

av Thomas Magnusson



Thomas Magnusson är Sveriges mest meriterade målvaktstränare och har varit verksam på elitnivå sedan 1983. Han var Djurgårdens målvaktstränare mellan 1983 och 2005 med 5 SM Guld som resultat. Sedan oktober 2005 är Thomas deltidanställd med ansvar för målvaktsfrågor inom Svenska Ishockeyförbundets Utvecklingsavdelning. 1998 var Thomas med och startade Sweden Hockey Institute, Sveriges första företag med inriktning på individuell utveckling av ishockeyspelare. I SHIs aktiviteter har Thomas och hans kolleger under sju år utbildat mer än 1000 målvakter i olika åldrar.

INNEHÅLL

1. INLEDNING

2. MÅLVAKTSSPELETS GRUNDER

a. En gemensam grundsyn

b. Målvaktens uppgifter i försvar och anfall

i. Spelande målvakt

ii. Räddande målvakt

3. MÅLVAKTENS TRE TRÄNARE

a. Målvaktstränaren

b. Målvakten

c. Huvudtränaren



Inledning

Mycket har sagts om ishockeymålvakter, men en sak är de flesta som ägnar sig åt sporten överens om, nämligen att han eller hon är en mycket viktig länk i den kedja som hockeylaget utgör. Det kan naturligtvis finnas olika uppfattningar om hur stor betydelse målvaktsspelet har för varje lags möjlighet till framgång. Ändå är det så att när man summerar den enskilda matchen, har målvakternas prestation nästan alltid haft en avgörande betydelse för vad det står på resultattavlan.

Något som gäller både vinnare och förlorare. Följaktligen borde det vara självklart att stor vikt läggs vid upplägg och genomförande av målvaktens träning. Så är dock inte alltid fallet. Med tanke på den viktiga roll målvakterna anses ha i ishockey, ägnas i de flesta fall häpnadsväckande lite tid, uppmärksamhet och tanke åt deras träning.

Att den största delen av ett hockeylags träning planeras i syfte att utveckla backar och forwards är naturligt, eftersom 20 utspelare är betydligt fler än två elefanter, förlåt **målvakter**. Dock måste det i varje organisation på elitnivå finnas en genomtänkt plan för hur man ska säkerställa att målvakterna får de allra bästa förutsättningarna att utvecklas. Då är det viktigt att ta tillvara, samordna och nyttja den kompetens som finns.

Tre olika resurser som bör samverka i planering och genomförande av målvaktens träning är huvudtränaren för laget, målvaktstränaren och naturligtvis även målvakten själv.

Förutom eventuella specialresurser som kan finnas att tillgå inom områden som exempelvis fys, medicin och rehab, kost eller beteendevetenskap är det följande tre personer som tillsammans ansvarar för målvaktens träning, var och en med sin tydliga roll:

1	• Målvakten tar ett stort ansvar för sin egen träning och utveckling genom att skapa rutiner och goda vanor för att kunna träna med högsta möjliga kvalitet.
2	• Målvaktstränaren, som har tillräcklig kompetens för den utvecklingsnivå målvakten befinner sig på, tar ett helhetsgrepp om målvaktens utveckling och genomför specialträning med såväl teknisk, taktisk, fysisk och mental inriktning. En träning som utgår ifrån en kontinuerlig analys av matcher och träningar.
3	• Huvudtränaren förstår målvaktsspelets grunder, så att han kan planera och genomföra lagets ordinarie träning med en tanke på målvakterna och på ett sånt sätt att de får en del av sina behov av meningsfull utbildning tillgodosedda.

Målvaktsspelets grunder

En gemensam grundsyn

För att ge varje målvakt möjligheten att bli så bra som han eller hon någonsin kan, fordras alltså samverkan för att komma fram till en gemensam strategi och utvecklingsplan. En viktig bas i detta samarbete mellan målvakten och hans två (eller flera) tränare är en gemensam grundsyn och baskunskap i ämnet. Modernt målvaktsspel utvecklas hela tiden genom att kunskapsnivån och förståelsen höjs hos utövarna, tränarna och motståndarna.

Nya taktiska lösningar prövas, ny teknik kommer till, vilket i sin tur ställer nya fysiska krav. Denna dynamik eller ständiga förändring som målvaktsspelet genomgår kan verka svår eller rent av skrämmande för den oinvidge. Ytterst handlar det ändå om att förstå vad

målvaktens uppgift är. Det gäller att hitta en enkelhet i spelet och en tydlig spelidé som passar varje enskild målvakt. En sådan spelidé som visat sig framgångsrik är att bygga spelet på de universella, mer eller mindre statistiska, grunderna och anpassa dessa till individens förutsättningar och behov.

Alla som är inblandade i utveckling av målvakter behöver därför en grundläggande förståelse för vad målvaktsspel i ishockey egentligen handlar om.



Målvaktens uppgifter i försvar och anfall

Målvaktens arbetsuppgifter kan delas in i två huvudområden. Man kan tala om en spelande målvakt och en räddande målvakt.

Den spelande delen handlar främst om taktiska moment där målvakten kan samarbeta med lagkamrater i både försvar och anfall. Målvakten ska tillsammans med utespelare både kunna lösa situationer i defensiven och delta i lagets spelövertagande i egen zon/försvåra för motståndarna att etablera och behålla tryck i sin anfallszon. Det förutsätter, förutom spelförståelse, både teknisk färdighet och viss fysik för att exempelvis kunna hantera pucken med klubban, liksom mentala delar såsom självförtroende och mod för att våga ta aktiv del i spelet runt mål.

Den räddande delen är enbart försvarande och enkel att förstå. Den innebär att med alla till buds stående medel förhindra att pucken passerar den yta som begränsas av mållinjen, stolparna och ribban. En yta som motsvarar 2,23 m² eller 1152 puckar staplade på varandra längs hela mållinjen.

Varje målvakt ska utveckla en personlig stil, d.v.s. en arbetsställning och ett arbetssätt som bygger på individens starka sidor och så lite som möjligt exponerar eventuella svagheter. På så sätt kan han bäst utnyttja sina individuella taktiska, tekniska, fysiska och mentala förutsättningar. Med detta synsätt följer att det finns lika många spelstilar som det finns målvakter. Även om varje målvakt har sin egen lösning på de olika situationer han eller hon ställs inför finns det dock vissa grundläggande principer som är gemensamma för alla målvakter.

