

Målvakt

Styrdokument Varberg Vipers ungdom

Varberg Vipers

2025-2025

Målvaktsutveckling i Varberg Vipers

Att vara målvakt är en rolig, spännande, utmanande och ibland som i de flesta bollsporter en utsatt och utlämnad position, och inte minst i ishockey.

Att vara målvakt går ut på att rädda pucken. Hur detta går till kan variera mellan olika tekniker och taktiker, men det viktigaste för en målvakt är att alltid vilja ta pucken.

I Varberg Vipers förespråkare vi att våra målvakter utvecklas i en så stående och spelande stil som möjligt. Sitter på knä gör vi när situationen kräver det – detta för att minska slitaget på målvaktens höfter och knän, men också för att aktivt kunna stötta våra utspelare och forma bra målvakter oavsett fysisk storlek.

Alla spelare inom föreningen rekommenderas att prova på att vara målvakt och tvärtom. Detta för att kunna få nya perspektiv och bättre förstå helheten och de olika rollerna i spelet.

Målvakterna bör, liksom utspelarna, få regelbunden feedback och uppmärksamhet kring träningar och matcher.

Det krävs inga specifika målvaktskunskaper för detta.



Allmänt om målvaktsträning i Varberg Vipers

Målet är att alla barn som vill skall få möjlighet att prova att spela på positionen som målvakt, detta passar vid olika tillfällen och olika åldrar för olika personer. I de yngre åren är detta enklare att praktiskt genomföra med bl a tanke på tillgång av utrustning.

Särskilt under D1 & D2-säsongerna vill vi att alla barn (under förutsättning att man själv vill) provar på att spela målvakt på träning och vid match anmäler spelaren/målsman sitt intresse, lagledare/tränare sätter upp ett rullande schema så alla får möjligheten. Vår grundprincip är att inte ha några "fasta" målvakter före C1-nivå.

Att "prova-på" är en viktig del i att förstå helheten i spelet och utveckla respekt för olika roller.

Vi skall i alla moment, vid träning och match, ge våra målvakter lika mycket uppmärksamhet som utespelarna.



Utrustning

I mån av tillgång erbjuder Varberg Vipers låneutrustning* för våra ungdomsmålvakter. Utrustning kan vara: byxor, benskydd, kombinat, stöt och plock. Detta medför att det är *enkelt och kostnadsfritt att prova på*.

Det är viktigt att målvakterna har på sig rätt typ av skydd för sin ålder och framförallt har rätt storlek på skydden. Utrustningens huvudsyfte är att skydda målvakterna så det inte finns luckor mellan skydden där pucken kan träffa kroppen och på så vis skada.

Det är även viktigt för målvakter att ha rätt storlek på klubbans sköld (den tjockare delen av klubban) då målvaktens grundställning annars påverkas då de tvingas böja för mycket eller för lite på sina knän för att kunna ha klubban i isen. Detta gör det svårare för målvakterna att röra sig på isen, gör det svårare att rädda puckarna och kan under längre tid medföra vissa typer av skador.

Information kring storlekar på skydd eller klubbans sköld för olika åldrar kan man hitta på internet, eller genom att fråga t ex målvaktstränarna.

*låneutrustning för prova-på i mån av tillgång för målvakter från tjejlåg, TKH och D till A1.



Skapa förebilder

Vi uppmanar våra spelare, både målvakt och utespelare, att hitta en eller flera förebilder som hen kan titta på och följa vid match. Särskilt som målvakt kan du lära dig mycket genom att se rörelsemönster, positioner och hur de agerar i olika situationer såsom närspel mm.

Försök välja en målvakt du regelbundet kan följa live/TV/youtube eller liknande. Vi tipsar även om att se våra egna A-lags målvakter live eller på t ex svensk hockey.tv. Är det möjligt i samband med träning eller match placera dig så nära målvakten som möjligt där du kan se rörelser. Skriv ned det du ser och vad du kan ta med dig till din träning/match. Visa sedan detta för din tränare/ MV-tränare.

