

# Fokus målvakten.

För målvakt och ledare.

## Inledning

Det är otroligt viktigt att målvakter får fokus på träningarna och den hjälp dem behöver för att känna sig som en ännu viktigare roll i laget, samt för att utvecklas.

En målvakt behöver likväl som en utespelare, feedback och instruktion för att komma vidare i sitt spel.

Detta dokument kommer byggas på mer och mer, och är tänkt att kunna hjälpa till när vi som ledare står och trampar på samma ställe, men också för målvakter så dem skall få en nedskreven referens till support för att få dem att lättare komma förbi ett hinder.

OBS! Detta dokument är varken rätt eller fel, utan är ett hjälpmedel.



## Innehåll

Tränaren / ledarna  
Målvaktens basposition  
Händernas position.  
Målvaktens förflyttningar  
Benen  
Stående position  
Avstånd från mål  
Kast  
Fokus  
Boll bakom mål  
Bollen i luften  
Returer  
1 mot 1, motståndare mot målvakt  
Skott utifrån  
Träna reaktionsförmåga. (Reflexträning)  
Kommunikation  
Mentalt  
Hemmaträning  
Några regler för målvakten att hålla koll på  
Referenser  
Diskussion  
Vad svarar en AI?  
Typiska övningar där man bör tänka om  
Videoklipp



## Tränaren / Ledarna

Generellt är ledare fokuserade på utespelarna, det är tyvärr ganska naturligt då mängden faktiskt är utspelare, och övningarna är till för utespelarna. Men vi måste börja lägga fokus på målvakterna för att det skall vara intressant att vara målvakt, samt för att utveckla deras spel och lagkänsla.

Det är fördelaktigt om man kan ha en ledare som vid i alla fall varannan träning kan ha målvakterna som fokus, som kan tala om för målvakten vad syftet med övningarna är, hur det ser ut när målvakten förflyttar sig i målet, vad målvakten gör bra, och viktigast, vad målvakten behöver förbättra.

Det kan vara så enkelt som att målvakten när den tror att den sitter på en bra position, så tar man en bild och visar upp för denna. Man kan då lätt peka och visa om det är något område i målet som är extra utsatt och öppet. Det är ju trots allt så som utspelarna ser det när dem försöker göra mål.

Just detta, att se var målvakten lämnar öppna fält bakom sig, är en av fördelarna med att inte sätta en individ som målvakt permanent i för tidig ålder. Att variera sig och också vara utspelare ibland är väldigt nyttigt.

Tänk på att en ha en övning lite då och då, som fokuserar på något som era målvakter har lite svårare för. Det kan vara det lilla som gör att dem går vidare och börjar utvecklas snabbare.

Tänk också på att uppmuntra målvakterna att öva på sina områden när tillfälle ges, hur ofta tränar man normalt så att målvakten får chans att kasta långa kast till sina medspelare?

Tänk på! Målvakten är inte bara ett redskap för utspelarnas övningar.

Tänk på, en "omöjlig" övning för målvakterna kan vara väldigt nyttig, men tänk på att berätta varför en sådan övning görs.

## Målvaktens basposition

Tårna mot tårna. Detta för att fötterna ska skydda så skotten utifrån inte går in mellan benen. (Att ha tårna mot tårna som på bilden i kapitlet "händernas position" gör att man sedan lättare kan utföra de olika förflyttningarna).

Rumpan en liten bit över hälarerna. Här är det lite individuellt var man täcker målet bäst, samtidigt som man får lite gung/spänst i låren. Man ska inte vara statisk, en liten gung/spänst gör att du blir mer alert.

Framåtlut. Det finns flera anledningar till framåtlutningen. Dels för att om bollen träffar i bröstet, så vill man ha vinkeln så returen går rakt ner framför dig, en retur inom en armlängd är lättare att ta, än en som går ut till motståndaren igen.

Men mest för att få balansen, sitter man för rakt när man ska sidledsförflytta sig, så är det lätt att tappa balansen, och då tyvärr sätta ner händerna i marken. Balansen för målvakten är otroligt viktig och något man som ledare ska påminna målvakten om.