Förhoppningen är att följande sammanfattning av den spelande målvaktens uppgifter och de tre grundpelarna i den räddande delen ska ge en ökad förståelse för vad målvaktens uppgift innebär samt även ge dig och dina tränarkollegor de nödvändiga verktygen för att kunna kommunicera på ett bra sätt med era målvakter. Därför är också texten i nästa avsnitt formulerad direkt till målvakten. De grundläggande moment som beskrivs är generella och gäller lika mycket för alla målvakter.

Avsikten är att ge en så enkel och tydlig bild som möjligt av vad målvaktsspelet går ut på och vilka delar som ingår, inte hur den enskilde målvakten ska spela. Dessa baskunskaper kan ses som ett minimikrav för att kunna förstå hur målvakter tänker och resonerar i grunden, vilket i sig är en förutsättning för att du som tränare ska kunna ge dina målvakter möjligheten till en optimerad individuell utveckling.



Spelande målvakt

Spelförståelse

En förutsättning för att kunna vara en spelande målvakt är att du har förmågan att läsa och förstå spelet och därmed kan förutse hur både med- och motspelare kommer att agera i olika situationer. För detta krävs en gedigen förståelse för såväl försvars- som anfallsspel i ishockey i allmänhet och det egna lagets spelsätt i synnerhet.

Kommunicera

Som målvakt har du en unik position där du kan överblicka hela banan och se hur situationer uppstår och utvecklas. Därför ska du träna att använda rösten



och gester för att kommunicera med dina medspelare. Utvecklar laget ett gemensamt ”språk” kan du signalera eller med tydliga

och korta ”kommandon” uppmärksamma och varna utespelarna för att underlätta deras arbete. Med en väl utvecklad kommunikation inom laget kan naturligtvis även utspelarna hjälpa målvakten. Försvarsarbetet underlättas om alla hjälps åt att varna för omarkerade spelare. I anfallsspelet kan en aktiv målvakt spela en viktig roll genom att uppmärksamma medspelare på uppspelsmöjligheter eller checkande motståndare. Du måste också kunna visa dina intentioner tydligt, när du tänker sätta pucken i spel efter en räddning.

Samarbeta i försvarsspelet

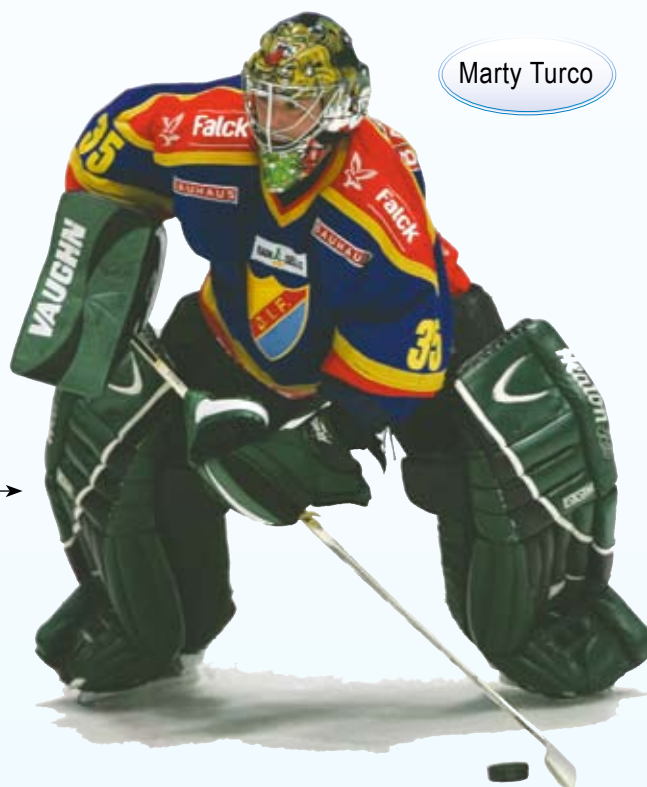
Att lösa spelsituationer som t.ex. 2 mot 1 + målvakt eller 3 mot 2 + målvakt är viktiga exempel där samarbetet mellan målvakt och försvarsspelarna måste fungera. Detta samarbete ska ni diskutera, träna och finslipa, så att samtliga inblandade vet hur medspelarna kan förväntas agera i olika situationer. En tydlig ansvarsfördelning måste finnas.

Samarbeta i anfallsspelet

Genom att vara aktiv runt buren kan du skapa tid för dina medspelare att starta ett anfall eller få pucken ur zon. Eller också kan du själv passa till en utspelare alternativt rensa pucken ur zon. Tack vare din överblick, närhet till pucken och det faktum att du inte är tacklingsbar har du som målvakt stora möjligheter att minska trycket på spelare som hämtar motståndarnas nerlägg.

Graden av framgång bygger på din förmåga att:

- snabbt uppfatta situationen – *speluppfattning*
 - identifiera motståndarnas strategi (forechecking/press/backar hem)
 - värdera egna lagets möjligheter (avlastning/kontring/rensning)
- snabbt ta dig till pucken - *skridskoteknik*
- hantera pucken med klubban vid sargen och på öppen is vilket förutsätter;
 - *skridskoteknik* för att förflytta dig samt vrida och vända med puckkontroll
 - *klubbteknik* för att stoppa, lämna, passa eller rensa pucken alternativt finta eller dribbla
 - *vissa fysiska kvalitéer (snabbhet, styrka, motorik)*
- *kommunicera* information till medspelare (verbalt/med gester)
- *ta initiativ* och aktivt neutralisera motståndarnas möjligheter till forechecking (med självförtroende/ett bestämt agerande/tydligt kroppsspråk/tålamod)



Marty Turco

Illustrationer: Carl Nilsson

Räddande målvakt

Även om det inte finns två målvakter som räddar pucken på exakt samma sätt i en given situation, är grunden för alla målvakters arbetssätt densamma oberoende av ålder, utvecklingsnivå eller stil.

Alla målvakter, oavsett om de är proffs i NHL eller just börjat i Björnligan, kan bygga sitt spel på de tre enkla grunderna TÄCKA, FÖRFLYTTA och AGERA. En klar och tydlig spelidé som bygger på dessa enkla grunder gör att ditt arbete får struktur och på så sätt förenklas. Genom att behärska grunderna i målvaktsspelet och med en ökad förståelse för hur de olika momenten täcka, förflytta och agera kan användas och kombineras, kan du hitta och utveckla strategier för att göra räddningar på ett likartat sätt varje gång du ställs inför en speciell typ av spelsituation.