Viktigt här är att det finns inga rätt eller fel, prata med barnen t ex en och en om vem som är deras förebild och vad de ser hos dessa? Gör detta som ett led i att dagligen visa att vi ser och uppskattar spelaren. *Inte alltid så enkelt för ett barn att hitta en egen förebild, här kan vi som vuxna hjälpa barnen på traven genom att ge förslag på olika personer/spelare och vad man kan titta extra på.*



Allmänt om målvaktsträning i Varberg Vipers

Föreningen erbjuder under säsongen 2025/2026 regelbunden målvaktsträning i både Varbergs Ishall och Veddige ishall, enligt schema och kallelser i Sportadmin.

Under dessa träningar kommer föreningens målvaktsledare, målvaktstränare och istränare att hålla i passet och hjälpa målvakterna att utvecklas genom att ge verktyg, kunskap och insikter att ta med till ordinarie träningar och matcher.

Målvaktstränarna kommer också vid tillfällen besöka lagens vanliga lagträningar.

Målvaktsträningarna är också öppna för lagens huvud- och assisterande tränare för att öka förståelse för målvaktsspelet och hur man kan stimulera dessa i den vanliga träningen.



Allmänt om målvaktsträning i Varberg Vipers

Skridskoåkning

Målvakterna bör alltid delta på inledande skridsko-/teknikövningar. (om målvaktstränare är närvarande kan dessa köra målvaktsspecifikt). Det är viktigt att som målvakt åka mycket skridskor bl a för att obehindrat förflytta sig i och runt målet.

Friåkning

Våra målvakter uppmanas att regelbundet besöka allmänhetensåkning/open-ice aktiviteter och/eller andra isytor och åka skridskor utan hel MV-utrustning, t ex bara skridskor, hjälm med galler, utespelarklubba, halsskydd och handskar. Detta för att träna skridskoåkning och puckföring.

När våra D1, D2, C2, C1 samt tjejlag har skridskoträning med tematränare skall ALLA barn/ungdomar vara utspelare.



Allmänt om målvaktsträning i Varberg Vipers

Tränare/spelare/föräldrar

Skridskoåkning

I yngre åldrarna - **U9–U10** - är det viktigt att alla spelare, även de som visar intresse för målvaktsspel, utvecklar sin skridskoåkning i samma takt som utespelarna. Därför bör målvakter i dessa åldrar även träna och spela ute regelbundet. Ett riktmärke är att stå i mål ungefär 25 % av tiden i U9, och i U10 bör även de mest målvaktsintresserade spela ute minst hälften av passen.

I **U11–U12** fördjupas intresset för målvaktsrollen hos vissa spelare, men det är fortfarande viktigt att behålla allsidigheten. Att spela ute cirka 25% av tiden stärker skridskoåkning, spelförståelse och trygghet i spelet.

I **U13–U14** är målvaktsrollen oftast etablerad, men vi ser fortsatt värde i att målvakter deltar som utespelare vid enstaka tillfällen – t.ex. 10 % av träning och några matcher per säsong – för att behålla åkformåga och spelkänsla.



Allmänt om målvaktsträning i Varberg Vipers

Ungdomslagens ordinarie träning – för istränare.

Respektive lags ansvarige istränare skall självfallet **planera övningar** så att även **målvakterna stimuleras**.

Att kontinuerligt ge feedback och återkoppling till målvakten är viktigt.

Ansvarig istränare planerar övningar så förutom att involvera målvakterna i övningar också **ger** dem **tillräckligt med tid för att förbereda sig mellan varje skott**, samt att uppmuntra spelarna och målvakterna till att **spela klart övningarna** innan nästa spelare börjar.

Anpassa även övningarna så att målvakterna uppmuntras till att använda sig av klubban, där de till exempel kan vara med och sätta igång övningarna. Liknande går att göra vid smålagsspel där tränaren som lägger in puckarna kan lägga in dem på målvakterna så att de kan starta igång spelet. Här får även utespelarna träna på att visa sig och vara spelbara.

Låt målvakterna få misslyckas, de kommer att utvecklas med tid. Målvakterna kommer vid förtroende att bli skickligare med klubban och spelet kommer att flyta på bättre.



