att bli. Då är det viktigt att du har drömmar och visioner med ditt målvaktsspel och att du både sätter upp mål som är långsiktiga och sådana som du kan överblicka och infria i en nära framtid.

Sätt gärna upp höga målsättningar, men de ska vara realistiska och omfattar de resultat ska det var sånt som du själv har inflytande över. Men framförallt ska dina uppsatta mål handla om din egen prestation som du alltid kan påverka, både under match och i träning. Genom att alltid sträva efter att göra ditt bästa och fokusera på genomförandet av en övning, dvs. inte bara på vad du ska göra utan framförallt hur du ska utföra exempelvis en förflyttning eller räddning, kan du ständigt förbättra din prestation. Du ska känna till vilket pris du behöver betala för att nå dina drömmar och så måste du vara beredd att betala vad det kostar i form av hårt arbete, noggrannhet och självdisciplin för att nå dit.

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.

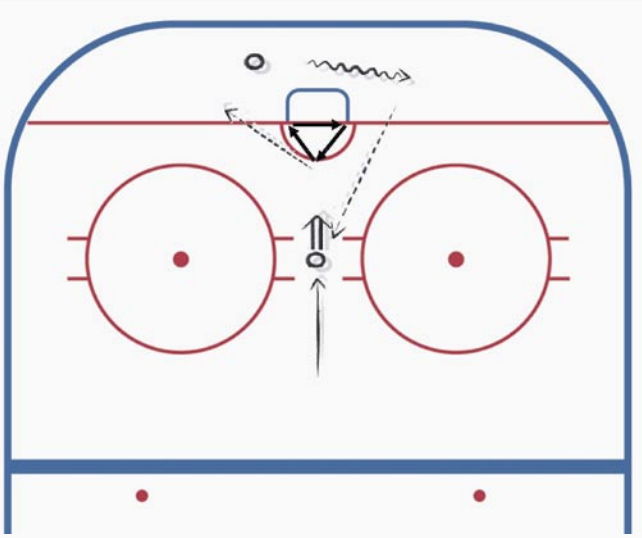
Målvaktens träning på is

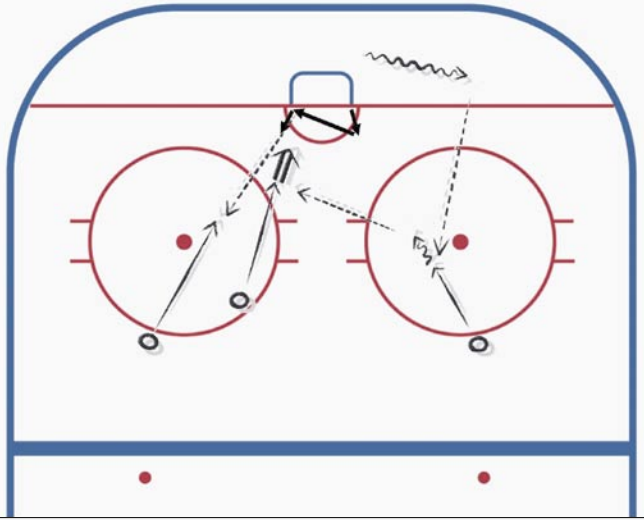
Om du tränar med största möjliga kvalité och intensitet kommer du att utvecklas optimalt. Du ska helt enkelt sträva efter att sätta personligt rekord eller att ”persa” i allt du gör. Detta kan du göra om du strävar att träna så matchlikt som möjligt med goda vanor och en inställning att efterlikna verkliga situationer genom att hela tiden prestera FÖRE, UNDER och EFTER varje RÄDDNING. Detta fordrar att du tränar med inlevelse och en förståelse för varför du tränar. All träning syftar till att du ska utvecklas i ditt målvaktsspel och att du ska kunna prestera så bra som möjligt i varje tänkbar situation när det verkligen gäller. På så sätt kan du hela tiden ta nya steg för att uppnå dina målsättningar och så småningom kanske nå din dröm.

Ett sätt att på allvar påverka din egen prestation är att utveckla och lära in *Egna övningar* som du alltid kan ha på lager att använda när tillfälle ges. Det räcker dock inte med att du kör själv bara när du råkar bli overksam, utan du ska också ha en plan för hur ofta och vilka delar i ditt spel du behöver träna självständigt. Det kan vara såväl förflyttningsslingor som rena åkövningar eller moment där du behandlar pucken med klubban och samtidigt förflyttar dig. Utgå ifrån spelet och de situationer du upplever att du ställs inför i matchsituationen och känner att du behöver preparera dig för. Försök att skapa övningar som har karaktären av grundövningar som enkelt kan byggas på och utvecklas.

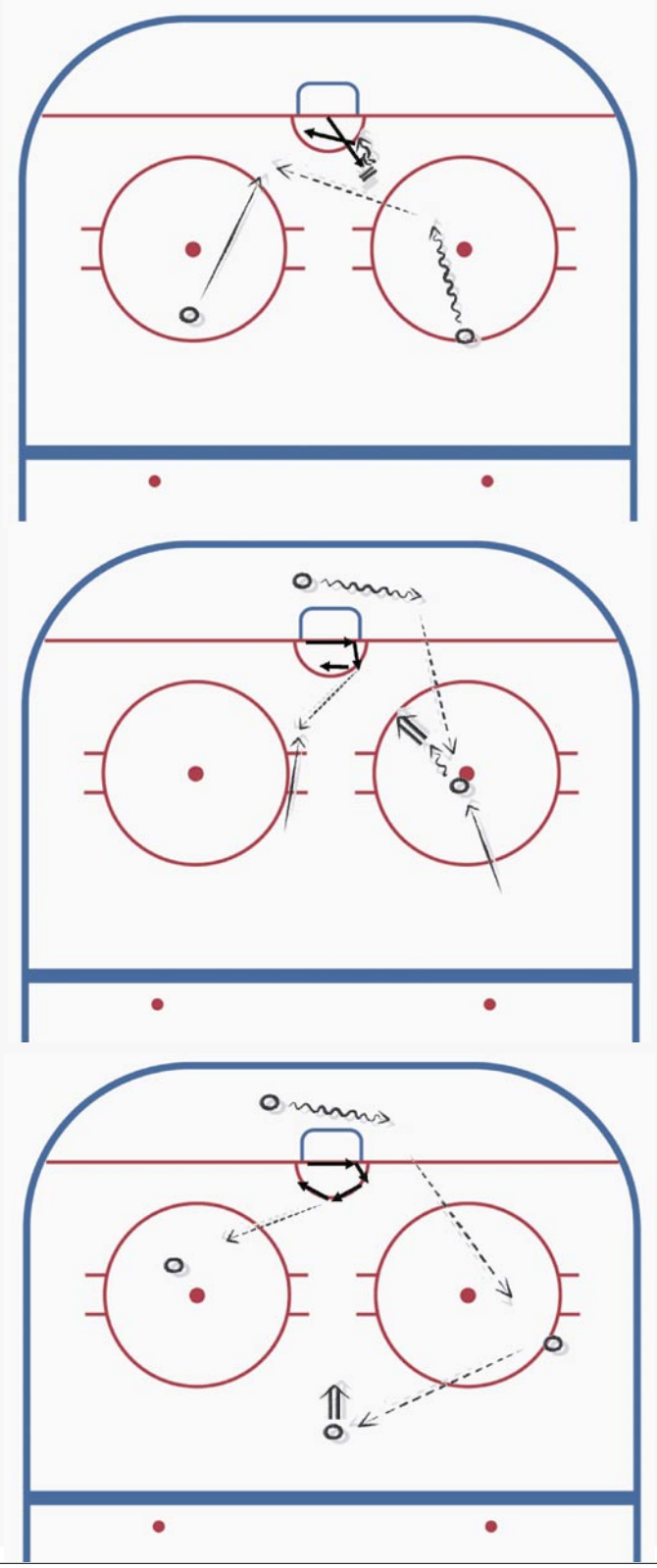
När du ska efterlikna målsituationer tänker du dig först in i hur pucken kan förflyttas genom passningar eller om spelare transporterar pucken över olika delar av banan. Fundera sedan över vilka lägen ett skott kan komma ifrån och vilka krav detta ställer på din position och din ställning, dvs. din placering i förhållande till pucken och målet samt om du ska stå upp eller vara nere på isen på ett eller på båda knäna. Avslutningsvis ska du reflektera över vilka situationer som kan uppstå efter en räddning i form av returer som kan innebära krav på nya förflyttningar och räddningar. Använd din fantasi och sammanfoga några förflyttningar och räddningar till ett mönster som du kan upprepa ett antal gånger i en slinga och lär in ett antal sådana grundmönster som du behärskar väl.

