



# INDIVIDUELL UTVECKLINGSPLAN MÅLVAKT

För: \_\_\_\_\_  
(Spelarens namn)

Position: Målvakt \_\_\_\_\_

Upprättad av: \_\_\_\_\_  
(Namn och befattning)

Den: \_\_\_\_\_  
(Datum)

I denna individuella utvecklingsplan kommer du som ansvarig tränare att betygsätta spelarens olika kvalitéer utifrån följande kriterier;

- |   |
|---|
| <p>1 = Underkänd<br/>2 = Godkänd<br/>3 = Bra<br/>4 = Mycket bra<br/>5 = Världsklass</p> |
|---|



Typ av målvakt: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Ex. tekniskt välskolad, placeringssäker, blockande, agerande, spelar på känsla och reaktion, på struktur, block och procent eller är en målvakt som kan kombinera och anpassa olika spelsätt efter situationen).

---

### 1. Hockeypersonlighet

- Karaktär, lag och arbetsetik \_\_\_\_\_ p
  - Intensitet – Vinnarinstinkt \_\_\_\_\_ p
  - Kroppsspråk \_\_\_\_\_ p
  - Energigivare \_\_\_\_\_ p
- Summa: \_\_\_\_\_ p

---

### 2. Förflyttningsteknik

- Stående förflyttningar:
    - Frånskjut – Glid – Stopp. Shuffle, T-push, C-cuts: \_\_\_\_\_ p
    - Skapa fart bakåt. Frånskjut – Glid – Balans och handlingsberedskap: \_\_\_\_\_ p
  - Förflyttningar nere på isen:
    - Frånskjut – Glid – Stopp. Sida till sida, Vrid ändra riktning och tryck nere \_\_\_\_\_ p
  - Förflytta och ändra ställning: \_\_\_\_\_ p
    - Riktningförändring och samtidig växling av ställning till eller från stående, på ett knä eller nere på isen
  - Tryck/Fart i förflyttningar: \_\_\_\_\_ p
  - Stopp/Balans/Kontroll i förflyttningar: \_\_\_\_\_ p
- Summa Förflyttningsteknik: \_\_\_\_\_ p

ATT TRÄNA PÅ:

---

---

---

HUR TRÄNA PÅ DET:

---

---

---



### 3. Räddningsteknik

- Rädda med känsla i ytterlägen genom att använda handskar, benskydd eller klubba  
-Reagera och Agera: \_\_\_\_\_ p
  
  - Rädda i en samlad, kompakt ställning;  
-Täcka/Blocka när boxen är täckt  
    I närspelssituationer: \_\_\_\_\_ p  
    I vinkellägen: \_\_\_\_\_ p
  
  - Reagera och Blocka samlat in i skottlinjen : \_\_\_\_\_ p
- Summa Räddningsteknik: \_\_\_\_\_ p

ATT TRÄNA PÅ:

---

---

---

HUR TRÄNA PÅ DET:

---

---

---

---

### 4. Efter räddning

- Returkontroll: \_\_\_\_\_ p
  - Viljan och förmågan att spela klart situationer: \_\_\_\_\_ p
  - Viljan och förmågan att sätta pucken i spel efter räddning: \_\_\_\_\_ p
- Summa Efter räddning: \_\_\_\_\_ p

ATT TRÄNA PÅ:

---

---

---

HUR TRÄNA PÅ DET:

---

---

---



### 5. Klubb- och skridskoteknik

- Skridskoteknik:
    - Åka till pucken, behandla pucken under rörelse, åka till målet. \_\_\_\_\_ p
  
  - Puckkontroll:
    - Puckföring, hantera pucken med klubba, ”mjuka händer”: \_\_\_\_\_ p
    - Stoppa pucken vid sargen: \_\_\_\_\_ p
  
  - Täcka pucken/Överblicka situationen
    - Vända/vrida med pucken och behålla puckkontroll: \_\_\_\_\_ p
  
  - Passningsteknik:
    - Förmågan att leverera och ta emot passningar med klubban. \_\_\_\_\_ p
  
  - Rensningar:
    - Förmågan att få upp pucken i glaset eller ut ur zonen \_\_\_\_\_ p
- Summa Klubb- och skridskoteknik: \_\_\_\_\_ p

ATT TRÄNA PÅ:

---

---

---

HUR TRÄNA PÅ DET:

---

---

---

---





## 6. Taktik/Spelförståelse

### a. Spelidé

\_\_\_\_\_ p

- Graden av tydlighet och struktur i målvaktens strategi eller spelidé:
  - Tydlig och uttalad struktur med medvetna val av position, ställning, förflyttningsteknik och räddningsteknik för att lösa olika återkommande situationer, beroende på puckens läge och motståndares respektive medspelares positioner.

### b. Boxkontroll

\_\_\_\_\_ p

- Känsla för hur stor del av målet målvakten täcker i varje given situation:
  - Medvetenhet om hur val av position och ställning påverkar hur stor del av målet som är täckt och hur detta i sin tur kan påverka målvaktens val av förflyttnings- och räddningsteknik.

### c. Samarbete i försvar

\_\_\_\_\_ p

- Graden av tydlighet och struktur i målvaktens kommunikation och samarbete med utespelarna i försvarsarbetet vid exempelvis situationer 2 mot 1 eller vid inbrytningar och inspel.

### d. Samarbete i anfall

\_\_\_\_\_ p

- Graden av tydlighet och struktur i målvaktens kommunikation och samarbete med utespelarna i samband med spelvändningar som exempelvis stopp av motståndarnas nerlägg och andra situationer där målvakten kan stoppa, hantera och spela pucken.

Summa Taktik/Spelförståelse:

\_\_\_\_\_ p

ATT TRÄNA PÅ:

---

---

---

HUR TRÄNA PÅ DET:

---

---

---

---





### 7. Träning

• Träningsattityd \_\_\_\_\_ p  
- Förberedelser, kost, eget ansvar

• Genomförande \_\_\_\_\_ p  
- Fokusering på träningen

Summa Träning: \_\_\_\_\_ p

BEHÖVER FÖRBÄTTRAS:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

HUR SKA DET FÖRBÄTTRAS:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

### 8. Fysisk status

• Benstyrka \_\_\_\_\_ p

• Bålstyrka \_\_\_\_\_ p

• Styrka överkropp \_\_\_\_\_ p

• Uthållighet \_\_\_\_\_ p

• Koordination \_\_\_\_\_ p

• Rörlighet \_\_\_\_\_ p

Summa Fysisk status: \_\_\_\_\_ p

ATT TRÄNA PÅ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

HUR TRÄNA PÅ DET:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