Allmänt om målvaktsträning i Varberg Vipers

Feedback – för istränare.

Feedback till målvakterna är viktig under träning och match. Ofta har en målvakt som stått några år själva koll på vad de kan göra bättre. Förutom att målvakten själv kan föra denna dialog med t ex en målvaktstränare, så fokusera på att ge konkret positiv feedback kring det du ser de gör. Använd även öppna frågor så att målvakterna själva kan berätta hur det känns och vad de vill utveckla.

Det krävs ingen förkunskap kring målvaktsspelet för att göra detta, utan arbeta på samma sätt som med utespelarna.

Engagemang och intresse för målvakten – för istränare

Är du en del av lagets tränarteam är du också ansvarig för utvecklingen av de spelare som vill spela målvakt. Till din hjälp har du dina medtränare och föreningens målvaktstränare. Är du osäker runt målvaktsspelet? Följ med på målvakternas träning med målvaktstränarna, prata med målvaktstränaren, prata med tränare i andra lag. Det krävs ingen förkunskap kring målvaktsspelet för att göra detta, utan arbeta på samma sätt som med utespelarna.



Dags för match

I samband med match skall målvakten få ta del av specifik genomgång och feedback såväl före, under och efter match. Arbeta aktivt med och hjälp målvakten skapa egna rutiner.

Som tränare är uppgiften bl a att

- Se
- Bekräfta
- Uppmärksamma
- Ge feedback & återkoppling

till lagets spelare och inte minst till lagets målvakt(er)

Uppmana målvakterna att våga spela med klubban om möjligt. Träna dem på träning och match att styra spelet från sin position genom att kommunicera med spelarna om att till exempel ge fri sikt eller ropa på dem om målvakten ser en fri motståndare nära målet.



Att vara målvakt – en sammanfattning

En sammanfattning om de olika delarna som ingår i målvaktsspelet. Detta kan du som målvakt, ledare eller förälder ta nytta av för att få en större förståelse av målvaktsspelet samt få lite konkret kunskap att ge feedback utifrån.



Till dig som spelare!

Om du spelar både ute och i mål kommer du bli en bättre spelare oavsett vilken position du senare bestämmer dig för*. Nyckeln är att åka mycket skridskor, förstå och "läsa" spelet.

Som målvakt har du minst 3st viktiga tränare

- Målvaktstränaren
- Lagtränaren
- Dig själv

Tävla, våga och utmana!

Coacha dig själv på träningen och sätt upp egna mål.

Våga utmana både dig själv och utespelarna.

Räkna räddningar och tävla mot utespelarna.

Analysera vad som var bra och vad som kan göras bättre.

*Jesper Wallstedt en av de svenska målvakterna i NHL spelade länge som både utespelare och målvakt.



Att vara målvakt – teknik

Detta är tekniska tips på hur du som målvakt kan arbeta för att ge dig själv de bästa förutsättningarna till att rädda pucken.

- Blick

Se till att alltid se pucken. Få med blicken och hakan nära pucken vid räddning. Då blir det lättare att följa pucken vid en eventuell andra situation. En bra returkontroll skapas.

- Grundställning

Hitta en bra balans genom att stå något bredare än axelbrett med fötterna och böj något på knäna. Håll händerna framför dig så att du ser dem där båda är på samma nivå. Försök ha en låg neutral position på plocken. Ha klubban i isen mellan benen framför dig så att en liksidig triangel bildas mellan klubban och dina fötter.

- Skridskoåkning

Hitta balansen och trycket i åkningarna genom att ha en stabil överkropp där huvudet befinner sig på samma höjd genom förflyttningarna. Arbeta med T-push, shuffle, höftöppningar och rotationer. Träna på förflyttningar ståendes och sittandes. Försök att arbeta ståendes så mycket som möjligt, du blir då rörligare.

- Spelet med klubba

Vilja spela med klubban, våga lämna målet. Få stopp på pucken, då vet du var den ligger och kan lyfta upp blicken i banan. Hitta lagkamraternas blad med en hård passning.



