



Målvaktsspel

Med blicken på pucken och effektivare träning
tar målvakten steg i sin utveckling

Inledning

- Målvaktsspelet bygger på en stark tradition

Målvaktsspelet i ishockey har en lång och stolt historia. Generation efter generation har målvakter stått längst bak och kämpat för sitt lag. Utrustningen har förändrats, spelet har blivit snabbare, men uppgiften är fortfarande densamma:

Att stoppa pucken.

Förr krävdes mod för att vara i vägen för pucken med betydligt sämre utrustning än idag. Idag handlar mod om något annat. Det handlar om att våga lita på sin förmåga, att våga utvecklas, lära av sina misstag och ha tålamod med den resa som en målvaktsskarriär innebär.

”Att tävla är hjärtat i målvaktsspelet. Viljan att kämpa om varje puck är det som driver utvecklingen framåt.”

Grunderna som håller över tid

Allt börjar med att se pucken. Därefter kommer position, skridskoåkning och förflyttningar. Det är grunder som alla framgångsrika målvakter bygger sitt spel på.

Men framtidens målvaktsspel kommer att kräva mer än teknisk skicklighet.

Det kommer att handla om att förstå spelet.

Att kunna läsa situationer, fatta kloka beslut och anpassa sig till det som händer runt omkring sig. Att veta när man ska vara lugn och avvaktande, och när det är dags att ta initiativ. Att förstå när man ska resa sig efter en räddning eller när man ska stanna kvar för att vara redo på nästa skott.

Träna för framtidens utmaningar

Det här materialet handlar inte bara om hur man utför en rörelse och räddar pucken. Det handlar om hur man utvecklar förmågan att lösa problem, fatta beslut och prestera när det verkligen gäller.

Framtidens målvakter behöver inte bara förbättrade tekniska färdigheter, utan behöver även utveckla bollkänsla, speluppfattning, kreativitet och förmågan att spela klart situationer -även de som först verkar förlorade.

Samtidigt utvecklas rollen som målvaktstränare. Målet är inte alltid att ge färdiga svar, utan att skapa miljöer där målvakten får tänka själv, fatta egna beslut och lära sig av sina erfarenheter.

Individuell teknikträning kommer alltid att vara viktig. Men den behöver balanseras med träning som utvecklar förmågan att läsa spelet och hantera de situationer som uppstår i match.

De bästa målvakterna är inte alltid de som är bäst tekniskt. De flesta tekniker. Ofta är det de som bäst förstår spelet och som aldrig slutar tävla.

Det är där framtidens målvakter formas. Inte bara genom vad de kan göra, utan genom hur de tänker, lär sig och möter spelets utmaningar.

”Tekniken hjälper målvakten att utföra räddningen. Spelförståelsen och den taktiska förmågan hjälper hen att välja rätt lösning.”



Rädda pucken

När barn får prova på att vara målvakt för första gången är det många som fastnar för rollen direkt. Plötsligt är det bara målvakt som gäller! Det är förstås inget fel i det, men som förälder eller tränare kan det vara klokt att lyfta blicken och tänka lite längre fram.

Det är bra om så många spelare som möjligt får chansen att prova på målvaktsrollen. Då får de en bättre förståelse för vad målvakten gör, samtidigt som den första nyfikenheten kring den coola utrustningen ofta lugnar sig med tiden.

För barn som helst vill vara målvakt hela tiden är det också värdefullt att vara utespelare. På så sätt lär de sig spelet bättre och utvecklar skridskoåkning och tekniken med klubba och puck som är viktiga färdigheter även för framtida målvakter.

”Uppmuntra, peppa och skapa en miljö där det är okej att prova sig fram. Glädje och nyfikenhet är viktigare än teknik i början.”

Låt barnen upptäcka själva

I de yngre åldrarna behövs inte särskilt mycket instruktion. Det är förstås bra om en ung kille eller tjej som provar på målvaktsrollen får hjälp med grunderna, som var man ska stå, hur klubban hålls och hur handskarna används.

Men sedan? Låt barnen spela. Låt dem ha roligt. Och framför allt, låt dem själva hitta sätt att rädda puckarna.

När ska man börja instruera mer?

Det finns ingen bestämd ålder när målvaktsträningen ska bli mer teknisk och detaljrik. Tänk istället på barnets mognad och förmåga att ta till sig instruktioner. Två barn i samma ålder kan vara på helt olika nivåer när det gäller koncentration och lärande.

Ha tålamod. Teknikträningen hinner komma.

Olika sätt att rädda pucken

Längre fram i denna skrift kan du läsa mer om olika typer av räddningar. Här följer en kort introduktion:

Reagera och agera

Om pucken kommer vid sidan om målvakten kan den räddas med plocken, stöten, ett benskydd eller med klubban genom att målvakten aktivt sträcker sig efter pucken.

Ju bättre målvakten håller blicken på pucken, desto större är chansen att lyckas med räddningen.

Reagera och blocka

Här kommer skottet på eller mycket nära målvakten. Den vanligaste räddningen är att gå ner med båda benskydden i isen och stänga ytan mellan benskydden i butterfly.

Det kan också handla om att höja en axel, sträcka upp en armbåge eller på annat sätt använda kroppen för att stoppa pucken.

Täcka och blocka

När pucken är nära målet och avstånden är korta handlar det ofta om att täcka så stor del av målet som möjligt.

Målvakten försöker hålla ihop kroppen och vara i vägen för pucken utan att röra sig i onödan. Om målvakten kan närma sig pucken, till exempel genom att sträcka fram en hand eller ett benskydd, ökar möjligheten att rädda.

Planera träningen utifrån situationer

När målvakter tränar kan det vara bra att utgå från olika typer av räddningar och olika matchsituationer. Förutsättningarna att rädda pucken förändras beroende på hur stor del av målet skytten ser (eller ”pucken ser” egentligen) och hur nära pucken befinner sig målvakten.

Genom att variera övningarna får målvakten möjlighet att utveckla sin förmåga att lösa många olika situationer på isen.



Målburen

Förstå målets storlek

En fullstor målbur är 183 cm bred och 122 cm hög. (Den mindre målburen för spelare upp till U9 har måtten 150 cm bred och 100 cm hög.) Men ur målvaktens perspektiv är målet sällan så stort.

När pucken ligger rakt framför målet är målet som störst. Då finns det mycket yta för skytten att träffa, och målverkets möjlighet att täcka målet är begränsad.

När pucken däremot ligger ute på vinkeln blir målet smalare och öppningarna som en skytt ser mindre. Då kan målvakten många gånger täcka hela målet med kroppen. Vilket även gäller när pucken är nära målet.

Att förstå hur stor del av målet som är öppen från olika avstånd och vinklar är en viktig del av målvaktsspelet. Det hjälper målvakten att välja rätt position och ställning för att kunna använda kroppen på ett effektivt sätt för att stoppa pucken.

Filma på träning

Att filma under träning är ett enkelt och effektivt sätt att öka målvaktens förståelse för hur stor del av målet som täcks vid olika situationer.

Eftersom målet står bakom målvakten kan det vara svårt för målvakten att själv se hur positionen påverkar möjligheten att göra räddningar. Med hjälp av video blir det lättare att förstå sambandet mellan puckens position/placering på isen, målets storlek och målvaktens placering.

För bästa effekt bör man filma från puckens perspektiv, alltså från isen och från den plats där pucken ligger. Då blir det tydligt hur mycket av målet målvakten täcker och vilka ytor som fortfarande är öppna för pucken att kunna leta sig in och förbi målvakten.

När målvakten tittar på klippen tillsammans med en tränare blir det lättare att förstå både styrkor och utvecklingsområden.

Filmklippen kan också ge målvakten svar på viktiga frågor:

- Vad händer om jag flyttar ut en bit från målet?
- Hur långt ut bör jag stå?
- Hur mycket av målet täcker jag när pucken befinner sig i olika vinklar?
- Hur förändras målytans höjd och bredd när pucken flyttas?

Fokusera gärna på det som fungerar bra och använd filmen för att förstärka positiva beteenden.

Idag är det enkelt att filma. En mobiltelefon eller surfplatta räcker långt. Titta gärna på några klipp redan under träningen för att kunna ge direkt feedback och möjlighet att prova igen. Se också till att målvakten får klipp efter träningen, så att lärandet kan fortsätta även utanför isen.

Målburen

En fullstor målbur är 122 cm hög, från isen upp till ribban. Det är 183 cm mellan stolparna.

Mäter man målburen från positionen där pucken ligger på ett vinkelskott, är målburen betydligt "mindre". Målburen för barn är 100 cm x 150 cm

Puckens öga

För målvakten är puckens placering på isen alltid utgångspunkten. Det spelar ingen roll om anfallaren är höger- eller vänsterskytt. Pucken avgör var målvakten bör stå och vilken grundställning som passar bäst för situationen.

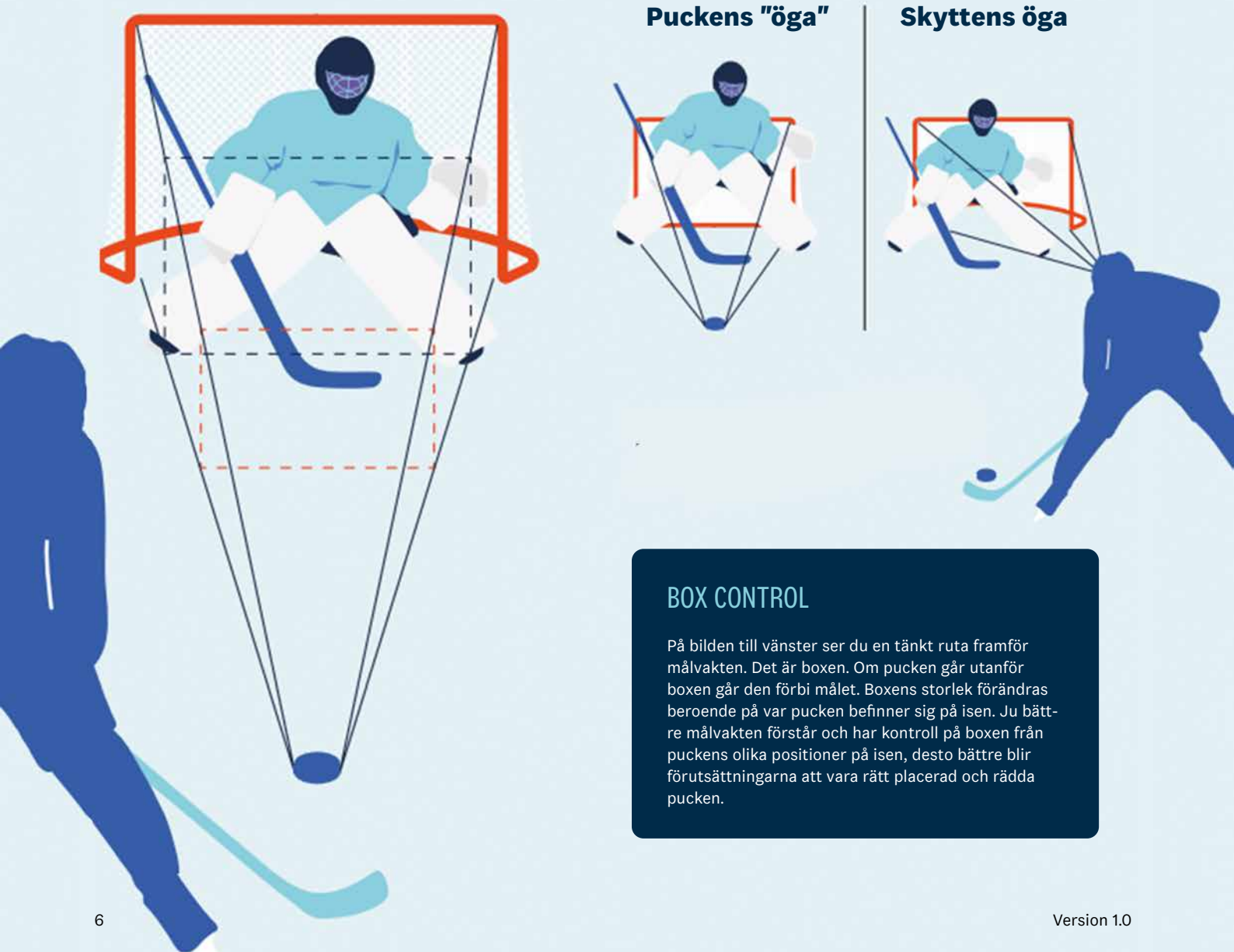
På bilden till höger ser du hur mycket av målet skytten upplever är öppet innan skottet. Men bilden kan lura ögat. Från puckens perspektiv är luckorna betydligt mindre, som du ser på bilden i mitten. Att förstå skillnaden mellan skyttens och puckens perspektiv är en viktig kunskap för alla målvakter.

