

# Ishockeymålvakt

Träning och utrustning i början på karriären





---

# Innehåll

## [Inledning](#)

[Varför står jag i mål](#)

## [Egenskaper för en bra målvakt](#)

[Fysiskt](#)

[Psykiskt](#)

[Ordning och reda](#)

## [Målvaktsteknik förr och nu ...och kanske i framtiden](#)

## [Förflyttningar och positioner Målvakts-termer](#)

[Stående](#)

[Efter isen](#)

## [Träning](#)

[Lagträning](#)

[Målvaktens egna träning och ansvar](#)

[Detaljer att tänka på under träning](#)

## [Övningar](#)

[Teknik-cirkeln](#)

[Förflytnings-slingor](#)

[Klubbteknik - Teknikslinga](#)

[Klubbteknik - Returkontroll](#)

[Klubbteknik - Uppspel](#)

[Handskarna](#)

[Stoppa bakom mål, uppspel](#)

[Reagera och agera](#)

[Inbrytning framifrån](#)

[Inbrytning bakifrån](#)



---

## Utrustningen

[Benskydd](#)

[Knäskydd](#)

[Handskar - Plock och Stöt](#)

[Byxor](#)

[Kombinat - Bröst- och armskydd](#)

[Halsskydd](#)

[Hjälm](#)

[Skridskor](#)

[Klubba](#)



---

## Inledning

Min förhoppning är att detta dokument ska kunna vara till hjälp när de yngsta lirarna skall ge sig på den roligaste, mest utmanande och förmodligen svåraste positionen på hockeyplanen:  
Målvakt!

Det uppstår en rad frågor och funderingar när man ska prova på målvaktspositionen, både som spelare och ledare. Jag har därför försökt samla ihop lite grundläggande information kring vad som krävs av en målvakt, träningar/övningar och utrustning.

Målvakten har en unik position på hockeyplanen, olik alla andras. Ofta sägs det att målvakten är den viktigaste spelaren, och med tanke på den utsatta positionen är det nog inte helt fel.

- Ett misstag från en utspelare leder oftast bara till en tappad puck, eller i värsta fall en målchans.
- Ett misstag från målvakten visar sig väldigt snabbt och brutalt i form av jublande motståndare...

Anders Westman  
Målvaktstränare  
Svedjeholmens IF  
2015



## Varför står jag i mål

Det finns naturligtvis flera olika orsaker varför man väljer att spela som målvakt, men speciellt i början är det några saker som brukar påverka.

- Speciell position. Sticker ut. Annorlunda skydd.  
Målvakten är avvikande från övriga spelare, och detta lockar. Låt de som vill prova att stå, men se gärna till att de som verkligen är motiverade får stå mer.
- Slippa/dålig/tråkig skridskoåkning FEL! FEL! FEL!  
Målvakten måste ha bra skridskoåkning för att klara av de förflyttningar som krävs.
- Lat, dålig ork FEL! FEL! FEL!  
Att ställa sig i mål för att man tror det är mindre jobbigt är ett stort misstag.  
Dagens aktiva spelstil med många förflyttningar och hela tiden gå ner/upp på isen, är enormt krävande när man ger allt - och det gör man ju!
- Träna bäst! Träna mest! Var noggrannast! Mest motiverad!  
Målvaksspelet bygger på ett antal grundstenar, där detaljerna och farten sedan slipas och förbättras. Dessa grunder kommer vi på olika sätt träna på igen och igen och igen...  
Det är därför väldigt viktigt att man inser detta, är 100% motiverad och noggrann i det man gör.  
Titta på en lite yngre SHL eller NHL målvakt. De gör i stort sett exakt samma saker som vi tränar på, det går bara fortare. Hur många gånger tror du att de har tränat på dessa förflyttningar?
- Roligt!  
Sist men störst och viktigast! Det är, och ska vara, roligt att stå i mål! - Om du får rätt förutsättningar!



---

## Egenskaper för en bra målvakt

Det finns ett antal egenskaper som man gärna vill ha som målvakt. Alla går att träna upp och förbättra, men vissa är svårare än andra.

### Fysiskt

Målvaktsspelet är fysiskt väldigt krävande och kräver därför mycket av målvakten.

- Kondition

Målvakten måste ha bra ork och kondition. Man måste även klara längre intervaller än utespelarna då de har möjlighet att byta, även vid lång press.

Målvakten jobbar hela tiden i stort sett lika hårt när spelet är i egen zon, oavsett om man får några skott på sig eller inte.

När man blir trött tappar man koncentrationen och då kommer misstagen och målen.

- Styrka

I första hand behöver målvakten vara stark i mage, rygg och ben. Väldigt stark. Är man inte tillräckligt stark kan man inte utföra förflyttningarna med den fart, kraft, precision, och uthållighet som krävs.

