Jhonas Enroth

Täcka, Förflytta och Reagera-Agera är grunden för att rädda och för att göra målvaktsspelet enkelt.

Täcka, Förflytta och Reagera/Agera

Även om det inte finns två målvakter som räddar pucken på exakt samma sätt i en given situation, är grunden för alla målvakters arbetssätt densamma oberoende av ålder, utvecklingsnivå eller stil.
Alla målvakter, oavsett om de är proffs i NHL eller just börjat i Björnligan, kan bygga sitt spel på de tre delarna TÄCKA, FÖRFLYTTA OCH REAGERA-AGERA. En klar och tydlig spelidé som bygger på dessa enkla moment gör att ditt arbetssätt får struktur och på så sätt förenklas. Genom att behärska grunderna i målvaktsspelet och med en ökad förståelse för hur de olika delarna täcka, förflytta och reagera-agera kan användas och kombineras, kan du hitta och utveckla strategier för att göra räddningar på ett likartat sätt varje gång du ställs inför en speciell typ av spelsituation.

Täcka

Inrikta dig på att göra dig stor samt spela samlat och vinkelrätt placerad i de lägen när du kan täcka hela målet som exempelvis i närspelssituationer och i extrema vinkellägen. Rädda genom att blocka, dvs. att helt enkelt vara i puckens väg med kropp och skydd som en sammanhållen blockyta. I vinklarna försöker du röra dig och rädda stående eller möjligen stående på ett knä, om du är tillräckligt lång för ett sånt spel.

I närspelet kan du koncentrera dig på att i första hand täcka vid isen med benskydden och klubbans blad eller sköld samt att vara så tät du kan. Minimera luckorna mellan benen och även mellan armar och kropp och tänk på att effekten av att närma dig pucken blir stor i närspelet. Du kan stänga hela målet genom att flytta dig framåt eller ibland enbart genom att föra fram klubba och handskar mot pucken.

Även om hockeymålet alltid är lika stort, är det du själv som bestämmer storleken på den yta som du i praktiken har att täcka i varje given situation. Genom att förstå begreppet ”Box Control” kan du placera dig i rätt position (i sidled, djupled och vinkelrätt) i förhållande till pucken och målet och på så sätt täcka optimalt. Genom att utveckla ställningar som du kan arbeta i för att täcka maximalt både på höjden och bredden, kan du välja ett blockande spel som innebär att du helt enkelt är i vägen för pucken och stänger hela eller en viss del av målet.

Joel Gistedt

Ett täckande spel förutsätter förstås att dina färdigheter när det gäller förflyttningsteknik är väl utvecklade.

• Täcka, Förflytta och Reagera-Agera

Förflytta

Med en bra förmåga att förflytta dig stående och nere på isen, kan du i största möjliga utsträckning vara i rätt position för att spela ett täckande spel eller ta dig till en optimal position för att kunna agera. Träna att förflytta dig i alla riktningar, (djupled, sidled och rotationer) både i din stående arbetsställning och när du är nere på isen efter räddningar och i närspelssituationer. Lägg därtill att förflyttningar i alla riktningar ska kunna kombineras både med förmågan att ta dig upp till stående efter en räddning och att ta dig ner på isen, för att du ska kunna vara i position och rädda.

Henrik Lundqvist

Begränsande faktorer för din möjlighet att förflytta dig är främst din balans, styrka i ben och bål samt din teknik att trycka ifrån med skridskons innerskär. Vi brukar tala om tyngdpunktskontroll och ”Edge Control”.

Vid stående förflyttningar ska du, med bibehållen balans, kunna hitta frånskjut i alla riktningar med olika tekniker. Det är även viktigt att kunna avlasta trycket från skridskoskenans innerskär för att du ska kunna röra dig obehindrat i sidled. Du måste också kunna stoppa kontrollerat efter en förflyttning. När du står på ett knä och ska ändra position är det betydelsefullt att finna den optimala vinkeln på underben och skridsko för att kunna hitta greppet i isen och trycka ifrån. I situationer när motståndarna har skottmöjlighet och du inte kan täcka hela målet ska du förflytta dig på ett sånt sätt att du har bästa tänkbara balans och frånskjutsmöjlighet. Då har du bra förutsättningar att agera aggressivt för att fånga, parera eller styra undan puckar som är på väg mot målets öppna ytor.

Reagera och sedan antingen Blocka eller Agera

När du ska rädda skott som kommer mot målet i en sådan hastighet och från ett avstånd som gör att det är möjligt att hinna reagera för att rädda, står du kvar i din arbetsställning tills pucken lämnat skyttens klubblad, reagerar på skottets riktning i höjd- och sidled och agerar mot skottlinjen. Är puckens bana rakt emot dig står du kvar och räddar samlat om skottet är högt. Är skottet lågt trycker du dig ner mot isen och stänger det femte hålet mellan benen med kropp och skydd som en samlad blockyta. Klubban har du framför dig med bladet på isen och blicken är på pucken. Sträva efter maximal returkontroll.

Går skottet vid sidan om dig trycker du ifrån så mycket som det behövs med innerskäret på den skridsko som är längst ifrån pucken och rör dig mot skottlinjen, antingen bara med en tyngdöverföring eller om det är nödvändigt även med en förflyttning i sidled, endera stående eller ner på isen. Vrid huvudet för att följa pucken med blicken och rör dig så aggressivt som ditt avstånd till pucken kräver, antingen rakt i sidled i en samlad ställning eller mer utsträckt med vridning av bålen för att kunna rädda med handskar, klubba eller benskydd längre ifrån kroppen.

Sträva efter att ha så bra täckning som möjligt i skottlinjen när du räddar eller att åtminstone komma så nära pucken du kan om den är långt ifrån dig. Genom att agera samlat kan du förbättra dina möjligheter att rädda kontrollerat med stora marginaler och med ett aggressivt agerande med frånskjut mot puckens bana får du bättre räckvidd, större möjlighet att täcka nära pucken och bättre returkontroll i de lägen då du har längre till pucken. Undvik så mycket du kan att försätta dig i lägen där du står kvar i mitten, går rakt ner på knä eller t. o. m. glider ifrån pucken och därmed tvingas kasta ut en arm eller ett ben som en sprattelgubbe för att rädda skott i ytterlägen.

Ett attackerande arbetssätt (med tyngdöverföring och blicken på pucken hela vägen, med tryck ner mot isen alternativt mer eller mindre frånskjut i sidled beroende på avståndet till pucken) som du använder för att ta dig mot eller in i skottlinjen, är lika viktigt vid alla räddningar vare sig du reagerar och blockar eller om du blir tvungen att reagera och agera mer aggressivt för att rädda skott på väg mot öppet nät.

Tyngdöverföring och om det är nödvändigt även frånskjut <u>mot</u> puckbanan, aldrig ifrån pucken, gäller oavsett din stil eller vilken typ av räddning du väljer. Dock måste du lära dig att skilja mellan två olika sätt att agera, beroende på hur långt du har till skottlinjen vid sidan om dig när du påbörjar räddningen.

Stefan Liv

Räddande målvakt

• Täcka, Förflytta och Reagera-Agera

Kim Martin

Reagera och blocka samlat i eller in i skottlinjen

När du agerar mot en skottlinje nära din utgångsposition ska du föra över tyngd hela tiden vinkelrätt placerad mot puckens bana och om det är nödvändigt trycka dig i sidled eller ner på isen för att få in så mycket av kroppen som möjligt i skottlinjen och på så sätt täcka maximalt. På det här viset kan du rädda genom att reagera och blocka skott som går nära på sidan om dig, antingen högt eller lågt, samt även blocka skott mot det femte hålet mellan benen.

Jhonas Enroth

Reagera och agera med vridning för att nå in i skottlinjen

Med skottlinjen längre åt sidan blir en vridning av överkroppen nödvändig för att få tillräcklig räckvidd och fart i räddningen för att nå pucken med klubba, handske eller benskydd. Tryck ifrån med skridskon, förflytta dig i sidled och luta och vrid bålen för att agera aggressivt in i skottlinjen, hela tiden med blicken på pucken.

Genom att förstå och bemästra dessa grunder i målvaktsspelet kan du bygga ditt spel på en stabil bas. Utgå ifrån ett enkelt och fungerande grundspel och utveckla sedan en teknik och taktiska tillvägagångssätt som passar just dig för att lösa varje typ av situation du ställs inför som målvakt. En mer detaljerad genomgång av varje moment i den räddande delen av målvaktsspelet finner du i de följande avsnitten Täcka, Förflytta och Reagera-Agera.

Om du kan lära in och automatisera räddningar som du vet fungerar för att lösa återkommande spelsituationer, så att de utförs på samma sätt varje gång, kommer du att kunna spela med större marginaler och mindre på chans. Kalla det tur, tillfälligheter eller flyt, i längden är tur inget man får utan något man skapar förutsättningar för själv och på så sätt förtjänar.

Sammanfattning av Den räddande delen

- *Förflytta dig för att vara i position och kunna täcka maximalt och rädda enkelt och säkert*
- *Ett blockande spel i lägen då du kan täcka hela målet ska kunna kombineras med reaktiva räddningar i situationer när du blir tvungen att agera mot skottlinjen för att stoppa pucken*
- *Rädda samlat genom att blocka puckens bana vinkelrätt placerad, när du är tillräckligt nära skottlinjen*
- *Agera bara aggressivt i ytterlägen när du måste för att nå pucken*

Johan Backlund

Räddande målvakt - Täcka

- *Introduktion till det täckande spelet*

Täcka / Blocka

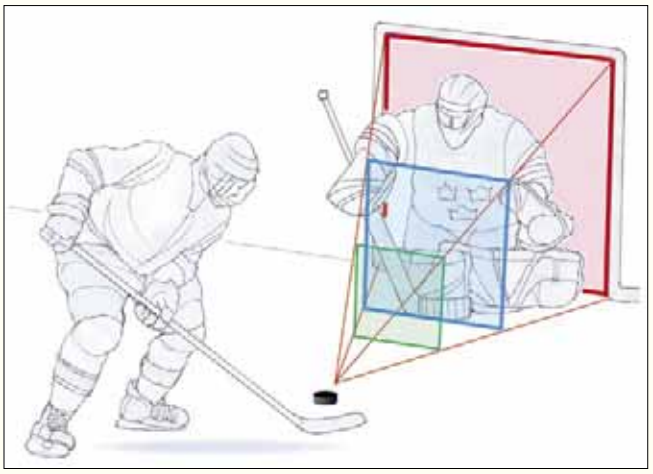
I ***de lägen*** när du kan täcka hela målet, som exempelvis i närspelssituationer och i extrema vinkellägen, ska du inrikta dig på att göra dig stor, samla ihop dina kroppsdelar och placera dig vinkelrätt mot skottlinjen. Spela kompakt och låt helt enkelt pucken träffa dig, vilket är möjligt med dagens funktionella och heltäckande, men samtidigt lätta och smidiga målvaktsskydd.

Placera dig i en position och i en sån ställning att du täcker hela målet och kan fokusera helt på att minimera alla onödiga luckor där pucken kan smita in. I vinkellägen långt ner på kanten, där du har möjlighet att täcka hela målet, ska du sträva efter att röra dig och rädda stående eller möjligen stående på ett knä, om du är tillräckligt lång för det spelet.

I närspelet koncentrerar du dig på att täcka nerifrån och upp med benskydden och klubbans blad eller sköld tätt mot isen. Behöver du göra dig större kan du föra fram klubba och handskar nära pucken. I alla täckalägen ska du försöka arbeta i en samlad ställning och inte låta pucken passera igenom dig.

Även om hockeymålet alltid är lika stort, är det faktiskt du själv som bestämmer storleken på den yta som du i praktiken ska täcka i varje given situation. Genom att förstå begreppet ”Box Control” kan du lära dig att hitta rätt avstånd och rätt vinkel i förhållande till pucken och målet, för att du ska kunna täcka maximalt. Utveckla din känsla för i vilka situationer det är möjligt för dig att fylla hela boxen, både på bredden och höjden. Då kan du välja att blocka eller stänga hela den yta som pucken måste passera för att gå i mål och därigenom rädda genom att enbart täcka, utan att först behöva reagera. På så sätt kan du rädda skott som du inte skulle hinna stoppa, om du först var tvungen att reagera och tolka puckens riktning innan du kunde agera och rädda.

Du kan täcka hela målet både i situationer från kanterna där puckföraren har en dålig vinkel och när skott avlossas från lägen nära mål. Detta förutsätter förstås att du kan läsa situationen och puckförarens eventuella alternativ till att skjuta, så att du vet hur långt ut du kan ta dig utan att riskera att bli överspelad. Rätt placering för att kunna täcka kräver också att dina färdigheter när det gäller förflyttningsteknik är tillräckligt väl utvecklade för att du ska kunna ta dig till en optimal position, i såväl sidled som i djupled samt i rätt vinkel.



Räddande målvakt - Täcka

• Introduktion till det täckande spelet

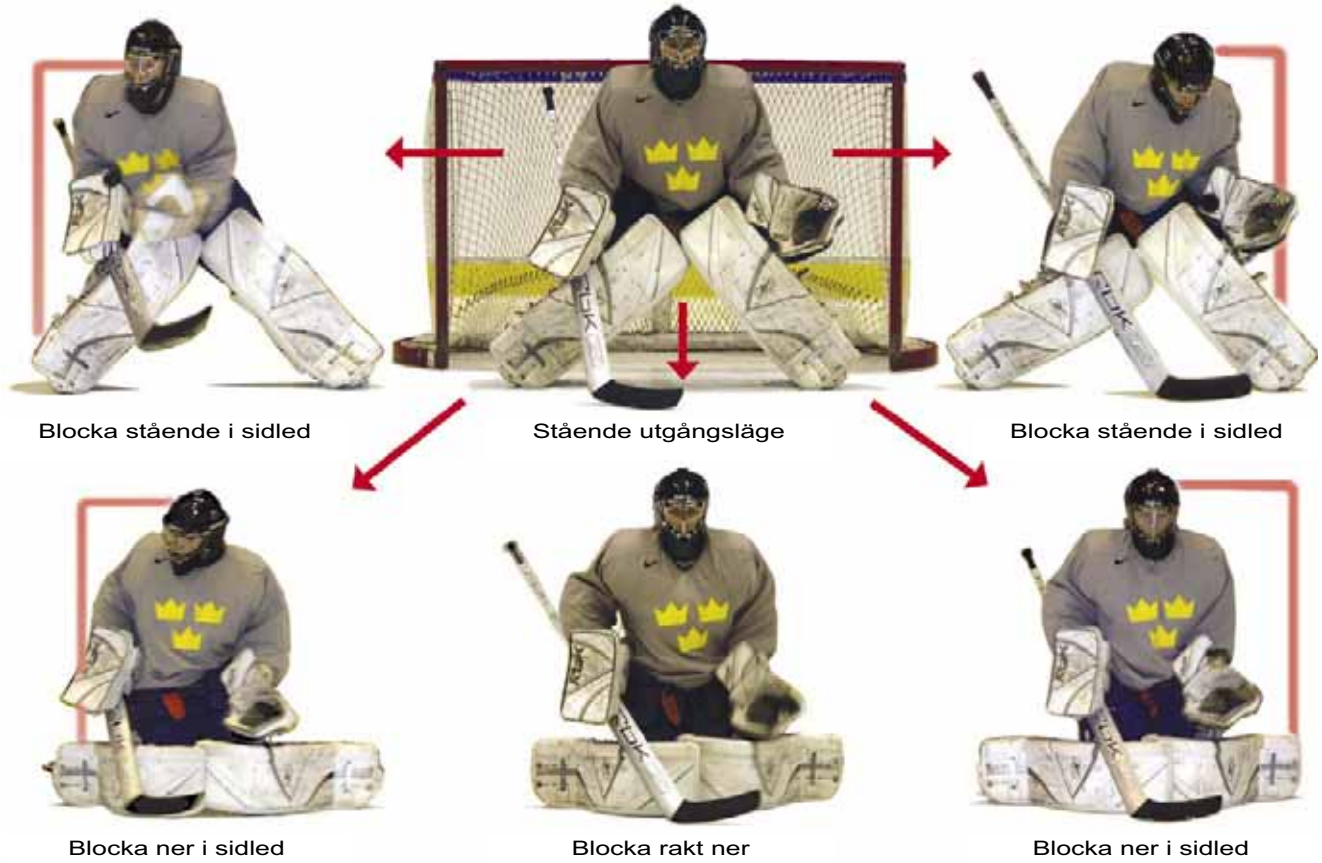
I dagens snabba och täta ishockey görs de flesta målen i området alldeles framför buren, ofta efter inspel, sidledspass, inbrytningar nära mål eller i samband med styrningar, skymda lägen eller på returer.

Det är situationer som lämnar ytterst lite tid för målvakten att hinna reagera och agera för att rädda. Ett modernt målvaktsspel handlar därför i allt större utsträckning om att vara i rätt position och inta en gynnsam ställning för att kunna täcka en så stor del av målet som möjligt. Det är ett spel om sannolikhet och procent, där det som avgör om du lyckas blir din förmåga att utnyttja olika delar av kroppen och utrustningen för att, på effektivaste sätt, stänga de områden i målet där ett skott allra troligast träffar.

För att nå framgång behöver du naturligtvis kombinera ditt täckande spel med en väl utvecklad förmåga att även kunna rädda med känsla i ytterlägen. Ingen målvakt kan vara i position för att spela ett blockande spel i varje situation. Du kan även använda din kunskap om boxen för att spela ett blockande spel i situationer där du faktiskt inte täcker hela målet.

Reagera och blocka

Tas skottet från ett sånt avstånd och har en sån hastighet att du hinner reagera och flytta dig samlat in i skottlinjen, kan du stänga den del av målet där pucken är ämnad att gå in. När tiden och ditt avstånd till skottlinjen tillåter, kan du alltså först reagera på puckens riktning i höjdled och sidled. Därefter kan du använda ett blockande spel och röra dig mot puckens bana antingen stående i sidled eller rakt ner på knä eller också i sidled ner på isen. I alla tre fallen i en samlad blockställning.



Räddande målvakt - Täcka

• Introduktion till det täckande spelet

På så sätt kan du rädda puckar som är på väg att passera nära dig på ett betydligt säkrare sätt, än om du skulle agera aggressivt med kroppsvridning. Det behöver du bara göra på skott längre ut mot stolparna i vad vi kallar ytterlägen. Med ett kompakt vinkelrätt spel ökar du marginalerna i ditt spel och blir betydligt mindre sårbar för styrningar eller andra sena riktningsförändringar av puckens bana.

Målets öppning begränsas av fyra sidor (ribban, stolparna och mållinjen), varav det är tre sidor där pucken kan passera utanför eller över buren om skytten inte lyckas träffa mål. Däremot har det hittills aldrig hänt att en spelare missat målet genom att skjuta pucken under mållinjen. Det lär heller aldrig inträffa att någon lyckas skjuta mål rakt igenom kroppen eller skydden på en målvakt.

I de situationer där du kan spela på att täcka, blir därför din främsta uppgift att vara tät och inte släppa några puckar ”igenom dig”, dvs. inga skott får passera mellan benen, under dig, mellan kroppen och armarna/handskarna eller mellan benskydden och handskarna. Din förmåga att ”stänga målet” nerifrån isen och uppåt samt från kroppen och utåt blir utslagsgivande för hur framgångsrik du kan bli i ditt täckande spel.

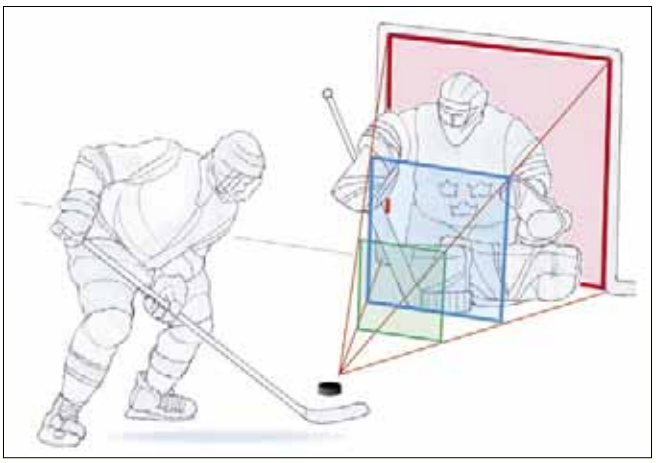
Karol Krizan

Johan Holmqvist

Om man ska försöka bedöma betydelsen av det täckande spelet, är det värt att notera att det framförallt är utvecklingen av just den här delen av målvaktsspelet som gjort att stabilitet och jämnhet ökat och räddningsprocenten under senaste decenniet generellt skjutit i höjden med 3-5%. En utveckling som i sin tur till stora delar beror på utvecklingen som skett av utrustningen under samma tid, både avseende skyddsegenskaper och funktionalitet. Något som gjort det möjligt för målvakter att hantera allt större skydd och utveckla ett spel där hela kroppen och alla skydd används som en sammanhållen blockyta. Ni målvakter har generellt under samma period också blivit mycket mer medvetna om hur man på ett smartare sätt kan täcka en yta som är tre delar bred och två delar hög med en kropp som är betydligt smalare än den är hög.

Räddande målvakt - Täcka

• Box Control

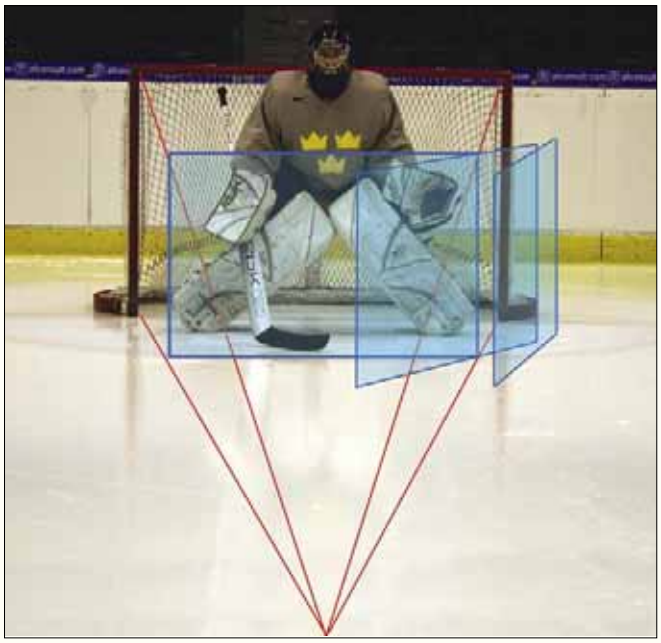


Att täcka maximalt handlar om att vara i rätt position och i en ställning som gör att du kan rädda med största möjliga kontroll och säkerhet, eller till och med kan förhindra eller avskräcka puckföraren från att skjuta, eftersom du inte lämnar några luckor med öppet nät.

För att lättare förstå hur din position i förhållande till målet och puckens läge påverkar formen och storleken på den yta som du behöver täcka, använder vi begreppet ”Box Control”. Genom att dra linjer från målets fyra hörn till pucken får man en tydlig bild av det område, inom vilket ett skott måste passera, för att gå direkt i mål. Struten som smalnar av mot pucken visar på ett enkelt sätt hur du, genom att närma dig pucken, själv kan bestämma storleken på den yta eller box du behöver fylla ut för att täcka hela målet.

Du och din tränare kan jobba praktiskt på isen med struten om ni fäster gummiband eller hundkoppel i burens fyra hörn och låter bandens andra ändar stråla samman, fästade i ett klubblad. Ni får ett enkelt hjälpmedel som kan underlätta förståelsen och inlärningen av boxbegreppet. Flytta klubban med banden till olika lägen på isen. Pröva sedan hur boxen ser ut när du placerar dig på olika avstånd till pucken genom att hålla klubbor som bilden visar, en som symboliserar ribban och två andra som visar var du har vardera stolpen. Ni kan använda en klubba i taget eller för tydlighetens skull visa med alla tre samtidigt.

Notera hur boxens form och proportionerna mellan höjd och bredd ändras när pucken flyttas samt hur boxens storlek påverkas av hur långt fram i struten man är. Kontrollera även hur en vinkelrätt placering eller brist på vinkel påverkar form och storlek på boxen. Testa också vilken ställning som passar bäst för att täcka i olika positioner, dvs. olika långt fram i struten. Ju närmare pucken du kommer, desto mindre blir den yta som du behöver täcka. Boxen blir både lägre och smalare, men dess undersida vilar alltid på isen, varför täckningen vid isen blir viktigare ju mindre boxen blir. Lär dig att anpassa din ställning efter storleken på boxen.



Så länge pucken är mitt framför målet är boxens proportioner desamma som den verkliga burens dvs. förhållandet mellan höjd och bredd är 2:3, vilket betyder att ytan som du ska försöka täcka alltid är 50% bredare än den är hög när en skytt befinner sig på centrallinjen. Att täcka hela målet när pucken är rakt framför målet är därför en ekvation som bara går att lösa när pucken är riktigt nära buren. Om pucken flyttas ut mot långsargen ändras proportionerna på boxen så att höjd och bredd först blir mer och mer lika. Flyttas pucken sedan vidare från kanten rakt ner mot kortsargen fortsätter förändringen av boxens höjd/bredd-relation så att den övergår till ett motsatt förhållande där boxen blir smalare än den är hög. Förutsatt att du placerar dig vinkelrätt mot pucken, får du alltså lättare att täcka målet i sidled ju längre ut mot kanten och ju längre ner mot den förlängda mållinjen pucken är.

• Box Control

Puckens avstånd till målet påverkar även vinkeln på struten och därmed också vilken effekt en eventuell förflyttning av målvakten i djupled mot pucken skulle innebära. Förr i tiden kunde man ofta se målvakter ta klivet långt ut för att skära av vinkeln mot en skytt som avlossade ett skott från distans. Idag förstår de flesta av er målvakter bättre och fortsätter att arbeta i närheten av målgårdslinjen även på distansskott. Ni inser att det finns mer att förlora än att vinna på att komma ut för långt på skott utifrån.

Balansen och greppet i isen är mer värda än den nästan obefintliga förbättringen i täckningshänseende som man uppnår. Det är viktigare att ha bra förutsättningar att agera än att vinna några få procent i täckning och samtidigt riskera att bli överspelad. I närspelssituationer blir den ökade täckningseffekten däremot alltid betydande om du kan minska avståndet till pucken. Ju närmare du är pucken desto viktigare blir det därför att trycka fram klubba och handskar och komma tätt inpå situationen för att täcka.

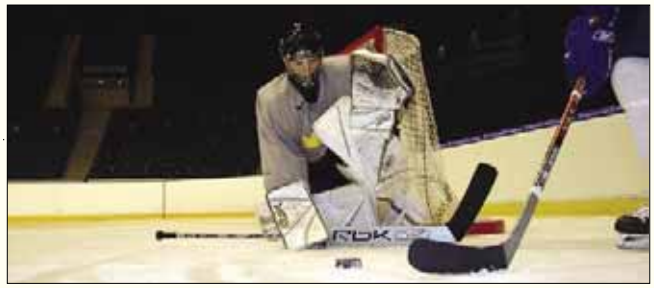
Med ökad erfarenhet av boxtänket kan du utveckla din förmåga att bedöma i vilka situationer det är möjligt för dig att fylla hela boxen, både på bredden och höjden och spela ett maximalt täckande spel. I dessa lägen när du kan stänga hela den yta som pucken måste passera för att gå i mål, kan du välja ett blockande spel. Stäng puckens väg mot målet helt och hållet genom att använda den ställning som bäst överensstämmer med boxen ifråga om form och storlek och låt skottet träffa den samlade blockyta du åstadkommer med din kropp och dina skydd. Eftersom du inte behöver reagera på skottets riktning i vare sig sidled eller höjdled, kan du istället inta en samlad blockande ställning i ett tidigt skede. Om du behöver gå ner på isen kan du göra det redan innan pucken lämnar din motståndares klubblad, men naturligtvis inte så tidigt att du ger honom eller henne chansen att hålla inne skottet och spela eller dribbla förbi dig.

För att kunna spela ett blockande spel måste du alltså ha kontroll på att din egen blockyta till form och storlek överensstämmer med boxen. Utveckla och förfina flera *blockställningar* som passar i olika typer av situationer beroende på formen och storleken på den box du ska täcka. En stående samlad ställning som du kan använda när spelet är långt ner på kanten, en upprätt, tät ställning på ett knä om pucken förs in i tekningscirkeln från ett läge bakom förlängda mållinjen, en kompakt knästående ställning som är användbar i många olika situationer relativt nära målet och minst en, men kanske också flera, djupa ställningar som kan användas för att hålla ihop i närspelet.

Genom kontroll på boxens storlek i förhållande till den yta som du klarar av att stänga med en samlad ställning utan några hål där pucken kan smita in, får du ett värdefullt verktyg i ditt täckande spel.

■ *Box control innebär alltså att:*

- *du har övat upp din förmåga att intuitivt bedöma hur formen och proportionerna på boxen förändras när puckens läge varieras i matchsituationen*
- *du förstår hur du själv påverkar storleken på boxen genom den position i djupled du väljer i varje situation*
- *du har känslan för var den optimala positionen är och behärskar tekniken för att kunna förflytta dig dit om du inte redan är där*
- *du har en känsla för vilken ställning som passar bäst för att fylla boxen och täcka maximalt i en viss situation*



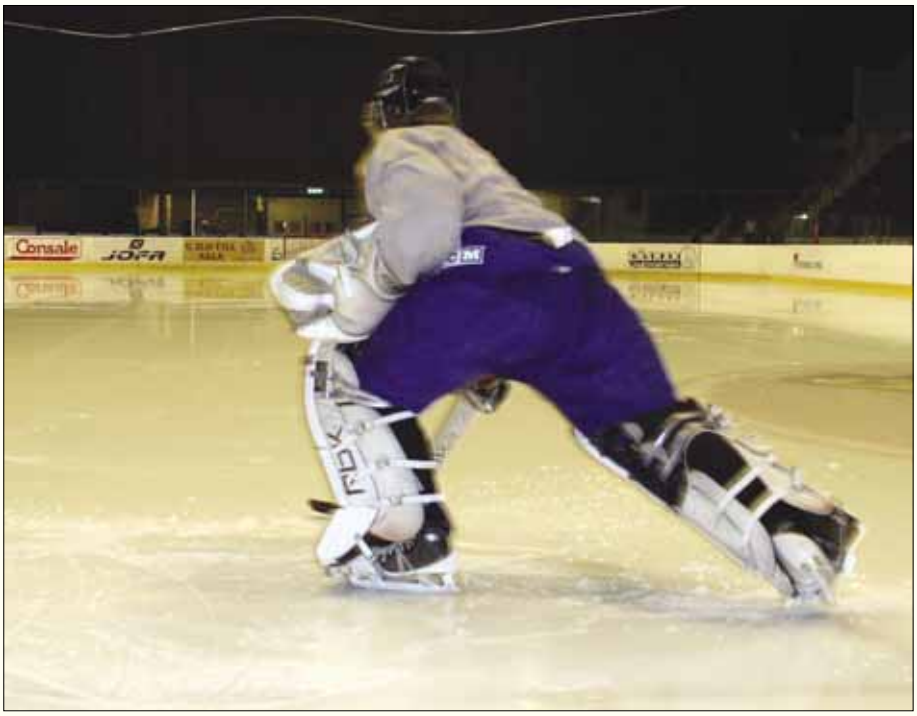
Räddande målvakt - Täcka

• Position

Din position i förhållande till puckens läge och målet bestämmer hur stor den yta är som du behöver täcka i varje given situation. Det är den yta vi kallar boxen och tänk på att både höjden och bredden påverkas av var i struten du väljer att täcka. Ditt djupledsspel avgör storleken på boxen. Det är upp till dig hur stor den ska vara.

