Innebandymålvaktsträning



DEN SOM STÅR I MÅL SKALL VÄL OCKSÅ TRÄNA.....

Ett material för dig som arbetar med målvaktsträning

Av Martin Leeman och Anna Janson, FBC Lerum 2014

I FBC Lerum möter man som tränare de första lagen då spelarna går i första klass! De är många och fyllda av entusiasm. I några lag förekommer det att *alla* spelare vill spela i målvaktsposition. Upp i tredje klass har antalet intresserade sjunkit, men 4 till sju spelare i laget tycker fortfarande det är kul! Upp i fjärde och femte klass minskar intresset ytterligare.

Vi tror inte man kan utesluta att intresset för målvaktsspel går hand i hand med hur vi som ledare förhåller oss till den positionen, och vilken träning vi ger.

Genom att redan från början lägga större vikt vid att träna målvaktsspel, likväl som man i laget tränar passningar, skott, och teknik, så kommer målvaktspositionen att få status och bli roligare att utvecklas i.

Efter en ordinarie träning med sitt lag kom en av målvakterna till en ledare och frågade vad de hade tränat på under passet. "Jo, här tränade vi skott på passning, och där tränade de teknik, och passningar där borta, sade ledaren och pekade samtidigt åt de olika hållen, och där tränade de sargspel..." målvakten avbröt honom och frågade "och vem tränade mig, och henne" sade hon och pekade mot den andre målvakten.

I detta material har vi försökt sammanställa kunskaper och erfarenheter från eget arbete, material från innebandyförbundet, men även från Hans Gartzell som är innebandymålvaktsutbildare i Halland innebandyförbund.

Vi hoppas på detta vis kunna ge ett svar på frågan vilka förutsättningarna är för innebandymålvakten att utvecklas, och hur kan det gå till.

FBC LERUM

INNEHÅLL

BAKGRUNDEN

ROLLERNA

- Målvaktstränarens roll
- Målvaktens roll

MÅLVAKTENS PSYKOLOGI

- Självkänsla
- Självförtroende

FYSIKEN

MÅLVAKTENS 3 ZONER

- Ståzon
- Paradzon
- Täckzon

DE FYRA GRUNDPELARNA

- Placering
- Balans
- Förflyttning
- Hand- och Benposition

TEKNIKER

- Benen – fantastiska verktyg
- Händerna – ett kraftfullt vapen
- Stående grundställning

UTVECKLINGEN VIDARE

BAKGRUNDEN

Målvaktstränarens uppgift i laget är att i varje sammanhang stödja målvaktens trygghet, och att uppmuntra dennes engagemang för att:

- Rädda bollar
- Stabilisera spelet
- Styra försvaret

Det kan beskrivas som att målvakten

- håller full koncentration en hel match – *kondition*
- håller huvudet "kallt", känner sig lugn och säker hela matchen – *självförtroende*
- ser och förstår spelet, läser av spelsekvenser – *god spelförståelse*
- är stark och smidig – *styrka och balans*
- har snabba reflexer – *"öppen koncentration"*
- uppmuntrar och dirigerar sina utespelare – *god kommunikation*
- vill "ta plats" – *lite kaxighet och mycket röst*
- vara orädd – *trygghet*

Allt detta finns givetvis inte med då den unga spelaren sätter på sig målvaktsstället för första gången, men med målvaktstränarens goda hjälp tränas detta upp under en spännande utveckling. Det brukar handla om att få upp spelaren i rätt grundställning, ut framför mållinjen, långt fram i målgården. Därefter uppmuntrar man till att försöka mota så många bollar som möjligt. Allteftersom tränar man upp de olika momenten i olika faser. Så småningom faller det sig vilka spelare som väljer målvaktspositionen. Det är i denna fas man som målvaktstränare skall vara vaken på att spelarna inte väljer bort utespelet. Eller att de inte tvingas göra det. Det finns naturligtvis undantag, men vi rekommenderar inte att man lämnar utespelet före tidigast det år man går i sjätte klass. I FBC Lerum skall ingen så i mål för "att ingen annan vill göra det"... visserligen blev Thomas Ravelli en lysande fotbollsmålvakt, han lär varit ganska risig som utespelare i jämförelse med sina bröder, men undantaget kan väl få bekräfta regeln.

Under varje träning skall målvakterna ha lika mycket instruktion och stöd som ges till utespelarna. De skall inte vara "redskap" för utespelarnas skott på mål. Använd tiden till att specifikt träna fysik, balans och olika tekniker. Därefter praktiseras det man tränat på tillsammans med laget.

Man skall också som målvaktstränare vara noggrann med att de övningar utespelarna gör är utformade så att även målvakterna får träning, i balans, förflyttning, placering samt ben- och handtekniker.

Tänk På – att under träningen skall allt som ledarna meddelar om en övning till utespelarna också meddelas målvakterna.

ROLLERNA

Målvaktstränarens roll

När man går in i rollen som målvaktstränare innebär detta en hel del mentorskap och inte enbart träning. Man måste lära känna målvakten på ett bra sätt så att man själv kan hantera vissa situationer under match och ha en bra dialog med målvakten. Man är den i tränarstaben som ska ha bäst förståelse för den utsatta position målvakten har samt den psykiska press målvakten kan utsättas för. I rollen som målvaktstränare ska man kunna vara objektiv, men också empatisk. En målvaktscoach måste också kunna kritisera, men skilja på person och på prestation. Det är alltså ett viktigt budskap att framföra, att när man jobbar med individer så är det viktigt med mycket feedback och konstruktiv kritik, det gäller alltså det individen gör och inte hur han/hon är.

I barn- och tidiga ungdomsår ska man som tränare inte fokusera på slutresultatet i matcher. En stark rekommendation är att man sätter upp mål under matchen. Det kan vara detaljer eller moment man tränat på nyligen. Det är mål som målvakten i första hand ska känna att han/hon kan klara av. Efteråt är det viktigt med kommunikation om hur det gick med målen. Det kan också få målvakten att koncentrera sig mer på målvaktsspelet än på saker och ting runt omkring.

I och med den kunskap målvaktstränaren besitter blir han/hon också värdefull i tränarstaben. Han vet hur målvakten tänker och agerar i vissa situationer framför mål. Detta kan utnyttjas om han kan utbilda utespelarna i att göra mål. Han kan också eventuellt hitta målvakternas starka och svaga sidor.

Bakom varje målvaktsmask finns en individ – en målvakt som är speciell och har sina egna förutsättningar fysiskt och mentalt. (citat Joakim Andersson, målvaktstränare Hofors IBK).

