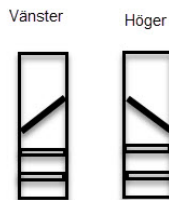


Målvakt – tips och övningar

Tips:

- Skaffa knäskydd som hockeyn har.
- Ha handskar utan delade fingrar på träningen för att skydda fingrarna.
- Gå inte ut långt i sidledsanfall, håll dig vid stolpen och täck av och håll händerna högt.
- Lära sig glida på benskydden.
- Se till att ha bollar i bollkorgarna vid spel för att snabbt sätta igång spelet.
- Se till att ha främre skridskon i kastriktning vid utkast.
- Förebyggande rörlighet i höfterna.
- Knäpp skydden enligt bild nedan och översta spännena väldigt löst så benskydden kan vrida sig. De korsade spännena är de som är flexibla/kan töja sig.



•

Övningar:

- Förflytta sig i sidled efter linjen, vrid upp skridskon efter linjen och skjut ifrån med andra så du förflyttar dig längs linjen, byt åt andra hållet.
- Sprid ut bollar i straffområdet. Målvakten ska titta in mot målet, ställ dig vid en boll och säg till mållis att vända sig om och skjut. Han ska då snabbt orientera och positionera sig från där skottet kommer från.



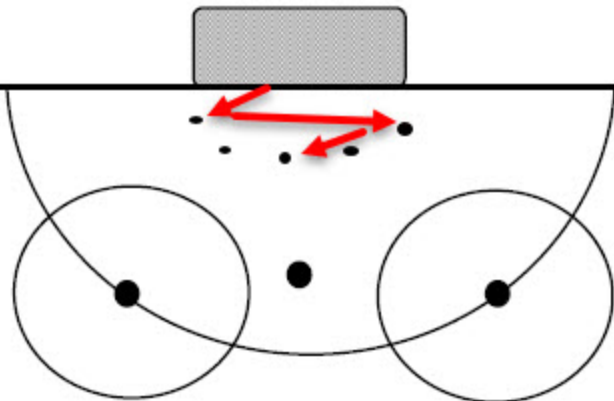
A

Målvaktsövning - Följ med skytt

Spelare startar vid **A** och får välja i vilket läge man vill skjuta. Målvakten måste då hela tiden flytta med i sidled.

Att tänka på:

Se till att målvakt har rätt grundposition med händer och kropp och att målvakt förflyttar sig rätt i sidled med skridskorna.

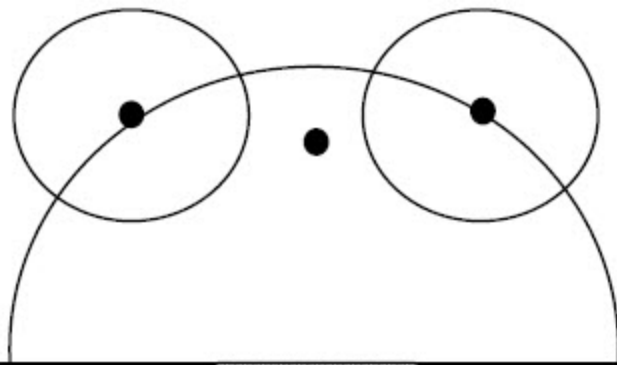
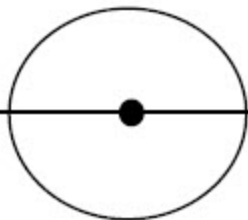


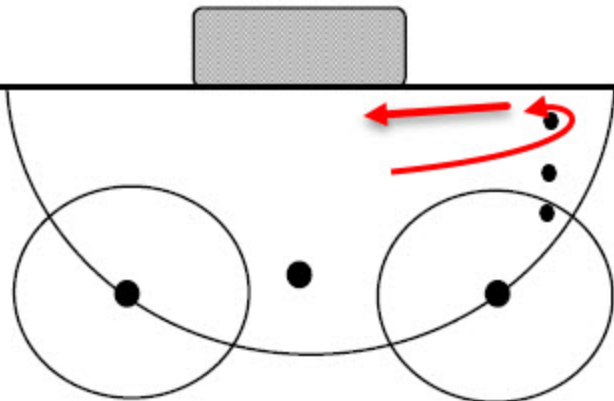
Målvaktsövning förflyttningar:

Lägg ut ett antal bollar/koner en bit ut och numrera dem. Målvakt står på linjen i målet och skall sedan förflytta sig till den boll du säger. Säg t.ex 1, 5, 3.

Målvakten skall då snabbt förflytta sig mellan dessa bollar/koner.

