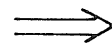


Målvaktsträning

Teckenförklaring:

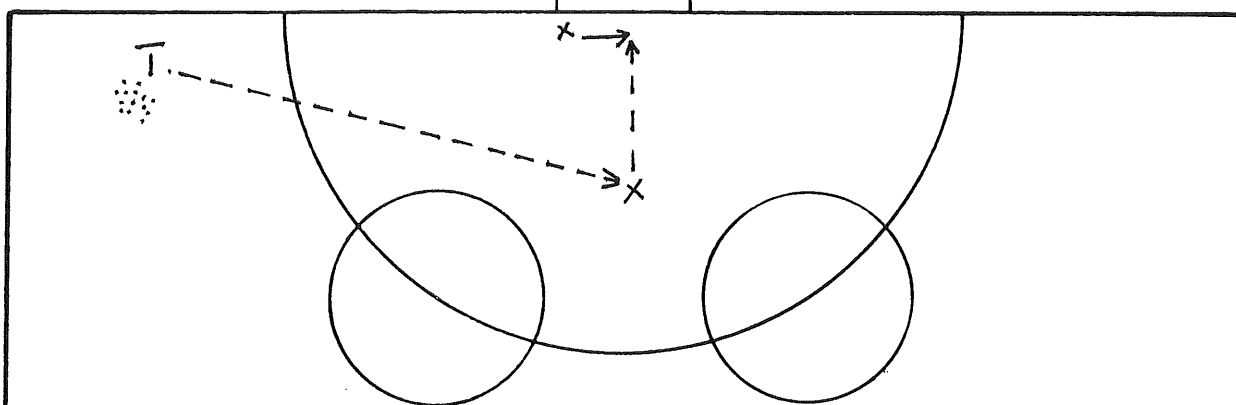
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 90.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare

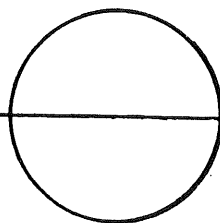
- ⊗ Boll-hållare
- △ Kon



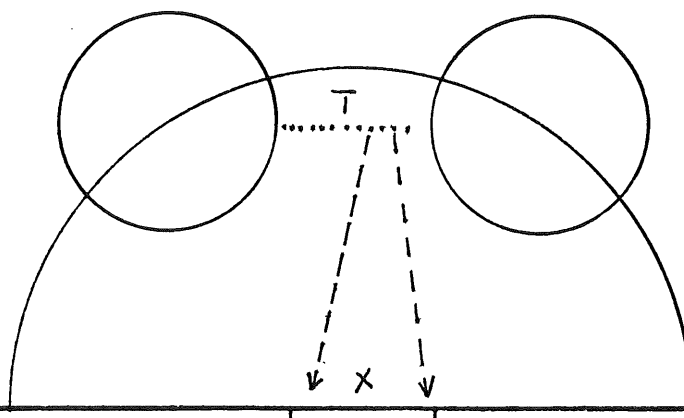
Tränaren slår in inspel mot spelare i straffområdet som styr bollen mot mål. Målvakten försöker att göra en snabb sidoflyttning för att kunna rädda.

Tränaren skriker ut kommandon. Isen höger - isen vänster - högt höger - högt vänster - isen rakt på - högt rakt på. Målvakten gör på kommandot rätt rörelse i förhållande till vart det tänkta skottet skulle kommit.

Övningen är bra för att jobba in ett riktigt rörelsemönster.



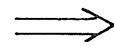
Tränaren skjuter vartannat skott på isen och i höjden i ganska bra tempo. Målvakten gör omväxlande skridsko resp. höjdparader. Övningen bra för att träna skridskobalansen. Förslagsvis så läggs 10-12 bollar upp i en rad, vilka sedan skjuts i en serie.



Målvaktsträning

Teckenförklaring:

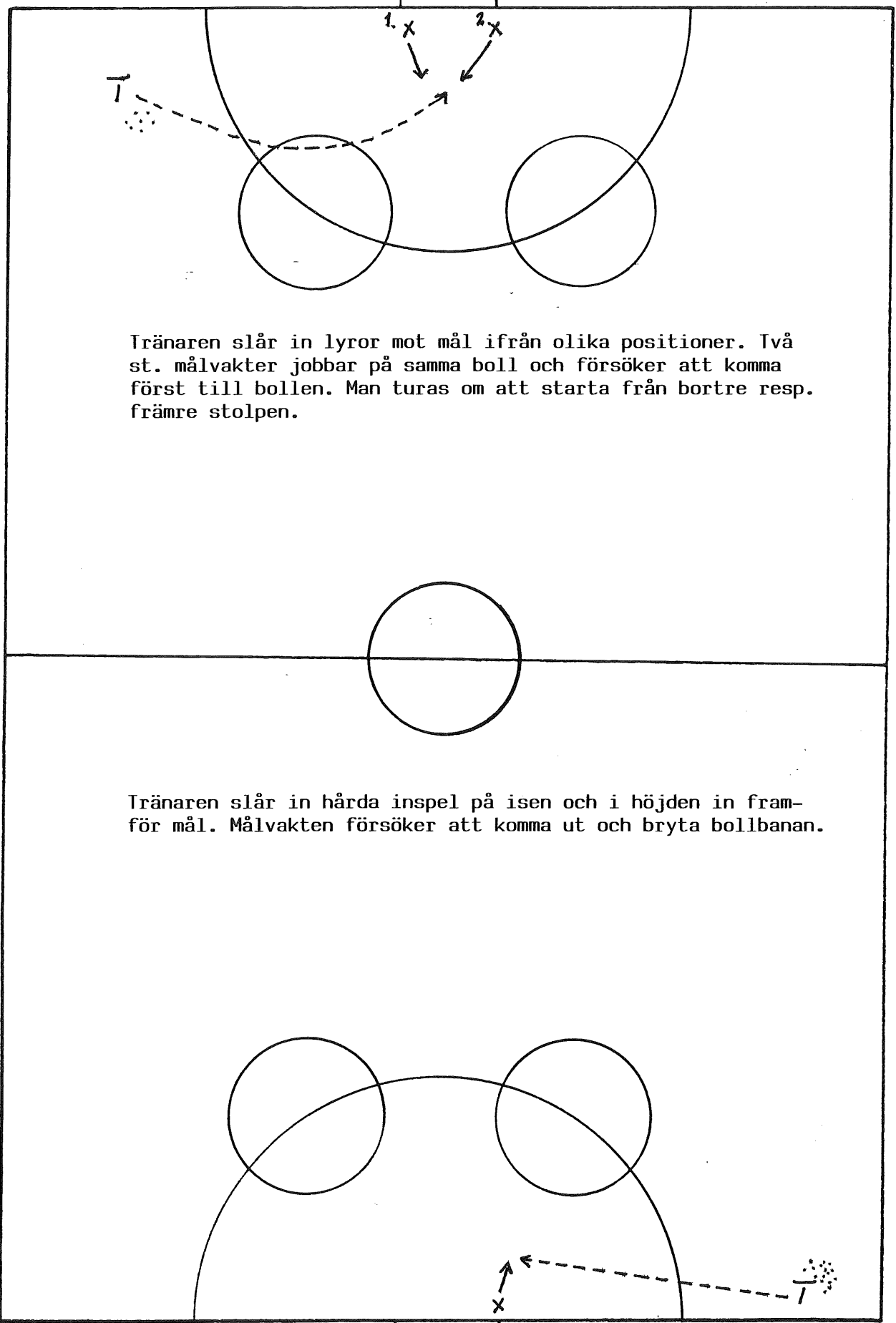
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 91.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare

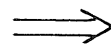
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



Tränaren slår in lyror mot mål ifrån olika positioner. Två st. målvakter jobbar på samma boll och försöker att komma först till bollen. Man turas om att starta från bortre resp. främre stolpen.

Tränaren slår in hårda inspel på isen och i höjden in framför mål. Målvakten försöker att komma ut och bryta bollbanan.