Ju närmare pucken målvakten kommer, desto större del av målet täcks.

Samtidigt handlar målvaktsspel om mer än att bara förhålla

sig till pucken. Det kan finnas motståndare på andra ytor som skapar passningsalternativ och hotar med direktskott eller sidledspassningar. Därför måste målvakten alltid anpassa sitt djupledsspel efter hela spelsituationen och inte enbart efter puckens placering.

Att hitta rätt balans mellan att täcka så mycket som möjligt av målet och samtidigt vara beredd på passningar är en av målvaktsspelets viktigaste färdigheter.



Puckens "öga"

Skyttens öga

BOX CONTROL

På bilden till vänster ser du en tänkt ruta framför målvakten. Det är boxen. Om pucken går utanför boxen går den förbi målet. Boxens storlek förändras beroende på var pucken befinner sig på isen. Ju bättre målvakten förstår och har kontroll på boxen från puckens olika positioner på isen, desto bättre blir förutsättningarna att vara rätt placerad och rädda pucken.

Arbetsställningar

Målvakten behöver kunna anpassa sin ställning efter situationen. Spelet förändras hela tiden, och ju bättre förståelse målvakten har för när olika arbetsställningar ska användas, desto lättare blir det att genomföra räddningar och vara förberedd på det som händer därefter.

Grunden i målvaktsspelet är den stående ställningen. Där skapas balans, rörlighet och beredskap. Med tyngden lätt framåt, aktiva händer och klubban i isen är målvakten redo att agera på spelet runt omkring sig.

När pucken kommer närmare målet förändras förutsättningarna. Då behöver målvakten anpassa sin ställning genom att stå med fötterna bredare isär, för att kunna komma ner i butterfly snabbare och föra fram händerna för att ge skytten så lite yta i målet som möjligt att sikta på.

En viktig del av utvecklingen är att förstå hur mycket (eller lite) av målet som faktiskt är öppet från puckens placering på isen. Ofta upplever målvakten att mer av målet är öppet än vad som faktiskt är sant och riktigt. Ju bättre målvakten förstår samspelet mellan puckens läge, sin egen position och målets verkliga öppningar desto tryggare kan spelet genomföras.

”Målet förändras inte i storlek, men puckens vinkel förändrar hur mycket av målet som är öppet.”



Olika ställningar för olika situationer

Ingen arbetsställning är bäst i alla lägen. Framgångsrika målvakter lär sig att använda rätt verktyg i rätt situation.

Högt knä (One Knee) ger stabilitet samtidigt som en skridsko behåller kontakten med isen. Det skapar goda möjligheter att fortsätta spelet efter räddningen.

SMS (Skridsko Mot Stolpe) används för att täta ytan vid stolpen samtidigt som målvakten är redo att förflytta sig om pucken spelas vidare.

Paddle Down används ofta i närspelen när spelet blir intensivt och ytorna små. Ställningen gör det möjligt att täcka mycket yta längs isen samtidigt som målvakten kommer nära pucken för att nå att blockera pucken.

Räddningen är bara början

Att komma ner i rätt ställning är viktigt, men det är sällan slutet på situationen. Efter varje räddning behöver målvakten kunna vara redo att agera igen.

De bästa målvakterna fokuserar inte enbart på det första skottet. De förbereder sig också för returen, nästa passning och nästa skott.

”En bra arbetsställning hjälper målvakten att rädda pucken. En riktigt bra arbetsställning hjälper målvakten att vara redo för nästa situation”

Därför handlar träningen inte bara om att lära sig olika arbetsställningar. Den handlar också om att förstå när de ska användas och hur målvakten snabbt kan ta sig vidare när spelet fortsätter.

Det är i kombinationen av teknik, spelförståelse och beslutsfattande som framtidens målvakter utvecklas. Inte bara genom att kunna utföra rörelserna, utan genom att förstå när och varför de ska användas.

Agera

Att reagera på det som händer i spelet, följa pucken med blicken och rädda den med händerna, klubban, benskyllden eller kroppen är en av målvaktens viktigaste uppgifter.

Så har det alltid varit. Samtidigt har målvaktsspelet utvecklats i takt med att utrustningen blivit bättre. Dagens målvakter använder kroppen mer för att täcka ytor och stoppa puckar. Trots det är en av spelets viktigaste grunder fortfarande densamma: att se pucken och kunna rädda puckar som kommer vid sidan av kroppen. Det är oftast där det finns luckor för att göra mål.

Målet har samma storlek och står på samma plats på alla rinkar. Men sett från puckens perspektiv förändras den öppna målytan beroende på var pucken befinner sig på isen. När pucken ligger ute vid sidan syns bara en liten del av målet. När pucken ligger rakt framför målburen syns den största öppna ytan och störst chans för spelaren att göra mål.

”Vid skott rakt framifrån i slottet kan ingen målvakt täcka hela målet enbart genom sin position. Därför måste målvakten ha fullt fokus på pucken för att kunna reagera snabbt, samordna sina rörelser och agera för att nå pucken.”

Vid skott rakt framifrån i slottet kan ingen målvakt täcka hela målet enbart genom sin position. Därför måste målvakten ha fullt fokus på pucken för att kunna reagera snabbt, samordna sina rörelser och agera för att nå pucken.

Att följa pucken med blicken är avgörande i alla situationer. Det hjälper målvakten att hitta rätt position, läsa spelet och behålla kontrollen både under räddningen och i spelet som följer därefter.

Vid höga skott som räddas med plockhandsken eller klubbhandsken (stöten) är det ofta en fördel att hålla händerna något framför kroppen. Då blir det lättare att nå pucken och mindre huvudvridning för att kunna följa pucken hela vägen in i handsken (eller mot handsken/ stöten) med blicken. Genom att flytta tyngdpunkten mot pucken kommer målvakten närmare, ögonen/blicken är närmre och möjligheten att nå och rädda pucken ökar.

När räddningen görs med benskyllden, klubban eller stöten uppstår det ofta en retur. En skicklig målvakt försöker då styra pucken bort från målet, helst ut mot sarghörnen där motståndarna har svårare att skapa nya målchanser direkt.

”En skicklig målvakt ser pucken tidigt, följer den hela vägen och reagerar snabbt. Genom att kombinera rätt position, god teknik och förmågan att läsa spelet ökar möjligheterna att göra räddningar och ge laget en chans att vinna.”

Det är också en fördel om målvakten ”trivs” i avgörande ögonblick, att vilja tävla om varje puck och uppskatta utmaningen i att göra den där ”svåra” räddningen som hjälper laget att vinna.

En skicklig målvakt ser pucken tidigt, följer den hela vägen och reagerar snabbt. Genom att kombinera rätt position, god teknik och förmågan att läsa spelet ökar möjligheterna att göra räddningar och ge laget en chans att vinna.

BLICK & POSITION

Blicken på pucken är avgörande för att målvakten ska kunna hitta rätt position i målet och vara redo när skottet kommer. För att kunna rädda skott från farliga lägen framför mål krävs både god koordination och en stabil grundteknik. När pucken befinner sig i slottet är den öppna ytan runt målvakten som störst, vilket ställer höga krav på målvaktens rörelser och förmåga att läsa spelet.





Blocka

Att se pucken, läsa skottets riktning och använda kroppen för att göra räddningen är ofta ett av de mest effektiva sätten att stoppa skott.

För att lyckas krävs både en väl utvecklad teknik och en förståelse för när tekniken ska användas. Målvaktsspelet handlar inte bara om att kunna utföra en rörelse, utan om att välja rätt lösning i rätt situation.

Den vanligaste räddningstekniken inom kategorin **reagera-blocka** är butterfly. Genom att gå ner på knä stänger målvakten ytan mellan benskydden och täcker en stor del av isen. Det är den mest använda räddningstekniken i dagens målvaktsspel.

När pucken kommer mot eller nära kroppen är det ofta en fördel att använda kroppens större träffytar. Genom att låta axlar, armar eller överkropp möta puckbanan kan målvakten göra effektiva räddningar utan att skapa onödiga rörelser. Ju mindre kroppen behöver flyttas, desto bättre kontroll behåller målvakten över situationen.

Vid skott som kommer vid sidan av kroppen, men ovanför benskydden, kan målvakten välja mellan att reagera med handskarna eller att använda kroppen som träffyta. Om pucken följs hela vägen med blicken och tid finns att reagera, kan en kontrollerad butterfly med ett lätt släpp in i puckbanan göra att pucken träffar mage, bröst eller byxor. Det ökar möjligheten att få kontroll på pucken och förhindra retur.

”Målet är inte att göra den spektakulära räddningen. Målet är att göra den effektiva räddningen.”

Från reflexer till kontroll

Historiskt sett såg målvaktsspelet annorlunda ut. Utrustningen var mindre och gav framförallt sämre skydd, vilket gjorde att målvakterna försökte rädda pucken långt ifrån kroppen. Rädd-

”Den moderna målvakten placerar sig så att pucken kommer till sig. Med bra blockyta i skottlinjen.”

ningar med utsträckta handskar och benskydd blev en naturlig del av spelet.

Dagens utrustning har förändrat förutsättningarna. Moderna målvakter kan arbeta mer kontrollerat och använda kroppen som ett aktivt verktyg i räddningsarbetet. Fokus har flyttats från att nå pucken till varje pris till att täcka ytor, skapa kontroll och vara redo för nästa situation.

Det är samspelet mellan teknik, positionering och spelförståelse som gör blockaspelet effektivt. När målvakten lär sig att använda kroppen på rätt sätt blir räddningarna mer kontrollerade, returerna färre och möjligheten att hantera nästa situation betydligt bättre.

BLOCKA IN I SKOTTLINJEN

När målvakten ser pucken tydligt och har tid att reagera är det bra att skapa marginal i räddningen genom att använda kroppen. Då kan målvakten rädda och ta emot pucken med kroppen och kontrollera den. Antingen stående utan att förflytta sig alls eller med en liten rörelse i sidled in i puckens bana eller också ner i butterfly antingen rakt ner mot isen alternativt lätt i sidled.