Rätt position i sidled är en förutsättning för att du ska kunna kontrollera boxen och om du inte kan täcka den helt är det vanligtvis bra om du är i mitten och har lika långt till vardera stolpen. Undantaget är när pucken befinner sig på kanten och du kan täcka större delen av målet, men ändå inte hela. Då kan det vara bättre att täcka från stolpen och in mot mitten och på så sätt bara ha en sida att behöva röra dig mot. Tänk på att placera dig vinkelrätt mot puckens bana för att täcka maximalt. Omvänt så tappar du täckning genom att inte vinkla ut ordentligt.

Avgörande för om du ska lyckas placera dig rätt i djupled, sidled samt i en rät vinkel mot skottlinjen är din förmåga att läsa spelet och att förflytta dig i alla riktningar. Inte minst viktigt är att du kan kombinera förflyttningar i olika riktningar som exempelvis fart bakåt med vridning för att kunna vara vinklad mot skottlinjen. Rätt i sidled innebär att du hittar en tänkt linje mellan pucken och mitten av boxen och placerar dig vinkelrätt mot den linjen. Rätt i djupled i betyder att du täcker så mycket du kan av boxen genom att placera dig så långt ut situationen tillåter, utan att riskera att bli överspelad. *Se bild överst på sidan!*



När du räddar kan du antingen vara i position eller så är du under förflyttning för att komma i position. Att vara på rätt plats i tid och kunna rädda kompakt och i bra balans är naturligtvis att föredra. Därför ska du sträva att förflytta dig med maximalt explosiva frånskjut för att vinna tid och kontroll. Tar du dig snabbt till ett nytt läge om pucken spelas, får du ett bra utgångsläge både för att täcka, agera och för att påbörja nya förflyttningar om det blir nödvändigt. Blir du däremot tvungen att försöka rädda innan du hunnit inta din nya position är risken stor att räddningen sker mer okontrollerat. Du får svårare att spela samlat och risken ökar även för returer. Du är också sämre rustad att hantera dessa, eftersom du får svårt att få stopp efter räddningen och lätt fortsätter att glida ur situationen.

• Ställning

Vad som är en bra ställning är svårt att säga generellt, eftersom det är kopplat till funktion dvs. vad du ska använda ställningen till. Därför ska du anpassa din ställning till situationen så att den ger dig möjlighet att:

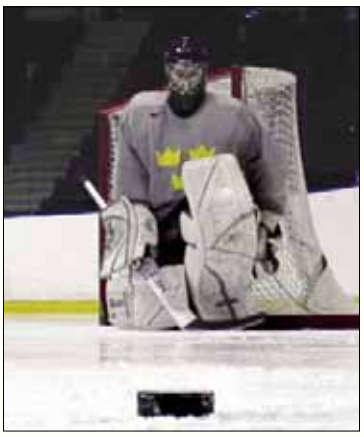
- vara stor, tät och vinkelrätt placerad mot pucken när du ska täcka
- förflytta och rädda med bra balans för returkontroll och bästa möjliga beredskap att hitta en optimal position mot pucken, både före och efter en räddning
- snabbt och kraftfullt trycka ifrån med skridskons innerskär för att kunna förflytta och agera

Dagens målvakter tillbringar den absolut största delen av sin speltid i någon av tre klart avgränsade ställningar och en av dessa ställningar, antingen stående, knästående eller stående på ett knä, kan i olika grad ge de ovan nämnda förutsättningarna att spela funktionellt i olika situationer, alla med sin roll och sina för- och nackdelar, när det gäller att täcka.

I en stående ställning kan du egentligen bara täcka hela målet om du trycker ihop i en samlad ställning, vinkelrätt placerad mot pucken i situationer långt ner på kanterna. I övriga situationer där du väljer att stå, gör du det antingen för att kunna förflytta dig så bra som möjligt och ta dig till rätt position eller för att kunna agera och rädda i alla riktningar.

I din täta, knästående butterflyställning kan du täcka målet effektivt i vissa vinkellägen och när pucken är relativt nära målet. I vilka situationer denna ställning fungerar avgörs av din fysiska storlek och din förmåga att göra dig stor och kompakt samt hur snabbt du kan ta dig ner och täppa till vid isen.

I närspelssituationer *kan du dessutom, med fördel, arbeta i djupare ställningar på ett eller två knän och täcka vid isen med benskydd, handskar och klubbans sköld.*



I en upprätt och tät ställning på ett knä befinner du dig i ett läge mittemellan stående och knästående. Du kan få det bästa av två världar genom att täcka både högt och lågt samtidigt som du har ett bra utgångsläge både för att förflytta dig och täcka längs isen, samt har nära upp till en stående ställning. Du är hela tiden beredd att trycka ifrån med den skridsko du har i isen. Denna ställning har du stor nytta av när pucken är nära (både framför och bakom) den förlängda mållinjen och du ska spela tätt vid den första stolpen och samtidigt vara beredd att kunna förflytta dig inåt banan. Du behöver dock ha en viss storlek för att kunna spela på ett knä när pucken hamnar längre bort från målet. Ju mindre du är desto mer behöver du spela stående.

Oberoende av vilken ställning du väljer för att spela ett täckande spel är det viktigt att du kan känna dig bekväm och trygg i den position du väljer. Du måste kunna röra dig samlat på ett obehindrat, inte alltför tröttande och när så krävs även explosivt sätt. Du ska även kunna växla mellan de olika ställningarna utan problem. Det är slutligen också viktigt att du kan lita på din utrustning, både att den skyddar som den ska och att den täcker så att du kan hålla ihop och inte släppa några skott igenom dig.

När det gäller att täcka optimalt är en ställning som gör att du kan fylla ut boxen och stänga största möjliga del av målet naturligtvis av högsta prioritet. Så förutom att du ska placera dig rätt i förhållande till pucken och målet, ska du i täckalägen kunna arbeta och förflytta dig i en ställning som kan vara helt lik boxen till både form och storlek och dessutom tillåter att du kan hålla ihop och spela tätt. Tänk på att det oftast inte heller är bra att täcka mer än boxen. Om du, genom att övertäcka, räddar skott som är på väg att passera utanför målet, riskerar du att styra fram farliga returer i slottet istället för att pucken hamnar i t. ex. sarghörnet.

• Blocka

Att spela *ett blockande spel och kunna stänga hela boxen eller agera samlat och vinkelrätt in i skottlinjen är, utan tvekan, en viktig del av dagens målvaktsspel. Målvaktsspelet handlar, som nämnts tidigare, allt mer om sannolikhet och procent, men också om vinklar och geometriska former.*

Det finns två olika typer av blockande spel. Ett där du är på plats och kan stänga hela boxen och låta pucken komma till dig och ett där du mer aktivt reagerar och agerar med att flytta dig in i skottlinjen. Skillnaden blir att du i det första fallet har möjlighet att täcka hela målet och därför inte behöver bry dig om var skottet hamnar, medan du i den andra typen av situation först kan eller måste läsa skottet och avgöra dess riktning i sida och höjd innan du kan svara med att vara kvar eller röra dig åt rätt håll in i skottlinjen.

Gemensamt för de olika sätten att använda ett blockande spel är att du, med hjälp av kroppen och din utrustning, skapar en stor, tät och samlad blockyta som stänger puckens väg mot målet. Du spelar mer på att vara i vägen än att fånga eller hålla i pucken. Kan du sedan utveckla ditt spel så att du kan undvika farliga returer och istället kontrollera var pucken hamnar efter en blockande räddning, genom att styra undan eller hålla i pucken, lyfter du nivån på ditt målvaktsspel ytterligare. Därför är det av yttersta vikt att du i allt blockande spel är precis lika noggrann med att följa pucken med blicken hela vägen, som du är i alla andra typer av räddningar. På så sätt ökar du dina chanser att kontrollera och hålla fast puckar mot kroppen och hittar även eventuella returer snabbare så att du utan att tappa tid kan flytta dig till en ny position för att blockera eller rädda, om det blir nödvändigt. Förmågan att fokusera pucken med blicken såväl före, under som efter räddningen är en av de stora skillnaderna mellan bra och riktigt bra målvakter.

Du kan också använda ett blockande spel i situationer när du är under förflyttning och kan använda farten till att ta dig in i boxen och antingen stänga den helt eller blocka vinkelrätt in puckbanan. Som exempelvis i de närspelssituationer du kan skapa i samband med frilägen.

Det är viktigt att poängtera att det blockande spelet kräver:

- *En viss storlek för att kunna täcka tillräckligt*
- *En utvecklad förmåga att läsa spelet, situationen eller spelarens intension, vilket kräver erfarenhet*

■ *Tips till tränaren:*

Låt dina målvakter få chansen att anpassa spelet efter sin storlek och utvecklingsnivå. Du ska försöka åldersanpassa både kraven på målvakterna och upplägget för deras utbildning. De ska så tidigt som möjligt lära sig den teknik som fordras för ett blockande spel och träna på enkla situationer där de kan öva på att fylla boxen på olika sätt. Kraven ska dock ställas i relation till barnens fysiska utveckling och deras förmåga att läsa spelet. En naturlig utveckling blir därför att de yngre målvakterna först lär sig att spela ett mer agerande spel, för att sedan successivt spela mer blockande vartefter deras storlek och spelförståelse tillåter.

En annan mycket viktig sak att tänka på är att ett blockande spel kräver en utrustning som målvakten kan känna sig trygg i. Att använda taktiken att stänga hela boxen och rädda genom att enbart vara i vägen och låta pucken träffa en kompakt målvakt förutsätter ett heltäckande skydd för alla kroppsdelar, eftersom skottet verkligen kan träffa var som helst.

• Täcka/blocka hela boxen

Du kan spela ett helt blockande spel när du är i en sån position att du kan stänga hela boxen tack vare att du är tillräckligt nära pucken, eller att puckföraren har en alltför dålig vinkel. Om situationen inte ger spelaren några andra alternativ än att försöka hitta någon lucka och få pucken igenom dig, ökar dina chanser att lyckas med detta spel. Din möjlighet att läsa situationen och bedöma motståndarens intensioner i förväg, är av stor betydelse för dina möjligheter att lyckas med ett blockande spel.

Daniel Henriksson

VARNING!

När vi beskriver *det blockande spelet är en varning på sin plats. Även om alla framgångsrika målvakter idag spelar ett, mer eller mindre, blockande spel så finns det några uppenbara risker med det här spelet.*

För det första *kommer vi förmodligen att få se mer konstruktiva lösningar av utespelarna i framtiden, allteftersom de lär sig hur målvakter tänker och spelar. De kommer att utveckla sin förmåga att ge målvakten så lite information som möjligt om sina intentioner genom att skjuta tidigare, med kortare anläggning och mer oannonserat. Är de tillräckligt smarta kommer säkert också fler spelare att förbättra sin skicklighet att, med hjälp av passnings- och skottfinter samt maskerade skott ge dig felaktig information. Spelarna kommer att inse vikten av att ge så få ledtrådar som möjligt eller helst finta dig genom att du får fel signaler att reagera på .*

För det andra *finns det en stor risk att ett målvaktsspel, som till alltför stora delar bygger på att vara i vägen för pucken, blir väldigt förutsägbart. Vi ser idag målvakter som ibland verkar så fokuserade på att spela ett blockande spel i en perfekt samlad ställning, att de tycks sätta högre värde på själva ställningen än på att rädda. Istället för att agera aggressivt mot skottlinjen när det krävs för att rädda och när det faktiskt finns tid att reagera, verkar de nöjda med att hålla ihop och blocka, trots att de släpper in ett mål. De målvakter som blir förutsägbara och allra helst de som inte har tålamodet att invänta rätt läge, utan går ner exempelvis i en butterflyställning för tidigt, blir ett lätt byte för den skicklige målskytten.*

Så även om *ett, rätt använt, blockande spel är effektivt, så är det den rätta timingen som krävs för att lyckas och den kan du bara skaffa dig genom att pröva, öva och spela. Du ska också förstå att målvaktsspelet även i framtiden kommer att behöva anpassas till spelarnas successivt förbättrade nivå, precis som det alltid har varit. Du måste alltid vara beredd att förbättra och utveckla ditt spel.*

• Täcka/blocka hela boxen

Ett blockande spel där du kan vara i position och fylla hela boxen redan innan pucken träffar dig, kan vara ett ytterst effektivt sätt att lösa mycket svåra uppgifter. Du kan stoppa skott från nära håll, som skulle vara näst intill omöjliga att ta om du först skulle behöva bedöma skottets riktning i höjdled och sidled och sedan reagera och agera för att rädda. Flera ställningar kan vara lämpliga för att blocka hela boxen, men vanligast är ändå de olika samlade blockställningarna, knästående på isen. Den allra mest använda är utan tvekan butterflyställningen. Puckens läge (dess vinkel och avstånd i förhållande till målet) och din position bestämmer formen (höjden och bredden) på boxen, vilket i sin tur styr ditt val av ställning. Situationen avgör hur du väljer att spela, dvs. om du ska inrikta dig på att, i första hand, täcka i en djup ställning med klubbans sköld på isen eller om du ska inta en högre knästående ställning med en skridsko i isen eller i just butterfly på båda knäna.

Om du kan bedöma var i struten du behöver vara för att kunna fylla hela boxen i en viss situation, kan du i de flesta fall i ett ganska tidigt skede, ta dig till den position och inta den ställning som lämpar sig bäst för att täcka. Du behöver inte vänta på att bedöma puckens riktning och fart för att reagera och sedan agera åt något håll eftersom du kontrollerar hela boxen. Oftast kan du inta din blockställning redan när spelaren just påbörjat skottrörelsen. Risken att skytten hinner avbryta skottet för att istället dra dig eller passa är relativt liten eftersom vi här talar om situationer i dåliga vinklar eller nära målet där puckföraren vanligtvis har ont om tid.

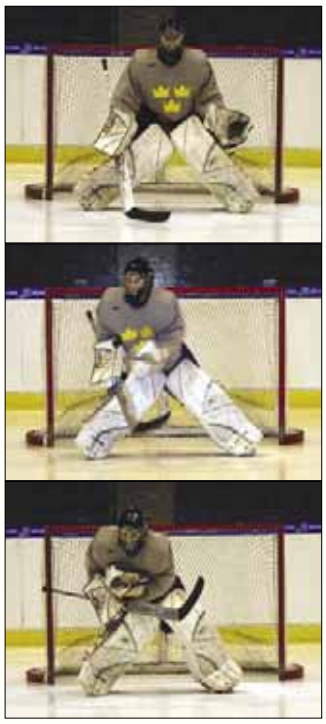
Din bedömning av avslutarens eventuella alternativ till att försöka skjuta igenom dig blir, som du förstår, viktig. Hur tidigt du kan bestämma dig för ett blockande spel i en specifik situation avgörs av en mängd olika faktorer som exempelvis hur mycket press spelaren har på sig, vilka alternativ situationen medger och även den individuella taktiska och tekniska förmåga motståndaren har.

Därutöver påverkas ditt val naturligtvis av din egen förmåga att förflytta dig i den ställning du väljer. Ju mer rörlig du är i ditt täckande spel desto mindre är risken att du blir överspelad och ju tidigare kan du också bestämma dig för att bara stänga boxen och fokusera helt på att hålla ihop.

Henrik Lundqvist

• Reagera och Blocka

I situationer när du inte kan täcka hela målet, men har tillräckligt med tid att reagera kan du också använda ett blockande spel om du är relativt nära skottlinjen.



Kanske är du rätt placerad i sidled, men har ändå ingen möjlighet att komma ut och fylla boxen helt. Då kan du använda samma blockställningar som nämns ovan och trycka dig in i puckens bana, antingen stående i sidled, ner på isen i sidled eller rakt ner på isen. Stäng puckens väg med en samlad blockyta och rädda med stora marginaler. Ytterligare ett val som du kan ställas inför i en sån situation är förstås att reagera och välja att vara kvar i skottlinjen om skottet tar mitt på dig och rädda samlat, antingen i en stående eller knästående blockställning.

Ett direkt reaktivt val fordrar tålamod att invänta tillräckligt med information om skottets riktning i höjd och sida innan du kan reagera och flytta dig in i skottlinjen. Ofta har målvakter inte tillräckligt med självförtroende eller lugn att avvakta och först tolka puckbanan, utan väljer att gå ner på knä alltför tidigt.

I en situation där målvakten inte täcker hela målet, men faktiskt skulle ha haft tillräckligt med tid att reagera och blocka, väljer han eller hon då istället ett rent blockbeteende och utsätter sig för en onödig risk genom att lämna alltför mycket öppet nät till skytten. Den negativa effekten av ett för tidigt agerande förstärks naturligtvis mer ju mindre målvakten är.

Se bild ovan till höger!

Blocka / Sammanfattning

■ Blocka hela boxen:

- Stäng hela målet genom att fylla boxen med en samlad blockyta. Antingen är du redan i en sån position och ställning att du kan stänga hela boxen eller så kan du ta dig in i boxen och fylla den.
  - *Var i eller ta dig in i boxen innan skottet och stäng hela målet*
  - *Läs spelarens intention, läs situationen*
  - *Du kan gå innan skottrörelsen avslutats, kräver timing istället för reaktion*
  - *Du behöver inte reagera på puckens riktning i höjdled eller sidled utan förutser puckbanan och stänger hela boxen*

■ Reagera och Blocka:

- Blocka in i skottlinjen. Reagera först på skottets riktning i höjdled och sidled och rädda sen genom att trycka dig rakt ner i butterfly och stänga eller med tryck i sidled in i skottlinjen, antingen stående eller ner på knä. I samtliga fall agerar du samlat i en kompakt ställning vinkelrätt placerad mot puckbanan.
  - Reagera på puckens riktning i höjdled och sidled
  - Agera samlat och blocka skottet, antingen
    - *Rakt ner på isen*
    - *Stående i sidled*
    - *Sidled ner på isen*

• Blockyta och Blockställning

Blockyta

För att kunna spela ett blockande spel måste du ha kontroll på att din egen blockyta till form och storlek överensstämmer med boxen. Med hjälp av kroppen och din utrustning, skapar du en lagom stor, tät och samlad blockyta som stänger puckens väg mot målet. Lär dig vilken ställning som ger den optimala blockytan i varje given situation. Tänk på att du ska fylla boxen både på höjden och bredden, men helst inte övertäcka så du riskerar onödiga returer, på skott som skulle hamna exempelvis i sarghörnen om de passerade både dig och målet. Gör dig så hög och bred du behöver och spela så kompakt du kan.

Blockställning

Vilken ställning som passar bäst för att blocka i en viss situation beror på hur stor blockyta du behöver skapa för att täcka optimalt och vilka krav du kan ställas inför när det gäller att förflytta dig. Träna in flera blockställningar som passar i olika lägen när boxens form och storlek varierar.

Daniel Sperrle

En stående samlad ställning som du kan använda när spelet är långt ner på kanten i en för skytten dålig vinkel eller när du står upp, reagerar och blockar in i skottlinjen på höga skott.

En upprätt, tät ställning på ett knä om pucken exempelvis förs in i tekningscirkeln från ett läge bakom förlängda mållinjen.

Stefan Ridderwall

En kompakt knästående ställning som är användbar i många olika situationer relativt nära målet och i vinklar, butterflyställningen.

Daniel Larsson

Johan Backlund

Flera olika, djupa ställningar nere på isen som kan användas för att hålla ihop i närspelet.

Gemensamt för dina blockställningar är att du ska kunna vara stor, tät och vinkelrätt placerad för att täcka optimalt. Du ska kunna röra dig obehindrat och även kunna växla mellan de olika ställningarna utan problem. Hitta bästa utgångsläget för att rädda samlat och samtidigt ha bra förutsättningar att flytta dig, både före och efter en räddning. Anpassa ställningen efter situationen, dvs. var du har pucken och dina motståndare.

I dina låga ställningar på knä kan du spela kompakt och äga isen i närspelssituationer. Då kan du stänga målet nerifrån och upp. I en något högre ställning stående med ett knä på isen, kan du som är tillräckligt lång, hålla höjd och täcka från stolpen och inåt målets öppning när pucken är långt ner på kanten. Med ett bra grepp i isen med skridskon närmast stolpen kan du vara beredd att trycka dig i sidled nere på isen eller upp till en stående ställning. I en stående sällning vid stolpen kan du också täcka i situationer från extrema vinklar. Du får lättare att täcka ända upp till ribban, men blir inte lika snabb ner på isen i ett andraläge (passning, styrning eller retur) som om du står med ena benskyddet på eller nära isen i utgångsläget.

• Butterflyställningen som en Blockställning

Henrik Lundqvist

Den mest användbara och därmed vanligast förekommande blockställningen är utan tvekan butterflypositionen. Alla målvakter använder idag den här räddningstypen i någon form. Det är en vanligt förekommande uppfattning att butterfly är en målvaktsstil, men låt oss passa på att slå fast att butterfly är och har alltid varit ett sätt att rädda, dvs en ställning eller typ av räddning.

Stilar finns det lika många som det finns målvakter, var och en med sitt personliga sätt att utföra målvaktsarbetet. Sedan använder, som sagt, så gott som alla just den här typen av räddning i en eller annan form. Det är heller inte helt säkert att butterfly kommer att regera för alltid. Framtida tänkande målvakter och de förändringar av utrustningen som sker (både i form av förbättringar och begränsningar) kan leda till förändringar i sättet att spela. Nya sätt att rädda prövas ständigt och framtiden får visa vad som kommer att vara den optimala ställningen framöver. Idag kallar vi den butterfly.

Kim Martin

En av utmaningarna med butterfly är att kunna utnyttja de stora fördelarna med att spela samlat och kunna stänga den nedre delen av målet och samtidigt undvika att använda ställningen i alla lägen som en universallösning på varje svår situation. Att samla ihop sig och stänga lågt i målets mitt, med en kompakt blockyta utan hål, kan också innebära risker. Om du går ner för tidigt i situationer när det finns öppet nät på sidorna om dig eller över dig, kan du tvingas att skicka ut sträckta armar eller ben för att rädda i ytterlägen, om du överhuvudtaget har en chans att nå pucken. Att först samla ihop dig i mitten och sedan därifrån vända rörelsen ut mot stolparna eller upp mot ribban, ger varken bra förutsättningar för att rädda eller att kontrollera vart returer tar vägen. Med en för tidig butterfly är risken stor att du släpper okontrollerade returer och även får ett ogynnsamt utgångsläge för att kunna rädda i nästa situation.

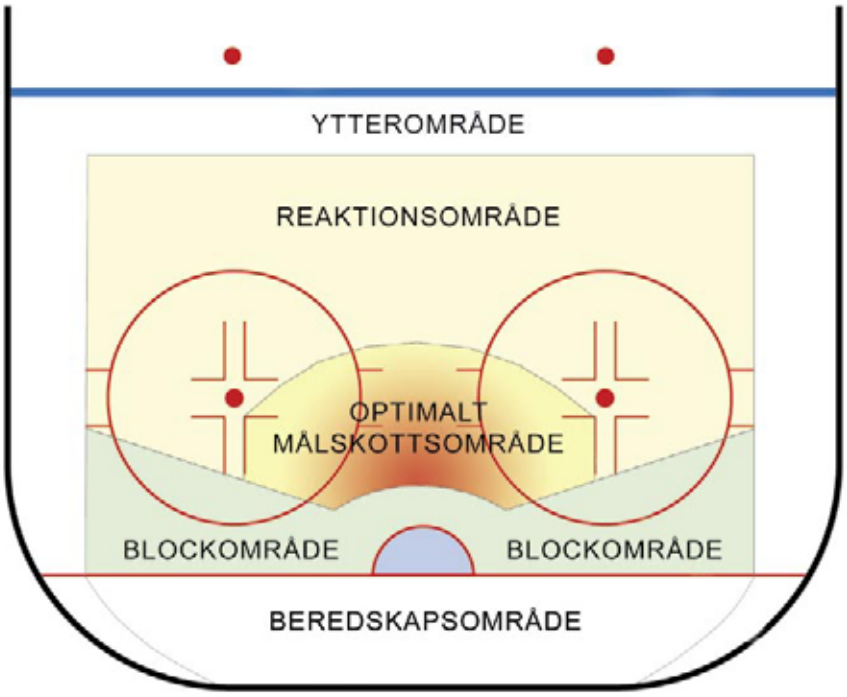
Daniel Henriksson

Butterflyställningen kan givetvis även användas i det mer aggressiva spelet i ytterlägen om det finns tid att reagera och agera, men om vi ska summera intrycken av butterfly som blockställning så får vi följande lista.

Butterflyställningen:

- *kan möjliggöra en stor, samlad och tät blockyta*
- *är mest användbar när du kan täcka hela boxen*
- *kan med rätt timing fungera bra även när det inte finns tillräckligt med tid för att reagera*
- *förutsätter förberedelse i form av att hitta position i sidled och djupled för att du ska kunna förflytta dig in i den optimala boxen före skottet*
- *handlar mer om att reagera på när skottet avlossas än att reagera på puckens riktning. Timing är en väsentlig del i ett framgångsrikt användande av butterflyställningen*
- *ska i allra högsta grad styras av situationen, dvs. puckens och målvaktens position samt puckförarens alternativ*
- *passar perfekt för att blocka eller täcka en stor yta och ibland hela målet*

• Optimalt målskottsområde



Zonen indelad i olika områden beroende på arbetssätt

För att bättre förstå hur du kan använda ett blockande spel kan vi dela in zonen i olika områden. Inom varje del av zonen passar en viss typ av målvaktsspel bäst. Observera att gränserna mellan områdena är flytande.

Vilken roll ytterområdet och beredskapsområdet spelar kan du läsa mer om i avsnittet om olika ställningar.

Först kan vi konstatera att det finns ett område där det är optimalt att skjuta ifrån om man vill göra mål i ishockey. Om ett skott avlossas från området mellan cirklarna finns det ingen målvakt som är stor nog att täcka hela målet, utan att komma ut för långt och riskera att bli överspelad. Om skottet bara är tillräckligt hårt och välplacerat är det dessutom fysiskt omöjligt för dig som målvakt att hinna reagera och rädda en puck som passerar utanför den yta som du täcker. Jämför med fotbollsmålvakten som inte kan rädda en straff utan att chansa och gå innan straffskytten träffar bollen. Exakt var i zonen vi hittar det optimala målskottsområdet beror på en mängd faktorer som exempelvis målvaktens storlek och snabbhet i reaktion och agerande, skotthastigheten och skyttens förmåga att hitta de öppna ytorna (bl. a. beroende på speluppfattning, split vision, skottprecision och hur mycket tid han eller hon har på sig att sikta, listan kan göras lång). För att rädda skott från det optimala målskottsområdet behöver du använda all din kunskap och erfarenhet av målvaktsspel och kombinera all din skicklighet i att täcka, förflytta och agera med din förmåga att läsa den information som din motståndare ger dig före och under skottögonblicket.

Möjligheten att lära sig att bedöma ett skotts riktning redan innan pucken lämnar skyttens klubblad är större än man kanske kan tro. Häri ligger faktiskt en stor del av förklaringen till den utveckling av en målvakts kunnande som sker med stigande ålder och erfarenhet, det vi vanligtvis kallar rutin. Det som utvecklas är både förmågan att lära sig att läsa situationer i spelet, men även att läsa själva skottet. Med ökad erfarenhet följer en utveckling av skickligheten i att bedöma puckens bana både i höjdled och sidled, något som faktiskt är vetenskapligt bevisat och i allra högsta grad träningsbart. Med en ökad dos träning förbättras först och främst förmågan att i ett allt tidigare skede av skottet kunna bedöma vilken sida man behöver röra sig åt för att rädda, mot plocksidan, stötsidan eller att vara kvar i mitten. Med träning kan även möjligheten att tidigt kunna avgöra höjden på ett skott förbättras, även om skytten generellt påverkar detta något senare i samband med de flesta typerna av skott.

Joel Gistedt

Räddande målvakt - Täcka

• Reaktionsområde och Blockområde

Genom att träna matchlikt, med full fokus på varje puck, kan du alltså förbättra dina möjligheter att i ett tidigt skede i skottögonblicket (och till och med innan pucken lämnar klubbladet) avgöra både vilken sida du behöver agera mot för att rädda, men även vilken höjd pucken kommer i. Ju fler puckar du får mot dig desto mer kommer du att förbättra dessa egenskaper. Mängden och variationen av skottyp som du ställs inför, men samtidigt din möjlighet att med högsta koncentration följa varje puck före, under och efter själva skottögonblicket, avgör hur mycket du kan utveckla din förmåga att läsa olika former av skott. Det handlar således både om kvalitet och kvantitet i din träning, både om goda vanor och hårt abete, men du kommer trots allt inte att kunna stoppa alla puckar från det optimala målskottsområdet.

Marin Gerber

Reaktionsområde

Ju längre ifrån målet spelaren är när ett skott avlossas mot målet, desto mer tid har du på dig att reagera. Därför kan vi kalla området högre upp i zonen för reaktionsområde. De skott som avlossas härifrån har du goda chanser att rädda om du har fri sikt eftersom du har tillräckligt med tid att reagera och sedan agera. Skott som går mot dig eller nära dig kan du reagera på och blocka, genom att antingen vara kvar i eller agera samlat mot skott-linjen. Har du längre till skottlinjen hinner du ändå reagera och fånga, stöta iväg eller styra undan pucken med ett mer aktivt eller aggressivt agerande.

Joel Gistedt

Blockområde

Kommer däremot skytten närmare mål innebär det visserligen att du får mindre tid på dig att reagera, men å andra sidan täcker du mer av målet. I området närmast målet och långt ner på kanterna passar ditt blockande spel allra bäst. Ju närmare spelaren kommer målet desto större chans har du att täcka hela boxen.