I många idrotter talar man om att målvakterna är de som är mest speciella i sinnet i laget. Det finns målvakter som är tysta, tillbakadragna och "ensamvargar" och det finns målvakter som är lagets medelpunkt och visar känslor både på träning och under match. Båda dessa typer behöver feedback, stöttning och trygghet - men på olika sätt. Samarbetet mellan målvakten och tränaren bygger på ömsesidig respekt för varandra. Adepten måste respektera tränarens kunskap och förmåga att lära ut. Tränaren måste ha respekt för målvaktens kunskap och skicklighet. Det är inte meningen att man som tränare ska ändra en målvakts sätt att jobba i målet. Varje målvakt måste få komma fram till sin egen stil i målet och under denna tid ska tränaren vara där och hjälpa till med kunnande och tips som kan förstärka målvaktens starka sidor och förbättra de svaga egenskaperna. Till slut hittar målvakten sin stil i målet, vilket då skapar trygghet. Tränaren måste kunna bedöma målvaktens individuella sidor i fråga om stil, teknik, spelförståelse, fysik, mental kapacitet. Med små justeringar kan man göra förbättringar i målvaktens spel, men det kan ta tid att få in. Detta måste tränaren få målvakten att "köpa".



Under en match är det inte sällan som målvakten är skymd av medspelare eller motståndare. Motståndarna vill in framför målvakten för att skymma. Då ligger det på medspelarna att se till att målvakten får fri sikt.

Om backen också ställer sig framför blir det dubbel effekt för motståndarna som de lätt kan utnyttja.
Kommunikation och samarbete i försvarsarbetet är ett måste för att det ska fungera optimalt.
Men det måste i grunden finnas sätt att lösa situationer som man tränat på och är överens om.

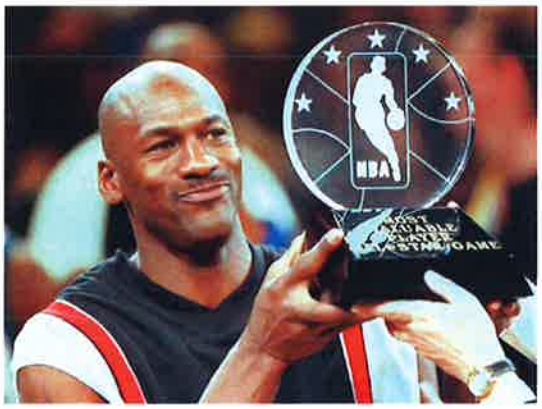
Backarna måste veta sin uppgift i egen zon och framförallt framför kassen och målvakten veta vad han kan förvänta sig av backarna. Varje spelare måste sedan stå för det de ska göra i varje match, i varje situation för att utfallet ska bli så bra som möjligt.
Ett sätt att få in detta i träning under övningar är att använda sig av bänkar, plintar, backar som skymmer för målvakten. Om det är spelövningar försök att få in även detta moment i några övningar. Då blir det mer matchlikt. Detta är väldigt vanligt under ishockeyträningar för ungdomar i Kanada. Man jobbar mycket i den kanadensiska stilen tidigt med mycket skott och jobb på returer även på träningar för att ha en mer matchlik ishockeyträning. Oftast talar tränaren om när de INTE ska gå på returer under övningar.

Sean Burke, gammal NHL-målvakt, numera målvaktstränare Phoenix Coyotes, har under alla år tävlat under träningarna mot sina målvaktskollegor. Från tidiga år till seniorhockey i Philadelphia Flyers har han tävlat på alla träningar. Anledningen var att det var lättare att hitta koncentrationen och vinnarinstinkten även på träningar då. Detta hade med sig gratis in på isen under matcherna. T ex kan detta vara att rädda visst antal skott i en övning.
Detta kan man ta med sig in i innebandyn också. Inte bara målvakterna utan även utespelarna kan tävla under träning. Det höjer helt klart nivån på träningen. Viktigt att man tävlar mot en jämbördig.

Tankeställare:

"Jag har missat mer än 9000 skott i min karriär, Jag har förlorat nästan 300 matcher. 26 gånger har jag fått förtroendet att avgöra matcher men missat. Jag har misslyckats om och om igen i mitt liv.... och det är därför som jag har lyckats".

Michael Jordan



Den som uttalat ovanstående citat är Michael Jordan, en av de främsta basketbollspelarna genom alla tider och en av de bästa idrottsmän som levat. Men Michael Jordan medger att han förlorat hundratals gånger.
Han har missat flera tusen skott. Han misslyckades många, många gånger. Han missade ett flertal avgörande lägen, som kostade segern i viktiga matcher.
Och ändå påstår han att det är **därför** han blev så framgångsrik.

Många ger upp alldeles för lätt idag så fort det inte går som man tänkt sig.
Men det är just där som vinnare skiljer sig från förlorare. Michael Jordan föddes inte som basketbollstjärna. Han ägnade tidigt otroligt många timmar till träning.

Det tog tid.
Det krävdes bra coachning.
Det krävdes uthållighet.

Rådet man kan ge till en målvaktstränare är att utrusta sig med en stor portion tålamod, jobba och tänk långsiktigt.

Ge aldrig, aldrig, aldrig upp!

Målvaktens Roller

I innebandy likaväl som i många andra lagidrotter är målvaktspositionen en mycket utsatt position. En målvakt har flera viktiga roller i ett lag. Naturligtvis är den viktigaste rollen, och den som många upplever är den enda, **att vakta målet**. Han/hon fungerar som lagets sista utpost och är den som i sista hand eventuellt ska reparera medspelarnas misstag. I och med detta personifierar du laget. Lagandan och målvaktens inställning påverkar i hög grad medspelarna såväl som motspelarna. Det viktigaste i denna roll är att alltid kämpa i alla lägen och på alla bollar oavsett hur hopplöst det än verkar. Som exempel kan man ta en slängning. Det är sällan som en riktig slängning lyckas. En slängning som inte lyckas glöms snabbt bort men tänk på den tändvätska som en lyckad slängning ger. Inte minst om den dessutom reparerade en medspelares misstag eller "knäckte" en motståndare. Tvärtom kan då en felträff eller en lös rullande boll gå in i ett öppet mål för att man inte slängde sig. Tänk då på den besvikelse som uppstår för att man INTE slängde sig. En målvakt som aldrig ger upp sporrar medspelarna och kan i vissa fall i äldre åldrar få motståndarna ur balans. Om man har en målvakt som tidigt ger upp smittar det snabbt av sig på medspelarna som får en sämre inställning. Det kan göra att medspelarna inte ger allt i situationer eftersom målvakten ändå har gett upp och inte tar skotten. Motståndarna känner snabbt att de kan hålla det höga tempot eftersom det är lätt och roligt att göra mål. Målvakten ska därför vara en klippa mot vilken medspelarna kan lita på i alla situationer.

En annan roll som målvakten har är den **Coachande rollen**. Han/hon står längst ner i banan och har synfält över hela planen som ingen annan. Målvakten kan då i styra laget i den försvarande delen av spelet. T ex genom att påpeka att det finns omarkerade spelare och indirekt göra övriga medspelare och coacher uppmärksamma på brister i försvaret. En spelare som är osäker på sin egen kunskap, eller på målvakten, kan backa för långt ner i plan vilket hindrar målvaktens synfält och rörelser, eller stöta för högt upp vilket öppnar ytor och numerära överlägen för motståndarna. Denna roll gör också att målvakten måste under träning lära sig att använda sin röst så att medspelarna hör. Detta kan också komma att påverka motståndarna om de får möta en målvakt som upplevs se situationerna tidigt och har bra kommunikation med medspelarna.