- Explosiv

Med styrkan kommer delvis även explosiviteten som krävs för att vara tillräckligt snabb.

- Koordination och balans

Att kunna kontrollera sin kropp på det sätt man vill är en förutsättning för att kunna bli en bra målvakt.

- Bollkänsla

Bra bollkänsla underlättar för att kunna plocka eller stöta puckar i svåra situationer.



## Psykiskt

De psykiska styrkorna hos en målvakt är minst lika viktiga som de fysiska, i och med målvaktens utsatta position.

- Ger aldrig upp  
En målvakt får aldrig någonsin ge upp, oavsett hur hopplöst det ser ut.  
Även om motståndaren har helt öppet mål kan han missa pucken, slå den i stolpen osv, och då hinner du dit om du försöker direkt!
- Tålmod  
Puckföraren styr det mesta i situationen, men med rätt tålmod kan man vänta ut läget till en enklare räddning.
- Stabilt humör. Retar inte upp sig  
Målvakten måste hålla sig lugn men fokuserad i alla lägen. En målvakt som "spårar ur" och slår med klubban, vevar efter motståndarna, kastar grejor runt sig o.s.v. lägger energin på helt fel saker och kommer därför att tappa sitt eget spel och koncentrationen. Dessutom kommer man garanterat att bli än mer utsatt för motståndarnas retstickor, vilket naturligtvis gör saken ännu värre. Ge inte motståndaren den fördelen!
- Fokuserad, noggrann  
Målvaktsspelet bygger på detaljer. Ju bättre man klarar dessa ju fler puckar räddar man. Du lurar bara dig själv med att fuska på övningarna!
- Träna på egen hand  
Egen träning är stor del för målvakten, även på lagträningarna.  
Utnyttja död tid. Passa på att träna på den där förflyttningen som känns lite svår.  
Sätt upp egna mål. Ex. Skjut minst 30 skott/pass på varje träning.  
Tävla mot dig själv. Ex. Kan jag rädda minst 7 av 10 skott på den här övningen?
- Läsa spelet  
Att kunna läsa spelet, d.v.s. att se och förutse vad som kommer att hända, är en enorm fördel. En målvakt som läser spelet bra vet vad han ska göra innan situationen uppstår vilket naturligtvis ger en enorm fördel.
- Påhittig  
Det uppstår situationer på och utanför isen som man inte förutsett. En bra målvakt hittar sätt att lösa även detta.  
Det kan vara en räddning där man kastar sig raklång för att nå fram med klubban, liggandes med ett ben rakt upp i luften för att täcka, fixa nå't på utrustningen som inte känns bra o.s.v.



## Ordning och reda

Då målvaktsspelet i stor utsträckning handlar om detaljer och noggrannhet, är ordning och reda en bra hjälp.

- Förberedelser  
Att vara bra förberedd till varje aktivitet ökar möjligheterna rejält att lyckas i målet.  
Se till att äta och sova ordentligt.  
Håll ordning på utrustning och ombyte. Har du själv kollat igenom packningen vet du vad som är med.  
Gör klart läxor och andra måsten innan träningen.
- 100% motiverad  
Bra förberedelser och rätt inställning gör att man är mer motiverad. Det blir roligare att träna och man utvecklas ännu mer.  
Kom till varje träning med inställningen att "idag ska jag bli ännu lite bättre målvakt"!
- Goda vanor  
Med goda vanor både på och utanför isen blir det mesta rätt utan att man direkt behöver tänka på det.  
Ex. Har jag som vana att alltid kolla packningen glömmer jag sällan något.  
Ex. Har jag som vana att alltid göra övningarna noga och rejält på träning kommer det att bli rätt på match också.

Till sist...

Alla har olika bra dagar och man möter olika bra motstånd.

Det går inte att alltid prestera på topp och man kan inte vinna varje match.

Men, kom ihåg!

- Man kan alltid ge allt och göra sitt bästa just idag.
- Olika dagar räcker det olika långt när man ger allt, men du kan alltid ge 100%!
- Ge allt! Gilla läget! Ha kul!





---

## Målvaktsteknik förr och nu ...och kanske i framtiden

En liten jämförelse på hur målvaktsspelet har förändrats och utvecklats.

### Förr

- Mestadels stående spel
- Mycket reagera och agera
- Generellt mindre fokus på målvakter

### Nu

- Stort fokus på målvakter
- Större skydd
- Mycket spel efter isen
- Täcka, blocka
- Aktiv i spelet med klubban runt kassen
- Rörlig

### Framtiden?

- Tillbaka till mindre skydd?
- Ännu rörligare spel runt målet?
- Mer delaktig i uppspel?
- Målvakten agerar "libro"?