Som du förstår är gränserna mellan dessa områden flytande och beror både på dina egenskaper såsom storlek och snabbhet, men också på skyttens skicklighet. Lär dig var ditt blockområde är och lär dig att utnyttja dina kunskaper om boxen. Puckens position och din placering i djupled avgör formen och storleken på boxen och därmed dina chanser att spela ett blockande spel

Erik Ersberg

• Målvaktens verktygslåda

Under rubriken ***Målvaktens verktygslåda*** kommer du på flera ställen i den här pärmen att kunna läsa om olika former av teknik. Det är viktigt att poängtera att detta är beskrivningar av grundläggande teknik som är mer eller mindre allmängiltig och kan användas av alla målvakter för att så effektivt som möjligt t.ex. rädda eller spela pucken. Varje målvakt kan använda samma tekniska grunder, men var och en utvecklar sitt eget sätt att använda och utföra tekniken. Man brukar skilja på teknik och personlig stil. Tekniken är de olika verktygen som finns att tillgå och stilen är hur man använder dessa verktyg. Både hur varje individ utför de olika tekniska momenten och hur man väljer bland de olika teknikerna i de situationer man ställs inför. En välfylld verktygslåda innebär ett brett register av väl inbanade rörelser som kan användas för att exempelvis rädda, förflytta eller hantera pucken med klubban.

Utveckla ett eget arbetssätt som i största möjliga utsträckning bygger på dina starka sidor såväl tekniskt, taktiskt som fysiskt. Titta gärna på andra målvakter, testa det som verkar bra i deras tekniska och taktiska utförande och ta till dig vad som passar dig och det spelsätt som du vill ha. Utveckla och förfina dina verktyg och spela ett spel där du får störst användning av de redskap som du behärskar bäst. Utforma en egen klar och tydlig spelidé som du själv tror på.

Verktygslåda 1

Målvaktens olika ställningar

Till din hjälp att utveckla olika ställningar som kan utgöra grunden för ett personligt arbetssätt i målet, ger vi dig i det här avsnittet några generella tips på fördelarna med att välja varierade ställningar i olika situationer. Det är ställningar som du ska kunna arbeta i för att lösa skilda uppgifter i den räddande delen av ditt målvaktsspel och som ska fungera som bra utgångslägen för dina förflyttningar och räddningar. Därför kan vi också kalla dessa ställningar arbetsställningar eller grundställningar. Här kommer vi framförallt att fokusera på hur du kan täcka i de olika ställningarna.

När man förr talade om grund- eller arbetsställning begränsade man sig vanligtvis till en stående ställning som var en utgångsposition för att kunna täcka optimalt och även förflytta och agera. Dagens målvaktsspel kräver betydligt mer än så. Förutom den traditionella stående arbetsställningen ska du behärska flera andra sätt att arbeta som först och främst gör att du kan täcka på skilda sätt beroende på puckens läge, men också ger dig möjligheten att snabbt växla ställning, förflytta dig till en ny position eller rädda på ett mer aktivt sätt om det behövs.

Med ett brett register av ställningar kan du göra dig stor och täcka på olika sätt beroende på boxens storlek och form och på så vis välja det bästa utgångsläget för att kunna rädda i varje situation. Då kan du anpassa ställningen efter funktion, dvs. om den ska ge dig optimala förutsättningar för att förflytta eller för att rädda, men också efter situation, dvs. var du har pucken och dina motståndare.

Daniel Henriksson

Joel Gistedt

Johan Backlund

Det går att urskilja minst tre olika ställningar som målvakter använder sig av idag, som är så vanligt förekommande och är så betydelsefulla, att man utan överdrift kan kategorisera dem som målvaktens arbets- eller grundställningar. Tre ställningar som skiljer sig tydligt från varandra och som var och en kan användas som ett utgångsläge för effektiva förflyttningar och räddningar. Det är förutom den traditionella stående arbets- eller grundställningen även en ställning stående på ett knä och den knästående ställningen som vi kallar butterfly. Träna att arbeta i dessa olika ställningar och skaffa dig på så sätt verktygen för ett varierat målvaktsspel.

I de följande avsnitten tittar vi närmare på vad som kännetecknar dessa tre ställningar och fokuserar då framförallt på hur du kan använda dem för att täcka optimalt.

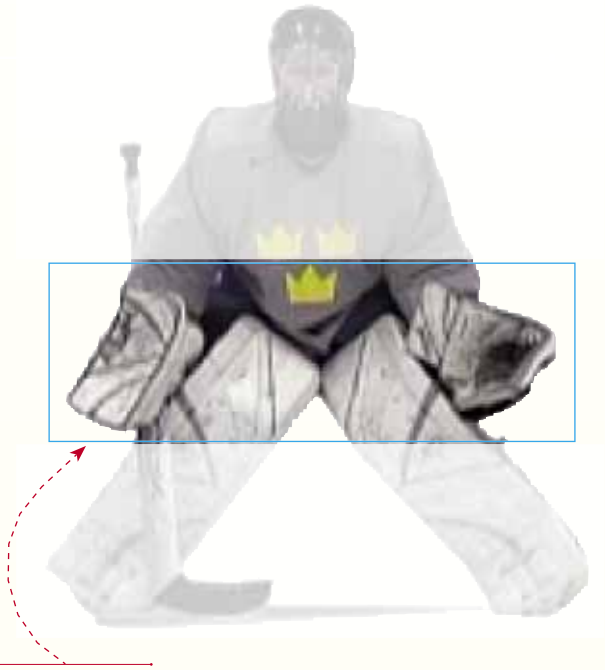
• Målvaktens verktygslåda

Stående ställningar

I din stående arbetsställning ska du kunna förflytta dig på skridskorna i alla riktningar och även kunna växla på ett smidigt sätt, till och från andra ställningar (både på ett och på två knän). Det är viktigt att du kan anpassa hur djupt och brett du står till ditt avstånd till pucken, men först och främst ska du hitta en stående arbetsställning som du kan utgå ifrån som ger dig möjlighet att täcka optimalt samtidigt som du kan förflytta dig och agera effektivt för att rädda. Ställningen ska kännas stabil och du ska kunna göra dig stor, spela tätt och det ska inte kosta alltför mycket energi när du rör dig.

Stå med väl böjda eller flexade knä- och fotleder för bästa balans och för att kunna skapa kraften att trycka ifrån med skridskons innerskär, både vid förflyttningar och för att rädda på ett aggressivt sätt mot skottlinjen. Med fötterna brett isär och knäna närmare varandra, men inte ihop, blir du stor och kan snabbt ta dig ner på knä om det behövs. Stå och rör dig med ett avstånd mellan skridskorna som känns rätt med tanke på din fysik, gärna mer än axelbrett om det känns bra, men tänk på att en position med alltför stort avstånd mellan skridskorna dock kan hämma din förmåga att förflytta dig samt att trycka ifrån och agera i sidled.

Överkroppen ska vara något framåtlutad, men inte för mycket så att du tappar möjligheten att täcka målets övre del eller tenderar att falla framåt när du går ner på isen. På samma sätt som du vill placera dig vinkelrätt mot pucken i sidled, bör du även sträva efter att vinkla överkroppen lite framåt så att den skapar största möjliga blockyta mot pucken, både horisontellt och vertikalt. I en alltför framåtlutad ställning kan din tyngdpunkt däremot hamna för långt fram på tårna, så att du riskerar att inte kunna hålla upp överkroppen när du går ner på knä. Då kan du förlora viktig täckning i höjdled. Om du inte är tillräckligt stark i bålen kanske du till och med hamnar på mage på isen, istället för att gå ner i en effektiv Butterfly.



Dina handskar ska i utgångsläget vara ungefär i jämnhöjd, vid sidan av och något framför kroppen. Det är viktigt att du kan se vad du gör med handskarna och du ska ha möjlighet att följa med pucken något när du räddar, antingen med en kroppsvridning eller genom att ge efter något med armar och händer. Då får du inte hamna med handskarna bakom dig.

Stötens placering hänger ihop med klubban. Hitta ett bra läge för stöten som gör att du kan täcka optimalt och välj därefter en klubba med lämplig sköldhöjd och vinkel på bladet, inte tvärtom. Rätt vinkel i handleden underlättas av att den kan böjas och vinklas i tre olika plan och att du dessutom kan röra hela armen för att påverka klubbans placering. Bladet ska vara på isen och tänk också på att anpassa vinkeln på klubba, handled och arm så att hela klubbladet kan ligga i isen när du intar dina andra grundställningar på knä.

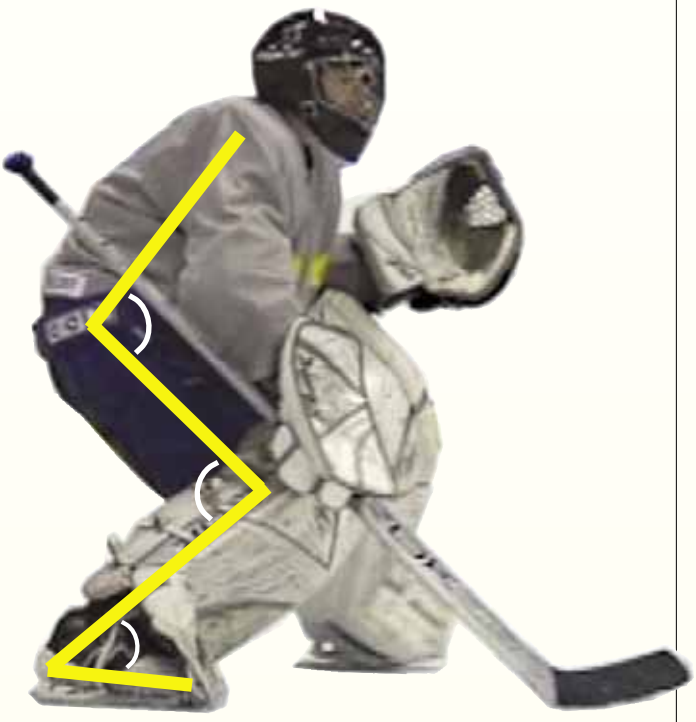
• Målvaktens verktygslåda

Jhonas Enroth

Henrik Lundqvist

Johan Backlund

Plockens höjd kan dock variera både med avståndet till pucken, situationen i stort och för att målvakter kan ha olika arbetssätt med handsken rent tekniskt. Oavsett vilken höjd du väljer att ha plocken i när du står i din grundställning så ska handsken vara riktad med fickan öppen mot pucken. Generellt kan man säga att plocken ska hållas lägre ju närmare pucken du befinner dig eftersom boxen då blir lägre.



Samspelet mellan vinklarna i höftled, knäled och fotled gör att du kan hitta bästa möjliga balans och förutsättningar för förflyttningar och räddningar. Du får göra en avvägning mellan behoven av balans, kraft och en tillräckligt bekväm eller energisnål ställning som tillåter dig att spela och träna i den under lång tid, med kraven som situationen ställer på att du ska kunna täcka största möjliga del av boxen. Dina vinklar påverkar din förmåga både att täcka, förflytta och agera.

Variationer i den stående ställningen

Du ska kunna variera din stående ställning efter situation, dvs. efter var i zonen pucken är. Något förenklat kan man säga att ju närmare målet spelet är desto djupare och bredare ställning bör du välja, eftersom du snabbt behöver kunna ta dig ner på isen för att täcka en allt mindre och lägre box. När pucken är i ditt blockområde eller djupt i det optimala målskottsområdet, ger dig en låg ställning med skridskorna brett isär både närheten till isen och optimal täckning i målets nedre del. För att klara av att stå och arbeta djupt nere med fötterna brett isär och tyngden på skridskornas innerskär fordras styrka och rörlighet i ben och bål. Svårigheten kan bli att flytta tillräckligt effektivt i en djup och bred ställning, men så länge pucken är nära målet och du kan begränsa ditt positionsspel till ett område gott och väl innanför målgårdslinjen behöver dina förflyttningar inte bli så långa.

En låg stående ställning kan också passa bra när pucken befinner sig bakom den förlängda mållinjen nära buren. Med pucken i detta läge som vi kan kalla beredskapsområdet, är närheten till isen och prioriteringen av målets nedre delar väsentlig eftersom den största risken utgörs av inspel till fria spelare i det optimala målskottsområdet och blockområdet nära mål.

• Målvaktens verktygslåda

När spelet däremot är längre bort från målet i ditt reaktionsområde behöver du komma ut om du vill täcka en allt större box och får då ett större arbetsområde. Det ställer högre krav på din rörlighet på skridskorna för att kunna följa spelet med snabba ändringar av din position när pucken flyttas. Ju längre ifrån målet pucken är, desto mer kan du inrikta dig på att rädda genom att reagera och agera och desto mindre chans har du att rädda genom att enbart täcka. Därför behöver du också ha bra förutsättningar att rädda puckar som går på sidan om dig, såväl samlat genom att blocka med hela kroppen in i skottlinjen som mer aggressivt med handskar och benskydd i ytterlägen.

I en onödigt bred och djup ställning får du både svårare att förflytta dig och att agera åt sidan mot pucken. Variera ditt stående spel så att du kan arbeta bredare och djupare i lägen när du snabbt behöver kunna ta dig rakt ner i blockande ställningar på isen och något mer samlat och upprätt när det krävs mer rörlighet och variation i ditt spel.

I situationer när spelet är förlagt till zonens ytterområden närmast sargen och vid blå linjen, är det idag även vanligt att målvakter står och flyttar sig i en hög ställning som skiljer sig en del från den gängse synen på en optimal arbetsställning. I dessa lägen kan du oftast stå och förflytta dig på ett mer avspänt sätt eftersom det finns relativt gott om tid att reagera om ett skott avlossas mot mål. Är det ett slagskott tar det lite tid att anlägga och få iväg pucken mot mål, vilket ger dig tid att förbereda dig och inta en djupare ställning.

Handlar det istället om puckar som skickas in på mål från ytterområdet med handleds- eller dragskott är skotthastigheten lägre, vilket ändå ger dig mer tid att reagera. Det viktigaste för dig att tänka på i dessa situationer är att vara i rätt position i förhållande till pucken och mitten av boxen. Du har oftast relativt gott om tid att göra valen om du ska stå upp eller gå ner respektive om du ska vara djupt inne i målgården eller komma ut nära eventuella motståndare som försöker skymma eller styra puckar. Din prioritering bör ligga på att kunna följa spelet. I en något högre ställning än normalt får du både bättre överblick och kan vrida dig och ändra riktning på ett smidigare sätt, så att du kan vara rätt placerad vinkelrätt mot pucken när den flyttas.

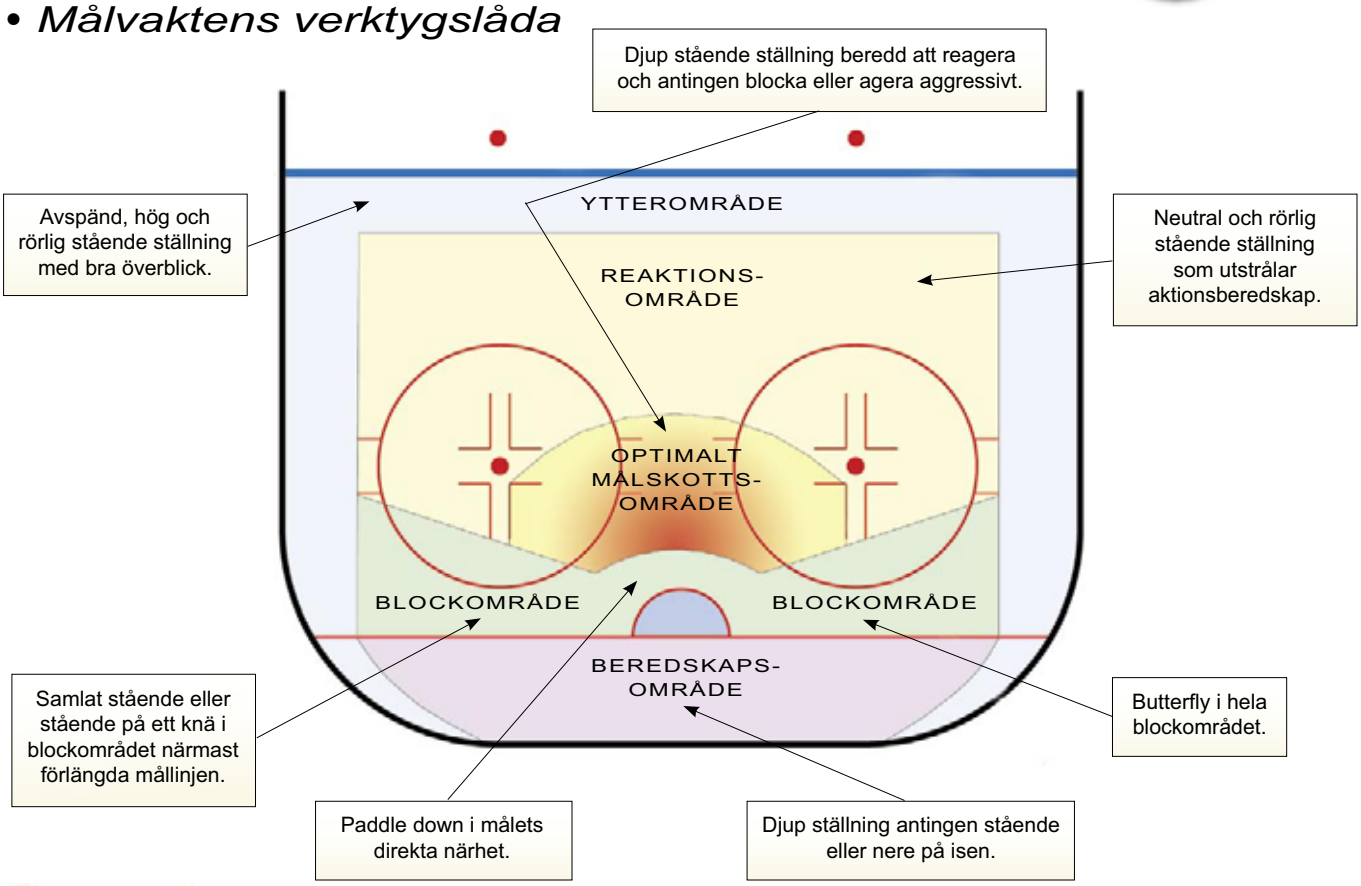
Det fordras naturligtvis maximal uppmärksamhet på spelet även när pucken är i ytterområdet, men du ska samtidigt kunna vara fysiskt relativt avspänd för att inte bränna alltför mycket energi om spelet är förlagt till er försvarszon under en längre tid. En något högre stående ställning kan då ge dig ett brett uppmärksamhetsfokus med kontroll både på puckförare och på potentiella hot i form av fria spelare i farligare områden framför målet.

Det är endast i extrema vinkellägen i situationer långt ner på kanten som du kan täcka hela målet stående. Då kan du välja att stå kvar i en hög samlad ställning med benskydden tätt ihop och blocka hela boxen, vinkelrätt placerad mot pucken, oavsett avståndet till pucken. Det här sättet att täcka och blocka stående har dock blivit alltmer sällsynt vartefter målvakter anammat spelet i den låga arbetsställningen på ett knä. Två skäl till detta är att både rörelseförmågan och möjligheten att täcka är starkt begränsad i den stående täta ställningen.

Med samlade benskydd är det svårt att få till en snabb förflyttning och möjligheten att täcka vid isen inskränker sig till klubbladets maximalt tillåtna längd, dvs. 39 cm. I ett utgångsläge där du istället har ett knä i isen kan du täcka mer på bredden, samtidigt som du betydligt snabbare kan täcka av vid isen om en sidledsförflyttning blir nödvändig. Du behöver dock ha en viss storlek för att kunna spela på ett knä när pucken hamnar längre bort från målet. Ju mindre du är desto mer behöver du spela stående för att även kunna täcka målets övre delar.

Räddande målvakt - Ställningar

- *Målvaktens verktygslåda*



För att sammanfatta *det här avsnittet om målvaktens stående arbetsställningar och leda oss in på de andra ställningar som du också ska kunna behärska, kan vi använda bilden av zonen indelad i olika områden. Notera att gränserna mellan dessa områden är i allra högsta grad flytande. Var respektive område börjar och slutar avgörs av en rad skilda faktorer såsom din storlek, din reaktions- och aktionssnabbhet, och naturligtvis dina motståndares skicklighet. Som en vägledning hur du bör anpassa din stående ställning kan man göra följande grova indelning.* →

Puckens läge	***Val av ställning***
YTTEROMRÅDE	Avspänd, hög och rörlig stående ställning med bra överblick
REAKTIONS-OMRÅDE	Neutral och rörlig stående ställning som utstrålar aktionsberedskap
OPTIMALT MÅL-SKOTTSOMRÅDE	Djup stående ställning beredd att reagera och antingen blocka eller agera aggressivt
BEREDSKAPS-OMRÅDE	Djup ställning antingen stående eller nere på isen, beredd att blocka eller agera
BLOCKOMRÅDEN	I blockställning eller i ställning med närhet till blockställning
	Paddle down i målets direkta närhet
	Butterfly i hela blockområdet
	På ett knä i blockområdet närmast den förlängda mållinjen
	Stående samlat i blockområdet närmast den förlängda mållinjen

• Målvaktens verktygslåda

Butterfly

En arbetsställning stående på båda knäna

Butterfly är, som vi konstaterat tidigare, en ställning eller typ av räddning och den är en så viktig och användbar del i ditt spel att du absolut bör se den som en av dina grund- eller arbetsställningar. I en tät butterfly ska du kunna täcka hela boxen när pucken befinner sig i vissa vinkellägen eller nära målet, dvs. i blockområdet.

I vilka situationer denna ställning fungerar avgörs av din fysiska storlek i kombination med din förmåga att göra dig stor genom att stå högt på knä i en kompakt ställning med dina olika kroppsdelar och skydd samlade till en tät blockyta. Listan på situationer där butterfly kan användas med framgång kan göras lång. Det kan vara ett effektivt sätt att rädda i samband med inspel, returer, styrningar, sidledsspel och frilägen för att nämna några situationer. Alltså i lägen när du täcker målet väl, men då tiden att reagera är begränsad. Butterfly kan naturligtvis också användas för att spela ett blockande spel med större marginaler i situationer när du har tid att först reagera innan du räddar skott från reaktionsområdet.

Avgörande för om du lyckas rädda pucken med en butterfly är till stor del din timing. I situationer nära målet där du kan täcka hela boxen, men din tid att reagera är begränsad, måste du läsa skyttens intentioner och oftast gå ner samtidigt som skottet avlossas för att hinna ner och stänga i tid. Kan du vara i rätt position mitt i boxen innan spelaren skjuter, kan du också inrikta dig helt på att avgöra när skottet kommer.

För att kunna täcka hela målet är det väsentligt att du utvecklar en butterflyställning som du kan anpassa till storleken på boxen. Nummer ett är en stående ställning på knä, med framskjuten höft, som gör att du kan täcka maximalt på höjden. Ju längre ifrån målet pucken är, desto viktigare blir det att du inte sjunker ihop i en sittande ställning och lämnar blottor under ribban.

Även på bredden ska du kunna anpassa din storlek efter hur stor den yta är som du behöver täcka. Sträva efter att täcka hela målet, samtidigt som du helst bör undvika att övertäcka, vilket innebär att du ska kunna anpassa storleken på ditt ”V” till boxen genom att bara täcka med benskydden så mycket det behövs i varje situation. På så sätt kan du täcka optimalt och samtidigt minimera risken för onödiga returer rakt ut i banan, om du vinklar benskydden så att de skapar en sammanhållen blockyta tillsammans med dina handskar, armar och axlar.

Med ett brett ”V” kan du täcka en större yta längs isen, vilket kan vara nödvändigt när pucken är mitt framför målet och boxen är bred. I situationer när det är trafik framför målet och när du har svårt att se pucken kan det exempelvis vara bra att täcka i en bred butterfly. Nackdelar med ett brett ”V” kan vara att du får svårare att kontrollera returer och att du i ett brett ”V” lätt blir lite låst och orörlig. I och med att du hamnar i en något djupare ställning kan du även få svårare att hålla höjd och täcka målets övre delar. Största problemet är skaderisken både när det gäller förslitningar i de aktuella lederna och även risken för mer akuta skador i samband med kollisioner med utespelare, när målvakten befinner sig i dessa extrema ytterlägen.

Ett något smalare ”V” räcker oftast för att täcka hela boxen när det är aktuellt att använda butterflyräddningen för att blocka skott från vinklarna eller nära mål. Det är ingen större mening med att benskydden sticker ut utanför din blockyta om du ska spela på att blocka. Det kan t.o.m. vara så att du skapar ett returläge på ett skott som skulle ha gått utanför eller att ett alltför brett ”V” hindrar dig från att komma tillräckligt nära stolpen med kroppen för att kunna täcka ordentligt.

• Målvaktens verktygslåda

Med mer vinklade benskydd i din butterfly kan du styra undan returer på ett kontrollerat sätt åt sidorna och du kan snabbare få upp en skridsko om du behöver trycka ifrån och förflytta dig i nästa läge. Vidare kan du känna dig mer fri att agera med handskar och överkropp åt sidorna om det skulle vara nödvändigt och så kan du förbättra dina möjligheter att kontrollera puckar som tar mitt på dig. Det sistnämnda är något som en del målvakter idag jobbar med genom att integrera skydden för knän med byxorna så att de med hjälp av justeringar av sin utrustning förbättrar möjligheterna att få fast pucken mot kroppen. Ett sätt är att på så vis skapa en tät och väl skyddande blockyta lågt i mitten utan att pucken tar på benskydden, när de går ner och stänger det femte hålet. På så sätt kan målvakten täcka och även hålla kvar pucken mot byxor eller knäskydd, istället för att rädda låga skott med benskyddens övre delar och riskera returer rakt ut i banan. Naturligtvis finns även klubban med i bilden om skottet kommer på eller strax över isen.

Kontentan blir att du ska träna upp din förmåga att anpassa din butterflyställning efter situationen, så att du kan täcka boxen optimalt i varje läge efter dina fysiska förutsättningar och med den utrustning som du har anpassat efter hur du vill spela.

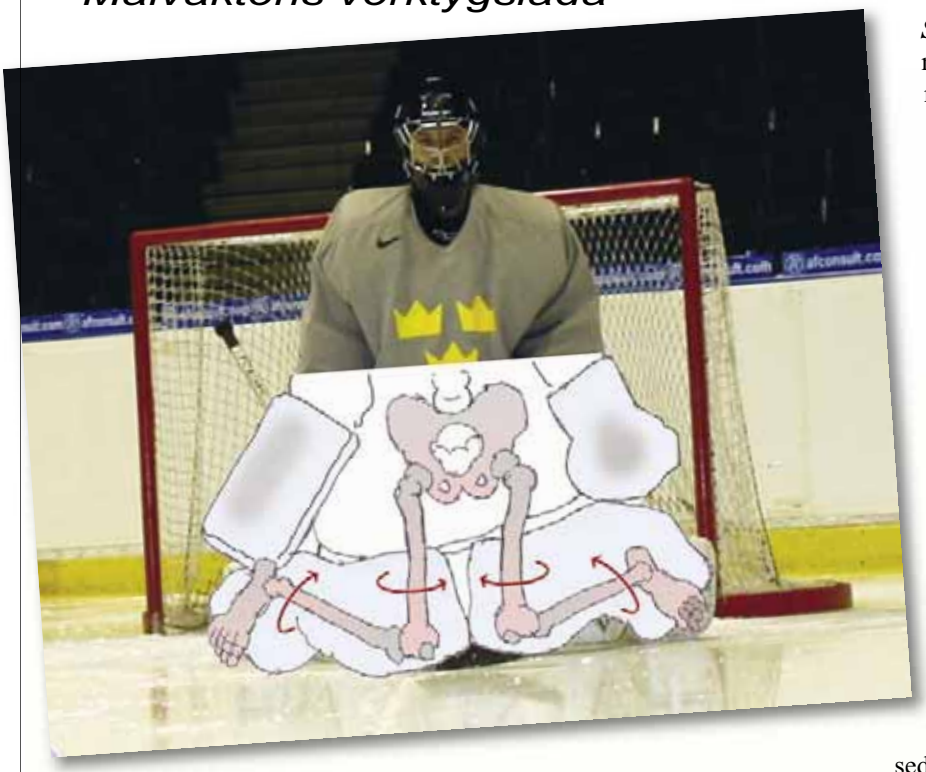
Benskydden ska alltid stå upp på isen, vilket innebär att hela skyddens framsidor används för att täcka eller vinkla undan returer. Detta underlättas av att du står på knä på de kuddar som finns på skyddens insidor, intill knäna. Ju högre upp från isen knäna kommer och ju närmare isen skidskorna kan vara, desto gynnsammare blir vinklarna i höft-, knä- och fotled. Det innebär både att du kan komma ut i ett bredare ”V” och att du skonar dina leder när du är i denna något onaturliga position. Det är naturligtvis också viktigt att du utvecklar din rörlighet i dessa leder genom att kontinuerligt utföra målvaktsspecifika stretchövningar.

För att skapa en samlad blockyta ska handskarna hållas i jämnhöjd, kant i kant med byxorna och utsidorna på de stående benskydden och armarna hållas tätt intill kroppen. Viktigt att det inte blir någon glipa vid armbågarna. Vinkeln på plocken kan variera beroende på ditt arbetssätt, men fickan ska vara öppen mot pucken, och hållas i framkant på benskydden så att du kan se den och så att du även kan använda den framför benskyddet.

Stötens placering hänger, liksom när du står upp, ihop med klubbans placering. Här är det, om möjligt, ännu viktigare att du först och främst hittar rätt läge med stöten för att täcka maximalt. Sedan får du använda alla sätt att vinkla handled och underarm för att kunna hålla klubbladet i isen framför dina sammanpressade knän. För att åstadkomma detta måste du förmodligen trycka fram klubban en bit framför benskydden, vilket innebär att du måste vara beredd på att pucken kan styras upp från klubban mot din kropp. Spela samlat i din butterfly och sträva efter att få fast pucken mot kroppen. Släpp inga skott igenom dig, mellan kroppen och armarna eller mellan benen.

Det finns *flera sätt att ta sig ner i butterflyställningen. Den vanligaste varianten innebär att du från en stillastående position trycker dig ner mot isen med dina knän inåt och ihop så att knän respektive lår pressas samman. Samtidigt vinklar du fötterna utåt. Detta åstadkoms genom att lårbenet roteras inåt samtidigt som underbenet roteras utåt.*

• Målvaktens verktygslåda



Som du förstår är det inte någon helt naturlig manöver eftersom den fordrar två samtidiga motverkande rörelser. Så förutom en väl utvecklad rörlighet i de aktuella lederna förutsätter ett framgångsrikt butterflyspel mycket träning i att hitta rätt ställning snabbt och effektivt. Dina olika butterflymoment måste därför tränas och finslipas för att kunna göras på ett likadant sätt varje gång. Ditt utförande av tekniken behöver banas in och automatiseras vilket kräver många upprepningar, kanske tiotusentals gånger för att tekniken ska sitta även i hög hastighet.