Att täcka

Att täcka innebär att målvakten använder sin position, kropp och utrustning för att göra målet så litet som möjligt för skytten (och pucken). Målet är inte i första hand att göra en spektakulär räddning, utan att vara stor, tät och rätt placerad så att pucken träffar målvakten.

Ju mindre yta i målet skytten ser och pucken har, desto svårare blir det att göra mål.

När avslutet kommer från nära håll finns det ofta väldigt lite tid att reagera. Då blir förmågan att täcka extra viktig.

I stället för att försöka göra en stor räddningsrörelse handlar det om att vara stor, kompakt och rätt placerad.

Att täcka är målvaktens förmåga att genom position, storlek och kroppskontroll minska den yta som skytten kan se och skjuta mot. Att täcka ytan i målet bygger inte på snabba reflexer, utan på att vara rätt placerad vid rätt tillfälle. När målvakten täcker effektivt finns det minimala öppningar i målet och pucken träffar då ofta målvakten i stället för att gå in.



TÄCKA YTOR

Det här är en räddning där målvakten försöker stänga de små ytor som finns runt och genom kroppen. Pucken är ofta mycket nära målvakten eller kommer från en vinkel där målvakten kan täcka hela målet med en kroppsdel eller med hela kroppen. Fokus ligger på att täta luckorna och inte ge pucken någon väg in i målet.

Vad krävs för att täcka effektivt?

För att täcka målet behöver målvakten flera viktiga delar på plats:

- Rätt position i förhållande till pucken
- Ett bra djup som minskar skyttens öppna ytor
- Balans och kroppskontroll för att kunna hålla en stark position
- Avslappnade händer och armar som tätar luckorna mellan arm och kropp
- Tålamod att stå kvar eller vara kvar nere på isen och vänta in skottet

MÅLVAKTENS SKRIDSKOTEKNIK

Vanlig skridskoåkning – grunden för allt

Grunden i målvaktens skridskoteknik är att behärska vanlig skridskoåkning på samma sätt som utespelare gör. Det handlar om att kunna starta, åka framåt och bakåt, svänga, vända och stanna på ett effektivt sätt.

Dessa färdigheter hjälper målvakten att röra sig över större ytor på isen och att kunna stoppa, hantera och spela pucken med klubban.

Därför är det viktigt att barn som väljer att stå i mål fortsätter att spela som utespelare så länge som möjligt. Målvakter i alla åldrar bör också delta i lagets skridskoövningar som ett komplement till den mer målvaktsspecifika träningen.

Målvaktsspecifika förflyttningar i stående position

Shuffle

Shuffle används för kortare förflyttningar i sidled.

Målvakten skjuter ifrån med innerskåret på den bakre skridskon samtidigt som båda skridskorna behålls tvärställda mot rörelseriktningen. Förflyttningen avslutas med ett stopp på innerskåret på den främre skridskon.

C-cut

C-cut används för att förflytta sig framåt eller bakåt samt för att justera vinkeln mot pucken.

Genom en C-formad rörelse med ena skridskon kan målvakten rotera kroppen och komma mer eller mindre vinkelrätt mot pucken. Tekniken används också för att skapa rätt utgångsposition inför en sidledsförflyttning.

T-push

T-push används för längre förflyttningar i sidled.

Först vrids den främre skridskon så att tån pekar i önskad riktning. Därefter sker frånskjutet med innerskåret på den bakre skridskon. Rörelsen avslutas genom att den främre skridskon vrids tillbaka och används för att bromsa och kontrollera stoppet.

Tyngdpunktsförflyttningar

I vissa situationer kan målvakten förflytta sig framåt eller bakåt genom att flytta kroppens tyngdpunkt.

Genom att luta kroppen kontrollerat i önskad riktning skapas rörelse med små och effektiva justeringar.



TRÄNINGSTIPS

- Målvakten följer pucken med ögonen
- Med snabb rotation sätts frånskjutsskridskons innerskar vinkelrätt mot den riktning som förflyttningen ska ske
- En förflyttning består av frånskjutet, glidfaser och stoppet, där alla delar är viktiga. Minimera rörelser med armar, händer och klubba för att hålla balansen
- Förflyttningar sker ofta från SMS med stolpen som utgångspunkt, med kontakt via skenan, benskyddets nedre del eller snöret som fäster benskyddet i skridskon

Målvaktsspecifik skridskoteknik nere på isen

Power Push (sidledstryck på isen)

Power Push används när målvakten har ett knä i isen.

Målvakten skjuter ifrån med innerskåret på den yttre skridskon för att förflytta sig snabbt i sidled och samtidigt behålla kontroll och balans.

C-cut och rotationer nere på isen

När målvakten har ett knä i isen kan C-cut användas för att rotera kroppen.

Genom en C-rörelse med skridskons innerskär kan målvakten vrida sig för att komma mer eller mindre vinkelrätt mot pucken eller skapa rätt vinkel inför nästa förflyttning.

Vrid och tryck

Vrid och tryck är en kombination av rotation och sidledsförflyttning.

Målvakten roterar först med hjälp av innerskåret på den ena skridskon för att hitta rätt vinkel. Därefter sker ett kraftfullt frånskjut med den andra skridskons innerskär för att förflytta sig i sidled.

Kombinationer av olika förflyttningar

I matchsituationer sker förflyttningarna sällan var för sig. Ofta kombineras de med olika ställningsförändringar.

Ett exempel är Butterfly Slide, där målvakten förflyttar sig i sidled samtidigt som han eller hon går från stående position ner i butterfly.

Ett annat exempel är när målvakten står i butterfly, lyfter upp ett ben, roterar med hjälp av skridskons innerskär för att få rätt vinkel och därefter pressar sig upp till stående igen.

För att bli en komplett målvakt behöver man därför träna både de enskilda teknikerna och hur de kan kombineras i spelets olika situationer.

En målvakts förmåga att förflytta sig är avgörande för att kunna vara i rätt position och i balans före en räddning. Efter räddningen eller annan aktion behöver målvakten ofta snabbt förflytta sig igen för att hitta en ny position och vara redo att hantera nästa situation.

Därför måste målvakten behärska förflyttningar i alla riktningar. Det handlar om rörelser i sidled, framåt och bakåt i djupled samt olika rotationer. Förflyttningarna behöver fungera både i stående arbetsställning och när målvakten är nere på isen. Ofta sker dessutom rörelserna i kombination med att målvakten går från stående till isen eller snabbt reser sig upp igen.

En målvakts förmåga att förflytta sig påverkas främst av balans, styrka i ben och bål samt tekniken att använda skridskornas innerskär på ett effektivt sätt. Ofta talar man om tyngdpunktskontroll och "Edge Control", vilket omfattar frånskjut, glid och ett kontrollerat stopp.

Ju bättre målvakten behärskar dessa grundläggande färdigheter, desto lättare blir det att röra sig snabbt, effektivt och med kontroll. Det skapar bättre förutsättningar att komma rätt i position, vara i balans och ge sig själv bästa möjliga chans att göra nästa räddning.

Desto bättre teknik och snabbhet du har i förflyttningar, desto mer tid skapar du till beslutsfattning.



FÖRFLYTTA SIG NERE PÅ ISEN

Målvakten behöver kunna förflytta sig på isen utan att ställa sig upp. När pucken är nära går det ofta att täcka hela målet. Efter en räddning är det viktigt att kunna kontrollera och stoppa sin rörelse så att man inte glider bort från pucken och tappar kontroll över situationen.



STÅENDE ARBETSSTÄLLNING

När pucken är långt från målet står målvakten oftast mer upprätt med fötterna relativt nära varandra. Det gör det lättare att se pucken, särskilt när andra spelare skymmer sikten, till exempel vid skott från blålinjen. Ju närmare pucken kommer målvakten, desto bredare bör grundpositionen vara. Då blir det lättare att snabbt komma ner på isen och rädda.

Vägra släppa in pucken – även på träning!

Som målvaktstränare blir man alltid glad när man ser målvakter som fortsätter kämpa för att rädda nästa puck, oavsett hur många returer som uppstår. Det spelar ingen roll om det är på elitnivå eller ungdomsnivå – viljan att stoppa pucken är en viktig egenskap hos framgångsrika målvakter.

I matchsituationer händer det ofta att målvakten måste göra flera räddningar i samma spelmoment. Efter den första räddningen kan det komma en retur, och ibland ytterligare en eller två. Målvakten kan hamna liggande på isen men ändå fortsätta kämpa för att hålla pucken utanför målet.

Det är därför viktigt att träna på samma sätt.

Tyvärr ser man ibland målvakter som efter den första räddningen slutar spela situationen och inte försöker ta nästa puck. Då går man miste om värdefull träning för de lägen som ofta avgör matcher.

Självklart måste träningen vara upplagd så att målvakten har möjlighet att spela färdigt situationen. Tempot, avstånden och övningsupplägget behöver ge målvakten en chans att arbeta vidare på returer.

När förutsättningarna finns ska målvakten ha inställningen att fortsätta tävla tills situationen är över.

”En bra målvakt ger aldrig upp på en puck. Målet är att stoppa nästa puck, och nästa, och nästa – tills pucken är under kontroll eller spelet är avblåst.”

Träna som du vill spela

Som tränare kan du lätt skapa övningar som liknar matchsituationer.

Ett enkelt exempel är att skjuta ett första skott som ger retur. Därefter får spelarna spela vidare på samma puck utan nya passningar eller avbrott. Situationen fortsätter tills:

- pucken hamnar i mål,
- målvakten blockerar pucken,
- eller pucken hamnar så långt bort att målchansen försvinner

På det sättet får både spelare och målvakt träna på situationer som liknar dem som uppstår under match.

Hockey på riktigt

Målvaktsspel handlar sällan om att göra en räddning, så är det klart sen. Ofta avgörs situationen av vem som vinner kampen om returen.

Därför är det viktigt att träna på att spela färdigt varje situation. Genom att tävla om varje puck och vägra ge upp utvecklar målvakten både sin teknik, sin arbetskapacitet och sin vinnarskalle.



”De bästa målvakterna räddar inte bara första skottet. De fortsätter kämpa tills situationen är över. Den inställningen bör finnas både på match och på träning.”

Vrid på huvudet – se vad som händer

Du har säkert sett målvakter vrida på huvudet och scanna av ytan framför målet, särskilt på den sida där pucken inte är för tillfället. Det är lätt att se att de gör det – men vad tittar de på?

Förmodligen tittar målvakten efter motståndare som är på väg mot målet. Kanske vill målvakten se var spelarnas klubbor finns och om någon är redo för ett direktskott. Eller så handlar det om att se om en spelare rör sig närmare målet för att bli ett större hot.

Det viktiga är inte bara att titta – utan att förstå det man ser.

Nästa fråga blir därför:

Vad gör målvakten med informationen som hen får efter att ha scannat?

För en målvakt kan informationen användas på flera sätt.

Det kan handla om att förbereda en förflyttning, anpassa sin position och se hur nära motståndarna är.

Det kan också handla om att hjälpa lagkamraterna genom att kommunicera.

Målvakten har ofta den bästa överblicken över isen och kan se sådant som utspelarna inte alltid ser. Genom att prata och varna för motståndare, fria spelare eller hotande situationer hjälper målvakten laget att försvara sig bättre.

”Ju bättre du ser spelet, desto bättre beslut kan du fatta. Ju bättre du kommunicerar, desto lättare blir det för laget att hjälpa dig att förhindra mål.”