---

## Förflyttningar och positioner Målvakts-termer

En kort sammanfattning av förflyttningar, positioner och målvaktstermer.

### Stående

- Arbetsställning. Låg, normal, hög.  
Normalt beredskapsläge. Rejält "sitt", klubban normalt alltid i isen, handskarna fram mot pucken.  
Ex. Spel i zon. Beredd på skott utifrån.
- T-push  
Längre förflyttning. Ett kraftigt skridskoskär med rejält stopp.  
Ex. Långa pass, t.ex. från hörn upp till back.
- Shuffle  
Mindre förflyttningar i sidled. Skridskorna vinkelrätt mot förflyttningens riktning. Magen mot pucken.  
Ex. Pucken drivs i sidled ganska högt i zon.
- C-cut  
Bågformat skridskoskär.  
Ex. Backa in mot stolpen stående.



---

## Efter isen

- Butterfly  
På knä med fötterna brett isär. Rak rygg, klubban i isen framför. Kompakt, tät.  
Ex. Skottläge strax utanför målgården. Täcker av mesta möjliga nedtill.
  
- Butterfly-slide  
Från stående till butterfly i en rörelse.  
Ex. Pass utifrån till skottläge nära mål.
  
- Knee-shuffle (crawl?)  
Små sidledsförflyttningar i butterfly.  
Ex. Kamp framför mål där pucken flyttas lite i sidled.
  
- SMS - Skridsko Mot Stolpe  
På knä med skridskoskenan mot stolpen. Överkroppen täcker upp längs stolpen.  
Svårt för mindre målvakter.  
Ex. Skottläge eller inbrytning från snäv vinkel.
  
- One pad down  
Benskyddet närmast stolpen stående, det andra täcker liggandes längs isen parallellt med mållinjen.  
Svårt för mindre målvakter, särskilt på klubbsidan.  
Ex. Skottläge eller inbrytning från snäv vinkel.
  
- Paddle down  
Klubban läggs med hela skölden mot isen.  
Ex. Bryta ett inspel bakifrån eller stoppa och blockera.



## Träning

Målvakterna blir lätt bortglömda på lagträningarna, och får ibland bara agera statiska puckstoppare. Med små medel och lite eftertanke kan man ganska enkelt förbättra målvakternas utbyte av lagträningarna rejält.

### Lagträning

- Avsätt tid för teknikträning för både målvakter och utespelare, gärna på varje träning.  
Ex. Inledande 15min används alltid till skridsko/klubbteknik för både målvakter och utespelare, men med olika övningar och upplägg.
- Håll avstånd mellan skyttarna.  
Se till att bara en puckförare kommer mot mål åt gången. Flera puckförare är förutom väldigt frustrerande, även en skaderisk! Spela klart situationen. Det gynnar både utespelare och målvakter då det blir mer matchlikt.
- Gärna två målvakter vid högintensiva övningar  
Det går inte att vare sig fysiskt eller psykiskt orka med ett skott var femte sekund i femton minuter! Två målvakter på samma övning kan dessutom titta på varandra och även tävla mot varandra genom att stå fem-tio puckar åt gången och se vem som räddar flest.
- Undvik allt för många rena frilägesövningar, 2 mot 0, 3 mot 0 osv. Lägg in hinder.  
Ex. Ställ några koner framför mål som ska rundas innan skott.  
Ex. Efter skott agerar man back för nästa runda.  
Ex. En ledare agerar passiv back eller skymmare, som måste rundas.
- Delaktighet i övningen.  
Låt målvakterna vara mer delaktiga i övningen och inte bara ta skottet i slutet. Många övningar kan börjas med en "extra" puck på eller mot mål och därifrån börjar den "vanliga" övningen. Denna "extra" puck kan slås av ledare eller spelare. Låt det gärna ligga några extra puckar i närheten om målvakten missar.  
Ex. Lång puck på mål som ska styras ner i sarghörnet till kö eller där back hämtar.  
Ex. Lång puck på mål som ska stoppas och spelas ut till back.  
Ex. Puck i rundeln som målvakten stoppar bakom mål.
- Träna matchlikt. Snabba avslut.  
Att utspelaren tillåts stå fri 5-10 sek framför mål och dribbla är inte matchlikt.
- Ge feedback!  
Som målvakt kan det vara svårt att se och känna vart man täcker och har luckor.



## Målvaktens egna träning och ansvar

Då målvakten är mer ensam i sitt spel måste man ta ett större ansvar för den egna träningen.