Här ser du exempel på några såna situationer som du kan utgå ifrån när du ska skapa dina egna övningar.





Här ser du exempel på några såna situationer som du kan utgå ifrån när du ska skapa dina egna övningar.



■ ***Hitta variationsmöjligheter*** genom att lägga till ändringar av riktning eller position dvs. förflyttningar i djupled, i sidled eller genom rotation. Rörelsen kan utföras i en ställning genom hela förflyttningen, antingen stående eller nere på isen. Eller så kan du variera ytterligare genom att växla ställning från stående till olika varianter nere på isen eller omvänt från isen och upp till stående.

Kom ihåg att kraven på dig som målvakt oftast är högre än på dina utespelarkolleger när det gäller att ta ansvar för den egna träningen. Betydelsen av förberedelse och preparering för uppgiften liknar mer de krav som ställs på individuella idrottare. Se dig själv som en individualist i ett lag och inse betydelsen av att ha en inre drivkraft att träna med kvalité och hög intensitet. Låt därför *Noggrannhet* och *Goda vanor* bli två ledord för hur du genomför all träning, såväl på egen hand som med laget eller vid speciell målvaktsträning.

Vid varje träningstillfälle ska du, precis som under matchen, alltid vara redo. Beredd både på nya oväntade situationer och på att hitta lösningar på uppgiften. Kom till träningen väl förberedd med en plan för vad du ska jobba med på egen hand, både när du vet i förväg att du ska få egen tid att träna och när du plötsligt får möjlighet att träna själv utan förvarning.

Variera dina egna övningar genom att förflytta dig i olika riktningar och eventuellt i olika ställningar allteftersom den tänkta situationen ändras avseende:

- Puckens förflyttning
  - Genom att pucken passas
  - Genom att puckföraren transporterar pucken
- Var skottet avlossas ifrån
- Din position före skottet och i själva skottögonblicket
- Din ställning (Ev. behov av att växla ställning före och efter skottet)
- Din position, ställning och eventuella förflyttning efter en räddning

Exempel på Målvaktens egna övningar hittar du på DVD-skivan och på www.coachescorner.nu

Speciell målvakts-träning under ledning av målvaktstränare

Speciell målvaktsträning kan, som nämndes inledningsvis, dels utgöras av ren teknikträning av enskilda eller mer sammansatta moment som t.ex. förflyttningar eller räddningar, men också av matchlika spelmoment, där målvakten ges möjlighet att använda sina tekniska färdigheter och sin taktiska förmåga mer tillämpat i olika situationer. Denna träning genomförs under ledning av målvaktstränare som kan ge deltagarna korrekt instruktion och feedback samt även kan organisera träningen så att den anpassas till målvakternas kapacitet och utvecklingsnivå.

Övningar kan planeras och genomföras på många olika sätt, men gemensamt för all träning av det här slaget är att målvakten står i centrum. Med det avses att varje övning har ett syfte som grundar sig på ett behov av att utveckla någon del av målvaktens spel. Utifrån det syftet skapar tränaren (eventuellt tillsammans med målvakten) en övning för att träna det man vill förbättra eller förstärka. Det är nämligen inte bara svagheterna eller bristerna som ska tränas, utan de starka sidorna ska också utvecklas till att bli ännu bättre.

Träning av räddningstekniken genomförs lämpligen med ett fåtal skyttar per målvakt på en relativt begränsad isyta för att få största möjliga koncentration på att uppnå syftet med varje övning. Det övergripande syftet är att arbeta med inlärning och automatisering av funktionella rörelsemönster, dvs. att utveckla det individuella tekniska utförandet som är optimalt för att lösa uppgiften, nämligen att rädda. Varje övning har sedan sitt specifika syfte som kan vara att öva olika delmoment var för sig eller att träna mer sammansatta rörelsemönster som sammanfogas till en helhet av exempelvis förflyttning och räddning i en sekvens.

Gemensamt för det mesta av teknikträningen är att man går från delar av rörelser till mer sammansatt teknik och sedan vidare till helheten. När mer komplexa rörelser behärskas kan svårighetsgraden höjas genom att farten ökas, men det är viktigt att notera att målvakten alltid behöver möjlighet att återgå till grunderna och få tid att nöta dessa mer kontrollerat.

Träningen av matchlika spelmoment ska ge målvakten möjlighet att tillämpa sina tekniska färdigheter och sin taktiska förmåga i situationer där det är möjligt att ha fullt fokus på en puck i taget såväl före, under som efter själva räddningen. Det är en typ av träning som fordrar motiverade skyttar som inser värdet av att utveckla förmågan att göra mål och som kan utföra de moment som ska tränas på ett så realistiskt sätt som möjligt. Det innebär bl.a. att kunna ha full koncentration under hela det moment som ska tränas, såväl före, under som efter själva skottet.

Mycket av arbetet som en målvaktstränare kan bedriva i form av speciell målvaktsträning 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 fart och svårighetsgrad i form av mer sammansatta rörelser och situationer. 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 ägnas åt individuell teknikträning, men också åt mer komplexa övningar för att utvecklas i matchlika moment. Två träningsmodeller som det kanske inte finns tillräckligt med tid för under lagets ordinarie träning, men som det finns ett stort behov av för målvakten.

