

Målvaktsträning

Träningspass 2026-11-22

Närspel & returhantering

Tema: Närspel, blockera & returhantering

Vad: Skott från nära håll, blockera pucken eller styr och hantera returen

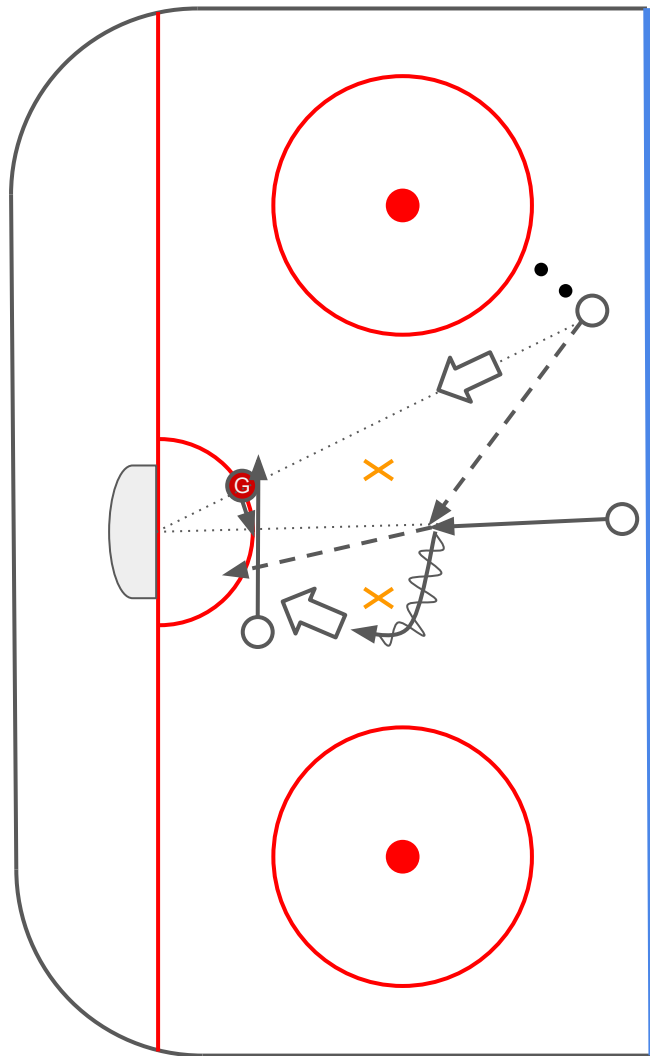
Varför: För att lära målvakten att blockera de puckar som går, samt att styra puckar bort från farliga områden. För att lära målvakten att förflytta sig och starta om sin räddnings-process efter räddning

Hur:

Välj agerande eller blockerande räddning vid rätt tillfällen

- Vid agerande räddning, jobba med händerna mot pucken/bladet, framför kroppen, för att minska boxen. Styr puckar utåt med stöten och fånga med plocken
- Vid blockerande räddning, se till att komma nära puckföraren, square och i skottlinjen, lämna inga glipor mellan armar och kropp. Se till att snabbt agera efter räddning då returen troligen hamnar rakt fram

Vid förflyttning efter retur, se till att vrida blick/kropp/huvud rätt innan förflyttning till ny position



Vad:

Varför:

Hur:

Övning:

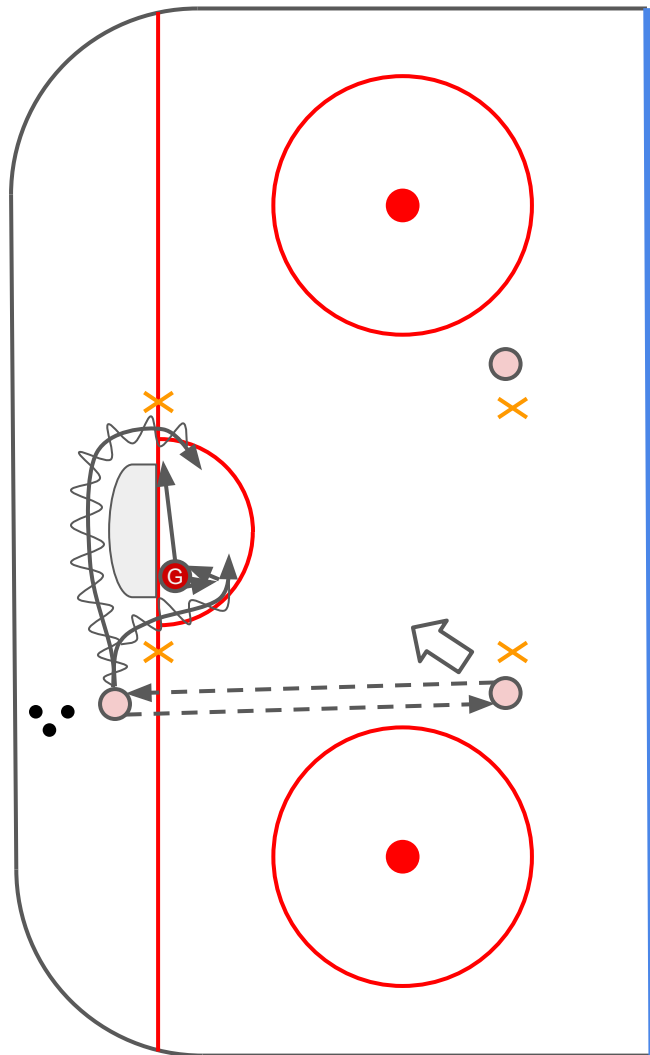
- Målvakten startar square mot spelaren med pucken
- Spelaren passar framåt till skytten, som åker in mitt mellan konerna, och styr pucken mot mål
- Målvakten flyttar över stående mha shuffle och skall försöka hinna bli square mot spelaren som styr innan styrningen görs. Viktigt att inte flytta förens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

Varför:

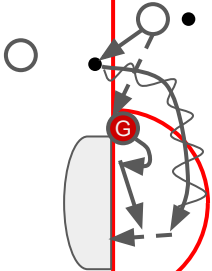
Hur:

Övning:

- Målvakten startar stående mot stolpen
- Spelaren med pucken börjar att passa spelaren uppe i banan som passar tillbaka pucken, och målvakten flyttar med
- Spelaren som startat med pucken tar sen med sig pucken för att bryta in vid första eller andra stolpen
- Spelarna skall ta emot pucken stillastående vid en passning/mottagning innan de gör nästa action

Stegring:

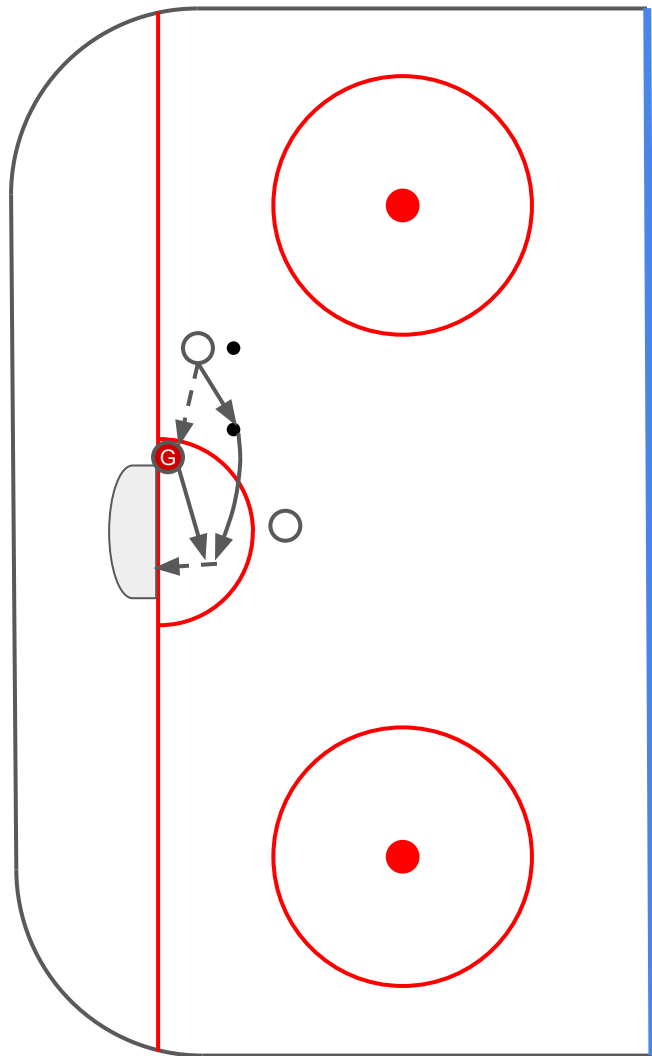
- När spelaren brutit in framför mål, får hon passa pucken till någon av skyttarna som då skjuter mot mål
- Låt spelarna röra sig när de tar emot pucken samt skjuta direktskott



