

## MÅLVAKTSTRÄNING – GRUPP U11/U12/U13

### ISPASS 1 – HÄNDER

Fokus: Räddningsteknik med händerna.

**1. Stående skridskoåkning**

Skridskoåkning från långsida till långsida. Fokus på grundställning, balans och edge control.

**2. Handskar sittande med skott utifrån**

Målvakt sitter i målgård. Skott första vändan i plocken, andra vändan på stöten och tredje mot huvudet. Jobba med krum och händerna framför kroppen. Fokus på blick och räddningsteknik. Spela ut alla fångade puckar sittande mot hörnen.

**3. Handskar sittande med skott nära (pop)**

Målvakt sitter i målgård. Skytt har puck liggande framför och drar pucken i sidled och lägger upp den mot krysset. Målvakt lutar kroppen in i puckbanan och poppar handsken för att täcka bort krysset. Fokus på händer framför kroppen och blicken mot pucken.

**4. Handskar med tryck in i puckbana**

Målvakt börjar vid stolpe och gör en t-push in i mitt. Hitta bra stopp i mitt. Skott kommer en bit utanför och målvakt trycker in i puckbana och räddar med händerna. Hitta tyngdpunkt och luta in mot pucken. Fokus på att läsa skottet och ha tålmod på fötterna. Spela ut alla fångade puckar tillbaka till skytten.

### ISPASS 2 – FÖTTER

Fokus: Fotarbete i målgården.

**1. Stående och sittande skridskoåkning**

Skridskoåkning från långsida till långsida. Fokus på grundställning, balans, edge control och övergångar från stående till sittande.

**2. Fotarbete kring stolpar**

Målvakt börjar på vinkel, trycker ner till stolpe, trycker stolpe stolpe, och trycker in i mitt. Skott kommer utifrån i bröstet.

**3. Fotarbete stående vinkel till vinkel**

Målvakt börjar vid stolpe, trycker ut till vinkel, går ner sittande, trycker upp till stående på nästa vinkel med lång T-push. Skott kommer utifrån i bröstet på vinkel.

**4. Fotarbete från sittande upp till stående**

Målvakt börjar vid stolpe, trycker ut till vinkel, går ner på knack, och trycker upp till mitt (nybörjare eller de som inte kommit så långt) eller till nästa vinkel (de som kommit längre). Skott kommer utifrån i bröstet på vinkel. Kom upp på fötter snabbt och med balans.

## ISPASS 3 – RETURKONTROLL

Fokus: Returkontroll med klubban, blick, spela klart.

### 1. Sittande skridskoåkning

Skridskoåkning från långsida till långsida. Fokus på krum, balans och edge control.

### 2. Tryck in i puckbana

Vinkel, slide upp till stående i mitt plus skott rakt framifrån efter isen, följa med blicken hela vägen. Variera skotten rakt på och på sidorna. Målvakt läser skotten och trycker sig in i puckbanan. Prata om olika sätt att hålla klubban. Målvakt spelar klart.

### 3. Första stolpe

Stolpe, stolpe stående, bubbla ut på vinkel. Prata om att låta benskyddet rädda och inte hamna för mycket i tårtbiten. Vrid in och hitta tillbaka till stolpe efter varje skott.

### 4. Bortre benskydd

Stolpe, vinkel, vinkel plus skott på bortre benskydd. Prata om vikten att få bort pucken med klubban utan att sparka med benet. Prata om den långa förflyttningen, att hinna få stopp, och svårigheten med skott mot strömmen. Spela klart alla puckar.

## ISPASS 4 – NÄRSPEL

Fokus: Grundläggande stolpteknik.

### 1. Uppvärmning vid sargen

Gemensam genomgång av grunderna till SMS. Använd visningsmålvakt och bur med målvakterna samlade runt om. Fortsätt uppvärmning vid sarg, hitta täck med handskar och överkropp och hitta tryck ut från sargen.

### 2. Klassisk SMS

Start i mitten, tryck till stolpe, skott efter isen eller vid handskarna. Hitta stolpen med snöre eller skena, och täck med överkropp och handske.

### 3. Två puckar bakifrån

Start i mitten, tryck till stolpe och rädda skott. Andra puck ligger bakom mål och kommer in köksvägen. Prata om att vrida in, alternativt ta upp benet och trycka över till nästa stolpe. Begränsa skyttarna till endast köksvägen.

### 4. Två puckar framifrån

Start vid stolpe, glid över till andra stolpe och rädda i sms. Andra puck ligger rakt fram och målvakt trycker från stolpe in i mitt och räddar skott. Spela klart på retur, men låt målvakterna ha en chans att rädda.

## ISPASS 5 - TRAFIK

Fokus: Leta rätt genom, välj rätt mellan blocka och agera.

### 1. Störningsmoment innan skott

Två målvakter skymmer och stör med hjälp av klubbor. Målvakt letar och hittar skytt, och räddar samlat och tätt, och agerar om behov finns.

### 2. Stillastående skymmare

Stillastående skymmare framför målvakt. Skott kommer på blind sida. Målvakt startar från stolpe och kommer upp. Leta rätt sida. Hamna inte i block. Välj mellan att trycka samlat eller agera.

### 3. Styrning i mitt

Skott kommer från vinkel och målvakt styr i mitt. Målvakt börjar på andra vinkeln, flyttar över, letar rätt, scannar styrande målvakt och trycker in i block. Spela klart pucken. Närvaro.

## ISPASS 6 – AGERA

Fokus: Reagera och agera, rädda i ytterlägen.

### 1. Agera på nära retur (aktiva fötter)

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

### 2. Agera på lång retur (aktiva fötter)

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

### 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.