Grundövningar för räddningsteknik

I den mest grundläggande formen av träning av räddningsteknik tränas bara ett moment i taget. Skott utan föregående förflyttning är ett utmärkt sätt att börja träningen eller för att jobba koncentrerat med ett specifikt moment. Skapa många olika grundövningar genom att variera skottypen (dragskott, handledsskott, slagskott etc.), skotthastigheten, träffbilden (högt, lågt, en bestämd sida, valfritt etc.) och vilken position skottet kommer ifrån (avstånd och vinkel). Framför allt det sistnämnda avgör vilken typ av räddning målvakten gör. Se till att träna både blockande räddningsteknik i form av exempelvis en samlad butterflyställning och mer agerande räddningsteknik i form av parader med benskydd och handskar i ytterlägen. I vissa fall kan man nöja sig med att bara fokusera på själva räddningen på detta sätt, men i största möjliga utsträckning bör man snabbt lägga till att målvakten efter räddningen följer pucken och placerar sig mot dess nya läge, antingen stående eller nere på isen.

Bygg på grundövningar med ett moment till

Bygg på övningen med ett moment innan skottet avlossas med en förflyttning för att följa en puck som exempelvis passas i sidled framför målvakten eller i djupled bakifrån målet upp i banan eller från backplats ner till sidan av målet. Vilken riktning och längd passningen har bestämmer man utifrån syftet med övningen. Vill man istället att en spelare ska åka med pucken framför målet eller mot målvakten blir förflyttningen en annan och likaså blir syftet med övningen ett annat.

Man kan också välja att bygga på övningen med ett moment efter skottet, dvs. med ett returskott (eller att målvakten skall sätta pucken i spel vid kontroll). Antingen kan man då välja att fortsätta spela på samma puck som på första skottet eller så placerar man en ny puck på ett givet ställe och låter antingen skytt nr. 1 eller en ny skytt ta ”returen”.

Med fortsatt spel på samma puck blir situationen mer realistisk, men det är ju inte säkert att det blir någon retur att träna på. Med ny ”returpuck” blir det alltid tillfälle att träna på ett andraläge, men samtidigt ställs högre krav på returtagarens inlevelse och tajming. Målvakten måste ha en realistisk chans att kunna ta pucken, annars är övningen inte till någon nytta, men det ska naturligtvis också vara en utmaning att kunna nå returen. En viktig detalj att tänka på vid all träning som innebär att spela klart, är att det i matchsituationen oftast är mycket begränsat med tid och utrymme för returtagaren som sällan får vara oattackerad någon längre stund. För att skapa realistiska och matchlika träningssituationer fordras därför att spelaren som ska ta hand om returen kommer till skott mycket snabbt och allra helst med direktträff på pucken som är på väg ut från målvakten.

Bygg på med ytterliggare ett moment

Nästa påbyggnad blir ett moment före och ett moment efter räddningen, dvs. ännu mer likt matchsituationen. Något händer före skottet, t.ex. en passning. Om första skottet räddas och styrs undan, jobbar målvakten klart situationen genom att förflytta sig mot returpucken, där nytt skott kommer. Håller målvakten fast pucken kan han eller hon välja att antingen blockera eller att spela iväg pucken. På så sätt kan dessa komplexa övningar innehålla moment av såväl förflyttnings-, räddnings som klubbteknik

Övningsexempel *från DVDn*

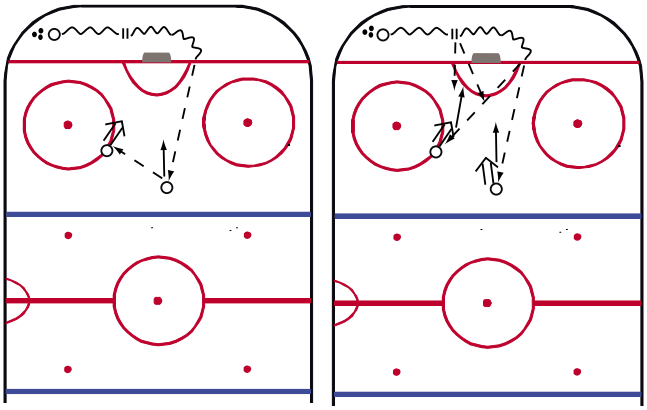
Målvaktsövningar

Speciell målvaktsträning under ledning av målvaktstränare

Gruppen ***Målvaktsövningar*** innehåller modeller som kan användas för att med hög kvalité träna målvaktens hela räddningsförlopp, dvs. före, under och efter räddningen. Övningarna innehåller därför såväl momenten ”förflyttningar”, ”räddningar” som ”spela klart” och de kan varieras på många olika sätt.

Det är grundövningar som utgår från en enkel bas som kan byggas på och förändras på många olika sätt för att höja svårighetsgraden för målvakten. Tänk på att ge tid för målvakten att behärska de olika delmomenten innan ni går vidare med en mer sammansatt övning och att farten och svårigheten anpassas till målvaktens utvecklingsnivå, så att rörelserna kan utföras på ett så korrekt sätt som möjligt. Använd exemplen på påbyggnad som visas på DVD-skivan som en grund och utveckla egna varianter som ger er bästa möjligheten att uppnå det syfte ni har med övningen.

Inspelet är en övningsmodell som kan användas för att med hög kvalité träna målvaktens hela räddningsförlopp, dvs. före, under och efter räddningen.



Börja som en enkel grundövning med en spelare som åker in bakom buren, stannar och sedan fortsätter ut på motsatt sida och där gör ett inspel framför målet. Spelaren i slottet tar emot passet, … spelar vidare till kompisen på kanten som tar emot och skjuter. Övningen avslutas med att samtliga spelare följer upp returer och spelar klart situationen. Bygg successivt på svårighetsgraden för målvakten.

Variera övningen med inspel direkt till ytterforwarden eller till valfri spelare.

Öka svårighetsgraden genom att lägga till fler förflyttningar före skottet genom att tillåta flera passningar.

Öka svårighetsgraden genom att tillåta direktpass och direktskott.

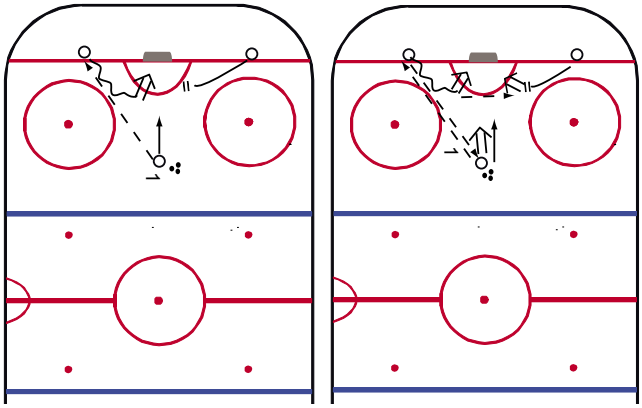
Variera med att spelaren passerar buren i hög fart och att inspelet även kan ske vid första stolpen.

