



För våra bästa målvakter:

Om träning för dig som innebandymålvakt



Tränarens uppgift i laget är att stödja dig som målvakt för trygghet och att uppmuntra ditt engagemang för att:

- ✓ Rädda bollar
- ✓ Stabilisera spelet
- ✓ Styra försvaret

Det kan beskrivas som att du som målvakt tränar på att:

hålla full koncentration en hel match. Då är det bra med att din träning grundar sig i -

- ✓ bra kondition
- ✓ hålla huvudet "kallt" och känna sig lugn och säker hela matchen - "boosta" sitt självförtroende
- ✓ se och förstå spelet och läsa av spelsekvenser - god spelförståelse
- ✓ vara stark och smidig - styrka och balans
- ✓ ha snabba reflexer - "öppen koncentration"
- ✓ uppmuntran och dirigering av dina utespelare - våga ha god kommunikation
- ✓ vilja "ta plats" - lite kaxighet och våga "märkas"
- ✓ vara orädd - genom trygghet i laget

Allt detta ska finnas hos oss som tränare för er målvakter som stöd för er att utveckla. Det finns även en förståelse för den utsatta position som ni målvakter bär samt den psykiska press målvakten kan utsättas för. Ni målvakter är också olika individer med era specifika styrkor och förutsättningar. Genom att vi pratar och ger ömsesidig feedback till varandra kan er utveckling förbättras och era mål uppfyllas i laget. Du som målvakt får själv komma fram till din "stil" i målet och under träningarna ska tränaren vara där och hjälpa till med kunnande och tips som kan förstärka dina starka sidor och förbättra de egenskaperna som behöver utvecklas.

Hur ska målvakten i laget förhindra att bollen hamnar i kassen?

Det är inte enbart din uppgift som målvakt utan vi behöver ha en kommunikation och ett samarbete i försvarsarbetet som en grund för att det ska fungera optimalt. Det ser vi som tränare att det kan utvecklas 😊

Backarna och övriga medspelare ska veta sin uppgift i egen zon och framförallt framför kassen och du som målvakt veta vad du kan förvänta dig av backarna och övriga medspelare.

Du som målvakt "måste" tillåta dig att missa räddningar, att "misslyckas" för att lyckas i din position 😊 Fokus ska vara att analysera främst det som går bra och fortsätta med det som fungerar på träning och göra likadant på match.



Målvaktens roller

I innebandy likaväl som i många andra lagidrotter är målvakspositionen en utsatt position. En målvakt har flera viktiga roller i ett lag. Naturligtvis är den viktigaste rollen och den som många upplever är den enda, att vakta målet. Du fungerar som lagets sista utpost och är den som i sista hand eventuellt ska reparera medspelarnas misstag. I och med detta personifierar du laget.

Lagandan och målvaktens inställning påverkar i hög grad medspelarna såväl som motspelarna. Det viktigaste i denna roll är att alltid kämpa i alla lägen och på alla bollar oavsett hur hopplöst det än verkar. En målvakt som aldrig ger upp sporrar laget och ni har stor dos av "kämpanda". Innebandy är en lagidrott.

En annan roll som målvakten har är den coachande rollen. Du står längst ner i banan och har synfält över hela planen som ingen annan. Målvakten kan då träna på att styra laget i den försvarande delen av spelet. Det kan vara genom att tala om att det finns omarkerade spelare och indirekt göra övriga medspelare och coacher uppmärksamma på brister i försvaret. En spelare som är osäker på sin egen kunskap eller på målvakten, kan backa för långt ner i plan vilket hindrar ditt synfält och dina rörelser eller stöta för högt upp vilket öppnar ytor och numerära överlägen för motståndarna. Denna roll gör också att du som målvakt under träning öva på att lära sig att använda din röst så att medspelarna hör. Detta kan också komma påverka motståndarna om de får möta en målvakt som upplevs se situationerna tidigt och har bra kommunikation med sina medspelare.

