

Målvaktsutbildning Röd Tråd



Målvaktsutbildning Röd Tråd

1 Vision för målvakter i Helsingborgs Hockey Club

I Helsingborgs Hockey Club utbildar vi målvakter till att vara tekniska/skridskostarka, atletiska, tänkande/kreativa och modiga målvakter med tävlingsinstinkt, som har roligt och utvecklas tillsammans.

Vi är starka på att rädda pucken på insidan såväl som på utsidan.

Princip **Teknisk**

Skridskostarka - Att kunna förflytta sig och stanna snabbt och exakt, och klara av att använda den teknik som löser situationen bäst.

Princip **Atletiska** - Att vara rörlig men ändå stark i ytterlägena, ha bra balans och kunna växla mellan olika ställningar och räddningar snabbt.

Princip **Räddningar på insidan och utsidan** - Att både klara av blockerande räddningar och ett strukturerat spel, och ett agerande spel som bygger på bra koordination.

Princip **Tänkande/kreativa** - Att klara av flera olika tekniker, att vilja testa och utveckla nya tekniker och att vara fri att testa dessa i olika sammanhang gör oss målvakter mer kreativa och utökar våra möjliga val.

Att ha en taktisk struktur där vi utvärderar utfallet av aktioner i olika sammanhang, och diskuterar dessa val och utfall med andra gör oss till tänkande målvakter.

Princip **Modiga** -

Princip **Utvecklas tillsammans** - Att jobba tillsammans med ledare, utespelare och målvakter för att både lära sig från dem, och för att dela egna erfarenheter och lära andra.

Princip **Roligt** - Att tycka att både träning och tävling är roligt och att trivas med sina lagkamrater och tränare

2 Innehållsförteckning

1 Vision för målvakter i Helsingborgs Hockey Club	2
2 Innehållsförteckning	3
3 Målvaktsutbildning i Helsingborgs Hockey Club	9
4 Målvaktens fyra utbildningsområden och dess ingående förmågor	11
5 Teknik	12
5.1 Målvakten i försvarsspel och anfallsspel	12
5.2 Försvarsspel - Räddande målvakt	13
5.2.1 Förflytta och stanna	14
Stopp i slutet av en förflyttning	14
Stående förflyttningar	14
Förflyttningar längs isen	14
Övergångar mellan stående och längs isen	15
Smalt eller brett mellan skridskorna	15
Kontrollerad överkropp - riktad mot skytten	15
Små justeringar (Adaptive skating)	16
Förflyttningsmönster	16
Övningar som inkluderar förflyttningar	16
5.2.2 Position	17
5.2.3 Box-kontroll	17
5.2.4 Ställning	17
5.2.4.1 Försvars-ställningar - stående	18
Grundställning	18
Grundställning med bred eller smal stance	18
Stående mot stolpen	19
Overlap	19
5.2.4.2 Ställningar - längs isen	20
Butterfly	20
Butterfly - låg och bred	20
Butterfly - hög och smal	20
Half butterfly	21
Reverse Vertical Horizontal (RVH)	21
Vertical Horizontal (VH)	21
Long body	22
Paddle Down	22
5.2.4.3 Ställning - agerande eller blockerande	22
Agerande ställning	22
Blockerande ställning	23
5.2.4.4 Ställning vid skymning	23
5.2.5 Räddning	24
5.2.5.1 Räddning under rörelse och räddning vid stillastående	24
5.2.5.2 Agerande vs Blockerande	24
5.2.5.3 Bryta passning	25

5.2.6 Visuell kontroll	25
5.2.6.1 Läsa skottet	25
Läsa skott vid skymning	25
Läsa skott vid passning	25
5.2.6.2 Läsa spelet	26
5.2.7 Returkontroll	26
5.2.8 Puckkontroll (Blockera eller spela)	27
5.3 Anfallsspel - Spelande målvakt	28
5.3.1 Klubbteknik	28
5.3.2 Passa pucken	29
5.3.3 Finter och felaktig information	29
5.3.4 Ställning och skridskoteknik	29
6 Taktik	30
6.1 Taktiska Grundkoncept	30
6.1.1 Position och Box-kontroll	30
6.1.2 Game Mapping/Zoner	30
6.1.3 Hot, skytt och passningsalternativ	31
6.1.3.1 Respektera skytten och respektera passningen	31
6.1.4 Räddningsval	31
6.2 Taktiska tillämpningar vid Försvarsspel - Räddande målvakt	32
6.2.1 Läsa spelet (reads) och känna igen mönster	33
6.2.2 Val av djup	34
6.2.3 Val av förflyttning och ställning	35
6.2.3.1 Anpassa ställning baserat på storleken på boxen	35
6.2.4 Vara före pucken vid passning	35
6.2.5 Skott vid sidledsförflyttning	36
6.2.6 Inside Out	36
6.2.7 Vilken tid har puckföraren	36
6.2.8 Förflytta pucken för att skapa en lucka	37
6.2.9 Skymning	37
Prioritera att se pucken	37
Mobil skymmare	37
Skymmare i flera led	38
6.2.10 När kan man samla in mer information	38
6.2.11 Blockerande eller agerande ställning/räddning	38
6.2.12 Smal stance, bred stance eller butterfly	38
6.2.13 Half butterfly	39
6.2.14 Smal eller bred butterfly	39
6.2.15 Spel mot stolpen och overlap	39
6.2.16 Förhindra avslut med klubban	40
6.2.17 Frilägen	40
6.2.18 Gameplan/Struktur	41
6.2.19 Kommunikation med utespelare vid försvarsspel	41
6.3 Anfallsspel - Spelande målvakt	41

6.3.1 Blockera eller spela pucken efter räddning	42
6.3.2 Stoppa och spela pucken framför mål	42
6.3.3 Stoppa och spela pucken bakom mål	42
6.3.3.1 Utvärdera målvaktens val	42
6.3.3.2 Spela pucken till spelare i mittzonen	42
6.3.3.3 Skapa tid och yta för medspelare	42
6.3.4 Kommunikation med utespelare vid anfallsspel	43
7 Fysik	44
7.1 Koordination, balans och reaktion	44
7.2 Atletism, rörlighet, stretch, contortobility	44
7.2.1 Stretch	44
7.2.2 Rörlighet	45
7.3 Styrka, explosivitet, stabilitet och prehab	45
7.4 Rehab	45
7.5 Sömn, Vila och Kost	45
8 Psykologi/Det mentala spelet	46
8.1 Förklaring av de fyra rummen	47
8.2 Att vara och stanna i det rum man vill vara - Individens (Produktiv/Kreativ/flow)	48
8.2.1 #1 Var närvarande i nuet	48
8.2.2 "Var medveten om allt men fokuserad på inget särskilt"	48
8.2.3 "Tomhet är nyckeln till flytande rörelse"	48
8.2.4 #2 Omfamna misstag som en del av lärandet	48
8.2.5 #3 Skapa mentala ritualer och rutiner	49
a) Andningsankring för snabb återställning - reset	
Syftet är att skapa en rutin som förhindrar att negativa tankar tar över efter ett insläppt mål.	49
8.2.6 Träningsmetod: 4-2-6 Andning efter varje sekvens	49
Nyckelprincip	
Andningen är din ankare – det hjälper dig att snabbt återgå till Produktiv och undvika att sjunka ner i Förnekande.	49
8.4 b) Bibehåll ett flödande sinne - undvik inre låsande monolog under spelet	49
8.4.1 Träningsmetod: Fokusera på enkel extern cue för mentalt flödande sinne	49
Nyckelprincip	
Skapa en enkel mental cue som öppnar sinnet för matchens flöde och stänger av den negativa inre rösten.	50
8.4.2 #4 Kontrollera det du kan påverka	50
8.4.3 #5 Träna ditt mentala fokus dagligen	50
a) 8.4.4 Visualisering	50
b) 8.4.5 Meditation och mindfulness	50
c) 8.4.6 Självreflektion och journaling	50
d) 8.4.7 Utveckling av förmatchrutiner	50
8.4.8 #6 Bygg upp en "nästa puck"-mentalitet	50
8.4.9 #7 Balansera intensitet och avslappning	51
8.4.10 #8 Visualisera framgång före och under match	51
a) 8.4.11 Träningsmetod: Flow-visualisering innan match	51

8.4.12 #9 Älska spelet och njut av resan	52
8.4.13 Att vara och stanna i det rum man vill vara - Laget (Produktiv/Kreativ/flow)	52
8.4.14 #1 Skapa en miljö där misstag är acceptabla	52
8.4.15 #2 Kommuniera i korta, tydliga och lugna budskap	52
8.4.16 #3 Skapa en kedjereaktion av positiv energi	53
8.5 Djupdykning: Nyckelprinciper för Momentum-feedback	53
8.5.1 Direkt förstärkning av positiva aktioner	53
8.5.2 Momentum byggs även vid motgångar	53
8.5.3 Skapa en kultur där alla bidrar till positivt momentum	54
8.5.4 Momentum-feedback kan förstärkas genom gemensamma signaler eller triggers	54
8.5.5 #4 Rätt kroppsspråk i båset och på isen	55
8.5.6 #5 Målvaktens roll i lagets mentala spel	55
8.5.7 #6. Skapa "ankare" som snabbt återställer rätt mindset	55
8.5.8 #7 Träna mentalt tillsammans – inte bara individuellt	56
8.6 Genom att implementera dessa strategier kan hela laget hjälpa varandra att hålla sig i contentment och inspiration, och minimera risken att falla in i self-censorship och confusion.	56
8.6 Beteenden som leder till SELF-CENSORSHIP (Själv censur)	56
8.6.1 Att öppet kritisera en lagkamrat efter ett misstag	56
8.6.2 Att ignorera en medspelare efter ett misstag	56
8.6.3 Ironiska eller hånfulla kommentarer	56
8.6.4 Att skylla på andra istället för att ta ansvar	57
8.6.5 Att överreagera på domslut eller misstag	57
8.7 Beteenden som leder till CONFUSION (Förvirring)	57
8.7.1 Otydlig kommunikation på isen	57
8.7.2 Att inte ge tydliga instruktioner i pressade situationer	57
8.7.3 Att ändra strategi utan att kommunicera det tydligt	57
8.7.4 Att visa osäkerhet eller tvekan i kroppsspråk	57
8.7.5 Att sprida negativ energi i båset	57
9 Organisation, planering, genomförande och uppföljning av målvaktsutbildning	62
9.1 Organisation kring målvaktsutbildning	62
9.1.1 Målvaktens tre tränare, föräldrar och det egna ansvaret	62
9.1.2 Träningstillfällen	63
9.1.3 Utbildning för Målvaktstränare och Målvaktsledare	65
9.2 Planering och genomförande	66
9.2.1 Tema/Syfte på träningar för målvakterna	66
9.2.1.1 Tema/Syfte på lagträningar	66
9.2.1.2 Tema/Syfte på separata målvaktsträningar	67
9.2.1.3 Exempel på träning och träningsvecka med tema/syfte	67
9.2.1.4 Föreslagna teman för olika åldersgrupper	67
9.2.2 Skott-variation	68
9.2.3 Inspirera, guida och coacha framför att instruera	69
9.2.4 Övningsupplägg	70
9.2.4.1 Inkludera hela räddningsprocessen och spela klart	70

9.2.4.2 Önskade situationer, stegring och progression	70
9.2.4.3 Backcheck och realistiska avslut	71
9.2.4.4 Skymmare och returtagare	71
9.2.4.5 Spelformer på träning och match	71
9.2.4.6 Träning av koordinativa färdigheter	71
9.2.5 Material för övningar	71
9.3 Utvärdering och uppföljning	73
9.3.1 Utvecklingssteg	73
9.3.2 Utvärdering av målvakter	73
9.3.3 Utvärdering av träningsupplägg	73
10 Övningar	74
10.1 Övningsbank Teknik och Taktik	74
10.2 Övningsbank Fysik	74
10.3 Övningsbank Psykologi/"Det mentala spelet"	74
11 Övrigt	75
11.1 Referenser	75
12 Appendix A - Föreslagna träningsteman för olika åldrar	76
12.1 U8-U10 (D3/D2/D1)	76
12.1.1 Teknik	76
12.1.2 Taktik	76
12.1.3 Fysik	76
12.1.4 Psykologi/Det mentala spelet	76
12.2 U11-U12 (C2/C1)	76
12.2.1 Teknik	76
12.2.2 Taktik	77
12.2.3 Fysik	77
12.2.4 Psykologi/Det mentala spelet	77
12.3 U13-U14 (B2/B1)	77
12.3.1 Teknik	77
Ställning	77
Förflytta och stanna	78
12.3.2 Taktik	78
12.3.3 Fysik	78
12.3.4 Psykologi/Det mentala spelet	79
12.4 U15-U16 (A2/A1)	79
12.4.1 Teknik	79
Ställning	79
Förflytta och stanna	79
12.4.2 Taktik	79
12.4.3 Fysik	80
12.4.4 Psykologi/Det mentala spelet	80
12.5 U18/U19D (Junior)	80
12.5.1 Teknik	80
12.5.2 Taktik	80

12.5.3 Fysik	80
12.5.4 Psykologi/Det mentale spelet	81
12.6 U20 (Junior)	81
12.7 A-lag (Senior)	81
13 Appendix B - Bilder	82

3 Målvaktsutbildning i Helsingborgs Hockey Club

Detta utbildningsmaterial, kallat *Målvaktsutbildning Röd Tråd*, beskriver hur vi skall bedriva målvaktsutveckling i Helsingborgs Hockey Club (HHC) för att nå upp till visionen för våra målvakter.

Precis som den röda borgen går som en röd tråd genom mitten av vårt klubbemblem, så skall detta utbildningsmaterial skapa en röd tråd för HHC-målvakternas utbildning och binda samman deras utvecklingsområden och förmågor till en väl fungerande helhet.

Målvaktsutbildning Röd Tråd består i huvudsak av tre delar

- **Vad skall vi lära ut**
Beskrivning av målvaktens fyra utbildningsområden och dess ingående förmågor
 - Teknik
 - Taktik
 - Fysik
 - Psykologi/"Det mentala spelet"
- **Hur skall vi lära ut det**
Beskrivning av Organisation, Planering, Genomförande och Uppföljning av målvaktsutveckling/målvaktsträning i HHC
- **Förslag på övningar**
Övningsbanker och exempel på träningspass som täcker målvaktens fyra utbildningsområden
- **Förslag på teman per ålder**
Beskrivning av vilka tekniker, taktiker etc som kan vara lämpligt att lära ut i olika ålfrar

Målvaktsutbildning Röd Tråd skapar därmed en översikt för alla delar i målvaktens utbildning. Vår tanke är att vi med hjälp av detta material skall förstå helheten i denna utbildning, vilka delar den består av, samt kunna planera, genomföra och utvärdera utbildningen för de målvakter vi ansvarar för.

Det skall även hjälpa oss att ha ett bra samarbete kring målvaktsutveckling mellan olika roller, lag och träningstillfällen inom HHC. En målvakt har ofta flera olika tränare (tex huvudtränare, målvaktstränare och målvakten själv) och flera olika typer av träningstillfällen (tex lag-träningar/matcher och målvaktsträningar) vilket gör detta samarbete extra viktigt.

För att inte skapa ett för massivt översikts-material har vi valt att lägga fördjupningar, presentationer, övningsbanker för de fyra områdena, exempel på träningspass med mera i separata dokument samt ibland länkat till externa webbsidor.

Målvaktsutbildning Röd Tråd kan ses som läroplanen för målvaktsutbildning inom HHC och de tillgängliga fördjupningarna och övningsbankerna är då de läromedel som kan användas för att uppfylla denna läroplan.

För att göra det lätt att navigera bland allt detta material, så finns det länkar till fördjupningsmaterialet i varje kapitel i *Målvaktsutbildning Röd Tråd*.

I kapitlet [Referenser](#) har vi lagt en referenslista på allt internt och externt material som kan vara av intresse.

4 Målvaktens fyra utbildningsområden och dess ingående förmågor

För att klara av målvaktsspelet behöver en hockeymålvakt många olika färdigheter, men framförallt behöver en bra balans skapas som knyter ihop alla dessa färdigheter till en fungerande helhet.

Några exempel är att en målvakt behöver vara

- Stark och explosiv men atletisk och rörlig
- Strukturerad och kontrollerad men tävlingsinriktad och uppoffrande
- Själsäker men ödmjuk
- Kunnig men nyfiken på att lära

Vi behöver därmed ha ett holistiskt synsätt på målvakts-utvecklingen och det är därför viktigt att målvakterna får en heltäckande utbildning. Exempel på detta kan tex vara att man fokuserar mycket på teknik och taktisk struktur, men missar viktiga bitar såsom kreativitet och nyfikenhet.

Förhoppningsvis kan HHC:s utbildningsmaterial hjälpa att täcka in alla viktiga delar i målvaktens utbildning.

Kommande kapitel innehåller en översikt över de fyra utvecklingsområdena

- Teknik
- Taktik
- Fysik
- Psykologi/"Det mentala spelet".

Tillsammans med översikten i dessa kapitel finns även fördjupningsmaterial att tillgå för många av de beskrivna koncepten, samt förslag på övningar. Övningar och fördjupningsmaterial finns i dessa fall i separata dokument.

5 Teknik

Kapitlet Teknik beskriver förmågor som målvakten använder på isen, såsom skridskoteknik vid förflyttningar, räddning med plock och stöt etc.

För att förstå vad som inkluderas i detta kapitlet och vad som lämnas till kommande kapitel ges här en definition av begreppen teknik, skills och taktik, där taktik beskrivs i ett senare kapitel, och där skills ligger i en gråzon mellan teknik och taktik:

- Teknik: Vad klarar jag av att göra, hur utför jag det
- Skills: Lyckad användning av teknik i ett sammanhang
- Taktik: När bör jag göra vad, varför väljer jag det, vilken information agerar jag på

Detta kapitel innehåller en översikt över de olika tekniker som en målvakt använder och behöver öva på. För många av teknikerna har vi även skapat fördjupningar i separata dokument, tillsammans med övningsförslag på övningar som passar extra bra för att öva en viss teknik.

5.1 Målvakten i försvarsspel och anfallsspel

Målvakten deltar både i lagets anfallsspel (*spelande målvakt*) och försvarsspel (*räddande målvakt*), även om merparten av målvaktens aktioner sker vid försvarsspel. Det är därmed inte konstigt att den största delen av målvaktens träning läggs på att utveckla förmågor kopplade till målvaktens försvarsspel.