► **Täcka**

Fokusera på att vara stor, tät och vinkelrätt placerad i de lägen när du kan täcka större delen av målet som exempelvis i närspelessituationer och i extrema vinkellägen. Spela ett täckande spel och låt helt enkelt pucken träffa dig, vilket är möjligt med dagens funktionella, lätta, smidiga och heltäckande målvaktsskydd. I vinkellägena försöker du röra dig och rädda stående så mycket som möjligt.

I närspellet kan du koncentrera dig på att i första hand täcka vid isen med klubbans blad eller sköld och vara så tät som möjligt. För fram klubba och handskar så nära pucken du kan och minimera luckorna mellan benen och mellan armar och kropp, spela kompakt.

Även om hockeymålet alltid är lika stort, är det du själv som bestämmer storleken på den yta som du i praktiken har att täcka i varje given situation. Genom att förstå begreppet ”Box Control” kan du placera dig på rätt avstånd i förhållande till pucken och målet och på så sätt täcka optimalt.

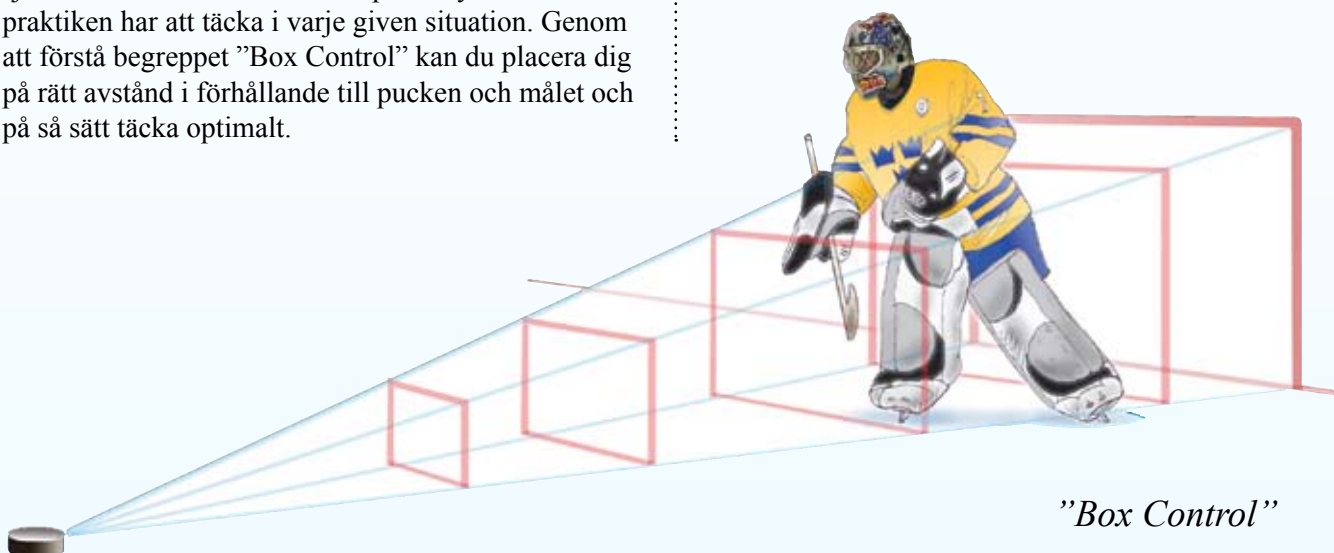
► **Förflytta**

Med en väl utvecklad förmåga att förflytta dig stående och nere på isen, kan du i största möjliga utsträckning vara i rätt position för att spela ett täckande spel. Träna att förflytta dig i alla riktningar både i din arbetsställning och när du är nere på isen i närspelessituationer. Det är viktigt att finna den optimala vinkeln på underben och skridsko för att kunna hitta greppet i isen, när du står på ett knä.

I situationer när du inte kan täcka hela målet ska du förflytta dig på ett sånt sätt att du har bästa tänkbara balans och grepp i isen. Då har du bra förutsättningar att agera aggressivt för att fånga, parera eller styra undan pucken. Begränsande faktorer för din möjlighet att förflytta dig är främst din balans och greppet i isen med skridskons innerskär. Vi brukar tala om tyngdpunktskontroll och ”Edge Control”.



”Edge Control”



”Box Control”

► Reagera och Agera



Utveckla ett sätt att agera aggressivt med attack mot puckens bana vid sidan om dig eller ner mot isen i alla situationer där du inte täcker tillräckligt utan måste reagera och röra dig mot skottlinjen för att göra en räddning. Tryck ifrån med skridskons innerskär så mycket som behövs, för över tyngden och vrid huvudet för att följa pucken med blicken. På så sätt kommer du nära pucken och underlättar ditt arbete väsentligt. Du blir snabbare och kan rädda mer kontrollerat och du får även bättre räckvidd, mer täckning och bättre returkontroll än om du alltid tvingas sträcka ut och rädda i ytterlägen.

Detta attackerande sätt att agera, med frånskjut, tyngdöverföring och fokus på pucken, som du använder för att ta dig in i skottlinjen och bryta puckens bana, är lika viktigt vid alla räddningar när pucken går vid sidan om dig eller mot något av hålen där det finns öppet nät. Frånskjut och tyngdöverföring mot puckbanan, aldrig ifrån pucken, gäller oavsett stil eller vilken typ av räddning du väljer.

Dock måste du lära dig att skilja mellan två olika sätt att agera beroende på hur långt du har till skottlinjen när du påbörjar räddningen:



Agera samlat in i skottlinjen

När du agerar mot en skottlinje nära din utgångsposition kan du med fördel trycka dig i sidled vinkelrätt mot puckens bana för att få in så mycket av kroppen som möjligt i skottlinjen och på så sätt täcka maximalt.



Agera med vridning för att nå in i skottlinjen

Måste du däremot sträcka ut långt åt sidan för att nå en puck med klubba, handske eller benskydd ska du vrida kroppen och luta dig mot puckens bana för bästa räckvidd och högsta möjliga fart i räddningen.

