



Thomas Magnusson är Sveriges mest meriterade målvaktstränare och har varit verksam på elitnivå sedan 1983. Han var Djurgårdens målvaktstränare mellan 1983 och 2005 med 5 SM Guld som resultat.

Thomas ansvarar för målvaksfrågor inom Svenska Ishockeyförbundets Utvecklings- och Landslagsavdelning sedan 2005 och har i olika omgångar fungerat som målvaktstränare för både juniorlandslag och Tre Kronor ända sedan VM guldet i Wien 1987.

1998 var Thomas med och startade Sweden Hockey Institute, Sveriges första företag med inriktning på individuell utveckling av ishockeyspelare. I SHIs aktiviteter har Thomas tillsammans med bl.a. Stefan Ladhe utbildat mer än 1000 målvakter i olika åldrar.





Titel: *Målvaktspärmen*

Ansvarig utgivare: Tommy Boustedt; boustedt@swehockey.se
Utvecklings- och Landslagschef Svenska Ishockeyförbundet



Förlag:

Svenska Ishockeyförbundet / Utvecklings- och Landslagsavdelningen
Box 5204, 121 16 Johanneshov. Tel: 08-449 04 00

Redaktör:

Thomas Magnusson; magnusson@swehockey.se

Grafisk formgivning, illustrationer och foto:

Börje Nilsson; carl.nilsson@brevet.nu

Projektgrupp:

Thomas Magnusson, Stefan Ladhe, Charlie Wedin, Börje Nilsson och Ulf Engman

Medverkande författare:

Thomas Magnusson, Stefan Ladhe och Fredrik Paulun

(Tack till Nizze Landén och Charlie Wedin för värdefulla synpunkter)

Foto:

Bildbyrån i Hässleholm

Tryck:

GTC Print AB i Luleå 2008

Mångfaldigande av innehållet i denna publikation, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsmannarätt förbjudet utan skriftligt avtal. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, duplicering, stencilering etc.

Copyright © 2008

Svenska Ishockeyförbundet / Utvecklings- och Landslagsavdelningen

ISBN-13: 978-91-976617-0-6

Målvaktspärmen finns även publicerad på nätet på www.coachescorner.nu



MÅLVAKTSSPEL i en ny tid



av Thomas Magnusson

Täcka, Förflytta och Reagera-Agera!

Så lyder det samlade begreppet för dagens målvaktsspel. Det betecknar det nya sätt att se på modernt målvaktsspel och målvaktsträning som har fått starkt genomslag i Hockey-Sverige under senare år. En gemensam grundsyn har skapats tack vare det utbildningsmaterial som producerats och de utbildningar som genomförts. Något som i sin tur har lagt grunden till att vi fått allt fler målvaktstränare på alla nivåer inom vår sport.

Redan idag kan man se effekten av detta arbete när en ny generation unga, välutbildade målvakter stormar fram och etablerar sig i svensk elitishockey. De behärskar grunderna i målvaktsspelet bl.a. tack vare att de i tidig ålder kommit i kontakt med målvaktsspecifik träning och fått en annan skolning än sina föregångare. Eftersom dagens målvaktsgeneration har både den tekniska skickligheten och den nödvändiga förståelsen för spelet, så kan vi räkna med att få se allt fler unga talanger mellan stolparna i våra högsta serier de närmaste åren.

Behovet av ett uppdaterat utbildningsmaterial

Begreppet Täcka, Förflytta och Reagera-Agera används ofta för att betona och arbeta med grunderna i målvaktsspelet, men rätt utnyttjat kan detta koncept användas i alla sammanhang och på alla nivåer där målvakter utbildas. Det är ett begrepp som skapat en enkel struktur och en plattform för en gemensam grundsyn på målvaktens uppgifter med en lättfattlig terminologi. Något som har bidragit till

den starka utvecklingen av svensk målvaktsstandard, både när det gäller att producera talanger och att öka antalet kompetenta målvaktstränare.

Ett delvis nytt målvaktsspel ställer dock krav på nya insikter och delvis nya strategier även om grunderna i spelet är desamma. Det finns idag behov att utveckla kunskapen om grunderna och anpassa dessa till de förändringar som skett av målvaktsspelet på senare år. Därför fyller ett uppdaterat utbildningsmaterial en viktig funktion. På så sätt kan vi fortsätta på den inslagna vägen och även ta nya kliv mot en ännu bättre utbildningssituation för såväl målvaktstränare som alla målvakter från bredd till elit.