5.2 Försvarsspel - Räddande målvakt

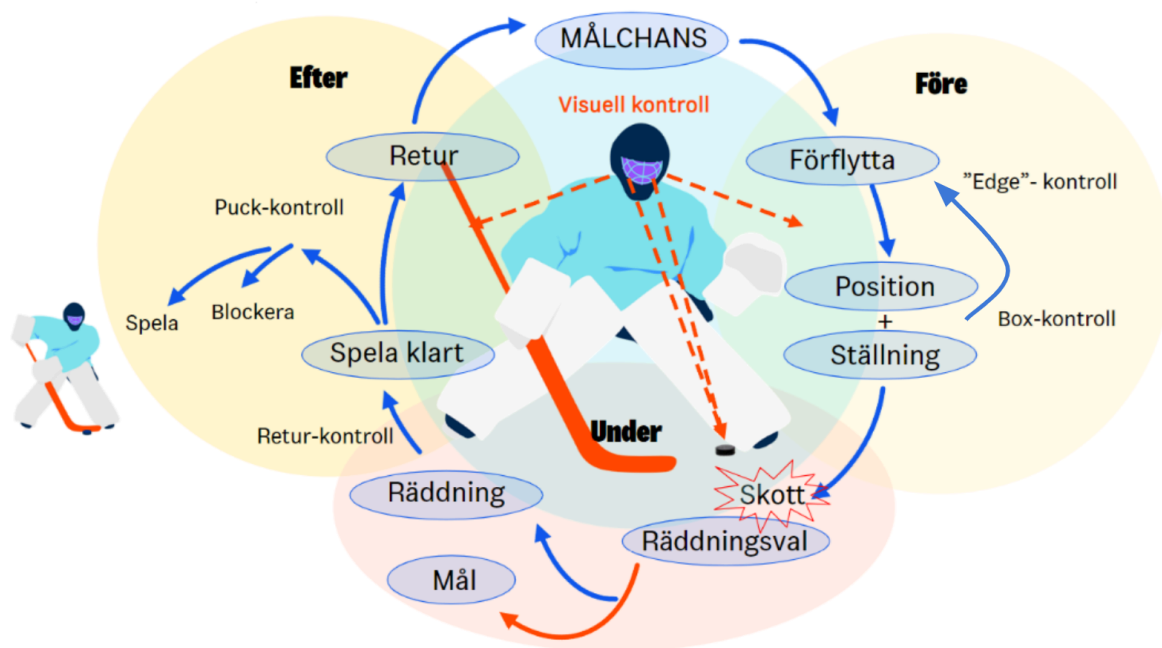


Bild 1: Räddningsprocessen. Källa: Svenska Ishockeyförbundet

Den process som en målvakt använder för att göra en räddning, oavsett vilken typ av avslut det är (skott, styrning, dribbling etc) beskrivs i bilden "Räddningsprocessen". För varje del i denna räddningsprocess finns det en rad tekniker som kan läras in och användas och förutom att målvakten skall kunna utföra teknikerna var för sig, så måste målvakten även kunna utföra dessa olika tekniker tillsammans i en räddningsprocess. Detta kapitel beskriver de förmågor som en målvakt behöver för att kunna utföra alla delar i räddningsprocessen.

När man skall lära sig grunderna i en teknik, eller vill förbättra någon specifik detalj, kan det vara bra att träna på tekniken enskilt. Ofta kan man dock med fördel träna på tekniken i ett sammanhang, och ha med hela räddningsprocessen i sin övning även om det är en speciell förmåga som man fokuserar på. Att träna på hela räddningsprocessen gör också att man får mycket träning "på köpet" även när det är en specifik teknik man valt att lägga huvudfokus på.

Mer om hur man kan planera en övning och ett träningspass för att få med hela räddningsprocessen hittar ni i kapitlet [Planering och genomförande](#).

5.2.1 Förflytta och stanna

En målvakt som inte kan göra nog snabba förflyttningar blir ofta sen fram till skott-linjen. Detta leder till att målvakten lämnar större luckor åt skytten och oftare behöver göra räddningar och riktningsförändringar under rörelse/ur balans. Detta leder i sin tur ofta till att motståndarna kan göra fler mål, än om målvakten hinner fram till skottlinjen och stannar till innan skottet. En räddning vid stillastående är nästan alltid lättare än en räddning under rörelse.

Det är därför av yttersta vikt att en målvakt är duktig på både att förflytta sig och att stanna till i slutet av förflyttningen. Framför allt är det målvaktens olika skridskotekniker som ligger till grund för att vara bra på förflyttningar och stopp, men även andra fysiska egenskaper såsom styrka, koordination, rörlighet och balans påverkar möjligheten till bra förflyttningar. Man brukar prata om en målvakts "edge-control", då snabba förflyttningar och stopp med skridskons innerskär är den skridskoteknik som används nästan uteslutande för en målvakt.

De olika tekniker som en målvakt använder vid förflyttning under räddnings-processen beskrivs nedan.

Stopp i slutet av en förflyttning

Det är viktigt att träna på att få ett tydligt och snabbt stopp i slutet av en förflyttning, både vid stående förflyttningar, och vid förflyttning längs isen. Detta är viktigt dels för att målvakten skall kunna utföra förflyttningen i så hög hastighet som möjligt, dels för att målvakten skall kunna utföra en räddning stillastående.

Stående förflyttningar

Vid stående förflyttning finns det framför allt tre grund-tekniker som används:

- **Shuffle** - Förflyttning i sidled med båda skridskorna pekande framåt
- **T-push** - Förflyttning i sidled med den främre skridskon pekande åt sidan
- **C-cut** - Riktningsförändring med hjälp av innerskär

Dessa kan sedan sättas samman till olika mer avancerade stående förflyttningar såsom:

- Lateral Push - T-push framåt/snett framåt/snett bakåt
- C-cut framåt - C-cut för att flytta kroppen framåt
- C-cut bakåt - C-cut för att flytta kroppen bakåt
- Drift - Riktningsförändring utan C-cut/med Shuffle snett bakåt

Förflyttningar längs isen

Målvakten förflyttar sig också mycket vid knästående, vilket kallas för att slidea. När målvakten slidear finns det tre grund-tekniker där man använder isen, samt tekniker för att skjuta ifrån/förändra riktning mha stolpen:

- **Slide** - Förflyttning i sidled mha innerskär där ena knät är i isen
- **Half Butterfly stop** - Används framförallt för att få ett stopp i slutet av en slide
- **C-cut** - Riktningsförändring med hjälp av innerskär där ena knät är i isen

Det finns även några mer avancerade förflyttningar längs isen såsom:

- Butterfly slide - Slide i sidled i butterfly-position
- Frånskjut mha stolpen - Slide där man trycker ifrån mot stolpen istället för mot isen

- Riktningförändring mha stolpen - Slide in i stolpen följt av ett snabbt frånskjut/studs mot stolpen
- "Knee shuffles" - Målvakten står i butterfly och flyttar sig lite åt sidan genom att flytta knäna åt sidan i små steg
- Butterfly forward movement - Målvakten går ned i butterfly på ett sådant sätt att hon rör sig lite framåt vid nedgången till knästående, istället för att bara droppa rätt ned
- Long body slide - Slide i sidled där målvakten sträcker ut både ben och arm åt sidan för att nå så långt som möjligt
- Rotation/Snurra ett varv - Målvakten snurrar nästan ett helt varv på knä

Övergångar mellan stående och längs isen

Förutom förflyttningar som är stående eller längs med isen, så är övergångar från stående till längs isen och tvärt om centrala för en målvakt. Målvakten kommer göra övergångar både vid stillastående och under en förflyttning.

De grundläggande övergångarna är:

- Stående till Butterfly
- Butterfly till stående
- Stående till slide
- Slide till stående
- Butterfly till T-push

Det finns även några mer avancerade övergångar såsom:

- Butterfly till Shuffle
- Stående till RVH/VH
- RVH/VH till stående
- RVH/VH till stående T-push
- RVH/VH till stående Shuffle
- RVH från ena stolpen till den andra
- Stående till Long-body
- Butterfly till Long-body
- RVH/VH till Long-body
- Liggande på mage/rygg till knästående

Smalt eller brett mellan skridskorna

Beroende på situationen så står målvakten med benen/skridskorna mer eller mindre brett isär (se mer om detta under kapitlet Ställning). Det är därför bra att träna förflyttningar med olika avstånd mellan fötterna. Oftast är det svårare att förflytta sig ju längre avståndet mellan fötterna är.

Kontrollerad överkropp - riktad mot skytten

Vid riktningförändring är det viktigt att göra förflyttningen av kroppen i rätt ordning för att behålla balansen.

1. Vrid blicken/huvudet
2. Vrid överkroppen

3. Positionera underkroppen/skjut ifrån

Under en förflyttning är det viktigt att ha kontroll på överkroppen, så att man under hela förflyttningen är redo för att rädda ett skott. Genom en stark bål och bra koordination/balans kan underkroppen göra olika förflyttningsmönster samtidigt som överkroppen är redo för en räddning.

Små justeringar (Adaptive skating)

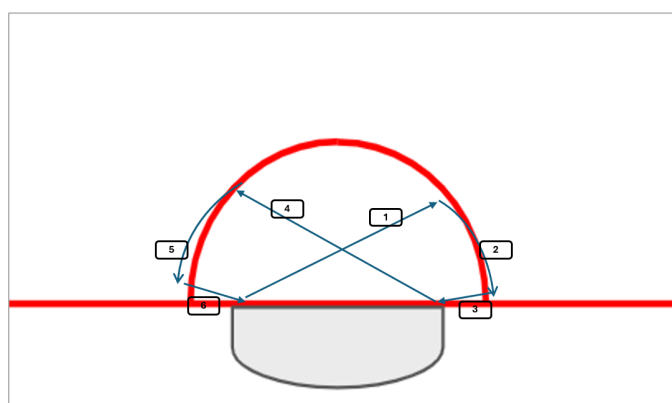
Små justeringar (Adaptive skating) används för att målvakten skall förflytta sig en kort bit bakåt, framåt eller åt sidan. Framåt och bakåt kan det tex ske genom att bara flytta vikten lite fram eller bak, eller göra en minimal C-cut, medans det åt sidorna oftast sker med en kort shuffle eller sidestep.

Förflyttningsmönster

När man övar rena förflyttningar kan man med fördel sätta samman olika förflyttningar/övergångar till olika förflyttningsmönster som man repeterar för att göra förflyttningarna automatiserade.

Ett exempel på förflyttningsmönster beskrivs nedan (se mer varianter i övningsbanken)

Kata 3: Edge overlap and step in (Standing T-cut, Shuffle movement)



#	Description
1	Frammåt – T-Cut till höger 45 degree Crece
2	Höger – Shuffle till overlap stolpe
3	Step in skridsko mot höger stolpe (vrid kropp rätt)
4	Frammåt – T-Cut till vänster 45 degree Crece
5	Vänster – Shuffle till overlap stolpe
6	Step in skridsko mot vänster stolpe (vrid kropp rätt)
7	Gör om från "1" igen
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	

Övningar som inkluderar förflyttningar

Genom att lägga till en passning innan skott, eller få skyttar att ej röra sig rakt mot mål, i de olika övningar som avslutas med skott mot mål, så får man automatiskt in förflyttningar och därmed träning på skridskoteknik i sitt träningspass.

Mer detaljerad information om olika typer av förflyttningar tillsammans med några exempel på övningar för dessa förflyttningar finns i presentationen [Fördjupning - Teknik - Förflyttning](#). Ännu fler förflyttningsövningar finns i [Övningar Is - Målvaktsövningar](#).

5.2.2 Position

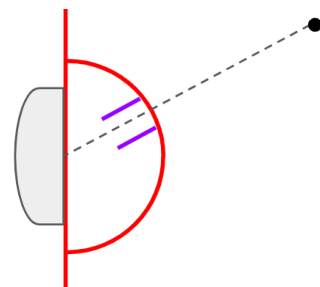
En målvakt har en position på isen. Då målvaktens främsta uppgift är att förhindra att puckar tar sig in i målet, definieras denna position utifrån målets position.

Position - En målvakts position består av riktning (square), vinkel (angle) och djup (depth).

Riktning - Hur målvakten är vänd mot pucken. I de flesta fall vill man att kroppen skall vara vinkelrät mot skottlinjen för att täcka så mycket som möjligt

Vinkel - Linjen från mitten av målet till mitten av målvakten. I de flesta fall vill man att den skall vara samma som skottlinjen, dvs linjen från mitten av målet till pucken

Djup - Hur nära/långt ifrån mållinjen man placerat sig

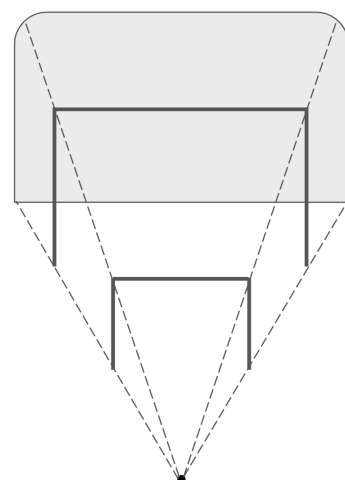


5.2.3 Box-kontroll

För att förstå vilka skott som kan leda till mål baserat på målvaktens och puckens position så använder man sig av konceptet Skott-box/Box-kontroll.

Skott-box, Skott-triangelar - Raka linjer från pucken till målets fyra hörn bildar ett antal trianglar. Området innanför dessa trianglar skapar en form med fyra kanter, vanligtvis kallat för skott-box. Denna skott-box har olika storlek beroende på vilket djup målvakten befinner sig på.

Att känna till och kunna agera baserat på storleken på denna box från olika vinklar och djup kallas för box-kontroll.



Puckens öga - Puckens öga mot spelarens öga innebär att det puckföraren ser i form av fritt nät, inte är det samma som pucken "ser". Puckföraren befinner sig alltid till höger/vänster och ovanför skottlinjen. Det viktiga för målvakten blir då att fokusera på box och skottlinje utifrån puckens position, ej från spelarens position.

Mer information om Position och Box-kontroll hittar ni i [Fördjupning - Position Box-kontroll och Game map](#)

5.2.4 Ställning

Målvaktens ställning definieras av hur målvakten placerar sina olika kroppsdelar i förhållande till varandra och till sin position. Målvakten kan tex vara stående och endast ha skridskorna i isen, eller spela knästående i en butterfly.

I kommande kapitel listas de vanligaste ställningarna för en målvakt tillsammans med en förklaring av respektive ställning.

5.2.4.1 Försvars-ställningar - stående

Grundställning

Den vanligaste stående ställningen brukar man kalla för grundställning, och är den ställning som målvakten oftast använder och förflyttar sig från/till. Det är en atletisk ställning med lätt böjda knän/rygg och lagom bredd mellan benen för att få både balans och att snabbt kunna flytta sig i alla riktningar.

Ställningen har vanligtvis fem djup, vilket illustreras av bilden nedan där klubbladet är längst fram, händerna framför övriga kroppen för att kunna agera fritt, rygg, huvud och axlar lätt böjda framåt, och de böjda knäna något framför fötterna.



Grundställning med bred eller smal stance

Denna stående ställning kan sedan anpassas tex genom att målvakten står i en smalare stance och sträcker på kroppen för att få ett större synfält och spara energi, eller att målvakten har en bredare stance och mer böjd överkropp för att snabbare komma ned i en butterfly.



Stående mot stolpen

Målvakten kan även använda en stående ställning intill stolparna, varvid ena delen av kroppen lutas mot stolpen för att helt täcka den sidan.



Overlap

Overlap kallas den position när målvakten står i grundställning med ena skridskon precis framför/utanför stolpen, vilket är term som används för att beskriva både position och ställning.

Jämför den högra bilden med den vänstra där målvakten använder Overlap i den högra men ej i den vänstra.



5.2.4.2 Ställningar - längs isen

För att ta bort alla luckor längs isen så finns det en rad ställningar som kan användas, vilka förutom att täcka isen, även täcka olika delar av boxen.

Butterfly

Butterfly är den vanligaste positionen längs isen, där målvakten har båda knäna i isen, och en lätt böjd överkropp, utan att falla ned i en sittande position.

Målvakten kan välja att ha en bred butterfly, eller en smal butterfly, genom att sticka ut fötterna/benskydden åt sidorna i olika stor utsträckning.



Butterfly - låg och bred

När målvakten intar en väldigt bred butterfly, och lutar kroppen framåt med armarna sträckta utåt så blir ytan som täcks låg, bred och fyrkantig



Butterfly - hög och smal

När målvakten istället sträcker på överkroppen sig med armarna rakt ned längs sidorna, blir istället ytan som täcks högre och smalare



Half butterfly

Half butterfly innebär att det ena benskyddet är i isen, medans knät på det andra benskyddet är lyft ovanför isen, för att ena skridskon skall komma i kontakt med isen och kunna genomföra en förflyttning. Klubb-bladet placeras då vanligtvis för att täcka igen luckan under det ena benskyddet.



Reverse Vertical Horizontal (RVH)

RVH är en ställning som används för att helt täcka området närmast stolpen med det närmaste benskyddet längs isen och skridskon/benskyddet mot stolpen.

Denna position har många variationer framförallt när det gäller vilken del som stöter i den nedre stolpen. Målvakten väljer mellan att

- Ha skridskon mot stolpen
- Botten av benskyddet mot stolpen
- Sidan av benskyddet mot stolpen.

Skridskon/benskyddets kontakt med stolpen används både för att stanna och för att ta fart vid en förflyttning in i och ut ur RVH.

Målvakten kan också välja mellan att trycka sig in mot stolpen eller luta överkroppen fram mot pucken. Klubbladet kan användas för att hindra passningar in framför målet.

I Sverige kallas denna ställning även SMS (Skridsko mot stolpe).



Vertical Horizontal (VH)

VH används även den för att täcka området närmast stolpen, men här har målvakten istället det borte benskyddet i isen, samt den närmaste benskyddet rakt upp. Istället för att använda stolpen till förflyttningen, används skridskons grepp mot isen.



Long body

Long body är en blandning av position och räddning på det sättet att det används för att sträcka ut kroppen en kort stund för att göra en desperations-räddning. Förflyttning till denna ställning kommer ofta efter en Half Butterfly, RVH eller VH. Målvakten sträcker ut benskylldet och armen som är närmast pucken medans det andra benet hamnar lite bakom målvakten, och överkroppen är på väg ned mot isen.



Paddle Down

Paddle down innebär att man lägger klubban längs med isen för att hindra låga skott/passningar, tex vid en låg Butterfly, Half Butterfly eller RVH.



5.2.4.3 Ställning - agerande eller blockerande

Vid de flesta ställningar har målvakten valet att inta en agerande eller blockerande ställning. Målvakten kan också välja att byta mellan agerande och blockerande ställning efter att skottet avlossats men innan pucken nått målvakten.

Agerande ställning

Vid en agerande ställning hålls armarna och händerna framför kroppen, för att lätt kunna röra dessa åt alla håll för att agera och styra/fånga pucken med plock och stöt.



Blockerande ställning

Vid en blockerande ställning har målvakten istället armar och händer längs sidorna tätt längs kroppen. Luckorna genom målvakten försvinner, men armar och händer blir istället mer låsta vid kroppen och luckorna finns istället utanför armarna/handskarna.



5.2.4.4 Ställning vid skymning

När målvakten är skymd så förändrar målvakten sin ställning för att kunna se pucken, tex lutar sig åt sidan, sträcker på sig, eller går ned djupt för att se under spelaren, vilket gör att grundställningen förändras på olika sätt.

Denna typ av variant på grundställningen behöver målvakten också träna på, och framförallt behöver målvakten vara bekväm med att förändra sin ställning löpande och därmed ha både koordination och balans för att hantera detta.

5.2.5 Räddning

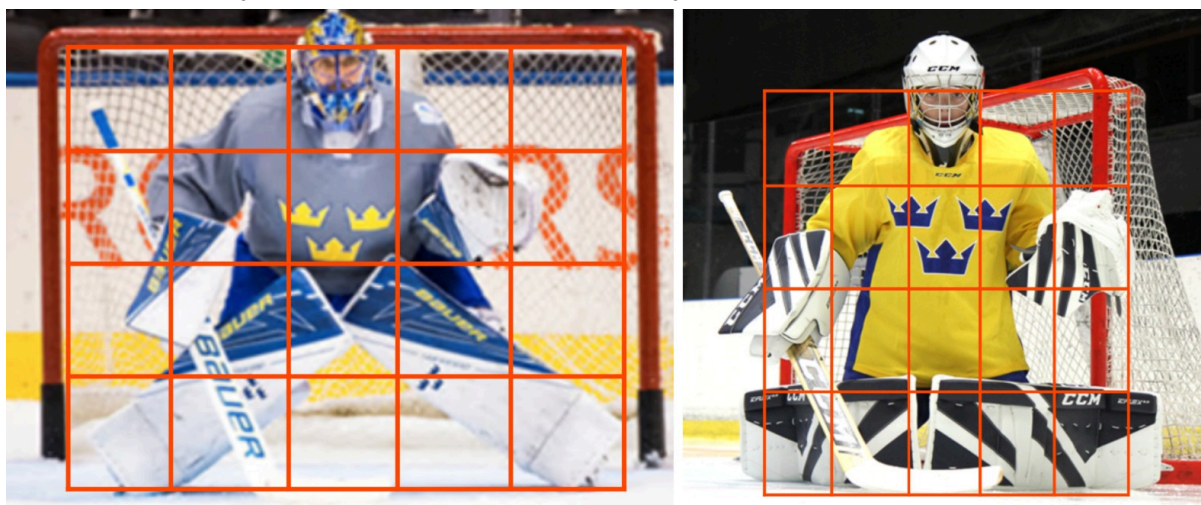
Följande räddningar kräver koordinationsträning för att hantera på ett bra sätt, och kan med fördel tränas både på isen med puckar och utanför isen med bollar (

📌 Övningar Fys - Öga/Hand koordination). När koordination utifrån vad man ser är inblandat, är det viktigt att man fokuserar på pucken/bollen innan/när den lämnar bladet, samt följer med puckens/bollens rörelse genom att vrida på huvudet.