Genom att förstå och bemästra grunderna i målvaktsspelet kan du bygga ditt målvaktsspel utifrån ett stabilt grundspel och sedan hitta och förfina en teknik och taktiska tillvägagångssätt som passar just dig för att lösa varje typ av situation du ställs inför som målvakt. Om du kan lära in och automatisera räddningar som du vet fungerar för att lösa återkommande spelsituationer, så att de utförs på samma sätt varje gång, kommer du att kunna spela med större marginaler och mindre på chans.

Kalla det tur,

tillfälligheter eller flyt, i längden är tur inget man får utan något man skapar förutsättningar för själv och på så sätt förtjänar.



Frånskjut och tyngdöverföring mot puckbanan, aldrig ifrån pucken.



Målvaktens tre tränare



Som nämnts inledningsvis finns det tre olika resurser som ska samverka i planering och genomförande av målvaktens träning. Huvudtränaren för laget, målvaktstränaren och

naturligtvis även målvakten själv har alla ett ansvar för att skapa förutsättningar för en optimal utveckling och bör också alla ha en tydlig uppgift. Hockeymålvaktens position är unik eftersom han både är en del av laget och samtidigt har en roll med helt andra krav än övriga spelare, såväl tekniskt, taktiskt, fysiskt som mentalt, både i matchsituationen och under träning.

Därför är även behovet av träning annorlunda för honom. Han är en del i ett lag, men också en individualist, varför hans krav på förberedelser för tävlingsituationen kan jämföras med en individuell idrottare. Han ska ta ett stort ansvar för sin egen träning genom att skapa rutiner och goda vanor för att kunna träna med högsta möjliga kvalitet.

För att utvecklas optimalt behöver han också kunnig vägledning i alla aspekter av målvaktsspelet och specialträning som bygger på en kontinuerlig analys av matcher och träningar. Den största delen av träningen får han ändå tillsammans med laget under den ordinarie träningen. Därför är det även viktigt att det vid planering och genomförande av den träningen finns en tanke på målvakternas utvecklingsbehov.

För att uppnå bästa tänkbara resultat bör huvudtränaren, målvaktstränaren och målvakten ha en gemensam grundsyn på vad målvaktens uppgifter är och hur han ska lösa dem. De bör ha en samsyn på hur hans träning ska planeras och genomföras och de ska även kunna kommunicera med samma termer och specialuttryck eller åtminstone förstå varandra.



1 Målvaktstränaren

Målvaktstränarens uppgift är att ta ett helhetsgrepp om målvakternas utveckling och tillsammans med sina adepter genomföra specialträning med såväl teknisk, taktisk, fysisk och mental inriktning. Träningens planering och genomförande ska utgå ifrån en kontinuerlig analys av målvakternas utvecklingskurva och prestation under matcher och träningar.

Målvaktstränaren måste ha tillräcklig kompetens för den utvecklingsnivå som målvakten befinner sig på och han ska förstå sambandet mellan att behärska grunder, utveckla individuell stil och hur man åstadkommer en optimerad individuell utveckling. Målvaktens förutsättningar att nå sin bästa möjliga nivå, bygger på att han utvecklar sitt eget sätt att spela. Ett spelsätt som, i sin tur, ska bygga på individens starkaste egenskaper.

För att kunna utveckla ett sådant individuellt optimerat spelsätt fordras att målvakten har stor förståelse för grunderna i målvaktsspel och goda färdigheter i dessa. Med en fördjupad kunskap om avancerade tekniska och taktiska moment och en god självinsikt om sina starka och svaga sidor, kan målvakten tillsammans med en kunnig instruktör ge sig i kast med att bli så bra han någonsin kan.



”MÅLVAKTEN ska ta ett stort ansvar för sin egen träning genom att skapa rutiner och goda vanor för att kunna träna med högsta möjliga kvalitet.”

Målvaktstränaren ska arbeta med hela spektrat från grunder till yttersta spetskompetens. Mycket av hans arbete handlar om tid. Tid till att prova på, hitta på, lära in och öva tekniska färdigheter och taktiska tillvägagångssätt. Ny teknik kräver tid att pröva i lugnt tempo, att slutföra hela rörelser och att få möjlighet att lyckas. Det kan behövas tid till att bryta ner komplicerade rörelser till delmoment och jobba med metodisk stegring. För en automatisering fordras tid till många repetitioner och för att en utveckling ska ske behövs tid till en progression av tempo och svårighetsgrad.

Även när komplicerade rörelser övats in så att de ”sitter” i högsta tempo, kommer tid alltid att krävas för att få möjlighet att nöta grunder utan stress, för att bibehålla och utveckla riktiga beteenden. Tid tar det också att analysera och ge feedback. En stor del av målvaktstränarens arbete ska ägnas åt individuell teknikträning, antingen med bara målvakterna, eller tillsammans med ett fåtal spelare. En typ av träning som det oftast inte finns tillräckligt med tid för under lagets ordinarie träning, men som det finns ett stort behov av.



En målvakt som ges tid och möjlighet att träna med kvalitet får också en ökad förståelse för betydelsen av kvalitet. Om tränaren visar intresse för målvakten och hans utveckling skapar han goda förutsättningar för att hans adept ska ta egna initiativ och aktivt påverka sin träning i en positiv riktning. Målvaktstränaren ska ställa höga krav på målvakten när det gäller inställning till träningen och dess genomförande. Han ska lära målvakten vikten av hårt arbete, goda vanor och självdisciplin. För att nå toppen måste målvakten lära sig att ställa höga krav på sig själv, både när det gäller noggrannhet och intensitet på träning samt ansvar för sin egen prestation i matchen.

Det är viktigt att finna en balans mellan teknikutveckling och matchprestationen. Ju äldre och ju mer utvecklad en målvakt blir desto mer kommer hans träning att styras av hans prestation i matchen. En yngre målvakt behöver arbeta mer med inläring, medan en äldre målvakt kan inrikta sig mer på att finslipa detaljer i sitt spel. Ju yngre målvakt desto grövre är verktygen som behövs för att yxa till tekniken. Ju äldre och mer utvecklad målvakten är desto finare blir tränarens verktyg. De mest utvecklade målvakterna kan prioritera detaljerna och de rutiner



Målvaktstränaren ska ställa höga krav på målvakten när det gäller inställning till träningen.

som de vet att de behöver för att hålla skärpan. De kan lägga stor fokus på att hålla nycklarna till sin egen prestation skarpa och väloljade. För målvakter på alla utvecklingsnivåer gäller att det är av största vikt att skapa och underhålla rutiner och goda vanor för att kunna hålla en jämn, hög nivå.