En tredje roll som målvakten har **är att vara kamrat på plan**. Alla kan lätt gratulera en målskytt, men att stötta en medspelare som gjort ett misstag glöms ofta bort. Dels kan det bero på att målvakten själv är besviken på sin egen insats men också på att målvakten är besviken på medspelarens insats. Men eftersom misstaget har skadat hela laget har medspelaren en tung börda på sina axlar. Om den som då har sårats mest – målvakten – är den som går fram och stöttar medspelaren, lättar det mycket för medspelaren.

När man då talar med sina målvakter så poängtera dessa roller för honom/henne och att anledningen till att de står i mål är för att de sköter dessa roller så bra. I yngre år är det betydligt fler målvaktsämnen i träningsgrupperna och då kan man nämna att för att kunna bli en duktig målvakt så behövs detta. Det är främst från ungdomsåldern (11-12 år) som man kan se vilka som verkligen brinner för positionen.



Målvaktens psykologi

Självkänsla

En målvakt måste hata att släppa in mål. Det är den enda spelaren som får tycka så på planen. Det adrenalinet som kommer då är bara bra för att skapa dels koncentration, dels en revanschlust, en revanschlust som bara kan tillfredställas av räddningar. Dock MÅSTE temperamentet vara balanserat. För mycket känslor riskerar att få medspelarna ur balans och motspelarna att vilja göra mera mål. Att inte visa känslor är inte heller okej då det i sin tur får det att se ut att man inte bryr sig om att släppa in mål. Adrenalinet är minst lika väsentligt som "skärpehöjande", något vi inte skall bortse ifrån.

På lika sätt som målvakten inte får låta sig nedtryckas av ett misslyckat försök till räddning gäller det att inte bli överraskad över en räddning. Under uppvärmningen gäller det att låta målvakten få många skott på sig och därigenom uppleva att han är ett med bollen. Den känslan bär man med sig under matchen då det kommer hårda skott. "Jag vet att jag kan" är en inställning som ligger bakom många reflexräddningar.

En innebandymålvakt får aldrig ge upp. Man spelar tills domaren blåser i pipan. Innebandymålet är ALDRIG större än att målvakten ALLTID har chans att rädda bollen. Om det blir mål så gör det inget att ta några sekunder att gå igenom om vad man kunde gjort bättre och eventuellt förbättra under matchen eller ta upp detta med sin målvaktstränare vid nästa träningstillfälle. DÄREMOT INTE TÄNKA PÅ DET MER UNDER MATCHEN!!



När domaren blåser igång matchen tills slutsignalen går måste tankarna vara på matchen och ingenting annat. Det får koncentrationen att ligga på topp under matchen. Så fort man börjar lägga fokus på tiden, insläppta mål eller något annat så tappar man koncentrationen, vilket då kan resultera i en mycket sämre prestation. Målet ska vara att nå ett slags rus där man känner sig oövervinnerlig och bara agerar målvakt och ingenting annat. Ofta när man lyckas med detta kommer man bara ihåg enstaka detaljer av matchen efteråt.

Självförtroende

En viktig sak som man kan tänka på är att målvakten ska betrakta straffområdet som sitt hem. Där är det han/hon som bestämmer. Varenda boll som kommer in där ska han betrakta som sin och han/hon ska ta den. Målvakten kan inte vara rädd för lite hårdare tag eller slag på fingrarna. Ju mer bestämd en målvakt är i straffområdet desto mer respekt vinner han från medspelarna och motståndarna.

Målvakten måste tro på sig själv och inte bli överraskad över en räddning. Det är viktigt att målvakten under uppvärmningen får många skott på sig och på så sätt känner att han är ETT med bollen. Den känslan är mycket viktig när det under matchen kommer hårda skott. Målvakten kan nästan känna var skottet ska komma och vara där innan bollen kommer dit, för att han/hon känner på sig var skottet ska komma.

Målvakten har också en fördel gentemot motståndaren genom att vara piggare och "kyligare". Motståndaren har stressats av medspelarna i avsluten plus att han har sprungit hela matchen. Genom att behålla sitt lugn under matchen kan man skapa ett övertag mot spelaren. Spelaren har pressen på sig att prestera något bra för att få bollen förbi målvakten som med fördel i många fall vänta ut motståndaren. Naturligtvis kan målvakten göra utfall mot bollen men då gäller det att kunna växla mellan kyla och utfall. Gör man detta för ofta lär sig motståndarna detta. Det gäller att titta på bollen hela tiden och inte på kropp eller klubba. Det är bollen man ska fånga – inget annat!

När det gäller målvaktspsykologin under en straffläggning för ungdomar så ska man inte lägga någon som helst tyngd på målvaktens axlar om att han ska ta straffen. Om man istället vänder på det och försöker intala målvakten att all press ligger på straffskytten som måste göra mål släpper oftast lite press för honom/henne.

Fysik

Det finns många som gärna ställer sig i målet för att man inte behöver springa eller vara stark. Det är helt fel. Det finns förmodligen inte en position ute på planen där man behöver vara så välträna i som i målet. En målvakt behöver ha benstyrka, bra fotarbete, snabbhet, stark bål, stark rygg, reaktionssnabbhet, uthållighet, "snabba" muskler och starkt psyke.



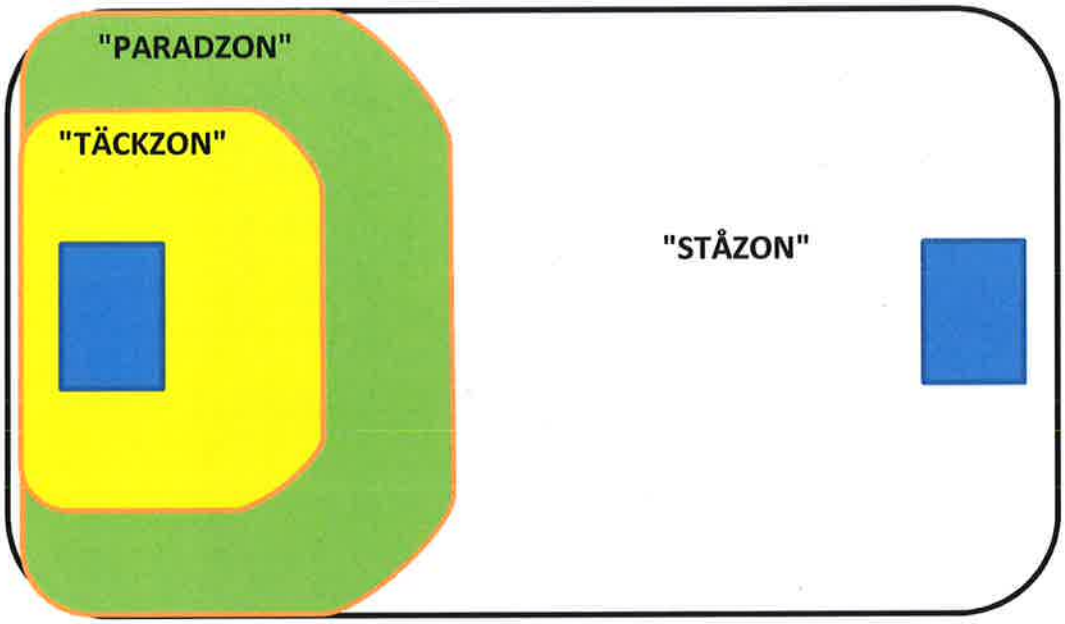


En av de viktigaste delarna att träna upp är bålen. En bra bålstabilitet gör att man får så mycket "på köpet":