Kommunikation är därför en viktig del av målvaktsspelet och bör finnas med i träningen.

Att vrida på huvudet handlar alltså inte bara om att titta sig omkring. Det handlar om att samla information, förstå situationen och använda förståelsen till att hjälpa både dig själv och laget.

Och som så ofta inom målvaktsspelet börjar lärandet med en enkel fråga, i det här fallet:

Vad såg du – och vad gjorde du med informationen?



TRÄNINGSTIPS

- Träna på att scanna under träning är det en övning utan hot, eller inåtkande spelare - scanna av ändå
- Gör målvakten uppmärksam på och ge feedback när hen scannar av - förstärk bra beteenden
- Prata om det, ställ berättande frågor 1) vad ser du? 2) vad gör du med informationen du skaffar dig?

Målvaktens spelidé och system

Målvaktsrollen i ishockey är komplex och ställer höga krav på både teknisk skicklighet och taktisk förståelse. Samtidigt skiljer sig målvakten från utespelarna på ett avgörande sätt: målvakten kan sällan styra spelet själv.

En utspelare kan skapa situationer och påverka spelets utveckling genom sina egna handlingar. Målvakten däremot måste i första hand reagera på de situationer som uppstår genom med- och motspelares agerande. Även om målvaktens beslut och positionering kan påverka vad andra spelare gör, handlar målvaktsspel till stor del om att vara förberedd och ha verktyg för att hantera de situationer som uppstår.

I ishockey sker allt i hög fart. Målvakten har ofta mycket kort tid på sig att läsa spelet, fatta beslut och genomföra rätt aktion. Därför krävs både stark koncentrationsförmåga och tillit till den egna spelidén. En liten tvekan kan leda till en fördröjning i beslut eller rörelse, och ibland är det just de där tiondelarna som avgör om pucken räddas eller hamnar i mål.

Av den anledningen är det viktigt att utveckla en tydlig taktisk och teknisk struktur för målvakten. Här spelar målvaktstränaren en viktig roll genom att hjälpa målvakten att förstå spelet och bygga vanor som fungerar i matchsituationer.

Syftet med det här avsnittet är att ge en samlad bild av hur målvaktsspelets olika delar hänger ihop. Vi beskriver de grundläggande principer som gäller för alla målvakter, oavsett nivå, men också vilka delar som kan anpassas efter individens styrkor, förutsättningar och preferenser.



Hur bygger man en målvakts spelidé?

Som ny målvaktstränare kan det vara svårt att veta var man ska börja. Målvaktsspelet består av många detaljer, och det är lätt att fastna i sådant som är enkelt att se och kontrollera men som kanske inte är avgörande för prestationerna.

För att kunna utveckla målvakter på bästa sätt behöver man förstå vilka faktorer som verkligen påverkar spelet. Först då blir det möjligt att anpassa träningen efter varje individs behov.

Den stora frågan för alla målvaktstränare är:

Hur hjälper vi varje målvakt att nå sin fulla potential utifrån sina egna förutsättningar?

Målvaktens viktigaste uppgift är att förhindra motståndarna från att göra mål. Därför är det logiskt att bygga målvaktens spelidé utifrån de situationer där målchanser och mål oftast uppstår.

De allra flesta mål i ishockey kan delas in i fyra huvudsituationer:

1. Flygande anfall (**Rush**)
2. Trafik
3. Spelet nära kassen (**Netplay**)
4. Returer och andra-lägen

Många mål innehåller dessutom flera av dessa situationer samtidigt.

Exempel:

Motståndarna kommer i två mot ett-anfall (**Rush**). En försvarende spelare skymmer målvaktens sikt när skottet kommer (**Trafik**). Målvakten lämnar en retur (**Returer**) som motståndarna sedan gör mål på.

”Det är först när teknik och beslutsfattande samverkar som målvakten kan omsätta sina färdigheter fullt ut i match.”

De fyra typsituationerna

Målvaktens spelidé kan delas in i fyra övergripande områden. Varje område innehåller:

- Utmaningar som målvakten behöver hantera
- Taktiska beslut som behöver fattas
- Tekniska verktyg som hjälper målvakten att lösa situationen

Tillsammans bildar dessa områden grunden i målvaktens spel.

Det är viktigt att komma ihåg att ett målvaktssystem aldrig är färdigt. Det utvecklas hela tiden i takt med att målvakten blir äldre, starkare, mer erfaren och möter nya utmaningar.

För yngre målvakter bör systemet vara enkelt och lätt att förstå. Med tiden kan fler detaljer och anpassningar läggas till.



1. Flygande anfall (Rush)

Strategier och tekniker för att hantera anfall med fart och bredd.

Utmaning

Att vara i balans, i rätt position och redo att agera när avslutet kommer.

Taktiska nycklar

- Läsa av om puckföraren kommer att skjuta, passa eller driva förbi
- Välja rätt djup i målgården
- Vara konsekvent i sin positionering och timing

Tekniska verktyg

- Effektiva förflyttningar framåt och bakåt
- God balans och tålamod
- Snabba sidledsförflyttningar vid passningar genom slottet

2. Trafik

Strategier och tekniker för att se pucken och behålla rätt position trots skymning.

Utmaning

Att kunna se pucken och samtidigt vara i position för att reagera på skott och passningar.

Taktiska nycklar

- Minimera tiden då sikten är skymd
- Flytta huvudet snabbt för att hitta nya siktlinjer
- Komma till position tidigt
- Vara medveten om både höga (längre ifrån målet) och låga (nära) hot runt målet

Tekniska verktyg

- Växla mellan hög och låg arbetsställning
- Kontrollera positionen genom små justeringar
- Behålla fokus på pucken trots styrningar och riktningförändringar

3. Spelet nära kassen (Netplay)

Strategier och tekniker för spelet kring stolparna och bakom målet.

Utmaning

Att täta målet och samtidigt vara redo för snabbt uppkomna situationer nära målet.

Taktiska nycklar

- Rätt timing och teknikval
- Kunna täta målet utan att tappa möjligheten att förflytta sig
- Välja rätt stolpe och rätt blickriktning när pucken är bakom mål

Tekniska verktyg

- Kunna hitta stolparna utan att behöva titta på dem
- Veta hur mycket av målet som täcks i olika positioner
- Effektiva rörelser mot, mellan och från stolparna

4. Returer och andra-lägen

Strategier och tekniker för att kontrollera returer och hantera nästa situation.

Utmaning

Att styra returer till säkra ytor och snabbt kunna agera på nya målchanser.

Taktiska nycklar

- Förutse var de sekundära hoten finns
- Styra returer bort från farliga områden
- Komma nära pucken och maximera täckningen vid närspelet

Tekniska verktyg

- Kontrollera returer med kropp, klubba, handskar och benskydd
- Följa pucken med blicken genom hela räddningen
- Snabba rotationer och riktningsförändringar
- Kunna bryta från struktur och göra ytterlägesräddningar när situationen kräver det och därefter snabbt återgå till kontroll och struktur



Målvaktsspel handlar i grunden om att vara förberedd på de situationer som uppstår under en match. Genom att bygga en tydlig spelidé kring **Rush, Trafik, Netplay samt Returer och andra-lägen** får målvakten en struktur som gör spelet enklare att förstå, träna och utveckla.

För målvaktstränaren blir uppgiften att hjälpa varje målvakt att hitta lösningar som passar den egna spelstilen, samtidigt som de grundläggande principerna alltid finns kvar som bas.

Målvakten i försvarsspelet

Målvaktens viktigaste uppgift är att stoppa pucken och förhindra mål. Därför ligger fokus främst på pucken och puckföraren. Samtidigt behöver målvakten ständigt vara medveten om vad som händer runt omkring sig på isen för att kunna upptäcka andra hot, exempelvis fria spelare, skymningar eller möjliga returlägen.

Målvakten är också en viktig del av lagets försvarsspel. Genom tydlig kommunikation och ett nära samarbete med lagkamraterna kan målvakten hjälpa laget att förhindra motståndarnas målchanser. När samspelet mellan målvakt och försvar fungerar väl blir det betydligt lättare att förhindra baklängesmål.

Försvarsspelets betydelse

Hur svår målvaktens uppgift blir påverkas i stor utsträckning av lagets försvarsspel.

Om puckföraren får mycket tid och utrymme ökar möjlig-

heterna att skapa farliga målchanser. Detsamma gäller om motståndarna får stå ostörda framför målet för att skymma sikten eller slå in returer.

Ett bra försvar hjälper målvakten genom att:

- Sätta press på puckföraren
- Begränsa skottmöjligheter och passningsalternativ
- Hålla motståndarna borta från de farligaste ytorna framför mål
- Hindra skymningar och kontrollera returer

Målet är att tillsammans skapa så bra förutsättningar som möjligt för att förhindra mål.



Räddningens tre faser

Målvaktens arbete vid en räddning kan delas in i tre faser: före, under och efter räddningen.

1. Före räddningen

Innan skottet kommer arbetar målvakten med att skapa bästa möjliga förutsättningar för att lyckas rädda.

Det handlar om att:

- Hitta rätt position i förhållande till pucken
- Anpassa djupet i målgården
- Välja en balanserad arbetsställning anpassad efter situationen
- Läsa spelet och förutse möjliga avslut och passningar

En väl förberedd målvakt får ofta mer tid att reagera när skottet väl kommer.

2. Under räddningen

När skottet avlossas behöver målvakten snabbt välja hur räddningen ska genomföras.

I vissa situationer handlar det om att täcka mycket av målet och låta pucken träffa kroppen. I andra situationer krävs snabba reaktioner och aktiva räddningar med händer, ben eller klubba.

Valet av teknik styrs av:

- Avståndet till skytten
- Skottets riktning och höjd
- Trafiken framför mål
- Målvaktens position i förhållande till pucken

3. Efter räddningen

Arbetet är inte avslutat bara för att skottet är stoppat.

Efter räddningen behöver målvakten omedelbart bedöma om pucken är under kontroll eller om spelet fortsätter.

Om pucken blockeras stoppas spelet. Om målvakten styr pucken till en medspelare kan laget istället påbörja nästa spelupbyggnad.

Om pucken däremot studsar ut i en retur måste målvakten snabbt:

- Orientera sig mot pucken igen
- Hitta en ny position
- Anpassa sin ställning
- Vara redo för nästa räddning

Många avgörande situationer uppstår just på returer, vilket gör denna fas särskilt viktig.

Helheten avgör

En framgångsrik målvakt arbetar genom hela situationen – före, under och efter räddningen.

Genom att läsa spelet, kommunicera med sina lagkamrater och vara beredd på returskott ökar möjligheten att stoppa pucken och hjälpa laget att förhindra mål. Det är helheten, snarare än den enskilda räddningen, som ofta avgör resultatet.

”En situation är sällan avslutad efter det första skottet. De bästa målvakterna är förberedda före avslutet, väljer ”rätt” aktion för att rädda och fortsätter spela tills situationen är helt under kontroll.”

Utbilda målvakten att:

- Läsa spelet före avslutet
- Hitta rätt position i tid
- Genomföra en kontrollerad räddning
- Vara redo för nästa situation direkt efter räddningen
- Kommunicera aktivt med sina lagkamrater och gör dom medvetna om de hot målvakten ser (tex på backdoor/ bortre sidan)

På så sätt utvecklas inte bara förmågan att rädda puckar, utan även förmågan att hantera hela spelsekvenser. Det är ofta där de största framstegen sker.