## Händernas position.

Som på bilden nedan är en lämplig skottposition på händerna, be någon ta en bild när du sitter framför målet, rakt framifrån, så ser du om dina händer är innanför ramen. Ta även en bild från sidan, är händerna framför kroppen?

Händerna ska vara någonstans i höjd med bröstet. Något framdragna. Positionen ska se något aggressiv ut.

Tänk på att försöka hålla axlarna avslappnade. Spänner man sig så tar det längre tid att få händerna dit man vill ha dem.

Om man som målvakt jobbar mycket in och ut ur målet (så som börs) så ska händerna givetvis positioneras olika beroende på avstånd från mål/boll. Detta är något man ska ha i åtanke på träning, så kommer det sedan naturligt på match.

För att få bättre balans kan man hemma och på träning, så fort tid ges, träna lår och magmuskler. Det tar ju inte många sekunder att lägga sig på rygg mellan övningarna, och göra ett par situps? Något som också är viktigt är att träna musklerna i ryggen. Tex rygglyft.



## Målvaktens förflyttningar

4 olika grundrörelser.

Alla dessa 4 grundrörelser innebär mycket rörelse under bål, och väldigt lite rörelse över bål.

1. Knä mot knä. Små steg, men snabba. Följa bågande spelare. Standardförflyttningen.
2. Knästeg. Lång förflyttning. Används för sidledsförflyttning om motståndaren passar. Sätta ner tårna, rikta knät mot det håll du vill dra dig. Denna teknik används när man ska backa bak mot målet. Men då riktar man istället knät så långt bakåt man kan, överkroppen skall vara så riktad mot spelet som det är möjligt.
3. Sidepush. Tryck sig över. Höger ben för att skjuta sig åt vänster.
4. Språng. Långt, snabbt. Låg kropp. Annars tappar du balans.

Lär dig förflytta dig, utan att använda händerna, överkroppen ska vara så stilla som möjligt.

Det finns också ytterligare en rörelse, som generellt inte ska behöva användas, men kommer behöva användas. Att kasta sig. Detta är en väldigt rolig manöver, som tyvärr oftast inte fungerar, och resulterar i att man inte har kontroll på sin position i målet i flertalet sekunder.

Att kasta sig okontrollerat från en sida till en annan sida i målet kan resultera i att man inte är uppe på knä igen förens efter 3-4 sekunder.

Träna på att snabbt ta dig tillbaka till din basposition efter att ha kastat dig.

Tänk på, att vara rörlig, du ska undvika att vara statisk. Kroppen ska vara beredd på nya situationer som snabbt uppstår. Anledningen till att överkroppen ska vara still i sidledsflyttningar är för att inte tappa balansen.

## Benen

Benen är ett fantastiskt verktyg som du ska lära dig att bemästra. I din grundposition är det därför av oerhörd vikt att du inte sitter fast dem. Med detta menar jag att du ska ha luft mellan rumpan och fötterna, för annars har du med din egen vikt låst fast dig själv.

Om man utgår från sin grundposition, som är rakt framifrån. Så ska ju benen flyttas med allt efter hur nära du kommer dina målstolpar.

Tyngden ska alltid vara på benet under dig, benet man lägger ut åt sidan ska vara utan tyngd, för att lätt kunna förflytta detta när du ska använda det för räddning.

## Stående position

Stående position är något som jag personligen tycker är viktigt. Man kommer upp och vilar kroppen. Man får också en annan syn över spelet. Att ställa sig upp när spelet inte hotar ditt mål, gör att du blir en aktivare spelare. Du har också en otroligt snabb sidledsflyttning i stående position, samtidigt som du är beredd att springa ut att möta en rensboll från motståndarlaget.

Det är dock viktigt att målvakten lär sig läsa spelet, står man upp när spelet börjar närma sig så täcker man av dåligt i målet, tar lång tid att komma ner igen.

## Avstånd från mål

Bildserien nedan visar hur viktigt det är med rätt avstånd från målet.

I första bilden står målvakten i målet, man ser tydligt hur mycket yta det finns att skjuta i mål på.



I andra bilden har målvakten kommit ut närmre skytten, vilket tydligt minskar ytan för spelaren att göra mål på.



