

Målvaktsträning

Träningspass 2026-10-04

Positionering och aggresivt djup,
Öga/Positions-kontroll kalibrering

Tema: Positionering och aggressivt djup, Öga/Positions-kontroll kalibrering

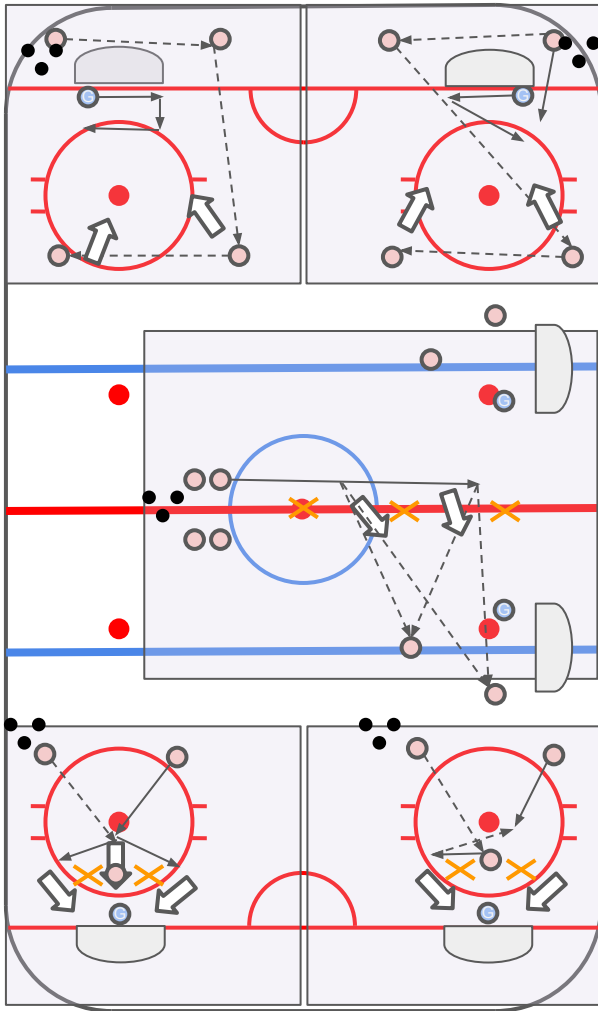
Vad: Exakt förflyttning till rätt position, jobba aggressivt mot skytten i rätt lägen

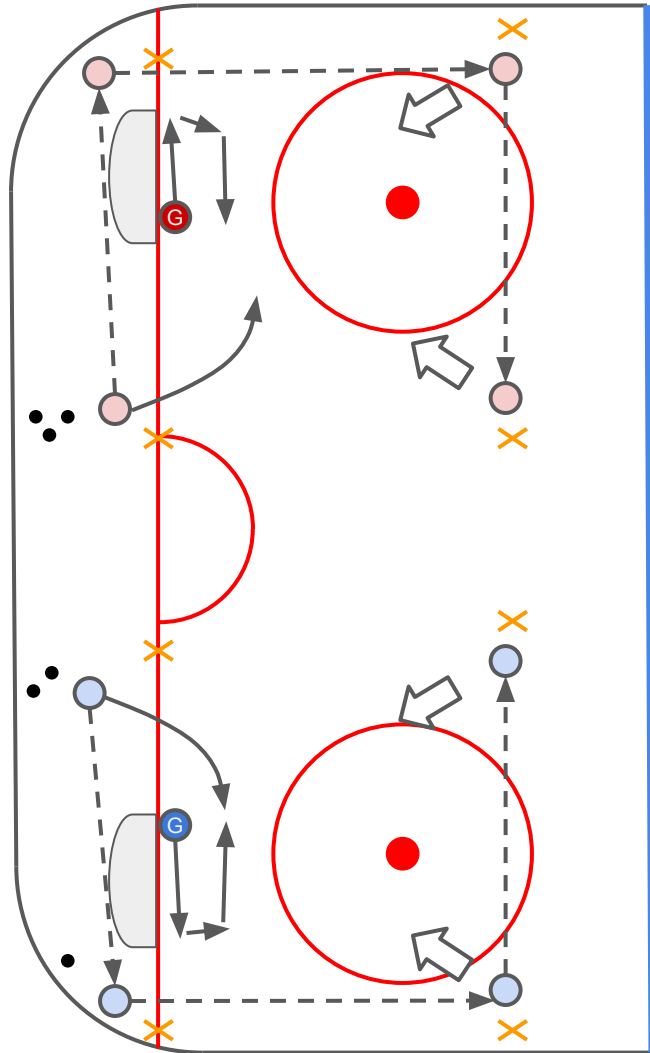
Varför: För att lära målvakten hur viktigt det är att kunna hamna precis på den position man önskar efter en förflyttning, och för att läsa av vilken position man vill flytta till