Vid räddning med kombinatet skall målvakten försöka fånga pucken mot kroppen med plocken.

- Räddning med plock (Öga/hand-koordination)
- Räddning med stöt (Öga/hand-koordination)
- Räddning med benskydd (Öga/fot-koordination)
- Räddning med klubba (Öga/klubba-koordination)
- Räddning med kombinat (Öga/Hand-koordination)
- Räddning med axel (Öga/axel/arm-koordination)
- Räddning med huvud (Öga/huvud-koordination)

Ett strukturerat sätt att jobba med grund-tekniken vid räddningarna ovan är att dela in boxen i olika områden och där man tränar målvakten i räddnings-tekniken för varje område. Man kan med fördel jobba med detta när målvakten är stående, när målvakten ändrar position från stående till butterfly och när målvakten står i butterfly.



När målvakten kan grunderna är det även viktigt för målvakten att öva på räddningarna ovan i de andra olika positionerna såsom Half butterfly, RVH, VH och Longbody.

5.2.5.1 Räddning under rörelse och räddning vid stillastående

Att vara i rörelse under en räddning förändrar och försvårar koordinationen, vilket gör att målvakten behöver träna upp sin förmåga att rädda både vid stillastående och under rörelse.

5.2.5.2 Agerande vs Blockerande

Med en agerande räddning menar man att målvakten håller händerna något framför sig vid skottögonblicket och flyttar händer/fötter dit pucken kommer.

Med en blockerande räddning menar man att målvakten håller händer tätt intill kroppen för

att stänga alla luckor. Detta används framför allt om målvakten kan täcka hela boxen, eller om det är svårt att hinna agera, tex vid en styrning.

5.2.5.3 Bryta passning

Ett annat sätt att rädda, eller snarare att förhindra ett skott, är att bryta en passning mha att sträcka fram klubban. Detta är tex användbart om motståndaren befinner sig bakom målet och försöker få fram en passning framför mål.

5.2.6 Visuell kontroll

5.2.6.1 Läsa skottet

För att rädda ett skott krävs att koordinationen mellan öga och den kroppsdel som skall rädda är väl inövad. Läs mer om vad det innebär och hur man kan öva upp koordinationen i [7.1 Koordination, balans och reaktion](#).

För att hinna reagera nog snabbt för att göra en räddning räcker det dock inte med bra koordination, utan målvakten måste även lära sig att läsa skyttens kroppshållning och bladets lutning/riktning för att ha största chans att rädda hårda skott.

Målvakten har högst chans att läsa skyttens blad om målvakten fokuserar blicken vid bladet under en längre tid innan skottet (åtminstone 0,5-1 sekund fokuserad blick på bladet). Efter att pucken lämnat bladet bör även målvakten försöka följa pucken med blicken hela vägen in i räddningen, och sen vidare dit returen hamnar.

Läsa skott vid skymning

Vid skymning är det viktigaste att se pucken och bladet vid skottögonblicket och därmed läsa puckens riktning. Även om pucken skjuts på andra sidan skymmarens har målvakten goda möjligheter att rädda en puck som skymms på vägen mot målet.

Målvakten kan träna upp denna förmåga genom övningar där målvakten tittar på ena sidan en skymmare och skytten skjuter på den andra sidan.

Läsa skott vid passning

För att förbereda sig på att läsa ett direktskott efter en passning finns det några olika visuella tekniker att använda.

För att behålla den bästa fokuset på pucken på väg från passaren till skytten så kan målvakten vrida på huvudet i samma hastighet som pucken rör sig, och därmed inte behöva förändra ögats fokus.

Målvakten kan samtidigt se vart skytten befinner sig mha sin periferia syn.

För att istället få bäst fokuserad syn på skytten kan målvakten istället flytta ögats fokus till skyttens blad, och följa puckens väg med den periferia synen.

Målvakten behöver öva på att använda både ögats fokus och den perifera synen samtidigt för att bli bra på dessa tekniker. Utan att träna på att använda den perifera synen förblir många målvakter omedvetna om möjligheterna som denna synen ger.

5.2.6.2 Läsa spelet

I kapitel [6.2.1 Läsa spelet \(reads\) och känna igen mönster](#) beskrivs olika taktiker och val målvakten står inför. För att målvakten skall ha möjlighet att använda dessa taktiker är det avgörande att målvakten ser vad som händer runt omkring samtidigt som målvakten fokuserar på pucken/puckföraren.

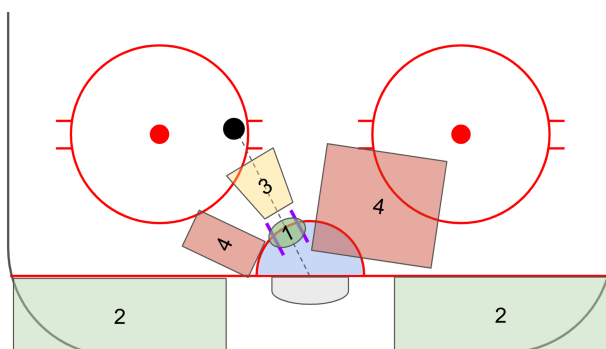
För att klara av detta krävs att målvakten tränar upp sin perception. Den visuella kontroll som då krävs och behöver tränas på är:

- Använd ögats fokus för att följa pucken/puckföraren samtidigt som den perifera synen fångar det som händer runt omkring
- Flytta fokus från puckföraren till andra delar av planen för att samla in mer information, för att sedan snabbt flytta fokus tillbaka till puckföraren

5.2.7 Returkontroll

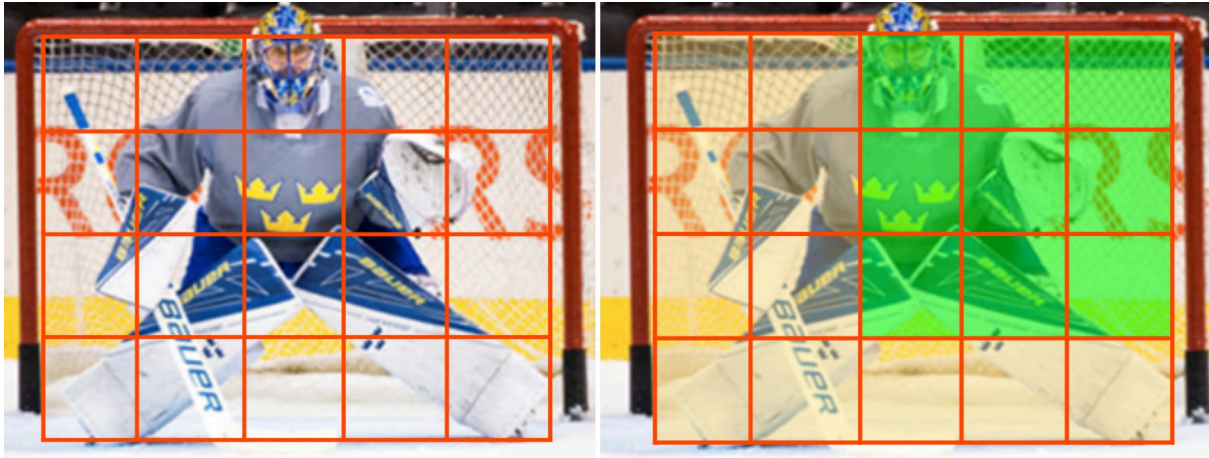
För att förhindra eller minimera risken vid returer jobbar målvakten vanligtvis med följande prioritet.

1. Blockera pucken
2. Returen hamnar bakom förlängda mållinjen mot sarghörnen
3. Returen hamnar framför målvakten dvs i riktningen målvakten är vänd
4. Returen hamnar bredvid målvakten framför förlängda mållinjen



Vid räddning med klubban kan målvakten även styra om returen skall gå efter isen där en medspelare kan komma först till pucken, eller i en högre båge, tex upp i nätet bakom mål för att få till en teckning.

De områden där målvakten främst har möjlighet att förhindra en retur skapas, dvs att blockera pucken, visas i bilden med grönt, medans puckar i det gula området (formen av ett L) behöver styras till ett ofarligt område . I området som är grönt förväntas målvakten fånga pucken i plocken, eller mellan plocken och kombinatet.



5.2.8 Puckkontroll (Blockera eller spela)

Målvakten behöver kunna hantera pucken efter att ha tagit kontroll över den, för att ha valet att snabbt spela pucken till en medspelare innan domaren blåser för tekning.

Öva framför allt att kunna sätta igång spelet efter följande räddningar/blockeringar:

- Räddning i plocken stående
- Räddning i plocken i butterfly
- Räddning där pucken blockerats mellan kombinatet och plocken
- Räddning där pucken blockerats mellan isen och plocken

Dessa tekniker kräver att målvakten:

1. Får kontroll över vart i/under plocken pucken befinner sig
2. Bestämmer sig för vart pucken skall spelas
3. Ändrar ställning från räddande till spelande där puckens kontroll förflyttas till klubbladet samtidigt som en lämplig position intas
4. Spelar pucken snabbt innan målvakten riskerar att tappa pucken till motståndarna

5.3 Anfallsspel - Spelande målvakt

En målvakt deltar i anfallsspelet genom att ta emot och spela pucken i flera olika situationer. Ibland förflyttar sig även målvakten kortare sträckor med pucken, eller vänder runt för att hitta en alternativ passningsmöjlighet.

5.3.1 Klubbteknik

Målvaktens teknik som spelande målvakt inkluderar:

- Ta emot pucken på forehand och backhand
- Stanna puck vid sarg
- Passa puck med forehand och backhand
- Kunna passa en puck så att den lyfter från isen
- Åka framåt och slå ett direktpass
- Förflytta sig framåt och bakåt med pucken under kontroll
- Vända med puck under kontroll mha höftöppning

Målvakten behöver även klara momenten ovan samtidigt som hen tittar upp för att välja rätt alternativ, dvs få nog bra känsla för klubbteknik för att inte behöva titta ned på pucken under hela aktionen.



Målvakten behöver även kunna hantera en pucken som rör sig på ett oväntat sätt vid mottagning, tex en puck som rör sig på högkant, som studsar snett efter en landning eller som rör sig längs sargen ovanför isen.

Den vanligaste och kanske viktigaste situationen där målvakten spelar pucken, är när pucken läggs ned i rundeln av motståndarlaget för att vinna tillbaka genom forecheck. Här är det centralt att målvakten snabbt kan få pucken från sargen till ett spelbart läge.

För att ha möjlighet att välja ett bra passningsalternativ är det även viktigt att vara rättvänd/vänd mot spelet efter mottagningen, även kallat "Toes up ice".

Ju snabbare denna aktion går, desto mer tid får målvakten att spela pucken på ett bra sätt.



5.3.2 Passa pucken

För att passa pucken så använder målvakten ett sorts uppochnedvänt grepp med plocken, så kallat "Turco Grip". Bålen roteras först, därefter används stöt-handen för att dra och plock-handen för att trycka. Yngre målvakter kan med fördel träna detta med en vanlig handske istället för plocken, då de ofta har svårt att greppa klubban med plocken innan handstyrkan ökar, speciellt om de har en plock som är hård och svår att stänga.



5.3.3 Finter och felaktig information

Genom att vänta in motståndarna och ge dem felaktig information kan målvakten skapa mer tid och yta åt sina medspelare. Öva därför på att låtsas passa åt ena hållet för att sedan snabbt slå en passning åt ett annat håll, samt att lära sig hur sent målvakten kan spela pucken utan att man riskerar att motståndaren bryter passningen.

5.3.4 Ställning och skridskoteknik



Målvakten behöver träna skridskoteknik/förflyttning när klubban hålls i ett Turco grip, dvs för att vara redo att ta emot och slå en passning. De primära förflyttningarna som används är:

- Vanlig skridskoåkning
- C-cut
- Höftöppning
- Baklängesåkning
- Ett översteg följt av T-push
- Förflyttning med ett knä i isen

Målvakten behöver även träna på att gå från stillastående i grundställning till snabb förflyttning, tex för att ta sig från målgården till området bakom målet, samt för att snabbt ta sig tillbaka in i målet efter att passningen slagits.

6 Taktik

Där teknik och skills handlar om att kunna utföra olika rörelser, inta olika ställningar, göra olika typer av räddningar etc, både enskilt och sammansatt med lyckat resultat, så handlar taktik om när olika typer av tekniker är användbara, samt vilken information som målvakten samlar in och agerar på.

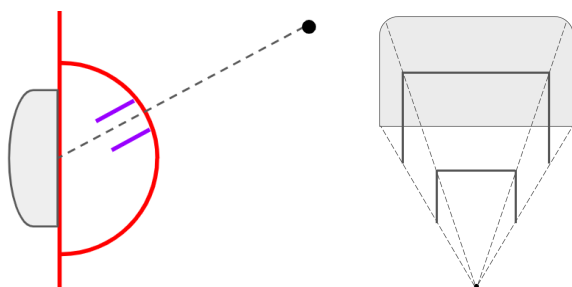
- Teknik: Vad klarar jag av att göra, hur utför jag det
- Skills: Lyckad användning av teknik i ett sammanhang
- Taktik: När bör jag göra vad, varför väljer jag det, vilken information agerar jag på

Detta kapitlet lägger därmed huvudfokus på diskussioner om olika val som kan göras, vad som ligger till grund för valen, och valens olika för- och nackdelar.

6.1 Taktiska Grundkoncept

För att diskutera taktiska lösningar så finns det vissa grundkoncept som målvakter, tränare och spelare behöver känna till för att kunna tala samma språk och kommunicera med varandra.

6.1.1 Position och Box-kontroll

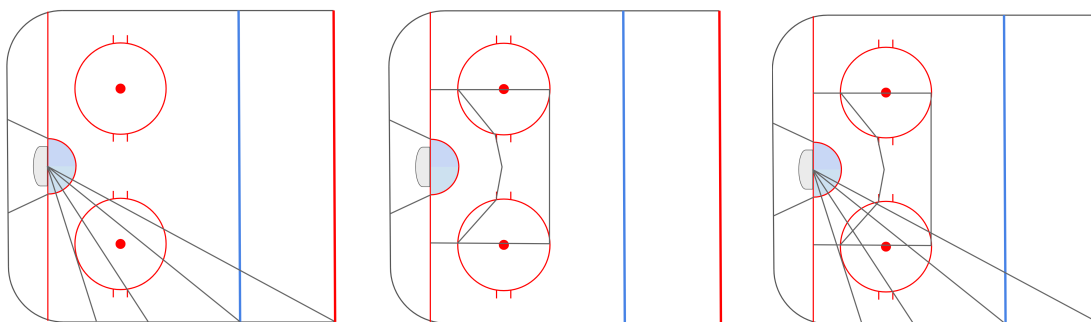


Dessa grundkoncept togs upp i kapitlet Teknik, i samband med räddningsprocessen. Ett fördjupningsmaterial med text och bilder för att lära ut dessa grunder finns i presentationen [Fördjupning - Position Box-kontroll och Game map](#).

6.1.2 Game Mapping/Zoner

Ett bra verktyg för att diskutera val av position, ställning och räddning är en Game map, vilket är en form av karta som skapas genom att dra linjer från målet till olika punkter på planen. På detta sätt så kan man skapa en uppdelning av försvarszonen i olika zoner. En Game map kan användas för att skapa en gemensam Gameplan/Playbook att använda tillsammans med övriga laget, men är även ett verktyg som varje målvakt kan använda för att beskriva och utveckla sin egen spelstil och skapa en struktur i sitt spel.

Bilderna nedan visar två vanliga sätt som försvarszonen kan delas in i zoner, och som lätt kan visualiseras av målvakten när denne är på plats i målgården, genom att man använder planens olika markörer för zonindelningen.



6.1.3 Hot, skytt och passningsalternativ

För att avgöra vilka alternativ som anfallarna kan använda för att göra mål, brukar man prata om vilka *hot* som finns, dvs vad kan anfallaren som har pucken göra och vilka andra anfallare finns som kan ta emot en passning, styra pucken eller ta hand om en retur. Många av de taktiska diskussionerna i detta kapitel och dess fördjupningar kommer baseras på vilka hot som finns i olika situationer och hur de är placerade.

6.1.3.1 Respektera skytten och respektera passningen

Två vanliga typer av hot som målvakten behöver hantera är skott från puckföraren samt en passning som tvingar målvakten till en förflyttning följt av ett snabbt skott.

Att placera sig för att kunna utföra en räddning om puckföraren skjuter kallar man för att respektera skytten (front door), och att placera sig för att även kunna förflytta sig och hinna fram på direktskott vid en passning kallar man för att respektera passningsalternativet (back door).

6.1.4 Räddningsval

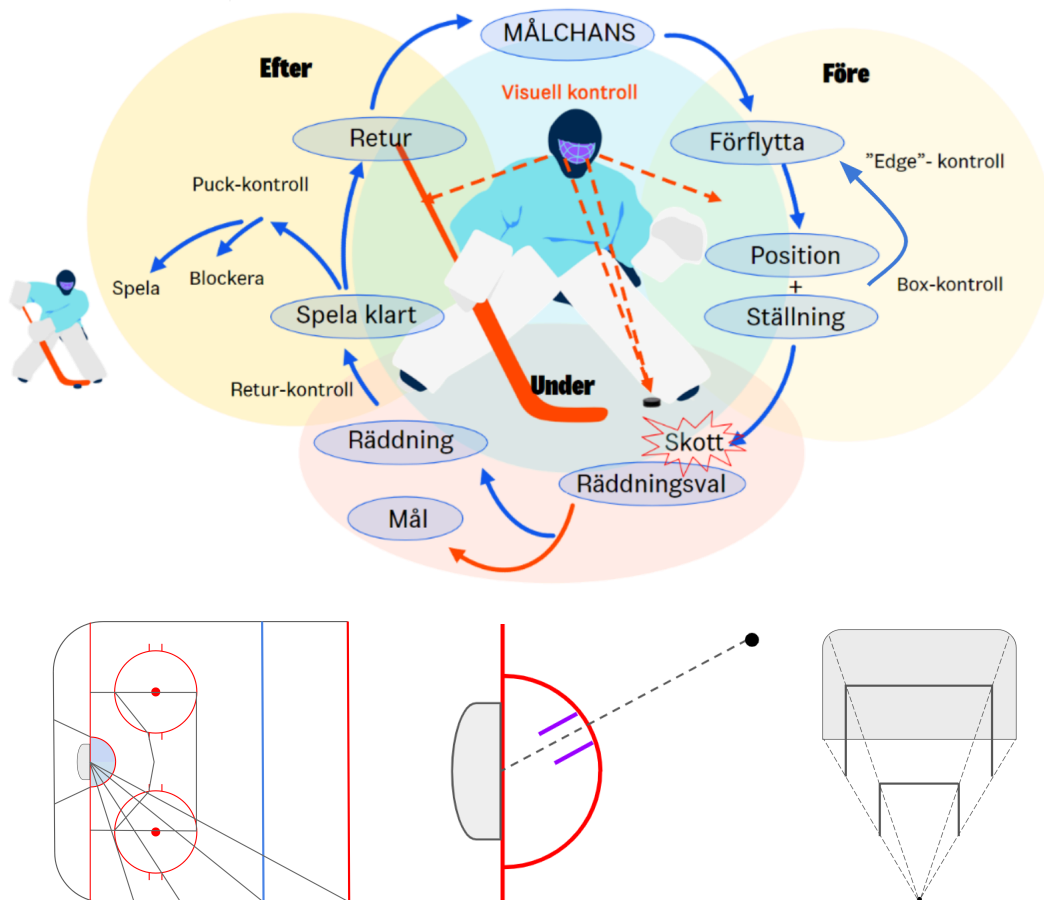
De olika typerna av ställningar och räddningar som målvakten har att tillgå beskrivs i kapitel [5.2.5 Räddning](#). I kapitel [6.2 Taktiska tillämpningar vid Försvårsspel - Räddande målvakt](#) beskrivs när dessa tekniker kan vara lämpliga att använda, samt för och nackdelar med de olika teknikerna

Den valda positionen och ställningen inför ett skott avgör vilka tekniker som är möjliga att använda vid ett skott, och diskuteras också i [6.2 Taktiska tillämpningar vid Försvårsspel - Räddande målvakt](#).