Just farten ner mot isen är helt avgörande för om du ska ha framgång i ditt butterflyspel. Både när du ska blocka hela målet och då troligen går rakt ner utan att först reagera på skottet och när du först reagerar och sedan trycker dig ner mot isen, behöver du ta dig till knästående och stänga alla hål blixtsnabbt. Den senare varianten där du först reagerar och sedan blockar i butterfly, kan antingen ske rakt ner eller snett ner åt sidan beroende på var pucken kommer. Om du ska ner i sidled behöver du trycka ifrån med den bortre skridskons innerskär för att förflytta dig in i skottlinjen samtidigt som du går ner på isen.

Från en stillastående position *trycker du dig ner mot isen med dina knän inåt och ihop så att knän respektive lår pressas samman. Samtidigt vinklar du fötterna utåt. Detta åstadkoms genom att lårbenet roteras inåt samtidigt som underbenet roteras utåt.*

Ett annat sätt *som du kan använda för att ta dig ner i butterfly innebär att du rör dig i sidled eller bakåt och tar dig ner på isen genom att först glida ner på insidan på det ena benskyddet. Efter att du kommit ner på ett knä i en sån butterflyslide gäller det att så snabbt som möjligt få ihop benskydden i en hel butterfly för bästa möjliga täckning, balans och förutsättningar att rädda eller förflytta igen.*

Butterflyslide använder du med fördel i olika typer av närspelssituationer som exempelvis frilägen eller sidledspass till spelare nära målet eller i en sån vinkel att du kan täcka hela boxen i butterfly.

Du ska också kunna växla på ett smidigt sätt, till och från andra ställningar (både stående och på ett knä) och du ska utveckla din förmåga att snabbt hitta greppet i isen så att du kan förflytta dig i alla riktningar från din butterflyställning, både nere på isen och upp till stående.

I din butterfly ska du även utveckla din förmåga att röra dig nere på isen utan hjälp av skridskon i s.k. knee shuffles.

• Målvaktens verktygslåda

Ställningar stående på ett knä

I en upprätt och tät ställning på ett knä befinner du dig i ett läge mittemellan stående och knästående. Du kan få det bästa av två världar genom att täcka både högt och lågt samtidigt som du har ett bra utgångsläge både för att förflytta dig och täcka längs isen, samtidigt som du har nära upp till en stående ställning. Använder du den här ställningen för att täcka helt vid den ena stolpen kan du räkna med att bara behöva flytta dig åt ett håll och du kan hela tiden vara beredd att trycka ifrån med den skridsko du har i isen.

Denna ställning har du stor nytta av när pucken är nära (både framför och bakom) den förlängda mållinjen och du ska spela tätt vid den första stolpen och samtidigt vara beredd att kunna förflytta dig inåt banan. Kan du täcka helt vid den första stolpen behöver du alltså bara kunna flytta dig åt det ena hållet, varför en skridsko i isen med full edge control är tillräckligt. Du behöver dock ha en viss storlek för att kunna spela på ett knä när pucken hamnar längre bort från målet. Ju mindre du är desto mer behöver du spela stående i dessa vinkellägen.

Din ställning på ett knä ska utgå ifrån din stående arbetsställning. Du ska kunna växla mellan en stående ställning och din samlade ställning på ett knä på ett smidigt och kontrollerat sätt med bibehållen balans. Stå så högt som möjligt på ditt knä som är längst ifrån stolpen och vinkla upp benskyddet så att det står upprätt på isen precis som i din butterfly. Sträva också efter att ha ditt ben närmast stolpen så upprätt eller lodrätt som du kan och så tätt intill stolpen som det är möjligt och håll upp överkroppen så högt och rakt det går.

Samla ihop dina benskydd så att det liggande skyddets övre del sluter tätt mot insidan på det stående skyddet och minimera alla luckor mellan benen och under armarna, så att du kan spela kompakt och inte riskerar att någon puck kan gå igenom dig.

Vanligtvis intar du ställningen på ett knä när pucken är bakom eller på den förlängda mållinjen och därifrån ska inga mål göras. Den största risken som föreligger är istället att du inte hinner förflytta dig tillräckligt snabbt om pucken flyttas till ett annat läge. Grundpositionen på ett knä är därför med skridskon och benskyddet tätt intill stolpen med benskyddets framsida och tårna riktade uppåt i banan mot det farligaste området mitt i zonen. Det bortre benskyddet står uppvinklat med insidan mot isen, nästan parallellt med mållinjen.

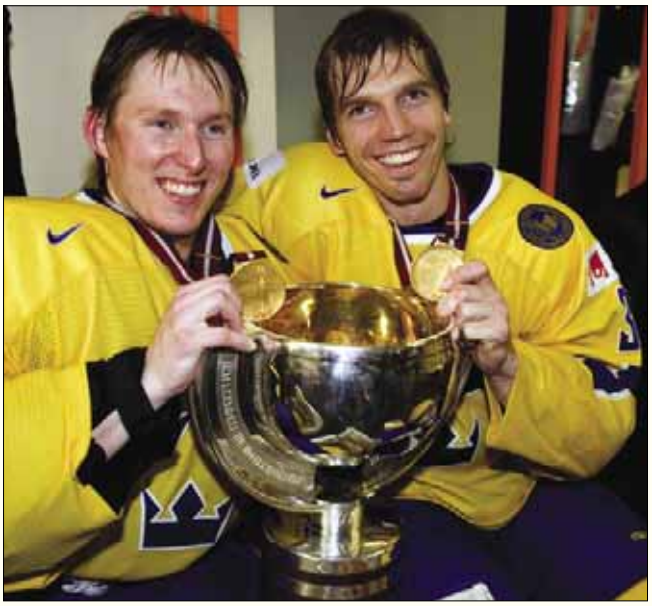
Täck med kroppen tätt intill stolpen och använd axeln och även huvudet/masken om det är nödvändigt för att täcka målets övre del. På plocksidan kan du också använda handsken för att täcka från benskyddets övre kant och uppå intill stolpen. När du täcker vid stolpen på din stötsida ska du använda plocken för att täcka området vid sidan om dig och ovanför benskyddet som ligger på isen.

• Målvaktens verktygslåda

Klubbans placering är en omtvistad fråga när det gäller den här ställningen. Klubbladet ska naturligtvis vara på isen, men vinkeln på bladet kan varieras beroende på situationen och vilket syfte man har med klubban, att täcka eller bryta. Viktigast är att klubbladet används för att täcka så mycket av isen som behövs i varje läge och att inte utsätta sig för någon risk att pucken kan styras in via den egna klubban. Därför är en bra utgångspunkt att placera klubbladets spets mot skridskospetsen på det stående benet när du täcker på din plocksida och klubbladets häl mot den andra skridskospetsen när du är på den motsatta sidan.

Flyttas pucken uppåt i banan från den förlängda mållinjen kan du vinkla ut kroppen och benskyddet närmast pucken för att kunna anpassa storleken på din blockyta när boxen blir bredare. Det som möjliggör denna rörelse är din förmåga att vinkla skridskon närmast stolpen på olika sätt, antingen med tårna mot slottet mitt i zonen eller mot hörnet och långsargen. Denna förmåga att variera din vinkel i förhållande till puckens läge är en viktig förutsättning för att kunna använda denna ställning med framgång. Därför är dessa små variationer av vinklarna i fot-, knä- och höftleder något som du ska träna mycket.

Du ska dock vara medveten om att dina förutsättningar att snabbt förflytta dig från stolpen försämras när du vinklar ut skridsko och kropp mot långsargen. Du måste göra en avvägning om du ska prioritera att täcka eller ha optimal möjlighet att trycka ifrån och röra dig till en ny position om det skulle bli nödvändigt. Du får göra en bedömning av situationen om puckföraren har möjligheter att spela någon fri medspelare i slottet eller på den bortre sidan eller om han tänker ta sig in på mål själv. Från din ställning på ett knä ska du snabbt kunna ta dig till nya positioner om pucken flyttas av en inåkande spelare eller om pucken passas. Du ska kunna trycka över till den andra sidan av buren nere på isen i en butterfly eller om det går riktigt fort enbart trycka ut det bortre benet i en djup närspelsräddning. Du ska också kunna trycka dig upp till stående i en T-push.



VM-GULD 2006

Illustration: Börje Nilsson

Joel Gistedt

Dagens målvaktsspel handlar till stora delar om att skapa de bästa förutsättningarna för att vara på rätt ställe vid rätt tidpunkt. Därför är förmågan att ändra och inta ny position, dvs. förflyttningar i olika riktningar och ställningar, den mest grundläggande tekniska färdigheten för dig som målvakt.

Faktum är att just rörligheten på isen alltid har varit ett signum för de främsta burväktarna och du kan vara helt säker på att det alltid kommer att vara så, även om tekniken hela tiden utvecklas. Att ishockeyn blir ett allt snabbare spel, med kvickare och mer distinkta passningar, med hårdare, mer precisa skott och mer trafik framför mål, gör att positionsspelets betydelse, om möjligt, blir ännu större. Din förmåga att förflytta dig, i alla riktningar och i olika ställningar både stående och nere på isen, blir helt avgörande för graden av framgång i ditt spel.

Joel Gistedt

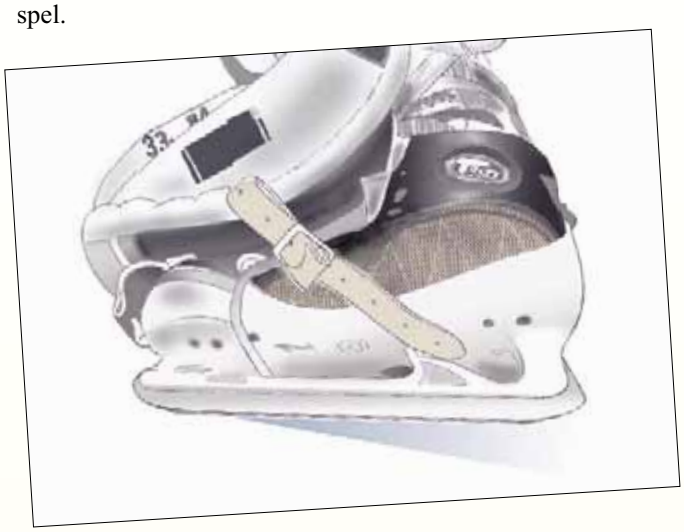
Målvaktsarbetet i siffror

För att förstå hur viktigt det här med förflyttningar är kan vi använda följande räkneexempel.
I en jämn hockeymatch som varar i 60 effektiva minuter kan en målvakt vara relativt fysiskt avslappnad ungefär 30 minuter, dvs. den tid som det egna laget kontrollerar pucken. Under de ca. 30 minuter som motståndarna anfaller lyckas de i genomsnitt få till 30 skott på mål. Om vi utgår från att varje räddning tar någon eller några sekunder att utföra kvarstår ändå minst 29 minuter av…ja av vadå? Jo av förflyttningar förstås.

Fördelningen av målvaktens arbete under en match kan alltså beskrivas så här:

- *Fysisk inaktiv (men förmodligen hela tiden koncentrerad) mindre än 50%*
- *Förflyttningar minst 48%*
- *Räddningar max 2%*

Du som är målvakt förstår säkert hur viktigt det är att träna förflyttningar, men den här uträkningen kan ändå vara bra att tänka på för att orka motivera dig att lägga så stor vikt vid denna träning som faktiskt krävs för att lyckas i ditt målvaktsspel.



Edge Control

Edge Control är ett begrepp som står för förmågan att kontrollera skridskoskenans kanter, både innerskäret och ytterskäret. Dagens målvaktsspel med snabba riktningsförändringar och stort behov av att ändra ställning, kräver en avsevärd kontroll på tyngdpunkt och belastning av skenans olika delar, såväl kanterna som den främre och bakre delen.

Detta gäller både de stående förflyttningarna och de frånskjut och stopp som möjliggör ett rörligt täckande spel nere på isen. Du behöver vassa skridskor för att få ett bra grepp i isen när du ska trycka ifrån och skapa fart i olika ställningar. Snabba förflyttningar kräver också att du kan trycka innerskäret hårt mot isen för att stanna tvärt, när du är framme i din nya position.

Edge Control innebär både att du har koll på innerskäret för att få grepp i isen, men också om att avlasta trycket från bara en del av skenan för att du ska kunna röra dig obehindrat i sidled, vilket kan vara svårt med vassa skridskor. Som nämns i avsnittet om arbetsställningar spelar många målvakter idag i en djup, framåtlutad stående ställning med skridskorna brett isär och vikten långt fram på fötterna, vilket innebär att de hamnar mycket på främre delen av skenans innerskär.

Henrik Lundqvist

Väljer du att spela i en sån ställning ska du vara medveten om att det både kan innebära fördelar och nackdelar. Fördel med tanke på frånskjutsmöjligheten och närheten till isen, men också svårigheter när det gäller att kunna ändra position i sidled med korta förflyttningar, när du vill ha parallella skridskor bl.a. för att täcka maximalt. För att inte nypa fast i isen med ett vasst innerskär är det då nödvändigt att det avlastas genom att vikten fördelas jämnt mellan skenans båda kanter på den främre skridskon. Även när du ska ner på isen i sidled måste du kunna avlasta trycket från innerskäret, men den här gången genom att vinkla foten utåt så att skäret släpper helt från isen och kan glida ner på benskyddets insida.

Edge Control handlar till stor del om de frånskjut och stopp som möjliggör ett rörligt positionsspel i dagens målvaktsspel, men också om kontroll av tyngdpunkt och om att hitta de rätta vinklarna när du ska trycka ifrån. De olika tekniker du kan använda för att förflytta dig ställer alla höga krav på Edge Control, både när det gäller frånskjutet med innerskäret och att fördela trycket på ett bra sätt mellan inner- och ytterskäret respektive tån och hälen. För bästa grepp i isen när du ska trycka, fordras att du har både förståelsen och den nödvändiga koordinationen och rörligheten för att hitta de optimala vinklarna i fotled, knäled och höftled. Placeringen av din tyngdpunkt i förhållande till skridskoskenan, vinkelförhållandet i de leder som ska sträckas, samt din styrka, avgör med vilken kraft du kan trycka ifrån och därmed också vilken fart du kan få i rörelsen. Detta gäller oavsett om du väljer att flytta dig stående eller nere på isen.

Betydelsen av att behärska vanlig skridskoåkning

Grunden för alla former av förflyttningar är vanlig skridskoåkning. Du måste behärska åkning framlänges, baklänges och alla typer av svängar och vändningar, både för att du behöver kunna åka till pucken och behandla den under rörelse i ditt deltagande i det offensiva spelet och för att din allmänna skridskoskicklighet påverkar nivån på din specifika teknik när det gäller målvaktsförflyttningar i alla former.

Du har en viktig uppgift att tillsammans med dina tränare hitta en lämplig mix i träningen mellan målvaktsspecifika förflyttningar och allmän skridskoåkning. Du ska få chansen att utveckla din förmåga att röra dig med olika former av teknik i olika ställningar nära målet för att kunna bli så bra du kan i positionsspelet, men även få möjlighet att delta i lagets rena skridskoövningar över stora ytor.

Förflytta i olika ställningar

Traditionellt sett tänker vi nog först på stående förflyttningar när vi talar om rörliga målvakter, men med den kunskap vi har idag om hur man bäst täcker ett ishockeymål, vet vi att förmågan att ändra position och samtidigt täcka nere vid isen också är viktig. Du ska alltså kunna anpassa din ställning efter situationen och utveckla din förmåga att förflytta dig på många olika sätt. Vi ska titta närmare på ett antal olika ställningar som du ska behärska att förflytta dig i eller åtminstone ifrån. Det är ju nämligen inte helt säkert att en förflyttning avslutas i samma ställning som den påbörjas, men det kan du läsa mer om under rubriken ***Förflytta i olika riktningar och samtidigt ändra ställning.***

Förflytta i olika stående arbetsställningar

Låt oss först slå fast att förflyttningar, som ger möjlighet att utnyttja frånskjut och glid på båda skridskorna i en stående arbetsställning, är och förblir det mest fundamentala och effektiva sättet för en hockeymålvakt att röra sig och förändra position. Förutom att du kan skapa din högsta möjliga fart i alla olika riktningar, kan du även enkelt och effektivt anpassa farten, ändra riktning och stoppa i en stående ställning. Du har flera olika tekniker att välja på för att lösa de skiftande uppgifter du ställs inför och du måste också kunna anpassa en stående ställning efter situationen.

Puckens läge, puckförarens möjligheter att passa eller skjuta och din position påverkar ditt val av ställning och avgör om du ska välja att stå och röra dig i:

- ***en djup ställning*** *för att ha nära till att täcka vid isen*

- ***en högre*** *mer avspänd ställning för bästa överblicken och rörelseekonomin*

- ***en neutral*** *stående ställning som är ett mellanting av dessa ytterligheter och som ger dig bra förutsättningarna både att förflytta dig över större ytor i alla riktningar och även att agera i sidled åt båda hållen*

De mest grundläggande kriterierna för förflyttningar i en stående ställning är balans och bra förutsättningar att skapa fart genom frånskjut, vilket fordrar grepp i isen och gynnsamma vinklar i höft- och knäled för att kunna trycka ifrån. I en relativt neutral ställning med skridskorna på bekvämt avstånd från varandra och ledvinklar i närheten av 90 grader, kan du stå och röra dig effektivt när motståndarna har skottmöjlighet i den del av zonen där du inte kan täcka hela målet och därför måste vara beredd att reagera och antingen blocka eller agera för att rädda.

En ställning som ger dig optimala förutsättningar att trycka ifrån både för att förflytta dig och för att rädda i sidled samt för att snabbt ta dig ner på isen.

Ju närmare målet pucken kommer, ju mer täcker du och desto viktigare blir det att prioritera en lägre ställning för att snabbt kunna rädda i en allt lägre box. Eftersom puckförflyttningarna också tenderar att bli kortare nära målet eftersom fler spelare ofta trängs på en mindre yta nära målet, så är du inte beroende av att kunna förflytta dig lika långa sträckor.

Detta sammantaget gör att du kan välja en bredare och lägre ställning för att förflytta dig stående när puckens avstånd till målet minskar. En lägre ställning med skridskorna längre isär innebär dock att du hamnar mer på skenans innerskär, vilket kan försvåra dina rörelser i sidled och ställer högre krav på styrka och uthållighet. Är du så nära pucken att du kan täcka hela boxen, väljer du antagligen oftast att röra dig nere på isen.

När pucken är bakom målet väljer en del målvakter en extremt bred ställning med båda skridskorna i princip intill respektive stolpe. Om din storlek och benstyrka medger att du spelar det spelet, kan du röra dig antingen stående från stolpe till stolpe eller snabbt ta dig ner på isen vid stolpen om det skulle bli nödvändigt. Som du förstår av ovan nämnda resonemang om svårigheten att flytta sig med allt för stort tryck på främre skridskons innerskär, kräver detta spel förutom storlek även väl utvecklad styrka och teknik.

FRÅNSKJUT GLID

Ett enklare sätt att flytta från stolpe till stolpe som bl. a. kan passa bättre för en yngre och mindre fysiskt utvecklad målvakt är att välja en något högre ställning med skridskorna inte fullt så brett isär. På så sätt kan du röra dig i sidled på mållinjen i en mer neutral ställning för att lättare kunna fördela tyngden mellan den främre skenans inner- och ytterskär och därmed lättare kunna glida på den tvärställda skridskon. Tryck ifrån med ett långt eller flera kortare frånskjut och flytta dig i sidled med parallella skridskor.

Det finns även ett annat alternativ som både fullvuxna och mindre målvakter kan använda när spelet är bakom målet, särskilt i lägen då inspel eller inbrytningar kan förväntas resultera i situationer nära målet. Det är en förflyttning med utgångsläge nere på ett knä med skridskon i isen vid stolpen närmast pucken. Tryck ifrån nere på isen till den motsatta sidan följt av ett stopp, återigen på ett knä nu med den andra skridskon i isen, beredd att skjuta ifrån. Mer om dessa låga förflyttningar kan du läsa i det följande avsnittet om just förflyttningar i olika knästående ställningar.

Även när pucken är längre bort från målet påverkas valet av stående ställning vid förflyttningar. När anfallande spelare har pucken i lägen som är relativt ofarliga pga. vinkeln eller avståndet till målet, kan du ganska enkelt rädda genom att hinna reagera/agera och i vissa fall, i vinklarna, även täcka hela målet. Då är det viktigt att du kan röra dig i en mer avspänd och inte alltför bred och låg ställning. På så sätt förflyttar du dig på ett lätt och energisnålt sätt över stora ytor för att följa spelet och kan överblicka situationen bra tack vare din något högre ställning. Ju intensivare en match är desto viktigare blir det att du kan lägga energin på rätt saker. Det klarar du om du kan avväga behovet av kraftfulla förflyttningar och räddningar som är nödvändiga i de ”farliga lägena” och möjligheten att röra dig mer ekonomiskt när situationen tillåter det.

Förflytta i olika knästående ställningar med täckning vid isen

I situationer där du står på knä, kan du behöva förflytta dig nere på isen för att kunna följa med och inta en optimal position mot en puck som styrs, spelas eller flyttas av en motståndare. Antingen väljer du att vara kvar för att täcka från isen och upp eller så hinner du kanske helt enkelt inte resa dig.

Du måste behärska att röra dig i olika riktningar i skiftande låga ställningar, oavsett om det gäller för att täcka under en förflyttning, för att täcka när du kommer fram i en ny position eller för att kunna agera in i skottlinjen från knästående. Puckens läge och din position i djupled är avgörande för hur högt eller djupt på knä du förflyttar dig nere på isen.

Henrik Lundqvist

I lägen där du står på knä i en närspelssituation och ska följa pucken som en spelare passar eller åker förbi dig med, eller om du släpper en kort retur och behöver ändra position utan att resa dig, kan du välja att förflytta dig djupt nere på isen i en låg ställning och använda den bakre skridskon för att skjuta ifrån. Var beredd att trycka flera gånger för att kunna hänga med i sidled och försök att samla ihop dig mellan varje frånskjut för att vara tät och kompakt.

Vinkla, när det är möjligt, upp det främre benskyddet på högkant för att täcka från isen och uppåt. Ska du förflytta dig mot din stötsida kan du täcka med klubbans sköld för att stänga mer vid isen under hela rörelsen, men rör du dig mot plocksidan är det inte naturligt att spela ”paddle down” när du börjar förflytta dig. Först efter frånskjutet kan du få över tyngdpunkten rätt för att kunna få ner stöten och hela klubban på isen och täcka med ett eller två knän i isen.

Tänk på att du är djupt nere på isen och att det är lätt hänt att du hamnar med vikten långt fram när du förflyttar dig ner i paddle down. Om du vill trycka dig framåt för att täcka riktigt nära pucken, kan detta var okey, men nackdelen kan då vara att du hamnar på mage och kan få svårt att rädda i nästa skede.

Daniel Henriksson

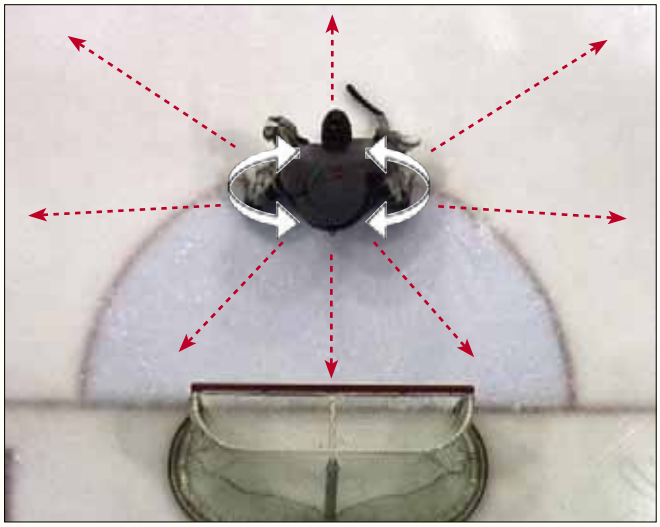
I situationer när du står på knä och pucken är längre från målet, men du ändå vill flytta dig nere på isen, behöver du kunna förflytta dig i en högre knästående ställning. När du ska följa pucken som en spelare passar eller åker förbi dig med, eller om du släpper en längre retur och behöver ändra position utan att resa dig, kan du välja att förflytta dig i en hög knästående ställning och återigen använda den bakre skridskon för att skjuta ifrån. Behöver du ändra riktning startar du med att rotera samtidigt som du placerar frånskjutsskridskon nära det andra knäet. Från ett utgångsläge stående högt på knä med det främre benet uppvinklat så att benskyddet täcker längs isen på högkant, är du beredd att skjuta ifrån med den bakre skridskon. Tryck med innerskäret och förflytta dig till en ny position. Sträva efter att röra dig och stanna i en samlad hög ställning i bra balans, men lär dig också att ta dig ner i en djup utsträckt ställning om bristen på tid kräver det.

Martin Gerber

Detta höga utgångsläge på ett knä måste du kunna hitta snabbt och enkelt ifrån din butterflyställning för att kunna ändra position t.ex. efter en räddning. Det är viktigt att notera att den här typen av förflyttningar kräver en hel del styrka, koordination och rörlighet för att kunna utföras korrekt, inte minst för att hitta ett bra utgångsläge för att skjuta ifrån med skridskon. Balansen med en rak överkropp och huvudet mitt ovanför tyngdpunkten samtidigt som skridskon ska kunna föras tätt intill knäet, är en förutsättning för ett explosivt frånskjut. Ibland står du kanske beredd att påbörja en förflyttning från ett täckande läge vid en av stolparna och kan trycka dig in mot målets mitt eller över till andra stolpen. Bara om du har storleken och fysiken att stå obehindrat på ett knä och samtidigt täcka samlat vid stolpen, ända upp till ribban, är den här ställningen ett effektivt utgångsläge som kan ersätta en stående ställning vid spel i djupa vinkellägen.

I situationer när det räcker med en kort sidledsförflyttning nere på isen, kan du även flytta dig i en ställning stående på båda knäna. Om du har gått ner i din butterflyställning och behöver korrigera din position en aning i sidled, för att pucken flyttas eller för att du märker att du är felplacerad, kan du välja detta sätt att röra dig på isen genom att helt enkelt kliva eller hasa i sidled på knä med s.k. knee shuffles, utan att ta hjälp av något frånskjut med skridskon.

Förflytta i olika riktningar



Att vara i rätt position innebär att du, i varje situation, ska eftersträva en placering, där du har de bästa möjligheterna att täcka, dvs. du ska hitta den optimala boxen. Om situationen inte medger att du kan täcka hela målet behöver du skapa ett bra utgångsläge för att agera med bästa möjliga balans och grepp i isen.

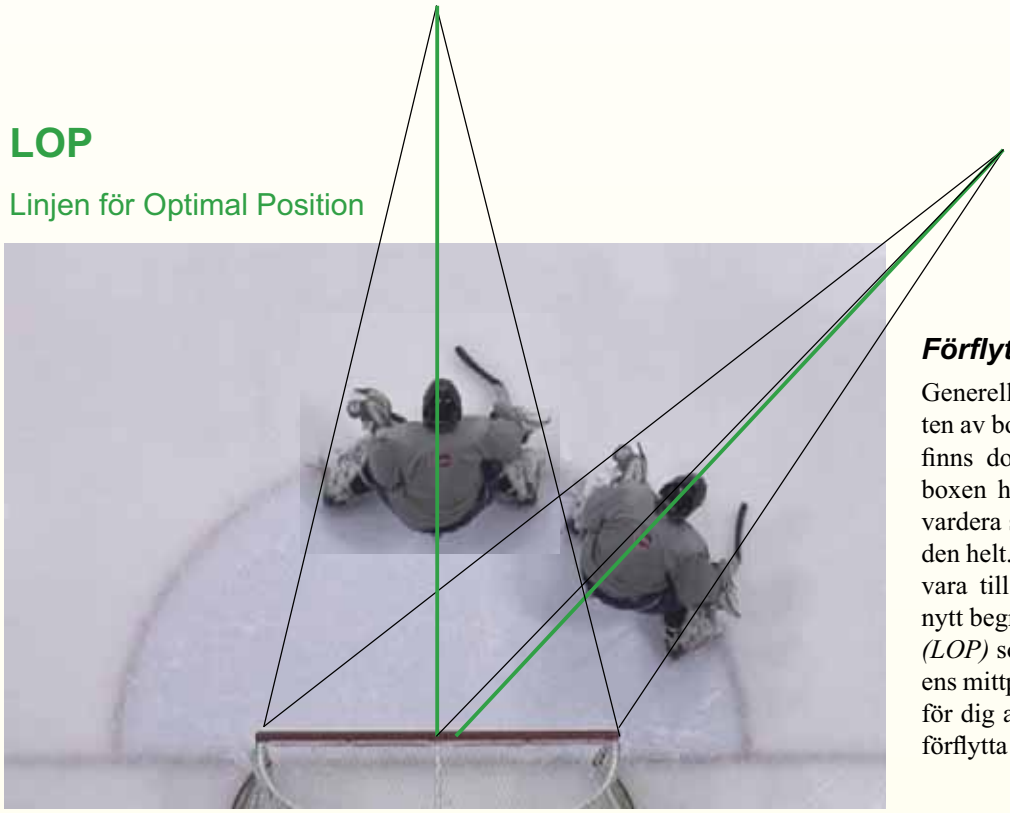
Detta kan du göra om du behärskar att förflytta dig obehindrat i alla riktningar, i djupled, sidled och genom att rotera. Ju snabbare du kan förflytta dig, desto mer förberedelsetid får du för en räddning, både om det gäller att spela kompakt i täckalägen eller om du behöver agera mot skottlinjen i sidled respektive ner på isen.

