

Målvaktsträning -23 MHF -> U14

Röd tråd i utbildningen

Personliga egenskaper

- Motivation och glädje
- Tänka positivt
- Träna hårt, tävla på varje puck
- Lugn och tålamod
- Fokus och seriositet
- Självförtroende, kunna ta motgångar och gå vidare
- Positivt kroppsspråk

Teknik och träning (Röda tråden)

- Skridskoåkning och förflyttningar
- Fysisk träning, rörlighet, atlet
- Följa pucken med blicken (Track the puck)
- Läsa spelet
- Fokus på att ta alla skott man skall ta och därefter några till
- Klubbteknik
- Etc. enligt utbildningsplanen
- Återhämtning

Grunder
U10-U14

Mälarös målvakter tränar med äldre lag i föreningen (vid behov även matchspel)

10 min mv träning varje ispass

Mälarö Hockeyförening



Referenser: <https://www.malarohockey.se/start/?ID=461072> + <https://www.swehockey.se/spelare/utveckling/maalvakt/>

Målvaktsträning -23 MHF -> U14

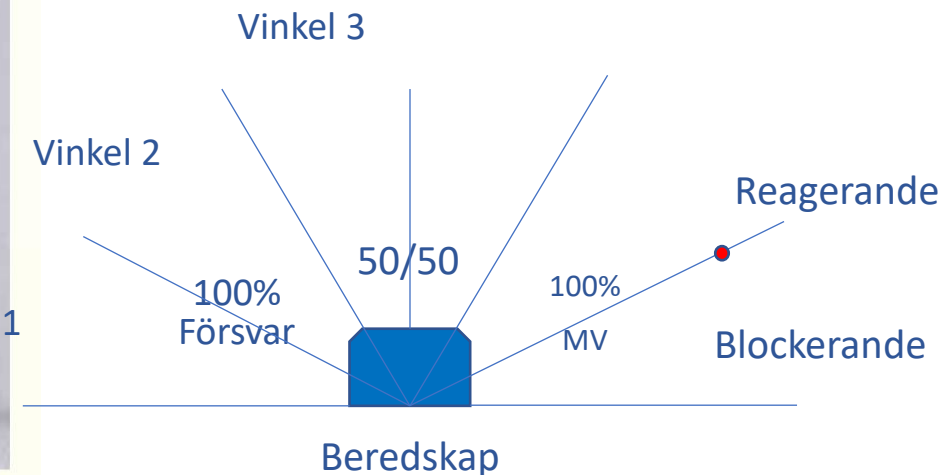
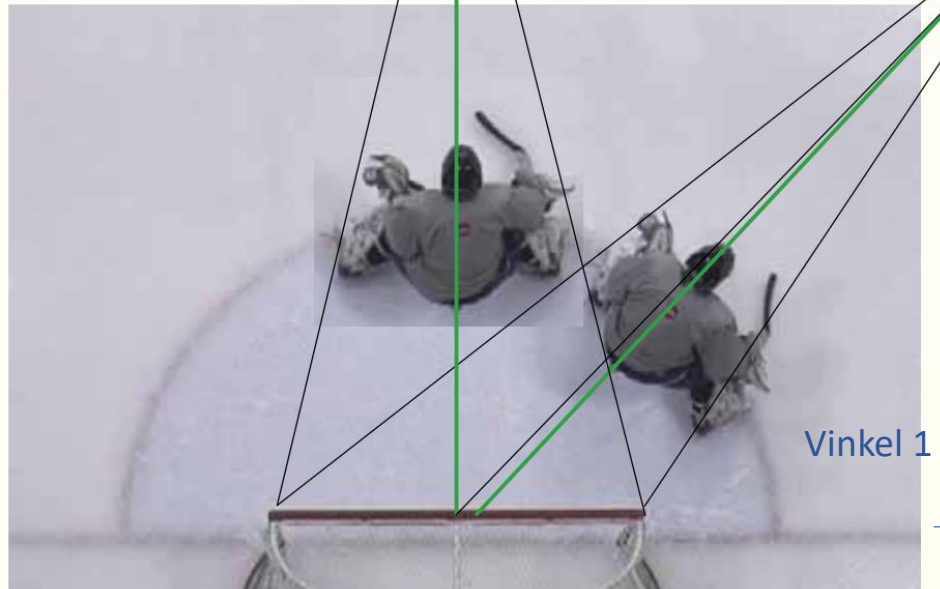
Grund ställning/position – Förflyttning – Räddning/Blockering

Individuellt med inre
motivation, bekvämt och
tålamod

Blicken på pucken
Bröstet i periferin
Angel – Square - Deph

LOP

Linjen för Optimal Position



Krav = Står så rätt att skott från egen ålder har svårt att göra mål på stilla målvakt