Samarbetet mellan målvaktstränaren och hans adept bygger på ömsesidig respekt. Målvaktens respekt för tränarens kunskap och förmåga att lära ut. Tränarens respekt för målvaktens kunskap och skicklighet. Det är inte instruktörens uppgift att göra om målvakten eller tvinga på honom sina tankar och idéer till varje pris. Hans uppdrag är först och främst att förstärka målvaktens starka sidor och jobba med att förbättra svagheter. Han måste kunna bedöma målvaktens individuella förutsättningar i fråga om stil, teknik, spelförståelse, fysik, mentala kapacitet etc. och utgå ifrån denna analys i sitt arbete. Tränarens uppgift är att få målvakten att köpa vad som krävs för att han ska åstadkomma små justeringar och stora förbättringar och att ingetdera sker över en natt utan kräver tid.



Samarbetet mellan målvaktstränaren och hans adept bygger på ömsesidig respekt.

I målvaktstränarens uppgifter ligger också en del av mentorskap. Han är den i tränarstaben som har störst förståelse för målvaktens utsatta position och den psykiska press som han har på sig. I sin relation till målvakten måste han kunna vara objektiv, men samtidigt empatisk. Han måste också kunna kritisera, men skilja på person och prestation. Ett budskap som är viktigt att förmedla när man arbetar med individer och får tillfälle att ge mycket feedback och konstruktiv kritik, är att kritiken gäller det adepta gör och inte den han eller hon är. En mentor ska hjälpa målvakten att ha perspektiv på sin roll som målvakt och människa. Även om vi vill ha tävlingsinriktade målvakter, som tar fullt ansvar för sin prestation både i match och träning, är det viktigt att komma ihåg att solen går upp även dagen efter en förlust.

I målvaktstränarens roll kan även ligga uppgifter att utbilda utespelarna att göra mål. Han bör, med sina kunskaper om hur målvakter tänker och agerar i olika situationer, kunna förmedla mycket värdefull information både om målskytte i allmänhet och om motståndarmålvaktens specifika svagheter och starka sidor.

2 Målvakten



En medveten målvakt som är van vid höga krav och samtidigt känner stödet från sin tränare, lär sig att ställa höga krav på kvalitet i sitt eget

agerande under träning. Han är noggrann med detaljer och förstår vikten av hårt arbete, god arbetsmoral och självdisciplin, eftersom han vet vad som krävs för att utvecklas optimalt. Han tar ett stort ansvar för sin egen träning och utveckling genom att skapa rutiner och goda vanor för att kunna träna med högsta möjliga kvalitet. Dessa rutiner handlar inte bara om hur målvakten genomför sin träning utan även om hur han förbereder sig genom att värma upp inför träning och förbättrar sina möjligheter till återhämtning med en bra nedvarvning efteråt.

Målvakten kan utveckla goda vanor på många olika områden, men gemensamt för de olika moment som kan förekomma är att han tränar med hög kvalitet d.v.s. han utför olika delar i målvaktsspelet rutinemässigt på ett matchlikt sätt. Ett sätt som målvakter vill arbeta på med goda vanor, är att med största noggrannhet försöka göra hela räddningar.

A

Målvakten vill förbereda räddningen på det bästa möjliga sätt som situationen tillåter. Prepareringen för räddningen innebär att med optimal balans och "edge control" göra sig så beredd som möjligt för att kunna täcka eller agera. Genom förflyttning placerar sig målvakten i optimal räddningsposition och väl där intar han den bästa ställningen (stående, på knä eller på något annat sätt) för att kunna rädda. För att vinna tid till att göra sig maximalt skottberedd ska målvakten alltid trycka direkt och maximalt när han ska förflytta sig mot puckens nya position. Även stoppet ska ske med full kraft, med främre skridskons innerskär hårt i isen.

B

Målvakten vill ha full fokus på räddningen från början till slut och välja rätt åtgärd vid varje situation, "save selection". Varje räddning är ett svar på en uppgift som motståndaren formulerar när han försöker göra mål (notera att jag inte använder begreppet "tar ett avslut"). Med räddningen menas den rörelse, eller avsaknaden av rörelse i räddningsögonblicket som gör att pucken inte passerar målvakten och resulterar i ett mål.

C

Målvakten vill spela klart varje situation och följa upp varje räddning med bästa möjliga åtgärd efter räddning. Med uppföljning av räddningen avses att efter den initiala räddningen, snabbt välja rätt åtgärd för att skapa bästa möjliga effekt för laget i nästa situation. Detta kan innebära att snabbt sätta pucken i spel efter en räddning med full kontroll på pucken, exempelvis i plocken. Det kan också vara att välja rätt åtgärd i form av den mest effektiva räddningen när målvakten lämnar returerna i olika riktningar.



Dessa scenarier kan alla inträffa efter en räddning, varför alla måste behärskas och övas:

Illustration: Carl Nilsson



Målvakten har full kontroll på pucken och väljer antingen att blockera eller sätta pucken i spel.



Målvakten räddar med en parad och styr returen på ett kontrollerat sätt mot hörnet eller åt sidan. Målvaktens respons blir att så fort det är möjligt komma upp till stående, vinkelrätt placerad mot pucken om den hamnat framför mållinjen eller inne på mållinjen om den styrts ner i hörnet. Den teknik målvakten använder sig av är beroende av hans fart in i räddningen och hans förmåga att använda den farten för att komma upp till stående.

Med viss bibehållen fart efter räddningen kan målvakten ta sig upp på det främre benet. I övriga fall där målvakten är stilla på isen efter räddningen eller rent av rör sig ifrån pucken går han med fördel upp på det bakre benet. Han kan då välja mellan att trycka upp direkt till stående eller att trycka och förflytta sig nere på isen och sedan eventuellt resa sig, beroende på situationen.



Målvakten räddar med en parad och släpper kort retur framåt eller åt sidan. Då väljer han att stanna kvar nere och täcka vid isen och förflyttar sig snabbt mot puckens nya läge. Målvaktens position efter paraden samt puckens nya läge efter returen avgör om han först måste vrida sig stående på knä, innan han tar tag i isen med den bortre skridskons innerskär och trycker ifrån och förflyttar sig nere på isen för att komma nära pucken.



