**Ha koll på detta!**

**\***Titta aktivt på målvaktens grundställning. Alltför många målvakter lägger handskarna på benskydden av ren lathet eller okunskap. Handskarna bör inte röra benskydden i grundställning. Detta pga att målvakten skall ha händerna redo mot pucken och täcka maximalt. Knän skall vara böjda så att man får en relativt låg tyngdpunkt. Detta för balansens skull. Skridskorna lite mer än axelbrett isär.

**\***Klubban i isen. Målvakterna måste bygga vanan av att alltid ha klubban i isen. Alltför många mål går in mellan benen. Detta enbart för att det slarvas med att ha klubban i isen.

**\***Skridskoåkning. Se till att målvakterna åker skridskor i alla möjliga olika former. Att vara målvakt är ingen ursäkt till att inte åka skridskor på lagträningarna. Det är bra om målvakterna får en blandning av ”utespelar-åkning” och ”mv-åkning”. Målvakterna bör åka mer skridskor än utespelarna för att bli riktigt bra.

**\***Se till att målvakterna passar/skjuter många puckar på träningen. Målvakten kan slå passningar till personen som står sist i ledet eller helt enkelt skjuta ut puckarna i sarghörnet.

**\***VIKTIGT! Spela klart returerna är oerhört viktigt. Målvakten måste bygga reflexen av att hitta pucken och blockera den. Alternativt bara följa upp pucken om den är längre ut. Som man tränar spelar man!!! VIKTIGT!

Kan vi hjälpa våra målvakter att klara av dessa 5 grunderna har vi kommit mycket långt. Tjata och påminn målvakterna om detta. Dem skall tycka att ni är lika tjatiga som deras föräldrar. Då har vi lyckats. Kör hårt.

Med vänlig hälsning

Magnus Olsson

Målvaktsutvecklare Blue Crease Goaltending