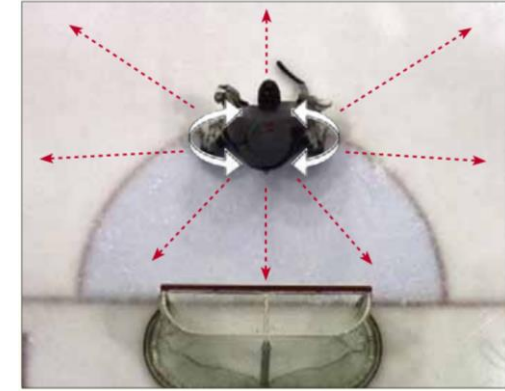
Målvaktsträning -23 MHF -> U14

T-Pusch

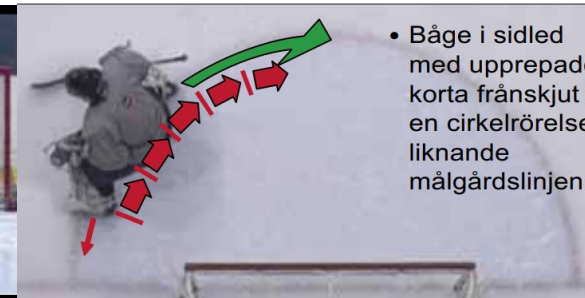
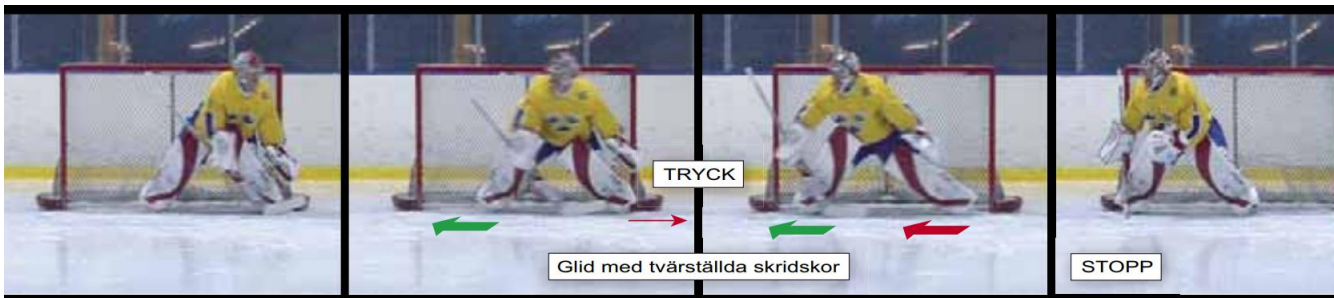
Grund ställning/position – Förflyttning – Räddning/Blockering



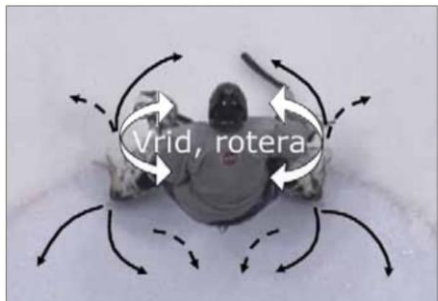
Förflytta i olika riktningar



Shuffle



C-Cut (Tå skjut)er)



Krav=1. Täcker i samma åk hastighet som egen ålder rör sig diagonalt överkant tekningscirkel och punkt till punkt (Shuffle)

2. som puck rör sig samma sträcka (T-Pusch / C-cut)

Målvaktstränings -23 MHF -> U14

Butterfly

Grund ställning/position – Förflyttning – Räddning/Blockering



One Pad down + Paddel down



SMS

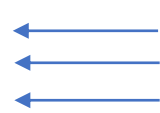


Krav = Står så rätt att skott från egen ålder har svårt att göra mål på stilla målvakt

Målvaktstränings -23 MHF -> U14

Teknik och träning (Röda tråden)

- Skridskoåkning och förflyttningar
- Fysisk träning, rörlighet, atlet
- Följa pucken med blicken (Track the puck)
- Läsa spelet
- Fokus på att ta alla skott man skall ta och därefter några till
- Klubbteknik



<https://www.malarohockey.se/dokument/?ID=461077>

Matchspel

Viktigt att träna som vi spelar.

Strömskott = coacha målvakten i att välja en position och rädda från den.

Frilägen med dribblingar = Ge MV tid att hamna i rätt position.

"Crazy räddningar" = absolut, inte repetitivt och inte normalbilden.