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott

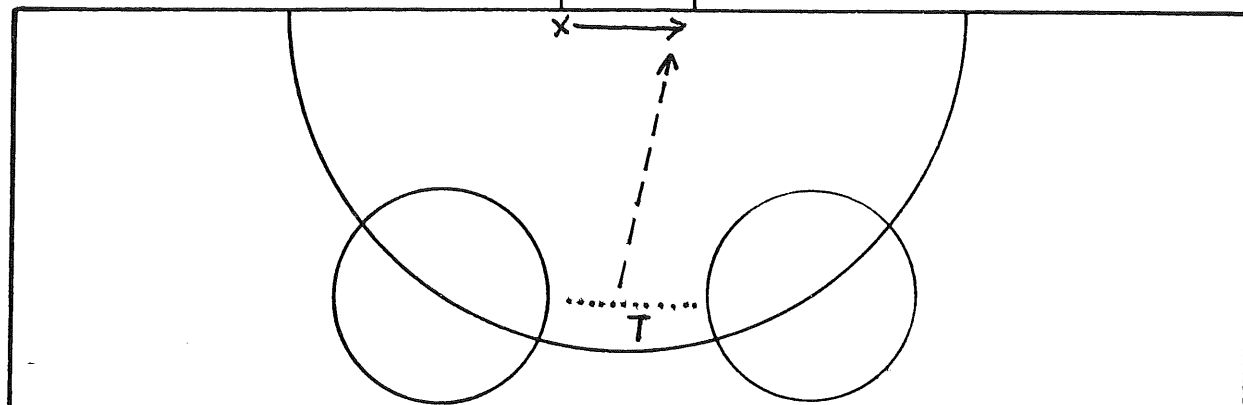
• Boll

⊗ Bollhållare

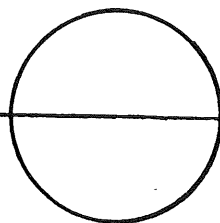
x Anfallare

○ Försvare

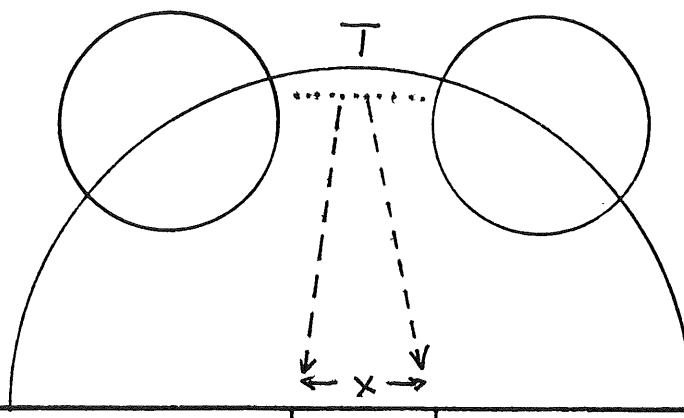
△ Kon



Målvakt ligger på mage vid stolpen. På signal snabbt upp skott i andra hörnet.



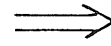
Målvakt mitt i målet ligger på rygg eller mage. Upp och rädda skott.



Målvaktsträning

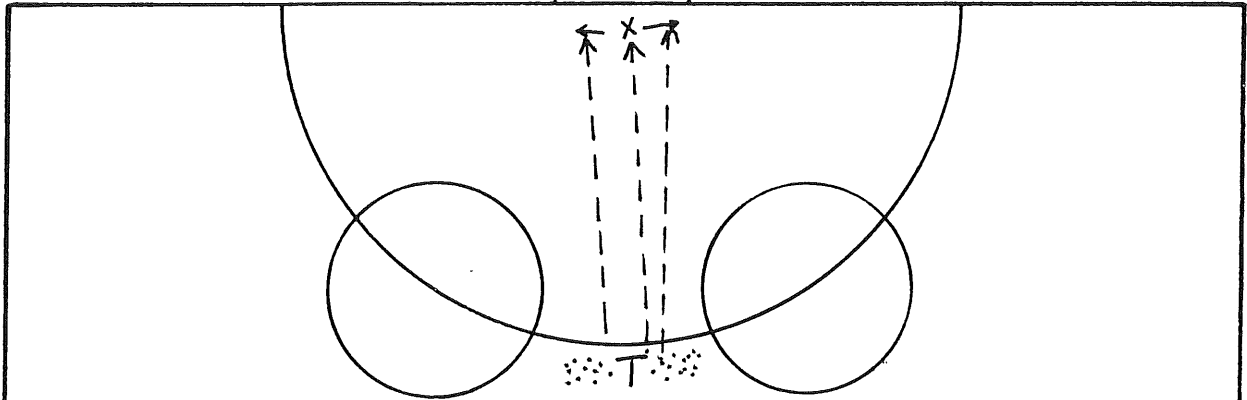
Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

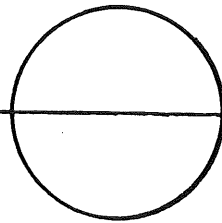


Skott 93.

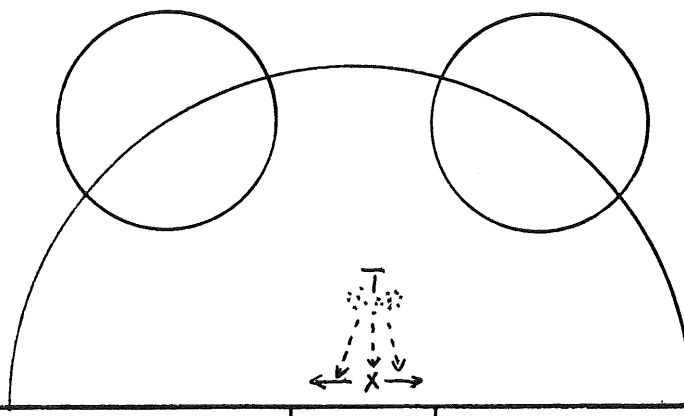
- Boll
- ⊗ Bollhållare
- × Anfallare
- Försvare
- △ Kon



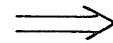
Lägg upp 20-25 bollar. Skjut endast på isen, så att målvakten får träna skridskoparader + att vara snabbt nere på isen med benskydd och händerna.