Försvårsspel och ansvar runt målet

När det egna laget har pucken spelar alla anfall. När motståndarna har pucken hjälps hela laget åt i försvårsspelet.

Eftersom målet med hockey är att göra mål vill laget snabbt flytta pucken mot motståndarnas mål när man vinner tillbaka den. När motståndarna har pucken gäller det i stället att försvara det egna målet. Laget arbetar då efter en gemensam plan för att sätta press på puckhållaren, stänga passningsvägar och minska ytorna för motståndarna i olika delar av banan.

Det viktigaste i försvårsspelet är att skydda målet och området framför mål.

Målvaktens ansvar

Här behöver laget ha en tydlig plan. Som bilden visar finns det vissa ytor där målvakten har fullt ansvar. Det gäller till exempel på vinkelskott. Om målvakten inte kan hålla returen är det ofta bäst att styra tillbaka pucken mot samma sida som skottet kom ifrån. Då är målvakten redan på plats och behöver inte förflytta sig inför ett eventuellt nytt skott från den ytan.

När returen hamnar i slottet

Om pucken studsar rakt ut i slottet från kroppen, benskydden eller handsken måste målvakten förflytta sig för att inta en ny position. Då behöver försvårsspelarna hjälpa till enligt lagets överenskomna plan.

Ett exempel är att försvårsspelaren kontrollerar motståndarens klubba eller hindrar ett direkt avslut. På så sätt skapas den tid som målvakten behöver för att hinna förflytta sig och komma rätt i spelet igen.

När returen går till den bortre sidan

Om returen i stället går över till den motsatta vinkeln, som på bilden, behöver målvakten ännu mer hjälp från sina medspelare. Innan målvakten hunnit förflytta sig är stora delar av målet öppna.

Därför bör en försvårsspelare finnas i den ytan för att kunna rensa bort pucken eller förhindra motståndaren från att slå in den i öppet mål.

Kommunikation är nyckeln

Det är viktigt att hela laget pratar ihop sig och är överens om hur olika situationer ska hanteras. När alla vet vem som ansvarar för vad blir försvårsspelet tydligare, tryggare och mer effektivt för både målvakten och utespelarna.

”När alla vet vem som ansvarar för vad blir försvårsspelet tydligare, tryggare och mer effektivt för både målvakten och utespelarna.”



**Målvaktens
vinkelskott**

**Ansvars-
fördelning**

**Samarbete
med försvarare**

Spela klart och tävla

När man tittar på målvakter under en träning syns ofta tydliga skillnader. Vissa är noga med att följa pucken hela vägen med blicken, även efter räddningen. De följer puckens fortsatta väg, hittar den igen och anpassar sin position efter vart spelet tar vägen.

Andra gör räddningen, styr undan pucken och går direkt vidare i tanken till nästa skott. Men då missar man en viktig del av målvaktsspelet.

Att spela klart situationen handlar om att vara närvarande från det att pucken lämnar skyttens klubba tills situationen verkligen är över. Rädda pucken, styr undan den, följ den med blicken och ta en ny position utifrån var spelet fortsätter. Det gäller på varje skott.

Det handlar inte om att automatiskt gå ner på stolpen eller koppla av efter räddningen. Träningen ska hjälpa målvakten att skapa vanor som fungerar i match, och i match är spelet sällan över efter den första räddningen.

Genom att konsekvent spela klart tränar målvakten sin förmåga att hitta pucken, behålla fokus och vara redo för nästa situation. Det är färdigheter som ofta blir avgörande när det verkligen gäller.

"Jag hinner inte spela klart"

I vissa övningar kan tempot vara så högt att det inte finns tid att avsluta varje situation fullt ut. Det kan vara medvetet och ingå i övningens syfte.

Men den typen av övningar bör vara undantag snarare än regel. Om målvakten sällan får möjlighet att spela klart sina situationer på träning kan det vara värt att diskutera med tränaren hur träningen är upplagd.

Att spela klart är nämligen inte bara viktigt för målvakten. Även utespelarna behöver träna på att skapa trafik, hitta retur och avsluta situationer. Många matcher avgörs just i spelet runt returerna.



Tävling utvecklar

Hockeyspelare gillar att tävla. Målvakter kanske mest av alla.

Därför är det klokt att ta vara på tävlingsinstinkten på träning. Det behöver inte vara komplicerat. Utmana en spelare och räkna mål under passet, eller låt målvakterna tävla mot varandra där den som släpper in minst antal mål vinner.

Små tävlingsmoment höjer ofta fokus, energi och träningsglädje. Samtidigt får målvakten träna på att prestera under press, precis som i matchsituationer.

Och visst är det något särskilt med att vinna en tävling mot sina lagkamrater och kliva av isen med ett leende på läpparna.

Kort sammanfattning

- Spela klart varje situation, även efter räddningen
- Följ pucken med blicken och återta en bra position
- Träna som du vill agera i match
- Returspelet är viktigt för både målvakter och utespelare
- Använd tävling som ett verktyg för utveckling och motivation
- Blockera pucken – då är situationen slut i matchen

Kom ihåg: Matchavgörande räddningar kommer ofta efter den första räddningen. Den målvakt som spelar klart situationen ger sig själv störst chans att lyckas.

KLUBBTEKNIK OCH SPEL MED PUCKEN

Spelet med klubban – en viktig del av målvaktsspelet

En modern målvakt behöver kunna bidra till lagets spel med pucken. Förmågan att stoppa och spela pucken hjälper laget att behålla puckinnehavet, försvåra motståndarnas forecheck och skapa bättre förutsättningar för spelvändningar.

Spelet med klubban hänger nära samman med målvaktens skridskoåkning. En välutvecklad skridskoteknik gör det lättare att snabbt ta sig till pucken, komma rätt i situationen och skapa bra förutsättningar för nästa aktion. Den hjälper också målvakten att skydda pucken och hantera pressande motståndare på ett säkert och effektivt sätt.

Målet är att ge målvakten en stor verktygslåda med tekniska lösningar för olika situationer i spelet. Genom att stegvis öka pressen i träningen får målvakten möjlighet att fatta beslut och hitta lösningar som liknar de utmaningar som uppstår i match. Kommunikation med medspelarna är också en viktig del, eftersom den hjälper målvakten att hantera och lösa situationerna på ett effektivt sätt.

TRÄNINGSTIPS

- Klubbteknik/ puckföring och passningar stillastående
- Vändningar med pucken under kontroll
- Klubbteknik/puckföring och passningar i rörelse
- Klubbteknik/puckföring med stress av spelare som åker mot målvakten

KOM IHÅG!
Inkludera målvakterna
i passningsövningar



Viktiga delar i klubbtekniken

Greppet – "Turco Grip"

Turco Grip är det vanligaste greppet när målvakten spelar pucken med båda händerna på klubban.

Greppet ger bättre kontroll, större räckvidd och möjlighet att skapa kraft i passningar och skott. Det gör också växlingar mellan forehand och backhand smidigare och utgör grunden för många av de tekniker som används i dagens målvaktsspel.

Öva på och instruera:

- Avslappnat men stabilt grepp.
- God kontroll över klubbladet.
- Förmåga att växla mellan forehand och backhand.

Rotation före kraft

Effektiv puckhantering börjar i kroppen.

Målvakten skapar kraft genom att först rotera bål och höfter i rörelseriktningen. Därefter följer draget och trycket genom armar och klubba.

När hela kroppen används blir rörelsen både mer kraftfull och kontrollerad.

Öva på och instruera:

- Rörelsen startar i bålen.
- God balans genom hela utförandet.
- Samordning mellan höfter, överkropp, armar och handleder.

Utnyttja klubbans flex

Precis som utspelare kan målvakter använda klubbans flex för att skapa mer kraft i passningar och skott.

Genom att belasta klubban på rätt sätt kan målvakten få bättre fart och längd på passningarna.

Öva på och instruera:

- Korrekt träffpunkt på pucken.
- Belastning av klubban genom kroppen.
- Kontrollerad kraftöverföring.

Snabba växlingar mellan forehand och backhand

I matchsituationer behöver målvakten ofta fatta snabba beslut.

Förmågan att växla mellan forehand och backhand skapar fler alternativ och gör det svårare för motståndarna att förutse nästa spel.

Öva på och instruera:

- Mjuk och snabb handledsrörelse.
- Bibehållen kontroll över pucken.
- Beslutsfattande under tidspress.



Tekniska färdigheter att utveckla

För att bygga en komplett verktygslåda bör målvakten behärska flera olika sätt att spela pucken.

Tekniker med två händer på klubban (Turco Grip)

- Forehandpass
- Backhandpass
- Direktpass
- Sargpass
- Reverse-pass bakom mål
- Lyftpass

Tekniker med ett knä i isen (Turco Grip)

- Forehandpass och puckhantering från knästående position.
- Passningar under press nära målgården.

Tekniker med en hand på klubban

- Forehand med en hand.
- Backhand med en hand.
- Räckviddpassningar och puckkontroll i trånga situationer.

Träning och metodik

För att utveckla trygghet och skicklighet i spelet med pucken behöver målvakten få många repetitioner i varierande miljöer. Träningen bör innehålla:

- Passningar på forehand och backhand.
- Korta och långa passningar.
- Direktpassningar.
- Puckhantering under press.
- Skott och passningar både på och utanför isen.
- Smålagsspel där målvakten aktivt deltar i speluppbyggnaden.

Målvaktens spel med klubban bör ses som en naturlig del av den tekniska utbildningen. Genom att kombinera god skridskoåkning, effektiv kroppsanvändning och varierade puckspelsfärdigheter utvecklar målvakten fler handlingsalternativ och kan bidra mer aktivt till lagets spel både defensivt och offensivt.

För att nå framgång i ett lagsammanhang är det dock helt nödvändigt att målvaktens deltagande i speluppbyggnaden får ta plats i lagets träning med kontinuitet.

Målvaktens individuella teknikträning

Den individuella teknikträningen är grunden i målvaktens utveckling. Det är här målvakten bygger de färdigheter som senare används i matchsituationer.

Genom att träna arbetsställning, förflyttningar, räddningar och blicken på pucken skapas goda vanor som gör det lättare att agera tryggt och effektivt när spelet går snabbt.

Den isolerade teknikträningen handlar om att lära sig hur olika moment ska utföras. Med tiden behöver träningen utvecklas så att målvakten också lär sig när tekniken ska användas. Därför blir beslutsfattande och matchlika situationer en allt viktigare del av träningen ju längre målvakten spelar.

Arbetsställning

En bra arbetsställning ger förutsättningar för att kunna röra sig kontrollerat, ekonomiskt och snabbt, men också för att kunna agera på bästa sätt för att rädda.

Det handlar om att:

- Ha god balans och kroppskontroll
- Placera handskarna framför kroppen så de är redo för räddning
- Hålla klubban i isen för att täcka ytor och styra puckar
- Följa pucken med blicken hela vägen fram till räddningen

En balanserad arbetsställning gör att målvakten är förberedd oavsett vad som händer närmast.





Förflyttningar

Målvakten behöver kunna röra sig effektivt och kontrollerat för att hela tiden vara rätt placerad.

Det innebär att träna på:

- T-push
- Shuffel
- Förflyttningar längs isen
- Att resa sig från isen till stående position med balans och kontroll

Räddningar

När grunderna sitter behöver målvakten kunna använda olika tekniker beroende på situation.