Variera med att spelaren kan gå tillbaks och passa vid den första stolpen innan buren passeras.

Spelarnas avstånd till målet kan varieras för att ändra utmaningen för målvakten.

Målvakten tränar på att förflytta sig till rätt position och välja bästa tänkbara ställning före räddningen, …att göra rätt räddningsval …och att spela klart efter varje räddning, beredd på nästa situation.

Nerspelet är en övningsmodell som kan användas för att med hög kvalité träna målvaktens hela räddningsförlopp, dvs. före, under och efter räddningen.



Börja som en enkel grundövning med pass ner till en av spelarna vid sidan av buren som tar emot passet och skjuter för att hitta en lucka genom den täckande målvakten. Samtliga spelare följer upp returer och spelar klart situationen. Bygg successivt på svårighetsgraden för målvakten.

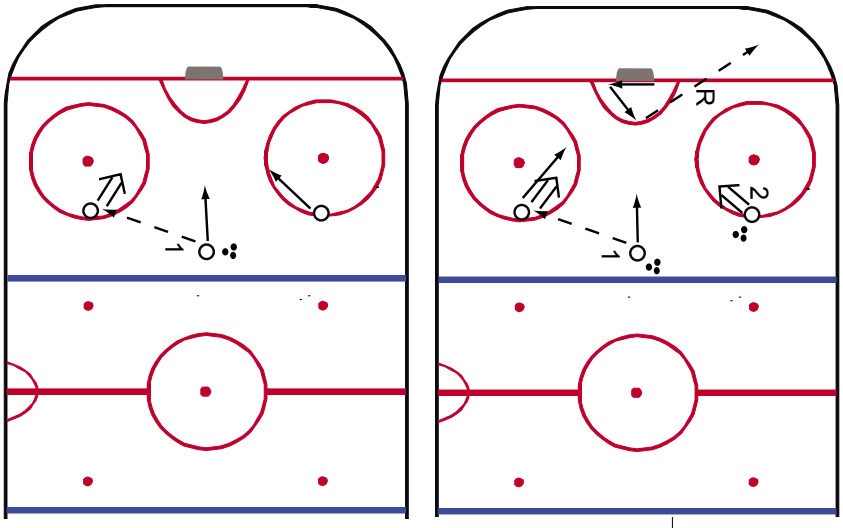
Variera övningen med att spelaren vid sidan av buren spelar tillbaks till spelaren i slottet som skjuter.

Öka svårighetsgraden genom att alternera med avslut antingen från spelaren vid sidan av buren eller från spelaren i slottet.

Öka svårighetsgraden ytterligare genom att även lägga till ett alternativ med genomspel till den bortre spelaren.

Variera övningen med nerspel till varannan sida eller till valfri spelare.

Paraplyet är en övningsmodell som kan användas för att med hög kvalité träna målvaktens hela räddningsförlopp, dvs. före, under och efter räddningen.



Börja som en enkel grundövning med ett pass, mottagning, skott och uppföljning av returer av samtliga spelare. Bygg successivt på svårighetsgraden för målvakten.

Variera övningen med passning till en sida i taget, …till varannan sida …och till valfri sida.

Öka svårighetsgraden genom att lägga till fler förflyttningar före skottet…t.ex. från stolpen och ut mot passaren…eller från stolpe till stolpe och därefter ut mot passaren.

För att få fler möjligheter att träna på returlägen kan ett andra skott läggas till om det första avslutet riktas mot den bortre sidan.

Spelarnas avstånd till målet kan varieras för att ändra utmaningen för målvakten.

Målvakten tränar på att förflytta sig till rätt position och välja bästa tänkbara ställning före räddningen, …att göra rätt räddningsval …och att spela klart efter varje räddning, beredd på nästa situation.

Målvaktens förflyttning stolpe till stolpe kan göras antingen för att följa en tänkt puckförare som stannar till bakom målet eller för att följa en spelare som passerar bakom buren i hög fart.

Paraplyet variant - Olika sätt att rädda med handskarna

Modellen med tre spelare i paraplyformation kan också användas för att träna speciella detaljer i målvaktsspelet som exempelvis olika sätt att rädda med handskarna.

Höga skott från långt håll som räddas med handskarna

Målvakten har gott om tid att reagera och anpassa rörelsen för att styra undan pucken kontrollerat eller hålla fast pucken och sedan spela den mot hörnet. Efter räddningen förflyttar sig målvakten mot puckens nya läge.

Betona att ha blicken på pucken hela vägen…både före under och efter räddningen.

Räddning med handske eller benskydd ut från ett läge då målvakten först samlat ihop sig i en blockande ställning

Låga skott från ett läge mitt i slottet som kan räddas antingen med handsken eller med benskyddet. Skytten siktar i första hand strax över benskyddet långt ut på sidan om målvakten. Målvakten går först ner i en samlad butterfly och måste därifrån snabbt reagera och antingen flytta sig samlat in i skottlinjen eller agera med handen och benet ut åt sidan mot pucken. En returtagare på vardera sidan av buren.

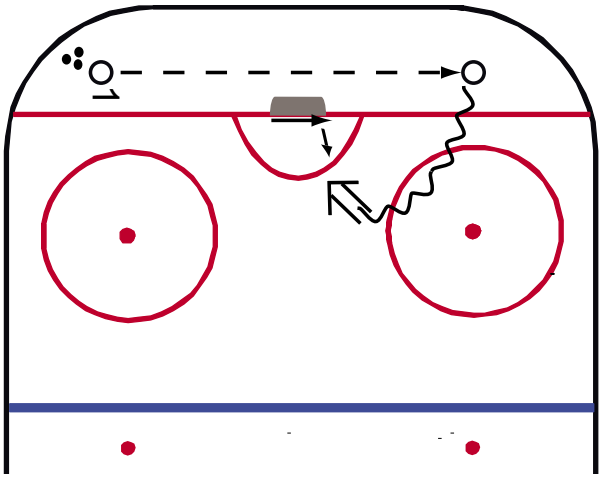
Räddning genom att agera ut med handske eller benskydd från ett samlat läge efter returer

Låga skott från ett läge mitt i slottet, i första hand lågt mot sidorna för att skapa returer från målvaktens benskydd. En returtagare på vardera sidan av buren.

Målvakten gör avvägningen om det finns tid att ta upp den bortre skridskon och trycka sig över för att rädda andraskottet samlat eller om han eller hon måste agera ut från kroppen genom att sträcka ut handen eller benet och rädda.

Först skjuter spelaren på en förutbestämd sida.Öka svårighetsgraden genom att skjuta på valfri sida.

Inbrytningen



Passning bakom målet, inbrytning, skott.