Reaktionsträning. Ett antal bollar från nära håll rakas i snabb följd utan uppehåll.



- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott

• Boll

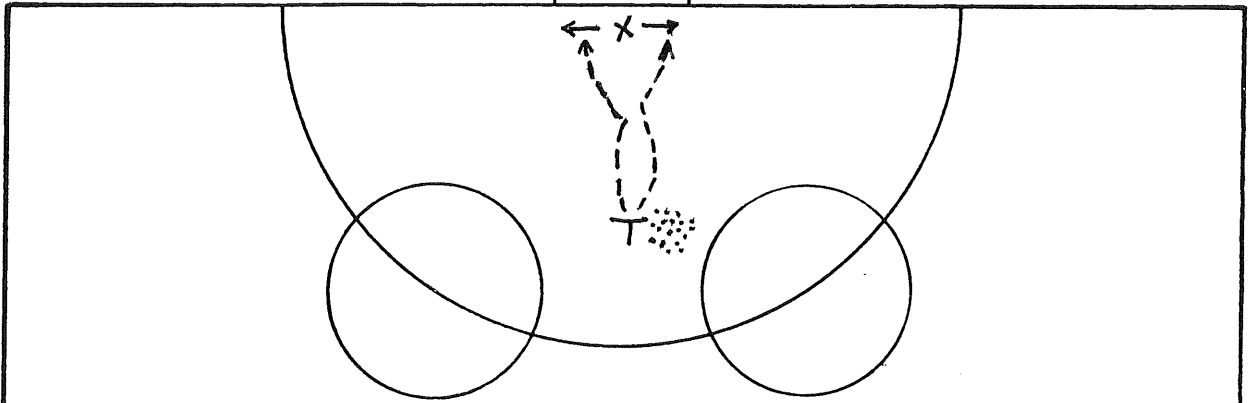
x Anfallare

○ Försvare

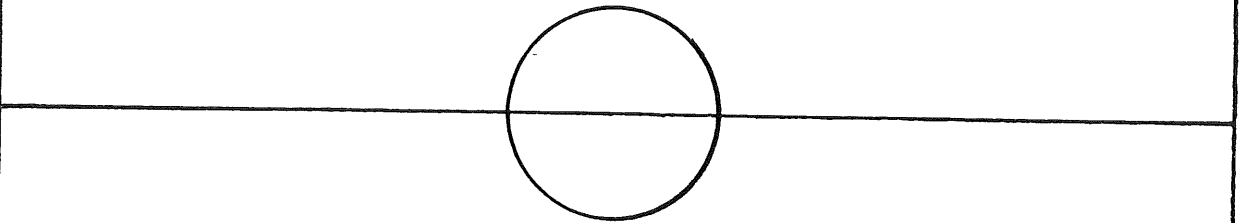
⊗ Boll-

hållare

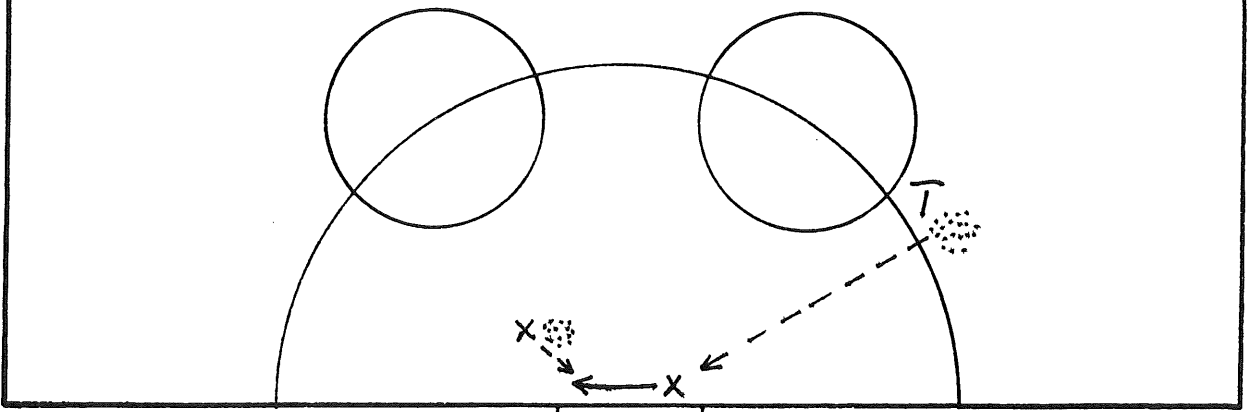
△ Kon



Kast med studs vid stolparna. Bollen räddas med hand och ben.
Växla hörn.