Hur: Rädda skott i butterfly, och skjut sedan ifrån bakåt och sväng in mot stolpen till en SMS

- Målvakten startar square mot spelaren med pucken strax framför stolpen
- Spelaren skjuter på vänster sida, och målvakten räddar genom att gå ned i butterfly
- Målvakten skjuter ifrån bakåt med sitt högra ben, och styr i en båge med höger ben för att stanna i en RVH mot stolpen
- Spelaren hämtar en ny puck som ligger strax nedanför mållinjen, och tar med den in framför mål, där målvakten följer med i en slide och försöker rädda

- Spela med en puck, och en passare som står där returen antagligen hamnar. Passarens uppgift är att stanna pucken åt skytten



Vad:

Varför:

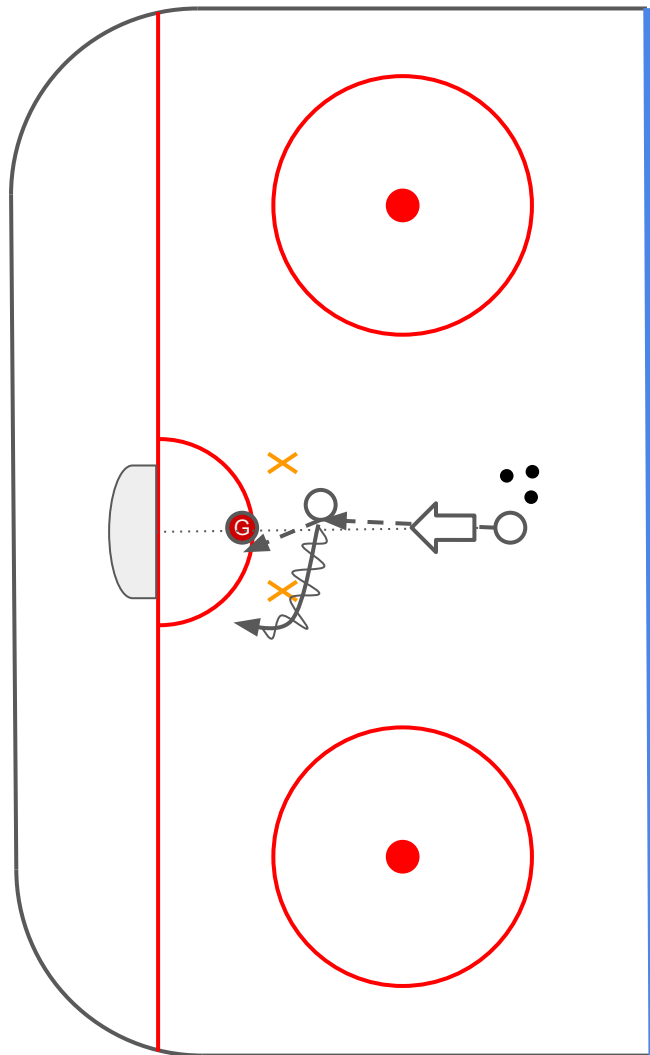
Hur: Rädda skott i butterfly, och skjut sedan ifrån för att slidea med skytten

Övning:

- Målvakten startar square mot spelaren med pucken strax framför stolpen
- Spelaren skjuter på höger sida, och målvakten räddar genom att gå ned i butterfly
- Spelaren hämtar en ny puck som ligger strax ovanför målgården, och tar med den in framför mål, där målvakten följer med i en slide och försöker rädda

Alternativ:

- Spela med en puck, och en passare som står där returen antagligen hamnar. Passarens uppgift är att stanna pucken åt skytten



Vad: Rädda styrning, hantera retur

Varför:

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

Övning:

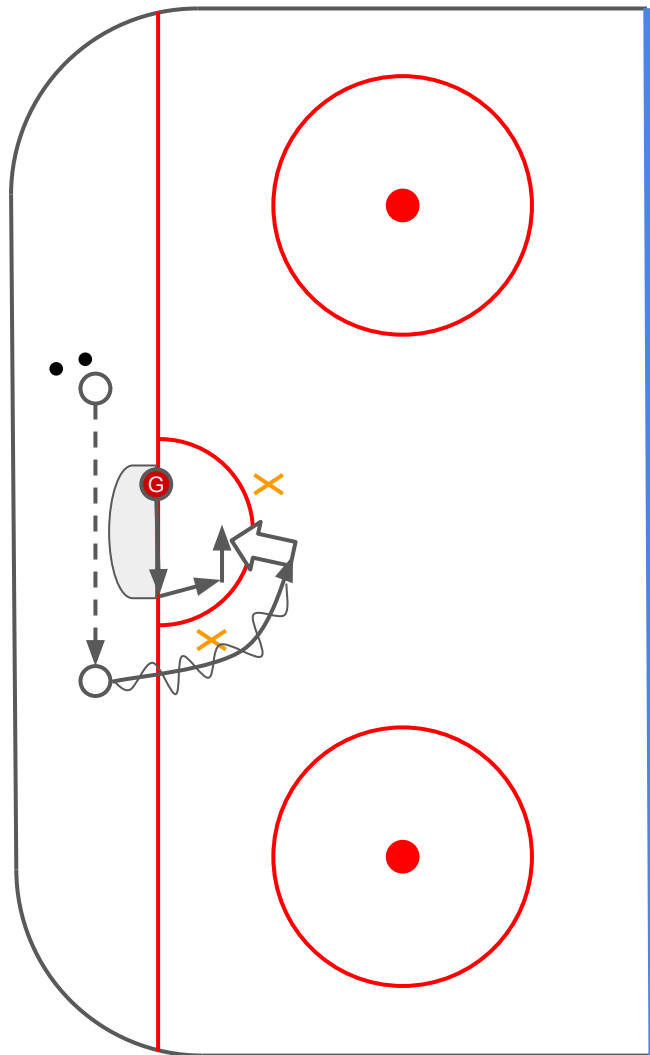
- Målvakten startar square mot spelaren med pucken
- Spelaren passar framåt till skytten, som står framför/bredvid målvakten för att kunna styra, och styr pucken mot mål
- Målvakten försöker rädda pucken

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:

Varför:

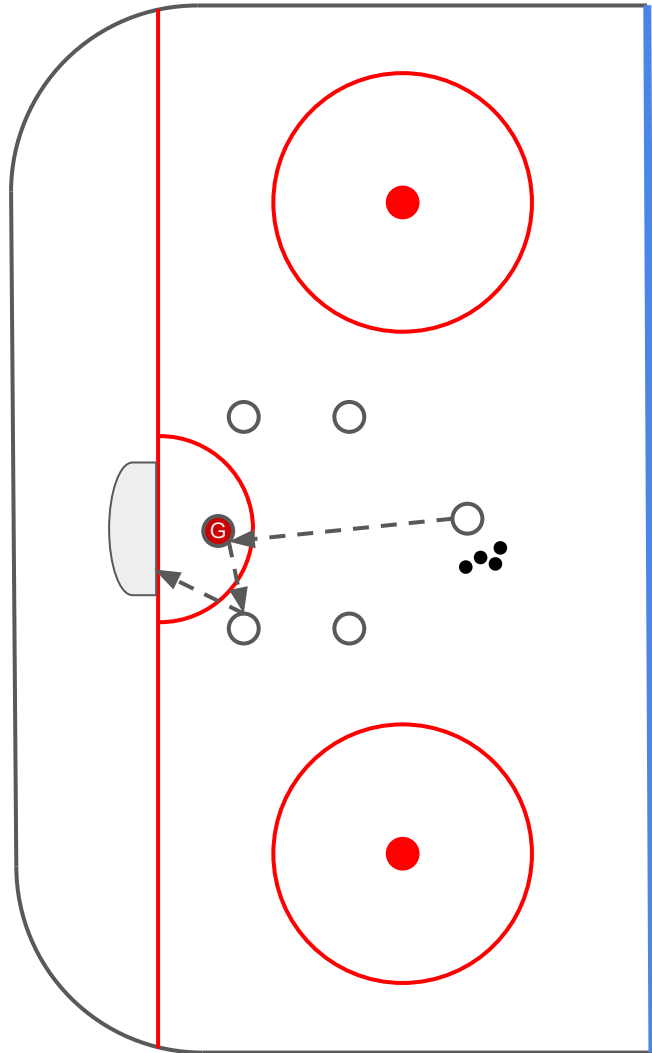
Hur: Flytta mellan stolparna när pucken spelas bakom målet. Sväng sedan ut framför stolpen och flytta med när skytten kommer in framför mål