- ökad kroppskännedom
- bättre koordination
- starkare rygg
- hållbarare kropp med minskad skaderisk
- bättre balans
- bättre motorisk kontroll
- funktionell muskelstyrka
- allt detta ger tillsammans också kraft i vardagslivet

Det finns många som säger att man inte bör börja med styrketräning i för tidig ålder, på grund av att kroppen inte vuxit färdigt. Däremot är det bara gynnsamt att träna på ett sätt som gynnar rörlighet. En rekommendation är väl att börja med träning av styrkekaraktär från ca 10 - 11 år. Om man då börjar lätt mest för att få in att det är en del av träningen så att det inte är helt främmande när sedan styrketräningen tar större del av träningen. Viktigt är att i alla avseenden tänka på utvecklingsålder före kronologisk ålder.

MÅLVAKTENS 3 ZONER



Ståzon

Då spelet befinner sig i ståzon står målvakten upp och får en bra översikt för att kunna se och styra spelet. Målvakten kommer hinna sätta sig i grundställning och rädda. Han/hon följer spelet och flyttar sig i sidled och djupled efter hur spelet rör sig på plan, beredd på motståndarlagets backskyttar. Möjligheten att parera lyrbollar och bollar vid sidan av målet ökar.

Paradzon

Då spelet flyttat fram i paradzon är målvakten beredd på backskott och har gått ned i sittande. Han/hon sitter mitt i målet, mitt emellan målstolparna och bollförarens klubblad, täcker på lämpligt avstånd från mål och är fokuserad på att kunna göra en räddning åt vilket håll som helst med hand- eller benparad. För att vara beredd på skott som kommer med skruv skall man vara placerad något längre in i målet för att kunna parera "skruvskott". Vilka får en mer buktad bana ju långsammare de går. Många av skotten från Paradzon är höjdskott.

Täckzon

Vid spel i täckzon flyttar sig målvakten ut mot skytten. Hur långt beror på hur stor vinkeln mellan bollhållare och primärhot är. Ju större vinkel, ju längre in mot målet skall man placera sig. Målvakten "skall vara i vägen", göra sig stor och vara aggressiv mot bollen, lätt framåtlutad för att dämpa eventuella returer med bröstet och placerad rakt framför bollen. I första hand är målet att bli träffad av bollen, inte att fånga den. Arbetar oftare sittande, till stor del tätt efter golvet, med händerna sänkta. Nu arbetar målvakten med förflyttningar i sidled, och ser till att ha koll på bollen, bollföraren och primärhot. Många av skotten från Täckzon är markskott.



Primärhot

Hoten i täckzonen avgör positionen i de två andra zonerna. Om målvakten håller koll på bollhållare blir det snart lätt att känna igen om spelaren laddar för skott eller för passning. Det innebär att det i alla anfallslägen gäller för målvakten att läsa av bollhållarens klubblad för att få en uppfattning om skott och i så fall skottvinkel och placera sig *mitt på en bas som bildas då man ritar en triangel mellan bollen och målstolparna*. Hur långt från mållinjen målvakten går beror på avstånd till skytten. Ju större skillnad i skottvinkel mellan bollförare och primärhot, desto längre in i målet måste målvakten stå. Klubbfattningen påverkar vinklarna mycket.

Alltså är det långt mellan bollhållare och primärhot skall målvakten hålla sig närmare målet, för att korta avståndet vid en förflyttning. Är det nära mellan bollhållare och primärhot bör hon i ställe gå ut för att täcka skottvinkeln för båda än att placera sig närmast mållinje och därmed släppa stora luckor runt sig.



DE FYRA GRUNDPELARNA:

1. **Placering i målet**
2. **Balans**
3. **Förflyttning**
4. **Handplacering/Parader**

Placering i målet





För att målvakten ska få en bra uppfattning hur dennes position är så finns flera olika verktyg att använda. Ett av dem är gummiband så kan målvakten samtidigt som han/hon sitter i målet kan skapa sig en bra bild över sin placering. Ett annat är att arbeta med videoinspelning, och/eller i programmet Coach´s Eye som finns i både iPad och android.

Träna gärna med twistband som fästs i målets nedre hörn, ett band i varje, och som därefter knyts till klubbladet hos skytten.

Överhuvudtaget är en målvakts kunnighet i själva verket förmågan att läsa av de vinklar som bildas mellan de egna målstolparna och bollhållare/primärhot. Det är också viktigt att målvakten tidigt lär sig att använda hela sitt målområde.

Om spelet förs vid sidan av målet är den målstolpe som är närmast "*förstastolpe*". Den skall alltid täckas då spelet förs vid sidan av eller bakom målet. Målvakten kan även ta hjälp av backarna för att täcka stolpen och själv placera sig längre mot målets centrum för att inte lämna lucka. Optimal placering vid skott från sidan är att täcka förstastolpen med kroppen och övriga sidan med ben och hand.

Balans

Varför bra balans?

Balans kommer efter lång tids träning. Jfr med hur lång tid det tar för det lilla barnet att stå upp själv, trots den envetna träning det utsätter sig (och sina föräldrar) för. Utan balans blir en målvakt handikappad. Om man hamnar i obalans arbetar kroppen intuitivt för att återfå balansen, vilket innebär att försöket att rädda ett skott dels fördröjs, dels försvåras av att fel muskelgrupper används.

Utan bra balans är det näst intill omöjligt att rädda skott. Reaktionsförmågan försämras markant vid situationer där målvakten inte har bra balans. Med balans menas när kroppen är i jämvikt och målvakten har en utgångspunkt från vilken en önskad rörelse kan startas, utan att kroppens jämvikt måste justeras innan. Om målvakten inte har hittat jämviktsläget (balansen) i en position innebär det att kroppen måste användas för att komma till det läget. I många fall innebär detta att man stelnar till i axel- och magpartiet för att stabilisera kroppen, innebärande att relativt enkla skott kan slinka in eftersom man inte "hinner" reagera.

Det spelar ingen roll hur bra placerad målvakten är eller hur snabba sidledsförflyttningar han/hon kan göra om det görs i obalans. Den extra tid det tar för målvakten att hitta balansen gör att denne blir långsam och stelnar till. Om målvakten vid ett övningsmoment kan göra snabba förflyttningar men i andra situationer inte, beror det på problem att hitta balansen. Det är då inte genomförandet av förflyttningen som är problemet utan balansen.

Målvakter i sittande grundställning kan lätt hamna i situationer med balansproblem eftersom man i många fall står och balanserar på knä med för hög tyngdpunkt. Kroppen måste då hela tiden kompensera för obalansen. Avståndet mellan knäna skall vara lite bredare än avståndet mellan axlarna. Om knäna hamnar för långt ifrån varandra hamnar kroppens tyngdpunkt i stället alldeles för lågt och en förflyttning blir väldigt stel och går långsamt. Kroppen skall i grundställning vila på båda knäna , vilket är viktigt att betona för att de yngre målvakterna gärna sjunker ihop.