- Utnyttja dödtid på träningarna.  
Ibland blir det tid över på träningen, använd den. Träna klubbteknik, förflyttningar eller den där positionen som var svår att komma till snabbt.
- Träna matchlikt.  
Ofta ska utspelarna åka en slinga, slå ett par pass o.s.v. innan de kommer till skott. Stå inte och vänta på skytten, följ pucken genom övningen. Var beredd och föreställ dig att skottet kan komma när som helst.
- Spela klart situationen.  
Gör till vana att följa pucken efter räddningen, även om du vet att ingen är där på returen. Annars är risken stor att du inte automatiskt följer pucken på match, och då står det någon där och slår in returen...
- Var aktiv! Fråga, ge förslag, säg ifrån.  
De flesta vet inte hur det är att spela målvakt. Kom med synpunkter och förslag till tränare och spelare. Alla blir bättre av det!
- Våga prova!  
Testa nya eller annorlunda saker i målet. Ta reda på vad som händer!  
Ex. Hur långt ut hinner jag rusa ut på en puck?  
Ex. Kan jag nå kompisen på blå med ett pass?  
Ex. Lyckas jag bryta passningen om jag sträcker ut klubban längs icinglinjen?  
mm mm Testa! Försök lära dig något nytta av varje situation!

Det kan kanske finnas bättre och sämre tillfällen att testa. Ett variant kan vara:

På träning ska man alltid prova för att utvecklas.

På träningsmatch testar man det man gjort några gånger på träning.

På seriematch provar man det som börjar kännas rätt bra.

På cupfinalen väljer man kanske i första hand ett säkrare alternativ om det går.

Oavsett vad som händer ska man ALDRIG få skäll för att man provar eller misslyckas.

Det är genom att våga prova nya saker som man utvecklas!



## Detaljer att tänka på under träning

Här är några småsaker att försöka hålla reda på som gör stor skillnad för målvaktsspelet. Då det är svårt att ändra invanda mönster är det viktigt att få det rätt från början. Här behöver man hjälp från ledare som lättare ser vad som behöver jobbas på.

### Tillräckligt djup arbetsställning

För hög arbetsställning (raka ben) gör alla förflyttningar svårare och långsammare då man inte får kraft att trycka ifrån. Böj på benen - inte ryggen, annars får du ont i ryggen.

Det kan bli extremt jobbigt för benen, men för varje gång du gör rätt blir du lite starkare!

### Klubban i isen

Se till att ha klubban i isen hela tiden när du är i arbetsställning (beredd på skott). Speciellt klurigt när man går från stående till butterfly. Här hjälper det om man kan få fram handskarna så att klubban inte lyfts av benskydden.

En för hög arbetsställning gör det också svårare att få klubban i isen.

### Kom ut mot skytten

Det är väldigt vanligt att yngre målvakter hamnar ända inne på mållinjen då det blir lättare att känna vart man är. Nackdelen är att man täcker mycket mindre av målet och måste göra betydligt större rörelser för att nå till ytterlägena.

Kommer skottet utifrån bör även målvakten komma ut en bit. Kanten på målgården brukar kunna vara lagom. Försök stå avslappnat men fortsatt fokuserad vid spel högt upp i zonen.

### Håll upp kroppen

När man står i butterfly är det viktigt att tänka på att hålla upp kroppen och hitta en bra balans. Dels för att täcka mesta möjliga, men även för att bli rörligare och snabbare.

Vanligt att man sätter sig på rumpan, men det gör att man blir både mindre och långsammare.

Ramlar man framåt eller bakåt tar det lång tid innan man är i position igen!

Här är det bål/mage/rygg som får jobba.

### Tävla!

Tävla mot dig själv och utespelarna. Ibland kan det vara svårt att hålla koncentrationen uppe under långa sekvenser på träningarna.

Ett knep kan vara att bryta ner det i t.ex. fem puckar åt gången och tävla på dessa.

Ex. Kan jag vinna över utespelarna och rädda tre av fem.

Ex. Hur många gånger kan jag rädda alla fem?

### Slutligen ytterligare några "pekpinnar" att tänka på

- Naveln mot pucken
- Blicken på pucken
- Övertäck inte, t.ex. med plocken framför kroppen, stöten framför benskyddet o.s.v.



## Övningar

Här följer några förslag på övningar som man kan använda både på egen träning och lagträning.

Grundregeln för "turordningen" i de flesta förflyttningarna är: Blicken - Klubban - Kroppen

1. Först tittar man vart man ska.
2. Klubban visar vägen för förflyttningen.
3. Kroppen slutför förflyttningen

## Teknik-cirkeln

Använd en tekningscirkel, upp till fyra målvakter per cirkel.

Målvakterna ställer sig vänd in mot cirkelns mitt mot varandra kl.3, kl.6, kl.9 och kl.12.

Starta en och en, jobba in mot tekningspunkten och sedan tillbaka ut igen.

Med två målvakter startar nästa när andra målvakten kommit tillbaka till cirkelns ytterkant.

Med tre målvakter startar nästa när målvakten före nått tekningspunkten.