Fokus förmågan är individuell = tappas fokus efter 10 avslut så vila.

Skridskoåkande, Explosiva och Stående målvakter tidigt i utbildningen.

Samma övningar som för utespelare.

Dribbla (Täck puck bakom mål-MV=Ej tacklingsbar!!)

Passa (medspelare)

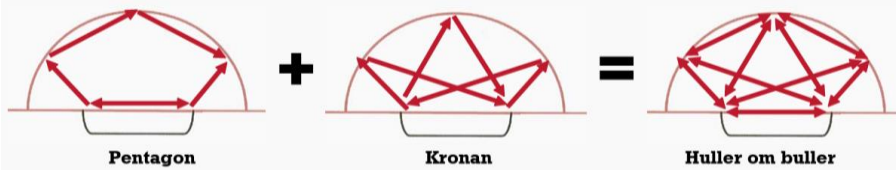
Skjut (spela ur zon)

Målet är att målvakten blir delaktig i försvaret samt i uppspel

Huller om buller

- Huller om buller är en träningsmodell som kombinerar rörelsemönstren i Pentagon och Kronan. Du väljer spontant i vilka riktningar du ska förflytta dig.
- Du kan också variera övningen genom att ändra ställning, t.ex. från stående till förflyttningar nere på isen.
- Du kan också förändra Huller om buller genom att variera vinkeln på förflyttningen.

Stående förflyttning	
Förflyttning upp från isen	
Förflyttning ner mot isen	
Förflyttning nere på isen	



Exempel på övningar:

https://www.swehockey.se/media/mhxffy4i/malvaktens_egna_ovningar.pdf

https://www.swehockey.se/media/xofcaevs/malvaktens_traning_pa_is_elit42.pdf

Målvaktstränings -23 MHF -> U14

Utrustningskontroll nerifrån och upp

Skridskor – Knutna upptill för att få flex i fotled. Löst fäst i benskydd för täckning vid stolpen.

Benskydd – Löst åtdragna för att få rörlighet i skyddet, hela skyddet ned i butterfly. Damasker under.

Knäskydd – Täta under beskydd och byxa i alla ställningar.

Byxor och Susp – Med extra skydd i ljumsken. Extra täckande med MV-susp

Kombinat – Över el. i byxan, viktigt med överlapp. Luft mellan skydd och kropp. Täcka under anslutande skydd

Plock – Lagom för snabbheten.

Stöt – Lagom för snabbheten.

Klubba – Rätt längd för att kunna jobba rätt.

Halsskydd – Mv-skydd ej utespelarvariant

Hjälm – Godkänd. Med rätt galler och hakklapp.

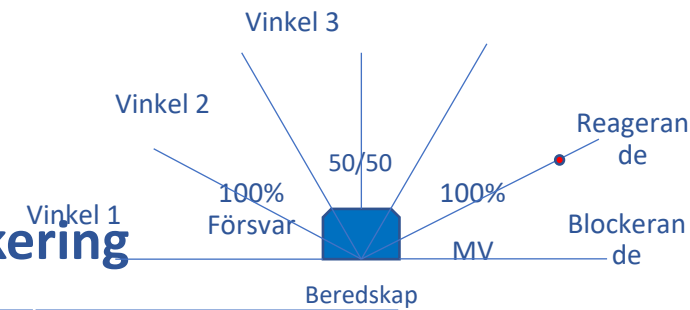
Rätt storlek är viktigt för målvakt.

Inga glapp i utrustningen. Rörlighet.

Noga att begagnad utrustning är hel och ren. Skydd är färskvara, tappar skyddsförmåga med tiden.

MV kontroll -23

Grund ställning/position – Förflyttning – Räddning/Blockering



Gradering 1-5 (mv+tr)	MV 1	MV 2	MV 3	MV 4	
Utrustningskontroll (Nerifrån och upp)					
Uppvärmningsrutin (Alla förflyttningar)					
Tävla i tid & räddning					
MV-Fys (snabb – rörlig - koordination)					
Pratar/Visar Styr försvaret!					
Spel med Klubba (pass, täck, skjut)					
Matchplan					
Crazyövningar					
MV-fys (uthållighet)					

MV kontroll -23

Grund ställning/position – Förflyttning – Räddning/Blockering

Gradering 1-5 (mv+tr)	MV 1	MV 2	MV 3	MV 4	
Plock & Stöt & Klubba (Räddn./Retur)					
Grundst. (Täcker A-S-D)					
T-Push (Lång-Kort)					
Shuffle (Kort-Lång)					
C-cut (Stå-knä Kort-lång)					
Butterfly (Tät – timing)					
One Pad down (Tät – timing)					
SMS (Tåt – timing)					