> ***Ju snabbare du kan förflytta dig, desto mer förberedelsetid får du för en räddning.***

Förflytta i djupled

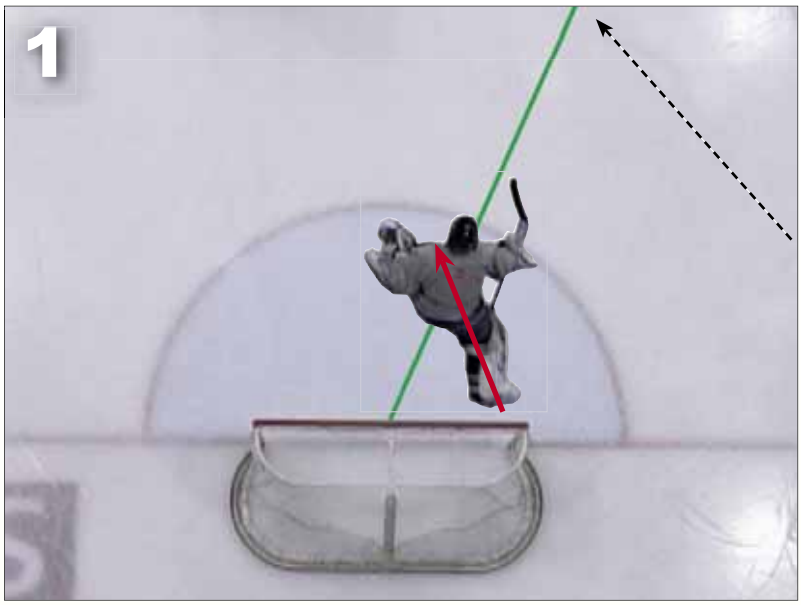
Du ska kunna ta dig framåt för att komma ut från målet och täcka mer samt för att kunna hämta fart och kunna backa med motståndare som närmar sig målet med pucken. För att komma ut i fart stående använder du *T-pushförflyttningen* och har du mer tid kan du trycka ut med *bågar (*som även kallas *C-cuts* eller *sculling)* eller genom att bara flytta din tyngdpunkt framåt på skridskorna, eventuellt i kombination med lätta bågar. Skapar fart bakåt gör du oftast med ett kraftfullt frånskjut med den ena skridskon, eventuellt följt av någon enstaka båge med den andra skridskon, för att sedan kunna glida med en annalkande motståndare i full balans utan några yviga rörelser som kan hämma din handlingsberedskap. I lägen när du är mindre beroende av fart kan det räcka med lättare bågar och samtidig omfördelning av tyngdpunkten mot hälarna för att röra dig bakåt.

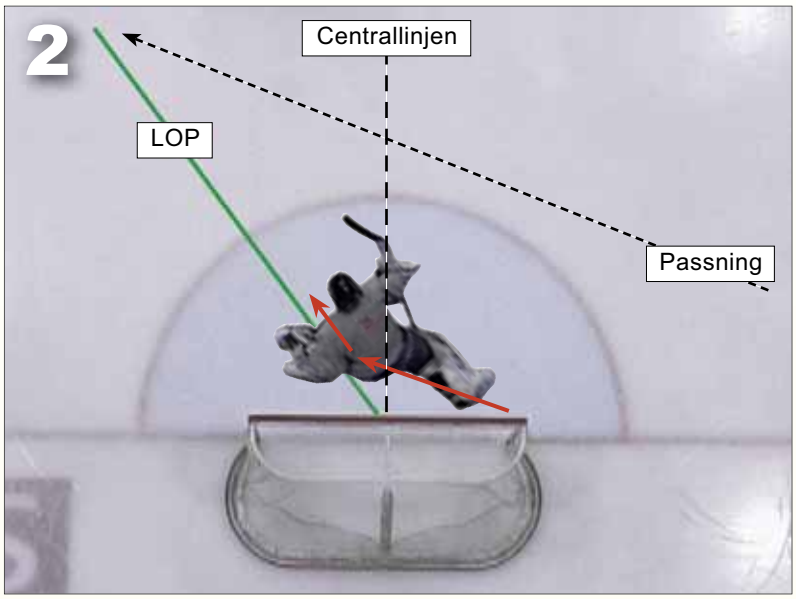
Även när du är nere på isen kan du faktiskt flytta dig framåt, när du i snabba lägen behöver komma närmare pucken för att täcka mer och samtidigt vill fortsätta att vara tät lågt i målet. Greppa tag i isen med skridskon snett bakom dig och tryck dig framåt, antingen till en hög knästående ställning eller djupare nere med skölden mot isen. Rakt bakåt är svårt att ta sig nere på isen, men du kan vrida och sedan trycka dig i sidled i en ny riktning som tar dig exempelvis bakåt i målgården.

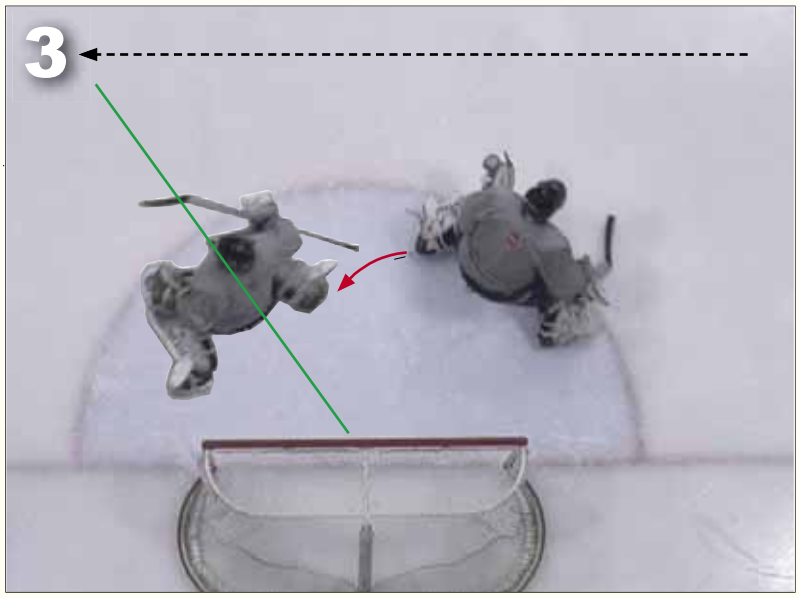


Förflytta i sidled

Generellt ska du utgå ifrån och söka mitten av boxen när du rör dig i sidled. (Det finns dock vissa undantag). Centralt i boxen har du lika mycket att täcka på vardera sidan om dig, ifall du inte fyller den helt. Därför kan det, förutom boxen, vara till hjälp att införa ytterligare ett nytt begrepp. *Linje för Optimal Position (LOP)* som är en tänkt linje mellan boxens mittpunkt och pucken kan underlätta för dig att hitta rätt position, när du ska förflytta dig i sidled.







Sidledspass från en stationär spelare

1 ***När en passning*** kommer från en stationär spelare, som vid inspel och exempelvis i power play, är du själv oftast stillastående och måste bygga din förflyttning i sidled på kraftfulla frånskjut. För att snabbast möjligt ta dig till din nya position stående, använder du en *T-push*. När passningen är relativt kort och när den inte passerar centrallinjen, kan du förflytta dig rakaste vägen till den position där du vill stanna och täcka eller agera.

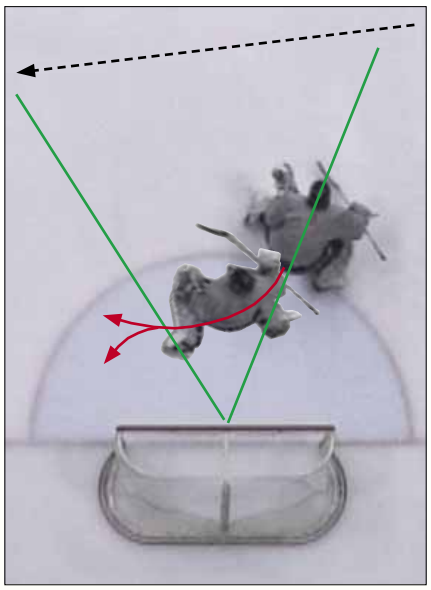
2 ***Vid längre*** passningar och framförallt om de passerar centrallinjen, måste du ofta först flytta dig till den punkt på LOP som du har närmast till. Du måste först se till att vara i rätt position i sidled innan du avgör om du också hinner ta dig till en optimal position i djupled.

> *För att komma ut i fart stående använder du* ***T-pushförflyttningen.***

3 ***Om du känner*** att du inte kommer att hinna över i tid stående för att stanna och sedan rädda, kan du istället välja att flytta från stående direkt ner på isen i en enda rörelse. Om pucken spelas mer i sidled än i djupled och förflyttningen ska ta dig över centrallinjen startar du helst genom att göra en båge bakåt med den främre skridskon. Du påbörjar då en rotation och kan sedan trycka ifrån med den bakre skridskon och flytta dig ner på isen i en bra vinkel mot pucken.

Om du redan är nere på isen när en passning slås kan du använda den bakre skridskon och trycka ifrån med för att flytta dig till en ny position. Du väljer att antingen röra dig i en hög knästående ställning eller djupare nere, eventuellt med klubbans sköld mot isen, beroende på närheten till pucken.

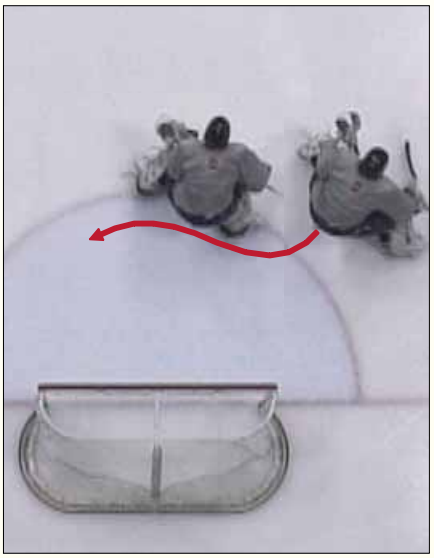
Sidledspass vid anfall i fart



I situationer när motståndarna anfaller i fart ska du sträva efter att vara i rörelse när en passning är möjlig. Det optimala är om du kan ha en sådan hastighet bakåt, att du kan generera tillräcklig fart i sidled för att kunna förflytta dig, i det närmaste, lika snabbt som pucken. Tack vare din rörelse bakåt, i riktning mot mitten av målet, kommer avståndet till din nya LOP att vara kortare än passningens väg från passare till mottagare. Din förflytning kan endera genomföras stående, med en övergång från baklänges- till sidledsförflyttning (*ostbåge*) eller från stående och ner på isen i en *butterfly-slide*, beroende på hur mycket tid du har på dig och hur nära dig spelare 2 är. Sök linjen mellan mitten av boxen och puckens nya position, Linjen för Optimal Position (LOP).

Om du inte är i rörelse när en passning slås är du beroende av din förmåga att skapa fart med ett kraftfullt frånskjut med hjälp av din benstyrka. Här använder du lämpligast en T-push för att kunna generera tillräckligt med fart för att ta dig till en ny position.

Inbrytningar i sidled



När en spelare bryter in i banan mot eller över centrallinjen, antingen framifrån, från sidan eller bakifrån ska du försöka följa puckens läge i en båge som liknar den puckföraren rör sig i. Det är viktigt att du i början av sidledsförflyttningen rör dig ut mot pucken, för att din förflyttning inte ska bli parallell med mållinjen eller i värsta fall t.o.m. in mot målet så att du tappar täckning.

Det vanligaste sättet att följa en sådan pucktransport är att använda korta sidledsförflyttningar med parallella skridskor (*shuffle*). Mest användbara är dessa korta positionsförändringar när spelet är högt uppe i zonen och din fart därför inte behöver vara alltför hög. Rör dig i en båge något ut mot pucken samtidigt som du förflyttar dig i sidled så att du följer målgårdens halvcirkelform.

Andra målvakter väljer att använda väldigt korta upprepade *T-push* med snabba frånskjut och stopp för att följa en spelare som företrädesvis bryter in i banan relativt långt ifrån målet. Fördelen med båda dessa förflyttningar är att du enkelt kan hitta samma båge som puckföraren och dessutom genom de korta intensiva trycken har bra möjligheter att hålla ihop och röra dig tätt och samlat.

I vissa fall när pucken är närmare målet och det behöver gå fortare kan det tänkas att du använder en kombinerad förflyttning, där du också rör dig med korta frånskjut, men istället vinklar den främre skridskon i förflyttningsriktningen och glider med tyngden på den som i en *T-push* . Denna *kombinationsförflyttning* är mest lämplig när du ska röra dig i sidled och samtidigt behöver ta dig framåt t ex. när inbrytningen sker bort från målet eller när du ska hitta en båge som liknar målgårdslinjen.

Erik Ersberg

I dagens snabba spel är det dock vanligare att målvakter, när kraven på fart är höga beroende på att pucken flyttas i sidled relativt nära målet, väljer att börja flytta sig stående i sidled för att sedan ta sig ner på isen i exempelvis en *butterfly-slide*. Gör du så kan du täcka mer med båda benskydden vända med framsidan mot pucken under hela rörelsen och framförallt stänga den nedre delen av målet mer effektivt.

Ett utmärkt utgångsläge för att gå ner i sidled på isen får du om du har lite fart bakåt när spelaren bryter i sidled och kan vinkla den främre fotens häl i den riktning du vill förflytta dig och skjuta ifrån upprepade gånger med den bakre skridskon. Du glider alltså baklänges och i sidled med tyngden på den främre skridskon som styr din riktning. Du kan när som helst trycka på och ge mer fart med den bakre skridskon, antingen i en stående ställning eller från stående och ner på isen.

När du rör dig med en inbrytande motståndare och inte täcker hela målet i sidled, ska du lämna något större öppning på den sidan du är på väg mot, eftersom du kan använda din fart och rädda i den riktningen, men har betydligt svårare att vända tillbaks åt andra hållet om det skulle bli nödvändigt. Att ha LOP vid den främre skridskon under förflyttningen istället för mitt mellan benen är ett bra riktmärke. Vanligtvis ska du ju sträva efter att placera dig mitt i boxen eller mitt på LOP, men det här är undantaget som bekräftar regeln.

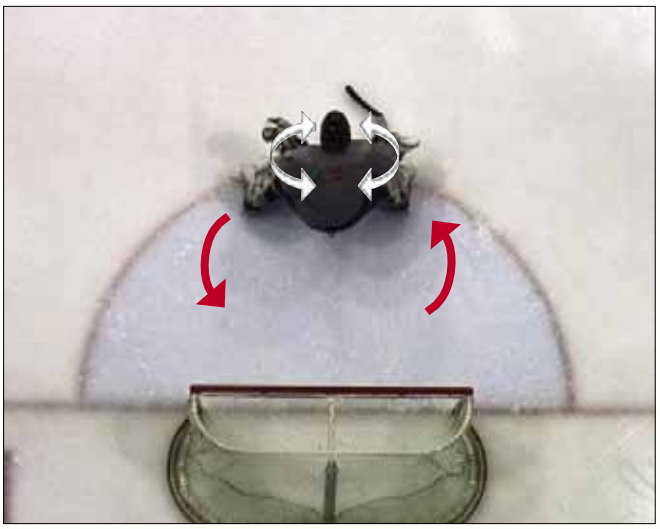
I lägen nära målet, där du står på knä och ska följa en puck som transporteras i sidled kan du återigen använda den bakre skridskon och trycka ifrån med för att följa med nere på isen i spelarens förflyttning. Var beredd att trycka flera gånger för att kunna hänga med i sidled och samtidigt spela kompakt och vinkla upp det främre benskyddet på högkant för att täcka från isen och uppåt. Du väljer att antingen röra dig i en hög knästående ställning eller djupare nere, eventuellt med klubbans sköld mot isen, beroende på närheten till pucken.

I situationer när en kort sidledsförflyttning nere på isen är tillräcklig för att korrigera din position, kan du även flytta dig i en ställning stående på båda knäna. Du kan helt enkelt kliva i sidled på knä, utan att ta hjälp av något frånskjut med skridskon.

Det är tiden och ditt avstånd till pucken som avgör vilken ställning du väljer i olika situationer. Många gånger börjar du flytta dig stående för att sedan gå ner exempelvis i en *butterfly-slide* för att kunna täcka optimalt när den inbrytande spelaren kommit nära. Mer om det kan du läsa under rubriken ***Förflytta i olika riktningar och samtidigt ändra ställning.***

Vrida och rotera för att kunna vara vinkelrätt placerad

När du står upp använder du *bågar (C-cuts eller sculling)* för att rotera och kunna vara vinkelrätt placerad mot pucken eller för att skapa bästa möjliga utgångsläge för att påbörja förflyttningar i sidled eller djupled. Genom att vrida dig med hjälp av bågar kan du behålla en vinkelrätt placering mot pucken i samband med de flesta typerna av förflyttningar. Du kombinerar alltså rörelser i sidled eller djupled med vridningar.



Du kan också behöva rotera från ett stillastående läge, både stående och nere på isen, för att skapa bästa möjliga utgångsläge att påbörja förflyttningar i sidled eller djupled i rätt riktning. När du ska sätta igång en rörelse och trycka iväg i exempelvis en *T-push* eller från ett knästående läge, kan du först rikta in dig med en vridning. I en stående ställning roterar du genom att först göra en kort båge bakåt med den skridsko som ska leda förflyttningen och sedan skjuta ifrån med den andra skridskon. Nere på isen skickar du fram ena skridskon i en båge, för att få rotation på kroppen och sedan kunna trycka ifrån med samma skridsko och förflytta dig i den riktning du vill.

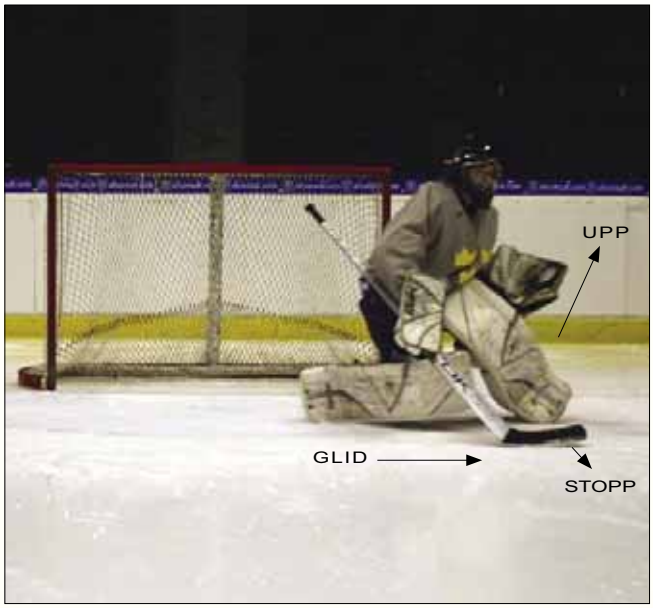
Kombinera förflyttningar i olika riktningar

De allra flesta positionsförändringarna du genomför, sker genom att du kombinerar förflyttningar i olika riktningar, exempelvis bakåt samtidigt som du roterar för att vara vinkelrätt placerad. Det är viktigt att notera att de allra flesta stående förflyttningarna kräver, för att bli effektiva, att de påbörjas, genomförs och avslutas i en relativt djup ställning med bra balans och bra grepp i isen. Eftersträva rörelseekonomi genom att minimera alla onödiga rörelser och lär dig att utnyttja fart i en riktning till att generera fart i övergångar till andra riktningar. Öva upp din förmåga att, med få och små frånskjut eller skridskobågar skapa och behålla glid, framförallt i djupledsspelet bakåt. Utveckla din förmåga att trycka ifrån i sidled med full kraft när det behövs för att du ska vinna tid.

> ***Det är tiden och ditt avstånd till pucken som avgör vilken ställning du väljer.***

Förflytta i olika riktningar och samtidigt ändra ställning

Förutom att flytta dig i en viss ställning i olika riktningar, antingen på skridskorna eller på knä, ska du också kunna förflytta dig i olika riktningar och i samma moment växla ställning från ett läge nere på isen till stående eller tvärtom.

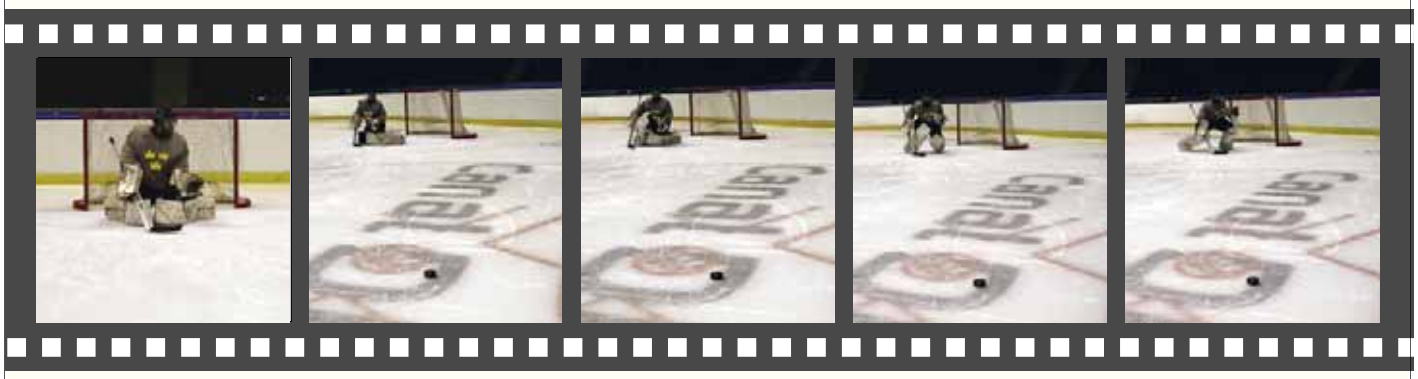


Använd farten för att komma upp från isen

Glider du på isen i den riktning som du tänker ta dig upp, använder du den främre skridskon för att få ett stopp och utnyttjar farten till att också resa dig på den foten som är längst fram. Denna distinktion mellan att ta sig upp antingen på den bakre eller främre skridskon beroende på situationen, är viktig att förstå, särskilt som det idag är vanligt att bakre benets betydelse överdrivs en smula i en del målvaktstränarkretsar, ibland så till den grad att en återgång till en stående ställning aldrig ska ske på det främre benet. Använd alltså din bakre skridsko för att ta dig upp när du är stillastående eller på väg ifrån pucken, men stoppa och res dig på din främre skridsko när du har fart i den riktning som du vill komma upp mot.

I de situationer när du är i rätt position i sidled, men ändå behöver ta dig upp snabbt från en knästående ställning ska du först luta dig något bakåt så att du får tyngdpunkten rätt för att kunna lätta från isen med båda knäna samtidigt och sen resa dig rakt upp till en lämplig arbetsställning.

Stefan Liv



Skapa eller skaffa fart för att komma upp från isen

***När du står** på knä, för att täcka eller efter att ha räddat, ska du kunna ta dig upp till stående och ändra position i en enda sammanhängande rörelse. Använd samma utgångsläge som när du ska flytta nere på isen. Placera den bakre skridskon så att du kan skjuta ifrån med innerskäret och tryck dig samtidigt både i sidled och upp till stående. Den främre skridskon kan antingen vid längre förflyttningar vinklas med tårna pekande i åkriktningen (i en T-push) eller med tvärställd fot för att täcka mer eller för att kunna få ett snabbt stopp. Den bakre skridskon genererar på så sätt alltid frånskjutet som tar dig upp från situationer där du är stillastående eller när du behöver ändra förflyttningsriktning för att du är på väg bort från det håll som du vill resa dig åt.*

Ner mot isen

***Många av dina** förflyttningar som du påbörjar stående, kan endera avslutas stående eller nere på isen. Situationen och din position i förhållande till pucken bestämmer om du både hinner flytta och stanna stående, för att sen välja ställning, eller om det är ett bättre alternativ att ta dig ner på isen under själva förflyttningen. Det vanligaste sättet att röra sig bakåt eller i sidled och samtidigt gå ner för att bättre täcka vid isen är med en butterfly-slide. Skjut ifrån med den bortre skridskon, tryck det främre benets knä mot isen så att benskyddet täcker isen på högkant och glider i förflyttningsriktningen. Samla så fort som möjligt ihop dig i en kompakt hel butterfly genom att även trycka ner det bakre benets knä och stänga helt vid isen.*

***Om du inte har** tillräckligt med tid eller fart för att ta dig ner kontrollerat och spela ett blockande spel i helt rätt position har du ändå chansen att rädda på många andra sätt, men då med sämre balans, täckning och returkontroll. Att förflytta och samtidigt antingen blocka med en enskild kroppsdel eller agera aggressivt i ytterlägen långt ifrån kroppen, är sämre, men ibland nödvändiga alternativ om du inte hinner med att hålla ihop.*

***Sträva alltid efter** att förflytta dig snabbt för att kunna vara på plats och kunna rädda så kontrollerat som möjligt, men bli inte passiv och ge upp om du känner att du inte hinner rädda samlat i full balans. Det är då du måste kunna plocka fram ditt mest aggressiva spel och rädda puckar långt ifrån dig genom att ta dig ner i olika räddningspositioner, samtidigt som du är under förflyttning.*

• Målvaktens verktygslåda 2

T-PUSH (tryck och stopp)

- Utgångsläge i stående arbetsställning med böjda knän och tyngden jämnt fördelad mellan båda skridskornas innerskär
- Vinkla och rikta den främre fotens skridskospets åt det håll du ska förflytta dig samtidigt som du snabbt flyttar över tyngdpunkten till det bakre benet
  - rotera i båge bakåt med främre skridskon
  - ev. farttagning genom att den främre skridskon förs intill frånskjutsbenet
  - höftöppning och kroppsvridning i samband med båge/farttagning
- Med tyngden på det böjda bakre benet är det "laddat" för ett frånskjut
- Tryck ifrån med ett kraftfullt frånskjut med den bakre skridskons innerskär genom att sträcka ut benet i knäleden
  - Sträck delvis eller kicka samtidigt det främre benet i den riktning du vill förflytta dig
  - Glid med tyngden på den främre skridskon
- Samla ihop benen så snabbt som möjligt för bästa täckning och för att möjliggöra fler frånskjut
- Stoppa genom att tvärställa den främre skridskon och tryck innerskäret hårt i isen för ett kontrollerat stopp
  - Vrid snabbt tillbaks höft och överkropp vinkelrätt mot pucken
  - Fördela tyngdpunkten jämnt mellan båda skridskorna direkt efter stoppet
- Ev. flera upprepade tryck
- T-push använder du med fördel för att förflytta dig antingen framåt ut från målet, rakt i sidled eller från en position ute i målgården tillbaks till stolpen
- T-push kan du även använda för att flytta dig i sidled och samtidigt ta dig upp från isen i en enda sammansatt rörelse

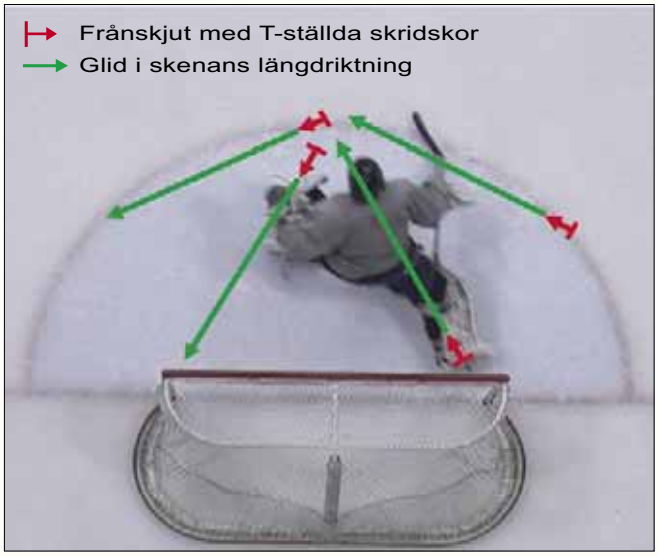
+ Fördelar med T-push

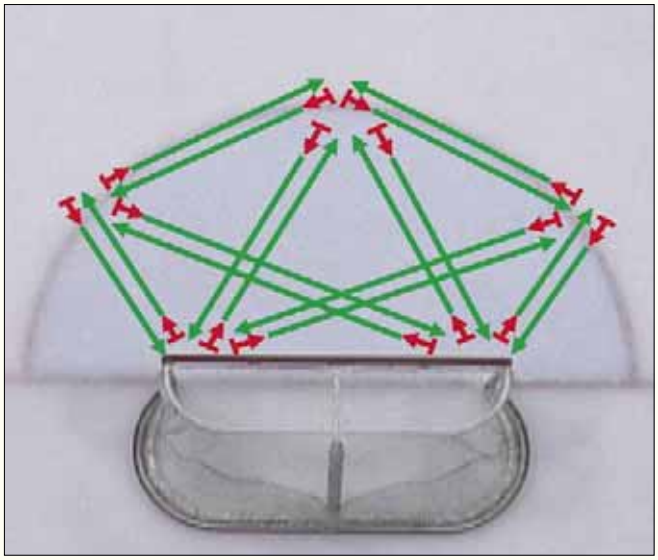
+ Glidet och avsaknaden av motstånd gör att T-pushen möjliggör mycket snabba förflyttningar
+ Att snabbt nå målet med förflyttningen innebär att du får tid att i bra balans förbereda dig för en kontrollerad räddning vilket i sin tur minskar risken för okontrollerade returer och förbättrar möjligheterna att snabbt förflytta dig till en ny position om det skulle bli nödvändigt

– Nackdelar med T-push

– Vridningen av den främre foten gör att du under ett ögonblick öppnar upp dig och är sårbar för snabba och oannonserade skott eller om pucken plötsligt ändrar riktning

– Ändras förutsättningarna hastigt så kan det ta lite tid att få stopp och ändra riktning när du är på väg i hög fart med tyngdpunken på det främre benet





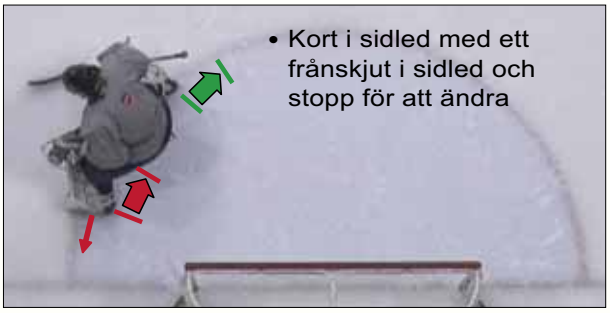
- *Målvaktens verktygslåda 2*

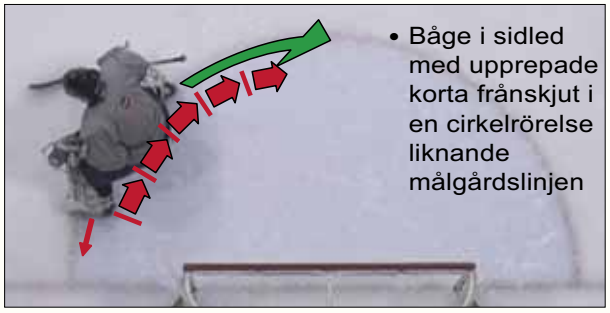
KORTA SIDLEDS-FÖRFLYTTNINGAR MED PARALLELLA SKRIDSKOR