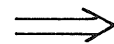
Skott från ex. högervinkeln ungefär vid frislagslinjen. Målvakten räddar, sedan snabb förflyttning till vänstervinkel där det kommer en försning från nära håll.



Målvaktsträning

Teckenförklaring:

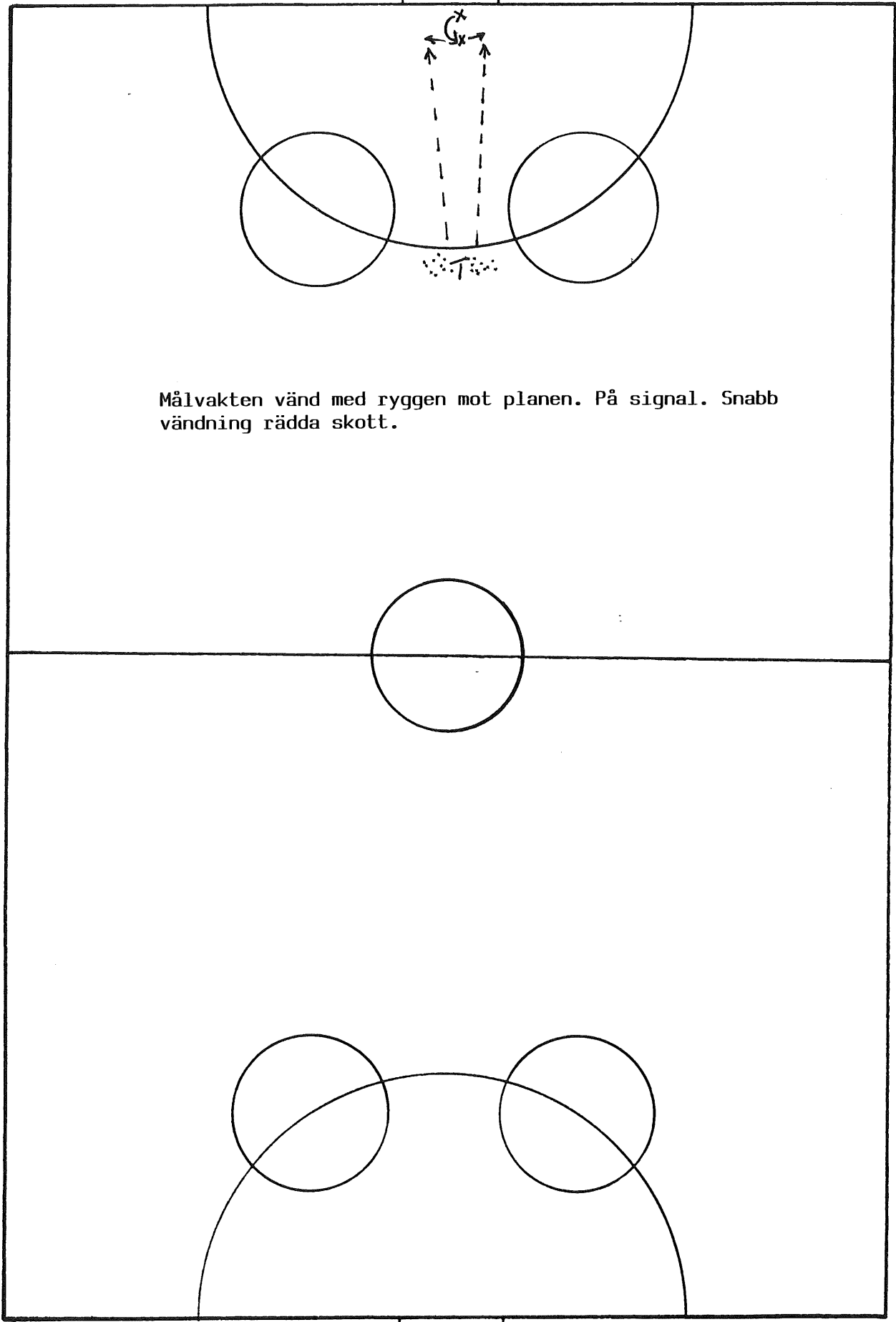
- Bollens väg
- ===== Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 95.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

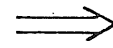


Målvakten vänd med ryggen mot planen. På signal. Snabb vändning rädda skott.