En tredje roll som målvakten har är att vara en god kamrat på plan som en del av laget.

Målvaktens psykologi

Självkänsla och självförtroende

En målvakt vill inte släppa in mål. Det adrenalinet som kommer vid räddningar är bra för att skapa dels koncentration och vid insläppta mål skapas ofta en "revanschlust" till att rädda nästa situation. På olika sätt som målvakten är det bra att träna på att inte låta sig nedtryckas av ett misslyckat försök till räddning och även att inte bli överraskad över en räddning. Du kan!

Under uppvärmningen ska du som målvakt få många skott på dig och därigenom uppleva att du är ett med bollen. Den känslan kan du bära med dig under match då det kommer hårda skott. "Jag vet att jag kan" är en inställning som ligger bakom många reflexrädningar.

En innebandymålvakt ger aldrig upp, spelar tills domaren blåser i pipan. Innebandymålet är aldrig större än att målvakten ALLTID har chans att rädda bollen. Om det blir mål så gör det inget att ta några sekunder att gå igenom om vad man kunde gjort bättre och eventuellt förbättra under matchen eller upp detta med sin tränare vid nästa träningstillfälle. Däremot under match ska fokuset vara på positiva saker och räddningar.

När domaren blåser igång matchen tills slutsignalen går ska tankarna vara på matchen och ingenting annat för dig som målvakt. Det får koncentrationen att ligga på topp under matchen. Så fort du börjar lägga fokus på tiden, insläppta mål eller något annat så tappar du koncentrationen, vilket då kan resultera i en mycket sämre prestation. Målet ska vara att nå ett slags rus där man känner sig oövervinnerlig och bara agerar målvakt och ingenting annat. Ofta när man lyckas med detta kommer man bara ihåg enstaka detaljer av matchen 😊 känner du igen dig i det?

En viktig sak som man kan tänka på är att målvakten kan betrakta straffområdet som sitt hem. Där är det du som bestämmer. Varenda boll som kommer in där ska du betrakta som din och ska ta den. Målvakten är inte rädd för lite hårdare tag eller slag på fingrarna. Ju mer bestämd du är som målvakt i straffområdet desto mer respekt vinner du från motståndarna. De ser att du äger ditt mål 😊

Målvakten har också en fördel gentemot motståndaren genom att vara piggare och "kyligare" Motståndaren har stressats av medspelarna i avsluten plus att de har sprungit hela matchen. Genom att behålla ditt lugn under matchen kan du skapa ett övertag mot motspelaren. Du är cool 😊 motspelaren har pressen på sig att prestera något bra för att få bollen förbi dig och du kan med fördel i många fall vänta ut motståndaren. Naturligtvis kan målvakten göra utfall mot bollen och växla mellan kyla och utfall. Det är bollen du ska fånga — inget annat!



Målvaktens fysik

Det finns många som gärna ställer sig i målet för att man inte behöver springa eller vara stark. Det är helt fel. En målvakt behöver ha benstyrka, bra fotarbete, snabbhet, stark bål, stark rygg, reaktionssnabbhet, uthållighet, "snabba" muskler" och starkt psyke 😊

En av de viktigaste delarna att träna upp är bålen. En bra bålstabilitet gör att man får så mycket på köpet.

Målvaktens tre zoner

✓ Ståzon

Då spelet befinner sig i ståzon står du som målvakt upp och får en bra översikt för att kunna se och styra spelet. Målvakten kommer hinna sätta sig i grundställning och rädda. Du följer spelet och flyttar dig i sidled och djupled efter hur spelet rör sig på plan, beredd på motståndarlagets backskyttar, möjligheten att parera lyrbollar och bollar vid sidan av målet ökar.

✓ Paradzon

Då spelet flyttat fram i paradzon är målvakten beredd på backsott och har gått ned i sittande. Du sitter mitt i målet, mitt emellan målstolparna och bollförarens klubb blad, täcker på lämpligt avstånd från mål och är fokuserad på att kunna göra en räddning åt vilket håll som helst med hand- eller benparad.