6.2 Taktiska tillämpningar vid Försvarsspel - Räddande målvakt

Precis som i kapitlet om teknik så har vi delat in taktikbeskrivningarna mellan Försvarsspel - Räddande målvakt och Anfallsspel - Spelande målvakt.

De taktiska tillämpningarna vid försvarsspel utgår från och väver samman räddningsprocessens val av förflyttning, position, ställning, räddningsval, box-kontroll och zoner och ställer de olika valens för och nackdelar mot varandra. Ofta finns det inte ett enda rätt svar, utan snarare olika val av lösningar som får olika konsekvenser.



Ett fördjupningsmaterial med text och bilder för att lära ut dessa taktiska tillämpningar finns samlade i presentationen [Fördjupning - Taktiska tillämpningar och Gameplan - Försvarsspel](#).

6.2.1 Läsa spelet (reads) och känna igen mönster

Många av de taktiska valen som görs baseras på information som målvakten hämtar in och baserar sitt beslut på. Med tiden lär sig målvakten att känna igen olika mönster samt variationer inom dessa mönster. Kommande kapitel, samt de taktiska fördjupningarna diskuterar hur informationen och mönstren kan påverka val av förflyttning, djup, ställning, räddning etc. Här är en sammanfattning av informationen målvakten bearbetar:

Puckföraren

- Hur nära mål är puckföraren
- Vilken vinkel/zon befinner sig puckföraren i
- Har puckföraren möjlighet att skjuta
- Har puckföraren möjlighet att passa
- Har puckföraren möjlighet till inbrytning/dribbling
- Har puckföraren mycket eller lite tid
- Har puckföraren pucken på forehand eller backhand

Passningsalternativen

- Vilka hot finns i form av passningsalternativ
- Vilka är de mest prioriterade hoten
- Vilken vinkel/zon befinner sig passningsalternativen i
- Vill målvakten rädda genom att agera eller blockera
- Vilka hot hanterar målvaktens medspelare
- Är vi i ett numerärt övertag eller undertag

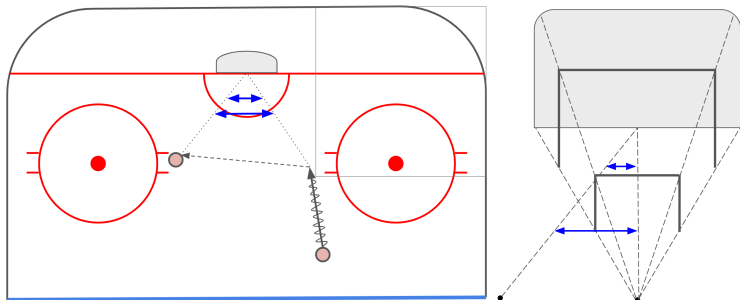
En bra start är att bedöma:

1. Vilken är det farligaste passningsalternativet
2. Är detta passningsalternativ höger eller vänsterföttad
3. Är passningsalternativet stillastående eller i rörelse

6.2.2 Val av djup

När målvakten väljer djup, dvs väljer att placera sig på ett visst avstånd från mållinjen, så är det främst två parametrar som påverkas

- Storleken på skott-boxen förändras
- Avståndet att förflytta sig från en vinkel till en annan förändras



Dessa två parametrar ändras i motsatsförhållande till varandra, vilket innebär att målvakten behöver välja mellan att

- minska boxen, men öka avståndet vid en eventuell förflyttning
- öka boxen, men minska avståndet vid en eventuell förflyttning

När målvakten väljer djup så gäller det därmed för målvakten att läsa spelet för att kunna avgöra om målvakten skall prioritera att minska boxen eller att prioritera att minska en eventuell förflyttning.

De vanligaste situationerna där det är viktigt att diskutera målvaktens djup är

- frilägen 1 mot 0
- 2 mot 1, 3 mot 1, 3 mot 2
- möjlighet till passning över centrallinjen
- möjlighet till passning från mitten till en kant, eller från en kant till mitten
- möjlighet till passning mot området nära stolparna
- spelare framför mål som kan styra

Generellt sett så kan målvakten vara lite mer aggressiv mot skytten, dvs ta ett större djup för att minska boxen om det inte finns några passningsalternativ, eller om försvararna täcker/markerar alla passningsalternativ, medans målvakten behöver minska djupet i fall där en eventuell passning följt av skott också behöver hanteras.

Genom övning av dessa situationer på träning och match, och genom att diskutera och studera olika situationer (tex genom att analysera matcher via video) så lär sig målvakten med tiden att läsa spelet (reads) och därmed att känna igen situationer, mönster och motståndarnas intentioner.

[Fördjupning - Taktiska tillämpningar och Gameplan - Försvarsspel](#) innehåller exempel och förslag om möjliga lösningar på många av dessa situationer.

6.2.3 Val av förflyttning och ställning

När målvakten väljer typ av förflyttning och ställning finns det flera olika saker att ta hänsyn till.

- Vilken position vill jag ha i slutet av förflyttningen
- Kan det komma mer information under förflyttningen som göra att jag vill ändra val av position/ställning
- Hinner jag ändra val av förflyttning/ställning
- Kan pucken ändra riktning under vägen (tex styrning)
- Har jag tid att ställa mig upp/gå ned i butterfly under/efter förflyttningen
- Behöver jag vara redo på att rädda under förflyttningen
- Vilken förflyttning vill jag vara redo för efter denna förflyttning

6.2.3.1 Anpassa ställning baserat på storleken på boxen

Målvakten anpassar ofta sin ställning efter den box som målvakten behöver täcka.

Vid en sådan anpassning av en ställning kan tex axlarna representera toppen av boxen, bredden på boxen/boxens stolpar representeras av skridskorna och handskar/klubba användas för att täppa igen de luckor som finns kvar. Val som målvakten då kan göra är att spela i en bredare stance när boxen är bred, en smalare stance när boxen är smal, och en lägre höjd när boxen är låg, och en sned stance när boxens överkant är sned.

6.2.4 Vara före pucken vid passning

När målvakten står still med bra balans och grepp med båda skridskornas innerskenor, så har målvakten allra störst möjlighet att agera på puckförarens olika aktioner. Det är då också lättare att täcka hela boxen och den koordinativa förmågan förbättras när målvakten står stilla.

Men när en passning slås så behöver målvakten välja en ny position och ställning och förflytta sig dit. Målet är då att hinna fram till den tilltänkta passnings-mottagarens skottlinje, innan pucken når fram till passningsmottagaren. Blir målvakten sen fram kommer det både att finnas mer luckor för anfallaren att skjuta på och risken är även större att målvakten blir ännu senare vid nästa förflyttning om passningsmottagaren i sin tur väljer att slå en passning

Några punkter att diskutera med målvakten i dessa situationer är

- Vilken information ger puckföraren innan passningen som kan göra att målvakten förutser passningen. Om puckföraren tittar upp mot passningsmottagaren och om puckföraren har ett stängt blad är saker som kan indikera att en passning är på väg, och som kan göra att målvakten kan agera på passningen tidigare.
- Om målvakten sett vart eventuella passningsmottagare befinner sig innan passningen så ökar chansen att målvakten snabbare kan välja ny position och starta sin förflyttning snabbare.
- Hur mycket tid har puckföraren? Under stress så tar puckföraren oftare ett skott, men med mer tid ökar sannolikheten för kreativa lösningar såsom passningar och finter
- Vilken typ av förflyttning och ställning väljer målvakten. Målvakten kanske upplever sig göra en snabbare förflyttning genom att slidea och resa sig upp i slutet av förflyttningen, men är målvakten verkligen redo för skottet med balans på båda

skenorna när pucken är framme, eller håller målvakten fortfarande på att resa sig upp?

De flesta typer av passningar är intressanta att träna på ur denna synvinkel, men passningar som leder till längre förflyttningar, tex passning över centrallinjen, gör det extra utmanande för målvakten att hinna fram i tid.

6.2.5 Skott vid sidledsförflyttning

Ett vanligt sätt som anfallare använder för att försvåra för målvakten är att åka med pucken åt ena hållet och skjuta mot det andra, ett så kallat "skott mot strömmen". Anledningen till att detta är extra svårt att rädda denna typ av skott är att målvakten då både är under rörelse när skottet skjuts, och dessutom tar denna rörelse målvakten bort från puckens bana.

Ett sätt att öka chansen att rädda dessa skott, samt minska risken för att skytten skjuter mot strömmen, är att flytta lite efter skottlinjen, även om man då inte placerar sig precis i mitten av skottlinjen/boxen. Det är helt enkelt lättare för målvakten att stänga till luckan på den sidan målvakten är på väg mot än den målvakten är på väg från.

6.2.6 Inside Out

I vissa lägen kan målvakten välja att jobba långt in i målet för att sedan komma ut mot puckföraren, dvs öka djupet, när en situation utvecklas

Ett vanligt exempel på detta är när pucken är under motståndarnas kontroll i mittzonen. Det är då vanligt att målvakten står med ryggen mot ribban, och ökar sitt djup först när motståndarna tar sig in i anfallszonen.

Fördelen med denna approach är att målvakten inte behöver göra någon sidledsförflyttning när pucken passas i sidled, utan bara behöver välja vinkel och flytta ut mot puckföraren.

Nackdelen, framför allt om man väntar för länge med att öka djupet, är att man fortfarande är på väg till sin nya position när puckföraren gör sin aktion, och att man därmed blir sen i sin respons till denna aktion.

Att spela inside out kan även användas i andra situationer när pucken är närmare mål, men ju närmare mål pucken är desto högre blir risken att målvakten inte hinner öka djupet i tid.

En konsekvens av att spela närmare mållinjen och flytta ut mot skytten när det kommer ett skott, är att skytten ser mer luckor när den bestämmer sig för att skjuta än vad som finns tillgängligt när målvakten flyttat framåt och minskat boxen. Målvakten kan på detta vis lura skytten att ta ett skott som inte har någon möjlighet att gå i mål.

Detta kan användas både vid stående räddningar, eller att man flyttar sig lite framåt samtidigt som man går ned i butterfly.

6.2.7 Vilken tid har puckföraren

Tiden som puckföraren har påverkar ofta vilken aktion som puckföraren väljer. En puckförare som är pressad och stressad tar oftare ett skott, medan en puckförare med mer tid oftare väljer en kreativ lösning såsom en passning eller dribbling.

6.2.8 Förflytta pucken för att skapa en lucka

De senaste åren har skyttarna blivit bättre och bättre på att hitta luckor och att träffa dessa luckor med stor precision. Ett sätt som skyttarna använder för att skapa dessa luckor är att förflytta pucken en kort bit i sidled och sedan skjuta snabbt innan målvakten hunnit justera sin position efter puckens nya läge. För målvakten är det då viktigt att vara medveten om vart luckorna skapas när pucken flyttas på detta sätt, förutse var skytten kan tänkas placera skottet och kanske förflytta sig under räddningen för att täcka de uppkomna luckorna. Tekniker som skyttar använder för detta är tex indragsskott eller att flytta pucken mellan forehand och backhand innan skott.

6.2.9 Skymning

Att se pucken är oftast en förutsättning för att målvakten skall kunna göra en bra aktion. För att försvåra för målvakterna använder därför anfallarna sig av skymning, ofta i flera led, för att öka sina chanser att göra mål.

Prioritera att se pucken

Oftast är målvaktens prioritet att se pucken framför att vara placerad på mitt i skottlinjen med optimal ställning. Målvakten kan tex sträcka på sig för att se över skytten, förflytta kroppen åt sidan (och då främst överkroppen medans benen står kvar mitt i skottlinjen) eller gå extra djupt ned för att lättare se genom spelarna.

Vid skymning av vinkelskott behöver målvakten välja mellan att titta runt skytten på främre eller borte sidan.

För att ytterligare försvåra för målvakten så flyttar ofta anfallarna pucken från ena sidan skymmare till andra, tex genom en passning eller pucktransport, för att sedan utföra en aktion (skott eller passning) närm målvakten byter sida bakom skymmare, och därmed inte ser pucken för en kort stund. För att hantera detta behöver målvakten välja tillfälle när blicken flyttas från ena sidan skymmare till den andra, tex under tiden passningen är på väg, eller när målvakten bedömer att en eventuell passning/skott är minst sannolikt.

Som en sista utväg, om man inte ser, men man tror att det kommer ett skott (man kanske hör ljudet, eller ser på skyttens kropp att skottet avlossats) så kan det vara värt att gå ned i butterfly eller blockera en viss yta och hoppas att pucken träffar målvakten.

Mobil skymmare

Om motståndarna använder sig av en skymmare som förflyttar sig framför målvakten i sidled, för att skymma målvakten vid skottögonblicket men vara ur vägen när pucken når fram, så kan målvakten flytta överkroppen/huvudet åt sidan för att inte hamna bakom skymmare, och sedan snabbt flytta överkropp/huvud till andra sidan när skytten är på väg förbi.

Målvakten hamnar då lite ur position till höger/vänster, men i gengäld så kommer målvakten att vara skyddad av skymmare en kortare tid.

Skymmare i flera led

När det finns skymmare i flera led behöver målvakten dels ta hänsyn till flera skymmares rörelser (de kanske tex väljer att flytta sig åt olika håll för att släppa igenom en puck), dels att ta hänsyn till att synfältet kan störas flera gånger mellan en passning och en mottagning eller när puckföraren rör sig i sidled/djupled.

6.2.10 När kan man samla in mer information

Det är viktigt för målvakten att samla information om olika hot för att göra så bra val som möjligt. Samtidigt så är det också viktigt för målvakten att ha blicken på pucken för att inte missa puckförarens aktion. Målvakten kan dels använda sin perifer syn för att både ha fokus på pucken samt ta in vad som händer runt omkring, men genom att välja rätt tillfällen att vrida på huvudet och/eller flytta blicken kan målvakten ta in mer information utan att riskera att missa en viktig aktion.

Tillfällen som kan användas för att vända bort blicken kan tex vara att puckföraren har ryggen mot målet, puckföraren gör en vändning bort från målet, puckföraren är pressad och kan inte skjuta etc.

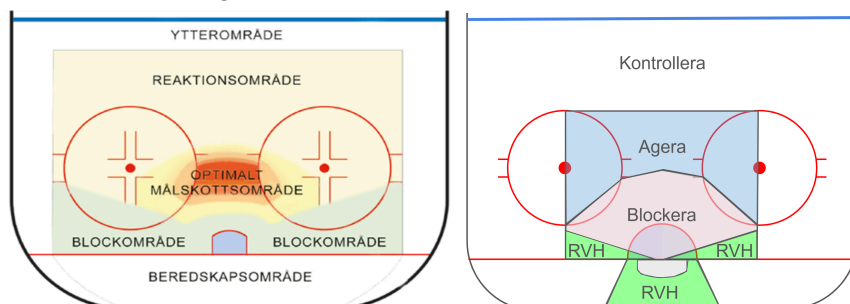
6.2.11 Blockerande eller agerande ställning/räddning

När målvakten skall välja mellan en agerande ställning och en blockerande ställning så behöver målvakten känna till hur mycket av boxen som täcks samt fundera över vilken typ av retur som skapas (om någon).

Avståndet till skytten är avgörande, där det är lättare att täcka hela boxen vid närspel samtidigt som målvakten har mindre tid att reagera om pucken är väldigt nära. Både blockerande och agerande spel väljs dock av målvakter baserat på situation och personlig preferens vid närspel och vid skott på längre avstånd.

Möjlighet att se pucken vid skymning eller att reagera på en förändrad puckbana vid styrning kan också påverka valet mellan att agera eller blockera.

Den vänstra bilden är tagen från svenska hockeyförbundets utbildningsmaterial, medans den högra bilden är baserad på "Golie IQ" av Pasco Valana. I slutändan behöver varje målvakt definiera sin egen game map, där saker som spelstil och storlek på målvakt påverkar hur en målvakt agerar i olika zoner.



6.2.12 Smal stance, bred stance eller butterfly

Vid skott-tillfällen så finns det både för och nackdelar med att vara stående längre, jämfört med att gå ned i butterfly eller slidea tidigt.

Genom att ha tålmod och stå kvar med båda skridskorna i isen längre så har man större möjlighet att agera på tex en skottfint, eller välja mellan olika typer av förflyttningar/räddningar. En strategi är tex att alltid börja en förflyttning/aktion stående men gå ned i butterfly/slide längs vägen för att samla mer information innan beslutet. Genom att gå ned tidigt ökar sannolikheten att man hinner försegla ytorna längs isen och det kan vara svårt att hinna stänga till dessa ytor om man går ned först när man ser vart skottet är på väg. Vanligtvis når man med plock och stöt vid en högre puck, även om man gått ned i butterfly. En skottfint är ett vanligt sätt att utnyttja målvaktens vilja att gå ned i butterfly, tex vid ett friläge för att försvåra för målvakten att hantera en förflyttning i sidled.

Samma diskussion som mellan stående och butterfly kan man ha mellan att ha en smalare eller bredare stance. En bredare stance gör att man snabbare kommer ned mot isen vid butterfly, men det kan försvåra/minska möjligheterna till en längre förflyttning, och målvakten kan även ha svårare att se över skymmare vid en låg stance. Det är vanligt att målvaktens stance blir bredare och bredare ju närmare målet som puckföraren är då det korta avståndet gör att målvakten har mindre tid att reagera.

6.2.13 Half butterfly

Anledningen till att placera sig i Half butterfly kan vara att målvakten vill ha en skridsko i isen för att vara redo att göra en förflyttning åt sidan, eller att målvakten vill använda skridskon för att få till ett stopp i slutet av en slide.

Oftast skapar detta en lucka under benskyddet, även om klubban kan användas för att täcka större delen av denna lucka, vilket gör att målvakten behöver väga risken att ett skott går mellan benen mot möjligheten att kunna förflytta sig i sidled snabbare.