Med fyra målvakter kan man starta två och två mittemot varandra på samma sätt som med två målvakter, eller fortsätta liknande som med tre och vänta på föregående.

### Grundställning/arbetsställning

Åk i grundställning framåt och bakåt. Stoppa rejält vid punkten varannan gång med höger och vänster fot.

### T-push

Starta i arbetsställning, rejält sitt. Jobba sicksack fram till punkten, och sedan tillbaka på samma sätt. Rejäl stopp i varje förflyttning! Kraftig kroppsrotation krävs för att komma snett bakåt.

### T-push med Butterfly

Utför T-push enligt ovan, men efter varje stopp går man även ner i Butterfly.

Kroppsrotation på isen för att komma rätt inför nästa förflyttning. Upp till stående i varje förflyttning.

### Butterfly med "slide"

Starta i butterfly. Jobba sicksack längs isen fram till punkten. Stanna i en tät position för varje förflyttning. Jobba sedan tillbaka på samma sätt. Rejäl kroppsrotation krävs för att komma snett bakåt.

### Butterfly "med flyt"

Jobba sicksack längs isen fram till punkten utan stopp. Jobba sedan baklänges tillbaka på samma sätt, fortfarande vänd mot cirkelns mitt.



---

## Förflyttnings-slingor

Går att variera i oändlighet, hitta på egna! Lägg även in skott ibland.

### T-push / C-cut

Starta stående vid ena stolpen

Kort T-push rakt ut. T-push eller C-cut tillbaka till stolpen.

Medellång ut mot mitten, tillbaka till stolpen. Lång ut över till andra sidan, tillbaka till stolpen.

Avsluta med stående förflyttning längs mållinjen över till andra stolpen.

### T-push med Butterfly

Samma som T-push ovan, men gå ner i butterfly efter varje T-push ut från målet.

### T-push med SMS

Samma som T-push eller T-push med Butterfly ovan, men gå tillbaka mot stolpen med SMS.

Avsluta med förflyttning efter isen längs mållinjen över till andra stolpen i SMS.

### T-push med Shuffle

Starta stående vid ena stolpen

Kort T-push rakt ut. Shuffle längs målgårdskanten till motsvarande punkt på andra sidan.

Kort T-push eller C-cut ner mot andra stolpen.





---

## Klubbteknik - Teknikslinga

Eftersträva att ha båda händerna på klubban. Böj på benen för att få klubban i isen!

### Alt.1 Höftöppning

Sätt upp tre till fem koner i en ganska kort, men bred, slalombana från icinglinjen upp genom ena tekningscirkeln.

Driv puck genom banan med höftöppning runt varje kon. Variera med halvt varv, helt varv, varannan baklänges osv runt konerna.

Avsluta med skott på mål, därefter ställer man sig i mål och väntar på nästa.

### Alt.2 Framåt / Bakåt

Sätt upp sex koner i två förskjutna rader med ca 2m avstånd både i bredd och djup parallellt med icinglinjen.

Driv puck genom banan hela tiden vänd åt samma håll, d.v.s växla mellan framlänges och baklänges samt forehand/backhand vid rundning av varje kon. Avsluta med skott på mål, därefter ställer man sig i mål och väntar på nästa.

### Puck-kontroll

Förläng banorna med fem-sex puckar på rad med två-tre dm avstånd.

Åk med en skridsko på var sida om puck-raden och dribbla igenom med snabba forehand/backhand utan att riva banan.

Variera framlänges och baklänges genom banorna.

Tar det lång tid innan nästa målvakt kommit igenom banan för att skjuta på mål, kan en ledare under tiden exempelvis skjuta skott på handskarna på den som väntar.

## Klubbteknik - Returkontroll

Målvakten i arbetsställning i överkant målgården. Puckar i överkant taggarna, eller överkant cirklarna. Variera i sidled.

Puckar läggs efter isen och målvakten går ner i butterfly och styr med klubban ner i sarghörnen.

## Klubbteknik - Uppspel

Samma som Returkontroll, men målvakten stoppar med klubban och säkrar bakom med plock och benskydd om pucken går på mål. Målvakten passar sedan tillbaka pucken.

Variera med puckar som går på eller strax utanför mål och studspuckar.



---

## Handskarna

Tänk på att alltid följa pucken med blicken hela vägen till handsken, samt ev retur.  
Sträva efter att styra returerna till sarghörnen.

Målvakten i arbetsställning i överkant målgården. Puckar mellan taggarna.  
Tre skott på varje handske. Första stående. Andra på väg ner i butterfly. Tredje i butterfly.  
Två skott i bröstet. Första på väg ner i butterfly. Andra i butterfly.

Anledningen att man inte tar skott stående i bröstet är att om man tappar pucken är man väldigt öppen mellan benen. Tar man för vana att gå ner på isen är man både tätare och har närmare till pucken om man råkar tappa den.