Målvakten flyttar sig stolpe till stolpe, vrider ut i vinkeln och trycker sig framåt ut mot pucken samtidigt som rörelsen sker ner mot isen i en samlad butterfly.

Var noga med att trycket inte sker i sidled från stolpen då en lucka lätt uppstår mellan målvakt och stolpe… Trycket görs istället framåt ut mot pucken.

Vändningar med puck

Målvakterna tränar att behandla pucken under rörelse och att samtidigt vända sig med höftöppningar.

Lägg till checkande motståndare som målvakterna ska vända bort för att behålla pucken under full kontroll.

Närspelsträning på liten yta

Olika former av smålagsspel kan användas för att ge målvakterna tillfälle att träna på specifika situationer som ofta uppkommer i matchen

Med burarna tätt ihop och spel på en begränsad yta kan målvakterna träna närspelslägen och förflyttningar nere på isen

Med burarna placerade längre ifrån varandra t.ex. på cirkellinjen måste målvakterna göra avvägningen om de ska förflytta sig stående eller röra sig nere på isen beroende på situationen.

Om burarna vänds från varandra och placeras i mitten av cirkeln får målvakterna många tillfällen att träna situationer med inspel och inbrytningar bakifrån.

Målvakten i lagträningen

Målvaktens rutiner på is

Sträva efter att skapa rutiner som kan ge god effekt av träningen och därmed bra utvecklingsmöjligheter både för målvakterna och för utespelarna. Jobba med ett träningsupplägg för ispasset där ni gör tydlig skillnad mellan de inledande delarna där målvakterna ska få en bra chans att rädda och resten av träningen som ska präglas både av viljan hos utespelarna att göra mål och av målvakternas drivkraft att rädda till varje pris. Skapa många tillfällen för både målvakt och målskytt att tävla i matchlika moment. Betona och ge utrymme för goda vanor som kan upprepas många gånger av alla individer i gruppen och som även kan bidra till att öka lagets förståelse för målvakternas särskilda behov av kvalité i träningen.

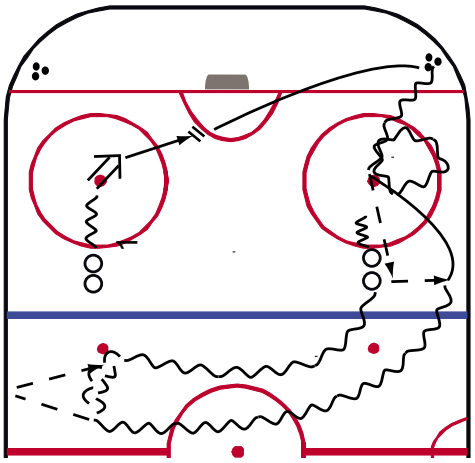
Träning av grundläggande räddningsteknik i början av passet

På samma sätt som utespelarna behöver tid för inlärning och träning av sin grundteknik i form av exempelvis skridskoåkning eller passningar måste målvakten få sin dos av sina tekniska grunder. Gör därför till rutin att så ofta det är möjligt låta målvakterna träna räddningar under ordnade former i början av passet, först med skott som de faktiskt har goda chanser att rädda och därefter med successivt höjd svårighetsgrad. Tänk på att syftet alltså är att rädda och varken att göra mål eller att släppa in mål. Låt målvakten uppleva känslan av att stoppa, fånga eller styra undan puckar och att lyckas med sin uppgift. Precis som i matchen ska fokus ligga på en puck i taget och att spela klart varje situation. Träna både det agerande spelet med räddningar i ytterlägen med såväl handskar, benskydd som klubba och det blockande spelet i olika samlade ställningar. Sträva efter kontroll i räddningarna genom att i första hand hålla i puckarna alternativt styra undan skotten och fullfölja med förflyttning mot puckens nya läge.

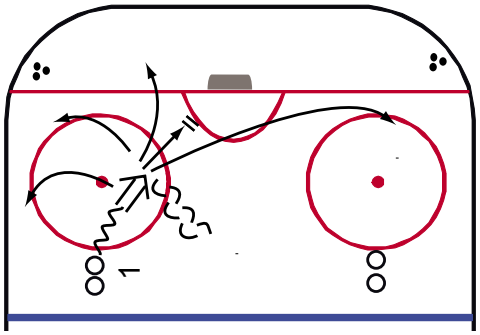
Lika självklart som det är att utespelarna behöver komma igång med skridskoåkning och känslan i händerna genom passningar och puckbehandling, lika naturligt borde det vara att målvakterna behöver hitta känslan i sina förflyttningar och sin grundläggande räddningsteknik med ben och händer. Variera gärna mellan en skytt som ensam ger målvakten de inledande ”Teknikskotten” och en eller flera inledande övningar med hela laget där skotten tas från ett sånt avstånd och med såna mellanrum att målvakten hinner reagera, har en bra chans att rädda kontrollerat och har tid att spela klart varje puck. Med en sådan tillrättalagd inledning av träningen som ger målvakten bra förutsättningar att nöta tekniska grunder med stor noggrannhet, kan resten av träningen (de delar som innehåller avslut) vara helt inriktad på att GÖRA MÅL, med allt vad det innebär ifråga om kraft, fart och även uppföljning av returer. Anfallare och försvarare inklusive målvakt kan TÄVLA OCH SPELA KLART varje situation. Notera också att ”så ofta det är möjligt” inte är detsamma som alltid. Självfallet ska även målvakterna ibland utsättas för svårigheter exempelvis i form av tuffa skott redan i inledningen av en träning. Hur ska de annars kunna vara beredda att göra avancerade räddningar i en match, om de stått overksamma en längre tid eller om de plötsligt blir inbytta mitt i en period?

Träna både det som sker före och efter målskottet

Ju mer matchlikt träningen kan bedrivas, desto bättre blir alltså effekten av träningen för såväl målvakter som målskyttar. För målvaktens del är det viktigt att få möjlighet att upprepa riktiga beteenden som att t.ex. ha fokus på det mest väsentliga (dvs. pucken som ska stoppas) såväl före, under som efter själva räddningen. Det är varje tränares uppgift att skaffa sig kunskap om hur detta kan åstadkommas på bästa sätt, men några enkla tips är att tänka på avstånden mellan skotten, att ha fokus på att göra mål i realistiska situationer och att betona returtagning. Ett sätt att underlätta att dessa tips blir verklighet är att minimera antalet moment som spelarna ska utföra innan ett målskott och i stället lägga mer vikt på att träna vad som kan ske efter skottet och räddningen, som exempelvis returtagning.



Moment efter skott och räddning kan förutom uppföljningen av returer eller att skapa trafik, vara att spelaren direkt efter skottet följer puckens väg och exempelvis tränar att forechecka, backchecka, pressa eller på annat sätt intar en naturlig position i nästa läge, allt för att ge målvakten tid eller för att få både spelare och målvakt att flytta sig mot puckens nya läge, på precis samma sätt som de vill göra i en matchsituation.