Målvakter i stående grundställning råkar ofta ut för en annan typ av balansproblem. Om målvakten hamnar i en stående grundställning med fötterna mer än axelbrett isär (ca en och en halv axelbredd isär) kommer målvakten att uppleva problem vid förflyttningarna. Detta beror på att målvakten hamnar som ett "stativ" och får en för låg tyngdpunkt. Sidledsförflyttningar blir inte längre möjliga eller går långsamt.

Målvakten kommer att uppleva att denne inte hinner med och kommer sannolikt ha svårt att förstå varför fenomenet uppstår. För att komma åt problemet är lösningen att minska avståndet mellan fötterna i grundställningen.

Hur upptäcker man om målvakten har problem?

- ❑ Okontrollerad rörelse
- ❑ Kontrollerad rörelse
- ❑ Obalans utan genomförande av förflyttning

Ett enkelt sätt att se om en målvakt är i balans är att studera om denne befinner sig i en **okontrollerad** rörelse när ett skott kommer. Om målvakten är i rörelse utan balans (en okontrollerad rörelse) så kommer han/hon att röra sig klumpigt och stelt och utan förmåga att ändra rörelseriktningen under förflyttningen. Enklast är detta att upptäcka genom att axlar och armar är stela, hela överkroppen rör sig som en enhet.

Målvakten kan även befinna sig i en **kontrollerad** rörelse när skott kommer (rörelse med balans). I dessa fall när målvakten har kontroll på situationen räddas ofta skottet. Om målvakten trots kontroll på situationen inte hinner rädda måste man studera tiden innan förflyttningen för att se om balansproblem funnits i grundställningen. Detta syns främst genom att det tar tid att påbörja förflyttningen, eller att målvakten gör små justeringar i grundställningen innan förflyttningen påbörjas.

Ett exempel på det är om målvakten från sin grundställning sjunker ihop något innan själva förflyttningen startas. Den extra tid justeringen tar medför att målvakten hamnar efter i förflyttningen.

Man kan också upptäcka obalans hos en målvakt **utan att en förflyttning genomförs**. Problem ses ofta som en ofrivillig rörelse i händer och armar i samband med att ett skott kommer. Det kan visa sig på olika sätt, exempelvis genom att målvakten från den naturliga handpositionen före räddningen drar händerna in mot kroppen för att sedan flytta händerna till korrekt position. Detta fenomen ses hos många målvakter och på många olika sätt.



Förflyttning

Man skall vara medveten om att det för de allra flesta är lättare att flytta sig åt ett av hållen, vänster eller höger, vilket kan kompenseras med träning. Varje förflyttning avslutas med grundställning i balans. Målvakten är sårbar under förflyttning.

Förflyttningens syfte

- ❑ Hitta en ny placering, i balans, **SNABBT!**

I spel mot bollhållare är det spel med båda knäna i golvet som gäller. Knee-to-Knee, med korta steg för att bibehålla balansen, och för att kunna agera snabbt med händer och ben vid behov.

Vid längre förflyttningar, då risk för skott är lägre, kan Sidepush, eller Omvänd Sidepush användas. En förflyttning som alla målvakter skall behärska som ett förflyttningsalternativ. Omvänd Sidepush bäör däremot inte tränas förrän knästabilitet uppnåtts. Fördelen är att du kan ta dig relativt lång i sidled med bibehållen balans. Nackdelen är att den är teknikkrävande och den tar lång tid.

Grundförflyttning från sittande grundställning

1. Målvakten sitter vid stolpen
2. Målvakten tittar dit han vill förflytta sig. Huvudrörelsen är mycket viktig i förflyttningen. Målvakten kommer märka att det blir en smidigare rörelse på detta sätt.
3. Vrid upp höften mot det håll du ska göra förflyttningen för få ut maximalt av musklerna i benet.
4. Använd samma ben som den riktning du ska åt. Höger ben för förflyttning till höger.
5. För att få maximal kraft i förflyttningen är ca 90 % vinkel i knäleden i det ben du använder lagom.
6. Lägg över tyngdpunkten på benet man förflyttar sig med och tryck ifrån.
7. Genom att pressa ner vristerna i golvet kan målvakten bromsa och påverka hur långt han/hon glider.
8. När målvakten är rätt placerad är det viktigaste att få bra balans för att kunna rädda bollen.









Det finns även ytterligare en förflyttning och det är slängning. Eftersom du förlorar såväl balans och förflyttningsförmåga vid slängning bör dessa endast användas när det är omöjligt att rädda på annat sätt. Målvakten blir sårbar i tre avseenden vid en slängning.

- För det första släpper man oftast en lucka i golvhöjd. Därför ska man sträva efter att slänga sig längs golvet mot bortre stolpen.
- Det andra är att man släpper en stor yta vid nättaket som blir svår att täcka. Därför bör man dra upp ett ben och en arm i solfjäderstil för att bli så stor som möjligt och på så vis täcka.
- För det tredje kan skytten hålla inne skottet och utnyttja målvaktens förlorade balans och förflyttningsförmåga. Det är dock backarnas uppgift att förhindra. Målvakten kan bara täcka målet och snabbt ta sig upp på knän igen.

Slängningar är något som bara ska behöva användas vid passar. Styrkan i en slängning ligger i överraskningsmomentet - spelaren väntar sig inte en målvakt där det för en tiondels sekund sedan var ett öppet mål - och en slängning blir därför mycket effektivare mot en passningsmottagare än en bollförare.

Ett vanligt exempel på en felaktig slängning är straffvarianten där spelaren lockar ut målvakten åt ena sidan, dribblar över till andra sidan och lyfter in bollen över den efter slängningen chanslösa målvakten. Rätt är att backa när spelaren närmar sig så att man kan följa med längs mållinjen när han dribblar över till andra sidan. Däremot kan du naturligtvis slänga dig om spelaren är så nära dig att du genom slängningen når bollen eller täcker en dragning.