Innehåll och tillvägagångssätt

Att Täcka, Förflytta och Reagera-Agera är och har alltid varit basen i målvaktsspelet även om betydelsen av de enskilda momenten har varierat under olika epoker. Den utveckling vi sett under senare år har

inneburit att det täckande spelet och förflyttningarna kommit att spela en allt viktigare roll. Det har i sin tur inneburit ett växande behov av att tydligare definiera för- och nackdelar samt skillnader mellan å ena sidan olika typer av ett samlat och kompakt blockande spel där kroppen används mycket för att rädda och å andra sidan ett reaktivt agerande med handskar och benskydd i ytterlägen längre ifrån kroppen. Därför introducerar vi i avsnittet **Räddande målvakt** till viss del nya begrepp för Målvaktens tre sätt att rädda, nämligen **Täcka/Blocka, Reagera-Blocka och Reagera-Agera**.



En speciell del i pärmen ägnas åt en genomgång av **Målvaktens ställningar** med utgångspunkt från olika aspekter på det stående spelet som kompletteras med andra viktiga ställningar i det moderna målvaktsspelet som butterfly och utgångsläget på ett knä.

Samtidigt ställs det idag också allt högre krav på tekniken och farten i målvaktens förflyttningar, både stående och i synnerhet nere på isen, varför just **Målvaktens förflyttningsteknik** har en lika central plats i hela utbildningsmaterialet som den har i själva målvaktsspelet.

I avsnittet **Spelande målvakt** presenteras hur målvakten kan delta i lagets offensiva spel och den teknik med skridsko och klubba som krävs för att lyckas i det spelet. Vidare behandlas kommunikationens roll samt även en hel del om samarbete i defensiven. **Målvaktens träning** innehåller mängder med tips och idéer till såväl målvakter, målvaktstränare som lagtränare. Träningstips som bl.a. omfattar exempel på goda vanor som kan skapa matchlika moment och ge kvalitet i träningen.

I kapitlet **Tänkande målvakt** delar Stefan Ladhe med sig av sin syn på vad som kan röra sig innanför masken på en målvakt. Pärmen avslutas med ett avsnitt om **Kost- och näringslära** som naturligtvis är lika viktigt för målvakten som för övriga hockeyspelare.

Utbildningsmöjligheter

Målvaktspärmen med sina tre DVD-skivor är utbildningsmaterial som används i ett flertal utbildningsmöjligheter i regi av Svenska Ishockeyförbundet, distriktsförbunden och internt i föreningarna. För målvaktstränare finns idag en särskild utbildningsstege med 3 olika steg. Målvakter och tränare som deltar i camper och ledarutbildningar har också tillgång till den nya Målvaktspärmen och DVD-skivorna.

Dessutom finns ett speciellt ”Målvakts-utvecklingsprojekt” som söks via Idrottslyftets ansökningsmall. Det leds i klubben av en person som går en speciell en-dagskurs för Handledare. Till sin hjälp i föreningen har han en målvaktsutvecklare som utbildas av Svenska Ishockeyförbundet och som kommer på två klubbesök under året. Antalet deltagare från klubben är 5 målvakter och 2 målvaktstränare. I detta projekt spelar det nya utbildningsmaterialet en central roll.

Samtidigt som det är vår förhoppning att Målvaktspärmen och DVD-skivorna ska kunna användas under

lång tid framöver, är vi väl medvetna om hur snabbt utvecklingen av målvaktsspelet sker och vilka krav detta ställer på möjligheterna att uppdatera innehållet. Just därför har vi valt pärmsformatet och när materialet successivt kommer att kompletteras kan nya sidor laddas ner på www.coachescorner.nu

Ytterligare ett steg

Med detta utbildningsmaterial har vi i flera avseenden tagit ett nytt steg både genom denna Målvaktspärm och med de medföljande DVD-skivorna. Pärmen tar ett samlande grepp över både historia och nutidens allra senaste rön inom målvaktsspelet, vilket betyder att vi flyttar fram positionerna ytterligare, när det gäller svensk målvaktsutveckling. Materialet tar dessutom nya pedagogiska grepp, som bl.a. innebär att den nya mediatekniken utnyttjas i inläringen. Inte mindre än tre DVD-skivor följer med pärmen och därigenom ges praktiska möjligheter för var och en att se mängder av exempel på bl. a. tekniken i förflyttningar och räddningar samt både målvaktsspecifika och mer allmänna fysövningar i rörliga bilder.

”Målvaktens verktyglåda” visar och beskriver tekniken i det moderna målvaktsspelet. Flera olika målvakter används i filmsekvenserna, för att ge en provkarta på olika individuella variationer som kan förekomma när de olika momenten utförs. I ”Praktisk Styrketräning för Ungdoms- och Juniorspelare” ger Inge Johansson generella tips om styrketräning som gäller alla ishockeyspelare och i ”Målvaktens fysträning” är innehållet målvaktsspecifika övningar indelade efter de fem fysiska egenskaperna.



Thomas Magnusson

Utvecklings- och Landslagsavdelningen
SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