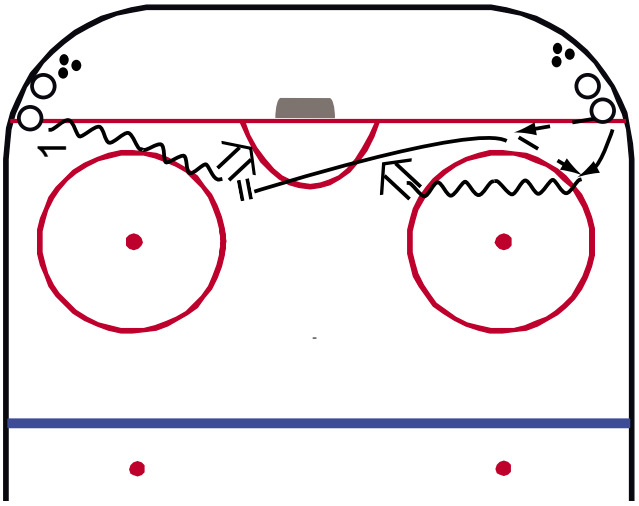


I matchen resulterar ju inte varje skott mot målet i att spelet tar slut, utan spelet fortsätter oftast i antingen anfall eller försvar. Så varför inte tänka i de banorna även när vi konstruerar såväl tekniksom taktikslingor. Variera mellan att låta skotten inleda, finnas mitt i och avsluta övningarna. Vill man ha mer aktivitet och mindre köer i övningar där ”avslutet” kommer tidigt, går det bra att lägga till fler moment i övningen efter skottet och därmed förlänga spelarens åktid. Detta gäller naturligtvis både rena teknikövningar och spelövningar.

Tillräckliga avstånd mellan skotten

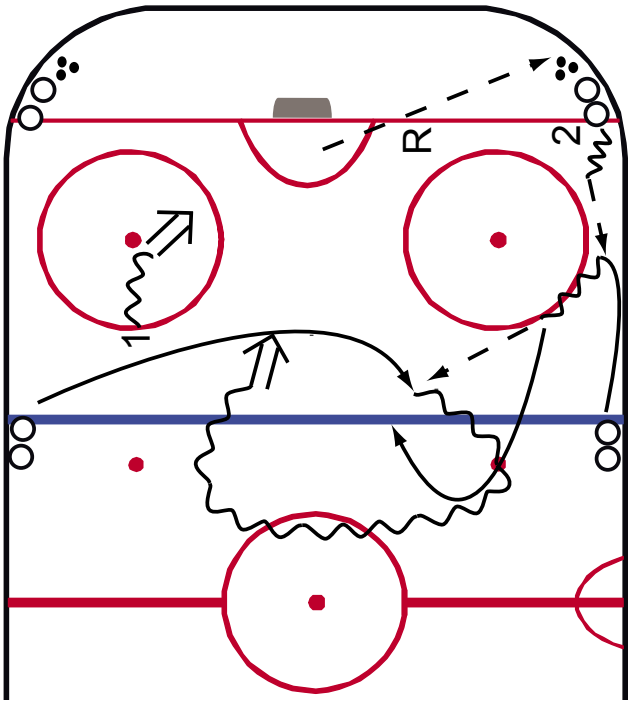
För att få tillräckligt med avstånd mellan skotten så att varje situation kan spelas klart, gäller det först och främst att utespelarna förstår att högt tempo inte är detsamma som att starta tätt, utan att ha så bra fart på skridskor och passningar som möjligt. Ett sätt att styra avstånden mellan varje övningsomgång är att starta på tränarens signal. Kanske inte det bästa sättet om vi talar om realism, men ett bra sätt att lära spelarna vänta med att starta tills föregående moment är färdigspelat.

Ett annat sätt att styra avståndet mellan skotten kan med fördel användas i övningar med situationer runt målet såsom inspel eller inbrytningar. Genom att involvera exempelvis den föregående skytten i igångsättandet av nästa moment, kan man uppnå bra avstånd mellan skotten. En inbrytning från hörnet kan t.ex. följas av att skytten stannar på mål och tar retur, sedan går ut på motsatt sida, får pass, väggar tillbaks och agerar passiv försvarare eller stressgubbe mot nästa anfallare.



Ett annat sätt att skapa tid att spela klart och samtidigt höja graden av realism är att låta nästa situation starta där pucken hamnar. Nästa övningsomgång inleds från det ställe eller den sida där första skottet hamnar om målvakten styr pucken bort från målet eller om skottet missar mål.

Allra helst fortsätter man spela på samma puck och lämpligast börjar övningen om i hörnet på pucksidan och om detta inte framgår tillräckligt tydligt (om det blir mål, blockering eller om pucken går ur zon) får spelarna vara uppmärksamma på vilken sida målvakten placerar sig, för att markera var nästa puck ska komma ifrån.

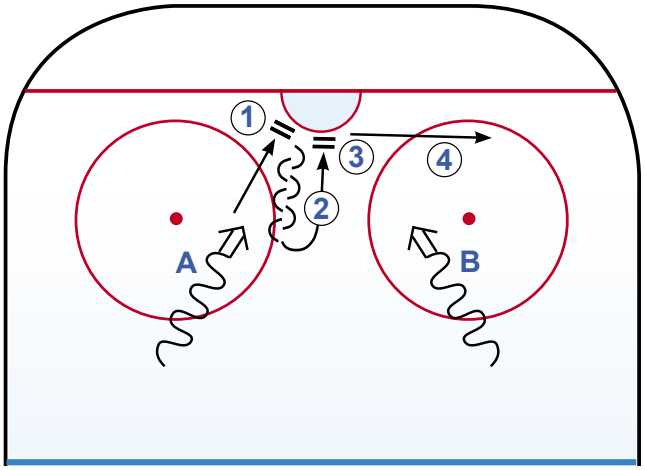


Instruera och rita med tydlighet

Lika viktigt som det är att värdera själva organisationen i övningar av typen ”Spela klart” 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 vilka krav som ställs på att fullfölja och spela klart efter skott? Vilka krav ställer vi på målvakt och utespelare i de här situationerna i träning respektive match? ***Tränar vi som vi vill spela?*** Frågorna är många.

Höj svårighetsgraden för målvakten och öka samtidigt möjligheten att spela klart situationen

I de flesta övningarna kan returtagare läggas till så att målvakt tvingas att följa pucken efter en räddning samt för att utespelarna naturligt skall fullfölja på returer och lära sig var puckarna hamnar efter en räddning. Lägg även till spelare som står framför buren och står i vägen och skymmer sikten för målvakten och/ eller styr pucken. Allt för att göra träningsmomenten så lika matchsituationerna som möjligt.



Den spelare som har åkt och skjutit för att göra mål (A) spelar först klart på en eventuell egen retur (1), tar sig sedan ut från målet, tajmar och blir returtagare (2) på nästa skott (B). Först därefter återgår spelaren till kön för att börja om övningen igen (4).

