



VI VILL ALLTID

1. ha ett **LEDARSKAP** som präglas av positivitet mot **ALLA**
2. ha ett **TRÄNARSKAP** som skapar en **TILLÅTANDE** miljö
3. ha en **SPELIDE** som vi samlas kring
4. ha ett **TRÄNINGSUPPLÄGG** som vi samlas kring
5. träna **BETEENDEN** och spelarskapet
6. Kör **OFF-ICETRÄNING** i samband med ispass

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
- **ÄGA** målområdet – närvaro, teknik, fysik

Mentalitet

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

Kommunikation mot Ledarstab

Skapa dialog och förståelse

Sätta egna mål

Kort och långs sikt
Träning / match

Attityd

Tävla
Ödmjukhet

Individuell Coaching

Visualisering
Mental styrka
Feed back

Individen i fokus



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.

B-F-P:

Blick – leta puck
Förflyttning – skridskor
Position –

B-K-S-N:

Balans – kontroll
Klubbt teknik –
Spelförståelse/individuell spelidé –
Närvaro – reaktion

Fysik:

Kondition
Snabbhet
Rörlighet
Koordination
Styrka

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 inte hur du räddar utan att du gör det.

Barn vill spela, vara aktiva och ha puckkontakt

SKAPA LUST OCH GLÄDJE

Vi vill alltid utveckla och behålla våra barn i ishockeyn!

LÅT BARNEN VARA BARN

