



Ishockeymålvakt

i början av karriären



Anders Westman
Svedjeholmens IF
2015

Varför står jag i mål?

Varför började du som målvakt?

**WHY
ARE
YOU HERE?**



Varför står jag i mål?

Varför började du som målvakt?

Speciell position. Sticker ut. Annorlunda skydd.

Slippa/dålig/tråkig skridskoåkning? **FEL!**

Lat, dålig ork? **FEL!**

Tränar bäst! Noggrannast! Mest motiverad!

Roligt!



Egenskaper för en bra målvakt?

Vad är receptet?



Egenskaper för en bra målvakt?

Fysiskt



Egenskaper för en bra målvakt?

Fysiskt

Kondition. Längre intervaller.

Styrka. Mage, rygg, ben.

Explosiv

Bollkänsla



Egenskaper för en bra målvakt?

Psykiskt

Ger aldrig upp

Tålamod

Stabilt humör. Retar inte upp sig.

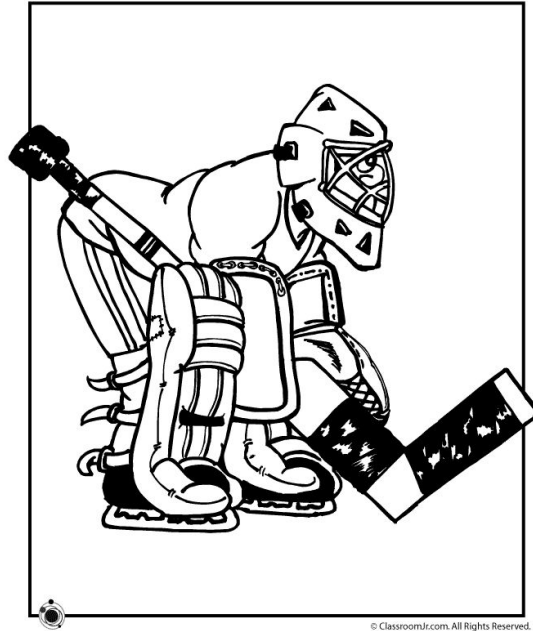
Fokuserad, noggrann, 100% motiverad

Läser spelet, påhittig mm mm ...



Målvaktsteknik förr och nu ...och i framtiden

Skillnader?



Målvaktsteknik förr och nu ...och i framtiden

Förr



Målvaktsteknik förr och nu ...och i framtiden

Förr

Mestadels stående spel

Mycket reagera och agera

Generellt mycket mindre fokus på målvakter



Målvaktsteknik förr och nu ...och i framtiden

Nu



Målvaktsteknik förr och nu ...och i framtiden

Nu

Stort fokus på målvakter

Större/bättre skydd

Mycket spel efter isen, rörlig

Täcka, blocka

Spel med klubban och runt kassen



Målvaktsteknik förr och nu ...och i framtiden

Framtiden?



Målvaktsteknik förr och nu ...och i framtiden

Framtiden?

Mindre skydd?

Ännu rörligare spel runt målet?

Mer delaktig i uppspel?

Nya tekniker?



Träning

Lagträning



Träning

Lagträning

Avsätt tid för teknikträning.

Håll avstånd mellan skyttarna.

Spela klart situationen.

Delaktighet i övningen.

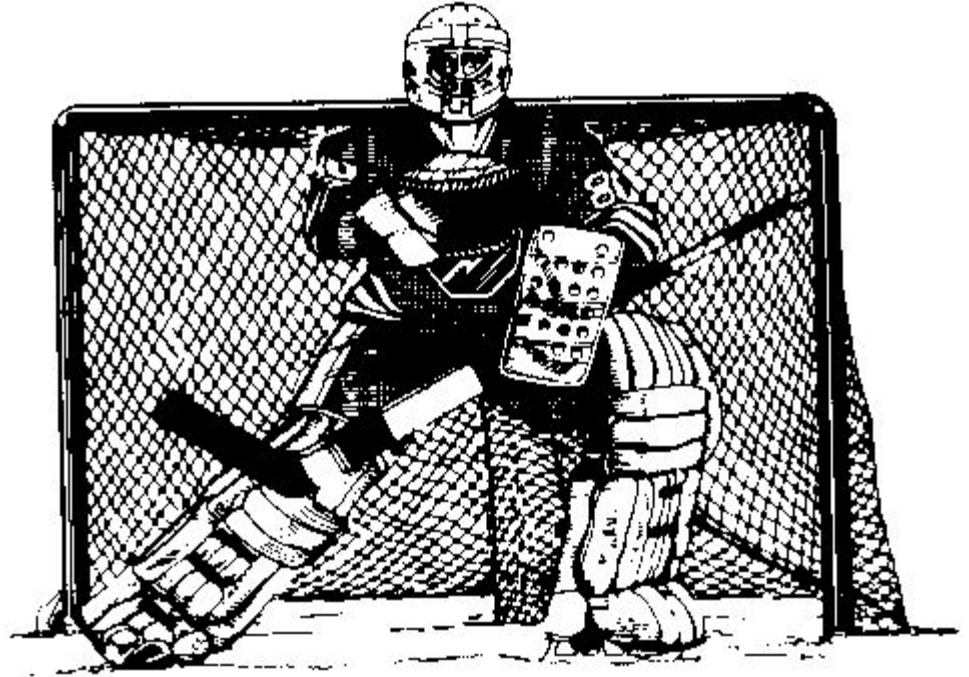
Undvik allt för många rena frilägesövningar.