Målvaktsträning

Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

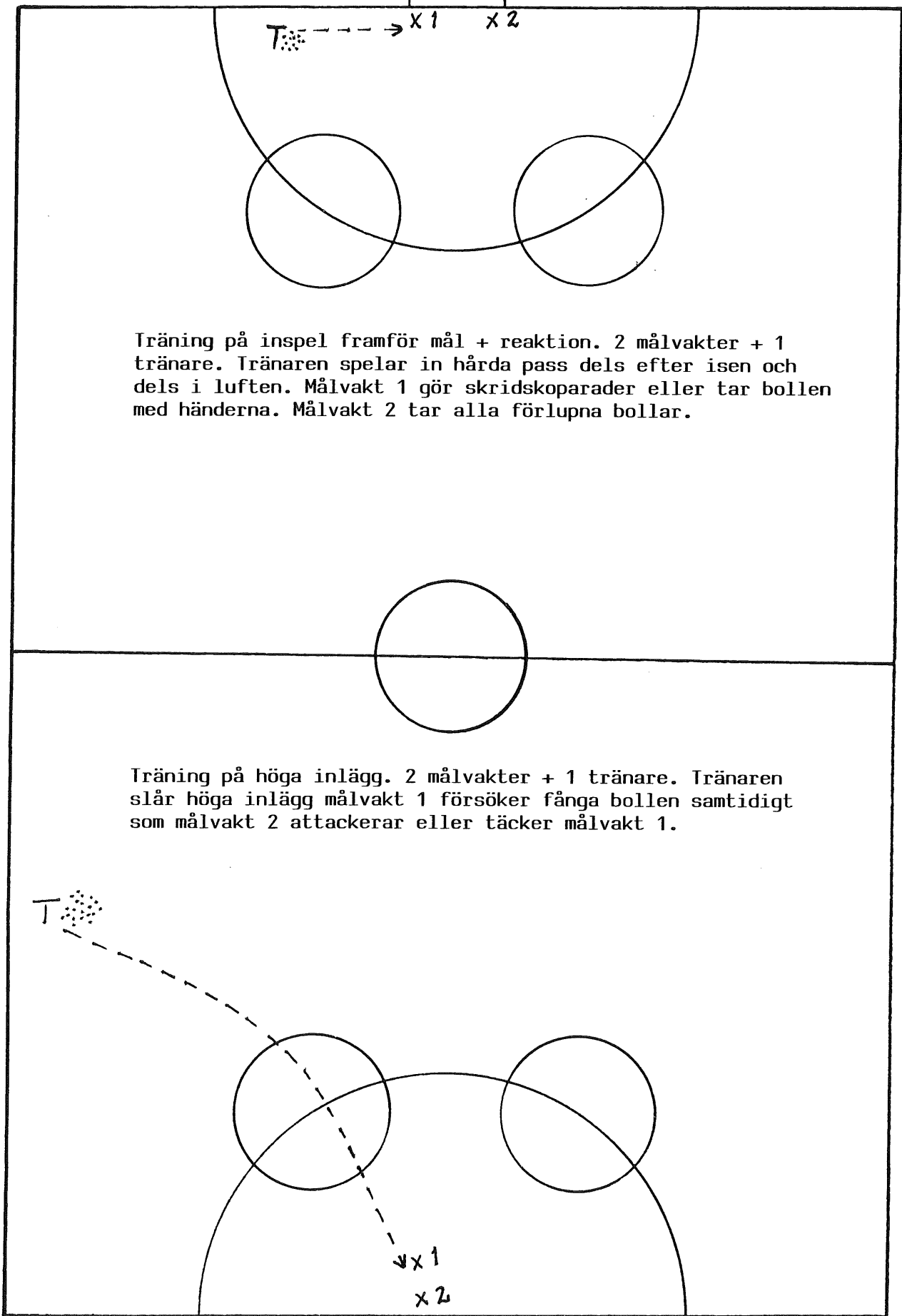


Skott

96.

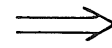
- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



Träning på inspel framför mål + reaktion. 2 målvakter + 1 tränare. Tränaren spelar in hårda pass dels efter isen och dels i luften. Målvakt 1 gör skridskoparader eller tar bollen med händerna. Målvakt 2 tar alla förlupna bollar.

Träning på höga inlägg. 2 målvakter + 1 tränare. Tränaren slår höga inlägg målvakt 1 försöker fånga bollen samtidigt som målvakt 2 attackerar eller täcker målvakt 1.