Det handlar bland annat om att:

- Rädda med handskar, benskydd och klubba
- Styra retur till säkra ytor
- Avgöra när det är bäst att rädda genom att täcka eller när ett aktivt agerande är det bästa räddningsvalet

En bra räddning handlar inte bara om att stoppa pucken, utan också om vad som händer efter räddningen.

Blicken på pucken

Pucken är alltid den viktigaste informationskällan för målvakten.

Därför behöver målvakten träna på att:

- Följa pucken med blicken före under och efter räddningen
- Förflytta sig för att vara rätt placerad i förhållande till puckens position
- Växla mellan fokus på pucken och ett bredare fokus för skanna av hela situationen

I början är många teknikövningar förutbestämda. Målvakten vet vad som ska hända och kan fokusera på utförandet.

Efter hand behöver träningen bli mer utmanande genom att:

- Gå från teknikövningar till matchlika situationer
- Lära sig när olika tekniker fungerar bäst
- Utveckla förmågan att läsa spelet och fatta egna beslut

När teknik och beslutsfattande samverkar kan målvakten omsätta sina färdigheter fullt ut i matchsituationen.

Den isolerade teknikträningen är en viktig del av målvaktens utveckling, men den är inte hela bilden. När grunderna finns på plats behöver träningen gradvis innehålla fler matchsituationer med skymningar, retur, sidledspassningar och situationer där målvakten själv måste lösa uppgiften.

Framtidens målvakter behöver både starka tekniska färdigheter och förmågan att fatta rätt beslut under spelets gång. Därför är balansen mellan teknikträning och matchlik träning en av de viktigaste framgångsfaktorerna i målvaktsutvecklingen.

”Det är först när teknik och beslutsfattande samverkar som målvakten kan omsätta sina färdigheter fullt ut i match.”

Beslutsfattande

Beslutsfattande är en central del av modern träning. Målvakter utvecklas inte bara genom att lära sig rätt teknik, utan också genom att lära sig när, varför och hur tekniken ska användas.

Därför behöver träningen innehålla situationer där målvakterna får läsa spelet, lösa problem och fatta egna beslut. Tränarens uppgift är att skapa miljöer för lärande som liknar matchen. Situationer där målvaktens kapacitet att uppmärksamma och sortera information utmanas för att utveckla förmågan att fatta blixtnabba beslut och agera på det som uppfattas i varje given situation.

Vad är beslutsfattande i träning?

Beslutsfattande handlar om målvaktens förmåga att:

- Uppfatta relevant information
- Tolka situationen
- Välja ett handlingsalternativ
- Genomföra beslutet i rätt tid

Det kan exempelvis vara:

- Stå kvar eller utmana?
- Blockera pucken eller styra bort returen?
- Spela pucken eller lämna den till medspelare?

Hur tränar man beslutsfattande?

Forskning och modern idrottsträning pekar på att beslutsträning utvecklas bäst när atleterna regelbundet möter situationer med osäkerhet, tidspress och flera möjliga lösningar. Teknikträning är viktig, men förutsägbara repetitioner utvecklar inte beslutsförmågan i samma utsträckning som matchlika situationer.

”Teknikträning är viktig, men förutsägbara repetitioner utvecklar inte beslutsförmågan i samma utsträckning som matchlika situationer.”





Praktiska principer för träning

1. Skapa matchlika situationer

- Trafik framför mål
- Returer
- Spelare som skymmer
- Övriga passningar

2. Flera möjliga lösningar

Ge flera möjliga lösningar istället för att bestämma exakt hur målvakten ska lösa varje situation:

- "Vad såg du?"
- "Vilka alternativ hade du?"
- "Varför valde du den lösningen?"

3. Variera informationen

- Olika skottvinklar
- Olika antal spelare
- Förändrat tempo
- Olika spelsituationer

4. Träna perception före teknik

Låt målvakten träna på att läsa/uppfatta:

- Klubbblad
- Kroppsspråk
- Passningshot
- Skyddning och trafik



Tränarskap

Vad behöver du idag?

En viktig fråga inför varje träning är: Vad behöver du idag?

Som målvaktstränare har du ofta en plan för vad ni ska träna. Kanske pratade ni om något efter senaste matchen eller upptäckte ett område som behöver utvecklas. Men för att träningen ska bli så bra som möjligt är det viktigt att även involvera målvakten i planeringen.

Ibland kanske fokus ska ligga på enklare saker som blicken, positionering och speldjup, särskilt om det varit match dagen innan. Andra dagar kan det vara läge att träna extra på någon detalj som kräver mycket repetition för att bli bättre. Om nästa match ligger längre fram kan det finnas utrymme för mer utvecklande och långsiktig träning.

Hur dagen ska se ut beror på målvaktens behov just den dagen.

”Hur känns kroppen? Hur känns huvudet?
Hur mycket energi finns det? Det är frågor
som bara målvakten själv kan svara på.
Därför är det viktigt att ställa frågan
regelbundet.”

Hur känns kroppen? Hur känns huvudet? Hur mycket energi finns det? Det är frågor som bara målvakten själv kan svara på. Därför är det viktigt att ställa frågan regelbundet.

En del målvakter behöver hjälp i början för att reflektera över sitt svar. De kanske inte är vana att få frågan. Då kan du uppmuntra dem att fundera på svaret till nästa träning. Med



tiden lär ni känna varandra bättre och utvecklas tillsammans under säsongen.

Kom ihåg att frågan ”Vad behöver du idag?” riktar sig till den aktiva målvakten – inte till dig som tränare.

Var tydlig med tider och dagens upplägg

När du arbetar med målvakter är det viktigt att vara tydlig med vad som ska hända före, under och efter träningen. Det gäller alla målvakter, men kan vara särskilt betydelsefullt för personer med NPF-diagnoser.

Till exempel:

”Byt om och gör din uppvärmning nu. När du är klar kommer jag till dig i omklädningsrummet så går vi igenom dagens träning. Sedan går vi ut på isen klockan 17.00 och har tjugo minuter målvaktsträning innan resten av laget kommer ut på isen.”

Tydlig information skapar trygghet, lugn och fokus. Målvakten vet vad som ska göras nu och vad som händer närmast, vilket gör det lättare att koncentrera sig på uppgiften.

Målvakterna ska inte behöva leta efter tränaren för att få veta vad som gäller. Ge informationen direkt vid samlingen när alla är på plats. Då får du också möjlighet att skapa kontakt med målvakterna och ställa den viktiga frågan:

Vad behöver du idag?

Det är ofta där den bästa träningen börjar.



Är målvakten mottaglig för feedback just nu?

För att feedback ska ge bästa möjliga effekt behöver den ges vid rätt tillfälle.

Under en träning är det ofta naturligt att ge feedback direkt på det som händer. Efter en förlustmatch eller ett insläppt mål kan situationen däremot vara annorlunda.

Då är målvakten ofta upptagen av sina egna tankar och känslor. I sådana lägen kan det vara svårt att ta till sig råd och synpunkter. Ibland behövs lite tid för att landa i situationen innan det är läge att prata om vad som hände.

”Som tränare är det viktigt att kunna läsa av situationen och förstå att olika människor tar emot feedback på olika sätt.”

När målvakten blir äldre och mer erfaren kan det ofta vara klokt att vänta med analysen till dagen efter matchen eller till nästa träning. Då har både målvakten och tränaren hunnit bearbeta sina intryck och kan diskutera situationerna med större lugn och tydlighet.

Att ge och ta emot feedback fungerar olika för alla. Därför är det viktigt att lära känna målvakten och tillsammans komma fram till hur feedbacken fungerar bäst.

Oavsett hur ni väljer att göra ska återkopplingen hjälpa målvakten att utvecklas. Lyft det som fungerar bra och förstärk det, men våga också ge konstruktiv feedback på det som kan utvecklas.

Bra feedback är **tydlig, konkret och handlar om situationen eller agerandet**, inte om målvakten som person.

Skapa en gemensam bild

För att feedbacken ska bli relevant behöver tränaren och målvakten först vara överens om vad som faktiskt hände.

Tränaren ser situationen från sidan av isen, medan målvakten upplever den inifrån spelet och från sin position i målet. Det som ser självklart ut för tränaren kan ha uppfattats på ett helt annat sätt av målvakten.

Därför är det viktigt att först prata igenom situationen tillsammans innan man drar några slutsatser. När tränaren lyssnar på målvaktens upplevelse skapas en gemensam förståelse för vad som hände och varför olika beslut och rörelser gjordes.

Rätt feedback vid rätt tillfälle

Feedback är en viktig del av utvecklingen. Men det är inte bara innehållet som avgör effekten, utan också när och hur feedbacken ges.

När feedbacken kommer vid rätt tidpunkt ökar chansen att målvakten lyssnar, förstår budskapet och kan använda det i sin fortsatta utveckling.

”Bra feedback handlar inte bara om vad som sägs, utan också om när och hur det sägs. Ju bättre du anpassar feedbacken till personen och situationen, desto större möjlighet har feedbacken att göra skillnad.”

Bra feedback skapar förståelse, stärker lärandet och hjälper målvakten att utvecklas över tid. När tränaren väljer rätt tillfälle och utgår från målvaktens perspektiv ökar möjligheten att budskapet verkligen landar.

Att ge och få feedback gör alla på olika sätt, det är viktigt att lära känna målvakten och etablera hur hen vill ha feedback. Oavsett hur ni kommer överens om feedbacken så är det viktigt att er återkopplingsstrategi är utvecklande där ni kan lyfta fram så väl förstärkande feedback som konstruktiv. För att feedbacken ska bli så bra som möjligt är det viktigt att den är tydlig, konkret och fokuserar på situationen snarare än målvakten som person.



Reflektion som målvaktstränare

Ny säsong – nya möjligheter! Många målvaktstränare har varit på is under sommaren och är nu laddade inför ännu en säsong med klubbens målvakter.

Men hur vill du arbeta den här säsongen?

Har du stannat upp och funderat över hur den förra säsongen var?

Om du inte gjorde någon ordentlig utvärdering när säsongen tog slut är det inte för sent. Även om alla detaljer kanske inte finns kvar i minnet har du säkert en tydlig bild av vad som fungerade bra och vad du vill utveckla framåt.

Fundera över:

- Vad är du mest nöjd med från förra säsongen?
- Vad vill du fortsätta göra?
- Vad har du lärt dig som kan hjälpa dig att utvecklas som ledare och målvaktstränare?

Reflektion skapar utveckling

Reflektion är en av nycklarna till att bli bättre. Det handlar inte bara om att tänka tillbaka ibland, utan om att skapa en vana där du regelbundet stannar upp och utvärderar ditt arbete.

Vill du reflektera själv, tillsammans med tränarkollegor eller både och? Oavsett vilket är det klokt att redan nu fundera över hur du vill arbeta med reflektion under säsongen.

Tänk igenom:

- När ska du reflektera?
- Var ska du göra det?
- Hur ska det gå till?

En del skriver ner sina tankar. Andra spelar in korta röstanteckningar i mobilen. Det viktiga är att fånga tankarna medan de är färskas. När du sätter ord på dina erfarenheter blir det ofta lättare att omsätta dem i handling och faktiskt skapa förändring.

Feedback som gör skillnad

Feedback är en av de viktigaste delarna i utvecklingen av människor. Därför är det viktigt att förstå att alla tar emot feedback på olika sätt.

Utgå inte från hur du själv vill ge feedback. Ta reda på hur varje målvakt helst vill få den. Då ökar chansen att budskapet landar rätt och leder till utveckling.