6.2.14 Smal eller bred butterfly

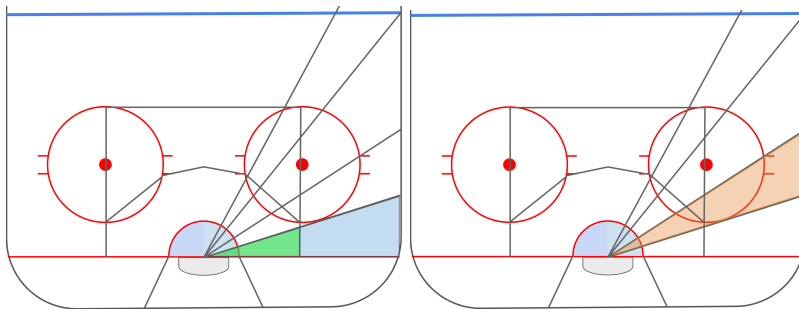
Många målvakter kan placera benskydden nästan rätt ut åt sidan när de går ned i butterfly. Även om denna ställning täcker maximalt med yta, är det inte alltid att föredra att använda en bred butterfly. Om målvakten använder en bred butterfly vid ett vinkelskott så finns risken att ett skott som hade gått utanför och hamnat bakom målet, istället tar på målvaktens benskydd och leder till en farlig retur framför målet. Finns det däremot en anfallare redo för styrning vid sidan om målvakten kan en bred butterfly hindra pucken från att komma fram till anfallaren.

Det är därför viktigt för målvakten att känna till bredden på skottboxen från olika vinklar, samt se vilka hot som finns runt omkring, vid val av räddning i butterfly.

6.2.15 Spel mot stolpen och overlap

När puckföraren befinner sig mellan nedre delen av tekningscirkeln och förlängda mållinjen så blir boxen väldigt smal. Detta gör att målvakten har möjlighet att placera sig mot närmsta stolpen och ändå täcka hela boxen. Vilken vinkel detta fungerar i beror på storlek på målvakten och vilken ställning som väljs, och kan med fördel testas på isen med varje målvakt mha boxband.

En generell bild som visar när spel mot stolpen används kan det se ut så här, där det blåa och gröna området är där man använder spel mot stolpen och där det gröna området ofta spelas med RVH/VH.



RVH stora fördel är att den förseglar området vid första stolpen effektivt och lämnar i stort sett inga luckor, och är då boxen nog liten hindrar denna ställning alla skott från att gå i mål. VH lämnar lite mer luckor, framförallt under benskydd/skridskor, men kan göra det enklare att förflytta sig inåt i målgården vid en eventuell passning. Generellt sett blir målvakten lite långsammare vid förflyttning från VH/RVH än vid förflyttning från stående, så det kan vara ett effektivt vapen för anfallarna att ta pucken till en yta där målvakten väljer dessa positioner, för att sedan slå en passning.

När pucken befinner sig bakom målet så finns det inte någon skottvinkel som kan ta pucken direkt i mål. För att säkerställa att ingen puck studsar på målvakten och in i målet i dessa lägen så tar målvakten en position på mållinjen stående eller i RVH/VH.

När pucken är i ett läge där RVH/VH inte längre täcker hela boxen, men där målvakten fortfarande vill spela nära stolpen så är Overlap ett alternativ. Detta innebär att skridskon närmast stolpen placeras lite framför stolpen, för att målvakten skall kunna centrera kroppen i boxen, och för att inte stolpen skall göra att målvakten förflyttar sig i sidled vid byte av ställning till butterfly.

6.2.16 Förhindra avslut med klubban

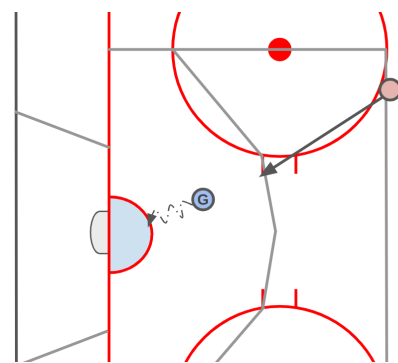
I vissa lägen kan målvakten använda sin klubba för att göra en stöt-brytning, slå bort pucken från isen/i luften eller hindra ett inspel framför målet. Med dessa aktioner skapar man dock luckor på stötsidan, när man sträcker ut denna arm framåt/åt sidan.

Om man då inte lyckas träffa pucken, eller om man styr pucken till en motståndare, så finns risken att motståndarna lyckas utnyttja dessa luckor, innan målvakten flyttat tillbaka armen/stöten till ett blockerande/agerande läge.

Målvakten behöver därför bedöma vilka lägen som det är värt risken (hur sannolikt är det att målvakten får undan pucken till en säker plats) och hur stora är riskerna med luckorna som skapas. Tex så kan en stöt-brytning åt plocksidans håll vara mindre riskabel än åt stötsidans, då målvakten har plocken redo för räddning på plocksidan även under stöt-brytningen.

6.2.17 Frilägen

Vid frilägen framifrån med en anfallare (1 mot 0) så brukar målvakten först ta bort möjligheten att skjuta genom att minska boxen genom att ta ett stort djup. Ett vanligt avstånd, är ungefär halvvägs mellan målgården och hashmarks.



Målvakten backar sedan mot mållinjen i takt med att skytten närmar sig målet, där den optimala rörelsen bakåt håller boxen liten samtidigt som bakåtrörelsen är nog snabb för att hindra skytten från att ta sig runt målvakten på sidan. Generellt kan man säga att målvakten börjar backa när skytten är vid toppen av tekningscirkelarna och backat till toppen av målgården när skytten är vid hashmarks närmast mål.

Vid inbrytningar från sidan är boxen betydligt mindre pga att ett eventuellt skott blir ett vinkelskott, men det är istället ett större avstånd som målvakten har att hantera om anfallaren väljer att gå runt målvakten istället för att skjuta.

Vid frilägen mot två anfallare är det svårare att minska boxen då det troligaste alternativet är en passning (eller två passningar beroende på tid som skytten har tillgänglig) följt av ett skott. Detta gör att målvakten kan behöva prioritera en sidledsförflyttning framför en liten box. Målvakten får därmed ofta ta ett mindre djup och/eller backa tidigare/med högre fart.

6.2.18 Gameplan/Struktur

HHC har dels skapat en gemensam Gameplan utifrån de beskrivningarna i detta kapitel som ni hittar i presentationen [Fördjupning - Taktiska tillämpningar och Gameplan - Försvarsspel](#) som innehåller exempel och förslag om möjliga lösningar på många av dessa situationer.

Men som ni sett i detta kapitel så finns det för och nackdelar med de flesta val, och valen beror också på målvaktens egna preferenser och möjligheter. Det finns därför en mall som målvakterna kan använda om de vill skapa sin egen Gameplan, eller justera delar av HHCs gemensamma Gameplan.

Denna mall finns i presentationen [Fördjupning - Taktik - Gameplan - Mall](#).

6.2.19 Kommunikation med utespelare vid försvarsspel

Om det finns ett prioriterat hot som borde markeras

Om försvararen väljer pressa eller täcka vid 2 vs 1

6.3 Anfallsspel - Spelande målvakt

Ett fördjupningsmaterial med text och bilder för att lära ut anfallsspelets taktiska tillämpningar finns samlade i presentationen [Fördjupning - Taktiska tillämpningar och Gameplan - Anfallsspel](#).

6.3.1 Blockera eller spela pucken efter räddning

6.3.2 Stoppa och spela pucken framför mål

6.3.3 Stoppa och spela pucken bakom mål

Anfallande lag väljer ibland att lägga ned pucken djupt i zonen, där den via sarg-rundeln passerar området bakom målet. Detta är ett bra tillfälle för målvakten att delta i spelet med laget, för att vinna tillbaka pucken, eller störa motståndarna.

Om målvakten har möjlighet att stanna pucken bakom målet och sedan passa pucken, så behöver laget vara överens om vilka spelmöjligheter som skall finnas, tex:

- Skall målvakten kunna lämna pucken bakom målet för en spelare att hämta upp
- Skall målvakten söka passning åt ena sidan, och om där inte finns något passningsalternativ, spela pucken åt andra hållet på vinst och förlust
- Skall målvakten söka passning framåt i mitten av banan till en spelare som bågar
- Skall målvakten spela pucken på en fri yta
- Skall målvakten rensa, tex lägga en hög puck i rundeln eller slå pucken ut ur zonen

Baserat på motståndarnas forecheck och målvaktens skicklighet med pucken kan laget behöva välja olika tillvägagångssätt olika matcher. HHC har dock en föreslagen spelide i dessa lägen, som baserar sig på att målvakten i första hand skall söka ett spelalternativ i egen zon som skapar en kontrung/numerärt överläge för oss framåt i banan och där målvakten utvärderar sin aktion baserat på vilka möjligheter som passningsmottagaren har, dvs en lyckad/mindre lyckad passning av passningsmottagaren.

6.3.3.1 Utvärdera målvaktens val

För att utvärdera hur bra målvaktens val av passningsalternativ var kan man basera utvärderingen på om den spelare som fick passningen har möjlighet att i sin tur göra något bra med pucken.

För att målvakten skall lyckas välja rätt pass

6.3.3.2 Spela pucken till spelare i mittzonen

Vid numerärt överläge skall målvakten överväga att vara extra aggressiv och spela pucken till medspelare i mittzonen/nära anfallszonen.

Dels finns det mer yta för målvakten att spela pucken när laget är fler spelare, men framför allt kan målvakten hindra motståndarna att få till ett byte i boxplay, om pucken snabbt rör sig mot anfallszonen igen.

Vid spel 5 mot 5 är det nästan alltid spel till en medspelare i samma zon som gäller, men om motståndarna håller på att göra ett byte, kan det ibland finnas möjlighet för målvakten att spela pucken ut i mittzonen.

6.3.3.3 Skapa tid och yta för medspelare

Genom att hålla i pucken tills en motståndare närmar sig för att pressa målvakten, och kanske till och med finta en passning åt ena hållet och sedan passa åt det andra, kan

målvakten få motståndarna att befinna sig på fel yta och därmed skapa tid och yta åt sina medspelare.

6.3.4 Kommunikation med utespelare vid anfallsspel

Kroppsspråk visar om man tänker spela pucken eller lämna den

Kroppsspråk visar att man tänker åka och stanna pucken eller ej

Tydlighet i att man tänker hantera puck som är påväg mot målvakten

Kroppsspråk fintar motståndaren

Icing/ej icing

Vilket hörn pucken hamnar i

Hur många spelare som pressar puckförare med ryggen mot banan, eller om puckföraren har tid

Om puckförare med ryggen mot banan skall vända höger eller vänster

Att man är spelbar vid 3 mot 3

Om spelarna gjorde sig spelbara enligt förväntan

7 Fysik

7.1 Koordination, balans och reaktion

7.2 Atletism, rörlighet, stretch, contortobility

Rörlighet och stretch

- Rörlighet ger främst kontrollerbarhet/styrka i "full range of movement"
- Stretch ger främst "större range of movement"

7.2.1 Stretch

En muskel bör vara så smidig att den har något större rörelseomfång än vad sporten kräver, men inte så mycket mer att den försämrar prestationsförmågan genom att bli för slapp och okontrollerbar.

Det finns flera olika typer av stretch:

Dynamisk stretch:

Kontrollerade rörelser utan att stanna i maxläget (Läs gunga). Används vid uppvärmning och som återhämtningsträning.

Statisk stretch:

Stretcha en muskel så långt det går och håll kvar läget. Används för att förlänga rörelseomfånget men gör också att muskeln blir svagare. Lämpligt att genomföra sist på dagen så att muskeln kan få påbörja reparation över natten.

Isometrisk stretching:

Genom att spänna muskeln man vill stretcha aktiverar muskeln inte krampreflexen utan man kan på så sätt stretcha ut muskeln längre.

Föreslagen metod (som är en blandning av dynamisk, statisk och isometrisk stretch)

1. Enklare styrketräning av muskeln
2. Dynamisk stretch
3. Isometrisk stretch i 5 sekunder, slappna av, förläng repetera (Totalt 5 x 5 sekunder)
4. Dynamisk stretch (större vinkel)
5. Isometrisk stretch i 5 sekunder, slappna av, förläng repetera (Totalt 5 x 5 sekunder)
6. Dynamisk stretch (större vinkel)
7. Isometrisk stretch i 5 sekunder, slappna av, förläng repetera (Totalt 5 x 5 sekunder)

Så totalt 3 set. Kör man hårt ha en vilodag (Då man med fördel kan köra dynamisk stretch av samma muskel) innan man gör om programmet.

Omfattning:

Räkna med att det kan kräva strukturerad träning varannan dag i flera veckor för att uppnå önskat rörelseomfång.

Det viktigaste är att ta det lugnt i början och inte ge upp. Stretching är inte bekvämt men det ska inte göra ont. Tumregel är 7 på en 10 gradig skala.

Stretch-övningar för målvakter

7.2.2 Rörlighet

Rörlighetsövningar för målvakter

- Worlds greatest stretch
- Worlds greatest stretch complex
- Deep squat hold with torso rotation
- 90/90
- 90/90 stretch with reach
- 90/90 to pigeon flow
- Deep squat hold with ankle mobility
- Squat rocks
- Seated leg lift
- Adductor rock back
- Cossack Squats
- Pigeon pose
- Lunge with overhead reach
- Lunge with torso twist
- Dynamic leg swing
- Hip airplanes

7.3 Styrka, explosivitet, stabilitet och prehab

(Gå ned på varje övningsskott eller stå upp och öva på tracking. Antal gånger ned i RVH.
Vila under veckan 24 och 36 timmar, vila efter säsongen 8-12 veckor)

Styrka/Stabilitets-övningar

- Hip Flexion
- Copenhagen plank
- Copenhagen plank with Hip flexion
- Short Lever Side plank leg abductions
- Side plank adductor hold with leg raise
- Side plank adductor raises
- Hip lift with adductor sequence
- 1 DB slider lateral squat
- Landmine ISO lateral squat

7.4 Rehab

7.5 Sömn, Vila och Kost

8 Psykologi/Det mentala spelet

En enkel bild av vårt mentala inre, hur vi känner oss inombords, behövs för att kunna resonera om hur det mentala spelet fungerar som bäst. För att visualisera detta har vi utgått från "Förändringens fyra rum", men anpassat detta till hockeytermer.

De "fyra rummen" besöks av spelaren flera gånger varje match, en del spelare har lättare att stanna i eller byta rum än andra. Andra spelare fastnar lättare i "fel" rum och behöver egna metoder och/eller lagets hjälp för att komma vidare till rätt rum.

De rum som spelaren och laget vill befinna sig i under större delen av matchen är det Produktiva och det Kreativa rummet. Mittemellan dessa två rum finns även känslan av "Flow", ett högfunktionellt tillstånd, som korrelerar med framgång i kreativa aktiviteter, studier och sport.

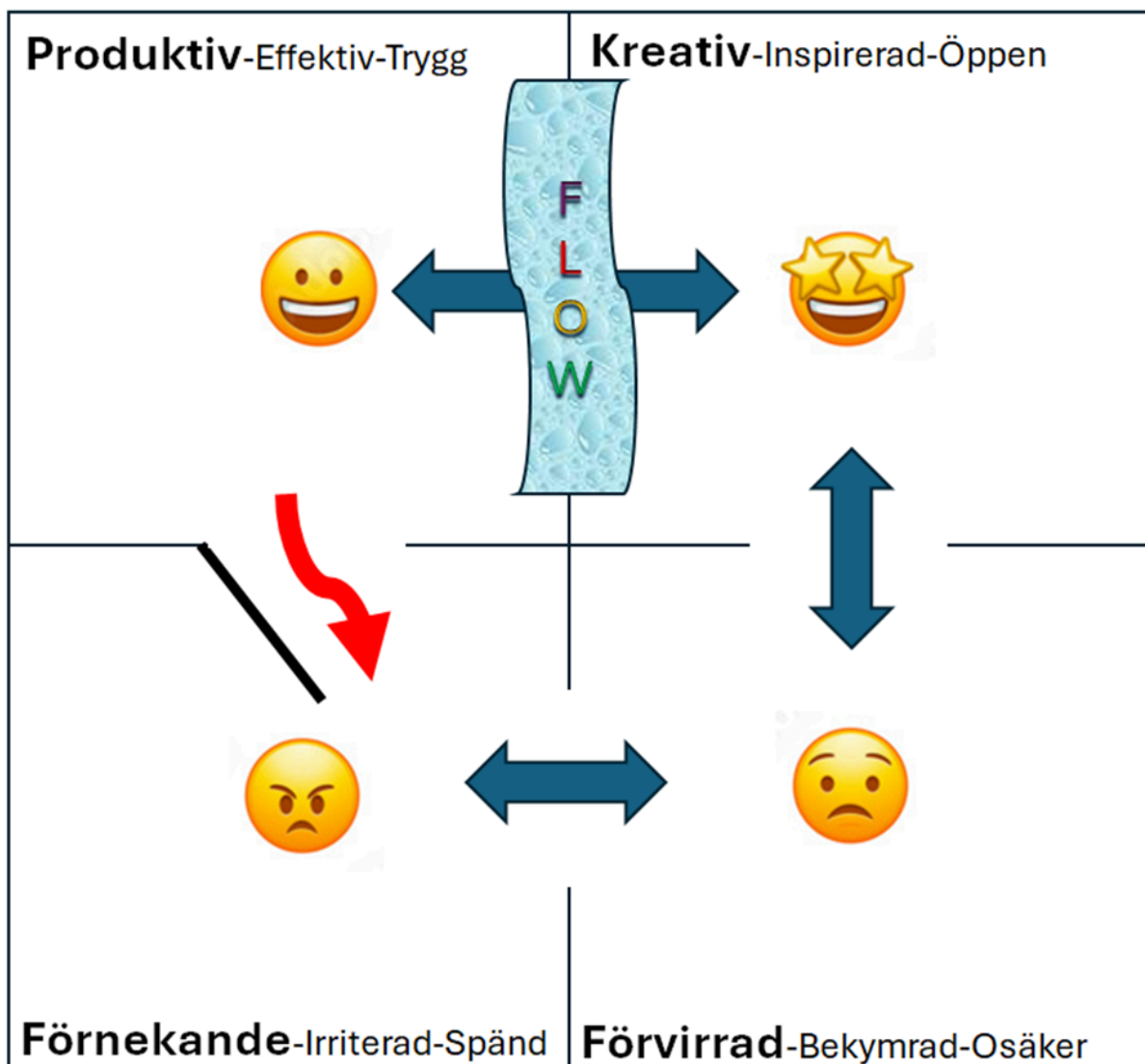


Bild 1 Det mentala spelets olika rum

8.1 Förklaring av de fyra rummen

De fyra rummen representerar vårt mentala tillstånd i förhållande just nu i den match situation vi befinner oss i.

De översta två rummen är där vi vill vara, där vi presterar bäst på isen både som individ och lagkamrat.

Produktiv-effektiv-trygg

Vad vi gör som lag: Här producerar vi och levererar tillsammans utifrån våra förmågor. Vi är väl medvetna om vad som händer runt omkring oss och samarbetar väl samt visar god laganda mellan varandra.

Vad vi själva känner: Vi känner oss optimistiska, självsäkra, okomplicerade och nöjda med oss själva. Vi känner tillhörighet med våra lagkamrater.

Kreativ-inspirerad-öppen

Vad vi gör som lag: Här vågar vi prova på nya saker, vågar misslyckas och diskuterar kreativa lösningar på hur vi skall lyckas. Vi är vakna och väl medvetna om vad som händer runt omkring oss.

Vad vi själva känner: Vi känner oss öppna för att prova nya idéer, kreativa tankar flödar i oss och vi visar mod i tanke och handling.

De två understa "källar-rummen" är där vi inte vill vara, där vi presterar som allra sämst både som individ och lagkamrat

Förnekande-irriterad-spänd

Vad vi gör som lag: Här pratar vi oroligt på avbytarbänken om vad som är fel, skyller på domaren och på lagkamrater som vi tycker underpresterar. Vi är rädda för att misslyckas, provar inget nytt och biter ihop inför en trolig stundande förlust.

Vad vi själva känner: Vi är irriterade, kritiskt fyrkantiga och bestämda. Vi är inneslutna i vårt eget sinne och vill gnetta på själva på vårt eget sätt, utan att försöka samarbeta bättre.