Vill man dessutom ha skymningar/styrningar framför målvakten kan spelaren efter att ha varit returtagare stanna på mål på ytterligare ett avslut (A2) för att utföra även denna uppgift samt vara beredd på korta returer (3), för att först därefter återgå till utgångsläget för övningen (4).

Matchlika spelövningar är bra målvaktsövningar

Alla övningar som innehåller realistiska spelmoment med avslut som kan förekomma i matchen är bra målvaktsövningar, om alla inblandade har full koncentration under hela det moment som ska tränas, såväl före, under som efter själva skottet. Vidare förutsätter realism att anfallet sker i ett matchlikt tempo, att försvarare agerar som på match i fråga om markering och fysiskt spel samt att alla spelare ges tid och är inställda på att spela klart situationen med allt vad det innebär när det gäller kamp om eventuella returer . Dessutom innebär matchlikt också att övningar som utförs i numerära överlägen, t.ex. 2 mot 1 eller 3 mot 2, snabbt övergår till likalägen numerärt som på match, genom att backcheckare eller ”stressgubbar” sätter press bakifrån på de anfallande spelarna, så att de inte får obegränsat med tid på sig och sänker farten.

Tänk dig in i vilka situationer som kan leda till ett målskott, bestäm hur många anfallare respektive försvarare som ska delta i momentet och bygg därefter övningen bakåt till ett lämpligt utgångsläge. Ni kan göra era ”vanliga” övningar bättre målvaktsanpassade och mer inriktade på att göra mål genom att ha gott om tid mellan varje övningsomgång. Tid som gör att målvakten kan följa en eventuell retur, förflytta sig mot puckens nya läge och att både målvakt och utespelare får möjlighet att fullfölja och spela klart situationen.

Variera övningarnas utgångsläge

Tänk på att starta spelövningarna från olika lägen på isen. Anfall i hög fart från ”Nord till Syd”, dvs. i banans längdriktning, inbjuder till hög fart och ger målvakten bra chanser att träna positionsspel både i djupled och sidled. Situationer med utgångslägen i zonen som exempelvis från hörnen eller positionen bakom mål är dock minst lika viktiga att träna i dagens hockey. Många målchanser skapas ju, som bekant, genom inspel och inbrytningar på kassen från just dessa lägen.

En puck i taget

Det sägs att det enklaste oftast är det bästa och när det gäller målvaktens träning är detta inget undantag. I matchsituationen har målvakten och de anfallande och försvarande utespelarna en enda puck att koncentrera sig fullt ut på. Spela därför klart varje situation i största möjliga utsträckning istället för att konstruera komplicerade övningar med nya puckar som spelas eller skjuts från olika ställen på banan, som bestämts i förväg och på så sätt skapar orealistiska situationer.

Tävla och skapa vinnarkultur

Ett effektivt sätt att höja pulsen och frambringa matchkänsla i spelövningar är att tävla. Skapa tävlingssituationer i träningen mellan anfallare och försvarare (inklusive målvakter), mellan olika spelare eller femmor eller mellan målvakterna sinsemellan. Låt spelarna sätta ”korta målsättningar” och vinna matchen, perioden eller kampen som varje målchans innebär. Inpränta i alla spelare att varje målchans är lika viktig och att den aldrig kommer tillbaks samt att varje skott som inta träffar målet och varje skott som inte avlossas är en missad målchans. Skapa riktlinjer för vilka situationer ni bedömer som kvalificerade målchanser som måste leda till målskott, i vilka lägen man kan kräva precision i skottet och i vilka situationer det primära är att få pucken mot mål för att skapa en målchans i nästa läge.

Sammanfattande tips angående träning av målvakter och målskytte

- Fokus på att göra mål i realistiska situationer
  - Minimera antalet moment före målskottet
  - Press bakifrån på anfallare
  - Kamp om retur med försvarare
- Tänk på avstånden mellan skotten
  - Höjt tempo är inte detsamma som att starta tätare
  - Instruera och rita med tydlighet
  - Spela klart situationen
    - Tid att spela klart
    - En puck – samma puck
    - “Avslutare” deltar i igångsättande av nästa övningsomgång
    - Nästa situation startar där pucken hamnar
    - Mot Pucken-övningar
    - Starta på signal
    - Börja med målskott/Tidiga målskott
    - Renodlade målskottsövningar
- Lägg till moment efter skottet för att öka realism och höja aktivitet
  - Stanna på mål efter skott
  - Returtagning
  - Trafik (skymning, styrning)
  - Följ pucken väg efter räddning
  - Inta försvarsposition
  - Forechecka, backchecka, styr eller pressa

Sprid ut målvaktens arbete under passet

Det är ganska vanligt att man avsätter tid till särskilda målvaktsövningar en viss del av träningen och då ofta i slutet av passet. Fördela hellre målvakternas arbete jämnt under träningen, om det är möjligt, så att de kan utföra sina specifika övningar med hög kvalité varje gång de får chansen. Detta blir än mer viktigt om målvakten har tillfälle att stanna kvar och köra speciell målvaktsträning med en målvaktstränare efter det ordinarie passets slut, vilket inte är ovanligt på en högre nivå. Då vill man helst inte ha avslutat med den allra högsta belastningen i form exempelvis upprepade frilägen, straffar eller ren skridskoåkning.

Överhuvudtaget är det viktigt att man, som tränare för ett lag, sätter sig in i hur pulseringen av träningen ser ut även för målvakterna och hur man kan påverka stegring av belastning och svårighetsgrad också för denna kategori av spelare när man lägger upp passet. Tänk på att den planerade stegringen av både svårighetsgrad och intensiteten för laget kan skilja sig avsevärt från den som målvakterna upplever. Naturligtvis kan inte all träning inriktas enbart på målvakterna, men som tränare måste man vara medveten om dessa förhållanden för att kunna planera och organisera träningen på ett bra sätt för samtliga spelare.

Involvera målvakten i spelvändningar

Det är inte bara målvaktens räddande del som kan tränas i spelövningar. Använd alla övningar som innehåller moment med spelvändningar från egen zon efter nerlägg till att utveckla kommunikation, samarbete samt målvaktens skridsko- och klubbteknik. Börja dessa övningar med varierade nerlägg mot mål, vid sidan av mål och i rundeln så att målvakten får träna att ta sig till och att hantera pucken i olika situationer där han eller hon kan delta i lagets spelvändningar eller försvåra för motståndarna att behålla eller återta kontroll över pucken.

Det kan både vara spelövningar som egentligen har andra syften än att träna målvaktens roll i dessa situationer eller så kan det vara mer specifika övningar som designas just för att utveckla målvaktsspelets offensiva delar.

