



Ishockeymålvakt

Lerum BK säsongen 2020/ 2021

Varför vill vi prata om ishockeymålvakter med er?

- Många föräldrar till målvakter känner sig "vilsna" i början
- LBK's målvaktstränargrupp
- Vad innebär det att vara ishockeymålvakt?
- Några målvaktsbegrepp
- Målvaktens träning
- Målvaktens utrustning
- Ta hand om våra målvakter
- Frågor från er



LBK's målvaktstränargrupp

- Mats Frölander
- Har en son som är målvakt i LBK A - pojk (-06)
- Målvaktstränare, Distriktstränare Nivå 3.
- Ingen ishockeyerfarenhet som spelare



- Peter Gäärd
- Har en son som är målvakt i LBK - 09 och en son som spelar i -12
- Målvaktstränare, Distriktstränare Nivå 3.
- Ingen ishockeyerfarenhet som spelare



- Andreas Bertntsson
- Har en son som är målvakt i LBK - 08
- Målvaktstränare, Distriktstränare Nivå 3.
- Ishockeymålvakt, är fortfarande backup för LBK's A-lag.





Vad innebär det att vara ishockeymålvakt?

- Ishockey är världens snabbaste lagsport
- Som ishockeymålvakt har du allt som oftast ett helt gäng spelare ståendes och åkandes framför dig, runt omkring dig, beväpnade med klubbor.
- I den här röran ska målvakten röra sig som en elitgymnast, med en 4 mm stålskena på fötterna, på is, och hålla reda på en liten svart puck som kan nå en hastighet av cirka 150 km/ timmen.
- Dessutom ska du som målvakt betvinga din naturliga reflex att flytta på dig när pucken kommer i full fart, du ska vilja stå i vägen för pucken.

Några målvaktsbegrepp

SMS



Butterfly



Målvaktens träning per åldersgrupp

- U9: Fasta målvakter är inte fastställt.
- LBK vill att fokus ska ligga på att utveckla skridskoåkningen.
- Alla som vill prova på att spela målvakt ska få göra det.
- Dom som är “dedikerade” målvakter bör ha som riktmärke att träna som utspelare cirka 75 % av tiden och regelbundet spela match som utspelare för att utveckla skridskoåkning och spelförståelse.
- Målvaktsträning sker på lagets träningar och på LBK's camper.



Målvaktens träning per åldersgrupp

- U10: Alla spelare i laget bör prova på att stå i mål på någon träning. Dom som är intresserade av att spela som målvakt bör träna som utespelare omkring 50-70% av ispassen för att utveckla skridskoåkningen och spelförståelsen.



- Målvaktsträning sker på lagets träningar samt på LBK's camper.
- Fokus på grundställning och målvaktens skridskoåkning/förflyttning.
- Dom spelare som verkligen vill bli målvakt, kan under slutet av vårsäsongen få möjlighet att vara med på LBK's målvaktsträning varannan måndag.
- Under denna säsongen brukar det visa sig vilka som verkligen vill stå i mål, då kan det vara lämpligt att på egen hand skaffa viss målvaktsutrustning, främst målvaktsskridskor då dessa skiljer sig väsentligt i utförande från övriga skridskor.

Målvaktens träning per åldersgrupp

- U11 - U12: Tydligt vilka som vill bli målvakt.
- Läge att skaffa egen utrustning
- Riktmärke för målvakten är att träna och spela match som utespelare 20-25%.
- Målvaktsträning sker på lagets träningar, man blir inbjuden till LBK's målvaktsträning som är varannan måndag.



Målvaktens träning per åldersgrupp

- U13 - U14: Du är målvakt.
- Riktmärke är att träna som utespelare 5 - 10 % av passen och spela någon/ några matcher som utespelare.
- Målvaktsträning sker på lagets träningar, man blir inbjuden till LBK's målvaktsträning som är varannan måndag.
- För A- och B-pojk finns det extra målvaktsträningar som hålls av Frölunda HC:s organisation i Frölundaborg. Där får ett begränsat antal målvakter från de olika klubbarna i regionen delta.