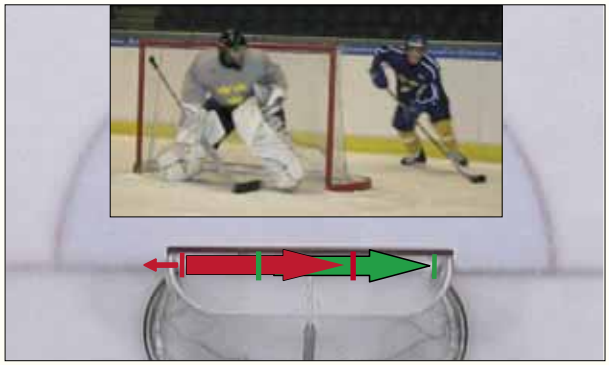
(SHUFFLE)

- Utgångsläge i stående arbetsställning med böjda knän och tyngden jämnt fördelad mellan båda skridskornas innerskär
- Flytta snabbt över tyngdpunkten till det bakre benet
- Med tyngden på det böjda benet är det "laddat" för ett frånskjut. Nu sker flera saker i princip samtidigt:
  - Tryck ifrån med ett kraftfullt frånskjut med innerskäret på den bakre skridskon genom att sträcka ut benet i knäleden
  - Samtidigt flyttas tyngdpunkten mot den främre skridskon
  - För att kunna glida på den främre tvärställda skridskon ska den vinklas upp helt lodrätt, från att bara ha vilat på innerskäret i utgångsläget. Med en jämn fördelning av trycket på både inner- och ytterskäret minskar friktionen mot isen och du kan förflytta dig med parallella skridskor och därmed vara i din arbetsställning under hela rörelsen
  - Alternativt kan hälen eller tån på främre foten vinklas något i förflyttningsriktningen i samband med frånskjutet för att underlätta glidet i sidled på den främre skridskon
- Samla ihop benen så snabbt som möjligt redan under rörelsen för bästa täckning och för att möjliggöra fler frånskjut
- Bromsa sidledsförflyttningen genom att vinkla tillbaks skenan på den främre skridskon så att innerskäret kan tryckas hårt i isen för att åstadkomma ett kontrollerat stopp
- Fördela tyngdpunkten jämnt mellan båda skridskorna direkt efter stoppet
- Ev. flera upprepade tryck

Olika varianter







- Lång förflyttning från stolpe till stolpe med parallella skridskor på mållinjen vid spel bakom buren

+ *Fördelar med shuffle*

+ Förflyttningen sker hela tiden i en stående, balanserad arbetsställning vilket ger bästa tänkbara täckning samt möjliggör rörelser och räddningar i alla riktningar

– *Nackdelar med shuffle*

– Motståndet som den tvärställda skridskon ger gör att shufflen lämpar sig bäst för ganska korta förflyttningar i sidled

– När längre och mycket snabba förflyttningar krävs passar t-pushen bättre

• Målvaktens verktygslåda 2

BÅGAR (C-CUTS ELLER SCULLING)

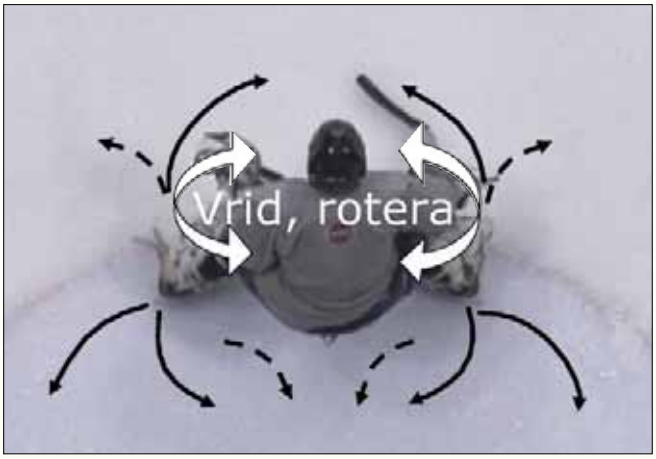
Framåt

• Utgångsläge i arbetsställning med väl böjda knän

• Vrid in hälen för att kunna hämta fart med den skridsko som ska flyttas i en båge framåt

• Initiera rörelsen framåt med att föra över tyngden och glid framåt-utåt på innerskäret först med vikten längst fram på skenan

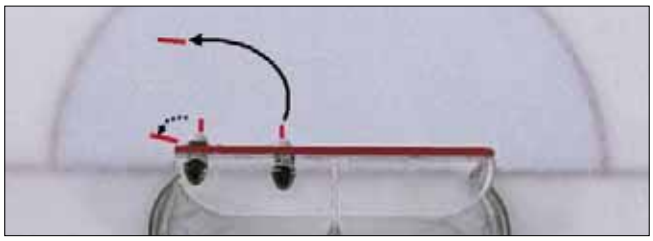
- Rotera skridskon med tårna först utåt och sedan inåt i en rörelse som liknar ett C och flytta successivt vikten till hälen så att den kan tryckas hårt mot isen för att driva skridskon framåt-inåt
- Ev. flera upprepade bågar med varannan fot
- Stoppa genom att vinkla skridskon som rör sig framåt så att tån pekar inåt och tryck innerskäret hårt i isen för ett kontrollerat stopp



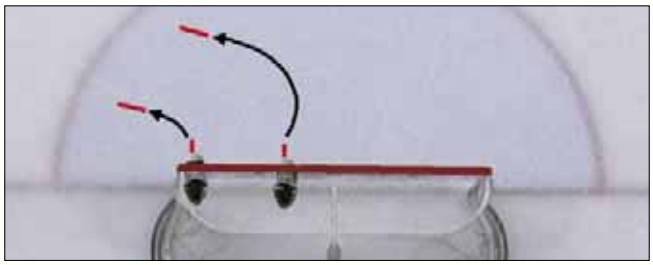
Bakåt

- Utgångsläge i arbetsställning med väl böjda knän
- Vrid ut hälen för att kunna hämta fart med den skridsko som ska flyttas i en båge framåt
- Initiera rörelsen bakåt med att föra över tyngden och glid bakåt-utåt på innerskäret först med vikten på hälarna
- Rotera skridskon med hälen först utåt och sedan inåt i en rörelse som liknar ett C och flytta successivt vikten till tårna så att de kan tryckas hårt mot isen för att driva skridskon bakåt-inåt
- Ev. flera upprepade bågar med varannan fot
- Stoppa genom att vinkla in skridskon som rör sig bakåt och tryck innerskäret hårt i isen med tån utåt för ett kontrollerat stopp

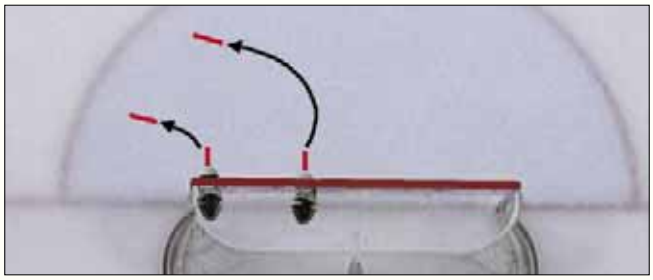
Några olika varianter på bågar



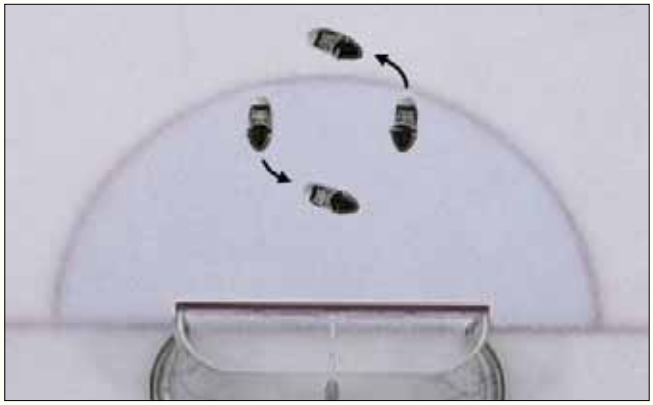
- En båge utförs enbart med den ena skridskon som driver rörelsen framåt i en rotation, samtidigt som den andra skridskon bara vrids på stället



- Två parallella bågar. Den större bågen med den högra skridskons innerskär driver rörelsen framåt. Den mindre bågen med den vänstra skridskon sker på ytterskäret och bidrar till att styra förflyttningen så att målvakten roterar



- En båge med den högra skridskon driver rörelsen framåt i en lätt rotation, samtidigt som den vänstra skridskon glider och styr förflyttningen i den riktning som målvakten vill



- En båge framåt med den högra skridskon samtidigt som den vänstra skridskon roterar bakåt. Båda skridskorna driver målvaktens rotation på respektive innerskär

• Målvaktens verktygslåda 2

+ Fördelar med C-cuts

+ Förflyttningen kan ske i en stående, balanserad arbetsställning vilket möjliggör ekonomiska rörelser och bra utgångsläge för räddningar i alla riktningar
+ Ett effektivt sätt att vrida och rotera för att kunna vara vinkelrätt placerad
+ Frånskjuten med bågar gör det möjligt att hämta fart både framåt och bakåt och kan följas av andra typer av rörelser. C-cuts kan därför fungera som en sorts startmotor

− Nackdelar med C-cuts

− För att få riktigt bra grepp i isen för att trycka ifrån, måste man tvärställa frånskjutsskridskon och kan då hamna med ena sidan mot spelet
− I frånskjutsfasen står man med tyngden helt på en skridsko och blir därför lätt låst om man behöver flytta sig i en annan riktning än den tänkta eller om man överraskas av ett snabbt skott
− En båge blir inte lika kraftfull och snabb som en T-push

TYNGDPUNKTS-FÖRFLYTTNINGAR

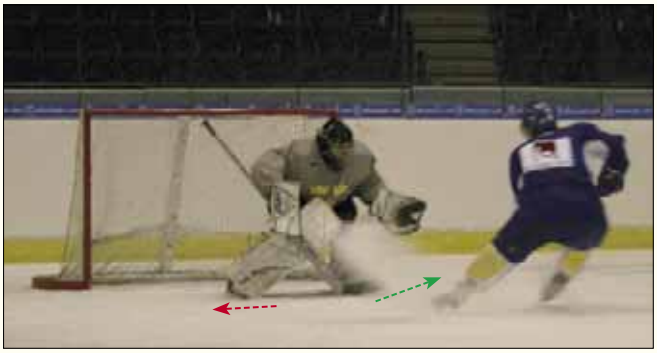
För att flytta korta sträckor eller för att sätta igång andra längre förflyttningar med exempelvis bågar, kan du röra dig enbart genom att ändra din tyngdpunkt. En skiftning av tyngden framåt-neråt mot tårna gör att du börjar glida framåt och omvänt resulterar en förflyttning av tyngden bakåt-neråt mot hälarna att du glider bakåt.

FART BAKÅT (SKAPA FART, GLID)

- Utgångsläge i arbetsställning väl ute ur målet för att kunna hämta fart. Beroende på ditt ursprungliga utgångsläge kanske du behöver komma ut något innan du börja backa
- Du kan behöva hämta fart bakåt dels i alla situationer där motståndarna kommer mot dig i flygande anfall alltifrån enstaka spelare till hela femman, dels i mer stationära lägen när du kan förvänta dig sidledsspel och därför inledningsvis behöver bygga fart bakåt för att tillräckligt snabbt kunna ta dig i sidled
- Timingen i frilägessituationer där du behöver skaffa dig fart bakåt för att kunna följa puckföraren, innebär att du ska kunna vara i rörelse i det skede då din motståndare känner att hela målet är stängt och därför väljer sida att försöka passera dig på. Med hjälp av den fart du har skapat bakåt ska du kunna följa med i sidled och på så sätt vara i Linjen för Optimal Position, LOP under hela förflyttningen. Du måste anpassa dig efter spelarens fart. Din förmåga att hitta rätt avstånd, position och fart avgör om du kan täcka hela boxen i slutskedet av kampen mellan dig och puckföraren. Har du balans i förflyttningen kan du förstärka din rörelse i sidled genom ett frånskjut med den bortre skridskon. Flyttar du dig för tidigt bakåt lämnar du för mycket nät för spelaren att skjuta på och har du för dålig fart eller backar för sent så blir du rundad
- Timingen i flygande anfall där puckföraren kan välja mellan att skjuta eller passa bygger på att du ska sträva efter att vara i rörelse i det skede där du bäst behöver farten. Just innan en passning slås eller en spelare bryter in från en kant behöver du ha ett litet glid för att inte vara helt beroende av att skapa fart med enbart ett frånskjut från ett helt stillastående läge

• Ut för att hämta fart
• Skapa fart genom bågar eller tyngdpunkts-förändringar

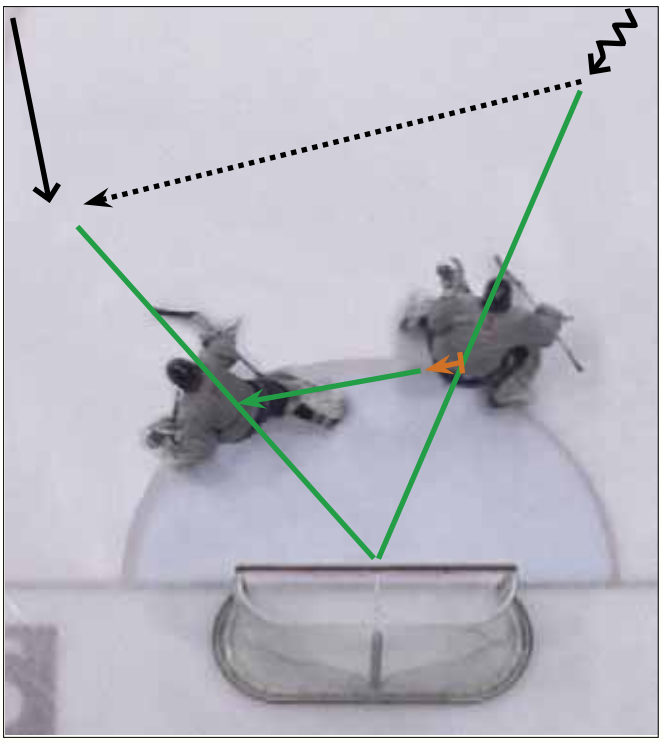
• Glid bakåt



• Använd farten bakåt till att följa med i sidled
• Tryck ifrån med bortre skridskon för att förstärka rörelsen i sidled

• Målvaktens verktygslåda 2

- Vid alla sidledsspel där en riktigt snabb förflyttning krävs underlättas din positionsförändring om du kan påbörja en rörelse bakåt något innan du är tvungen att trycka ifrån åt sidan. Detta gäller såväl vid flygande anfall som i mer stationära lägen. En liten ändring i position bakåt mot målet kan ge dig tillräckligt med fart för att du, efter ett kraftfullt frånskjut med den bakre skridskon, ska kunna övergå till en sidledsförflyttning och nå fram i tid för att rädda
- Fart bakåt kan du skapa på två olika sätt. Det smidigaste sättet att få fart är att flytta tyngdpunkten bakåt-neråt mot hälarna och på sätt initiera ett balanserat glid bakåt med jämn viktfördelning på båda skridskorna och med bra möjligheter att hela tiden täcka vinkelrätt mot pucken. Genom att istället hämta fart med en båge eller C-cut bakåt kan du skapa betydligt mer kraft och högre fart, men du förlorar å andra sidan möjligheten att vara vinkelrätt placerad för ett ögonblick. Det är därför väsentligt att du kan skapa tillräckligt med fart med enbart en eller två bågar för att sen övergå till att glida bakåt i full balans på båda skridskorna med full täckning så snart du kan
- Gemensamt för alla de beskrivna situationerna är att farten som byggs bakåt både kan övergå i stående sidledsförflyttningar och även resultera i att du tar dig ner på isen åt sidan exempelvis i någon form av butterflyställning

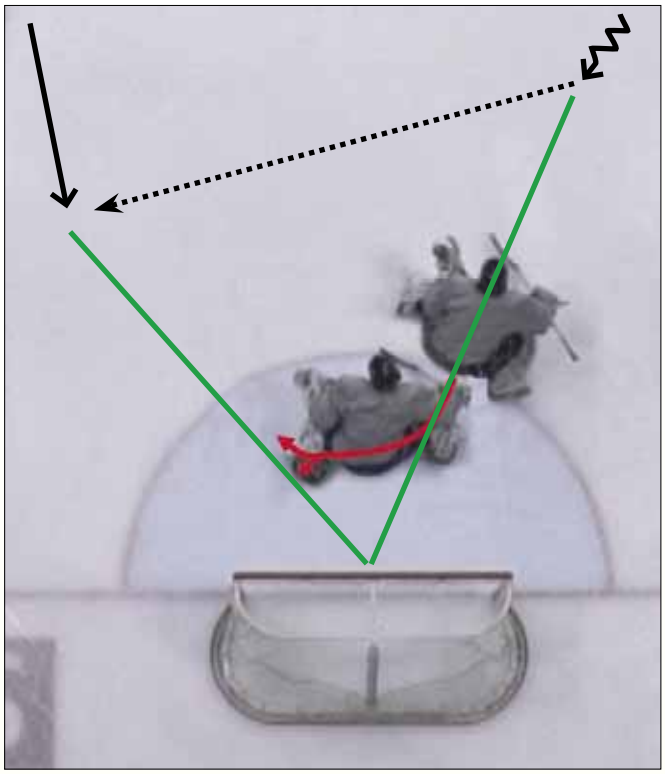


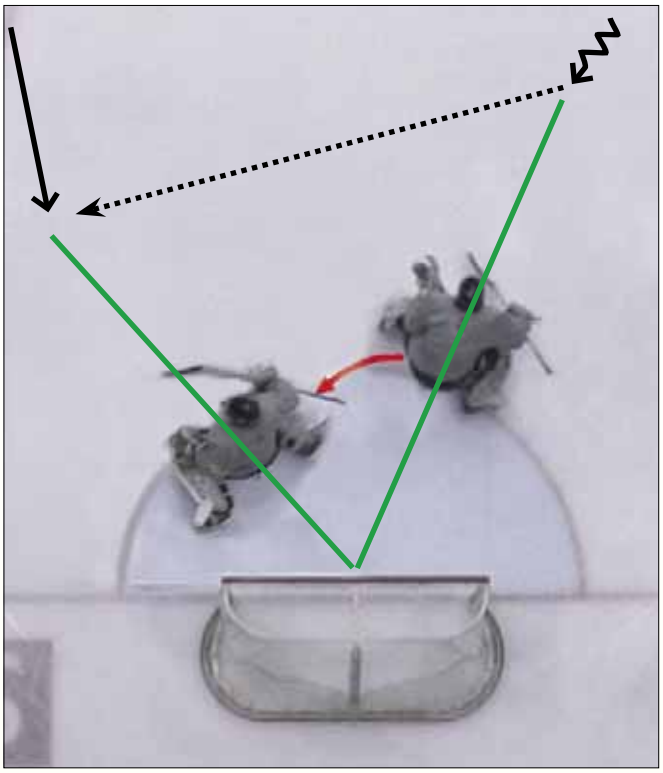
ATT ANVÄNDA FARTEN BAKÅT

I situationer när en puckförare närmar sig målet och en passning i sidled är möjlig ska du sträva efter att vara i rörelse bakåt just innan pucken spelas. Det gäller både när motståndarna anfaller i fart och om möjligt även i lägen som uppkommer djupt i zonen. Vid flygande anfall är det naturligt att tajma med spelarens fart och därför ofta inte svårt att vara i rörelse. Däremot kan det ställa höga krav på att kunna läsa situationen och inte backa för tidigt eller att kunna anpassa farten på rätt sätt. I mer stationära situationer kan det vara att hinna med att skapa den fart bakåt som är nödvändig för att hinna med att övergå till en snabb sidledsförflyttning. Utan fart bakåt eller om förflyttningen i sidled som krävs är väldigt lång, så är en T-push det bästa alternativet för att ta dig i sidled.

Johan Holmqvist

• Målvaktens verktygslåda 2





Det optimala är dock om du kan ha en sådan hastighet bakåt, att du kan generera tillräcklig fart i sidled för att hinna förflytta dig till puckens nya position i en samlad stående ställning och helst även har tid att få ett stopp innan ett eventuellt skott kommer. Är du i rörelse bakåt, i riktning mot mitten av målet, kommer avståndet till din nya LOP att vara betydligt kortare än puckens väg från passare till mottagare. Då bör din förflytning kunna genomföras antingen stående med en övergång från baklänges- till sidledsförflyttning (ostbåge) eller från stående och ner på isen i en butterfly-slide.

Ditt val av förflyttningssätt är avgörs av hur mycket tid du har på dig och hur nära dig spelare passningsmottagaren är. Sök linjen mellan mitten av boxen och puckens nya position, (LOP). Gör du en stående förflyttning kan du om du vill övergå till att förflytta dig framåt om det behövs när du väl är har nått rätt position i sidled. Förflyttar du dig bakåt och sedan ner i en buttefly slide kan du få en naturlig vridning så att du täcker på ett bra sätt vinkelrätt mot din nya skottlinje.

Jhonas Enroth

- *Målvaktens verktygslåda 2*

ÖVERGÅNGAR FRÅN FÖRFLYTTNINGAR BAKLÄNGES TILL SIDLED

KOMBINATIONSFÖRFLYTTNING (BÅGE)

- I situationer där en puckförare närmar sig målet och du först rör dig bakåt och spelaren sedan bryter i sidled mot eller över centrallinjen kan du i vissa fall övergå från baklängesförflyttning till en s.k. kombinationsförflyttning i sidled. Det innebär att du rör dig med korta frånskjut samtidigt som du vinklar och glider med tyngden på den främre skridskon i förflyttningsriktningen. Det finns två olika typer av kombinationer du kan använda beroende på vilken riktning du behöver röra dig i förhållande till spelaren och målet

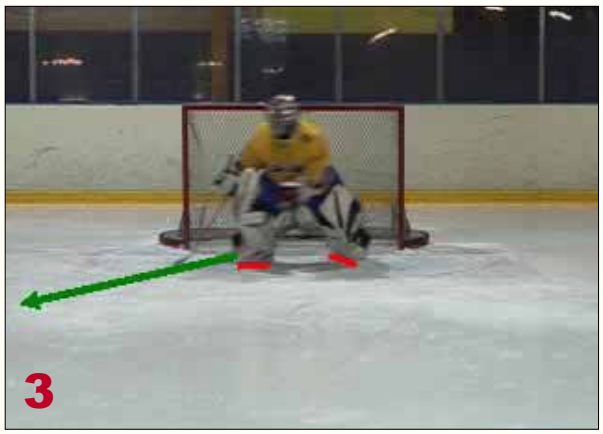
MED TÅN FÖRST

- I det ena fallet vinklar du tån i förflyttningsriktningen som i en T-push och följer puckföraren i sidled med ett eller flera upprepade frånskjut. Denna teknik är mest lämplig när du ska röra dig i sidled och samtidigt behöver ta dig framåt för att hitta en båge som liknar målgårdslinjen t ex. när inbrytningen sker bort från målet. Denna typ av förflyttning användes flitigt förr, men dagens målvakter väljer oftare att röra sig med båda benskydden mot pucken antingen i en shuffle eller med en teknik där man styr med hälen istället för med tån och rör sig mer i en båge bakåt och i sidled

MED HÄLEN FÖRST

- Genom att vinkla den främre fotens häl i den riktning som förflyttningen ska ske, samtidigt som den bakre skridskon används för att skjuta ifrån upprepade gånger, kan du följa en puckförare som först kommer mot dig och sedan bryter i sidled. Du hämtar alltså först fart baklänges och övergår sedan till att glida i sidled och något bakåt, med tyngden på den främre skridskon som med hälen före styr din riktning. Tack vare den naturligt bågformade rörelsen får du automatiskt en rotation som gör att du enkelt kan vara vinkelrätt placerad mot pucken. Glider du med tyngden på den främre skridskon kan du när som helst trycka på och ge mer fart med den bakre skridskon, antingen i en fortsatt stående ställning eller från stående och ner på isen, exempelvis i en butterfly-slide

- *Målvaktens verktygslåda 2*



OSTBÅGAR (SÖK MITTEN)

- I situationer där du är på väg bakåt när pucken passas i sidled och du faktiskt hinner med att förflytta dig stående kan du använda din fart bakåt till att göra en övergång i sidled, en s.k. ostbåge
- En förflyttning från vänster till höger går till så här:

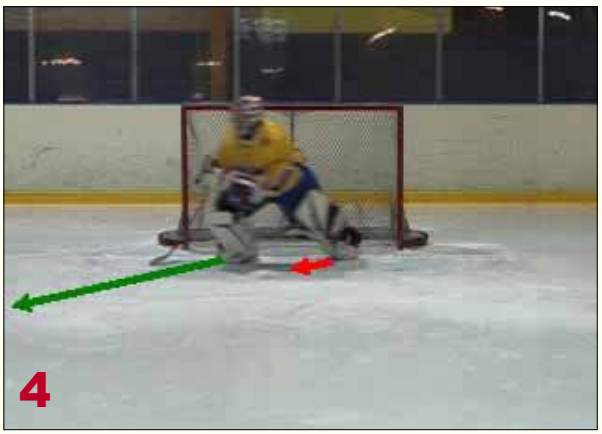
1 Under din förflyttning bakåt för du över tyngden på den vänstra skridskon, öppnar upp höften och skjuter ifrån med vänster skridskos innerskär

2 För över tyngden till höger ben och glid på höger skridsko med tårna först

3 Sök linjen mellan mitten av boxen och puckens nya position, Linjen för Optimal Position (LOP)

4 Samla ihop dig så snabbt som möjligt i full balans i din stående arbetsställning med tyngdpunkten jämnt fördelad på båda skridskorna

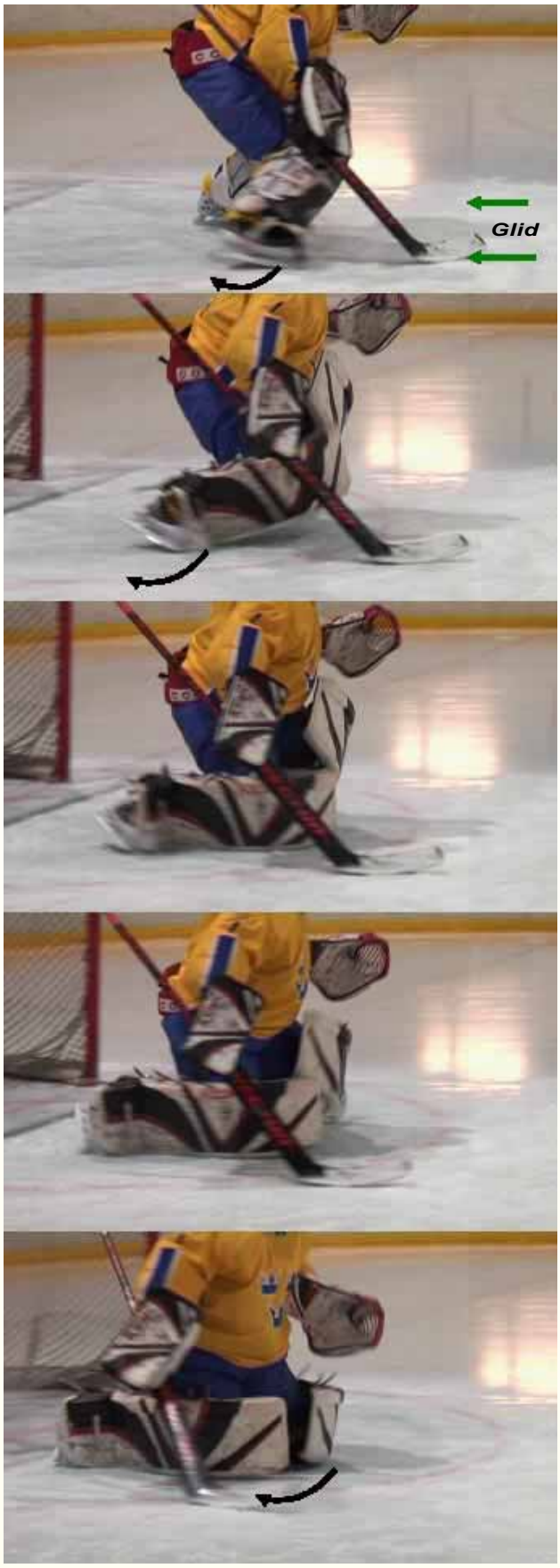
5 När du väl är i rätt position på LOP väljer du om du ska stanna till direkt eller om situationen fordrar och tiden tillåter dig att övergå till att förflytta dig framåt för att täcka mer eller för att kunna hämta mer fart bakåt



• Målvaktens verktygslåda 2

ÖVERGÅNGAR FRÅN FÖRFLYTTNINGAR BAKLÄNGES TILL SIDLED AVSLUTAS OFTA NER MOT ISEN

- I situationer där puckföraren åker mot målet ska du sträva efter att skaffa dig fart bakåt, antingen med hjälp av tyngdpunktsförflyttningar eller genom att använda bågar (C-cuts), innan du går ner mot isen
- Glid bakåt i en samlad arbetsställning med tyngdpunkten jämnt fördelad mellan båda skridskorna och behåll en vinkelrätt position mot puckföraren så länge som möjligt, men var även beredd på att flytta dig i sidled om spelaren passar eller åker i sidled
- När behovet av en rörelse i sidled uppstår flyttar du först över tyngden på den bakre skridskon för att förbereda ett frånskjut
  - Vinkla därefter ut hälen på den främre skridskon för att peka ut riktningen på den kommande förflyttningen
  - Skjut ifrån med innerskäret på den bakre skridskon
  - Notera att denna tyngdöverföring till frånskjutsskridskon följd av utvinkling av hälen på den främre skridskon och frånskjutet med innerskäret på den bakre skridskon även kan behöva ske från ett helt stillastående läge, när du inte har kunnat hämta fart bakåt före en förflyttning i sidled ner på isen
  - Samtidigt som frånskjutet sker trycker du det främre benets knä mot isen så att benskyddet snabbt täcker isen på högkant och glider i förflyttningsriktningen
- Frånskjutet och den inledande bågrörelsen bakåt med den främre skridskoskenans innerskär följt av en naturlig vridning i höften gör att du väl nere på isen kommer att börja rotera vilket underlättar en vinkelrätt placering mot pucken under hela förflyttningen
- När du kommit ner på isen ska du så snart du kan, samla ihop dig för att täcka maximalt
- Du kan välja två olika avslutningar på den beskrivna förflyttningen ner på isen. Du kan antingen glida och rotera mot puckens nya läge i en hel, samlad butterflyställning en s.k. butterfly slide eller i en samlad djup ställning på ett knä med klubbans sköld i isen, en paddle down. I båda fallen hjälper dig ett snabbt ihopsamlande av benskydd och övriga kroppsdelar till följande positiva effekter;
  - Du förstärker rotationen och därmed också dina möjligheter att vara vinkelrätt placerad mot pucken under hela förflyttningen
  - Du kan vara kompakt och minimera alla luckor och om du är tillräckligt nära pucken kan du spela ett helt blockande spel
  - Du skaffar dig ett bra utgångsläge för att göra fler frånskjut om det skulle bli nödvändig



• Målvaktens verktygslåda 2

BUTTERFLY SLIDE

- Väl nere med täckning på isen med det främre benskyddet kan du välja att så fort som möjligt samla ihop dig i en kompakt hel butterfly genom att även trycka ner det bakre benets knä och stänga helt vid isen
- Håll handskarna vid sidan av kroppen och i överkant av benskydden och forma en samlad blockyta med klubbladet på isen, mitt för pucken
- Styr graden av rotation och därmed din möjlighet att vara vinkelrätt placerad med den inledande rörelsen ner mot isen och en axelvridning anpassad efter situationen
- Var beredd att ta upp den främre skridskon och sätta i innerskäret i isen för att få ett stopp om du märker att du är på väg ur position
- Håller du däremot på att stanna för tidigt kan du göra ett till frånskjut med den bakre skridskon eller helt enkelt flytta dig i en ställning stående på båda knäna för att göra en liten korrigering av ditt läge i förhållande till pucken. Kliv eller hasa bara i sidled på knä, utan att ta hjälp av något frånskjut med skridskon

PADDLE DOWN

- Paddle down är en alternativ avslutning som passar särskilt bra när du kommer riktigt nära pucken efter du har förflyttat dig ner på isen
- Samla så fort som möjligt ihop dig i en låg kompakt ställning och täck med klubbans sköld på isen
- Vinkla, om möjligt, upp det främre benskyddet på högkant för att täcka från isen och uppåt
- Om du behöver mer fart trycker du bara på med fler frånskjut med den bakre skridskon som hela tiden har greppet i isen med innerskäret
- Behöver du däremot vända tillbaks måste du däremot växla ben för att kunna trycka ifrån med den andra skridskon. Ett alternativ kan vara att ställa dig på båda knäna och kliva i sidled om du bara behöver flytta dig en kort sträcka
- I närspelssituationer är det extra viktigt att du trycker fram klubban och handskarna för att komma tätt inpå situationen och täcka maximalt. Eftersom du troligen fyller hela boxen, både i sidled och höjdled, kan du fokusera på att inte släppa pucken igenom dig. Så kom ihåg att effekten av att komma fram i struten blir större ju närmare målet pucken är

+ Fördelar med förflyttningar i sidled ner mot isen

+ Tack vare farten bakåt och det faktum att du inte behöver vända sidan till för att kunna skjuta ifrån samt de goda möjligheterna att snabbt ta dig i sidled kan du stå kvar länge rätt placerad mot puckföraren utan att tjuva
+ Med ett bra glid på benskyddets insida kan du förflytta dig snabbt i sidled
+ Du täcker snabbt den viktigaste delen av målet, nämligen lågt i mitten
+ Du har flera ställningar att välja på när du kommer ner på isen och kan därför anpassa ditt spel efter situationen. Du kan välja paddle down när spelaren bryter in nära målet eller passar till en medspelare i ditt närspelsområde. Du kan också bestämma dig för en butterfly slide om situationen efter din sidledsförflyttning sker i utkanten av ditt blockområde eller i reaktionsområdet

– Nackdelar med förflyttningar i sidled ner mot isen

– En nackdel med den här typen av förflyttningar är att de kan upplevas så effektiva att de används alldeles för mycket och i fel lägen d.v.s. i situationer där du faktiskt hinner förflytta dig stående
– Förflyttningar ner mot isen kan även bli till en nackdel om de används när pucken är längre ifrån målet och du därför får svårare att täcka målets övre delar.