Inför match är det också viktigt att känna till målvaktens rutiner och veta när hen är mottaglig för samtal. Hur avslutar ni matchen tillsammans? Finns en tydlig plan för återkopplingen efteråt?

En kort avstämning direkt efter matchen kan vara mycket värdefull om det är vad målvakten förväntar sig.

En enkel checklista efter träning eller träningsvecka

Ställ dig själv följande frågor:

- ☒ Har jag sett alla målvakter jag arbetat med?
- ☒ Har jag pratat med alla målvakter?
- ☒ Har jag gett feedback till alla målvakter?
- ☒ Har jag följt upp hur målvakterna tagit till sig feedbacken?
- ☒ Finns det något jag behöver följa upp nästa träning eller nästa vecka?

Se människan bakom målvakten

Det handlar förstås om målvaktens utveckling på isen och i den fysiska träningen. Men för att verkligen hjälpa en individ att utvecklas behöver du också lära känna personen bakom utrustningen.

Några frågor som kan ge värdefulla insikter:

- ☒ Bor målvakten nära ishallen eller har hen lång resväg?
- ☒ Hur ser familjesituationen ut?
- ☒ Hur tar sig målvakten till träningarna?
- ☒ Hur fungerar skolan? Är det mycket läxor och prov just nu?
- ☒ Har målvakten något att äta efter träningen för att påbörja återhämtningen? Om inte, vad kan orsaken vara?

Små samtal och ett genuint intresse gör stor skillnad. Ju bättre du känner dina målvakter, desto bättre kan du stötta dem i deras utveckling.

Fortsätt växa i din roll

Om du som målvaktstränare vill göra skillnad för dina målvakter och samtidigt utvecklas som ledare är reflektion ett av de bästa verktygen du har.

Kombinera det med utbildningar, erfarenhetsutbyte och nätverkande med andra tränare. Då fortsätter du att växa, inspireras och utvecklas i din roll – säsong efter säsong.

Matchens olika målvaktsroller

Som målvakt kommer du att ha olika roller i laget. Ibland spelar du matchen. Ibland är du reservmålvakt på bänken. Vid vissa tillfällen kan du också vara tredjemålvakt och följa matchen från läktaren.

Oavsett vilken roll du har är du en viktig del av laget och bidrar till lagets utveckling och framgång.

I ett hockeylag har alla spelare olika uppgifter. Alla spelar inte lika mycket i varje match, men över en säsong brukar det ofta jämnas ut sig. På ungdomsnivå är både träningar och matcher en viktig del av utbildningen och spelarutvecklingen.

Målvakten som spelar

Den målvakt som startar matchen kallas ofta för förstamålvakt eller etta. Uppgiften är att förbereda sig så bra som möjligt, både fysiskt och mentalt.

Det är en fördel om målvakten får veta i god tid att hen ska spela. Då finns möjlighet att planera sömn, kost, återhämtning och andra förberedelser. Ju bättre förberedd målvakten är, desto större är möjligheten att prestera bra i matchen.

Matchen är ett tillfälle att använda det man har tränat på och samtidigt samla nya erfarenheter att utvecklas av.

”Utveckling kräver träning. Om du inte spelar match behöver du hitta andra sätt att få den belastning och de erfarenheter som matchen annars hade gett.”

Målvakten på bänken

Reservmålvakten har också en viktig roll i laget. Även om man inte startar matchen finns det mycket man kan bidra med.

En bra reservmålvakt stöttar sina lagkamrater, bidrar med energi i båset och är alltid redo att hoppa in om situationen kräver det.

Samtidigt kan rollen ge möjligheter till extra träning. Om man vet att man inte ska spela kan man ofta träna hårdare,





genomföra mer fysträning eller fokusera på områden som man vill utveckla.

Att inte spela match betyder inte att utvecklingen stannar av. Utveckling kräver träning. Om du inte spelar match behöver du hitta andra sätt att få den belastning och de erfarenheter som matchen annars hade gett.

Efter matchen kan det till exempel vara värdefullt att cykla, springa eller genomföra ett extra fyspass för att kompensera för den träning som den spelande målvakten fått genom matchen.

Tredjemålvakten

Tredjemålvaktsrollen förekommer framför allt vid cuper, turneringar och landslagsverksamhet. Ofta är det en yngre målvakt som får vara med för att samla erfarenhet, lära sig och se hur verksamheten fungerar på en högre nivå.

Även om tredjemålvakten inte alltid deltar på samma sätt som de andra målvakterna fyller rollen en viktig funktion. Uppgiften är att stötta laget, bidra med energi och vara en bra lagkamrat.

Att vara en bra tredjemålvakt handlar om att ta vara på möjligheten att lära, observera och utvecklas.

Den bästa vägen till mer speltid är ofta bättre förberedelser, bra träning och tålamod.

Genom att fortsätta arbeta hårt och vara professionell i sin roll skapar man goda förutsättningar för framtida möjligheter.

Alla roller är viktiga

Oavsett om du spelar, sitter på bänken eller följer matchen från läktaren är du en viktig del av laget. Varje roll bidrar på sitt sätt till lagets prestation och utveckling.

Om du inte spelar den match du hade hoppats på, använd det som motivation att fortsätta träna och utvecklas. Fokusera på det du själv kan påverka och förbered dig för nästa möjlighet.

På elitnivå väljer tränarna den målvakt som de bedömer ger laget bäst möjlighet att vinna just den aktuella matchen.

På ungdomsnivå är målet däremot att utveckla spelarna. Där bör speltiden över tid fördelas så att alla får möjlighet att lära sig, samla erfarenheter och växa i rollen som målvakt.

Om du känner att du behöver mer speltid eller vill ha stöd i din utveckling, prata med din tränare eller målvaktstränare. Tillsammans kan ni skapa en plan som hjälper dig att ta nästa steg.

Den viktigaste rollen är inte alltid den du har idag, utan hur bra du tar vara på den möjlighet du har just nu.

”Den bästa vägen till mer speltid är ofta bättre förberedelser, bra träning och tålamod.”

Träna bäst på det som är gratis

”Träna bäst på det som är gratis” har blivit ett populärt uttryck inom idrotten. Tanken är enkel: det finns många saker du kan göra för att bli bättre utan att det kostar något.

För målvakter handlar utveckling inte bara om hur många timmar man tränar på is. Det som ofta gör störst skillnad är det du kan påverka själv – att träna fys, äta bra, sova ordentligt och ge kroppen tid att återhämta sig.

Att bli en bra målvakt handlar också om att bygga upp sin mentala styrka. Att våga utmana sig själv, klara av motgångar och fortsätta arbeta hårt även när resultaten inte kommer direkt. Det som ibland kallas för att ha ett starkt pannben.

När du har tränat ordentligt och vet att du gjort ditt bästa skapas ett naturligt självförtroende. Du känner dig bättre förberedd både fysiskt och mentalt. Det kan vara skillnaden mellan att tveka eller våga lita på sig själv när matchen ska avgöras.

Kanske handlar det om att kämpa för mer speltid, eller att behålla lugnet när motståndarna pressar hårt under matchens sista minuter. Den som vet att förberedelserna är gjorda har ofta lättare att prestera när det gäller som mest.

En vältränad och väl förberedd målvakt får inte bara bättre förutsättningar att lyckas idag. Kroppen blir också bättre rustad för de högre krav som kommer med stigande ålder och högre nivåer.

Det som är gratis är ofta det som ger störst effekt: bra vanor, hårt arbete, återhämtning, sömn, kost och inställning. Den målvakt som tar ansvar för dessa delar ger sig själv de bästa förutsättningarna att utvecklas – både på kort och lång sikt.

”Det som är gratis är ofta det som ger störst effekt: bra vanor, hårt arbete, återhämtning, sömn, kost och inställning. Den målvakt som tar ansvar för dessa delar ger sig själv de bästa förutsättningarna att utvecklas – både på kort och lång sikt.”



Fysträning för hockeymålvakter

– vad skiljer den från utespelarnas?

Målvakter och utespelare har mycket gemensamt i sin fysträning. Alla behöver utveckla styrka, explosivitet, kondition, rörlighet, balans och koordination. Gemensamt för alla hockeyspelare är att en bra allmänfysisk grund skapar goda förutsättningar för mer grenspecifik träning. Samtidigt ställer deras roller på isen olika krav på kroppen.

En utespelare rör sig över stora delar av isen och behöver ofta accelerera, sprinta, byta riktning och vinna närmkamper. Målvakten arbetar inom ett mindre område men måste kunna reagera blixtnsabbt, förflytta sig explosivt i flera riktningar och behålla kontrollen i låga och ibland obalanserade positioner.

Explosivitet och snabba förflyttningar

För målvakten är explosivitet i sidled, snabba riktningsförändringar och förmågan att snabbt återta positionen avgörande. Ett vanligt spelmoment kan vara att förflytta sig från stolpen, glida över målgården, gå ner i butterfly, göra en räddning och direkt vara redo för nästa situation.

Fysträningen bör därför utveckla förmågan att skapa, ta emot och kontrollera kraft på mycket kort tid. Lateral hopp, skridskohopp och andra plyometriska övningar passar bra, särskilt när de kombineras med reaktionsmoment och träning på att bromsa och stabilisera kroppen.

Utespelare använder också plyometrisk träning, men ofta med fokus på acceleration, sprint och riktningsförändringar över större ytor.

Höfter och lumskar i centrum

Alla hockeyspelare behöver starka och rörliga höfter, men för målvakter är detta extra viktigt. Butterflypositionen, stora rörelseutslag och förflyttningar mot stolparna ställer höga krav på både styrka och rörlighet.

Målvakten måste kunna sträcka ut benen i ytterlägen och även snabbt återgå till en mer samlad ställning. Allt med största möjliga kontroll. Därför bör träningen innehålla övningar för adduktorer, abduktorer och höftens rotationsförmåga, exempelvis Copenhagen adduction, 90/90-rotationer, enbensövningar och kontrollerade rörelser i sidled.

Att kunna hantera kraft vid stolpen

En fysisk egenskap som är särskilt viktig för målvakter är förmågan att absorbera kraft vid stolpkontakter. När målvakten förflyttar sig explosivt mot stolpen uppstår stora krafter som kroppen måste kunna hantera utan att balans eller position går förlorad.

Detta kräver styrka och kontroll i höfter, lumskar, ben och bål. Träningen bör därför innehålla moment där målvakten får bromsa upp, absorbera kraft och snabbt återta en stabil spelposition.



”För målvakten är explosivitet i sidled, snabba riktningsförändringar och förmågan att snabbt återta positionen avgörande.”

Rörlighet med kontroll

För målvakter handlar rörlighet inte om att vara så rörlig som möjligt. Det handlar om att klara av extrema ställningar och samtidigt behålla kontroll och fortsätta utveckla kraft.

Särskilt viktiga områden är:

- Höftmobilitet
- Fotledsmobilitet
- Rörlighet i brösttryggen

Mobilitet = Förmågan att aktivt och kontrollerat röra en led genom ett tillgängligt rörelseomfång.

Balans och kroppskontroll bör tränas i rörelse. Målvakten ska kunna förflytta sig, bromsa, flytta tyngdpunkten och snabbt skapa en ny stabil position. Därför är enbenskontroll och starka fotleder viktiga delar av fysträningen.