Träna matchlikt, inget kladd. Ge feedback!



Egen träning och ansvar

Hur kan man träna själv?



Egen träning och ansvar

Hur kan man träna själv?

Utnyttja dödtid på träningarna.

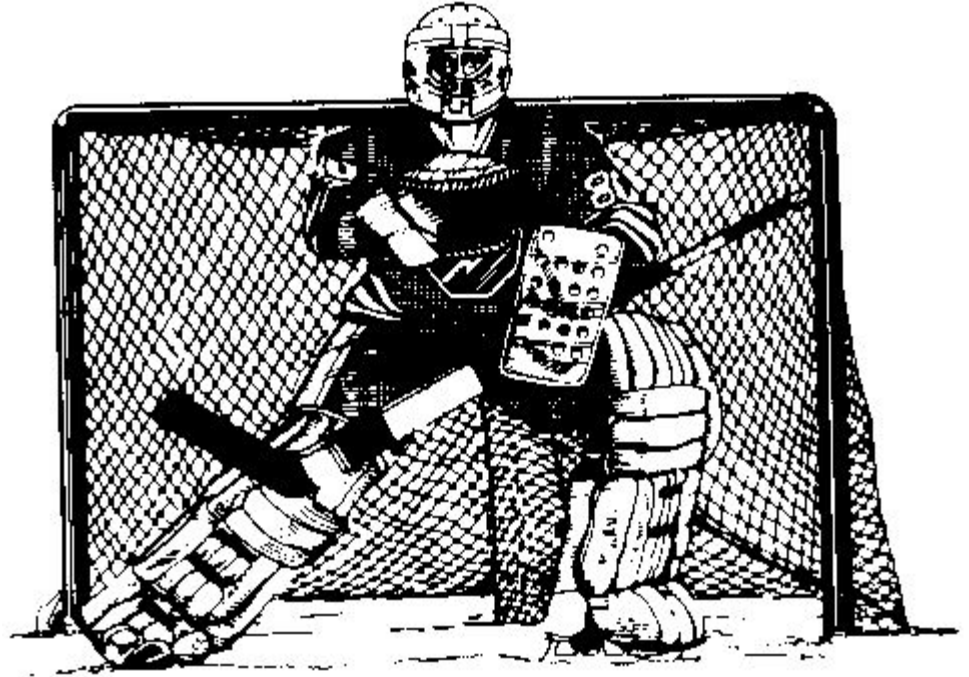
Träna matchlikt.

Spela klart situationen.

Var aktiv! Fråga, ge förslag, säg ifrån.

Våga prova nya saker!

Tävla!



Detaljer att tänka på under träning

Lösningen på många vanliga “fel”



Detaljer att tänka på under träning

Lösningen på många vanliga “fel”

Tillräckligt djup arbetsställning

Klubban i isen

Håll upp kroppen

Kom ut mot skytten

Blicken på pucken

Övertäck inte



Dagens ispass

Vad ska vi hitta på idag?



Dagens ispass

Uppvärmning

Elefanthockey (djungelhockey)

Teknikcirkeln



Dagens ispass

Stationsträning

Station 1 - Stoppa i rundeln med press

Puck i rundeln från skytt nr1 som mv stoppar och förbereder utspel.
Lätt press från skytt nr2 som tvingar mv att ta hemåt och välja annan uppspelsväg till skytt nr1 som går på mål.

Dagens ispass

Stationsträning

Station 2 - Teknikslinga (mitten)

Fram/back + öppna höfter.

Skyttar lägger puckar på handskarna i väntan på nästa målvakt.

Dagens ispass

Stationsträning

Station 3 - Returkontroll + inbrytning

Skott utifrån skytt nr1 kl.11/kl.1 som målvakten styr ner i rätt sarghorn.
Skytt nr2 gör en inbrytning från samma sida.

Dagens ispass

Strafftävling - på målvaktsvis

Tävling på två mål mellan målvakter och skyttar. 10 puckar.

Start från tekningspunkt utanför blå. Straffen pågår tills att pucken är i mål.

Målvakten får skjuta bort pucken som skytten då måste hämta och försöka igen.

Vid blockering släpps pucken efter tre sekunder varpå skytten måste ut och vända på blå.

Byt målvakt och skytt vid mål.

Då kör vi!