Observera att om du hinner att flytta stående, stanna och därefter gå ner i exempelvis en butterfly när du står still, är detta oftast att föredra framför att glida i sidled på isen, då du mycket lättare glider ur position.

• Målvaktens verktygslåda 2

■ Det är ingen tillfällighet att dagens välutbildade målvakter tillbringar nästan lika mycket tid nere på isen på det ena eller båda knäna som de gör stående på båda skridskorna. I snabba lägen då målvakten inte hinner upp och i situationer nära målet då täckningen av burens nedre delar ska prioriteras, utgör förflyttningar nere på isen det effektivaste sättet att ändra position i det moderna målvaktsspelet.

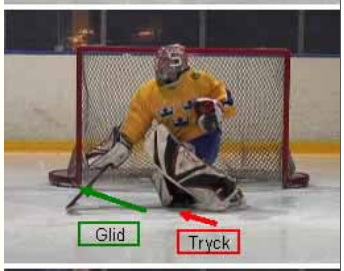
TRYCK NERE PÅ ISEN STÅENDE PÅ ETT KNÄ

- Utgångsläget för att kunna hitta ett bra grepp och trycka ifrån nere på isen med edge control är en hög knästående ställning. Sitt absolut inte på knä
- Balansen med en rak överkropp och huvudet placerat rakt ovanför tyngdpunkten samt den bakre skridskons placering nära knäet som vilar på isen, är en förutsättning för ett explosivt frånskjut
- Med tyngden på det böjda bakre benet är det "laddat" för ett frånskjut. Nu sker flera saker i princip samtidigt:
  - Det främre benskyddet vinklas upp stående på högkant för att täcka från isen och uppåt
  - Tryck ifrån i sidled med innerskäret på den bakre skridskon
  - Samtidigt flyttas tyngdpunkten mot det främre benet som glider i sidled på benskyddets insida
  - Behåll trycket med knäet mot isen med det främre benet så att benskyddet inte lättar från isen och pucken kan smita in under
- Samla, om möjligt, ihop dig i en kompakt hel butterfly genom att så snart som möjligt även trycka ner det bakre benets knä och stänga helt vid isen
- Var beredd att trycka flera gånger för att kunna hänga med i sidled och samla ihop dig mellan varje frånskjut för att samtidigt spela kompakt
- Ta upp den främre skridskon och sätt i innerskäret hårt i isen för att antingen bara stanna, för att ta dig upp till stående eller för att kunna trycka tillbaks åt det håll du kom ifrån
- Är farten tillräckligt hög kan du använda stoppet på den främre skridskon för att komma upp till stående

VRID OCH TRYCK NERE PÅ ISEN STÅENDE PÅ ETT KNÄ

Oftast räcker det dock inte bara med att du flyttar dig rakt i sidled för att du ska kunna ta dig till den position du vill nere på isen. Precis som när du rör dig stående så ska du även kunna bestämma riktningen på din förflyttning nere på knä.

- Vrid dig före frånskjutet för att ta ut en riktning och tryck sedan i sidled för att förflytta dig
- Fäst blicken på pucken eftersom det är den du ska flytta dig mot.
- Vrid samtidigt axlar följt av hela bålen och för fram frånskjutsskridskon i en båge på isen för att förstärka rotationen och placera foten nära det andra knäet, med skenan vinkelrätt mot din tilltänkta förflyttningsriktning
- Tryck med innerskäret och förflytta dig till en ny position.
- Sträva efter att röra dig och stanna i en samlad hög ställning i bra balans, men lär dig också att ta dig ner i en djup samlad ställning med klubbans sköld i isen (paddle down) i närspelssituationer eller i en djup utsträckt ställning om bristen på tid kräver det
- Det här utgångsläget stående på ett knä med den bakre skridskons innerskär i isen, som gör dig beredd att trycka dig i sidled, måste du kunna hitta snabbt och enkelt både från din butterflyställning och från andra låga ställningar för att du ska kunna ändra position t.ex. efter en räddning
- Träna att vrida dig, hitta bästa frånskjutsvinklarna i vrist-, knä- och höftlederna samt att skjuta ifrån maximalt med den bortre skridskon. Du ska kunna röra dina ben och fötter och samtidigt hålla upp en rak och stilla överkropp för bästa möjliga balans, frånskjut och täckning



• Målvaktens verktygslåda 2

FÖRFLYTTA NERE PÅ ISEN I EN STÄLLNING PÅ BÅDA KNÄNA *(KNEE SHUFFLE)*

I situationer när det räcker med en kort sidledsförflyttning nere på isen, kan du även flytta dig i en ställning stående på båda knäna. Om du har gått ner i din butterflyställning och behöver korrigera din position en aning i sidled, för att pucken flyttas eller för att du märker att du är felplacerad, kan du välja detta sätt att röra dig på isen genom att helt enkelt kliva eller hasa i sidled på knä, utan att ta hjälp av något frånskjut.

+ Fördelar med förflyttningar nere på isen

+ Största fördelarna är att du kan tjäna tid genom att vara kvar nere på isen och täcka den viktigaste delen av målet, särskilt när pucken är nära mål
+ Med ett bra frånskjut och bra glid på benskyddets insida kan du förflytta dig snabbt i sidled

– Nackdelar med förflyttningar nere på isen

– Du blir inte lika rörlig över större ytor som du är stående
– Både hastigheten/kraften i dina förflyttningar och din förmåga att röra dig i olika riktningar kan vara sämre än när du står och förflyttar dig
– Liksom vid förflyttningar ner på isen kan det vara en nackdel att förflyttningar nere på isen kan upplevas så effektiva och allena saliggörande att de används alldeles för mycket och i fel lägen d.v.s. i situationer där du faktiskt hinner förflytta dig stående.

Johan Backlund

Noteringar

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

Täcka eller agera - Tre olika sätt att rädda

Som du kunnat läsa i avsnittet ***Täcka*** är ett blockande spel det räddningsalternativ som gör att du kan ta pucken med största möjliga marginaler. Det finns två olika typer av blockande spel. Antingen är du i position och täcker hela målet innan skottet avlossas eller så reagerar du och flyttar dig in i skottlinjen för att blocka puckens väg mot kassen. I båda fallen väljer du att spela kompakt och stänga en stor del av boxen. Genom att utnyttja alla kroppsdelar och skydd kan du rädda med en stor och tät blockyta och därmed uppnå en bra stabilitet i ditt spel. I många situationer kan du dock inte rädda på ett så samlat sätt, beroende på att du helt enkelt har för långt till pucken. Du behöver ytterligare en dimension i ditt målvaktsspel som ger dig möjlighet att rädda med olika delar av din utrustning längre ifrån kroppen. Då kan du använda ditt ***tredje*** sätt att rädda som innebär att du reagerar och agerar med känsla och precision i ytterlägen.

Täcka/blocka

I situationer från vinklarna och i närspelet, kan du placera dig vinkelrätt mot skottlinjen i en samlad ställning och stänga hela boxen redan innan pucken lämnar skyttens klubblad. Du kan helt enkelt rädda genom att bara vara i vägen och därigenom låta pucken komma till dig, eftersom du täcker hela boxen. Du kan rädda genom att **täcka/blocka**.

Reagera och blocka

Även i många situationer när du *inte* täcker hela målet kan du använda ett blockande spel, om du har tillräckligt med tid för att reagera (beroende på avstånd och skotthastighet) och om du inte har för långt till pucken. Då kan du flytta dig in i puckbanan och rädda med en kompakt blockyta bestående av kroppen, armarna, handskarna och dina skydd. Sträva efter att ta pucken i en samlad ställning, placerad vinkelrätt mot skottlinjen. Om skottet är på väg att passera på sidan om dig trycker du dig i sidled, antingen stående eller ner i din Butterflyställning, beroende på skottets höjd. Kommer pucken rakt emot dig så kan du välja mellan att rädda stående eller med ett snabbt tryck rakt ner på isen i Butterfly, också det beroende på skottets höjd. Du räddar genom att **reagera och blocka.**

Det är viktigt att du kan förstå fördelarna med ett täckande spel och att du lär dig när du kan använda det spelsättet, men även att du kan känna igen de situationer där det krävs mer än att bara hålla ihop och spela samlat för att rädda. Det som möjliggör ett blockande spel, som kan ge stabilitet och säkerhet i målvaktsarbetet, är ditt spelsinne, din förflyttningsteknik och din förmåga att utnyttja olika samlade ställningar.

Din storlek är ytterligare en faktor som spelar in, både fysiskt och i förhållande till målet genom Box Control. För att kunna rädda genom att blocka gäller det att du förstår var den bästa räddningspositionen är i en given situation, att du kan ta dig dit i tid och att du väl där har förmågan att rädda i en kompakt ställning. Hur bra du än blir på att förflytta dig och placera dig rätt, så kommer du dock inte att kunna stoppa alla skott bara med hjälp av ett blockande spel.

Reagera och agera

Även om du utvecklar din spelförståelse till fulländning och samtidigt kan göra maximalt explosiva frånskjut i förflyttningar och räddningar, så måste du även ha förmågan att rädda en del puckar i ytterlägen, långt ifrån din utgångsposition där du inte har möjlighet att nå pucken i en samlad ställning. Utveckla din skicklighet i att förflytta och täcka, men glöm inte att du också behöver kunna reagera och agera med aggressivitet och känsla med handskar, armar, benskydd och klubba i riktning ut från kroppen. Du ska kunna rädda genom att **reagera och agera.**

Motståndarnas skicklighet att flytta pucken, dina medspelares förmåga att förhindra detta genom att bryta eller markera samt din egen snabbhet i tanke och handling är faktorer som påverkar dina möjligheter att välja sätt att rädda. I princip har du alltså tre olika metoder att välja mellan när du ska rädda ett skott.

1. ***Täcka/blocka*** om du kan stänga hela boxen genom att vara i rätt position i förhållande till pucken och målet och inta en kompakt ställning
2. ***Reagera och blocka*** om du har tillräckligt med tid att reagera och inte har längre avstånd till skottlinjen än att du kan hålla ihop dina kroppsdelar och skydd och rädda med en samlad blockyta, vinkelrätt placerad och med tyngdpunkten mot puckbanan.
3. ***Reagera och agera*** med aggressivitet för att i ytterlägen rädda puckar som inte kan stoppas genom ett blockande spel. Med aggressivt eller attackerande spel menas att räddningen sker med tyngdöverföring mot puckbanan genom ett tryck med den bortre skridskon, blicken på pucken samt det frånskjut och den kroppsvridning som fordras för att du ska nå pucken. Räddningen görs med en enskild kroppsdel eller del av utrustningen och sker med en rörelse ut från kroppen.

För att kunna ge ditt lag ett så stabilt och säkert målvaktsspel som du bara kan, bör du se ovanstående lista som en prioriteringsordning som leder fram till följande strategi när det gäller att lösa din huvudsakliga uppgift som målvakt, nämligen att rädda.

1. Utveckla din spelförståelse, fysiska förmåga, förflytningsteknik samt ert samarbete i försvarsarbetet till en sådan nivå att du, i största möjliga utsträckning, kan vara i en optimal position för att täcka så mycket som möjligt av målet och helst rädda genom att blocka hela boxen.
2. Om det ändå uppstår luckor i målet räddar du i första hand genom att reagera och blocka.
3. Om det är nödvändigt för att nå pucken räddar du genom att reagera och agera med aggressivitet i ytterlägen.

I det följande avsnittet fokuserar vi på hur du kan rädda genom att reagera och agera.

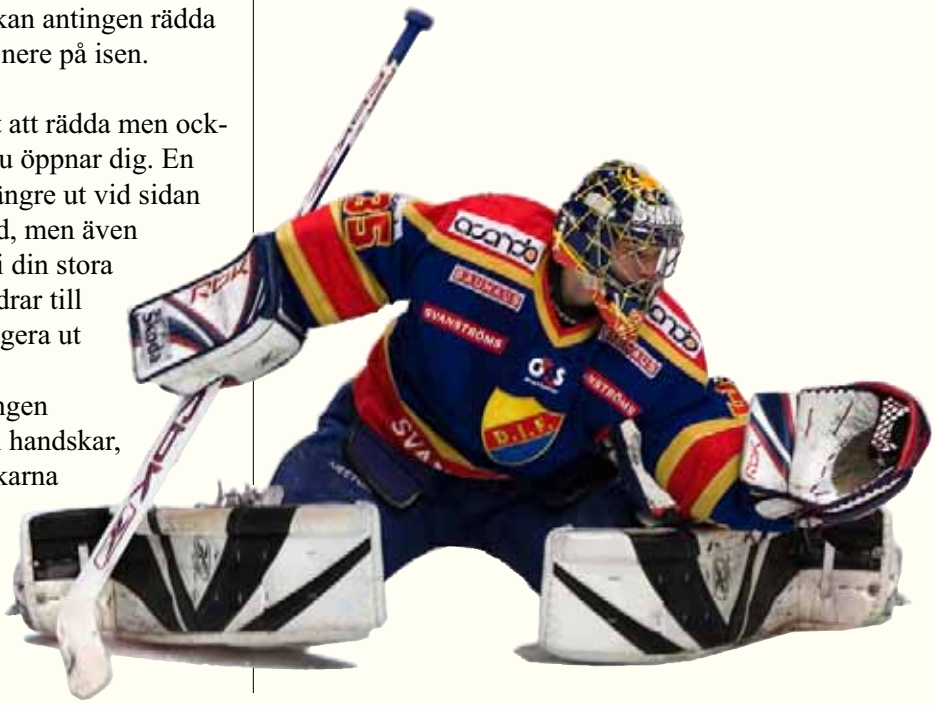
Att rädda genom att agera ställer högre krav på precision och rörelseflyt än när du reagerar och blockar. Utveckla ett attackerande sätt att agera som bygger på att komma så nära pucken du kan, även när du räddar långt ifrån din utgångsposition. Med aggressivitet i form av tryck med bortre skridskon och tyngdöverföring mot skottlinjen samt mer eller mindre frånskjut och kroppsvridning beroende på hur långt du har till pucken, kan du öka din räckvidd och graden av kontroll i räddningen. På så sätt förbättrar du dina möjligheter att rädda dessa skott där du i ugångsläget har längre till pucken.

Med ett arbetssätt där dina rörelser påbörjas på ett likartat sätt vid varje räddning när du behöver ta dig i sidled mot puckens bana, kan du förenkla ditt målvaktsspel och därmed också öka dina chanser att lyckas. På så sätt kan alla räddningar som ska ske exempelvis åt vänster startas med ett tryck med höger skridsko. Det följs sedan av antingen bara en tyngdöverföring åt vänster och en stående plockhandsräddning, eller ett kraftfullare frånskjut och en större förflyttning i sidled om avståndet är längre till skottlinjen. Har du riktigt långt till pucken eller om skottet är lågt måste du kanske även ta dig ner på isen i en parad för att nå tillräckligt långt. Kraften i frånskjutet anpassar du efter skotthastigheten och ditt avstånd till pucken.

Reagera och agera

Att agera betyder i det här sammanhanget att räddningen sker genom rörelser med en enskild kroppsdel eller del av utrustningen ut ifrån kroppen och mot puckbanan. Det är ett sätt att rädda som skiljer sig väsentligt från ett blockande spel där man räddar samlat med alla skydd och kroppsdelar som en enda tät blockyta. Först reagerar du på puckens riktning i höjd- och sidled på samma sätt som när du reagerar och blockar, men sedan agerar du så aggressivt du behöver och kan, med hand, arm, ben eller fot så att du kan få in din närmsta kroppsdel i skottlinjen. Räddningen kan utföras med stöten, plocken, en del av kombinatet, ett benskydd, en skridsko eller med klubban och du kan antingen rädda stående eller i någon form av parad nere på isen.

Att agera innebär både en möjlighet att rädda men också en risk eftersom det betyder att du öppnar dig. En möjlighet genom att du kan rädda längre ut vid sidan av kroppen tack vare bättre räckvidd, men även en risk eftersom det uppstår luckor i din stora täckande blockyta, vilken annars bidrar till att öka marginalerna i dit spel. Att agera ut mot en puck i ett ytterläge, innebär oundvikligen att luckor blottas antingen mellan benen, mellan benskydd och handskar, mellan kroppen och armarna/handskarna eller på flera av dessa ställen samtidigt. Ju närmare du kan komma pucken när du räddar, desto mer kan du hålla ihop.



Om du kan utveckla rörelsemönster för räddningar som bygger på att komma nära pucken och som dessutom kan startas på ett likartat sätt, oberoende var i målet på respektive sida räddningen ska utföras, kan du förbättra både snabbhet, räckvidd, känsla/timing och graden av kontroll i ditt agerande. Detta förutsätter att du får möjlighet att bana in eller automatisera din räddningsteknik, vilket naturligtvis även gäller dina blockande räddningar. Det fordrar många upprepningar när det gäller så pass komplexa rörelser som målvaktsräddningar. Därför behöver du nöta dessa viktiga grunder tusentals gånger, i början i låg hastighet under kontrollerade former och sedan i allt högre fart. Alltid med största noggrannhet på hela räddningen från början till slut. Först när rörelsen kan utföras på ett likartat sätt med precision varje gång, även när kraven på hastighet är höga, kan den betraktas som automatiserad. Övning ger färdighet.

Räddningsprocessen

- ***Utgångsläge för räddning***
  - position (placering)
  - ställning
- ***Reaktion***
  - uppfatta och tolka puckens riktning och hastighet
  - starta den bästa rörelsen för att rädda
- ***Aktion***
  - utför räddningen
- ***Returkontroll***
  - undvik okontrollerade returer genom att:
    - ta fast pucken
    - styra undan pucken
- ***Fullfölj och kontrollera situationen efter räddningen***
  - Aktionsberedskap
    - Styr du undan pucken eller lämnar en retur måste du snabbt anpassa din ställning och din position efter puckens nya läge
  - Håller du i pucken kan du välja mellan att blockera eller att sätta pucken i spel

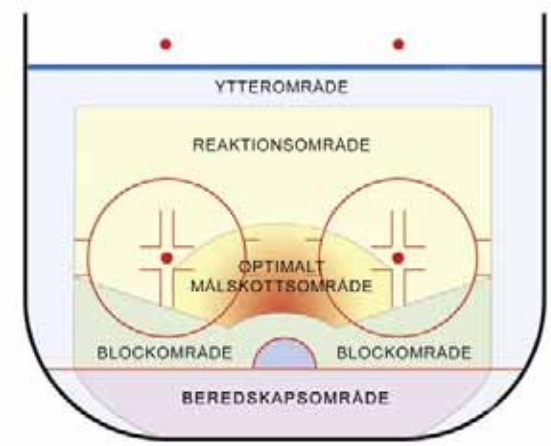
Hela räddningsprocessen omfattar flera olika steg före under och efter själva räddningen.

- Först ska du i varje situation förbereda dig så bra som möjligt för en räddning genom att vara på rätt plats vid rätt tillfälle och i rätt ställning. Det gör du genom att *förflytta* dig till en optimal *position* i sidled och djupled i förhållande till pucken och målet och där inta den *ställning* som ger dig bästa möjligheten att rädda i den specifika situationen.

- Du ska träna för att förbättra din snabbhet både i *reaktion* och *aktion*, d.v.s. att uppfatta och tolka puckens riktning och hastighet, starta den bästa rörelsen för att rädda samt utföra själva räddningen.

- Därefter är det även av största vikt att du fullföljer med att kontrollera situationen efter räddningen. Sträva efter att hålla fast pucken i plocken eller mot kroppen alternativt att styra undan skottet med *returkontroll*. Håller du i pucken kan du välja mellan att blockera eller att sätta pucken i spel. Vare sig du styr undan pucken kontrollerat eller lämnar en retur måste du direkt flytta dig så att du anpassar din ställning och din position efter puckens nya läge och är fullt *aktionsberedd* för en ny situation.

Behovet att rädda genom att reagera och agera kan uppstå av flera olika orsaker. Antingen kan pucken ha flyttats i sidled snabbare än du har kunnat följa med och du är därför ur position i sidled eller så har du kanske backat för tidigt så att du hamnat fel i ditt djupledsspel och har en större box att täcka än du klarar av med ett blockande spel. Även om du placerar dig i en så bra position som det är möjligt, kan du ändå bli tvungen att rädda långt ut från kroppen med händer och fötter om öppningarna är för stora för att du ska kunna rädda genom att blocka. I lägen där puckföraren har gott om öppet nät att skjuta mot, måste du helt enkelt kunna reagera och agera tillräckligt snabbt med ett attackerande arbetssätt mot skottlinjen, för att du ska ha en möjlighet att rädda. Allra störst är behovet att agera när en motståndare har pucken centralt i banan, i en för honom gynnsam vinkel, i det Optimala målskottsområdet eller i reaktionsområdet.



Det som ska kännetecknа ditt aggressiva agerande är blicken på pucken genom hela räddningen samt frånskjutet och tyngdpunkten mot puckbanan. När det är nödvändigt för att nå pucken ska du även förflytta dig i sidled och/eller vrida överkroppen.

Blicken på pucken

Det kan verka som en självklarhet, men det tål ändå påpekas att full fokus på pucken är en grundförutsättning för att kunna rädda med största möjliga säkerhet och stabilitet. Många målvakter slarvar nämligen med denna enkla detalj. Före själva skottögonblicket ska du naturligtvis skaffa dig överblick över situationen genom ett brett fokus på händelserna så att du kan uppfatta både anfallares och försvarares positioner och kan ha klart för dig vilka alternativ puckföraren har till att skjuta och om det finns risk för en styrning.

Situationen och puckens läge avgör var ditt huvudfokus ska ligga, men oftast ska det vara på puckföraren medan du har kontroll på övriga spelare med ditt perifera seende.

Från det att motståndaren påbörjar skottrörelsen, ända tills räddningen är genomförd är det däremot full fokus på pucken som gäller. Sträva att följa pucken med blicken hela vägen från skyttens klubblad tills den träffar den kroppsdel eller del av utrustningen som du utför räddningen med och nöj dig inte med det. Följ även pucken efter räddningen.

Med blicken på pucken hela vägen, ger du dig själv bästa möjliga förutsättningarna att samordna dina synintryck med rörelsen av den kroppsdel som ska utföra räddningen. Ska du exempelvis rädda med plocken gäller det att underlätta din öga-handkoordination. Ju mer och ju exaktare information du kan förse ditt centrala nervsystem med, desto större blir dina chanser att lyckas med räddningen.

Med blicken på pucken även efter räddningen, underlättar du att hålla kvar pucken mot kroppen eller i handsken med full kontroll. Genom att behålla fokus på pucken behöver du inte heller börja leta efter den om du släpper en retur. Du tjänar på så sätt tid innan du ska flytta dig för att täcka eller försöka få tag på pucken för att blockera. När du styr undan pucken, kan du också låta din huvudvridning mot pucken fungera som en trigger för att din bortre skridsko ska göras beredd att påbörja ett frånskjut mot puckens nya läge.

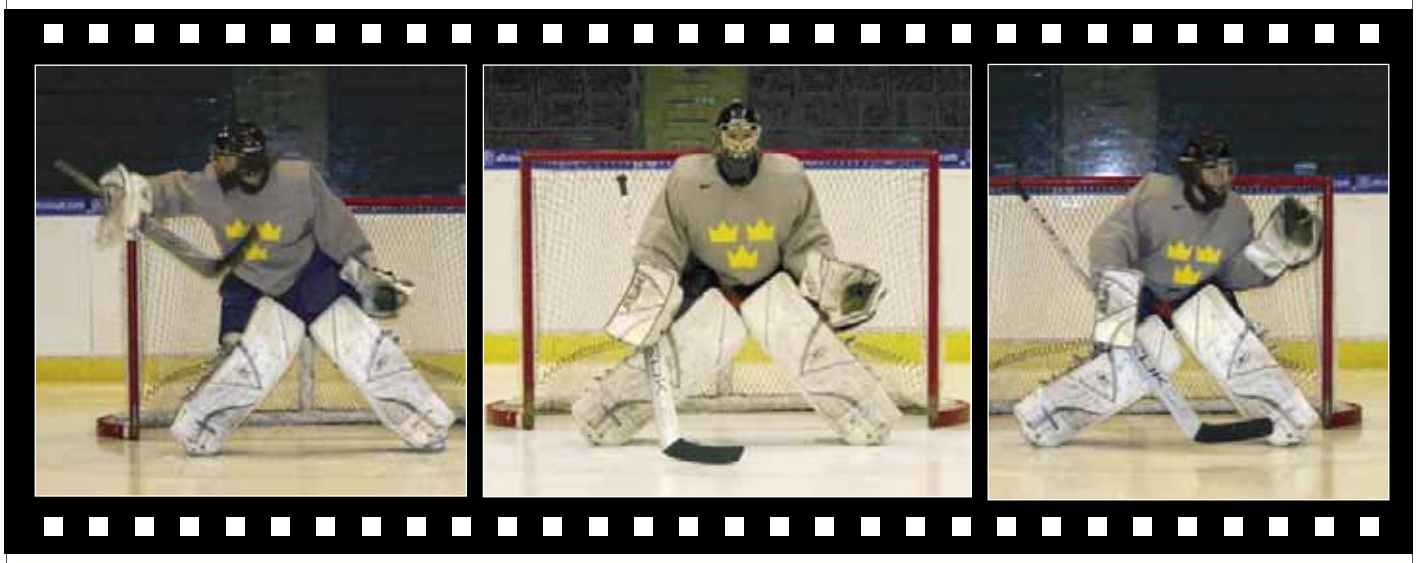
Tyngdpunkt och frånskjut mot skottlinjen. Vridning och förflyttning när det är nödvändigt.

När någon skjuter ett skott mot öppet nät på sidan om dig, reagerar du på puckens riktning i höjd- och sidled och räddar med kroppen så nära skottlinjen du kan. Om du är tillräckligt nära pucken kan du blocka skottet och om ditt utgångsläge är längre ifrån pucken så agerar du aggressivt med attack i sidled ut från kroppen med armar eller ben för att rädda med plocken, stöten, benskyddet eller klubban. Du ska sträva efter att få din tyngdpunkt så nära pucken som möjligt genom att luta och eventuellt även vrida överkroppen mot skottlinjen –luta eller vrid dig framförallt aldrig ifrån pucken. För att flytta din tyngdpunkt exempelvis åt vänster sida, trycker du höger skridskos innerskär mot isen genom att sträcka i vristen och knäleden så mycket du behöver för att kunna nå pucken.

Skottets hastighet och riktning samt din balans och din möjlighet till frånskjut är avgörande för hur nära pucken du kan vara med kroppen när du räddar. Din närhet till pucken styr i sin tur hur mycket du behöver sträcka dig efter pucken samt även om du kan rädda stående eller om du behöver göra en parad ner på isen för att nå pucken.

När du ska agera i sidled kan du närma dig pucken på flera olika sätt. Ditt val av metod avgörs av hur långt du har till skottlinjen när rörelsen ska påbörjas. När pucken kommer relativt nära, vid sidan om dig, räcker det ofta med att du bara lutar dig mot skottlinjen och flyttar tyngdpunkten för att nå pucken. När avståndet till pucken är längre kan du öka din räckvidd genom att vrida bålen och fälla överkroppen mot den sida där skottet kommer. Ju längre du har till pucken desto större är också behovet av ett kraftfullt frånskjut med den bortre skridskon och en förflyttning i sidled. Har du riktigt långt till pucken eller om skottet är lågt måste du kanske även ta dig ner på isen i en parad för att nå tillräckligt långt.