Förvirrad-bekymrad-osäker

Vad vi gör som lag: Här är vi osäkra på vem som skall göra vad på isen och visar missnöje mellan varandra och om matchen i stort. Vi bråkar inom laget om vad som ska göras och många frågor kommer till tränaren om vad och hur.

Vad vi själva känner: Vi är förvirrade, frustrerade, splittrade och rädda. Vi känner oss ensamma, osäkra och som i ett kaos.

8.2 Att vara och stanna i det rum man vill vara - Individen (Produktiv/Kreativ/flow)

Det sker en förflyttning mellan rummen beroende på vår sinnesstämning. Vår egen mentala sinnesstämning samt till viss del vår omgivning gör att vi rör oss mellan rummen. Genom att träna det mentala spelet både själva och tillsammans med våra lagkamrater kan vi i större utsträckning styra var vi vill befinna oss och stanna där. För att förenkla detta ges nedan ett flertal exempel på hur en individ kan resonera och arbeta för att hamna rätt rum i det mentala spelet (produktiv/kreativ/flow), och undvika att ramla ner i fel rum (förnekelse och förvirring).

8.2.1 #1 Var närvarande i nuet

– Släpp tidigare misstag och oroa dig inte för framtida räddningar. Fokusera på nuet och varje enskild puck.

Miyamoto Musashi, den legendariske samurajen och svärdsmästaren, skriver i sin bok *Gorin no Sho (The Book of Five Rings)* om vikten av att vara närvarande i nuet. Här är några av hans tankar som kan appliceras på målvaktsspelet i ishockey – och på livet i allmänhet:

8.2.2 "Var medveten om allt men fokuserad på inget särskilt"

Musashi beskriver konceptet "*Ken no Me, Kan no Me*", vilket betyder att en krigare måste ha både en bred medvetenhet (observera hela slagfältet) och en skarp fokuspunkt (direkt på motståndaren).

→ **För målvakter:** Du måste se hela spelet och förutse spelets utveckling, men samtidigt hålla blicken skarp på pucken.

8.2.3 "Tomhet är nyckeln till flytande rörelse"

Musashi talar om att man ska ha ett "tomt sinne" (*mushin*). Det betyder inte att vara tanklös, utan att vara fri från distraktioner och inre monolog bibehålla ett flödande öppet sinne med total närvaro i nuet.

→ **För målvakter:** När du står i målet, var fri från oro och inre dialog. Låt spelet flyta naturligt genom dig, precis som en boll som lätt åker nerför i en flödande bäck.

8.2.4 #2 Omfamna misstag som en del av lärandet

– Alla målvakter släpper in mål. De bästa lär sig snabbt av dem utan att låta dem påverka deras självbild.

Marty Turco - ha ett öppet sinne och se ditt lärande i ett större perspektiv:

Se det som händer i ett större och längre perspektiv och se det som händer som ett kontinuerligt lärande. När du ser på händelser på detta sätt blir det lättare att komma över dina misstag och att lära sig av dem. Se till att uppskatta både dalar och toppar, det negativa och positiva som händer kring dig som målvakt, och se det som en möjlighet för dig att lära dig vad du kan och vad du behöver kunna bättre. Om du kan hantera en specifik situation

eller inser att det är något som du skulle vilja göra annorlunda, var helt övertygad om att du kan om du vill. Då blir det lättare att se bakåt och även att ha en positiv inställning till hur du skall processa dina erfarenheter och sedan forma en stabil väg framåt.

8.2.5 #3 Skapa mentala ritualer och rutiner

– Ha en konsekvent uppvärmning, pre-game ritualer och mellan-spelsekvenser (t.ex. andningstekniker) för att hålla dig fokuserad.

a) Andningsankring för snabb återställning - reset

Syftet är att skapa en rutin som förhindrar att negativa tankar tar över efter ett insläppt mål.

8.2.6 Träningsmetod: 4-2-6 Andning efter varje sekvens

- Efter varje insläppt mål eller misstag, ta **4 sekunder att andas in**, håll i **2 sekunder**, och andas ut i **6 sekunder**.
- Lär hjärnan att associera denna andning med *reset* – en nollställning av fokus.
- Förstärks genom att **blinka två gånger och skaka handskarna lätt** för att symboliskt släppa det som hänt.

Nyckelprincip

Andningen är din ankare – det hjälper dig att snabbt återgå till Produktiv och undvika att sjunka ner i Förnekande.

8.4 b) Bibehåll ett flödande sinne - undvik inre låsande monolog under spelet

Ett av de största hoten mot *mushin* - "tomt sinne" är den inre rösten som säger:

- ✗ "Varför släppte jag den?"
- ✗ "Jag måste göra nästa räddning!"
- ✗ "Tänk om jag gör ett misstag?"

8.4.1 Träningsmetod: Fokusera på enkel extern cue för mentalt flödande sinne

- Istället för att låta inre rösten ta över, fokusera på något som ger dig fokus på matchens flöde och inte låser sinnet vid en enskild punkt:
"Puck - Rörelse - Räddning"
- Upprepa denna fras lågt för dig själv i masken under spelet.

- Träna under träningar och träningsmatcher, med målet är att öppna sinnet för flödet i matchen - **pucken och rörelsen**, inget annat.

Nyckelprincip

Skapa en enkel mental cue som öppnar sinnet för matchens flöde och stänger av den negativa inre rösten.

8.4.2 #4 Kontrollera det du kan påverka

– Låt inte domslut, lagkamraters misstag eller publikens reaktioner påverka dig. Fokusera på din egen prestation och det du kan styra.

8.4.3 #5 Träna ditt mentala fokus dagligen

– Precis som fysisk träning behöver mental styrka regelbunden träning. Meditation, visualisering och positiva affirmationer hjälper dig att hålla rätt mindset.

a) 8.4.4 Visualisering

- **Beskrivning:** Genom att mentalt föreställa sig olika matchsituationer kan målvakter förbereda sig för verkliga scenarier och stärka sitt självförtroende.
- **Tillvägagångssätt:** Innan matcher eller träningar, ta tid att i detalj visualisera räddningar, positionering och rörelsemönster.

b) 8.4.5 Meditation och mindfulness

- **Beskrivning:** Dessa tekniker hjälper målvakter att vara närvarande i nuet, minska stress och öka koncentrationen.
- **Tillvägagångssätt:** Dagliga meditationsövningar, även korta sessioner, kan förbättra mental klarhet och fokus.

c) 8.4.6 Självreflektion och journaling

- **Beskrivning:** Genom att reflektera över egna prestationer kan målvakter identifiera styrkor och områden för förbättring.
- **Tillvägagångssätt:** Efter varje match eller träning, skriv ner tankar om prestationer, känslor och lärdomar.

d) 8.4.7 Utveckling av förmatchrutiner

- **Beskrivning:** Konsekventa (likartade) rutiner före matcher kan signalera till hjärnan att det är dags att fokusera, vilket skapar en mental förberedelse för prestation.
- **Tillvägagångssätt:** Skapa en personlig ritual som kan inkludera stretching, specifika uppvärmningsövningar eller mentala förberedelser.

8.4.8 #6 Bygg upp en "nästa puck"-mentalitet

– Oavsett om du gör en fantastisk räddning eller släpper in ett mål, måste du snabbt återgå till att fokusera på nästa skott.

Låt det gamla vara och gå genast nystartad och balanserad vidare till nästa situation:
Efter en bra prestation eller en dålig prestation, bestäm dig för hur du fysiskt/psykiskt signalerar till hjärnan att du gör en *reset* – en nollställning av fokus och “startar om” dig själv från det som hänt tidigare och går “nystartad” in i nästa situation och är fullständigt där i nuet.

En del målvakter säger något till sig själva, andra tänker något speciellt medan andra fysiskt ler och tittar upp på publiken, torkar ansiktet, dricker vatten, andningsankrar etc. Hitta din grej, och lär dig att “starta om” (se #3 Mentala rutiner och ritualer).

Måtto: det finns ingen som kan ändra på det som redan hänt - varje situation är unik oavsett vad som hänt innan - du måste vara i nuet där det händer nu.

8.4.9 #7 Balansera intensitet och avslappning

– Lär dig att hitta rätt balans mellan att vara tänd och fokuserad utan att bli för spänd. Ett avslappnat sinne reagerar snabbare.

Samurajen Miyamoto Musashi - strävar efter mental balans i stridszonen:

Du bör vara bestämd men lugn, både i strid och i vardagslivet. Möt situationen avslappnat men inte oaktsamt, med ett lugnt sinne och opartiskt. Låt inte kroppen slappna av trots att ditt sinne är lugnt, och låt inte ditt sinne bli slapt när kroppen är avslappnad. Låt inte ditt sinne påverkas av kroppen, och låt inte kroppen påverkas av ditt sinne. Var varken otillräckligt passionerad eller för passionerad. Ett för entusiasmerat sinne är svagt, och ett oengagerat sinne är också svagt.

8.4.10 #8 Visualisera framgång före och under match

– Använd visualiseringstekniker för att föreställa dig själv rädda skott, läsa spelet och vara i perfekt position.

Genom mental träning kan målvakten öva på att komma in i ett flow-tillstånd där spelet känns enkelt.

a) 8.4.11 Träningsmetod: Flow-visualisering innan match

- Innan en match eller träning:
 1. Stäng ögonen och visualisera att du är *viktlös* i målet, som om du *flyter på vattnet*.
 2. Se spelet framför dig – hur pucken kommer, hur du gör räddningar utan ansträngning.
 3. Känn att du reagerar naturligt, utan tvekan, som om pucken “dras” till dig.

- Efter en period i en match kan målvakten snabbt återvända till denna känsla genom att fokusera på en enkel fras:
"Pucken kommer till mig. Jag är redo."

Nyckelprincip

När spelet känns lätt, flyter det. Träna din hjärna att känna detta innan matchen börjar.

8.4.12 #9 Älska spelet och njut av resan

– De bästa målvakterna har passion för spelet och njuter av utmaningarna. Låt inte pressen ta bort glädjen från sporten. Din hockeyglädje är din egen och ingen annan skall ta den ifrån dig. Tänk dig en lång karriär med mycket lärande skratt och glädje där du kan fortsätta njuta av ishockey både som ung - på toppen av din karriär - och som oldie.

8.4.13 Att vara och stanna i det rum man vill vara - Laget (Produktiv/Kreativ/flow)

Lagdynamiken spelar en avgörande roll för att hålla spelare i rätt mentalt tillstånd. Här är några konkreta strategier och metoder som lag och spelare kan använda för att hjälpa varandra att stanna i *Produktiv* och *Kreativ*, samtidigt som de undviker *Förnekande* och *förvirrad*.

8.4.14 #1 Skapa en miljö där misstag är acceptabla

Syfte: Förhindra att spelare fastnar i självbegränsande tankar (*Förnekande*).

Hur?

- ✓ Ledande spelare och tränare måste betona att misstag är en del av spelet.
- ✓ Snabb reframing av misstag → "Bra tanke, justera nästa gång" istället för kritik.
- ✓ Använd positiv korrigering istället för negativ feedback.
- ✓ Uppmuntra spelare att ta initiativ istället för att spela "säkert" av rädsla för misstag.

♦ **Exempel:** En back gör ett felpass → istället för att skälla, säger en lagkamrat:

👉 "Bra tanke, det var rätt idé, men nästa gång kanske lite hårdare pass."

8.4.15 #2 Kommunicera i korta, tydliga och lugna budskap

Syfte: Hålla laget samlat och undvika confusion.

Hur?

- ✓ Undvik skrik och otydliga instruktioner i pressade situationer.
- ✓ Använd enkla kodord och förberedda fraser på isen.
- ✓ Lugn, stabil röst från målvakten och ledande spelare hjälper laget att hålla rätt mental balans.

- ♦ **Exempel:** Istället för att skrika "VAD GÖR DU?!" efter en missad markering →
👉 Säg "Vi kommunicerar bättre nästa byte" eller "Rätt position nästa gång."

8.4.16 #3 Skapa en kedjereaktion av positiv energi

Syfte: Hålla laget i inspiration och flow.

Hur?

✓ Efter en bra prestation – en tackling, en räddning, ett bra byte – reagera direkt med beröm.

✓ Målvakter kan förstärka positiv energi genom kroppsspråk (exempel: "stora" rörelser efter en räddning).

✓ "Momentum-feedback" → alla bidrar till energin, ingen ska känna sig ensam.

- ♦ **Exempel:** En forward tar ett bra backcheck och bryter en passning →
👉 Spelarna ropar "Bra backcheck!" för att förstärka den positiva känslan.

8.5 Djupdykning: Nyckelprinciper för Momentum-feedback

8.5.1 Direkt förstärkning av positiva aktioner

✓ När en spelare gör något bra – oavsett om det syns i målprotokollet eller inte – måste det **omedelbart förstärkas av lagkamrater eller ledare**.

✓ Detta skapar en kedjereaktion där spelare börjar leta efter och uppmärksamma positiva prestationer istället för att fastna i misstag.

♦ **Exempel:**

- En forward forecheckar hårt och pressar fram ett dåligt uppspel → Kedjekamraten ropar "Bra press!"
- En back täcker ett skott → Målvakten klappar honom på benschyddet och säger "Starkt jobbat!"
- En spelare byter efter ett långt byte och är helt slut → Någon i båset säger "Riktigt bra slit där!"

♦ **Effekt:**

- Spelarna känner att deras insats spelar roll och bidrar till lagets framgång.
- De får bekräftelse på att små detaljer är viktiga.
- De är mer benägna att upprepa beteendet.

8.5.2 Momentum byggs även vid motgångar

✓ Momentum-feedback handlar inte bara om när laget har flyt. **Den kan också användas för att stoppa negativ energi från att spridas** och vända spelet i rätt riktning.

♦ **Exempel:**

- En forward missar en målchans → Kedjekamraten klappar honom på hjälmen och säger "Den där sitter nästa gång!"
- En back tappar pucken men vinner tillbaka den sekunden senare → Båset reagerar: "Bra återhämtning!"

♦ **Effekt:**

- Laget lär sig att **inte fastna i misstag** utan fokusera framåt.
- Istället för att **falla in i frustration** vänds energin till nästa moment.
- Mental snabbreset blir en del av lagets identitet.

8.5.3 Skapa en kultur där alla bidrar till positivt momentum

✓ Momentum-feedback fungerar bäst när den kommer från **alla** – tränare, målvakter, forwards och backar.

✓ Det ska vara naturligt att lyfta varandra, och detta bör tränas och implementeras som en del av lagets spelstil.

♦ **Exempel på lagkultur med momentum-feedback:**

- **I båset:** Spelare peppar varandra efter byten, även om det var ett tufft byte.
- **Från tränarna:** Tränarna kommenterar inte bara misstag utan förstärker också små, smarta beslut.
- **Från målvakten:** Målvakten ger beröm till sina backar efter en bra rensning eller täckning.
- **På isen:** Spelare high-fivar, nickar mot varandra eller visar uppskattning fysiskt (en klapp på hjälmen, en lätt smäll på benschyddet).

♦ **Effekt:**

- Laget bygger en **mental styrka** som gör att de klarar motgångar bättre.
- Spelarna lär sig att aktivt **leta efter det positiva** istället för att fastna i negativitet.
- Laget blir **mentalt stabilt och svåra att knäcka** även i tuffa matcher.

8.5.4 Momentum-feedback kan förstärkas genom gemensamma signaler eller triggers

✓ Ett lag kan skapa **egna signaler** för att snabbt bygga momentum.

✓ Detta kan vara fysiska gester, fraser eller beteenden som hela laget känner igen och kopplar till energi och framåt driv.

♦ **Exempel:**

- Efter en stor räddning → Backarna går alltid fram och "fist-bumpar" målvakten.
- Efter ett viktigt tekvinn → Båset reagerar direkt med "Vi bygger på det här!"
- Efter en stark tackling → Båset reagerar högt och markerar att det är en game-changer.

♦ **Effekt:**

- Triggas positivt momentum och hjälper laget att hålla rätt mental inställning.
- Gör att laget känner sig starkt, energifyllt och enat.
- Skapar en **lagidentitet** där positiv förstärkning är en naturlig del av spelet.

8.5.5 #4 Rätt kroppsspråk i båset och på isen

Syfte: Förhindra att negativa vibbar sprids genom laget.

Hur?

- ✓ Huvuden högt efter misstag – inga nedslagna blickar.
- ✓ Ingen frustration riktad mot lagkamrater.
- ✓ Ledande spelare och tränare sätter tonen genom sitt kroppsspråk.

♦ **Exempel:** En spelare missar en målchans →

👉 Istället för att slänga klubban, nicka och klappa på klubban → "Nästa kommer!"

8.5.6 #5 Målvaktens roll i lagets mentala spel

Syfte: Målvakten kan bli en stabiliserande kraft.

Hur?

- ✓ En lugn målvakt ger lugn till hela laget.
- ✓ Ge positiv förstärkning till backarna – "Bra jobb, vi håller ihop det här!"
- ✓ Om laget hamnar i en svacka, ta en extra sekund att signalera "Vi är lugna."

♦ **Exempel:** Efter en bra boxplay →

👉 Målvakten klappar en back på benskyddet och säger "Grymt jobb där!"

8.5.7 #6. Skapa "ankare" som snabbt återställer rätt mindset

Syfte: Hjälpa laget att snabbt återgå till contentment och inspiration vid motgång.

Hur?

- ✓ Ha vissa ord/fraser som signalerar återfokus.
- ✓ Rutiner i båset (exempel: kort snack efter baklängesmål istället för tystnad).
- ✓ Uppmuntra alla att påminna varandra om att hålla sig i rätt rum.

♦ **Exempel:** Efter ett insläppt mål →

👉 Backarna säger alltid "Vi håller ihop det!" istället för att sucka eller skälla.

8.5.8 #7 Träna mentalt tillsammans – inte bara individuellt

Syfte: Göra mental träning en del av lagets identitet.

Hur?

- ✓ Ha mentala moment i varje träning – visualisering, fokusövningar, reset-övningar.
- ✓ Rollspel där spelare får träna på att snabbt släppa misstag och återhämta sig.
- ✓ Utveckla en lagkultur där mental styrka är lika viktig som fysisk styrka.

♦ **Exempel:** I en träning, lägg in en sekvens där laget måste snabbt återhämta sig från en uppgjord "misstagssituation" för att öva på rätt respons.

8.6 Genom att implementera dessa strategier kan hela laget hjälpa varandra att hålla sig i contentment och inspiration, och minimera risken att falla in i self-censorship och confusion.

8.5.9 Felaktiga beteenden som kan få medspelare att ramla ner i fel rum

Nedan finns lite olika beteenden som kan påverka dina medspelare negativt. Bra att diskutera då detta oftast görs helt omedvetet och i affektion. Man har inte bara ansvaret för sin egen klubb, utan också för hur man med sina ord eller sitt beteende påverkar sina lagkamrater.

8.6 Beteenden som leder till SELF-CENSORSHIP (Självzensur)

Self-censorship uppstår när en spelare börjar begränsa sig själv, tveka och spela med rädsla för att göra misstag.

8.6.1 Att öppet kritisera en lagkamrat efter ett misstag

- **Exempel:** En back tappar pucken i egen zon och en forward skriker "Vad fan håller du på med?!"
- **Effekt:** Backen börjar spela ängsligt och undviker att ta initiativ.

8.6.2 Att ignorera en medspelare efter ett misstag

- **Exempel:** En forward missar en målchans och hans kedjekamrater skakar på huvudet och tittar bort.
- **Effekt:** Forwarden känner sig utfrys, tappar självförtroendet och börjar tveka.

8.6.3 Ironiska eller hånfulla kommentarer

- **Exempel:** En back skjuter pucken rakt i magen på målvakten under en övning, och någon säger "*Bra siktat, sniper!*"
- **Effekt:** Spelaren blir osäker och börjar överanalysera sina beslut.