----- Bollens väg

===== Spelarens väg

~~~~~ Dribbling

• Boll

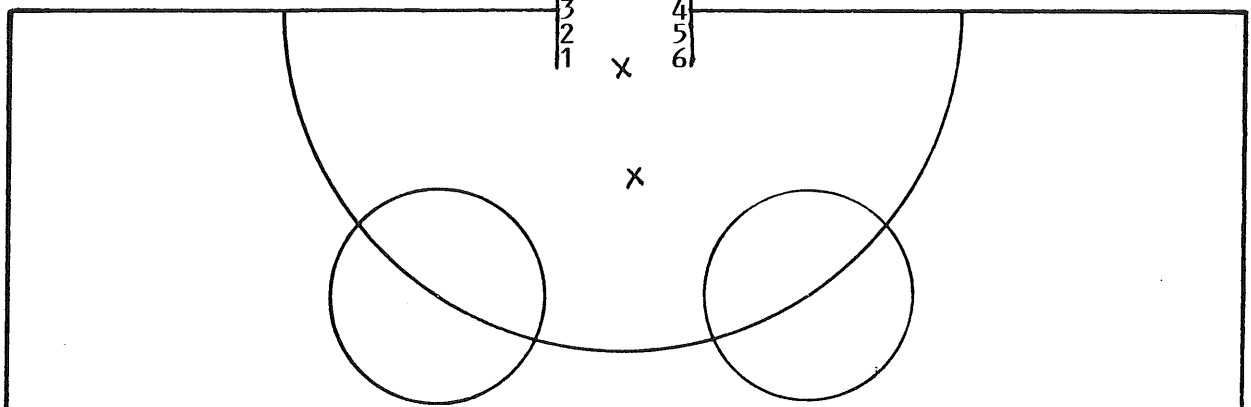
x Anfallare

○ Försvare

⊗ Boll-

hållare

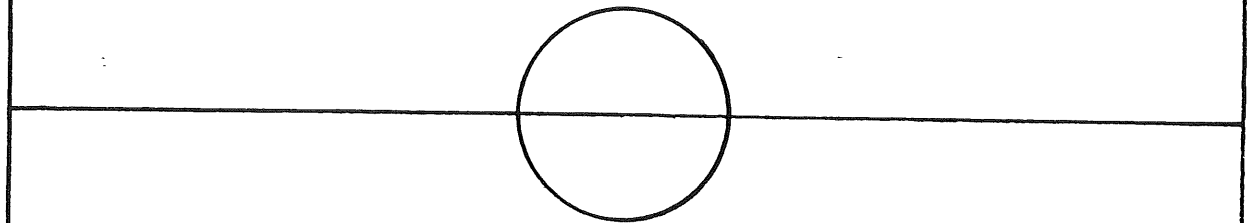
△ Kon



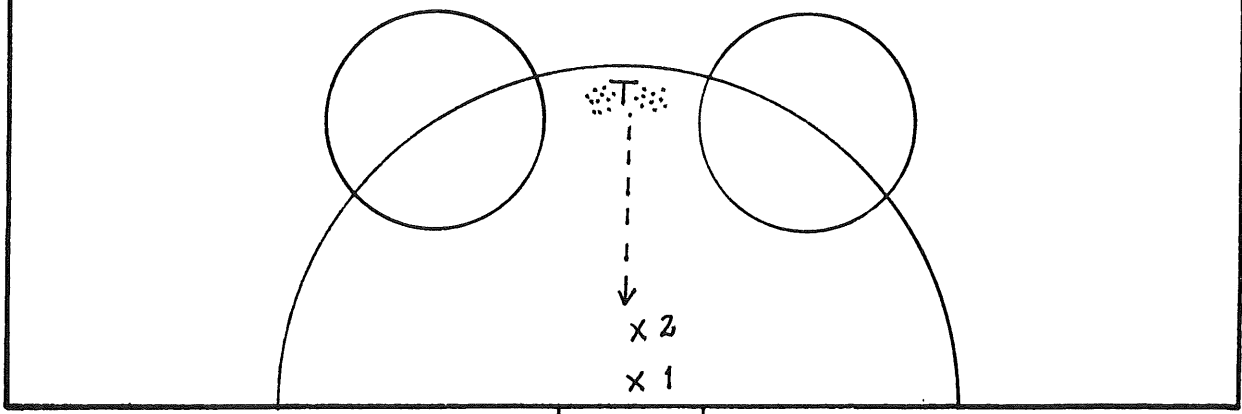
Simulationsträning (utan boll). 2 målvakter. Dela upp målet i sex punkter. En målvakt i målet, en vid straffpunkten. Målvakten vid straffpunkten skriker en siffra, kompisen gör en "räddning".

1 och 6 "räddas" med fotparader

2 - 5 "räddas" med händerna



Reaktionsträning. 2 målvakter + 1 tränare. Tränaren skjuter, målvakt 2 tar bollen ibland och släpper den ibland. Målvakt 1 är