Målvakten räddar och släpper kort retur bakåt, mellan sig och målet. Även då väljer han att stanna kvar nere och täcka vid isen och förflyttar sig snabbt mot puckens nya läge. I detta fall kan ett alternativ till att vrida, trycka och flytta nere på isen vara att vrida överkroppen och vräka sig bakåt för att rädda med klubba eller handskar på isen bakom sig.

Målvakten ska ha inställningen att aldrig ge upp en enda puck förrän alla möjligheter att rädda har uttömts och pucken passerat mållinjen..



Alla dessa moment kan målvakten träna själv om han får chansen att spela klart på varje puck. Han ska vänja sig att fullfölja varje moment

oavsett om utespelarna väljer att spela klart eller inte. Störst realism får man naturligtvis om även spelarna lär sig att fullfölja efter varje försök till målskott. Bättre skott, mer tid att fullfölja och en vilja från spelarnas sida att spela klart ger bättre målvakter. Målvakter som spelar klart ställer i sin tur högre krav på spelarna. Ju svårare det är att göra mål på en målvakt på träning, desto bättre vanor skaffar sig även spelarna.

Den slitna klyschan ”som man tränar spelar man” är tyvärr inte alltid tillämpbar för målvakternas sätt att träna, eftersom de ofta inte ges tillräcklig med tid att göra just hela räddningar. De får varken möjlighet att förbereda sig för, utföra eller fullfölja räddningar, på det sätt som de vill göra i matchsituationen. Därför är det av absolut största vikt att målvakten själv inser värdet av att träna matchlikt och själv spelar klart situationer även om övningen eller utespelarnas agerande inte kräver det.

På så sätt kan en målvakt som har den goda vanan att sätta varje puck som han har kontroll på i spel få mängder med tillfällen att utveckla sin klubbteknik varje träning, liksom en målvakt som följer upp sina korta returer får tillfälle att utveckla sitt närspel.

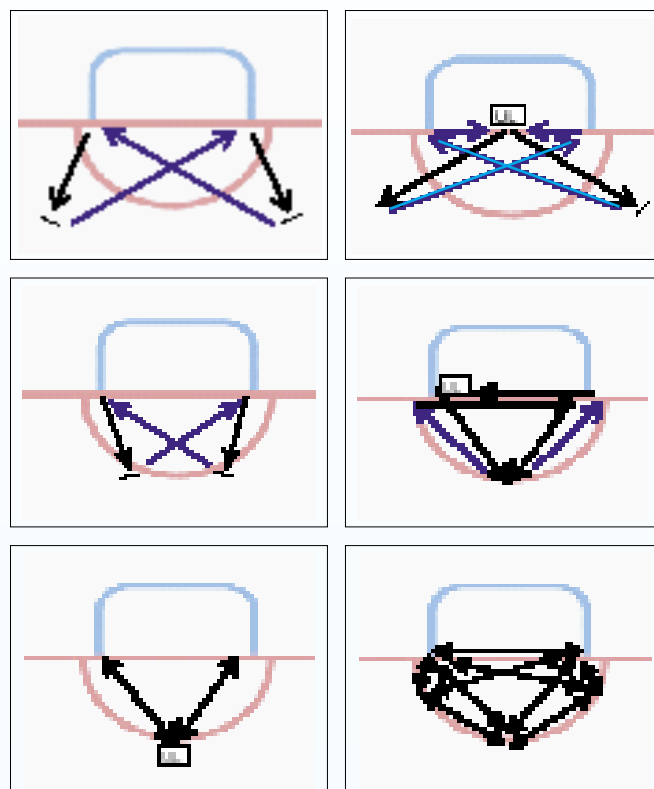


Martin Brodeur

När man tittar närmare på de mest framgångsrika målvakterna idag så är det uppenbart att de är mycket angelägna om att hela tiden utveckla sin teknik. Dessa målvakter söker och prövar ständigt ny teknik och arbetar med att utveckla och förfina detaljer i sitt spel för att bli så bra som möjligt. De vet att med en optimal teknik följer optimala förutsättningar att förflytta sig och på så sätt vara på rätt plats och täcka

optimalt och ha optimala förutsättningar att agera. De bästa målvakterna har en inre drivkraft eller passion att utveckla sin teknik. De förstår också sambandet mellan hårt arbete och en väl utvecklad fysik. De har en passion för träning av alla fysiska egenskaper i allmänhet och den målvaktsspecifika fysen i synnerhet. De är tävlingsmänniskor, inte bara i den begränsade bemärkelsen att de trivs i tävlingsituationen och är bra i matcher. De älskar att tävla och de tävlar i allt och med alla, även sig själva.

Varje övning är ett tillfälle att tävla. De har ofta en god spelförståelse som bygger på ett genuint intresse eller en passion för spelet ishockey. De söker aktivt efter kunskap, är receptiva och tar gärna emot vägledning och coachning, men framförallt tar de mest framgångsrika målvakterna ett mycket stort ansvar för sin egen utveckling.



Förflyttningsövningar

Den ambitiösa målvakten är alltid väl förberedd och har ett antal övningar på lager som han kan köra själv, eller med sin partner om han står överksam alltför länge under träningen. Helst ska det vara övningar som har karaktären av grundövningar som enkelt kan byggas ut och utvecklas. Olika förflyttnings slingor är (ett) bra exempel på sådana övningar som kan kombineras och varieras så att de kan hålla på hur länge som helst. Klubbteknik, med eller utan inslag av skridskoåkning, är också exempel på moment som målvakterna med fördel kan träna själva.

3 Huvudtränaren



I inledningen av den här artikeln konstaterades vikten av att huvudtränaren har tillräcklig kunskap om målvaktsspel för att kunna planera och genomföra lagets ordinarie träning med en tanke på målvakterna och på ett sånt sätt

att de får en del av sina behov av meningsfull utbildning tillgodosedda. Han måste förstå grunderna i målvaktsspelet och betydelsen av dessa samt känna till hur väsentligt det är för en målvakt att få möjlighet att upprepa riktiga beteenden under träning, med en för individen rätt utförd teknik.

