



Målvaktsutveckling säsongen 2023–24

Innehåll

Utveckling av målvaktsutbildningsorganisationen inom Mälarö hockey.....	2
Målvaktsansvarig	2
Målvaktstränare	2
Målvaktsledare	2
Utbildning av tränare i målvaktsträning.....	3
Mål och fokus för målvaktsutbildningen.....	3
Personliga egenskaper	3
Teknik och träning (Röda tråden).....	3
Målvaktsträningar på is	3
Målvaktsträning off-ice	4
Lagträningar	4
Matcher	4

Utveckling av målvaktsutbildningsorganisationen inom Mälare hockey

Målvaktsansvarig

Under säsongen 2023–24 kommer Peter Jansson att vara målvaktsansvarig i föreningen.

Målvaktsansvarig ansvarar för att målvaktsträningen organiseras och leds på ett kvalitativt sätt inom föreningen. Målvaktsansvarig ansvarar även för kontakten med Sveriges- och Stockholms hockeyförbund i målvaktsfrågor.

Målvaktsansvarig samordnar med Sportchefen i föreningen.

Målvaktsansvarig samordnar och koordinerar målvaktsfrågor med tränare och målvaktledare i respektive lag.

Målvaktsansvarig ansvarar även för kontakten med målvaktstränare i omgivande föreningar. Stockholms ishockeyförbund har som ambition att skapa tårtingsmöten inom olika områden i Stockholm med närliggande föreningar. Målvaktsansvarig skall delta vid dessa möten.

Målvaktstränare

Under säsongen 2023–24 är målsättningen att utbilda Christoffer Hedlund, Jonathan Graf och Axel Billter (Målvakter i A-laget) till målvaktstränare inom Mälare Hockey och planen är att dessa minst skall gå Målvakt 1 tränarutbildning under säsongen.

Axel skall även vara målvaktstränare för U16 med deltagande på minst ett ispass i veckan i respektive lag under hela säsongen.

Rickard Markusson är målvaktstränare för de yngre lagen från U14 till U11.

Extern hjälp kommer att upphandlas för ett antal pass av den veckovisa målvaktsträningen där alla målvakter från U11 till A-lag erbjuds specifik målvaktsträning (U8 till U10 bör ej ha fasta målvakter och alla spelare i dessa lag skall erbjudas att prova på målvaktsspelet). Målvaktsansvarig kan även genomföra veckovisa ispass med hjälp av målvaktstränare i föreningen.

Målvaktsledare

Målet i föreningen är att ha en ledare per lag i rollen som målvaktsledare med ansvar för målvakterna i sitt lag. Detta är en del i det arbete som Stockholms Hockeyförbund driver med mål att detta implementeras i alla stockholmsklubbar. Rollen som målvaktsledare syftar till att ansvara för att målvakterna tas om hand och ges samma förutsättningar till utbildning som utespelarna får.

Detta kan röra sig om både träning och mer praktiska saker som att hantera skydd och att vara ett extra stöd till målvakterna.

Målvaktsledarna är även länken till målvaktsansvarig och sportchef i föreningen. En av målvaktsledarna kommer även stötta med att samordna kallelser till de målvaktsträningar som genomförs.

Utbildning av tränare i målvaktsträning

Målet är att utbilda alla tränare i grundläggande målvaktsträning för att på så sätt lägga grunden till både målvaktsutbildning i det egna laget samt att förbättra försvarsspelet och målskyttet.

Alla huvudtränare bör delta på åtminstone en målvaktsträning på is under säsongen.

Intresserade assisterande tränare är välkomna att delta på fler målvaktsträningar för att bl.a. öka sin kunskap om målvaktsspel men även för att förbättra målskyttet.

Mål och fokus för målvaktsutbildningen

Målet för träningen under säsongen är att förbättra:

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
- 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

Målvaktsträningar på is

Målvaktsträning på is kommer att bedrivas varannan vecka hela säsongen. Ett av passen per månad kommer att fokuseras på utveckling av skridskoåkning och klubbteknik och på dessa pass behövs inga skyttar.

Inhyrd målvaktstränare behövs på ett antal av dessa pass.

Egna målvaktstränare Axel Billter och Christoffer Hedlund föreslås ansvara för minst ett ispass i månaden och målvaksansvarig i föreningen kan även hålla i ett antal av dessa pass. Målvaktstränare Rickard Markusson bör även delta på dessa pass.

Målvaktsträningen är uppdelad i ett yngre och ett äldre block och genomförs direkt efter varandra.

Det yngre blocket består av målvakter från U11 till U13 (ca 6-8 mv) och det äldre U15 till A-lag (ca 8 mv).

Målvaktsträning off-ice

Målvaktsprogram för off-ice finns framtaget för de lite äldre målvakterna medan de yngre uppmanas genomföra off-ice tillsammans med sitt lag.

Off-ice träning genomförs under hela säsongen.

Målet är att genomföra ett antal teoripass med målvakterna under säsongen.

Lagträningar

Varje huvudtränare ansvarar att det avsetts ca 10–15 minuter varje träning till målvakternas egen träning på samma sätt som ges till utespelarna. Lämpligtvis avdelas en zon åt målvakterna då individuell teknikträning genomförs med utespelarna på andra sidan. **Detta är väldigt viktigt för och en av de viktigaste delarna i målvaktsutbildningen.**

Fokus på denna tid skall vara skridskoåkning, förflyttningar och klubbteknik. Förslag på övningar kommer att ges till målvakterna på målvaktsträningen.

Även viss typ av skotträning kan genomföras i samband med förflyttningsövningar.

Matcher

Målet med matchspel är att utbilda målvakterna i målvaktsspel.

Målvaktspelet handlar om bra teknik, psykologi och fysik. Målvakterna behöver tränas i alla dessa delar under hela sin utbildning.

En målvakt utvecklas långsammare än utespelarna och är som bäst i 25–30 års åldern och ett stort tålamod efterlyses i hela föreningen med målvakternas utbildning. Fokus skall läggas på grunder hela vägen upp till A-laget samt att bygga stabila målvakter med gott självförtroende.