

MÅLVAKTSTRÄNING – GRUPP U14/U15/U16

ISPASS 1 – HÄNDER OCH FÖTTER

Fokus: Aktiva händer och fötter, blick, returkontroll

1. Händer stillastående

Stolpe, vinkel, vinkel, mitt. Mittskott utifrån i plock, stöt, huvud, minst en omgång på varje. Varje fångad puck läggs ner och spelas ut till väntande målvakt.

2. Händer på vinkel

U:et med vinkelskott i plock eller stöt. Returkontroll i plocken, spela klart från stöten.

3. Samlat med kropp i rörelse

Stolpe, stolpe, vinkel. Ner på knack, tryck i sidled och rädda med händer eller i mage. Mittskott utifrån.

4. Bortre benskydd

Bubbla, vinkel, vinkel. Vinkelskott på bortre benskydd. Spela klart sittande eller stående.

ISPASS 2 – DJUPLED

Fokus: komma ut, få stopp, hämta fart, hitta balans, ha tålamod

1. Inspel bakifrån till mitt

Målvakt börjar vid stolpe. Puck ligger redo ca 4m utanför målgården. Skytt börjar ytterligare 1m bak, startar övningen med knack och åker sedan mot ett friläge. Skytt väljer endast en sida på dragningen. Målvakt går från stolpe på knack, kommer ut, hämtar fart och följer med skytten tillbaka.

2. Inspel bakifrån till vinkel

Målvakt börjar vid stolpe. Puck ligger redo lite innanför tekningspunkt. Skytt börjar ytterligare 1m bak, startar övningen med knack och åker sedan mot ett friläge från vinkel. Skytt väljer kort eller lång sida. Målvakt går från kort/lång stolpe, kommer ut, hämtar fart och följer skytten tillbaka.

3. Hämta fart från vinkel till mitt

Målvakt hämtar fart på vinkel, shufflar till mitten, och då startar skytt ett friläge ca 4m utanför målgården. Målvakten hämtar ytterligare fart, för att sedan följa med skytten bakåt igen. Skytt får dra åt valfritt håll.

4. Hämta fart från mitt till vinkel

Målvakt hämtar fart från vinkel, gör flytande shuffle till vinkel, och då startar skytt ett friläge lite innanför tekningspunkt. Målvakten måste ut och hämta fart, samt avgöra om han ska ner mot stolpe eller glida snett bakåt med en halv-onepad-start.

ISPASS 3 – SMS / INSPEL

Fokus: Hitta ner mot stolpe, hitta stolpe-stolpe, hitta ut från stolpe

1. Tvåpuck bakom mål

Puck ligger på låg vinkel och bakom mål. Målvakt börjar stående i mitten, går ner på knack, räddar första pucken i sms, och följer sedan skytten runt mål på puck två. Jobba med aktiv klubba och spela klart pucken.

2. Trepuck framför mål

Puck på vinkel, mitt och andra vinkel. Målvakt börjar på bortre vinkel, vrider in till sms, trycker stolpe stolpe, och räddar puck ett i sms. Målvakt följer sedan med skytt ut till mitt på andra pucken, och ner till stolpe på tredjepucken. Viktigt att våga trycka ut, men också kunna vrider tillbaka till sista pucken.

3. SMS-slinga + upp stående på vinkel

Målvakt börjar en långt ut på bortre vinkel, vrider in till sms (reparera), trycker stolpe stolpe, kommer upp till stående på vinkel och får valfritt vinkelskott.

4. SMS-slinga + mitt eller back door

Målvakt börjar stående i mitt, glider ner till stolpe till målvakt med puck (alternativt börjar vid stolpe och glider till nästa stolpe). Målvakt väljer att spela till skytt i mitten eller skytt tvärs över målgården back door. Målvakt måste anpassa position utifrån två hot.

ISPASS 4 – TRAFIK MED STYRNING/SKYMNING

Fokus: hitta puck, välj mellan att reagera, agera eller blocka

1. Stillastående

Stillastående skymmare, med målvakt som letar på olika sidor och skytten skjuter på sidan målvakten inte tittar. Prata om skillnaden mellan att blocka och att agera.

2. Hög skymmare i rörelse

Skymmare högre upp i slottet som shufflar från sida till sida. Målvakt måste leta puck och skytt skjuter när målvakt byter sida.

3. Vinkelstyrning med skymmare

Skott kommer framifrån, puck styrs på vinkel, målvakt går mot stolpe. Prata om styrning mot strömmen. Målvakt skymmer.

4. Höga styrningar

Skott kommer mot skytt som står i slottet och styr/knackar ner höga puckar. Målvakt i mål agerar samlat, reagerar på pucken och spelar klart.

ISPASS 5 - MOT STRÖMMEN

Fokus: fotarbete, balans och tålamod

1. Lång förflyttning

Målvakt hämtar fart på vinkel (hitta samma djup) och gör lång förflyttning (dubbel flytande shuffle) till andra vinkel. Skott kommer snabbt mot strömmen, variera höga och låga skott. Få stopp och agera på pucken. Andra skytten agerar på retur.

2. Direktskott

Två skyttar står på varsin vinkel, medelavstånd. Skytt passar till skytt som skjuter direktskott efter isen mot strömmen. Målvakt glider med, räddar efter isen och spelar klart returen.

3. Nittiogradare

Nittiogradare, åkning över centrollinjen, skott mot strömmen. Rör på fötterna, ha tålamod, hitta balansen.

4. Styrblock

Skytt på vinkel och styrblock på motsatt vinkel. Målvakt hämtar fart, glider över, kommer upp, hittar balans och skott kommer på styrblock som studsar mot strömmen. Målvakt reparerar och spelar på retur.

ISPASS 6 – AGERA

Fokus: Reagera och agera, rädda i ytterlägen

1. Agera på nära retur (aktiva fötter)

Målvakt står i mitt och skytt har tre puckar nära. Skott kommer från mittpuck och sedan genast puck två, och sen puck tre lågt på vinkel. Målvakt måste sträcka ut aktivt ben och spelar klart.

2. 4-puck-battle

Fyra puckar bakom mål. Skytt spelar en puck i taget. Hämtar ny när en puck är död. Målvakt försöker spela samlat och hålla linjer men agerar med händer och fötter om man hamnar ur position.

3. Agera med händerna (stopp och tryck)

Målvakt börjar vid stolpe och kommer ut till vinkelskytt som skjuter bortre benskydd. Nästa skott kommer högt från andra vinkeln. Målvakt trycker i sidled och räddar med utsträckta händer. Vi spelar klart eventuell retur och anpassar tempo/svårighetsgrad.

4. Agera i fart

Målvakt går ut på vinkel, hämtar fart och glider sedan över till nästa vinkel där skott kommer högt. Skytt tajmar så att målvakt måste sträcka sig för att hinna rädda.