



SHI har föreningsuppdrag inom Bålsta HC

Vi fortsätter på inslagen väg att ge klubbens spelare och ledare möjlighet till fortsatt utbildning i världsklass genom samarbetet med SHI och deras instruktörer.

I syfte att komplettera ordinarie lagorganisationsträning med teknik-/målvaktsträning på hemmaplan ges denna unika möjlighet till spelare och ledare inom Bålsta HC.

Vi fokuserar på följande områden för våra målvakter

Upplägg

Du som är målvakt och väljer att gå på målvakts teknik kommer att lära dig mycket om målvaktsspelets tre huvudmoment som förenar alla målvakter oberoende av nivå eller spelstil, nämligen: att täcka, förflytta och agera.

På passen får du lära dig att förstå varje del för hur du kan kombinera dessa tre delar för att bli en bättre målvakt som spelar med större marginaler och är mindre beroende av tur eller otur. Vår unika metodik syftar till att ge dig den bästa tänkbara individuella instruktionen och den mest personliga feedbacken.

På passen ägnar vi också mycket tid åt att utveckla ditt spel med klubban. Du får även möjligheten att själv utvärdera ditt målvaktsspel och att träna både dina starka och svaga sidor.

Teknik & Video

Vi pratar mycket teknik på isen och under passen ges viss tid att gå djupare in på detaljer som betyder så mycket för målvaktsspelet. Här får du också en feedback på ispassen. Även här tar vi hjälp av videospelade sekvenser från isträningen.