En viss möjlighet till detta får målvakterna i spel och matchlika spelövningar och om de kan ges tid att nöta teknik på egen hand eller tillsammans med en målvaktstränare, men det är inte tillräckligt. Den tränare som har huvudansvaret för lagets träning måste också ha en sådan förståelse och känsla för målvakternas behov, att han kan utforma övningar och ställa krav på dess utförande, på ett sånt sätt att både målvaktsspelet och målskyttet får en optimal utveckling.

Hockeyträningar kan naturligtvis se ut på många olika sätt, både vad det gäller innehåll och utförande. Varje tränare väljer sina metoder för att uppnå största möjliga utveckling med laget och han har sitt sätt att lägga upp träningen, med en fördelning mellan exempelvis spel, spelövningar, situationer, teknikslingor och stationsträning. Det kan dock konstateras att det, generellt sett, finns en typ av övningar som får ett väldigt stort utrymme i de flesta träningar som genomförs i svensk ishockey.

Eftersom denna träningsform används så oerhört mycket att den kommit att påverka målvaktsstandarden i stort, måste den också ägnas stor uppmärksamhet i den här artikeln, som handlar om huvudtränarens roll i målvaktens utveckling. Vad vi talar om är olika former av slingor med syfte att träna spelarnas tekniska färdigheter och känsla i skridskoåkning, puckbehandling, passning, mottagning och skott, allt enligt löpande band principen som utvecklades inom den sovjetiska ishockeyn på 60-talet av bland andra Anatolij Tarasov.

ANATOLI TARASOV
The Architect of
Russian Hockey Power



Traditionens makt är stor i ishockey, alltför stor. På alla nivåer och i alla sammanhang genomförs en betydande del av övningarna på ett likartat sätt. Visserligen är variationen och uppfinningsrikedomen väldigt stor när det gäller åkslingor, passningsalternativ, teknikmoment och utformningen i övrigt av dessa övningar, men när det kommer till den mest väsentliga delen i ishockey, att göra mål, tycks tränarnas fantasi och krav ha tagit slut på samma sätt som spelarnas fokus inte räcker ända fram till mål när de ska genomföra övningarna.

Det här sättet att träna har dominerat hockeyträningen i snart 40 år. Även om en betydande utveckling skett inom hockeyn på de flesta plan, ser merparten av övningarna som syftar till individuell träning för utespelarna väldigt lika ut. Ur målvakternas perspektiv har oerhört lite hänt.



Huvudtränaren måste känna till hur väsentligt det är för en målvakt att få möjlighet att upprepa riktiga beteenden under träning.

Karakteristiskt för dessa övningar är att de olika momenten nästan alltid utförs i en bestämd ordningsföljd. Övningen startar i ett utgångsläge (U.L.), en spelare åker och behandlar pucken, utför eventuellt någon teknikdetalj, passar, får tillbaks pucken och ”tar ett avslut”. Vad betyder avslut i det här sammanhanget? Innebär det bara att få slut på övningen? Ibland kan det faktiskt verka så. Istället för att med full fokus satsa på att göra mål och även fullfölja på retur, ser spelarna ofta rätt nöjda ut, bara de får pucken på mål.

För att inte tala om hur det ser ut i nästa moment efter skottet. Önskan att, på ett bekvämt sätt svänga undan från mål, ifrån situationen och varken tvinga sig själva eller målvakten att spela klart situationen, verkar starkare än viljan att fullfölja och ta retur. Spelarna har mer fokus på att hitta sitt led än att följa upp skottet och gå hårt på mål.

Från unga år får utespelarna lära sig denna organisationsform där kravet på tempo, aktivitet och flyt i övningarna ofta poängteras betydligt mer än noggrannheten i utförandet och den inlevelse som krävs för att resultatet ska bli matchlika situationer som går ut på att göra mål. Sällan finns tiden eller kraven att fokusera på varje skott och spela klart situationen. Konsekvensen för målvakterna blir ett ständigt nötande av felaktiga beteenden och dåliga vanor i orealistiska situationer.



I Ishockey – träning och spel utgiven av Svenska Ishockeyförbundet 1986 kan man finna följande citat: ”Löpande band träning kräver också att spelarna håller ordentliga avstånd mellan varandra, ty annars får man flera negativa effekter såsom: spelarna stressas att utföra momenten slarvigt och felaktigt, spelarna glömmer viktiga små detaljer som till exempel att ta vara på returer, målvakten hinner inte tillbaka till sitt utgångsläge innan nästa skott kommer.” Ett påstående som tyvärr är lika aktuellt idag, 20 år senare.

Hur kan då en annan lösning se ut? Varje spelare ska istället ges möjligheten att fullfölja på en eventuell retur och kanske även stanna som returtagare på nästa skott innan han utför nästa moment i övningen, som ofta innebär att ställa sig i kön. Då är en förutsättning att det följande skottet inte kommer för tidigt, innan föregående spelare och målvakt hunnit spela klart.

Ett sätt att uppnå detta är att få utspelarna att förstå att högt tempo inte är detsamma som att starta tätt, utan att ha så bra fart på skridskor och passningar som möjligt. Ett annat sätt att underlätta timingen mellan de olika avsluten, är att spelaren har få moment att utföra innan han ska skjuta på mål.

Ju fler moment som ska klaras av innan det blir dags att komma till skott, ju svårare blir det att vänta in rätt tillfälle att skjuta och ju sämre blir även koncentrationen och därmed också kvaliteten på

försöket att göra mål. Omvänt är det alltså bra om avslutet sker tidigt i övningen och allra bäst fokus på att göra mål och störst möjlighet till rätt timing får man genom att istället börja med ”avslut”.

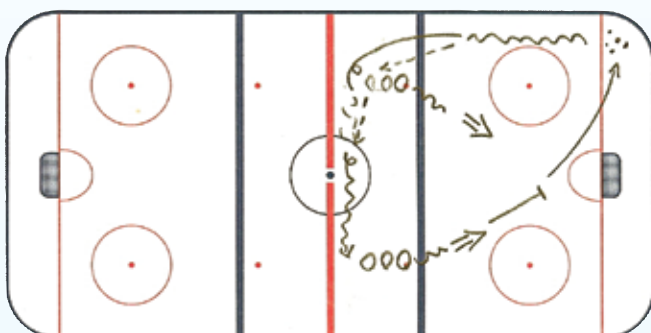
Därefter kan spelaren följa upp eventuella returer för att sedan, när han och målvakten spelat klart, utföra andra tekniska eller taktiska moment. Vill man ha mer aktivitet och mindre köer, går det bra att lägga till fler moment i övningen efter skottet och därmed förlänga spelarens åktid. Man kan också välja att träna en kombination av taktiska och tekniska moment efter en målchans, som exempelvis forechecking eller hemgång i givna åkmönster.