✓ Täckzon

Vid spel i täckzon flyttar sig målvakten ut mot skytten. Målvakten "skall vara i vägen", göra sig stor och vara aggressiv mot bollen, lätt framåtlutad för att dämpa eventuella returer med bröstet och placerad rakt framför bollen. I första hand är målet att bli träffad av bollen, inte att fånga den. Du arbetar oftare sittande, till stor del efter golvet, med händerna sänkta. Nu arbetar målvakten med förflyttningar i sidled, och ser till att ha koll på bollen, bollföraren och primärhot. Många av skotten från täckzon är markskott. Primärhot - Hoten i täckzonen avgör positionen i de två andra zonerna. Om målvakten håller koll på bollhållare blir det snart lätt att känna igen om spelaren laddar skott eller för passning. Hur långt från mållinjen målvakten går beror på avstånd till skytten. Om det är långt mellan bollhållare och primärhot skall målvakten hålla sig närmare målet, för att korta avståndet vid en förflyttning. Är det nära mellan bollhållare och primärhot bör du i stället gå ut för att täcka skottvinkeln för båda än att placera dig närmast mållinjen och därmed släppa stora luckor runt dig.



Fyra grundpelare för målvakten

- ✓ Placering i målet
- ✓ Balans
- ✓ Förflyttning
- ✓ Handplacering/parader

Placering i målet

För att målvakten ska få en bra uppfattning om position så finns flera olika verktyg att använda för att se över det. Ett av dem är gummiband så kan målvakten samtidigt som du sitter i målet skapa en bild över din placering. Ett annat är att arbeta med videoinspelning. Det är också viktigt att målvakten lär sig att använda hela sitt målområde.

Om spelet förs vid sidan av målet är den målstolpe som är närmast som skall täckas då spelet förs vid sidan av eller bakom målet. Målvakten kan även ta hjälp av backarna för att täcka stolpen och själv placera sig längre mot målets centrum för att inte lämna lucka. Optimal placering vid skott från sidan är att täcka förstastolpen med kroppen och övriga sidan med ben och hand.

Balans

Varför bra balans?

Utan bra balans är det näst intill omöjligt att rädda skott. Reaktionsförmågan försämras markant vid situationer där målvakten inte har bra balans. Det spelar ingen roll hur bra placerad du är som målvakt är eller hur snabba sidledsförflyttningar du kan göra om det görs i obalans. Om målvakten vid ett övningsmoment kan göra snabba förflyttningar men i andra situationer inte, kan det bero på problem att hitta balansen. Det är då inte genomförandet av förflyttningen som är problemet utan balansen.

Målvakter i sittande grundställning kan lätt hamna i situationer med balansproblem eftersom man i många fall står och balanserar på knä med för hög tyngdpunkt. Kroppen måste då hela tiden kompensera för obalansen. Avståndet mellan knäna skall vara lite bredare än avståndet mellan axlarna. Om knäna hamnar för långt ifrån varandra hamnar kroppens tyngdpunkt alldeles för lågt och en förflyttning blir väldigt stel och går långsamt. Kroppen skall i grundställning vila på båda knäna och tänka på att inte sjunka ihop i hållningen.

Förflyttning

Man skall vara medveten om att det för de allra flesta är lättare att flytta sig åt ett av hållen, vänster eller höger, vilket kan kompenseras med träning. Varje förflyttning avslutas med grundställning i balans. Målvakten är sårbar under förflyttning.

Förflyttningens syfte - Hitta en ny placering, i balans, SNABBT!

I spel mot bollhållare är det spel med båda knäna i golvet som gäller. Knee-to-Knee, med korta steg för att bibehålla balansen och för att kunna agera snabbt med händer och ben vid behov.

Vid längre förflyttningar, då risk för skott är lägre, kan sidepush, eller omvänd sidepush användas. En förflyttning som alla målvakter skall behärska som ett förflyttningssalternativ.

