

## Lerums BK – riktlinjer för målvaktsträning

Detta dokument har tagits fram av Lerums BK:s Målvaktstränargrupp ihop med Sportrådet.

Denna beskrivning syftar till att beskriva att det finns en röd tråd i hur klubben tänker runt målvakter och hur vi på ett bra sätt skapar bra förutsättningar att utveckla målvakter för de olika årskullarna.

Det är lätt att vilja satsa på specialisering väldigt tidigt men det finns bra studier och ett tydligt förbund som betonar vikten att inte göra detta. Följande utdrag är ur svenska hockeyförbundets målvaktsutbildnings material:

”Glöm inte att en målvakt ska kunna åka skridskor lika bra som en utespelare och inte får ”fastna” i målet redan vid 7 till 10-års åldern.”

### Målvaktstränare Lerum BK

I varje årskull bör det finnas en målvaktstränare (eller fler). Denne samarbetar med huvudtränare (och övriga tränare) för att säkerställa att det finns ett bra fokus och medvetande om vad som viktigt för att få ut maximalt av träningarna även för målvakterna.

Förutom de utbildningar som tränare och målvaktstränare kan få via svenska ishockeyförbundet har Lerum BK säkerställt att ytterligare vidareutveckling kan ske genom ett samarbete med Frölunda HC. Under säsongen håller Frölunda HC så kallade ”Clinics” med olika Teman, där man utbyter erfarenheter mellan regionens klubbar. För lagtränarna brukar det vara 5 tillfällen per säsong, och för målvaktstränare brukar det vara 3 utbildningstillfällen per säsong.

Lerums BK kommer under säsongen 2020-2021 ta hjälp sig av Magnus Olsson från Blue Crease Goaltending, som varannan vecka under säsongen kör speciella målvaktsträningar. Detta ger alla målvaktstränare i Lerum BK möjlighet att utvecklas och få med bra övningar att träna målvakterna med de efterföljande 2 veckorna. Då samträning är det vanliga sättet att träna kan målvaktstränare från samtränande årskull med fördel samarbete med t ex en målvaktsstation med fokusområden från målvaktsträningen.

## Träning per åldersgrupp

### **D-ungdom U9-U10:**

Fasta målvakter är inte fastställt. Klubben vill att fokus ligger på att utveckla skridskoåkning för att även längre fram kunna delta som utespelare. Ett riktmärke kan vara att kunna delta som utespelare som B-ungdom utan att vara väldigt långt efter övriga spelare.

För U9 betyder detta att rättvis rotation av målvakter tillämpas samt att de som vill stå oftare är målvakter i nivån runt 25% av träningarna.

För U9 sker målvaktsträningen på lagträningen. Fokus på grundställning och målvaktens skridskoåkning/ förflyttning.

För U10 bör alla i laget premieras att stå någon gång under säsongen och de som är mer intresserade bör träna som utspelare mellan 50-70% av ispassen.

För U10 sker målvaktsträningen på lagträningen samt på LBK's camper. Fokus på grundställning och målvaktens skridskoåkning/ förflyttning.

Dom spelare som verkligen vill bli målvakt, kan under senare delen av vårsäsongen få möjlighet att vara med på LBK's målvaktsträningen varannan måndag som förberedelse till kommande säsong.

För att möjliggöra för så många som möjligt att pröva på och inte "fastna" som målvakt tillhandahåller klubben utrustning i form av klubb, benschydd, plock och stöt samt kombinat för D-ungdom. I vissa fall finns även målvaktshjälm att tillgå. I takt med att det blir vissa som mer naturligt vill stå i mål kan det vara lämpligt att på egen hand skaffa viss målvaktsutrustning, främst målvaktsskridskor då dessa skiljer sig väsentligt i utförande från övriga skridskor.

### **C-ungdom U11-U12:**

I denna ålder brukar det vara ganska tydligt vilka som vill vara målvakter och här förväntas man ha sin egen kompletta utrustning. Skydden behöver vara bättre och skydda mer då skotten från utspelarna börjar bli betydligt hårdare.

Fortfarande är det väldigt viktigt att inte tappa utspelarkunnandet. Ett riktmärke kan vara att man spelar utspelare runt 25% av träningarna och match.

Att kunna delta som utspelare i matcher som B-ungdom är ett bra mål.

I denna ålder och upp finns det även extra målvaktsträningar för att ytterligare utveckla sitt målvaktsspel.

Målvaktsträningen sker på lagträning samt LBK's camper. För C-ungdom finns också LBK's målvaktsträning varannan måndag.

# Målvaktsträning LBK säsongen 2020/ 2021

2020-08-12 

## **B-ungdom U13-U14:**

I denna ålder är det klart vilka som är målvakter. Här måste man ha sin egen kompletta utrustning. Skydden behöver vara bättre och skydda mer då skotten från utespelarna börjar bli betydligt hårdare.

Fortfarande är det väldigt viktigt att inte tappa utespelar-kunnandet. Ett riktmärke kan vara att man spelar utspelare runt 10 % av träningarna och att man spelar några matcher som utspelare.

Målvaktsträningen sker på lagträning samt LBK's camper samt LBK's målvaktsträning varannan måndag.

För A- och B-ungdom finns det extra målvaktsträningar som hålls av Frölunda HC:s organisation i Frölundaborg. Där får ett begränsat antal målvakter från de olika klubbarna i regionen delta.