## Stoppa bakom mål, uppspel

Starta stående vid stolpen närmast pucken som slås i rundeln från blå.  
Målvakten stoppar bakom mål och spelar upp pucken till skytt som går på mål. Snabbt tillbaka!  
Bygg på med hinder som måste spelas runt eller slås över.

## Reagera och agera

Målvakten täcker ena stolpen stående. Puckar i slottet, ev. något på motsatta sidan .  
På signal gör målvakten en förflyttning mot skytten som anpassar skottet efter hur snabb målvakten är.

## Inbrytning framifrån

Koner längs målgårdslinjen ca 1m utanför.  
Skytt driver puck på mål och väljer att gå höger eller vänster sida in bakom konlinjen för skott och retur.

## Inbrytning bakifrån

Skytt driver puck fram och tillbaka bakom mål. Målvakten förflyttar sig längs mållinjen för att se vad som händer. Skytten bryter in på valfri stolpe och tar retur.



## Utrustningen

Dessa riktlinjer för att välja rätt målvaktsutrustning är delvis hämtade från följande sidor:

<http://www.goalmonkey.com/sizinginfo.html#legpads>

<http://www.tinghockey.com/ratt-utrustning>

Utöver detta har jag kryddat med mina egna (och förhoppningsvis även några andras) tankar och åsikter kring målvakten i stort och smått.

Då kör vi!

Då målvakten sägs vara den viktigaste spelaren på banan är det otroligt viktigt att man känner sig trygg och bekväm med sin utrustning. Litar man inte på sin utrustning kan man tveka eller t.o.m. hindras från att ställa sig i vägen för pucken.

För att man ska känna sig trygg med sin utrustning är det ett par saker som är extra viktiga.

### 1. Rätt storlek!

Betydelsen av rätt storlek på utrustningen kan inte påtalas för mycket. Detta är helt avgörande för att målvakten ska känna sig trygg och bekväm.

För stora skydd gör att målvakten blir långsam, klumpig och får svårt att röra sig. Allt för små skydd riskerar att inte täcka tillräckligt. Skott mellan skydden gör ont...

Finns inte rätt storlek är något mindre skydd oftast att föredra då målvakten blir betydligt smidigare och rörligare vilket vida kompenserar för den större täckningsyta som de större skydden ger. Ju mindre målvakten är desto påtagligare blir detta.

### 2. Tillräckligt skydd!

Lika viktigt som rätt storlek är att skydden verkligen fungerar och är avsedda för den spelstil man vill utöva. Det är inte ovanligt att de yngsta lagen får ära gammal utrustning som ser ut, och förmodligen också är, från förra seklet.

Begagnade skydd av rätt typ för de minsta kostar inte många kronor.

Särskilt viktiga är benskydden som ska vara avsedda att spela s.k. "butterfly". Detta syns på att benskydden är kantiga och har kraftiga kuddar som skyddar knäna när man går ner på isen.

Och en sak till...

Målvaktsutrustningen skyddar nästan enbart framifrån. Det är ALDRIG tillåtet att skjuta mot en målvakt som är felvänd eller inte beredd. Skaderisk!

Fast på match kan det kanske vara lite annorlunda... 😊



## Benskydd

En av de mest påtagliga och utmärkande delarna på målvakten är utan tvekan benskydden. Stora och iögonfallande drar de ofta uppmärksamheten till sig.

Just på grund av sin storlek är det väldigt viktigt att benskydden har rätt storlek och är av en typ som passar målvaktens spelstil.

Benskyddens storlek anges i dess totala längd mätt i tum.

Rätt vanligt är att det även finns ett "plus-mått" angivet, t.ex. 28+1.

Det betyder att delen från knät och uppåt är förlängd med 1 tum mot för ett 28" benskydd.

Detta tillägg brukar vara +1, +2 eller +3.

Benskydd med "plus-mått" gör att man täcker mer efter isen och tätar bättre mellan benen i butterfly, men kan samtidigt innebära att de fastnar i varandra då de sticker upp mer.

Benskyddets storlek delas in i tre delar.

A - Foten

B - Från vrist till knäskål

C - Från knä till överkant

Ett sätt att mäta sig fram till en ungefärlig storlek beskrivs nedan.

1. Mät från vristen till centrum av knäskål.
2. Mät från mitten på knät upp till önskad benskyddslängd på låret.
3. Omvandla ovanstående mått i cm till tum (1 tum = 2,54 cm)
4. Lägg till din skridskostorlek i US storlek
5. Lägg sedan ihop de tre måtten och du får ungefärlig tumstorlek på benskydden.