Styrka som fungerar på isen

Styrketräningen ska utveckla hela kroppen, men med extra fokus på benens förmåga att både producera och absorbera kraft.

Övningar som:

- Split squats
- Utfall
- Step-up
- Enbensknäböj

hjälp målvakten att bygga styrka i ställningar som liknar dem som uppstår på isen.

En stark bål är också avgörande. Målvakten utsätts ständigt för rotationer när kroppen vrids vid förflyttningar, räddningar och riktningförändringar. Därför bör bålträningen innehålla både rotation, antirotation och stabiliserande övningar.

Målet är inte bara att skapa stabilitet, utan också att kunna överföra kraft effektivt mellan ben, höfter, bål och överkropp under rörelse.

Överkroppens betydelse

Utespelare använder överkroppen vid skott, tacklingar, kampmoment och för att skydda pucken. Målvakten behöver också en stark överkropp, men mestadels av andra skäl.

Överkroppen hjälper målvakten att skapa en stabil grundposition, kontrollera kroppen efter räddningar och förflyttningar samt arbeta effektivt med händerna framför kroppen. Målvakten måste också kunna agera explosivt med armar och överkropp vid räddningar och även hantera klubban både i räddningsaktioner och för att stoppa och spela/passa pucken.

Därför bör styrka, rörlighet och koordination tränas tillsammans.

Kondition för prestation och fokus

Utespelaren behöver en stark aerob kapacitet för att kunna arbeta över hela isen och upprepa intensiva arbetsperioder under matchen.

Målvaktens arbetsprofil ser annorlunda ut. Perioder med relativt låg aktivitet kan plötsligt följas av flera explosiva aktioner i snabb följd. Därför behöver målvakten både en god aerob grund och en stark återhämningsförmåga mellan de intensiva momenten.

Den aeroba kapaciteten påverkar dessutom den mentala

uthålligheten. Eftersom målvakten spelar hela matchen ställs höga krav på förmågan att behålla fokus och vara redo att agera även när spelet befinner sig långt borta. En bra konditionsgrund kan bidra till bättre koncentration, bättre beslut och snabbare återhämtning mellan träningar och matcher.

Reaktion och beslutsfattande

Målvaktsspel handlar inte bara om fysik. Att snabbt uppfatta situationen, fatta rätt beslut och initiera rätt rörelse är också viktigt. Koordinationsträning med inslag av reaktion och aktion kopplat till det som uppfattas är därför delar som bör ingå i målvaktsspecifik fysträning.

Allra bäst effekt uppnås när målvakten ges möjlighet att reagera på sånt som liknar det hen möter i målvaktsspelet och agerar med rörelser som liknar det som sker på isen. Som exempelvis att fånga eller styra undan bollar som då gärna kan studsas via marknivå eller allra helst skjuts med hockeyklubba. Överföringseffekten av att reagera på exempelvis ljud eller blinkande ljus är däremot ganska låg.

Sammanfattning

Målvaktens fysträning ska initialt bygga en stark atletisk grund med balans, koordination, rörlighet, uthållighet och generell styrka. Först därefter kan träningen i högre grad anpassas till de krav som målvaktsspelet ställer.

Särskilt viktiga områden för den målvaktsspecifika fysen är:

- Höft- och lumskekapacitet
- Förmåga att absorbera kraft vid stolpkontakter
- Enbensstyrka
- Bålstyrka och rotationskontroll
- Explosivitet i sidled
- Balans och kropps kontroll
- Reaktionsförmåga
- Snabb återhämtning mellan intensiva arbetsperioder

Målvaktens fysträning ska därför inte vara en kopia av utspelarens. Utespelaren behöver skapa fart och kraft över stora ytor. Målvakten behöver snabbt kunna skapa kraft i flera riktningar, kontrollera kroppen i låga positioner, hantera rotationer, absorbera kraft vid förflyttningar och vara redo för nästa aktion på ett ögonblick. När dessa egenskaper utvecklas tillsammans skapas den fysiska grund som krävs för att kunna prestera på hög nivå genom hela matchen.



Förebilder

Genom åren har många duktiga svenska målvakter inspirerat unga hockeyspelare att ställa sig i mål. Framgångar med Tre Kronor Herr och Tre Kronor Dam och våra juniorlandslag skapar intresse för målvaktsspelet vilket har gjort flera målvakter kända långt utanför ishallarna.

En av de första riktigt stora målvaktsprofilerna i Sverige var Leif "Honken" Holmqvist. Han blev inte bara en uppskattad hockeyspelare utan också en välkänd person för många svenskar. Under nästan tretton säsonger vaktade han Tre Kronors mål. Varje år delas priset Honken Trophy ut till Sveriges bästa herrmålvakt – ett pris som är uppkallat efter Honken.

På damsidan var Kim Martin en pionjär. Hon debuterade i landslaget redan som 14-åring och spelade fyra OS, åtta VM-turneringar och över 200 landskamper. Kim blev en förebild för många unga målvakter. Hon utsågs till Tidernas målvakt på Tidernas Hockeygala.

Den största förebilden är Henrik Lundqvist. Med sina framgångar i både Tre Kronor och NHL har han inspirerat målvakter över hela världen. Henrik har vunnit både OS- och VM-guld, blivit utsedd till NHL:s bästa målvakt och vunnit Honken Trophy flera gånger. Även han utsågs till Tidernas målvakt på Tidernas Hockeygala.

Alla tre har valts in i Sveriges Hockey Hall of Fame, men även i IIHF (Internationella ishockeyförbundets) Hall of Fame. Henrik Lundqvist är dessutom invald i NHL Hall of Fame.

En förebild behöver inte vara en världsstjärna

För många unga målvakter är det en äldre målvakt i föreningen, en tränare, en förälder, ett äldre syskon eller någon annan per-

son som visar vägen som förebild. Ofta är det människor i den egna vardagen som påverkar mest. Barn lär sig genom att titta på andra och göra likadant. Ibland vill de kopiera sådant som elitspelare gör, innan de själva är redo för det. Därför är det viktigt att hjälpa varje målvakt att hitta förebilder och använda inspirationen på ett sätt som passar den egna utvecklingen.

Bra förebilder inspirerar, motiverar och visar vägen framåt. Som tränare är det viktigt att hjälpa målvakten att ta till sig det bästa från sina förebilder, men samtidigt utveckla sitt eget sätt att spela och vara målvakt.

"Bra förebilder inspirerar, motiverar och visar vägen framåt. Som tränare är det viktigt att hjälpa målvakten att ta till sig det bästa från sina förebilder, men samtidigt utveckla sitt eget sätt att spela och vara målvakt."

Drömföreningen

– en plats där alla får vara med

I en målvakts drömförening känner sig alla välkomna. Ledarna och tränarna är nyfikna, positiva och tycker om att arbeta med barn och ungdomar.

Målvaktsledaren

I drömföreningen finns en målvaktsledare i varje lag upp till 10–12 års ålder.

Målvaktsledaren tar emot barnen när de kommer till ishallen och hjälper dem att komma igång inför träningen. Det kan handla om att se till att målvakterna har bollar med sig till uppvärmningen, att de värmer upp tillsammans och att alla som vill får möjlighet att prova på att vara målvakt.

Målvaktsledaren hjälper också barnen att lära sig ta på utrustningen själva och ser till att de känner sig trygga och förberedda när träningen börjar.

På isen uppmuntrar målvaktsledaren målvakterna att åka skridskor som utespelarna när de kommer ut på isen. De tränar både skridskoåkning och de grundläggande förflyttningar som senare behövs i målet under spel och olika övningar.

När flera målvakter delar på uppgiften hjälper målvaktsledaren till med bytena och ger enkla, positiva instruktioner och kommentarer under träningen, till exempel:

- Bra blick på pucken!
- Snyggt att styra bort returen!
- Bra att du följde returpucken med blicken!
- Bra att du flyttade dig efter pucken!
- Fin kontroll på blockeringen!

Efter träningen samlar målvaktsledaren gärna målvakterna för en kort reflektion. Här får de både feedback och möjlighet att själva berätta hur träningen kändes. Innan dagen är slut påminns de om nästa aktivitet och får lite extra energi med sig hem.

Vad roligt det är att vara målvakt!

Stöd för alla spelare

Utespelarna får naturligtvis också stöd från sina tränare. I de yngre åldrarna finns ofta flera ledare på isen som hjälper, instruerar och uppmuntrar spelarna.

Det är naturligt att utespelarna får mycket uppmärksamhet, men målvaktsrollen är speciell och innehåller andra moment än dem som utespelarna tränar på. Därför är det värdefullt att någon har ett särskilt ansvar för målvakterna.

Målvaktsansvarig

I drömföreningen finns också en målvaktsansvarig, ofta en erfaren målvaktstränare.

Den personen har relevant utbildning för sitt uppdrag, håller sig uppdaterad genom fortbildning och utvecklar kontinuerligt



”Det är naturligt att utespelarna får mycket uppmärksamhet, men målvaktsrollen är speciell och innehåller andra moment än dem som utespelarna tränar på. Därför är det värdefullt att någon har ett särskilt ansvar för målvakterna.”



sina kunskaper inom ledarskap, målvaktsträning och coachning.

Den målvaktsansvarige stöttar föreningens målvaktsledare genom att arrangera gemensamma ispass, dela idéer och bidra med inspiration och utveckling för verksamheten.

Målvaktsledare behöver inte vara utbildade målvaktstränare – deras viktigaste uppgift är att skapa trygghet, glädje och engagemang. Det professionella stödet kommer från den målvaktsansvarige.

Målvaktstränarna

I drömföreningen finns flera målvaktstränare som ansvarar för olika lag i föreningen.

De har rätt utbildning för sina uppdrag och är nyfikna på att utvecklas. De bygger nätverk, utbyter erfarenheter med andra tränare och söker ständigt ny kunskap för att kunna ge föreningens målvakter bästa möjliga utveckling.

En tydlig utvecklingsväg

I drömföreningen hjälps alla åt för att skapa utveckling.

Det finns en naturlig väg vidare till äldre lag och nya utmaningar. Ibland får en målvakt möjlighet att prova på att träna eller spela med en äldre grupp. Sådana tillfällen planeras noggrant och används för att skapa motivation och ge värdefulla erfarenheter.

Målvaktstränarna är engagerade och arbetar aktivt för att hitta rätt utvecklingsväg för varje individ.

Feedback som utvecklar

I drömföreningen får målvakterna regelbunden feedback och känner sig sedda.

Efter matcher kan målvaktsledaren ge några enkla kommentarer om sådant som fungerade bra och sådant som går att utveckla.

Dessutom ser den målvaktsansvarige till att varje målvakt följs upp vid några tillfällen under säsongen. Då kan mer konkreta tips ges, ibland med hjälp av videoklipp från matcher eller träningar.

Att se sig själv på film är en naturlig del av utvecklingen. Det hjälper målvakten att förstå sin position i målet, hur rörelserna ser ut och hur mycket av målet som täcks från olika vinklar.

Hockeyglädje varje dag

I drömföreningen är utveckling och prestation viktigt, men glädjen är alltid grunden.

Spelare, målvakter, tränare och föräldrar känner sig delaktiga och uppskattade. Alla arbetar tillsammans för att skapa en trygg, inspirerande och rolig miljö där barn och ungdomar vill stanna kvar länge.

I drömföreningen har man roligt med sin hockey. Vem skulle inte vilja spela där?

”I drömföreningen har man roligt med sin hockey. Vem skulle inte vilja spela där?”