med för att göra räddning på de bollar målvakt 2 släpper. Målvakt 1 ska inte veta när målvakt 2 släpper en boll i förväg.

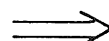




# Målvaktsträning

## Teckenförklaring:

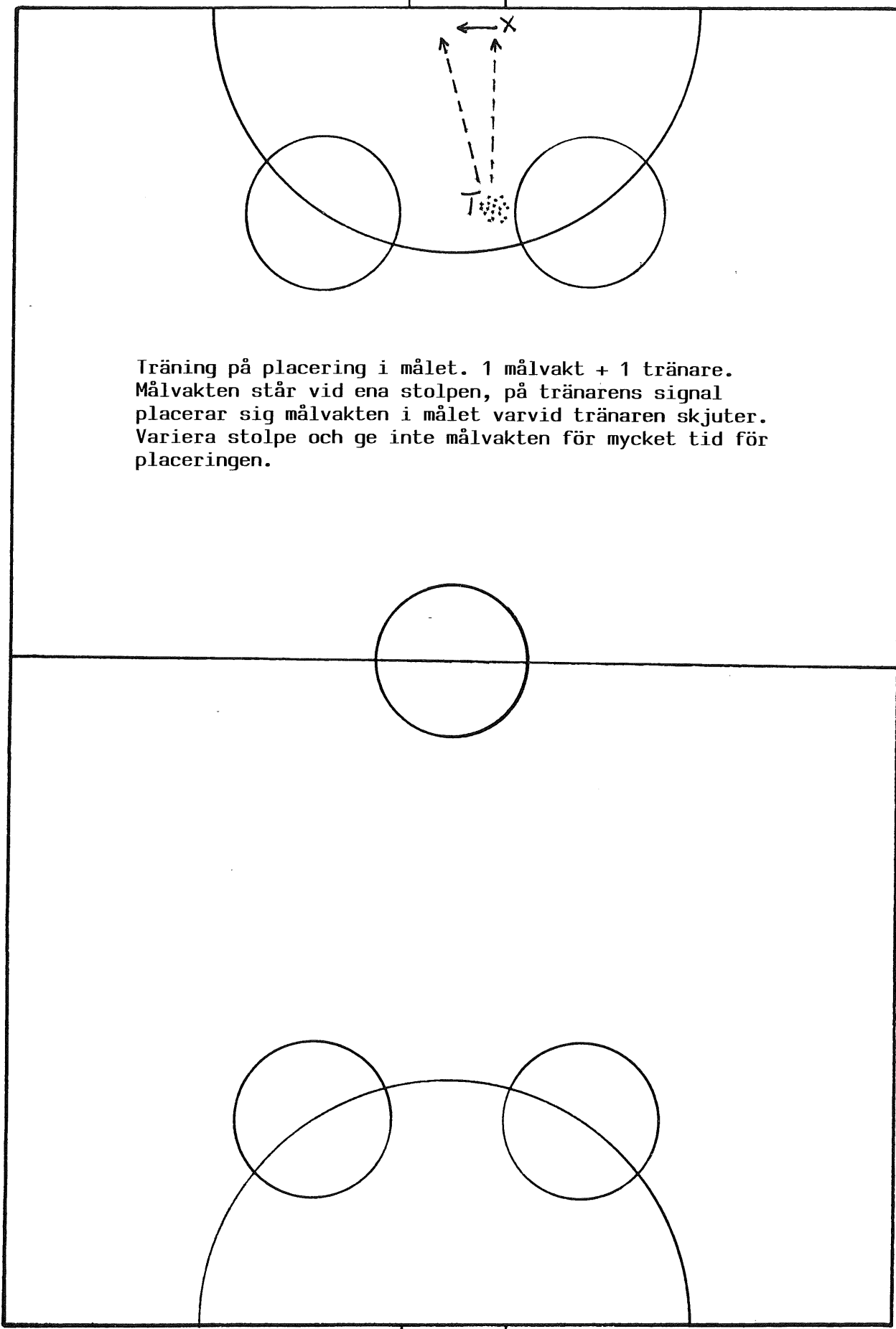
- Bollens väg
- ===== Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 98.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



Träning på placering i målet. 1 målvakt + 1 tränare.  
Målvakten står vid ena stolpen, på tränarens signal  
placerar sig målvakten i målet varvid tränaren skjuter.  
Variera stolpe och ge inte målvakten för mycket tid för  
placeringen.