Hur:

- Läsa/förutse passningen
- Välj position att flytta till baserat på hur man läst situationen (vanligtvis väljs vinkeln baserat på mottagarens klubblad)
- Anpassa djupet efter hur långt åt sidan målvakten kan flytta utan att bli efter
- Få till ett stopp efter varje förflyttning för att vara i balans och redo för skott eller ny förflyttning
- Använd en ställning där en ny förflyttning är möjlig
- Använd en förflyttning som gör att du så snabbt som möjligt kommer fram i den valda positionen
- Försök att komma fram i förflyttningen innan passningen nått mottagarens klubb-blad tex genom att

Övningslayout





Vad: Flytta från stolpen upp i banan, flytta från ena sidan till andra

Varför:

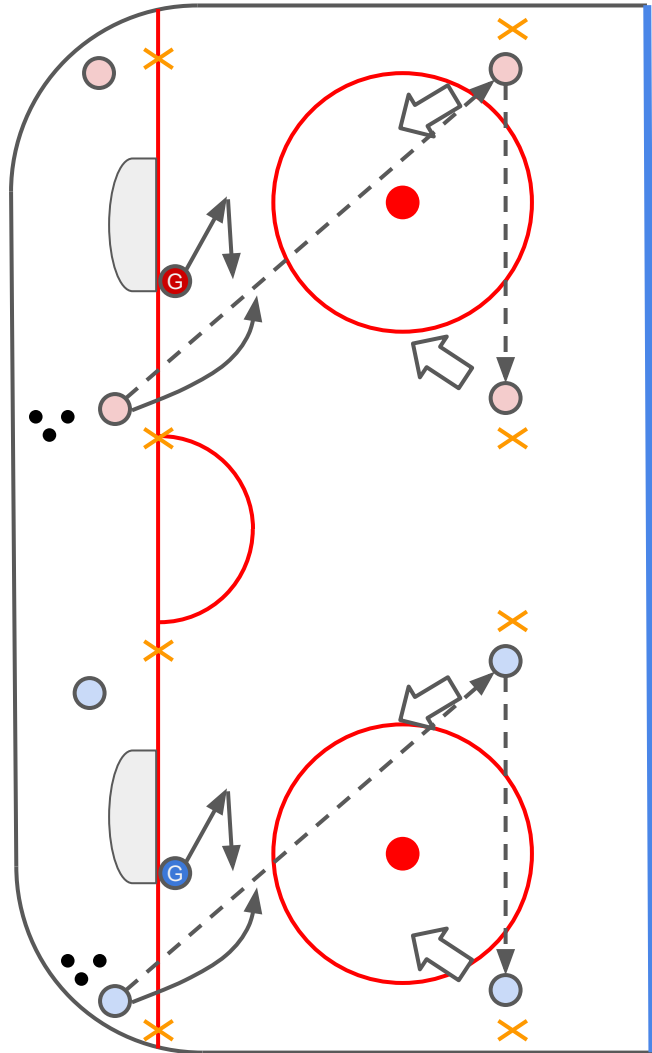
Hur:

Övning:

- Målvakten startar stående mot stolpen
- Spelaren med pucken börjar att passa spelaren bakom målet som passar vidare till spelaren framför målet
- Den tredje spelaren att få pucken väljer att avsluta mot mål eller passa vidare pucken
- Spelaren som startat med pucken tar sen in framför mål för styrning/retur
- Övningen körs mot båda målen, där blå lag gör övningen mot det nedre målet och rött lag mot det övre målet spegelvänt
- Spelarna skall ta emot pucken stillastående vid en passning/mottagning innan de gör nästa action

Stegring:

- Låt spelarna röra sig när de tar emot pucken samt skjuta direktskott



Vad: Flytta från stolpen upp i banan, flytta från ena sidan till andra

Varför:

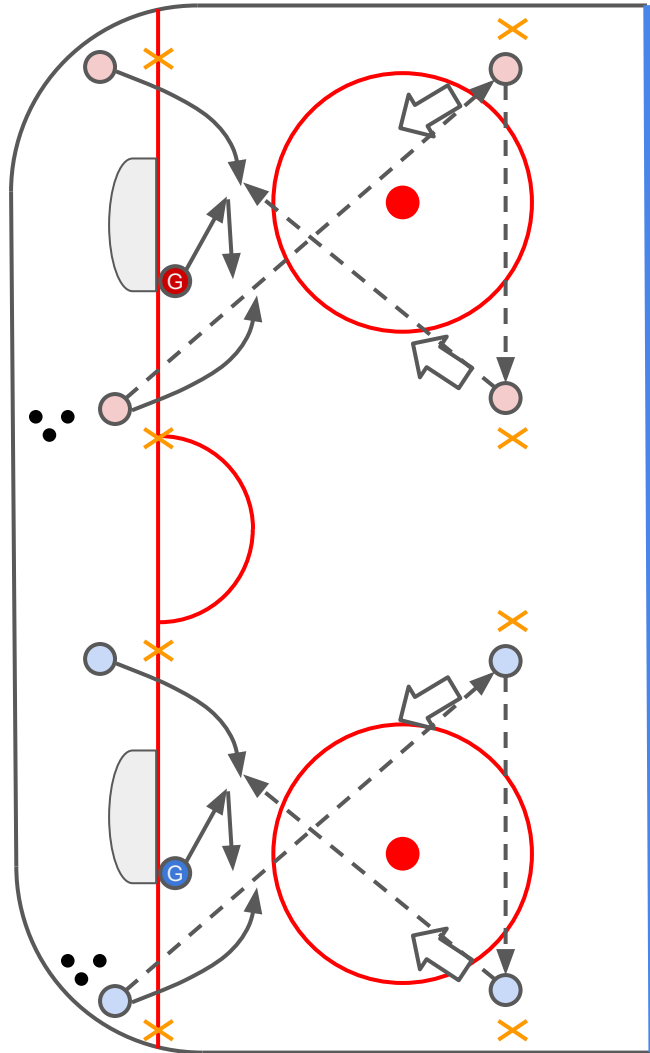
Hur:

Övning:

- Målvakten startar stående mot stolpen
- Spelaren med pucken börjar att passa spelaren uppe i banan på den borte sidan som passar tillbaka pucken vidare till den andra skytten framför mål, och målvakten flyttar med
- Den tredje spelaren att få pucken avslutar mot mål
- Spelaren som startat med pucken tar sen in framför mål för styrning/retur
- Övningen körs mot båda målen, där blå lag gör övningen mot det nedre målet och rött lag mot det övre målet
- Spelarna skall ta emot pucken stillastående vid en passning/mottagning innan de gör nästa action

Stegring:

- Låt även spelare nummer två få alternativet att skjuta
- Låt spelarna röra sig när de tar emot pucken samt skjuta direktskott



Vad: Flytta från stolpen upp i banan, flytta från ena sidan till andra

Varför:

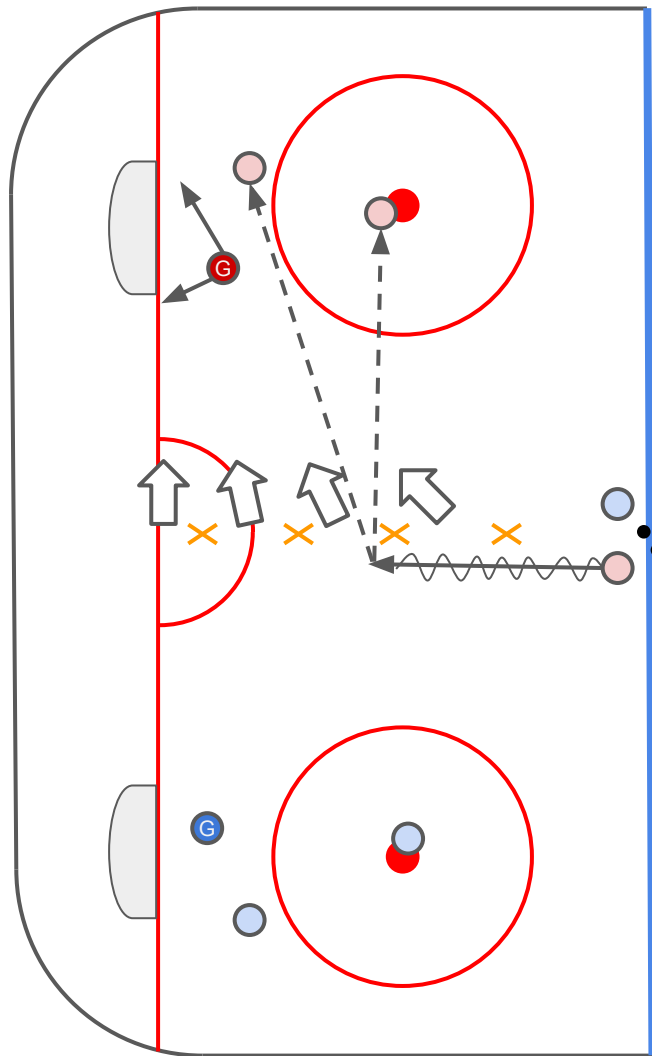
Hur:

Övning:

- Målvakten startar stående mot stolpen
- Spelaren med pucken börjar att passa spelaren uppe i banan på den borte sidan som passar tillbaka pucken vidare till den andra skytten framför mål, som passar till någon av skyttarna som tagit sig in framför målet, för styrning eller skott, och målvakten flyttar med
- Den fjärde spelaren att få pucken avslutar mot mål
- Spelaren bakom målet tar sen in framför mål för styrning/retur
- Övningen körs mot båda målen, där blå lag gör övningen mot det nedre målet och rött lag mot det övre målet
- Spelarna skall ta emot pucken stillastående vid en passning/mottagning innan de gör nästa action

Stegring:

- Låt även spelarna framför målet få alternativet att skjuta
- Låt spelarna röra sig när de tar emot pucken samt skjuta direktskott



Vad: Flytta med puckförare, slidea för att hinna över, välj djup för att täcka både skott och hinna över till passningsalternativet

Varför:

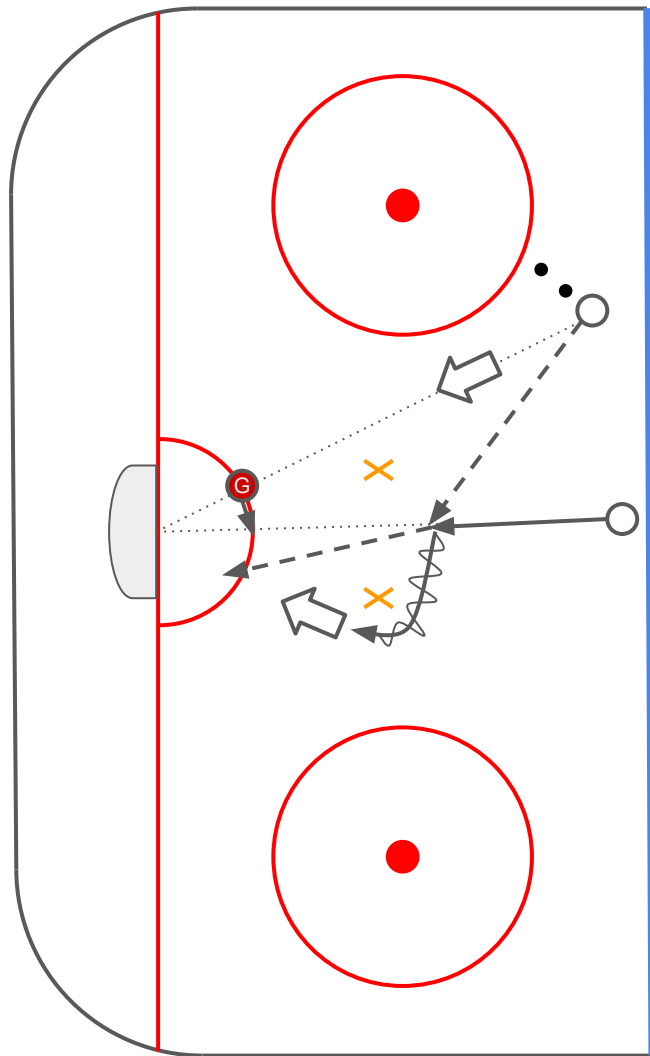
Hur:

Övning:

- Målvakten startar square mot spelaren med pucken
- Spelaren med pucken skall åka rakt ned mot sargen, utanför konerna, och skjuta ett skott mellan någon av konerna, alternativt passa spelaren på bortre stolpen som skjuter direktskott
- Målvakten skall flytta med mha shuffle och rädda skottet
- Övningen körs mot båda målen, där blå lag gör övningen mot det nedre målet och rött lag mot det övre målet

Stegring:

- Passningsalternativet får välja att ta emot pucken och bryta in i banan



Vad: Förflyttning stående (shuffle) från ena sidan till den andra

Varför:

Hur: Tänk på hur aggressivt djup du klarar av och ändå hinna över till skytten vis passning