Försök att anpassa ditt arbetssätt så att du har största möjliga täckning nära skottlinjen och bara vrider överkroppen när det är nödvändigt för att nå pucken eller för att kunna styra pucken åt sidan på ett säkrare sätt och inte riskera returer rakt fram. Tänk på att kroppsvridningen innebär att den ytan som du täcker med blir mindre. Som du vet är det allra säkraste sättet att rädda att få in kroppen i skottlinjen och blocka skottet. Det kan du göra om du är tillräckligt nära pucken, men nu talar vi om lägen längre på sidan när du är tvungen att reagera och agera ut från kroppen med armar eller ben för att överhuvudtaget nå pucken.



Stående räddningar

Är du i rätt position behövs sällan någon förflyttning i sidled för att du ska kunna agera med handskarna och rädda höga skott stående. Då räcker det oftast med att du låter ditt tryck med den bortre skridskon resultera i en förskjutning av tyngdpunkten mot skottlinjen. Luta dig mot den sida där skottet kommer, vrid bålen om en fällning av överkroppen fordras för att du ska nå pucken och rädda stående med plocken eller stöten. Bara om du har riktigt långt till pucken, behöver du skjuta ifrån med bortre skridskon så mycket att du förflyttar dig i sidled.

Oavsett hur mycket du behöver sträcka ut frånskjutsbenet och trycka ifrån med skridskon, så sker tyngdöverföringen mot pucksidan med hjälp av en motsvarande böjning av det andra benet i knä och vrist. Om du däremot ska rädda ett skott som är så högt att du måste resa dig från din arbetsställning för att nå pucken, kommer du att rädda med det främre benet i ett mer utsträckt läge. Ju lägre skott desto mer böjer du det främre benet och ju högre skott desto mer sträckt är det när du räddar stående.

Grundprincipen när du reagerar och agerar är att du räddar med den kroppsdel som är närmast pucken och att du i första hand strävar efter att kunna rädda så centralt som möjligt, d.v.s. nära bålen där du har mest täckning och den bästa kontrollen. När behovet uppstår (och det kommer det alltid att göra) så ska du dock ha utvecklat en sådan teknik och känsla att du även klarar av att rädda med handskarna i ytterlägen långt ifrån kroppen. Oavsett om räddningen sker centralt eller perifert (långt ut) så har du mycket att vinna på att agera med attack, d.v.s. mot skottlinjen.

I vår genomgång av hur du kan använda handskarna för att rädda när du reagerar och agerar, måste vi också lägga till att du kan välja att använda plocken eller stöten för att rädda på ett mer aktivt sätt även i vissa situationer när du faktiskt är i skottlinjen med kroppen. I lägen när du har tillräckligt med tid för att fånga eller styra undan puckar som du annars skulle kunna blocka med kroppen kan du öka graden av kontroll i ditt spel om du istället utnyttjar handskarna.

Om du fångar pucken i plocken eller direkt styr ett skott med stöten, klubban eller möjligen med benskyddet till ett bestämt ställe på banan, kan du uppnå maximal kontroll. Det fordrar förutom tid att reagera även en utpräglad känsla och timing. Handskarna kan i dessa fall användas i ett stort arbetsområde framför och vid sidan om dig och kan t.o.m. utnyttjas på ”fel” sida om det tjänar till att uppnå syftet, nämligen största möjliga kontroll. Detta kan ge en handlingsfrihet som innebär att du skapar möjligheten att välja om du ska styra pucken till en medspelare, sätta pucken i spel med klubban eller om du ska blockera.

Det är inte bara med handskarna du kan rädda i din stående arbetsställning. Isskott som går mitt på mål eller bara strax intill dig, kan du också styra undan med klubban i en stående ställning. Med en tyngdöverföring och en lätt vridning av axlarna mot pucksidan kan du föra klubban i en bågformad rörelse åt sidan så att skottet kan vinklas bort mot hörnet. Ju längre du har till pucken, ju kraftfullare tryck med den bortre skridskon behöver du, ju mer vridning och fällning av överkroppen behövs. Ju längre du har till pucken desto större är behovet av att rädda med en parad ner mot isen istället för att rädda stående.

Parader

När du agerar ner mot isen i sidled i en parad, behöver du oftast ett frånskjut mot puckbanan för att försäkra dig om att nå tillräckligt långt för att rädda. Tryck ifrån med den bortre skridskon och för över tyngdpunkten nära pucken genom att luta dig mot skottlinjen. Om en fällning av överkroppen är nödvändig för att du ska nå pucken, vrider du också bålen. Ju närmare du kan komma skottlinjen desto mindre behöver du vrida dig och sträcka ut för att få tag i pucken. Med ett bra frånskjut kan du alltså öka dina chanser att spela kompakt och slippa öppna upp dig.

Med en parad kan du rädda skott som går mot målets nedre delar vid stolparna i första hand med benskydd eller klubba, men även med plocken eller stöten om pucken bara går något över isen. Handskarnas viktigaste arbetsområde i en parad är från kroppen och ut mot stolpen samt ovanför det utsträckta benskyddet. Alltså där du inte kan täcka med din samlade blockyta.

Forts nästa sida ➤

Men om du utökar din aktionsradie med handskarna till att även plocka och styra undan skott framför kroppen och benskydden, så kan du förbättra din returkontroll. Ibland kan det också inträffa att du redan är nere eller på väg ner mot isen när du inser att du behöver få upp handskarna för att rädda höga skott.

Med ett aggressivt agerande med kraftfullt frånskjut förbättrar du din räckvidd och din möjlighet att komma nära pucken, med allt vad det innebär i form av bra täckning, returkontroll och aktionsberedskap. Du kan läsa mer om tekniken i olika parader i den följande verktygslådan *Räddningsteknik.*

Parader i sidled kan i princip delas in i två huvudtyper som skiljer sig från varandra i utförandet på några väsentliga punkter. Det ena sättet att agera bygger på att du börjar räddningen med att gå ner på isen på det knä som är närmast pucken och det andra innebär att du istället sträcker ut räddningsbenet och går ner på isen med frånskjutsbenets knä. I båda fallen inleds rörelsen med ett tryck och ett frånskjut med den bortre skridskons innerskär.

Den första varianten som är olika typer av butterflyräddningar i sidled ger dig mycket täckning nära pucken och innebär bl.a. att du kan stänga målet från isen och en bit upp på ett mycket effektivt sätt med hela benskyddet i isen. Det är det helt dominerande sättet att rädda i modernt målvaktsspel. Butterflyräddningar har, som du kan se senare i det här avsnittet, den fördelen att de kan varieras och användas på många olika sätt beroende på situationen. Genom att påbörja dina olika räddningar på ett så likartat sätt som möjligt, för att sedan anpassa rörelsen efter avståndet till pucken, kan du tjäna tid och öka dina chanser att spela samlat. Ditt agerande blir på så sätt bara en förlängning av ditt blockande spel i sidled.

Den andra varianten, som bl. a. omfattar Tretjakparaden, innebär att du från en stående ställning skjuter ifrån med den bortre skridskon och räddar genom att direkt sträcka ut ditt ben som är närmast pucken. Om du inte först trycker ner det närmsta knäet mot isen får du inte full täckning mellan benskyddet och isen, men å andra sidan kan denna typ av räddning ge dig den extra fart du behöver i extremt snabba lägen. Till denna kategori hör alla parader där du utnyttjar möjligheten att nå pucken genom att sträcka i knäleden och samtidigt antingen sträcka eller böja i höften. Det är räddningar som involverar flera stora och starka muskelgrupper som kan utveckla stor kraft och därmed också kan möjliggöra mycket snabba parader.

I extrema ytterlägen kan du t.o.m. vara tvungen att sträcka benet helt i en sparkrörelse som leds av skridskospetsen, för att du ska ta dig till pucken i tid. På så sätt utnyttjar du nämligen de starka musklerna på lårets framsida och höftböjarna för att få maximal fart i räddningen och kunna sträcka ut tillräckligt långt.

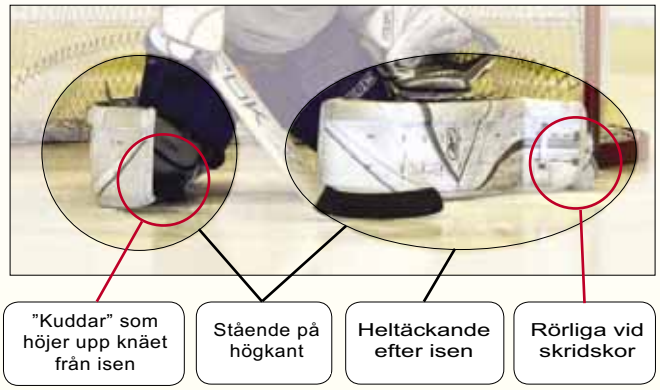
Detta är räddningsteknik som användes betydligt mer förr och idag till stor del har ersatts av olika typer av butterflyräddningar, med mer täckning vid isen. I dagens målvaktsspel fyller dessa räddningar bara en ytterst begränsad funktion i lägen då målvakten inser att han eller hon inte hinner rädda på det samlade och mer kontrollerade sätt som i första hand eftersträvas. Tretjakparader och ytterst aggressiva parader med skridskospetsen före mot skottlinjen har idag en helt underordnad betydelse jämfört med butterflyräddningar. Det är dock teknik som om den tränas och kan utnyttjas rätt, kan vare det som gör det möjligt att rädda i riktigt svåra ytterlägen. Analysera ditt spel och tänk efter hur ofta din förflyttningsteknik, din speluppfattning eller ditt samarbete med uteförsvaret inte räcker till för att du ska vara i en sådan position att du kan rädda på det kompakta sätt som du helst vill.

Notera att det finns några gemensam nämnare för de båda beskrivna sätten att agera i sidled med parader i antingen butterfly eller med en direkt sträckning av räddningsbenet. Båda typerna av parader inleds med ett frånskjut mot skottlinjen och dina möjligheter till räckvidd, närhet och kontroll förbättras med tyngdpunken mot pucken i båda fallen.

Att butterflyspelet har kommit att så totalt dominera det moderna målvaktsspelet är ett resultat av flera samverkande faktorer. Dels en ökad förståelse för betydelsen av att täcka målets nedre del och då framförallt vid isen, men också att målvakter med butterfly utvecklat ett arbetssätt som gör det möjligt att lösa olika delar i spelet med hjälp av en och samma teknik. Förutom att snabbt stänga det femte hålet rakt ner på isen, kan butterflyräddningen alltså användas på flera olika sätt för att rädda i sidled. Du kan starta en rörelse åt sidan på i princip samma sätt både för att förflytta dig ner på isen, för att rädda samlat och för att rädda i ytterlägen.

Alla tre tillvägagångssätten börjar med ett frånskjut med den bortre skridskon och med att du trycker ner det knä som är närmast pucken och stänger vid isen. Sedan kan du välja hur vill avsluta din rörelse i sidled och anpassa ditt frånskjut beroende på situationen. På så sätt får du en enkelhet i spelet om du kan utnyttja samma teknik när du påbörjar en rörelse, oavsett om det är en förflyttning, ett blockande spel eller ett aggressivt agerande som till slut krävs för att du ska kunna göra en räddning.

BENSKYDDEN



Denna utveckling av målvaktsspelet har också påskyndats av en explosionsartad förbättring och anpassning av utrustningen till butterflyspelet. Framförallt tack vare att benskyddens form och funktion har modifierats för att underlätta rörligheten och täckningen vid spelet på isen. Med det här arbetssättet har hockeymålvakter utvecklat möjligheten att kombinera det blockande och agerande spelet på ett sätt som gjort det så svårt att göra mål att ligor och förbund varit tvungna att ändra i regelboken.

Parallellt med denna utveckling, eller kanske snarare efter att målvakterna har hittat nya sätt att stoppa puckar, så har spelarnas förmåga att finna nya lösningar för att göra mål också förbättrats. Det är dock en process som har tagit betydligt längre tid, men som målvakt måste du vara medveten om den ständiga kampen som pågår mellan målskytt och målvakt. Du måste följa vilka förändringar som sker i spelarnas sätt att tänka och agera och även vara beredd att förnya ditt eget spel om det blir nödvändigt.

Det är din uppgift att inte fastna i ett förutsägbart mönster, utan hela tiden anpassa ditt spel efter de förändringar som ishockeyn genomgår. Helst ska du också ha förmågan att, med utökad kunskap och förståelse som paras med uppfinningsrikedom och mod, själv vara delaktig i utvecklingen av målvaktsspelet. Hitta din egen stil, men våga också pröva både nya och gamla idéer.

Fem olika varianter av butterfly i sidled

Det vanligaste sättet att agera i sidled ner mot isen i dagens målvaktsspel är med en parad där utgångspunkten för ditt sätt att rädda är densamma som när du blockar i sidled med en butterfly. Det är en räddningstyp som du först och främst använder i syfte att blocka, men som också ger dig möjlighet att agera ut med en arm eller ett ben för att rädda längre åt sidan om det är nödvändigt.

Gör ett kraftfullt frånskjut med den bortre skridskon, tryck ditt knä som är närmast pucken neråt och stäng snabbt vid isen med benskyddet som genom din förflyttning även trycks i sidled mot skottlinjen. Med en lätt vridning av benskyddet får du en bra vinkel för att kunna styra undan pucken åt sidan.

Beroende på hur mycket du behöver sträcka ut för att nå pucken och med vilken hastighet du behöver göra detta, kan du sedan välja ett antal olika lösningar för hur du fullföljer rörelsen i sidled och rädda.

1 *Om du hinner trycka ner frånskjutsbenets knä i isen och samla ihop dig i en kompakt butterfly under din rörelse i sidled och ner mot isen, så kan du rädda genom att blocka in i skottlinjen.*

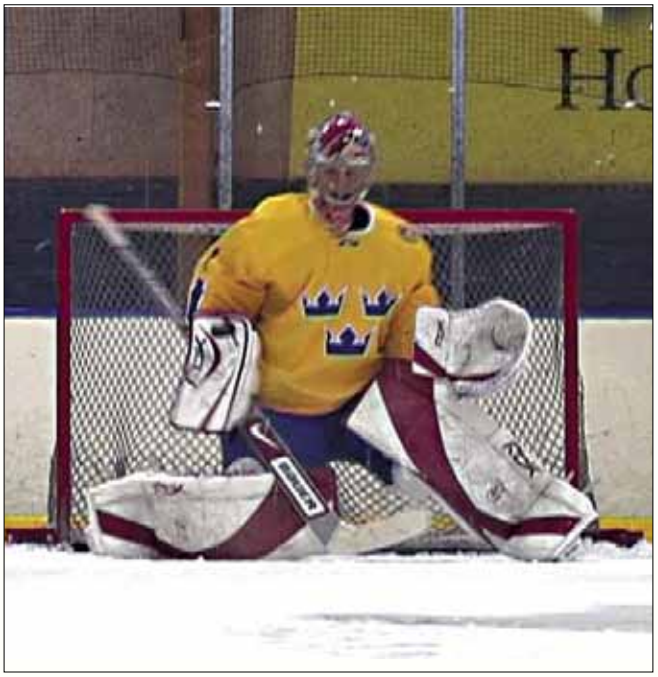
2 *Om du däremot behöver sträcka ut mer för att nå pucken med benskyddet underlättas detta till en del om du vinklar in det bortre benet och då räddar du med en halv butterfly. Du kan på så sätt öka din räckvidd tack vare att du kan flytta ut knäet som är närmast pucken något, sträcka benet en aning och vrida bålen lite grann. Som du märker är det inga stora rörelser mot pucken, men tillsammans kan dessa förbättringar av din aktionsradie vara avgörande för om du ska lyckas nå pucken och rädda.*

Dina möjligheter att sträcka ut benet för att öka din räckvidd är alltså ganska begränsade i en ställning med båda knäna på isen. Om skottet är högre kan du sträcka ut armarna och rädda med handskarna på sidorna och med klubban kan du nå isskott. I dessa rörelser är du dock till viss del hämmad i ditt aggressiva agerande i sidled när du är i din butterflyställning eftersom höften är låst, vilket gör att du inte kan fälla överkroppen åt sidan.

3 *Ett annat alternativ att avsluta din räddning i sidled om du verkligen behöver sträcka ut, kan därför vara att du i ytterläget sträcker benet närmast pucken något och lyfter knäet från isen. På så sätt kan du vrida höften och därmed blir det också möjligt att fälla överkroppen och nå längre i sidled. Något som kan vara nödvändigt för att komma ut den där allra sista biten med plocken, stöten, klubban eller benskyddet och rädda en puck intill stolpen.*

I detta läge får benskydden och dess remmar och snören en stor betydelse. Ju mer skydden kan röra sig i förhållande till skridskon och knäet, desto större är nämligen dina chanser att täcka vid isen även när du behöver sträcka ut det ben du räddar med och lyfta knäet från isen . Något som du bör tänka på när du fäster dina benskydd i skridskorna och när du drar åt, eller snarare inte drar åt de översta remmarna på skydden vid knä och lår.

4 *I riktigt extrema ytterlägen kan du t.o.m. behöva fullfölja sträckningen av benet så att tårna pekar uppåt för att få maximal räckvidd med handskar och klubba.*



5 *Ytterligare ett alternativ att avsluta din räddning i sidled om du inte kan nå pucken i en samlad butterflyställning är att inte trycka ner frånskjutsbenets knä i isen när du räddar. Med bara ett knä i isen är luckan mellan benen visserligen stor, men pucken är ju på väg att gå långt på sidan om dig så det är där du behöver prioritera att täcka. Med den bortre skridskon fortfarande i isen har du kvar möjligheten att trycka ifrån med skridskon vilket gör att du har chans att förflytta dig eller förlänga din parad om det skulle behövas. Du får även något större rörelsefrihet att kunna vinkla ut benet närmast pucken om du behöver rädda med det på isen.*

Sträva alltid efter att rädda i en så kompakt ställning söm möjligt. Är du nära skottlinjen försöker du att samla ihop dig i en hel butterfly och kan då rädda genom att blocka. Har du längre till pucken behöver du förmodligen agera ut med handskarna, klubban eller benskyddet mot skottlinjen för att rädda.

Den räddningstyp som beskrivs i punkt 3 ovan kan i slutfasen påminna om Tretjakparaden med frånskjutsbenets knä i isen och ett mer eller mindre utsträckt ben mot pucken med knäet en bit ovanför isen, men det finns en avgörande skillnad.

Om du räddar med en Tretjakparad sker utsträckningen av det främre benet mot skottlinjen direkt från en stående ställning, vilket inte är samma sak som om du sträcker ut ifrån ett butterflyläge där knäet först är nere på isen.

Om vi tänker oss en räddning åt vänster, innebär det tekniskt att du i det ena fallet från en stående ställning:

***1**) skjuter ifrån med höger skridsko **2**) sträcker ut vänster ben mot pucken med knäet i luften **3**) landar med höger knä på isen och räddar med en Tretjakparad med vänster benskydd eller med klubban.*

***I det andra fallet** gör du först 1) ett frånskjut med höger skridsko 2) trycker vänster knä neråt och stänger vid isen med benskyddet som även trycks i sidled genom din förflyttning mot skottlinjen för att kunna rädda i butterfly. Men eftersom du inte når ända fram, väljer du även att 3) sträcka vänster ben något och lyfta knäet från isen så att du kan vrida dig sträcka ut efter pucken.*

Med samma resonemang kan räddningen i punkt 5 jämföras med den klassiska, numera nästan utdöda skridskoparaden. En räddning som normalt inte ska eftersträvas, men som vi nämnt, faktiskt fortfarande kan ha ett visst berättigande i vissa extrema situationer, dock i något modifierad form. I lägen när du har jättelångt till pucken och en räddning behöver ske mycket snabbt från en stående eller knästående ställning, kan en vridning av bålen och en samtidig böjning i höften och sträckning i knäet vara det enda sättet som tar dig tillräckligt snabbt till pucken. Detta är en rörelse som involverar flera stora och mycket starka muskelgrupper som kan utveckla stor kraft och därmed också kan möjliggöra väldigt snabba parader.

Som en sista desperat åtgärd kan därför denna räddning komma till användning när ingen annan lösning är möjlig. Idag utförs räddningen dock *inte* i syfte att i första hand rädda med skridskon som namnet antyder. Istället kan den användas för att skapa maximal räckvidd med handskar, klubba eller benskydd i hela den öppna delen av buren, oavsett skottet är högt eller lågt. Då finns inte heller skridskon med i bilden för att rädda isskott, eftersom tårna kommer att sträva uppåt och endast en väldigt liten del av skenan kan ligga i isen. Skridskoparaden i dess klassiska form har idag helt och hållet ersatts av att du kan rädda isskott på ett kontrollerat och säkert sätt med stora marginaler med en butterfly i sidled.

Rädda isskott med benskydd eller klubba

I alla dessa beskrivna situationer kan du rädda isskott antingen med benskyddet eller med klubban. Grunden är att du räddar med den kroppsdel eller del av utrustningen som är närmast pucken och när det gäller skott på isen är det oftast klubban som gäller centralt i målet eftersom den bör finnas där i utgångsläget. När du ska agera mer ner åt sidan har du däremot två alternativ att välja mellan, nämligen benskyddet eller klubban.

Om du är tvungen att sträcka ut mycket åt sidan eller rädda med bara ett knä i isen blir du sårbar mellan benen om du missbedömer skottet eller om det ändrar riktning. Då har du kanske större behov av att ha klubban kvar i mitten än att försöka använda den till att vinkla undan en puck ute på sidan som du ändå kan stoppa med benskyddet. Ditt agerande beror naturligtvis på om det finns någon risk att pucken styrs och ändrar riktning.

Du ska dock tänka på att en räddning med klubban både kan vara det säkraste sättet att vinkla undan pucken från målet, men samtidigt kanske är det enda sättet att stoppa en puck som håller på att passera mellan dina ben. Därför måste ditt val av arbetssätt med klubban avgöras av en analys av hur stor risken är att ett skott kan ändra riktning. I öppna lägen med fri sikt ska du naturligtvis sträva efter att rädda isskott med klubban i största möjliga utsträckning för att kunna vinkla returerna åt sidorna på ett säkert sätt. Även om du har bra täckning bakom med benskyddet.

I täta situationer med mycket trafik framför målet kanske du istället väljer att ha klubban kvar så centralt som möjligt, även om du sträcker ut och går ner i sidled för att rädda. På så sätt kan du täcka den viktigaste ytan i målet, nämligen isen i mitten, även om du öppnar upp det femte hålet.

Hur du väljer att använda klubban är dels en fråga om hur tät du är längs isen och hur säkert du känner att du kan rädda och styra undan ett skott med ditt benskydd, men också en fråga om hur stor luckan mellan benen är i olika situationer och hur snabbt du kan stänga den. Delvis handlar det också om hur mycket du kan lita på din utrustning.

Ju tätare du känner dig vid isen och ju säkrare du är på att kunna styra undan returer åt sidan med dina benskydd när du räddar i ytterlägen, desto mer kan du använda klubban till att säkra upp det femte hålet. Och omvänt, ju större kontroll du har på att du kan täcka luckan mellan benen med benskydden eller dina knäskydd och byxor, desto mer har du råd att använda klubban för att vinkla undan pucken framför benskydden.

Grunden är att du räddar med den kroppsdel eller del av utrustningen som är närmast pucken.

Undvik klubbsprätt

Oavsett om du räddar med klubban nära mitten eller långt ut vid sidan om dig i ett ytterläge, så ska du inte göra större rörelser än nödvändigt. Oftast behöver du bara vinkla klubban och låta pucken träffa bladet, för att skottet ska styras mot hörnet. Ett vanligt fel som målvakter gör är att de försöker rädda genom att ta spjärn med klubban mot benskyddet och så att säga sprätta iväg pucken med en onödigt stor rörelse med handleden och underarmen.

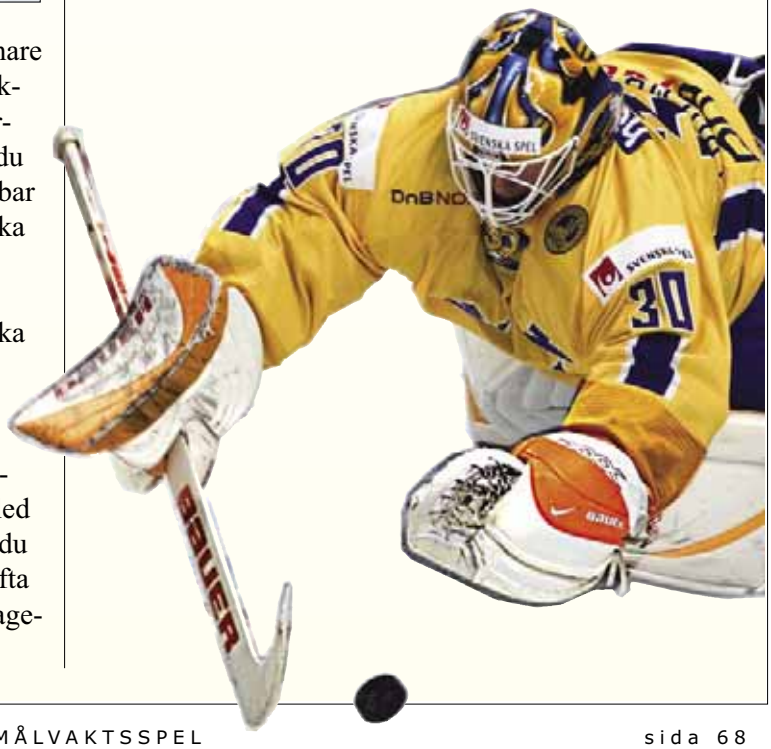
En sådan snabb rörelse med handleden fordrar extrem timing och känsla och gör framförallt ditt målvaktsspel mer sårbart i trånga lägen med risk för att pucken ska ändra riktning. Skymning, styrning och trafik på mål är delar i anfallsspelet som får en allt större betydelse, en utveckling som med största sannolikhet inte kommer att avta utan snarare öka i framtiden.

Genom att istället styra klubbladets rörelse i en lugnare båge med en lätt axelvridning, får du en betydlig säkrare räddning med större marginaler. Utveckla ett arbetssätt med klubban där du utgår ifrån mitten tills du har hunnit stänga det femte hålet helt och sedan jobbar ut med klubban mot skottlinjen för att om möjligt öka kontrollen i räddningen.

Som du kunde läsa inledningsvis i det här kapitlet ska ditt aggressiva agerande kännetecknas av att du har blicken på pucken genom hela räddningen samt att du flyttar din tyngdpunk mot puckbanan genom att trycka med den bortre skridskon. När det är nödvändigt för att nå pucken ska du även förflytta dig i sidled och/eller vrida överkroppen. När du nu läst om hur du kan utföra dessa räddningar är det på sin plats att lyfta fram de positiva effekter som ett sånt attackerande agerande för med sig, nämligen utökad räckvidd, möjlighet till närhet till pucken, förbättrad returkontroll samt aktionsberedskap i nästa läge.

Räckvidd

Frånskjut, tyngdöverföring, vridning och sträckning gör att du kan nå pucken på ett effektivt sätt när du behöver reagera och agera för att rädda. Det är fyra samverkande faktorer som påverkar din räckvidd. I första hand ska du sträva efter att komma så nära pucken som möjligt med kroppen när du räddar genom att använda frånskjut och tyngdöverföring, men i snabba lägen kan det bli nödvändigt att agera ut ifrån kroppen med armar eller ben. Om du har långt till pucken i ditt utgångsläge är frånskjutet och vridningen en förutsättning för att du ska kunna nå pucken och rädda.



Närhet

Allra störst närhet till pucken får du när du kan blocka ett skott i en samlad ställning. Tyvärr är detta inte alltid möjligt, men genom att trycka dig mot skottlinjen kan du komma så nära pucken det går och få den bästa täckningen som situationen tillåter. Ju mindre du behöver sträcka dig efter pucken desto mer kompakt kan du agera, vilket också innebär ett spel med stora marginaler. Med närhet till pucken får du också förbättrade möjligheter till precisa och väl avvägda rörelser. Din förmåga att koordinera rörelser med det som du uppfattar med synen underlättas nämligen ju närmare ögonen kan vara den kroppsdel som du räddar med.

Returkontroll

Frånskjut, tyngdöverföring och kroppsvridning kan både vara samverkande krafter, men kan även var för sig bidra till ökad returkontroll. Både förmågan att ta fast puckarna och att kunna vinkla undan returerna förbättras med ett aggressivt agerande mot skottlinjen. Med tyngdpunkten på rätt ställe, med närhet till pucken och i bra balans, kan du lättare styra undan pucken kontrollerat åt sidorna med klubba, benskydd eller stöt. En vridning förbättrar ytterligare din förmåga att vinkla undan returen, bort från målet, men ger dig å andra sidan sämre täckning. Det är något du ska vara medveten om och väga in när du väljer vilka sätt du ska träna att agera på.

Genom att fixera pucken med blicken hela vägen ökar du graden av kontroll, både under själva räddningen och i nästa läge om du styr undan pucken eller lämnar en retur. Du blir säkrare på att hålla fast puckar mot kroppen med handskar och armar och behöver du förflytta dig efter räddningen, tar du dig snabbare till en ny position eftersom du inte först behöver söka efter pucken.

Aktionsberedskap

Efter räddningen är det viktigt med aktiv beredskap inför nästa läge, såvida det inte blir en avblåsning och stopp i spelet. Det innebär att du ska vara i en optimal position och ställning för att kunna rädda igen. Genom att agera aggressivt med frånskjut mot skottlinjen på första skottet, åstadkommer du en naturlig vridning som både hjälper dig att vinkla undan returen och gör så att du själv får en bättre vinkel i förhållande till puckens nya läge om du lyckas styra den åt sidan. Skulle du släppa en retur framåt innebär ett attackerande arbetssätt att du, tack vare din tyngdpunktskontroll, snabbt kan samla ihop dig till ett nytt frånskjut antingen nere på isen eller upp till stående.

Med fart i räddningen mot pucken kan du även ta dig upp till en stående ställning på ett enkelt sätt om det blir nödvändigt. Det gör du genom att stoppa rörelsen i sidled med den främre skridskons innerskär och använda farten till att resa dig till stående. I alla lägen där du inte har den farten efter räddningen, tar du dig upp till stående med hjälp av det bortre benet istället, d.v.s. genom att sätta i den skridsko som är längst ifrån pucken och trycka dig upp till stående. På samma sätt kan du även trycka dig mot pucken nere på isen med den bortre skridskon om det är ett bättre alternativ för att vara maximalt aktionsberedd i ett andraläge.

Noteringar

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