Det är ju nämligen så att i matchsituationen resulterar inte varje ”avslut” i att spelet just tar slut. Oftast fortsätter spelet i antingen anfall eller försvar. Så varför inte tänka i de banorna även när vi konstruerar teknik/taktikslingor. Variera mellan att låta skotten inleda, finnas mitt i och avsluta övningarna.

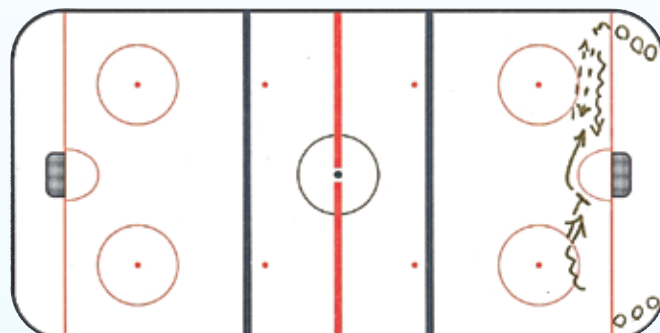
Ett annat sätt att styra avståndet mellan skotten kan med fördel användas i övningar med renodlade situationer såsom inspel eller inbrytningar. Genom att involvera målvakten eller den föregående skytten i igångsättandet av nästa moment, kan man uppnå bra avstånd mellan skotten.

Exempelvis kan en inbrytning från hörnet följas av att skytten stannar på mål och tar retur, sedan går ut på motsatt sida, tar emot pass, väggar tillbaks och agerar passiv försvarare eller stressgubbe mot nästa anfallare.

Det är naturligtvis bra med mycket aktivitet för spelarna och visst behöver målvakterna den mängd skott som blir resultatet av övningar med många täta avslut. Det är inte alltid fel med stress för spelare och målvakter. Man kan dock inte bortse från betydelsen av kvalitet i träningen med matchlika situationer med möjligheten att spela klart på varje puck, både för målvakter och utspelare. Det är viktigt med variation i träningen.



• Börja med avslut



• Inbrytning



Lika viktigt som det är att värdera själva organisationen i den här typen av övningar med dess fördelar och nackdelar, lika angeläget är det att vi tränare skärskådar hur vi uttrycker oss till spelarna vid instruktion och övningsgenomgångar? Hur tydliga och noggranna är vi när vi ritar och går igenom träningen? Vilka krav ställer vi på "avsluten" och hur förmedlar vi vårt budskap? Säger vi avsluta eller gör mål? Ritar vi att spelaren ska gå på mål och följa upp returen eller ritar vi vilken kö han ska åka till. Tänker vi på vilka möjligheter utspelare och målvakter ges att preparera sig för skott respektive fullfölja och spela klart efter skott? Vilka krav ställer vi på målvakt respektive spelare i de här situationerna i träning respektive match? Tränar vi som vi vill spela? Frågorna är många.



När man planerar lagets träning ska man vara medveten om följande när det gäller stegring och pulsering:

Stegring - för vem? I träningsplaneringen tänker tränaren på att öka svårighetsgraden genom att gå från det enkla till det svåra eller från det kända till det okända. Kanske förenklar han något moment för spelarna genom att först bryta ner det i mindre delmoment innan man övar helheten (sk. metodisk stegring). Säkert bygger han ibland på en enkel grundövning och ökar svårigheterna genom att exempelvis börja med en övning två anfallare ensamma mot målvakten för att sedan lägga till en försvarare.

Detta är naturligtvis inte fel, men tänk på vilken effekt stegringen får för målvakterna. När övningen ska bli svårare för anfallarna blir den ofta lättare för målvakten. Tänk på att den planerade stegringen kan ha helt motsatt effekt för målvakterna, både när det gäller svårighetsgraden och belastningen.

Pulsering - för vem? Samma förhållande gäller pulseringen av ispasset. Tänk på att den intensitetskurva som planerats kanske inte alls stämmer för målvakterna. Naturligtvis kan inte all träning inriktas enbart på målvakterna.

Som tränare måste man dock vara medveten om dessa förhållanden för att kunna planera träningen på ett bra sätt för samtliga spelare. I så fall kan man välja att utgå från målvakterna i sitt tänkande vid vissa tillfällen.

Ett annat problem under ordinarie träningen är den starka betoningen av försvarsspelet som ofta förekommer, vilket resulterar i att målvakterna får stå överksamma långa stunder. Målvakternas tillfällen att, tillsammans med uteförsvare, träna försvar mot framgångsrika anfallskombinationer (2-1, 3-1, 3-2) blir på tok för få.

Det är inte helt ovanligt att lagen ägnar mycket tid åt att träna försvar i situationer där de anfallande motståndarna är lika många eller färre än försvararna. I många fall tränas situationer där anfallarna är fler i mindre utsträckning. Slutsatsen blir att den bästa utvecklingen för målvakter kan åstadkommas med en kombination av å ena sidan individuella teknikövningar i det lilla formatet med målvaktstränare och ett fåtal skyttar och å andra sidan matchlika spelövningar eller situationer med stor variation.

Nivån på målvaktsspelet är ofta av en avgörande betydelse för lagets möjligheter till framgång. Därför måste det vara viktigt för en tränare att bygga en relation med sin målvakt. Första steget är att utveckla en förståelse för varandras behov. Tränaren måste tydliggöra sina önskemål/krav på målvakten när det gäller jämnhet, pålitlighet eller vilja att utvecklas och söka kunskap.

Målvakten måste föra fram sina behov/krav på utvecklingsmöjligheter, träningssituation eller kommunikation före under och efter match för att kunna få dessa uppfyllda. I botten ligger en förståelse för målvaktens roll och språk från tränarens sida.

Förhoppningsvis har du som tränare fått en viss inblick i vad som påverkar målvaktens utveckling, när du läst denna artikel. Nu är det upp till dig, dina målvakter och er målvaktstränare att skapa de optimala förutsättningarna i den situation ni befinner er!