Målvakt stoppar nerlägg och spelar eller lämnar

Kommunikation och samarbete i försvar

Tänk också på att prata om och träna kommunikation och samarbete mellan målvakt och utespelare i försvarsarbetet även när ni tränar spelövningar som kanske i första hand går ut på att göra mål. Ofta tenderar vi tränare att överbetona den anfallande delen i våra instruktioner och vår feedback, men i exempelvis alla 2 mot 1- och 3 mot 2- övningar är de defensiva uppgifterna lika viktiga att utveckla.

Olika moment att träna kan vara arbetsfördelningen i försvar mot t.ex. anfall i fart, inbrytningar, inspel eller vid returer efter dessa situationer. Med dagens genomtänkta och strukturerade målvaktsspel har spelaren längst bak i kassen mer att tillföra vid lösningen av specifika situationer i försvarsspelet än någonsin förr.

Känner du, som är tränare, till var dina målvakter har de största problemen med omarkerade spelare, i vilka situationer de är i störst behov av hjälp med att hålla undan motståndare respektive rensa undan returer eller vart de helst vill styra returer som inte går att undvika? Om inte, är det hög tid att ta reda på det.

Retur

Övningsexempel

Målvakten i lagträningen

Gruppen ***Målvakten i lagträningen*** innehåller modeller som kan användas för att höja kvalitén både på målvaktsspelet och målskyttet i övningar som genomförs med hela laget.

Avsnittet innehåller ett antal grundövningar som enkelt kan varieras och byggas på så att hela målvaktens räddningsförlopp kan tränas med stor noggrannhet. Genom att träna hela situationer och få med momenten såväl före, under som efter skottet och räddningen kan både målvaktsarbetet och avslutet tränas på ett matchlikt sätt. Olika sätt som gör det möjligt att styra avståndet mellan avsluten är en annan sak som tas upp i detta avsnitt. Exempel ges också på hur svårighetsgraden kan ökas på olika sätt för målvakten

Börja med skott/tidiga skott

Övningen startar med målskott och uppföljning av egen retur. Skytten går alltid på mål efter skottet och först när spelaren åkt för att hämta ny puck i hörnet och målvakten är beredd kommer nästa skott från andra sidan *(se översta skissen på sid 12)*.

Spelarna kan utföra olika tekniska eller taktiska moment efter skottet och fram till att de tar plats i sitt nya led. Längden på detta moment styr kötiden. För maximal aktivitet kan uppgiften vara att träna exempelvis puckbehandling, vändningar och väggpass ända tills det finns högst en eller två spelare i ledet.

Lägg till att skytten tar några skär mot målet innan skottet avlossas

Variera skottavståndet och vinkeln på inåkningen som puckföraren gör mot målet.

Returslinga

Lägg till att skytten efter sitt avslut stannar på mål och blir returtagare på nästa skott

Lägg till att skytten efter sitt avslut backar upp högt i slottet, tajmar och kommer in för att ta en hög retur på nästa skott. Skytten fortsätter också mot målet och spelar klart på en eventuell retur.

Dubbel returslinga

Lägg till att skytten efter sitt avslut backar upp högt i slottet, kommer in för att ta en hög retur på nästa skott och därefter stannar som returtagare på ytterligare ett skott. De två returtagarna tajmar och samverkar för att täcka upp returer åt olika håll tillsammans med skytten som också spelar klart på en eventuell retur.

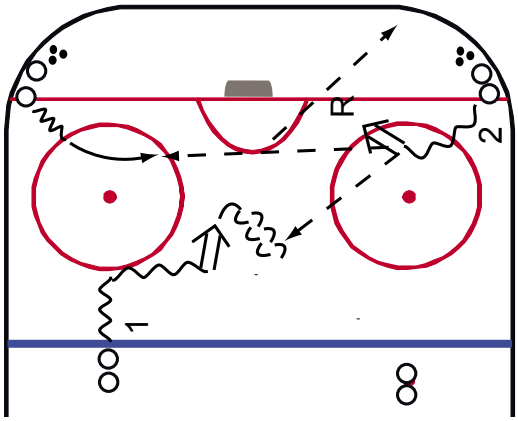
Returslinga och skymning

Lägg till att skytten efter sitt avslut backar upp högt i slottet, kommer in för att ta en hög retur på nästa skott och därefter stannar och skymmer målvakten på nästa skott.

Skott följt av inbrytning från retursida

Övningen startar med att en spelare flyttar pucken i sidled högt upp i zonen och skjuter ett lågt skott från ett läge högt upp i slottet, i första hand lågt mot sidorna, för att göra mål eller skapa ett returläge. Samtidigt är en spelare i varje hörn beredd med varsin ny puck. Spelaren på den sida där returen hamnar bryter snabbt in mot målet och den andra spelaren åker in utan puck och gör sig spelbar på den bortre sidan. Även spelaren som skjutit det första skottet deltar i avslut nummer två, t.ex. genom att tajma och komma in högt i slottet… eller genom att gå hårt på mål. Spela klart varje situation.

Vid mål eller oklarheter var returen hamnar bestämmer målvakten vilken sida inbrytningen ska ske ifrån.

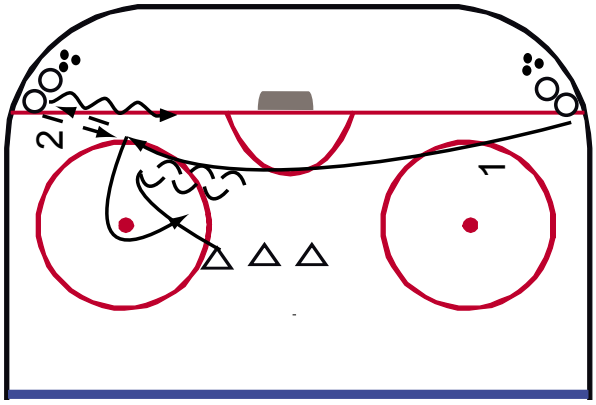


Spelövningar med avslut i fart

Alla spelövningar som avslutas på ett realistiskt sätt, i hög fart och med max ett pass nära målet, är utmärkta målvaktsövningar om spelare och målvakt ges tid att spela klart situationen efter skottet. Det kan vara anfall med två eller tre spelare ensamma mot målvakten eller med försvarare som jobbar tillsammans med målvakten i t.ex. två mot en, tre mot en eller tre mot två-lägen. Eller så involveras hela femman i övningen.

Huvudsaken är att anfallen genomförs i matchtempo och att spelare och målvakt ges tid att spelar klart varje situation och att målvakten hinner förbereda sig för nästa moment. Alla spelövningar som går ut på att göra mål i situationer som liknar de man kan ställas inför i matchen är bra målvaktsträning. Fokus på en puck i taget för både spelare och målvakt under hela momentet är det som gäller såväl före, under som efter skottet respektive räddningen.

Exempel på spelövning 2 mot 1 från hörn



Mer information hittar du i **Målvaktspärmen** *eller på* **www.coachescorner.nu**

En värld av HOCKEYKUNSKAP!

Beställ eller ladda ner från

WWW.COACHESCORNER.NU