Handplacering/Parader

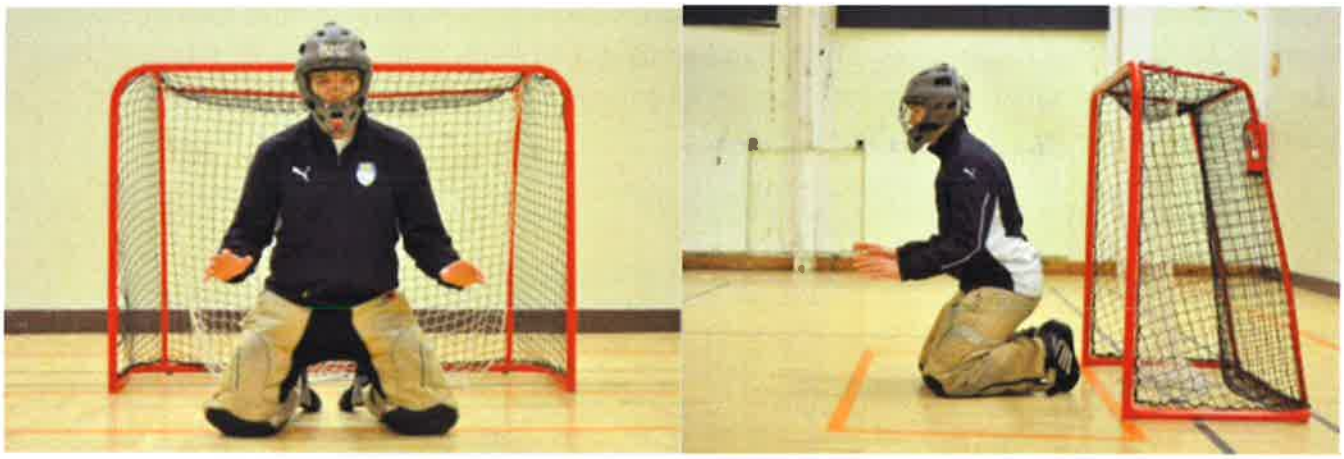
- ❑ Avslappnade axlar
- ❑ Möta skott med händerna
- ❑ Greppa/styra ut returer
- ❑ Handplacering beroende på avstånd till skytt och målvaktens position i målet

Avslappnade axlar

Det absolut viktigaste när det kommer till handplacering är att vara avslappnad i axlarna. Så fort axelmuskulaturen stelnar till ger det automatiskt försämrad reaktionsförmåga. Att vara avslappnad i armar och axlar låter enkelt, men det är mycket vanligt att målvakter har problem med denna detalj. Detta är nyckeln till bra reaktionsförmåga och det krävs träning för att behärska. Avslappnade axlar och armar ger förutsättningen för en snabb reaktion.

Utgångsläget för handplacering

Utgångsläget för handplaceringen bör vara händerna rakt fram vid sidan av kroppen eller riktade snett in mot kroppen, i dessa lägen har man lika långt sträcka till bollen oavsett varifrån skottet kommer. Det finns givetvis flera varianter på denna typ av utgångsposition, det viktiga är dock att armar och axlar är avslappnade. Problemet är att man tappar reaktionsförmåga och hastighet vid sidledsförflyttningar (om man använder händerna vid förflyttning). Behöver man använda händerna för att täcka yta, så sitter man för långt in i målet.



En viktig detalj är att jobba med handrörelserna inifrån kroppen och utåt/uppåt. Reaktionerna är betydligt **snabbare inifrån och ut/upp** än tvärtom, man täcker också bättre eftersom kroppen rör sig uppåt och utåt från grundpositionen. Målvakten har bättre möjligheter att styra bollar bort från målet om han/hon flyttar händerna utåt och uppåt, än att jobba med händerna in mot kroppen och styra skotten neråt/inåt. Att spärra ut fingrarna skall undvikas eftersom man då förlorar i reaktionsförmåga och att det försvårar/saktar ner om det skulle behövas göra en snabb förflyttning. Det ökar dessutom skaderisken vid en oturlig bollträff.

Alternativa handplaceringar

Observera att utgångspositionen för händerna kan ändras under spelsekvenserna. Skott utifrån kommer ofta högt vilket kan föranleda att handpositionen tas upp lite grann. Om kroppspositionen ändras, till exempel om målvakten hukar och lutar sig utåt från målet för att se bollen så kan positionen för bortre handen tas upp närmare motsatt kryss för att på så vis fortfarande ha "täckning" på denna del av målet.

Det kan också vara en anledning att fundera på händernas utgångsposition beroende på vilka motspelare som finns på banan, om en motståndarback bara skjuter högt, finns ju anledning att ta med detta i beräkningarna.

Möt skott med händerna

Vid skott utifrån hinner man som regel reagera och förflytta händerna i rätt position för att rädda. En viktig detalj är att vara aggressiv på bollen. Du bör som målvakt vara på väg framåt och utåt med händerna vid skotten. Detta ger dig två fördelar:

Skott utifrån kommer ofta med skruv, skottet kan vika av åt sidan eller dyka från skottlinjen, ibland både och. Skruvar uppkommer när bollen tappar fart, dvs ju närmare mål desto mer skruv.

Att möta bollen innebär att målvakten täcker av en större yta samtidigt som minskad risk för obehagliga skruvar uppkommer.

Greppa/styra ut returer

En målvakt som kan greppa skott, släpper få returer och styr dessa utåt kanterna förhindrar många insläppta mål. Det finns flera olika sätt att ta hand om skott och returer. Skott utifrån är lättast att greppa, rekommenderat är att använda **båda** händerna vid skott framifrån. Båda händerna kan användas på skott framifrån och skott som inte går vid sidan av kroppen utan att passera utanför armbågen (om man håller armarna rakt ut från kroppen med armbågarna vinklade 90 grader). Armbågarna sätter ramen för området man bör använda båda händerna tillsammans.

Använd inte båda händerna för att rädda skott som går på en sida utanför armbågen, utanför armbågen används ena handen. De allra flesta har en dominerande sida som tenderar att ta över i sådana situationer. Till exempel är de flesta högerhänta är bättre på att plocka skott med vänster hand. Vid ett skott på målvaktens högra sida, där målvakten använder båda händerna, riskerar man att högerhanden blir passiv och själva räddningen utförs med vänsterhanden. Det innebär att reaktionsvägen (för vänsterhanden) blir lång, därmed förlängs reaktionstiden och man riskerar att släppa in skottet.

Skott mot kroppshyddan kan man låta ta på kroppen och sedan "slå" fast bollen mot kroppen med handen. Om inga motståndare finns i närheten kan man med gott resultat låta bollen studsa i marken en gång innan returen fångas upp.

Hårda skott eller skott från nära håll styrs ut mot kanterna alternativt över målet. Det kommer i de flesta fall naturligt att man vinklar händerna lite grann utåt och därmed styr skotten åt sidorna.

Returer som släpps ut som målvakten inte är säker på att kunna greppa kan slås bort utåt mot hörnen. Målvakten lutar sig eller kastar sig ut mot bollen, men istället för att försöka fånga bollen använder han/hon handen för att slå bollen åt sidan bort från målet. Man kan även öva upp att "skopa" in sådana returer med handen.

Handplacering beroende på avstånd till skytt och målvaktens position i målet

Målvakter som jobbar mycket utåt och inåt i målet kan med fördel ändra handposition beroende på avståndet till skytten. Detta är speciellt användbart vid stående grundställning och i synnerhet för småväxta målvakter som måste kompensera sin litenhet med att komma långt ut på skyttar. Är målvakten positionerad långt utanför målet kan händerna hållas lågt eftersom bollen, ju närmare den avlossade positionen, är närmare golvhöjd. På samma sätt kan händerna hållas lägre om skytten står nära.

Tekniker

Benen – fantastiska verktyg

En bra benplacering är viktig för att få en bra balans och position i målet. Arbetet med benen kräver starka ben- och bålmuskler och bra teknik. Dåliga målvakter kännetecknas ofta av sämre benteknik som resulterar i dålig balans, långsamma förflyttningar och usel grundställning.
Det är mycket viktigt att träna bägge benen likvärdigt så att arbetet blir symetriskt, då klarar man som målvakt att rädda skott lika bra från bägge kanterna.