<b>Sverige</b>	35	36	37	38	39	40	41	42	43
<b>US</b>	3.5	4.5	5	6	7	7.5	8	8.5	9



---

## Sammanfattning benskydd

Här kommer slutligen en liten sammanfattning samt ytterligare några “tips & tricks”:

- Viktigast är att knät hamnar någorlunda mitt på knäkudden när man går ner i butterfly.
- Överkant bör max vara i höjd med höft/ljumske.
- Prova benskydden - med skridskorna på!
- Benskydden ska kunna vrida sig lätt när man går ner på isen.
- Ett för hårt spänt benskydd hamnar ofta “platt” mot isen istället för på högkant.
- Remmarna ska sitta ganska löst, och överst väldigt löst.
- Ofta kan man spänna lite hårdare längst ned och allt lösare längre upp.
- Remmen bakom låret ska inte vara hårt sträckt när man är nere i butterfly.
- Spänn inte åt remmen för hårt under skridskon. Den ska inte sträcka hårt i butterfly.
- Snöret vid tån flätas ca 3-5cm, träs mellan skena/sko och knyts på ovansidan skridskon.
- Se till att inget kan hamna under skridskon!
- Det finns alternativ till tå-snörningen i form av elastiska snoddar. T.ex. “Flex Toe”.
- Nämnde jag att remmarna inte ska spännas för hårt? 😊

## **Knäskydd**

På vissa benskydd finns ett extra knäskydd som fästs runt knät och låret med kardborre.

Saknas detta skydd, eller om man känner sig störd av dem (de går att ta loss) ska man absolut komplettera med ett extra målvaktsknäskydd som skyddar knäskålen och nedre delen av låret.

Skyddet sätts fast med kardborre.

En damaskhållare typ “strumpebandshållare” för utespelare fungerar bra för att hålla knäskyddet på plats om det vill glida ned.



---

## Handskar - Plock och Stöt

Plock och stöt ska kännas mjuka och bekväma. Detta är särskilt viktigt för plocken. För stora handskar blir klumpiga och ger sämre känsla och kontroll.

Storleksmässigt gäller ungefär samma som för vanliga handskar, ca 1cm innan fingrarna bottnar i handsken brukar vara lagom.

En målvakt som håller plocken i vänster hand är "Left".

En målvakt som håller plocken i höger hand är "Right".

## Byxor

För små eller hårt fastspända byxor hindrar djupa ställningar och gör målvakten osmidig. Allt för stora byxor riskerar att fastna och vara i vägen. Man kan även få en känsla av att "springa runt" i byxorna, målvakten kan röra sig en del utan att byxorna följer med.

Byxorna skall sitta löst och ledigt och bör hållas upp av hängslen för att inte behöva dras åt för hårt i midjan, vilket försämrar rörligheten.

Med byxorna på bör man utan vidare kunna sitta ner och knyta skridskorna.



---

## Kombinat - Bröst- och armskydd

Kombinatet ger ett heltäckande skydd för hela överkroppen och armarnas framsida medans sidorna och ryggen är i det närmaste oskyddade. Det är därför väldigt viktigt att vara rätt vänd mot pucken för att få bästa möjliga skydd.

“Alltid naveln mot pucken” är en enkel men effektiv uppmaning som säger vad det handlar om.

Liksom för många andra delar av utrustningen är trenden att ha så stora skydd som möjligt.

Ett för stort kombinat gör målvakten klumpig och mindre rörlig.

Armarna blir ofta det första som ger problem om kombinatet är för stort. Detta visar sig med att handskarna styper och att armbågen inte kommer rätt i armbågsskyddet.

Det är lika viktigt att armbågen kommer rätt i kombinatet som att knät hamnar rätt i benskyddet!

Kombinatet måste täcka helt mot byxorna, även när man rör sig.

Viktigt är också att välja ett kombinat med tillräckligt bra skydd. Enklare äldre kombinat ser ibland nästan ut som en “förvuxen täckjacka” och ger inte alls det skydd som krävs för lite hårdare skott som moderna klubbor lätt ger.

Känn på plattorna i kombinatet. Enklare modeller har mjukare plattor, men det räcker till de yngsta - så länge inte någon äldre “pangar” på.

Det ska inte göra ont att ta ett skott i bröstet. Gör det ont är kombinatet för klent och det är risk att man ryggar tillbaka för nästa skott.

Ett bra kombinat i 11-12 års åldern ska inte slå igenom för ett rejälare skott från en ledare!

Ett modernt kombinat är liksom benskydden ganska kantiga i formen för att passa den kompakta och blockerande spelstil som idag är helt dominerande.



---

## Halsskydd

Det finns i huvudsak två typer av halsskydd för målvakter.

Det ena kan ses som en hård "förstärkt haklapp" som liknande utespelarnas halsskydd fästs med kardborre runt halsen.