8.6.4 Att skylla på andra istället för att ta ansvar

- **Exempel:** En center förlorar en tekning och säger "*Backarna står ju helt fel!*" istället för att erkänna att han förlorade.
- **Effekt:** Backarna blir defensiva och rädda att göra misstag, vilket skapar osäkerhet.

8.6.5 Att överreagera på domslut eller misstag

- **Exempel:** En spelare slår klubban i isen efter en utvisning eller skriker på domaren istället för att fokusera på spelet.
 - **Effekt:** Lagkamraterna börjar känna att spelet glider dem ur händerna och tappar fokus.
-

8.7 Beteenden som leder till CONFUSION (Förvirring)

♦ *Confusion* uppstår när laget tappar sin struktur, börjar tveka och gör misstag på grund av osäkerhet eller dålig kommunikation.

8.7.1 Otydlig kommunikation på isen

- **Exempel:** En back skriker "*JAG HAR HONOM!*" men ingen vet vem han menar.
- **Effekt:** Förvirring i försvarsspelet, vilket kan leda till onödiga baklängesmål.

8.7.2 Att inte ge tydliga instruktioner i pressade situationer

- **Exempel:** Målvakten skriker bara "*TÄCK!*" istället för att säga "*Höger, täck passningen!*"
- **Effekt:** Backarna vet inte exakt vad de ska göra, vilket leder till tvekan och misstag.

8.7.3 Att ändra strategi utan att kommunicera det tydligt

- **Exempel:** En tränare byter spelsystem mitt i en match utan att förklara det ordentligt.
- **Effekt:** Spelarna blir osäkra på sina roller och gör misstag.

8.7.4 Att visa osäkerhet eller tvekan i kroppsspråk

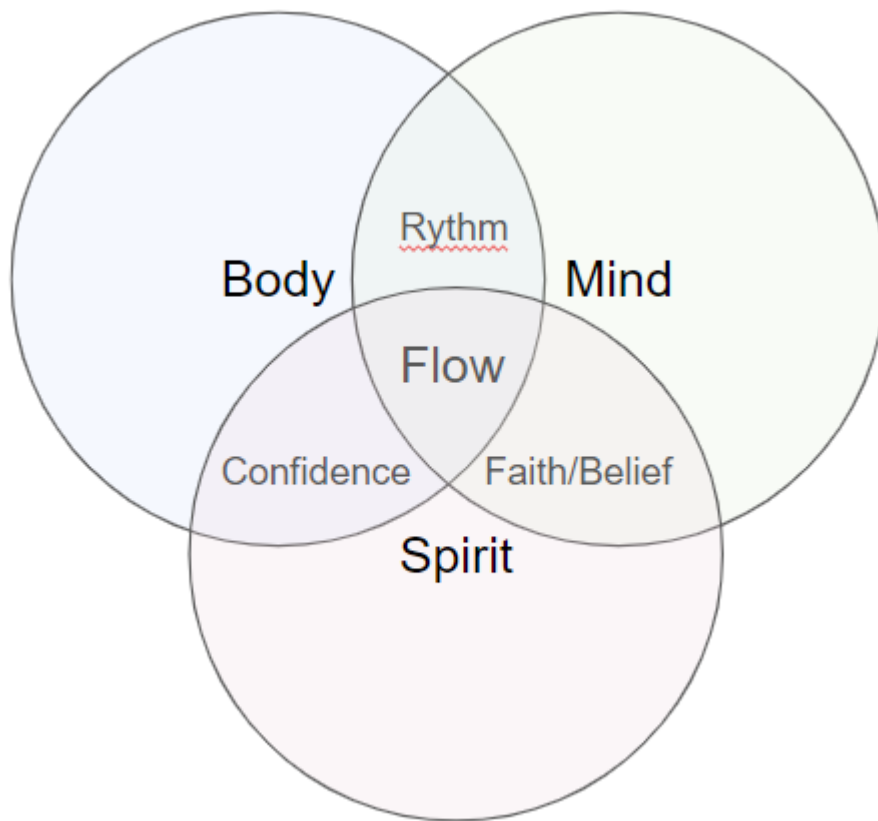
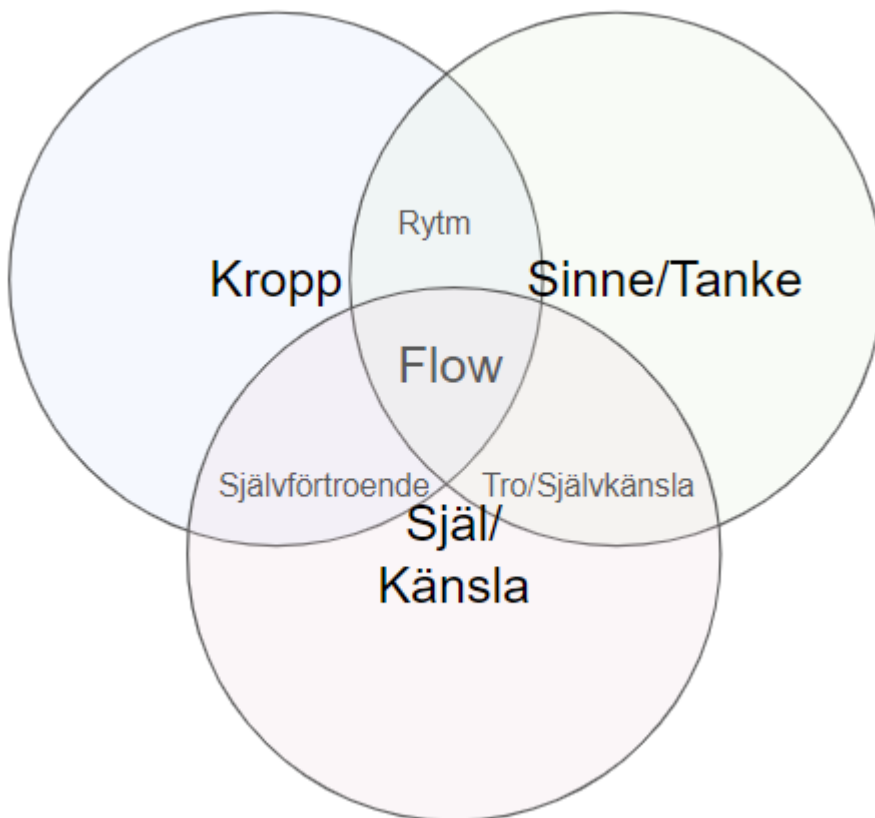
- **Exempel:** En lagkapten suckar eller ser uppgiven ut efter ett baklängesmål.
- **Effekt:** Hela laget känner att situationen är utom kontroll och börjar spela osäkert.

8.7.5 Att sprida negativ energi i båset

- **Exempel:** En spelare kommer in i båset och säger "*Vi är helt värdelösa idag!*"

- **Effekt:** Lagkamraterna tappar motivationen och slutar tro på att de kan vända matchen.

Body, mind and spirit (Kropp, sinne och själ/känsla?)



Självförtroende och självkänsla

Mod och rädsla / Våga misslyckas / Lära från misstag / Nervous and/or excited

Coachbar

Tillit och trygghet / Tillåta att misslyckas / Öppensinnad och ärlig (inga ursäkter)

Visualisering /matchförberedelser

Focus under en hel match / Distraktioner

- Trix för att behålla fokuset; Dela in matchen i feminuters-perioder, följa med i spelet som sker, åka skridskor mot sargen vid avblåsningar
- Slå på fokuset när det är dax att "inte tänka"
- Vara i nuet oavsett om man gjort något bra eller mindre bra tidigare (Martin Turco: *"Over my carer I developed different types of scenarios like this with word choices like 'now' and other phrases I'd say as guys were coming down the ice, just to narrow my focus on playing in the moment"*)

Släppa in mål/Reset

- Kroppsspråk, vad signalerar jag till mig själv, till medspelarna/tränarna, till motståndarna och till publiken
 - Hur kan jag komma tillbaka till Flow igen
 - Fokusera på att ge laget chansen att vinna vs fokusera på att hålla nollan/vinna matchen åt laget
 - Misstag förstör inte matcher, det är det som händer efteråt som gör det
- Steg 1: Awareness cue/Medvetenhet
Känn/Fånga reaktionen: Välj en mening "Starta om, Tillbaka in, Nästa aktion". Den korta meningen stoppar den mentala loop
- Steg 2: Ge kroppen en rutin den känner igen "Tre djupa andetag, dra i tröjan, le, knacka med klubban i isen"
- Vad som helst som signalerar, jag är tillbaka, det är bakom mig, jag är redo
- Steg 3: Välj/Fokusera på/Visualisera nästa spel aktivt
- Du fixar inte ett misstag genom att spela upp det i huvudet, du fixar det genom att gå vidare till nästa situation.

Vila, meditation och yoga

- Andningsteknik
- Samla/frigöra/tömma tankearbete/sinnet
- Slappna av

Roligt

Tävla

- I varje situation
- Aldrig ge upp ett spel/desperation
- Vilja vinna, lära av att förlora

- Resultat i en match beror på så mycket en målvakt ej kan kontrollera, fokusera på situationerna ej match-resultatet

Socialt

- Vara en person som de andra i laget vill kämpa för

Förberedelser / mental rutin innan match

Uthållighet/Grit Sätta mål/Följa upp mål

(målvakts-utveckling är inte en sprint, det är ett maraton)

Rutin och upplägg för Mental träning

- Träna regelbundet
- Flow mindset basövning: Observera, fokusera, aktivera
- C-A-3 Control, Analysis, Acceptance, Action (Vad hände, Varför hände det, Acceptera förloppet, Bestäm vad jag skall försöka göra nästa gång detta sker)
- Skapa och utvärdera mål, kortsiktigt (varje träning), långsiktigt (månad, år)
- ...

Resistance mindset vs Flow mindset

- Hindrande övertygelser:
 - Resultatfokus (Strategi: Se bra ut)
 - Antingen/eller (Strategi: Ha rätt)
 - Bekvämlighet (Strategi: Undvik jobbigt)
 - Kontroll (Strategi: Att veta)
- Möjliggörande övertygelser:
 - Process
 - Samexistens
 - Omfamna
 - Tillit

9 Organisation, planering, genomförande och uppföljning av målvaktsutbildning

Målvakterna i Helsingborgs Hockey Club skall ha möjlighet att få en komplett målvakts-utbildning inom klubbens egen regi, där de olika utbildningsdelarna och utbildningstillfällena som erbjuds skall skapa en bra helhet för målvakterna.

Målvakten deltar ofta på en rad olika typer av träningstillfällen, vissa mer anpassade för målvakterna, andra mindre anpassade. Vid olika tillfällen skiljer det sig också åt i vilken utsträckning de tillgängliga ledarna har kunskap om målvaktsutbildning.

Med detta i åtanke, så beskriver detta kapitel hur vi i Helsingborgs Hockey Club skall organisera, planera, genomföra och följa upp målvaktens utbildning.

9.1 Organisation kring målvaktsutbildning

Varje lag i HHC skall ha tillgång till en målvaktsledare eller målvaktstränare som är en del av lagets ledargrupp. Tillsammans med huvudtränaren skall målvaktsledaren/målvaktstränaren planera, genomföra och följa upp lagets målvaktsutbildning för att målvakten skall få en så bra utveckling som möjligt, baserat på materialet i *Målvaktsutbildning Röd Tråd*. Detta innebär att både huvudtränaren och målvaktsledaren/målvaktstränaren behöver vara insatt i innehållet i detta kapitel.

De yngre lagen (D och C nivå) har vanligtvis en målvaktsledare i lagets ledargrupp medans de äldre lagen (B, A, Junior och Representationslag) istället har en målvaktstränare.

Målvakten själv behöver också ta ansvar för sin egen utbildning, genom att genomföra vissa övningar själv både på och utanför isen (tex genom att träna på skridskoåkning när det är väntetid på lagträningar eller utföra rörlighets-övningar och koordiantionsövningar i samband med lagets fys-träningar).

Genom att skapa individuella utbildningsplaner och uppföljningar för varje målvakt kan målvaktsledarna/målvaktstränarna hjälpa målvakterna med denna egen-träning.

9.1.1 Målvaktens tre tränare, föräldrar och det egna ansvaret

Målvakten har vanligtvis tre tränare som driver deras utveckling framåt, lagtränaren, målvaktstränaren/målvaktsledaren samt målvakten själv.

För yngre målvakter är ofta målvaktens föräldrar en viktig del, och räknas nedan in i beskrivningen av målvaktens eget ansvar.

Här följer en beskrivning av vad som innefattas i respektive roll.

- Eget ansvar och föräldrars hjälp
 - Öppensinnad/Nyfiken
 - Träningar med målvaktsfokus
 - Träningar utan målvaktsfokus
 - Egna träningspass
 - Egen målbild och utvärdering

- Matcher
- Egna studier
- Agera tränare åt andra målvakter (oftast äldre som hjälper yngre)
- Camper och träningar utanför HHCs regi
- Målvaktstränare/Målvaktsledare
 - Coach snarare än instruktör
 - Lagträningar
 - Målvaktsträningar
 - Teoripass
 - Fysikpass
 - Matcher
 - Målvaktens målbild och HHC:s utbildningsplan
- Lagtränare (Huvudtränare och assisterande tränare)
 - Intresse för målvakter
 - Träningar med målvaktsfokus
 - Träningar utan målvaktsfokus
 - Teoripass
 - Fysikpass
 - Matcher
 - Målvaktens målbild och HHC:s utbildningsplan

9.1.2 Träningstillfällen

HHC erbjuder en mängd olika träningstillfällen för målvakterna i klubben

Lagträningar på is - Den största delen av träningen på is kommer att genomföras med övriga laget, där huvudtränare och målvaktstränare/målvaktsledare tillsammans planerar och genomför övningar som utvecklar både spelare och målvakter

Målvaktsträningar på is - Viss tid av lagträningarna tillsammans med separata målvaktspass planeras och genomförs av lagens målvaktstränare med extra fokus på målvaktens utveckling.

Egen träning på is - Det finns ofta tid för målvakten att utföra egna kortare övningar såsom att träna på rörelsemönster eller klubbteknik under ispassen, tex när målvakten väntar på att en övning skall starta.

Målvakten kan också själv välja att lägga till eller fokusera på vissa tekniker i övningar som inte är designade för att detta, tex genom att lägga till en extra förflyttning från stolpen innan varje skott.

Matcher - En viktig del av träningen är att spela matcher, och testa det man övat på under träning i en matchsituation. Det är också viktigt att ägna tid åt analys av matchen efteråt, speciellt för att utveckla sin taktiska förståelse.

Teoripass med laget

Teoripass med målvaktstränare

Egna teori-studier

Fyspass med laget

Fyspass med målvaktstränare

Egna fyspass

Mental träning med laget

Mental träning med målvaktstränare

Egen mental träning

9.1.3 Utbildning för Målvaktstränare och Målvaktsledare

För att utveckla sin roll som målvaktsledare och målvaktstränare så finns det många olika möjligheter, både internt inom klubben och i hockeyförbundets regi.

Inom HHC så

- Intern målvaktsledar-utbildning, anordnas inför säsongsupptakten en gång per år, eller vid behov, och är till för de som är nya i rollen som målvaktsledare
- Intern målvaktstränar-utbildning, skall vi ha detta???
- Interna nätverksträffar, anordnas några gånger per år, och är en möjlighet för alla målvaktsledare och målvaktstränare i klubben att träffas och utbyta erfarenheter samt utveckla HHCs målvaktsutbildning
- Alla målvaktsledare och målvaktstränare i klubben är välkomna att delta som ledare på HHCs gemensamma målvaktsträningar, dels för att utbilda målvakterna, dels för att själva få inspiration kring målvaktsträning

För att delta på någon utbildning HHCs regi så kan man vända sig till målvaktsansvarig i HHC för mer information.

Sveriges ishockeyförbund erbjuder också ett antal utbildningar och nätverksträffar med fokus på målvaktsutbildning. Dessa kräver oftast att man har genomgått en målvaktstränarutbildning (tex kursen Målvakt 1) men vissa tillfällen, såsom målvaktstränar-konvent, är ibland öppna för alla som är verksamma inom hockey, oavsett om dom är lag-tränare, styrelse-ledamot eller något annat.

Dessa utbildningstillfällen är för närvarande:

- Grundutbildning
- Målvakt 1
- Målvakt 2
- Träninglära
- Målvakt 3
- Elittränarutbildningen
- Nätverksträffar Nordvästra Skåne
- Målvaktstränar-konvent
- International Coaching Symposium

För att delta på någon utbildning ishockeyförbundets regi så kan man vända sig till utbildningsansvarig i HHC för mer information.

9.2 Planering och genomförande

För att målvakterna skall få en bra utbildning är det både viktigt att de får möjlighet till specialträning inriktad på att fokusera främst på målvakterna, samt att träningar med laget planeras för att målvakterna ska få rätt utbildning.

Ett vanligt upplägg är att målvakten har en del av träningspasset med övningar separat från spelarna (eller med ett fåtal skyttar), samt en del av träningspasset som en del av lagets övningar.

9.2.1 Tema/Syfte på träningar för målvakterna

9.2.1.1 Tema/Syfte på lagträningar

För att målvakternas träning skall täcka in alla delar i utbildningsplanen är det viktigt att övningar, träningspass och träningsveckor planeras för att träna på de förmågor som beskrivs i *Målvaktsutbildning Röd Tråd*.

I HHC gör vi detta genom att alltid ha ett syfte för målvakterna i all planering som görs, och så ofta som möjligt genomföra träningar med syften som väver ihop övningarna för både målvakter och utespelare.

Ett bra sätt att beskriva detta syfte är att dela upp det i tre delar

- Mål (Vad) - val av förmåga som man vill utveckla
- Syfte (Varför) - anledningen till att man vill utveckla förmågan
- Fokuspunkter/Optimalt utförande (hur) - beskrivning av hur förmågan skall utföras

Ett exempel på ett valt syfte kan då vara

Mål: Stanna pucken bakom mål, spela pucken

Syfte: För att laget skall skapa fler spelvändningar/kontringar

Fokuspunkter: Sök en passning med forehand i passnings-fickan, eller skicka pucken i rundeln med backhand om passningsalternativ ej finns

Genom att ha en plan per vecka/per period som beskriver vilket/vilka syften som målvakter respektive utespelare skall ha, så kan huvudtränare och målvaktstränare lättare samarbeta för att välja övningar/träningsupplägg som passar både målvakter och utespelare, och som gör att målvakter får träning på den valda färdigheten både på sin "egentid" och i färdighetsövningar/spelövningar med laget.

Att skapa och underhålla en plan med de syften/förmågor man tränar på hjälper också till att följa upp att man täckt de olika förmågor som målvakten skall utbildas i, att utvärdera om målvakterna utvecklat de förmågor man tränat på och det blir lättare att planera kommande veckor/säsonger när man har tillgång till information om vad målvakterna tränat på tidigare.

Målvaktsutbildning Röd Tråd är tänkt att fungera som en plan för de förmågor som kan användas som syften under träningar. Genom att välja olika syften från detta material för sin planering per träning/vecka/månad/år så säkerställer man att man med tiden ger målvakten en komplett utbildning.

Antingen kan man skapa en planering för en lång period framåt och justera den vid behov, eller göra planeringen oftare med kortare intervaller.

Ett exempel på hur en sådan övningsplanering kan se ut finns i [Planera och Utvärdera - Planering med Syfte](#).

9.2.1.2 Tema/Syfte på separata målvaktsträningar

Vissa målvaktsträningar genomförs med målvakter från många olika lag. Även dessa målvaktsträningar planeras med ett syfte i åtanke, och planeringen skapas till största del i början av säsongen, och görs tillgänglig för lagens ledare.

Det hålls även ett antal teori- och fys-pass för målvakterna kopplat till denna planering.