Att vara målvakt – fysiskt förberedd

Att lyckas som målvakt innebär att jag är både fysiskt och mentalt förberedd. En bra start på detta är att jag till att börja med sover och äter ordentligt. I övrigt förbereder mig genom att vara fysiskt aktiv.

För en målvakt krävs det en stark bål och nedre rygg samt vältränade ben och knän. Detta i kombination med en bra uthållighet, snabbhet, koordination och rörlighet.

I ungdomsåren handlar det för målvakter om att bygga upp en grundfysik vilket innebär att de tränar likt utespelarna. Föreningen erbjuder de olika typerna av träning regelbundet under föreningens fysträningar där den är anpassad utefter rekommendationer för varje ålder.

Det som målvakter kan göra på egen hand är att arbeta med sin öga-hand-koordination genom att jonglera med tennisbollar eller kasta dem mot en vägg på olika sätt och fånga dem i plocken eller stöta bort dem med stöten. Här blir det viktigt att koppla in blicken som nämndes i teknikdelen.



Att vara målvakt – verktygslådan

Det viktigaste verktyget som du har som målvakt är det egna drivet. Att själv ta tag i din utveckling och finna lösningar och hela tiden tävla gör att du pushar dig själv och utvecklas.

Ett verktyg som du själv kan använda dig av är att sätta upp mål för din utveckling. Detta kan vara i form av slutmål som att komma upp till A-laget, men även i form av delmål kopplat till din träning som att klara av att utföra vissa tekniska moment på isen eller att kunna klara av att bemästra olika moment under fysträningen. Det viktiga med målen är att de är konkreta och mätbara för att göra det lättare att följa din utveckling.

Använd dig av målvaktstränarna som verktyg eller hjälpmedel. En del av att ha en **sökande attityd** som spelare är att söka dig till information och kunskap. Detta kan vara i form av att fråga tränarna kring olika delar i ditt spel. Målvaktstränarna kommer även att vid möjlighet använda sig av video för att kunna ge er möjligheten att se hur ni själva arbetar på isen.

Var inte rädd för att även fråga lagtränarna eller fystränarna om råd. De besitter kunskap inom sina områden och kan därför hjälpa dig med detta. De kan även komma med andra perspektiv kring målvaktsspelet.

Övriga verktyg kan vara att på din egna tid ta hjälp av internet eller se på matcher på tv. Det finns många målvakter som du kan bli inspirerad av. Målvakterna från A-laget är ett exempel där de arbetar kring liknande tekniska moment som dig, men där de utvecklat dessa under en längre tid.

Ambitionen och målet är att du med hårt arbete och engagemang ska bli den bästa målvakten du kan.



Att vara målvakt – mentalt

För att som målvakt kunna utvecklas och bli bättre vid varje träning blir det viktigt att alltid vara beredd och påkopplad. Därför krävs det att vara noga med förberedelser som kost, sömn, fysträning och att skolan sköts så när det är träning behöver du bara fokusera på att rädda pucken. Att dricka vatten under träningarna kommer även hjälpa dig orka behålla fokuset längre.

På isen bör du som målvakt gå in med inställningen att varje puck är viktig. Ge aldrig upp utan tävla om varje puck. Ha en vilja att ta den till varje pris där du regelbundet tävlar mot utespelarna.

Få in vanan att spela klart situationen på träning vilket blir ett beteende som du tar med dig till matcherna. Om spelarna kommer för tätt inpå varandra kan du alltid prata med ledaren på isen och på så sätt om möjligt anpassa övningen så att både du och spelarna får spela klart situationerna innan nästa spelare börjar.

Vid insläppt mål så är det viktigt att kunna släppa det och direkt fokusera på nästa puck. Man kan inte påverka det som har hänt utan bara det som kommer att hända. På detta sätt kan du coacha dig själv på träningen och skapa ett inre driv kring ditt spel.

Våga misslyckas för att på så sätt lära dig och utvecklas. Det är i ungdomsåren som du lägger grunden för framtiden.



www.varbergvipers.se