Grundförflyttning från sittande grundställning

Målvakten sitter vid stolpen

Målvakten tittar dit du vill förflytta sig. Huvudrörelsen är mycket viktig i förflyttningen. Du kommer märka att det blir en smidigare rörelse på detta sätt.

Vrid upp höften mot det håll du ska göra förflyttningen för få ut maximalt av musklerna i benet

Använd samma ben som den riktning du ska åt, höger ben för förflyttning till höger

För att få maximal kraft i förflyttningen är ca 90 % vinkel i knäleden i det ben du använder lagom

Lägg över tyngdpunkten på benet du förflyttar dig med och tryck ifrån

Genom att pressa ner vristerna i golvet kan målvakten bromsa och påverka hur långt du glider.

När målvakten är rätt placerad är det viktigaste att få bra balans för att kunna rädda bollen

Det finns även ytterligare en förflyttning och det är slängning. Eftersom du förlorar såväl balans som förflyttningsförmåga vid slängning så kan dessa endast användas när det är omöjligt att rädda på annat sätt.



Handplacering/Parader

Avslappnade axlar

Möta skott med händerna

Greppa/styra ut retur

Handplacering beroende på avstånd till skott och målvaktens position i målet

Avslappnade axlar

Det absolut viktigaste när det kommer till handplacering är att vara avslappnad i axlarna. Så fort axelmuskulaturen stelnar till ger det automatiskt försämrade reaktionsförmåga. Att vara avslappnad i armar och axlar (låter enkelt men det är mycket vanligt att målvakter har problem med denna detalj). Detta är nyckeln till bra reaktionsförmåga och det krävs träning för att behärska. Avslappnade axlar och armar ger förutsättningen för en snabb reaktion.

Utgångsläget för handplacering

Utgångsläget för handplaceringen bör vara händerna rakt fram vid sidan av kroppen eller riktade snett in mot kroppen, i dessa lägen har man lika lång sträcka till bollen oavsett varifrån skottet kommer. Problemet är att man tappar reaktionsförmåga och hastighet vid sidledsförflyttningar (om man använder händerna vid förflyttning). Behöver man använda händerna för att täcka yta, så sitter man för långt in i målet.

En viktig detalj är att jobba med handrörelserna inifrån kroppen och utåt/uppåt. Reaktionerna är betydligt snabbare inifrån och ut/upp än tvärtom. Du täcker också bättre eftersom kroppen för sig uppåt och utåt från grundpositionen. En viktig detalj är att vara aggressiv på bollen. Du bör som målvakt vara på väg framåt och utåt med händerna vid skotten.

Greppa/styra ut retur

En målvakt som kan greppa skott, släpper få returer och styr dessa utåt kanterna förhindrar många insläppta mål. Det finns flera olika sätt att ta band om skott och returen. Skott utifrån är lättast att greppa, rekommenderat är att använda båda händerna vid skott framifrån. Båda händerna kan användas på skott framifrån och skott som inte går vid sidan av kroppen utan att passera utanför armbågen (om man håller armarna rakt ut från kroppen med armbågarna vinklade 90 grader), Armbågarna sätter ramen för området man bör använda båda händerna tillsammans. Använd inte båda händerna för att rädda skott som går på en sida utanför armbågen, utanför armbågen används ena handen. Skott mot kroppen kan man låta ta på kroppen och sedan "slå" fast bollen mot kroppen med handen. Om inga motståndare finns i närheten kan man med gott resultat låta bollen studsas i marken en gång innan returen fångas upp. Hårda skott eller skott från nära håll styrs ut mot kanterna alternativt över målet.



Målvaktens tekniker

Benen —fantastiska verktyg

En bra benplacering är viktig för att få en bra balans och position i målet. Arbetet med benen kräver starka ben- och bålmskler och bra teknik. Det är mycket viktigt att träna bägge benen likvärdigt så att arbetet blir symmetriskt, då klarar man som målvakt att rädda skott lika bra från bägge kanterna.