Övning:

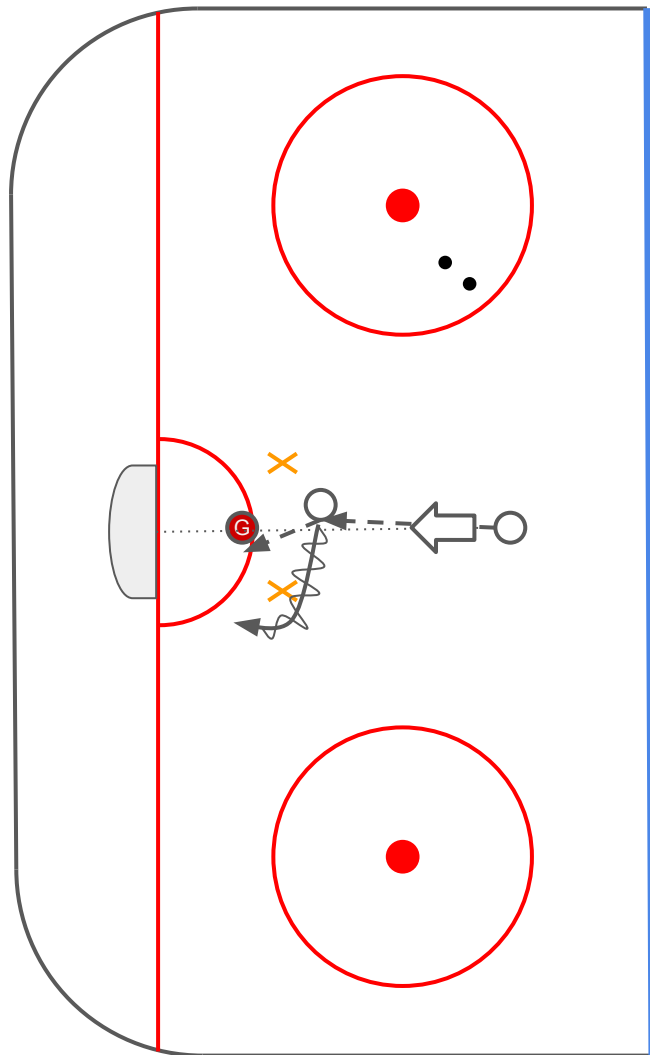
- Målvakten startar square mot spelaren med pucken
- Spelaren passar framåt till skytten, som åker in mitt mellan konerna, och styr pucken mot mål
- Målvakten flyttar över stående mha shuffle och skall försöka hinna bli square mot spelaren som styr innan styrningen görs. Viktigt att inte flytta förens passningen slås

Stegring:

- Skytten får välja mellan att styra direkt, eller ta med sig pucken runt konen

Stegring 2:

- Passaren får välja att skjuta direktskott, eller passa skytten som åker framåt



Vad: Rädda styrning, hantera retur

Varför:

Hur: Tänk på hur aggressivt djup du klarar av och ändå hinna över till skytten vid passning

Övning:

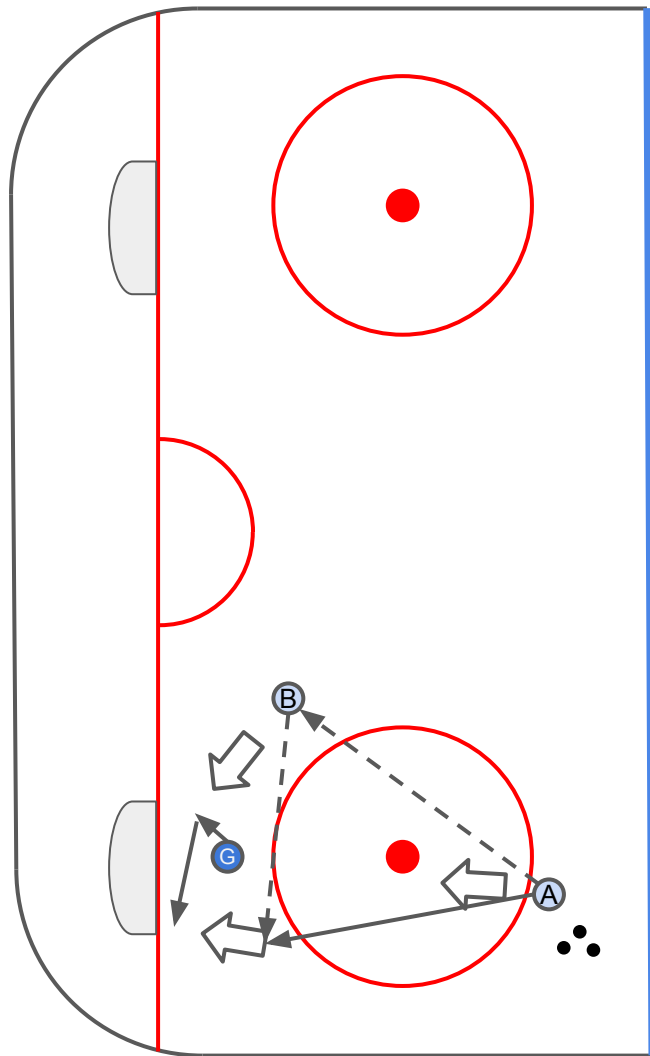
- Målvakten startar square mot spelaren med pucken
- Spelaren passar framåt till skytten, som står framför/bredvid målvakten för att kunna styra, och styr pucken mot mål
- Målvakten försöker rädda pucken