Övning:

- Passaren passar bakom målet till skytten som tar sig in framför mål och avslutar någonstans mellan konerna
- Målvakten flyttar först mellan stolparna, kommer ut framför stolpen och flyttar med skytten i väntan på skott

Alternativ:

- Målvakten startar i RVH och flyttar sig till andra sidan genom att slidea
 - Anfallaren får välja att antingen gå mellan stolpen och konen, eller utanför konen.
- Om anfallaren går mellan stolpen och konen behåller målvakten sin RVH
- Om anfallaren går utanför konen reser sig målvakten upp och tar sig ut mot skytten



Vad:

Varför:

Hur:

Övning:

- En anfallare har en puck framför mål och skall försöka skjuta pucken i mål, eller så att det blir en retur
- Fyra anfallare är utspridda på vardera sidan
- Anfallarna får skjuta direkt på en eventuell retur men efter det är spelet över med den pucken, så max ett skott och en retur

Stegring:

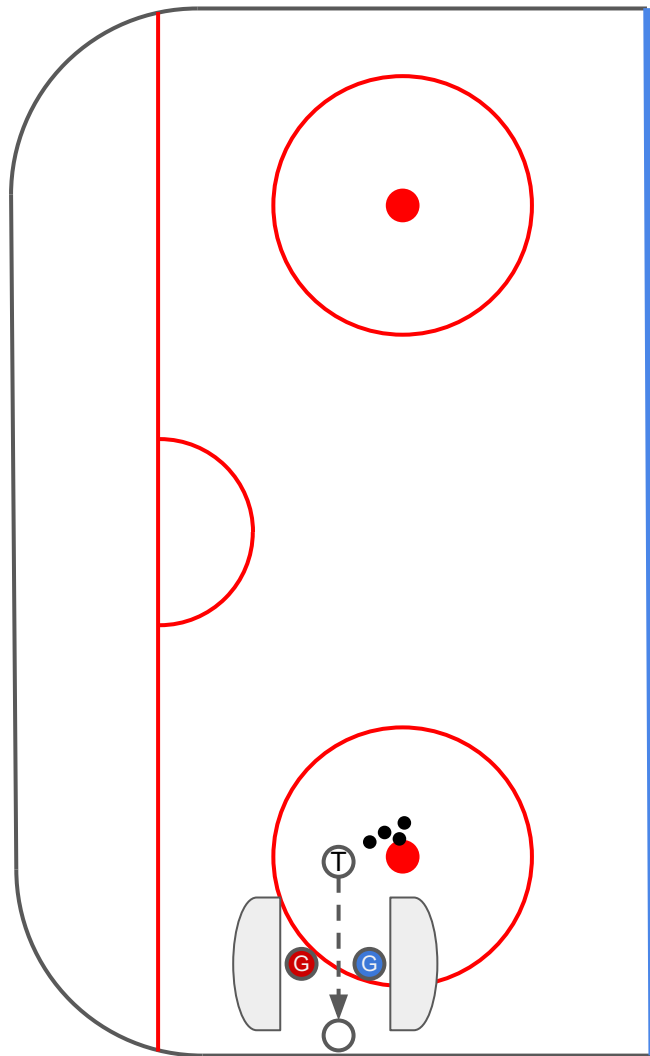
- Retur-tagarna får passa en gång innan skottet

Alternativ:

- Spelarna måste passa pucken efter varje retur och får inte förflytta pucken från läget där den stannar

Tävling:

- Spelarna tävlar mot målvakterna, tex vinner målvakterna om de räddar fler skott än utespelarna gör mål



Vad:

Varför:

Hur:

Övning:

- Två målvakter tävlar mot varandra. De skall dels skydda sitt eget mål, dels försöka få det att bli mål på motstående sida
- En spelare står mot sargen mitt emot tränaren. När tränaren skjutit in en puck försöker spelaren göra mål i båda målen
- Spela på samma puck tills den antingen är bakom målen, i något av målen eller blockerad, vartefter tränaren skjuter in en ny puck

Tävling:

- Minst antal insläppta mål på en viss tid, eller ett visst antal puckar