Den andra modellen kan liknas vid ett litet kombinat som förutom halsen även ger extra skydd för nyckelben. Detta skydd tas på som en tröja.

## Hjälm

En målvaktsmask är inte det första man behöver skaffa sig i början av karriären. Den vanliga utespelarhjälmens med galler ger ett minst likvärdigt, och i vissa fall bättre, skydd än en mask.

Den största fördelen med en mask är att den är lätt att ta av och på, vilket kan vara bra om man ska t.ex. dricka under match eller träning. Masken kan tas av och på med en hand, vilket innebär att man slipper ta av sig plocken.

En annan fördel är att den ofta är utformad så att den täcker en del av halsen. Jag rekommenderar ändå att man använder ett extra halsskydd i form av genomskinlig plast. Tyvärr är dessa rätt dyra, men de håller istället normalt i flera år.

Gallret på en mask är utformat för att ge lite bättre sikt, jämfört med gallret på en utespelarhjälm.

Nackdelen med en mask är att den kan vara mjukare i sidled, vilket gör att om man får ett skott eller ett slag på sidan av masken kan den tryckas in och man får en smäll på örat. Detta kan även hända med en utespelarhjälm

Masken har även sämre skydd baktill.

Viktigt att tänka på är att masken har det klart bästa skyddet rakt framifrån. Det är alltså mycket bättre att ta ett skott mitt i masken mot att vrida huvudet och skottet tar i sidan.

Att vända bort huvudet är en reflex som är svår, men nödvändig, att träna bort.

Dels för att inte göra illa sig, men även för att alltid ha blicken på pucken och kunna rädda - vilket är lite svårt om man vänder bort huvudet och inte ser pucken...

Storleken på hjälmen brukar anges som huvudets omkrets.

En för liten hjälm riskerar att göra ont vid skott i masken.

För stor hjälm riskerar att ramla av vid röriga situationer.





---

## Skridskor

Skillnaden mellan målvaktsskridskor och utespelarskridskor är ganska stor.

- Kraftigare skydd, främst på de främre delarna.
- Lägre sko för att bli rörligare i forleden.
- Längre och bredare skena som går längre bak för bättre balans.
- Längre åkya, mer skena i isen, för bättre balans.
- Mindre avstånd mellan sko och skena för att minska luckorna runt skridskon.

Den mest påtagliga skillnaden är den längre åkylan vilket gör att man står "plattare" och mera stadigt mot isen. Att skenan går längre bak vid hälen märks också tydligt. Med utespelarskridskor är det lätt att halka bakåt och sätta sig på ändan.

Målvakter vill ofta ha sina skridskor lite vassare än utspelarna. Den bättre greppet behövs för att få bra fäste i låga arbetsställningar och vid förflyttningar nere efter isen.

Till skillnad från utespelarskridskor brukar det inte vara några problem om målvaktsskridskorna är något för stora.



## Klubba

Längden på en målvaktsklubba mäts i längden på skölden, d.v.s. den bredare delen nerifrån bladet. Längden på själva skaftet är ganska okritisk, men ett för långt skaft kan vara i vägen och fastna vid stolpen.

Klubban hålls långs ned på skaftet precis ovanför sköldens början.

Med rätt längd på klubban skall hela bladet ligga mot isen några decimeter framför när man står i grundställning, d.v.s. stående med ganska djupt "sitt" och lätt böjt framåt. Klubbhandsken ska övertäcka benskyddet så lite som möjligt.

- En för kort klubba eller för hög grundställning gör att hälen på bladet inte når ned mot isen.
- En för lång klubba, eller fel arbetsställning, gör att spetsen på bladet inte ligger mot isen, eller att bladet ligger för flackt mot isen och därför blir svårt att styra bort puckar utan att de hoppar över klubban.  
En för stor klubba blir även klumpig och kan släpa efter vid förflyttningar i sidled.

Tejpling av målvaktsklubban brukar vara rätt individuellt, men en början kan vara att tejpa hela bladet samt några centimeter upp på skölden. Ofta tejpar man även nedersta decimetern på skaftet mot skölden för att förbättra greppet.

Slutligen tejpar man en ganska rejäl knapp längst upp på skaftet, samt ett lager 5-10 cm ner på skaftet för att få stopp om man skickar ut klubban för en brytning. Knoppen gör det även lättare att plocka upp klubban från isen.

All tejpling brukar göras med vit tejp för att lättare se pucken vid klubban. Extra viktigt att knoppen är vit för att inte förväxlas med pucken om man råkar sticka klubban i nätet i någon rörig situation!

Många målvakter använder träklubbor då dessa enkelt kan sågas, filas och justeras efter tycke och smak.

En målvakt som håller klubban i höger hand är "Left".

En målvakt som håller klubban i vänster hand är "Right".

Rörigt? Tänk åt vilket håll bladet pekar!