Stegring:

- Skytten får välja mellan att styra direkt, eller ta med sig pucken runt konen

Stegring 2:

- Passaren får välja att skjuta direktskott, eller passa skytten som åker framåt



Vad: Slidea åt sidan in i VH/HalfButterfly/OnePad, slidea sedan åt andra hållet för att rädda

Varför:

Hur:

Övning:

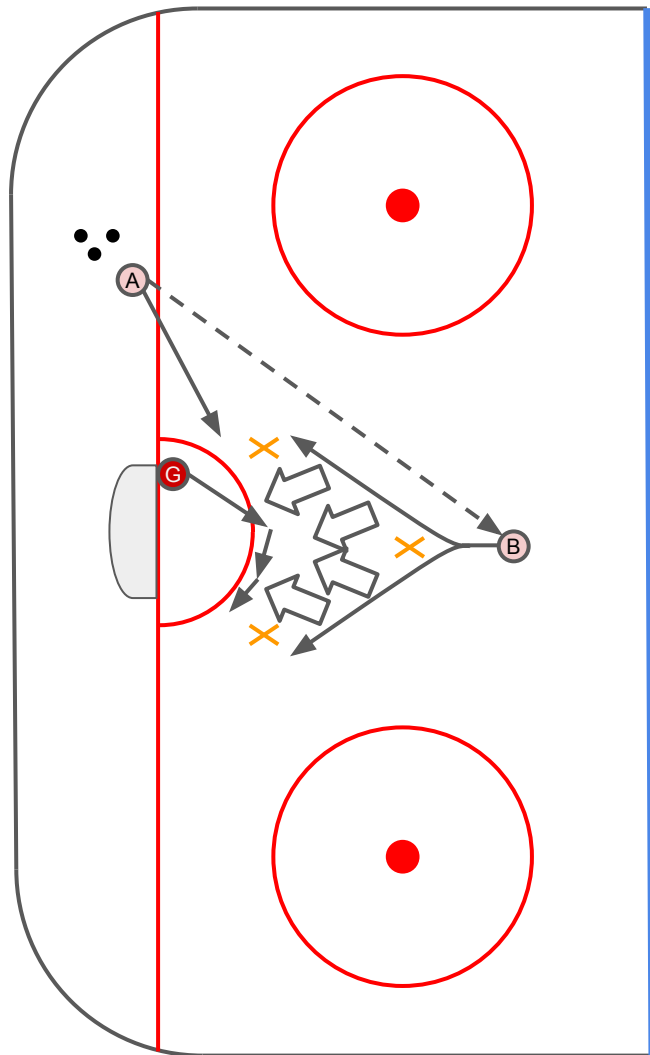
- Spelare A passer till spelare B och åker sedan framåt
- Spelare B passer till spelare A vid andra stolpen
- Spelare A skjuter direktskott
- De röda gör samtidigt samma övning spegelvänt

Steering:

- Spelare B får välja mellan att skjuta eller passa
- Spelare A får skjuta utan att passa

Alternativ:

- Låt spelare B stå i olika vinklar/zoner, och låt målvakten välja förflyttning/position baserat på spelare B:s position



Vad: Flytta med puckförare i sidled, hamna på rätt position när skottet går

Rädda skott mot strömmen

Varför:

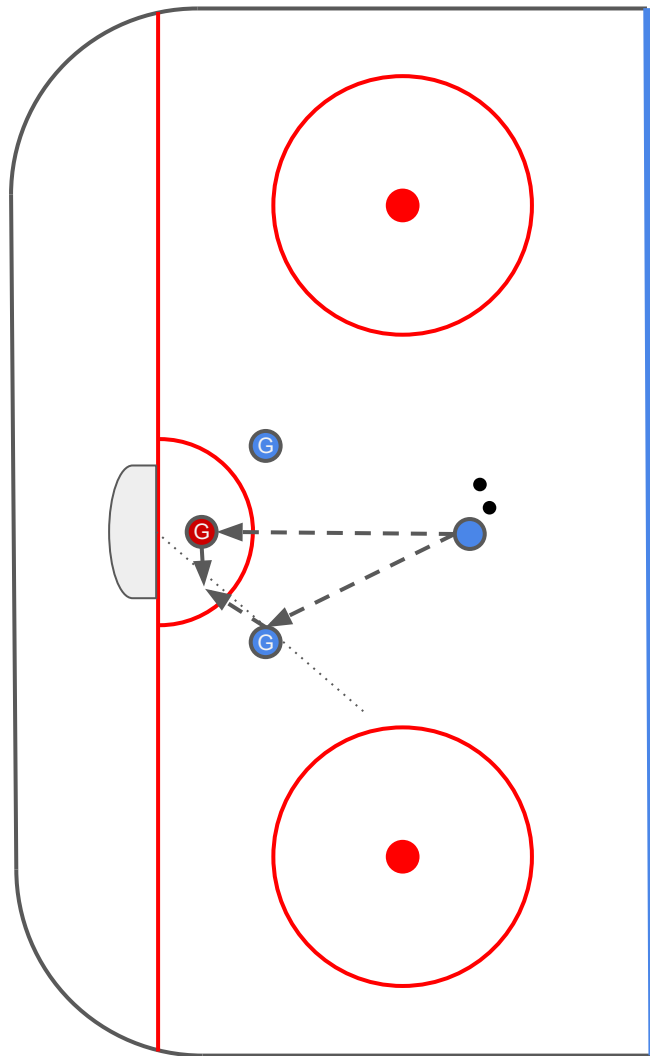
Hur: Flytta inte för tidigt eller för sent så det blir luckor. Försök få till ett stopp när skottet går för att kunna rädda på båda sidor

Övning:

- Målvakten startar mot stolpen
- Spelaren med pucken (A) passar till spelare B och målvakten flyttar med
- Spelare B tar sig mot målet på höger eller vänster sida om mitt-konen och skjuter någonstans mellan konerna

Stegring:

- Spelare A går in framför mål för att göra mål på retur
- Spelare A går in framför mål för att skymma
- Spelare A går in framför mål för att styra skottet



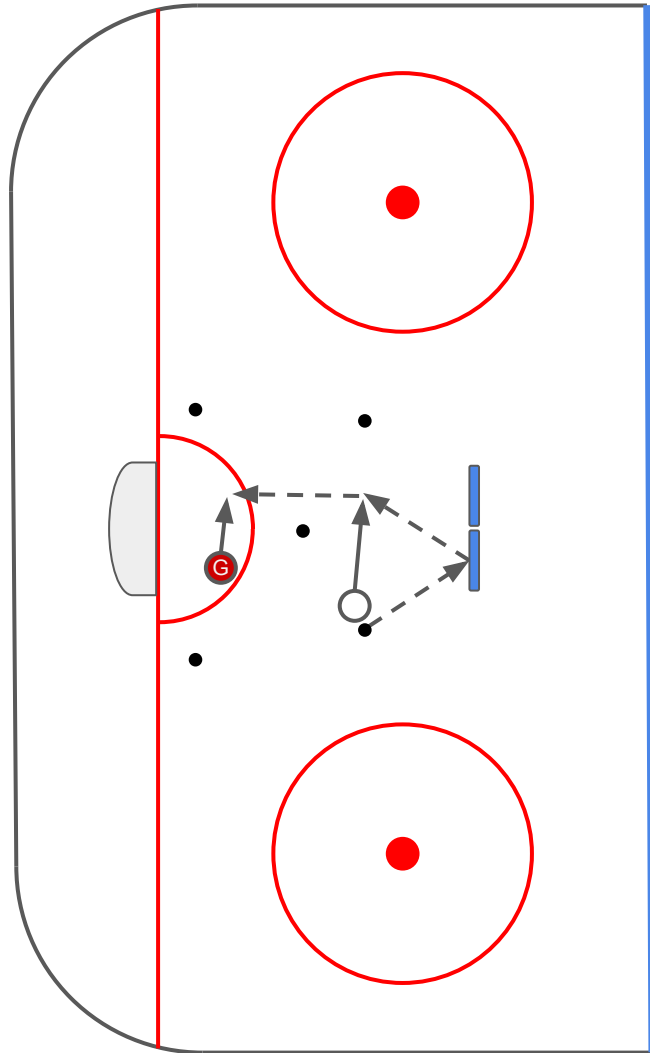
Vad:

Varför:

Hur: Tänk på hur aggressivt djup du klarar av och ändå hinna över till skytten vis styrning

Övning:

- Målvakten startar square mot spelaren med pucken. På varje sida om målvakten som skall rädda, står en målvakt som skall försöka styra i pucken i mål mha en "räddning" med klubban
- Spelaren skjuter antingen direkt på målvakten, eller slår lågt till en av målvakterna. Pucken skall då spelas på den sidan av målvakten som målet finns, så målvakten kan styra in pucken
- Placera ut koner som visar vart skytt och målvakt skall stå, så de inte kommer för nära målet



Vad:

Varför:

Hur:

Övning:

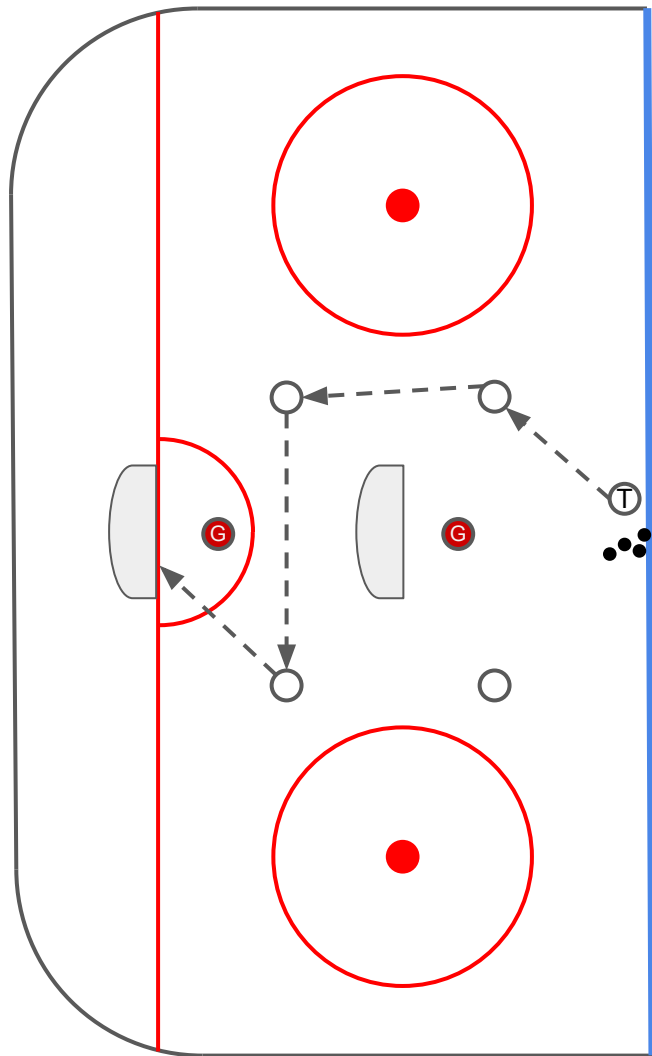
1. Ett antal puckar är utlagda framför målvakten (tex 5 stycken) och spelaren får spela puckarna i vilken ordning som helst
2. Spelaren skall passa pucken mot den blå passaren och sedan skjuta direktskott mot mål

Alternativ:

- Puckarna närmast mål får skjutas direkt mot mål utan att passas först

Alternativ 2:

- Alla puckarna får skjutas direkt mot mål utan att passas först



Vad:

Varför:

Hur:

Övning:

- Fyra anfallare är utspridda på vardera sidan om två mål, och en målvakt står i varje mål
- Anfallarna skall passa pucken mellan varandra och försöka skjuta in den i mål
- När pucken är i mål, blockerad, eller hamnat utanför zonen så passar tränaren in en ny puck
- Spelarna får inte passa tränaren, och tränaren får inte skjuta mot mål

Tävling:

- Tränaren tar tid, tex en minut. Spelarna skall försöka hinna göra så många mål som möjligt på denna minut
- Spelarna kan tävla mot målvakterna, tex viner målvakterna om spelarna inte hinner med fler än 4 mål på en minut