När spelet sker nära målet skall målvakten vinkla benen för att täcka golvet innan skottet kommer, annars hinner han/hon inte reagera. Viktfördelningen i grundpositionen måste vara rätt för att man skall klara av att vinkla benen.

Riktlinjer vid benparader:
* Tyngdpunkten skall vara på benet som fälls in under kroppen och täcker utrymmet mellan benen.
* **Pressa ner vristen i golvet** för att undvika att bollen stutsar upp i luften om den träffar foten. Säkra med **handen** över benet på skottsidan.

När man sitter i målet gäller det att man sitter på rätt sätt för att så snabbt kunna agera, t ex om man ska förflytta sig snabbt. Om man har en mer upprätt position försvårar detta att kunna förflytta sig på rätt sätt. Man ser ofta denna typ av position i de yngre åren. En annan stil som är vanlig bland yngre

målvakter är den sittande stilen. Sitter målvakten för mycket på benen låser man fast dessa vilket försvårar förflyttning. Det är en sådan stil som sliter allra mest på knäna.
Grundställningen i målet ska vara följande; knäna ska ungefär vara axelbrett och tyngden ska vara på knäna. För att förflytta sig snabbt är det också positivt om man sitter lite framåtlutad.



Händerna – ett kraftfullt vapen

Nya stilen



Klassisk



Finländsk



Jämför man den Nya Stilen med den Klassiska ser man tydligt framifrån att händerna har en helt annan position. Ser man sedan på den gamla finska stilen med händerna bredvid axlarna ser man att det är helt olika stilar. Just händerna är en mycket viktig position att få in i träningen. Rätt handposition kan spara många rörelser.

Hur målvakten placerar händerna är en av de viktigaste detaljerna, speciellt vid snabba skott.
Alla kan lära sig grundpositionen men det krävs mycket övning och känsla för att man skall bli riktigt duktig.
Liksom en fotbollsspelare kan träna upp skickligheten att skjuta med bägge fötterna kan en målvakt träna förmågan att använda bägge händerna lika effektivt oavsett om man är höger- eller vänsterhänt.
En innebandyboll kan skjutas med ca 200 km/h vilket motsvarar en distans på 55 m/sek. En vältränad och fokuserad människa har en reaktionsförmåga på maximalt 0,1 sek. Det betyder att bollen hinner färdas ungefär 5,5 meter innan man hinner påbörja rörelsen för att rädda.
Reflexräddningar är egentligen en rörelse som påbörjats innan skottet kommer för att man överhuvudtaget hinna med. För att klara detta krävs ett samspel av spelförståelse, rätt placering av kroppen, rätt placering av händer och ben samt rätt "känsla". "Känslan" är ingen direkt medveten tanke, utan kroppen agerar som den lärt sig genom övning.

Stående grundställning





1. Målvakten står med fötterna axelbrett isär och vikten jämt fördelad
2. Målvakten står med vikten på främre delen av fötterna (ej på hälarna)
3. Genom att stå axelbrett med fötterna blir målvakten rörlig i sidled.
4. Målvakten är lätt böjd i knäleden för att snabbt kunna gå ner i sittande ställning.
5. Målvakten står rak i ryggen i grundposition och även när denne går ner i sittande ställning

Vid stående grundställning står målvakten upp när spelet pågår. På samma sätt som vid en sittande grundställning är stående grundställningen symmetrisk, rörelsemönstret spegelvänds beroende på vilken sida spelet pågår. Ett vanligt missförstånd är att man står upp när skotten kommer, men genom att studera en stående målvakt kan det snabbt fastställas att målvakten sätter sig ner före eller i samband med skottrörelsen. Målvakten står och förflyttar sig stående och placerar sig när skotten kommer, alternativt går ner i skottögonblicket. Hur länge han/hon väljer att stå innan skottet kommer avgörs av hur väl man behärskar förflyttningen mellan stående och sittande ställning och beroende på spelsituation.

Att stå upp under spelsekvenser kommer att bli en naturlig del för målvakterna i framtiden då det skapar en bättre överblick över spelet och medför att de blir mer aktiva i målet. Det är viktigt att vid tidig ålder lära sig både sittande och stående grundställning samt förflyttningsmönstret mellan sittande och stående grundposition.

Fördelar:

* Mycket snabba sidledsförflyttningar och stor rörlighet i målområdet

* Målvakten kan täcka stora ytor högt i målet

* Bra överblick över banan samt förutsättningar för ett aktivt spel i målgården

Nackdelar:

* Förflyttningen mellan stående och sittande ställning är en känslig del, målvakten måste lära sig att läsa spelet.

* Känslig för "felträffar" som kan ställa målvakten



Det är väldigt viktigt för målvakten att läsa spelet och ställa sig upp emellanåt men dock inte släppa koncentrationen från spelet. Oskar Lundin, fd utvecklingschef Warberg IC numera A-lagstränare, brukar tala om att; "en målvakt har två vingar. En vinge är Täcka/Blockera och den andra vingen Rädda/Agera. Utan dessa egenskaper kan inte en målvakt utvecklas. När man ska använda sig av vilket beror på hur reaktionssnabb man är och hur stor man är som målvakt". Därför är det viktigt att tidigt i målvaktsträningen få in båda dessa "vingar" för att utveckla målvakterna på bästa sätt. Efter hand kommer vissa målvakter utvecklas mer av den ena än den andra vingen.



Regelverk för innebandymålvakter:

- Målvakten får inte ta med händerna utanför målområdet.
- Målvakten får inte kasta bollen över halva planen utan att den först studsar i golvet.
- Målvakten får inte hålla bollen mer än 3 sek.
- Målvakten får inte ta emot eller styra undan en boll från en spelare ur samma lag.
- Målvakten får sparka undan bollen utanför målområdet på hela EGNA planhalvan.
- En målvakt får inte i samma match delta som utespelare, såvida inte målvakten blir skadad eller måste utgå på annat sätt. Då får en utespelare ersätta målvakten. Denna får dock inte återinträda som utespelare mer i matchen. **Detta gäller inte barnlagen.**

UTVECKLINGEN VIDARE

På nästa sida finns det en mycket intressant intervju där en elitmålvakt säger just det som fler och fler klubbar upptäcker, nämligen bristen av en riktigt utpräglad målvaktstränare. Det är också väldigt intressant att ta hjälp av andra idrotter där målvakter finns. Oskar Lundin i Warberg IC har mycket kontakt med Erik Grankvist, målvaktstränare, i Färjestads BK. I FBC Lerum hade vi förra säsongen en målvaktstränare för damlaget som har bakgrund som fotbollsmålvaktstränare. I Sverige är detta vanligare än i t ex Tjeckien och Kanada. Där vill man helst inte utbyta erfarenheter. En kanadensisk hockeymålvakt sa i en intervju att man förlorar bara på det.

