



Målvakternas träningside´

3 Grunder

- Rörlighet/Skridskoåkning
- Tålamod
- Positionsspel



Rörlighet/Skridskoåkning

Nycklar:

- Bemästra förflyttningar stående, sittande samt övergångar.

Tålmod Nycklar:

- Våga stå kvar på fötterna tills skottet är avlossat > se puckens bana och sedan välj räddning.
- Vid "90-gradare", inbrytning, friläge, med mera > Låt pucken vara före dig. "Loket - vagnen"
- Närspel > stanna nere på isen.



Positionsspel

Nycklar:

- Utgå från mitten av målet för att stå mitt i pucklinjen.
- Stå på röda linjen då pucken är mellan hashmarks-blålinjen.
- Pucken för dig (Loket - vagnen) då pucken förs i sidled/djupled.