Målvaktens träning - lagträning



- Som målvaktsförälder kommer du att få höra att vissa lagträningar varit tråkiga, eller vissa övningar har varit “helt värdelösa”.
- Som målvaktstränare undrar jag ofta om lagtränarna verkligen vill ha bra målskyttar i sitt lag?
- Vill lagtränaren ha det, och skapar övningar för det, har han allt som oftast också en bra målvaktsträning.
- Någon från målvaktsgruppen kommer under säsongen att vara med på 4-6 lagträningar för U10 (i samråd med lagtränarna) där vi kommer att hålla en station med fokus målvaktsträning.

Målvaktsträning i LBK

- Viktigaste målvaktsträningen får målvakten på lagets träningar genom spel och spelövningar.
- LBK har målvaktsträning i Vättlehallen för A -, B - och C - pojk med Magnus Olsson (Blue Crease goltending).
- Aktuella målvakter får en träningskallelse via [Laget.se](https://www.laget.se)
- För närvarande har LBK ett avtal med Frölunda där 2 målvakter får träna i Wallenstamhallen på fredagar klockan 17.00-18.20 (A- och B-pojk).

Det innebär extra målvaktsträning cirka 1 gång i månaden.

Aktuella målvakter får en träningskallelse via [Laget.se](https://www.laget.se).

Målvaktsträning - Målvaktscamper

- Lundqvist Goaliecamp Öckerö, sommarcamp
- Sampan - Kungsbacka ishall, lov och sommarcamper
- Blue Crease Goaltending - Marconihallen, lovcamper (sommarcamp i Skara)
- BB-goalie i Stockholm
- Målvaktsverkstan i Luleå



Målvaktens utrustning



- Viktigt att tränarna tänker på att unga målvakters skydd, inte är gjorda för skott från vuxna!!!
- Vad är det för skillnad på målvaktsskridskor och vanliga skridskor?
- När ska jag köpa målvaktsskridskor?
- När ska jag köpa målvaktsutrustning?
- Hur ska benskydden sitta på målvakten?

Målvaktens olika skydd och storlekar



- Yth
- Jr
- Int
- Sr

- Målvaktens skydd är anpassade efter målvaktens ålder och målvaktens storlek.
- För stora och “tjocka” skydd gör att din målvakt inte kan göra sitt bästa - utrustningen blir alltför tung och otymplig.
- Har målvakten en för liten utrustning, kommer han att få puckar på oskyddade ställen.

Vart kan jag köpa målvaktsutrustning



- Ny utrustning:
- Monkeysports - Har dom märken som dominerar i Sverige: CCM, Bauer och Warrior.
- Team Sportia - Har dom märken som dominerar i Sverige: CCM, Bauer och Warrior.

- Begagnad utrustning:
- Blocket
- Facebook: Köp & Sälj Goaliegear Scandinavia
- Facebook: Köp/ Sälj/ Byt hockeyutrustning i Göteborg med Omnejd

Ta hand om våra målvakter



- Det är brist på målvakter i LBK
- Lagets mest utsatta position
- Bra om någon förälder blir målvaktstränare
- Hur känns det som liten kille/ tjej när målen trillar in och lagtränaren står i båset och skakar på huvudet och lagkamraterna vänder ryggen till.

Varför ska ditt barn stå i mål?



- Av någon anledning älskar dom att stoppa puckar, låt dom göra det!
- En bra gemenskap bland målvakterna
- Målvakter hjälper ofta varandra
- Målvakten är ofta en av lagets mest vältränade spelare
- Målvakten är allt som oftast den spelaren i laget som är mest kompetent att driva sin egna utveckling

Du som förälder är mycket viktig!



- Det är du som kommer att bli ditt barns bollplank
- Lagtränarna har 20 andra spelare att tänka på för att övningarna ska flyta på på träningarna.
- Lagtränarna lär sig hur utespelare fungerar under matcherna genom att dom kan prata med dom i båset.
- Du blir viktig för ditt barn, för det är du som kommer att köra till och från matcher, målvaktsträningar och målvaktscamper, det blir mycket tid tillsammans i bilen.
- Du blir viktig för ditt barn att ha koll på, och hjälpa till med målvaktsutrustningen.



**Avslutningsvis -
Frågor från er?**