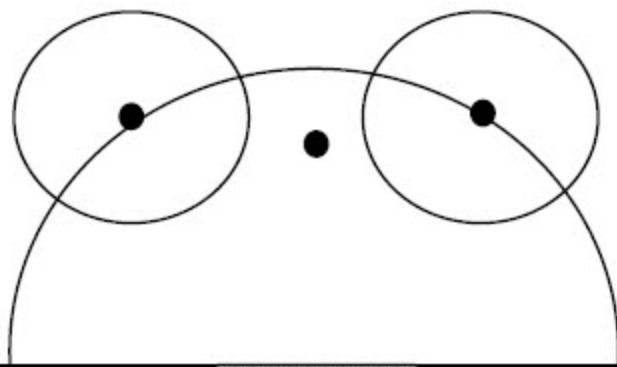
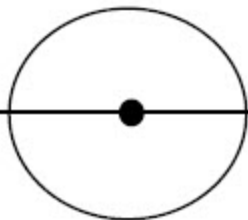
Skridskon skall peka i den riktning som du förflyttar dig och trycka ifrån med andra skridskon.

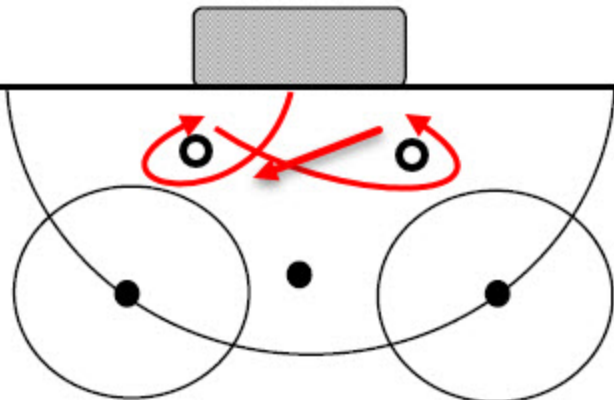




Målvaktsövning:

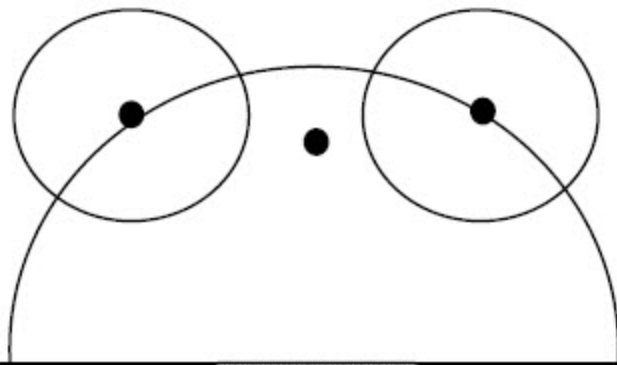
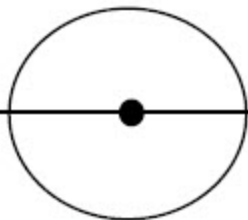
Lägg upp ett antal bollar vid sidan, hämta boll och utmana målvakten i sidled. Målvakten skall följa med i sidled glidande på ena benskyddet. Från denna sidan skall högra benskyddet ligga mot isen och skjuta ifrån med vänstra skridskon.

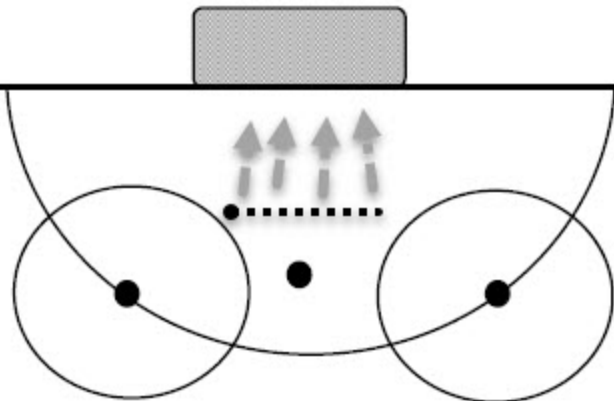




Målvaktsövning - Förflyttningar i sidled.

Målvakt startar från mål och ska förflytta sig runt däckerna. Ryggen skall vara mot målet hela tiden i förflyttningarna. Vänd runt så du backar runt däckerna och sedan en sidledsförflyttning mot nästa däck. I sidledsförflyttningen skall du vrida upp foten så skridskon pekar mot däckerna och skjut ifrån med andra skridskon.





Målvaktsövning - snabba sprätt.

Lägg upp ett antal bollar på en rad och sprätt sedan mot målvakten i snabb takt.

Låt gärna yngre utespelare sprätta så får dom samtidigt träna på att sprätta bollen.