När spelet sker nära målet vinkla benen för att täcka golvet innan skottet kommer, annars hinner du inte reagera. Viktfördelningen i grundpositionen måste vara rätt för att man skall klara av att vinkla benen.

Riktlinjer vid benparader

Tyngdpunkten skall vara på benet som fälls in under kroppen och täcker utrymmet mellan benen.

Pressa ner vristen i golvet för att undvika att bollen stutsar upp i luften om den träffar foten. Säkra med handen över benet på skottsidan.

När man sitter i målet gäller det att man sitter på rätt sätt för att så snabbt kunna agera, t ex om man ska förflytta sig snabbt. Om man har en mer upprätt position försvårar detta att kunna förflytta sig på rätt sätt. Sitter målvakten för mycket på benen låser man fast dessa vilket försvårar förflyttning.

Grundställningen i målet ska vara följande; knäna ska ungefär vara axelbrett och tyngden ska vara på knäna. För att förflytta sig snabbt är det också positivt om man sitter lite framåtlutad.

Stående grundställning

Målvakten står med fötterna axelbrett isär och vikten jämt fördelad

Målvakten står med vikten på främre delen av fötterna (inte på hälarna)

Genom att stå axelbrett med fötterna blir målvakten rörlig i sidled.

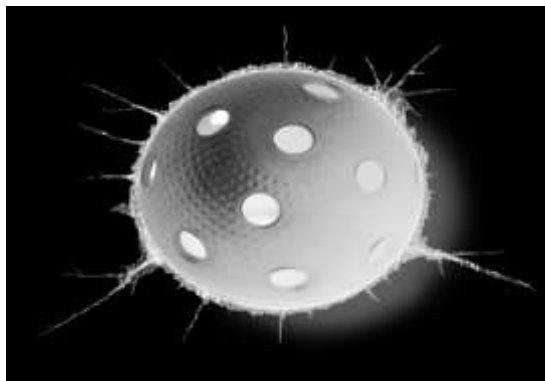
Målvakten är lätt böjd i knäleden för att snabbt kunna gå ner i sittande ställning.

Målvakten står rak i ryggen i grundposition och även när denne går ner i sittande ställning

Vid stående grundställning står målvakten upp när spelet pågår. På samma sätt som vid en sittande grundställning är stående grundställningen symmetrisk, rörelsemönstret spegelvänds beroende på vilken sida spelet pågår. Målvakten står och förflyttar sig stående och placerar sig när skotten kommer, alternativt går ner i skottögonblicket.

Regelverk för innebandymålvakter

- ✓ Målvakten får inte ta med händerna utanför målområdet.
- ✓ Målvakten får inte kasta bollen över halva planen utan att den först studsar i golvet.
- ✓ Målvakten får inte hålla bollen mer än 3 sek.
- ✓ Målvakten inte ta emot eller styra undan en boll från en spelare ur samma lag.
- ✓ Målvakten får sparka undan bollen utanför målområdet på hela egna planhalvan.



FRÅGOR ☺

Behöver våra innebandymålvakter någon uttalad spelidé? Ex beroende på vad för sorts skott så ska de räddas på samma sätt varje gång, att jobba med att stänga ned målet eller att placera sig så att vi vet att vi täcker av hela målet?

Hur mycket speciell målvaktsträning har du? vad kan vi i laget göra bättre?

Tittar du som målvakt på målvakter i andra lag, i andra sporter för att få inspiration eller tips? Filmklipp eller Youtube?

Hur mycket provar du själv att utveckla ditt spel med nya tekniker? Läger du mycket tankar på hur du kan lösa olika situationer på nya bättre sätt? Vem har du att bolla dessa tankar med?

Trixar och fixar du med din utrustning för att ex få bättre glid? bättre fästa i handskar? Eller andra förbättringar?

Känner du som målvakt ett behov av mentalträning?

Hur kommer det sig att du blev just målvakt?

