



HC Lidköping MV spelidé

201801

*Ytterst handlar det ändå om att förstå vad målvaktens uppgift är – fånga pucken.
Det gäller att hitta en enkelhet i spelet och en tydlig spelidé som passar varje enskild målvakt.*

Målvaktens uppgift: Fånga pucken

Kom ihåg att målvaktsspel inte bara handlar om att utföra en rad olika räddningar, utan i grunden innebär att du ska kunna hantera olika situationer som uppkommer med mer eller mindre regelbundenhet.

Det är därför av största vikt att du utvecklar strategier för att lösa återkommande situationer. Både strategier som gäller ditt eget spel i lägen där du ställs ensam mot en motståndare och hur du kan lösa situationer tillsammans med dina medspelare.

Ditt huvudfokus ska alltid ligga på puckföraren och det han gör med pucken.

Det är inte hur du räddar utan att du gör det.

HC Lidköpings syn på HUR beskrivs som följer.



Två grundprinciper

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. 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 de individuella taktiska, tekniska, fysiska och mentala förutsättningarna utnyttjas på bästa sätt



Målvakt i HC Lidköping

HC Lidköping målvakts ide skall lägga grunden för en

AKTIV MÅLVAKT utifrån individens förutsättningar

En aktiv målvakt skall vara delaktig i spelet genom att:

- ***Stötta i spelet genom att kommunicera med spelarna***
- ***Delaktig i spelet genom att nyttja klubban – sätta igång spel, stoppa utan för målet***
- ***Äga målområdet***

Arbetshypotes är T-F-M - "Teknik-Fysik-Mentalitet" och är tre faktorer som påverkar/utvecklar ditt målvaktsspel.



Målvakt i HC Lidköping

- **Ingen kan jobba för hårt** - Målvakter måste vara den som arbetar mest i ett lag. De har störst ansvar i laget! Som målvakt måste du själv se till att alltid jobba hårdast!
- **Jobba hela passen med kvalité** - Var smart under passen och utnyttja istiden väl. Varje gång du är på isen har du chansen att bli bättre. Använd all tid på isen!!
- **Jobba ALLTID klart** - Gå alltid på returerna, detta kommer även att utveckla utespelarna i ditt lag!
- **Kör förflyttningsövningar så ofta du kan** - Detta kommer att utveckla din skridskoåkning enormt!
- **GODA VANOR!**



Mentalitet

Mentalitet är en egenskap som är det som skiljer många av världsmålvakterna mot de som inte når toppen.
Minska och korta "svackorna" – för de kommer

Teknik/Fysik

Teknik: ju bättre den är desto mer energisparande blir förflyttningar, rörelsemönster och räddningar
Fysik: ju bättre tränad dina fem fysiska egenskaper, som är kondition, snabbhet, rörlighet, koordination och styrka, desto lättare klarar du av målvaktens spel.

Kommunikation mot Ledarstab

Skapa dialog och förståelse

Sätta egna mål

Kort och långsikt
Träning / match

Attityd

Tävla
Ödmjukhet

Individuell Coachning

Visualisering
Mental styrka
Feed back

Individen i fokus



B-F-P:

Blick – leta puck
Förflyttning - skridskor
Position – Balans/kontroll

K-S-N-T-R

Klubbt teknik
Spelförståelse/individuell spelidé
Närvaro – reaktion
Tålamod
Returkontroll

Fysik:

Kondition
Snabbhet
Rörlighet
Koordination
Styrka



SKAPA LUST

Gör att vi både utvecklar
och får behålla våra barn i
ishockey!



Ansvarsområden: mv/utespelare

Position:

Stående

SMS /onepad (VH/RVH)

Jobba ut

OSA : Optimized Scoring Area

● Pucksida