9.2.1.3 Exempel på träning och träningsvecka med tema/syfte

Här är ett exempel på hur en veckas träning för en målvakt i HHC

Målvaktens mål och syfte: Stanna och passa pucken, spela förbi motståndarnas forecheck för att skapa numerärt överläge

Utespelarnas mål och syfte: Uppspel, spela förbi motståndarnas forecheck för att skapa numerärt överläge

Klubbens målvaktsträning: Fokus på klubbteknik, spelövningar där målvakt stannar puck bakom och framför mål utan och med press och hittar passningsalternativ

Teoripass: Genomgång av hur målvakt och lag agerar efter att målvakt har stoppat puck för att spela den

Lagträning 1: Klubbteknik för målvakt stanna puck bakom mål/passa, passningsspel för utespelare, uppspel förbi forecheck med laget

Lagträning 2: Klubbteknik för målvakt stanna puck framför mål/passa, passningsspel för utespelare, uppspel förbi forecheck med laget

Lagträning 3: Uppspel förbi forecheck med laget

Match: Fokus på uppspel utan och med målvakt

Efter match: Video-genomgång av hur laget hanterat uppspels-situationerna

9.2.1.4 Föreslagna teman för olika åldersgrupper

I kapitel [10 Föreslagna syften/träningsteman för olika åldrar](#) finns en beskrivning av en föreslagen progression av träningsteman för målvakter i olika åldrar.

Eftersom fysisk och mental ålder skiljer sig från kronologisk ålder för varje individ, och då spelare kan börja tidigare/senare i sin hockeykarriär, så bör alltid en anpassning ske utifrån den grupp av målvakter som laget/tränarna ansvarar för.

9.2.2 Skott-variation

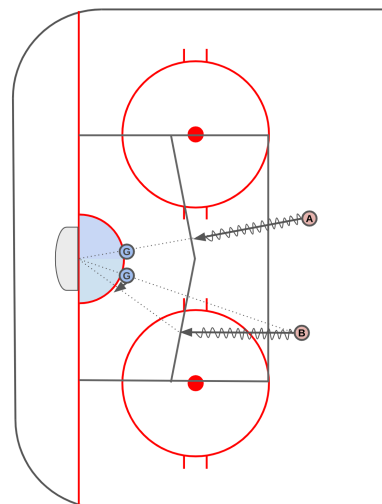
En vanlig typ av övning vid lag-träning är övningar som avslutas med att en spelare åker utan motståndare mot mål och skjuter. Tyvärr är det också lika vanligt att denna typ av övning slutar med ett skott rakt framifrån utan att målvakten behöver göra någon förflyttning innan skottet, och utan skymning, utan andra hot (möjlighet till passning, styrning) och utan returtagning.

Denna typ av avslut är inte särskilt utvecklande för målvakterna, och denna avslutsvariant inträffar också väldigt sällan under en match.

För att göra denna typ av övningar mer utvecklande för målvakterna, skall flera olika variationer på avslut användas istället.

Generellt sett skall man se till att skytten attackerar boxen på olika sätt/på olika ställen, och man skall se till att skytten varierar mellan att åka mot mål och ej åka mot mål på olika sätt för att få olika rörelser på målvakten innan skottet, och få skott från olika vinklar.

Jämför tex förflyttningen som spelare B tvingar målvakten till genom sin åkbana, jämfört med spelare A:s åkbana som inte kräver någon förflyttning av målvakten alls. Det är en liten förändring för anfallaren som gör stor skillnad för målvakten.



En beskrining av olika avslutsvarianter som är lämpliga att variera mellan finns beskrivet i [Planera och genomföra - Avslutsvariationer](#)

9.2.3 Inspirera, guida och coacha framför att instruera

Vill vill skapa tänkande målvakter, målvakter som är kreativa och öppna för att prova olika lösningar, och som vågar försöka och lära sig av att misslyckas.

Tänkande målvakter förstår att det finns flera lösningar på ett problem, och kan resonera om de olika lösningars för och nackdelar.

Målvaktstränar-gurun Ian Clark har beskrivit de 8 olika komponenter som en elit-målvakt behöver ha, men att olika målvakter är olika kompetenta inom dessa olika områden. Vi vill att våra målvakter ska få en bred utbildning och att de därmed inför framtiden getts möjlighet att utveckla sitt målvaktsspel till det spelsätt som visat sig passa dem bäst och/eller som de helst vill spela.

Genom åren har fokus för målvakter ändrats och premierat olika typer av målvaktsspel vid olika tider. Även nya tekniker har tillkommit eller finslipats vilket förändrat målvaktens situation. Ett exempel är hur pendeln mellan en blockerande och en agerande målvakt svängt under senare år, där det blockerande spelet i RVH dominerat i vissa lägen, men där skyttarnas förmåga att utnyttja denna position till sin fördel återigen ändrat hur målvakterna agerar. Det är därför viktigt för framtiden att målvakterna kan resonera kring sitt målvaktsspel och är beredda och har möjlighet att utveckla spelet i framtiden.

För att skapa dessa tänkande, kreativa och utforskande målvakter så behöver målvaktens tränare jobba med att coacha och guida sina målvakter, snarare än att vara en instruktör som pekar ut rätt och fel beteende. Tränaren behöver skapa en miljö där fördelar och nackdelar på olika lösningar diskuteras med målvakterna, där de kan beskriva flera möjliga lösningar, utan att säga att ett sätt alltid är rätt och ett annat är fel.

En utbildningsteknik som lämpar sig extra bra för att åstadkomma detta är Guided Discovery. Denna utbildningsteknik är en av de tekniker som lärs ut i ishockeyförbundets tränar-utbildningar.

9.2.4.1 Inkludera hela räddningsprocessen och spela klart

Några viktiga punkter som en målvakt därmed bör ges möjlighet till i en övning är att tvingas till förflyttning baserat på anfallarnas rörelser/passningar och att spela klart pucken för att målvakten skall läras att följa returen och agera på den.

The diagram shows a soccer field with a red vertical line representing the center. A player labeled 'G' is in the defensive half, near the goal. A ball is positioned to the left of the center line. A dashed line indicates the ball's trajectory towards the goal. Two large red circles represent goals. A curved arrow shows the ball's path curving around the center line towards the goal.

- Passaren rör sig från den ena sidan av målet till den andra innan passningen slås, för att målvakten först skall behöva flytta sig mellan stolparna. Passare kan också passa från första stolpen ibland

Jämför tex hur många fler moment från räddnings-processen en målvakt får träna på med denna typ av övning, jämfört med att en anfallare skjuter skott framifrån, utan någon förflyttning från målvakten och utan att anfallaren spelar klart pucken.

Övningarna som väljs bör skapa situationer där målvakten kan träna på det för målvakten valda syftet. Om målvaktens syfte tex är returhantering vid skott på benskydd bör övningen inkludera en returtagare, och skyttarna instrueras att ibland skjuta på benskydden för att skapa en retur.

Att stegra en övning är ett bra sätt att anpassa övningen till den nivå som målvakten befinner sig på, samt att låta målvakten i början av övningen ha tid till att fokusera extra på sitt genomförande.

Genom att ha samma syfte gör målvakten genom hela träningspasset, kanske börja med teknikövningar och sedan spelövningar där målvakten kan använda den valda färdigheten, så får man en bra progression under träningspasset, vilket gör att målvakten kan fokusera både på tekniken, samt hur tekniken skall användas i ett matchlikt sammanhang.

9.2.4.3 Backcheck och realistiska avslut

Det är vanligt med övningar där anfallarna är helt själva med målvakten vid skott, passning och frilägen i slutet av en övning, eller att anfallarna spelar två till tre spelare mot en försvarare. För att göra denna typ av övningar mer realistiska är det viktigt att det finns en försvarare som backcheckar, för att anfallarna skall hantera avsluten på ett realistiskt sätt. I de fall det inte är praktiskt genomförbart i övningen, så är det istället viktigt att tränarna ger anfallarna feedback kring denna punkt för att skapa en så bra utbildning som möjligt för målvakten.

9.2.4.4 Skymmare och returtagare

9.2.4.5 Spelformer på träning och match

Utan motståndare, utan variation

Utan motståndare, med variation

1 mot 1

2 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 2

3 mot 3

5 mot 5

9.2.4.6 Träning av koordinativa färdigheter

Koordination, få repetitioner ofta, jämfört med många repetitioner sällan

Ge målvakten mönster att träna på själv, tex på övningar där det är väntetid, byt mönster med jämna mellanrum

Variation i repetition

9.2.5 Material för övningar

De flesta av övningarna i övningsbanken kan genomföras med puckar och ett mål. Vissa övningar kräver dock mer material och mycket av detta material finns att låna av klubben medans annat material får köpas in till varje lag som vill använda det.

Material som erbjuds av klubben är:

- Plast-sarger
- Små och stora däck
- Skymmare (byggs ihop av däck och plast-sarger)
- Box-band
- Studsbollar
- Peggare (för att sätta fast målen i isen)

Delar av detta material finns inlåst i ett förråd, kontakta målvaktsansvarig för mer information om utlåning av materialet.

9.3 Utvärdering och uppföljning

9.3.1 Utvecklingssteg

De färdigheter och förmågor en målvakt använder sig av, oavsett om det är tekniska, taktiska, fysiska eller mentala färdigheter, befinner sig i en av fyra faser.

1. Omedveten inkompetens - misslyckat utförande och man är inte medveten om vad som är rätt utförande
2. Medveten inkompetens - misslyckat utförande, men man är medveten om vad som är rätt utförande
3. Medveten kompetens - lyckat utförande, men som tar mycket tankekraft
4. Automatiserad kompetens - lyckat utförande, utan tankekraft/samtidigt som man kan fokusera på andra saker

Målet i utvecklingen av en färdighet/förmåga är att nå en nivå av automatiserad kompetens, där färdigheten används automatiskt, naturligt och i rätt sammanhang. Vid utvärdering av en målvakts färdighet/förmåga färdigheter/förmågor i de fyra kategorierna Teknik, Taktik, Fysik och Psykologi använder vi skalan i tabellen ovan.

Omedveten inkompetens		Medveten inkompetens		Medveten kompetens			Automatiserad kompetens		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

HHC har en utbildningsplan för utveckling av färdigheter/förmågor i de fyra kategorierna Teknik, Taktik, Fysik och Psykologi/"Det mentala spelet".

9.3.2 Utvärdering av målvakter

9.3.3 Utvärdering av träningsupplägg

10 Föreslagna syften/träningsteman för olika åldrar

10.1 U8-U10 (D3/D2/D1)

10.1.1 Teknik

Förflytta och stanna

- Grundläggande stående förflyttningar (Shuffle, T-push, C-cut)
- Stopp vid slutet av en förflyttning
- Liggande på mage/rygg till knästående
- Normalt avstånd mellan skridskorna
- Kontrollerad överkropp - riktad mot skytten
- Övergångar från stående till butterfly
- Övergångar från butterfly till stående

Position

- Riktning

Ställning

- Grundställning med normal stance
- Butterfly
- Stående mot stolpen

Räddning

- med klubba
- med plock/stöt
- med benskydd

10.1.2 Taktik

10.1.3 Fysik

10.1.4 Psykologi/Det mentala spelet

10.2 U11-U12 (C2/C1)

10.2.1 Teknik

Förflytta och stanna

- Stående förflyttningar i olika riktningar
- Snabb riktningsförändring efter stopp
- Förflyttningar längs isen (slide, C-cut)
- Half Butterfly/VH stop
- Övergångar från stående till slide
- Övergångar från slide till stående
- Kombinationer av stående förflyttningar

Ställning

- Grundställning med normal stance

- Butterfly
- Half Butterfly
- VH

Räddning

- med klubba
- med plock/stöt
- med benskydd
- med kombinat

Visuell kontroll

- Koordination vid skymning

Puckkontroll

- Sätta igång spelet snabbt efter blockering

Spelande målvakt

- Spela puck efter blockering
- Spela puck som är på väg mot målet

10.2.2 Taktik

Position och Box Control

- Riktning, vinkel, djup
- Storlek på box beroende på djup
- Längd på förflyttning beroende på djup
- Respektera skytten och respektera passningen

10.2.3 Fysik

10.2.4 Psykologi/Det mentala spelet

10.3 U13-U14 (B2/B1)

10.3.1 Teknik

Förflytta och stanna

- Börja repetera förflyttningsmönster (kator)
- Rotation
- Förflyttning i och ur RVH
- Förflyttning mellan stolparna
- Avancerade övergångar
- Kombinationer av stående förflyttningar, övergångar och förflyttningar längs isen
- Kontrollerad överkropp - riktad mot skytten

Ställning

- Grundställning med smal, normal och bred stance
- Butterfly
- Overlap

- VH
- RVH
- Half Butterfly
- Paddle down
- vid skymning

Räddning

- med klubba
- med plock/stöt
- med benskydd
- med kombinat
- med axel/arm
- med huvud
- vid skymning

Visuell kontroll

- Följa pucken med blicken
- Låsa/läsa klubbbladet och skytten vid skott
- Koordination vid skymning

Returkontroll

- Styra pucken till rätt område
- Blockera puckar med plock och kombinat/plock

Spelande målvakt

- Förflyttning med puck
- Stanna puck bakom målet
- Kortare och längre passningar

10.3.2 Taktik

- Räddningsprocessen - vad ingår
- Längd på förflyttning baserat på djup
- Respektera skytten och respektera passningen
- Box control - storlek på box i vinklar, puckens öga (leftare/rightare)
- Möjlighet till förflyttning beroende på ställning
- Skott vid sidledsförflyttning, skott vid kort puckförflyttning
- Prioritera att se pucken vid skymning
- Taktik vid frilägen

10.3.3 Fysik

10.3.4 Psykologi/Det mentala spelet

10.4 U15-U16 (A2/A1)

10.4.1 Teknik

Förflytta och stanna

- Automatisering av förflyttningar
- Adaptive skating
- Drift
- Förflyttning mha viktförändring
- Knee shuffles/Butterfly walk
- Kraftfullare förflyttningar/stopp, snabbare riktningsförändringar
- Riktningsförändring - Kontrollerad överkropp
- Förflyttningar i målgården utan att släppa blicken på pucken
- Förflyttning med puck

Ställning

- Grundställning med smal, normal och bred stance
- Butterfly
- Overlap
- RVH
- Half Butterfly
- VH
- Long body
- Blockerande ställning
- Smal eller bred stance

Visuell kontroll

- Periferi syn
- Läsa skott vis passning

Returkontroll

- Styra pucken till rätt område
- Prioritet mellan att blockera, retur i sarghörnen, retur framför sig, retur bredvid sig
- Agera snabbt/korrekt vid retur

Spelande målvakt

- Göra pucken spelbar snabbt efter att ha stannat den vid sarg
- Passning på bladet
- Passning längs isen och i luften
- Finta passning, snabba vändningar med puck

10.4.2 Taktik

Räddande målvakt

- Läsa spelet och känna igen mönster
- Vara före puck vid passning
- Identifiera det farligaste passningsalternativet
- Samla information vid rätt tillfälle
- Skymning, prioritera att se pucken
- Välj mellan agerande och blockerande ställning/räddning
- Välj mellan smal och bred stance
- Spel mot stolpen och overlap
- Box control/Game mapping - storlek på box baserat på zoner
- Box control/Game mapping - val av position och ställning baserat på puckförarens zon
- Börja fylla sin Game mapping med reads, starta tex med 2 vs 1 situationer och frilägen
- Kommunikation vid försvarsspel

Spelande måvlakt

- Välj rätt passningsalternativ
- Skapa tid och yta för medspelare
- Kommunikation vid anfallsspel

10.4.3 Fysik

10.4.4 Psykologi/Det mentala spelet

- Tävla i varje situation

10.5 U18/U19D (Junior)

10.5.1 Teknik

10.5.2 Taktik

- Identifiera fattning på passningsalternativen
- Agera baserat på puckförarens tidspress
- Välj mellan smal och bred butterfly
- Mobil skymmare
- Skymmare i flera led
- När kan man samla in mer information
- Förhindra avslut med klubban
- Box control/Game mapping - storlek på box baserat på zoner
- Box control/Game mapping - val av position och ställning baserat på zoner
- Box control/Game mapping - val av position och ställning baserat på puckföraren och hotens zoner
- Komplettera sin Game mapping med fler reads, tex 3 vs 2, puckförare med puck längs sargen
- Inside Out

10.5.3 Fysik

10.5.4 Psykologi/Det mentala spelet

10.6 U20 (Junior)

10.7 A-lag (Senior)

11 Övningar

11.1 Övningsbank Teknik och Taktik

Övningsbank för isträning: [Övningar Is - Målvaktsövningar](#)

11.2 Övningsbank Fysik

Övningsbank för koordinationsträning: [Övningar Fys - Öga/Hand koordination](#)

11.3 Övningsbank Psykologi/"Det mentala spelet"

Övningsbank för Psykologi/"Det mentala spelet": [Det mentala spelet - Utbildningsmaterial](#)

12 Referenser

13 Appendix A - Bilder

What makes playing sport fun...

Trying Hard

- Doing your best
- Working hard
- Being able to move
- To be in shape
- Playing well in games
- To play with self-confidence
- Competing
- Performing well (scoring, good pass, making a save, etc.)
- Setting and reaching goals
- Playing physical/intense
- Moving at a high speed (skating, running)
- When I challenge myself

Good Team Togetherness

- Playing well as a team
- When players display sportsmanlike conduct
- Warming up together
- When the team collaborates
- Winning and losing together as a team

Good Coach

- When a coach treats players with respect
- A coach who knows a lot about the sport
- Having a coach who is a good role model
- When a coach supports/encourages the team
- When the coach talks in a way you understand
- A coach who listens and considers players' opinions
- A coach who allows for mistakes and stays positive
- A coach who is easy to talk to
- A fair and understanding coach
- Getting praise from the coach
- When a coach participates in playing during practice
- When a coach keeps order during practice

Learning and Improving

- Being challenged to develop in order to get better
- Learning from your mistakes
- Getting faster and stronger
- Having puck/ball contact (dribble, pass, shoot, etc.)
- Learning new things
- To use what you learned during practice during games
- Playing different positions
- To participate in training camps
- Copying the things that professional athletes do

Games

- Getting playing time
- Playing your favorite position
- Playing even games
- Being well known to others for being good at your sport
- Playing in a good hall
- Playing tournaments
- Playing at a fast pace/high tempo

Practice

- Having well-planned practice
- Taking water breaks during practice
- Having the freedom to be creative on the ice/court
- Doing different types of drills during practice
- Playing small-sided games during practice
- Partner and station-based drills
- Practice with coaches who are responsible for specific parts of the game
- Choosing drills at practice

Team Friendships

- Getting along with your teammates
- Doing something together with friends
- Spending time with teammates outside of practices and games
- To play with the same teammates year after year
- Meeting new people
- Talking to and joking with teammates

Mental Bonuses

- Having a positive attitude
- Winning
- Makes me relax
- Ignore what the score is during the game

Game Time Support

- A referee who keeps an even level of calls
- When parents behave sportsmanlike (supports and not yelling)
- Getting praise for playing well
- Having an audience that cheers at the games
- That your parents watch your games
- Getting praise from other peoples' parents
- Friends come and watch the game

Team Rituals

- Showing team/club spirit (e.g., similar club clothing)
- High-fives, fist bumps, hugging, etc.
- Activity with the team (e.g., eating pizza, bowling, movie night)
- Going out to eat with the team
- Having team routines (e.g., thank you rhyme or dance)
- Going together to practice and games

Swan

- Having good equipment
- Winning medals and trophies
- Visiting new places to play
- Having great looking uniforms for games
- Eating snacks/candy after the game
- Staying in a school hall, hostel, or hotel during games/tournaments
- Taking team photos



Research conducted in partnership with Swedish Ice Hockey Association & Swedish Basketball Federation

84 fun-determinants

Informed by U9-U19 athletes (n=58), girls & boys, across urban & rural areas

#SWE #funmaps