Ett hjälpmedel som bör användas mer är att göra en videoanalys av träningen. Det är lättare att ha en dialog med målvakten vad som gjordes rätt eller behöver förbättras. Även detta säger Patrik Åman, målvakt AIK och landslaget, saknas i de högre serierna. Av erfarenhet vet jag att detta uppskattas också av yngre målvakter. Man kan t ex tydligt se hur man täcker i vissa situationer. Viktigt då att man har en dialog med målvakten som får se materialet man spelar in eller tar bild av.



TORSDAGEN DEN 24:E JANUARI 2013 AV NIKLAS PERSSON, MÅLVAKTSTRÄNARE I ISHOCKEY

Intervju med innebandy landslagets och AIK:s målvakt Patrik Åman

Har du/ni innebandymålvakter någon uttalad spelidé? I hockeyn försöker ju målvakterna rädda samma sorts skott på samma sätt varje gång. Att jobba med att stänga ned målet. Att placera sig så att de vet att de täcker av hela målet.

Någon direkt spelidé finns väl egentligen inte. Vi har det inte som i hockeyn där man tragglar samma mönster om och om igen för att hitta rätt position och därigenom täcka av "hela" målet. Det har nog mest att göra med att vi inte har samma möjlighet att just täcka av "hela" målet. Vi är mindre i målet och därigenom finns det fler luckor att täppa till. Det går inte att hitta en position i innebandy där du täcker av hela målet, för då säljer du dig på en sidledsförflyttning istället. Alla lag och försvar arbetar olika men i mitt fall försöker jag alltid låta mina försvarare täcka bortre delen av målet så fokuserar jag själv på att stänga första stolpen.

Hur mycket speciell målvaktsträning har du i din klubb/idrott?

Ingen specifik träning alls, det kan mer handla om fokusövningar med mycket avslut (nära eller på distans) men inget specifikt likt det man arbetar med inom hockey och fotboll. I AIK har vi ingen målvaktstränare och det är inget unikt. De klubbar som faktiskt har en MV-tränare är mer unika. Det är såklart något som innebandyn måste arbeta med och kanske till och med ta hjälp av ishockeyn för att utveckla området. Det vet jag att Warberg redan har gjort då det är i kontakt med FBK:s Erik Granqvist.

Har ni en anställd/inhyrd målvaktstränare knuten till laget? Finns det i landslaget?

Det finns ingen MV-tränare knuten till landslaget vilket jag tycker är synd. Under tidigt 00-tal fanns det en ambition och man hade även en MV-tränare knuten till förbundet. Men det var som sagt många år sedan nu. Det skulle verkligen vara utvecklande för alla de målvakter som blir uttagna. Om inte annat för att ta med sig erfarenheter och övningar hem till sina klubbar.

Använder ni er av videoanalys av matcher för att specialstudera situationer?

Det har förekommit, men mest på eget initiativ. Det är något som jag personligen tycker är strålande för att verkligen se vad jag gör bra respektive dåligt. Det är mycket svårt att analysera sina insatser på de känslor som följer med en efter match.

Använder ni video på träningar för att studera olika vinklar och lägen?

Nej, även här ligger vi efter. Det finns organisationer som kommit längre här, det vet jag. Men för egen del är det inget som förekommer i den vardagliga träningen.



Tittar du som målvakt på målvakter från andra sporter för att få inspiration eller tips?

Ja, jag har alltid varit fascinerad av målvakter oavsett idrott. Och det är jag faktiskt än idag, så visst finner jag inspiration i andra målvakter.

Jag som målvaktstränare i hockey får en känsla av att målvakter i andra idrotter inte utvecklat sättet att spela lika mycket eller på samma sätt som våra hockeymålvakter gjort de sista 15-20 åren. Håller du med? Eller är det mitt otränade öga som inte ser detaljerna?

Jag kan nog hålla med till viss del, men det finns anledning till varför man utvecklat hockeyns stilar. Först och främst handlar det om materialet, det skulle aldrig gå att stå i mål hockey idag och spela som Pekka Lindmark. Skydden är inte gjorda för det. Samtidigt så ser vi i innebandyn, likaså fotbollen ut som målvakterna gjorde för 12-20 år sedan. Vår utveckling har nog snarare handlat om spelförståelse, men såklart även rörelsemönster.

Hur mycket provar du själv att utveckla ditt spel med nya tekniker? Lägger du mycket tankar på hur du kan lösa olika situationer på nya bättre sätt? Vem har du att bolla dessa tankar med?

För egen del har mina målvaktsegenskaper ökat i takt med att jag blir äldre. Jag känner mig mycket smartare i målet nu än vad jag gjorde för bara 5 år sedan. Jag har nog ett sätt jag arbetar utifrån, men i och med att jag i stort sett aldrig pratar om det i teorin har jag svårt att besvara den här frågan. Men när jag fått chansen har jag konsulterat Warbergs målvaktstränare Oscar Lundin. Det har varit nyttigt.

Trixar och fixar du med din utrustning för att optimera, ligga på gränsen och bli så stor du kan? Få bättre glid? Bättre fästa i handskar? Eller andra förbättringar?

Jag ägnar ganska mycket tid till min utrustning. Dels så använder jag "over size" på alla mina plagg, byxor och tröja. Handskar använder jag för bättre grepp och här har jag hittat ett par golfhandskar som jag spelat med i säkert 15 år nu. När det kommer till skor så har utvecklingen börjat på innebandymålvaktsskor, men själv kör jag med brottarskor. De tål mycket och är lämpade för att kräla runt på golvet. Glidet skiljer sig mycket åt i olika hallar och underlag, därför finns det alltid med ett stearinljus med i materialväskan. Det gör att jag glider bättre på sträva underlag. Glida vill man, men inte för mycket, oftast en mycket svår avvägning hur mycket man ska använda.



Jag tycker ju målvakter i framförallt innebandy och hockey men även till viss del bandy och handboll liknar varandra en hel del i teknik och sättet de spelar. Utöver det självklara att rädda pucken/bollen. Tror du målvakter i olika idrotter skulle ha nytta av att byta idéer och tankar med varandra? Att de olika sporternas målvaktstränare gör det samma?

Det tror jag absolut. Inom hockeyn finns en härlig "regel" eller talesätt som jag hört uppe i Gävle och Brynäs. "Ingen puck är omöjlig" och om man tänker på det varje gång man ska ut på en träning eller match så tror jag att man kan ta några bollar/puckar till.

Tar du/ni i laget hjälp av en mentalcoach/rådgivare något? Känner du som målvakt ett behov av mentalträning då du som målvakt är väldigt utsatt och alla dina misstag syns väldigt tydligt.

Jag har haft det både i landslag och i klubblag. Just det är inget som jag upplever hjälper mig i mitt idrottande, men jag rekommenderar alla som tror de kan bli bättre av det att pröva på.

Hur kommer det sig att du blev just målvakt?

Det var ett lätt val när jag var 10 år och började med innebandy. Jag hade tidigare varit målvakt i fotboll men hade då slutat med det och var utespelare där. Så när jag och polarna började spela innebandy så tyckte jag inte det fanns något annat alternativ, jag ville verkligen vara målvakt och jag har i stort sett aldrig spelat en match som utespelare i innebandy. Och jag tror inte det gått en enda dag då jag ångrat mitt val, och då fyller jag 30 år i år.