I tredje bilden. När målvakten kommit ut ytterligare så minskar ytan ännu mer.



Det är oerhört viktigt för målvakter att lära sig läsa situationer, att lära sig spelet. Man ska komma ut på skotten, men hur vet man att det är skott på G?

Ser man att det är en passning på G så ska man inte ta sig ut. Detta är svårt för yngre målvakter att lära sig, men vi som ledare måste försöka hjälpa till att guida in målvakten i själva leken, i spelet.

### Kast

En otroligt viktig del i att vara målvakt är utkast.

Vid skott som man lyckas plocka och hålla, då ska målvakten i 4 av 5 situationer hoppa upp snabbt på fötterna för att hitta möjligheten till kontring. Även om det inte finns någon att kasta till, så hota nästan alltid med ett kast, detta kan få motspelarna att backa hem, vilket ger dina backar mer utrymme.

Jag poängterar IGEN, upp snabbt, hota med att kasta! Detta skapar utrymme åt dina lagkompisar.

Rulla alltid när du ska passa dina backar, inga studsar, då förlorar dem tid, och motståndaren kan hota.

Öva på att kasta ut bollarna hårt utan att få studs när möjlighet ges på träningarna.

Vid kast för att kontra, tänk på att bollen måste studsas innan planens mittmarkering, ta gärna i mer än du tror behövs om bollen kan riskera att hamna hos motståndaren, så utespelarna hinner ställa om vid ett dåligt kast.

Nedan är ett utdrag från svenska innebandyförbundet i hur man kastar.

## Målvaktsträning

Grundteknik: Hand- och benposition, utkast (kort/långt)

### Utkast

Målvaktens motsvarighet till skott är utkastet.

Liksom skott med klubba kan utkastet varieras från löst till stenhårt och som målvakt har du ypperliga möjligheter att starta snabba kontrningar.

I samma ögonblick som du har greppat bollen startar det egna lagets anfall och alla spelarna kan ställa om till attack, därför är det viktigt att du **snabbt orienterar dig**.

Det är du som beslutar hur anfalet skall börja – med snabb kontrning eller speluppbyggnad via backarna. Genast när du har bollen under kontroll **skall du ställa dig upp** så att du ser så mycket som möjligt av banan och var du har egna spelare och motståndarna.

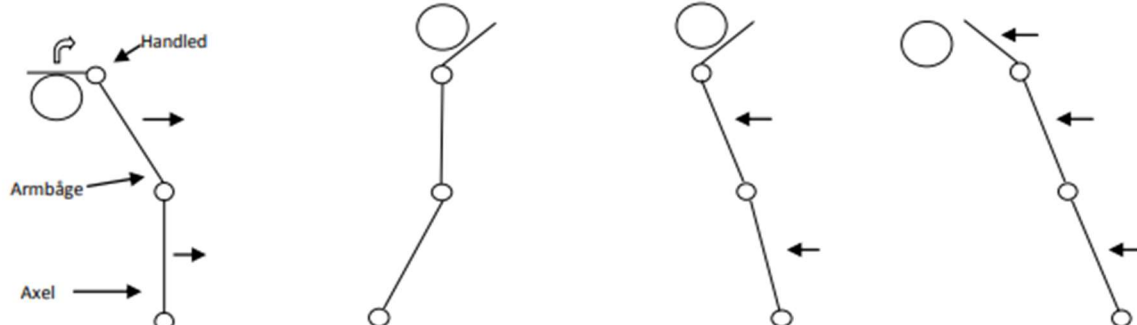
### Använd underarmskast

Att använda överarmskast fungerar oftast riktigt dåligt i innebandy. Dels blir bollbanan betydligt högre vilket gör det svårare för utspelaren att kontrollera bollen och dels måste bollen studsas minst en gång på egen planhalva. S.k. baseball-kast kan fungera men de kräver mycket övning, gott om plats och tar oftast för lång tid att utföra. Med underarmskast kan bollen kastas snabbt, bollen får en lägre bana och blir lättare att ta mot samt behåller mycket av farten framåt efter studs.

### Behärska underarmskastet

Underarmskastet kräver ganska stark muskulatur i rygg- och axelpartiet samt viss teknik. En skicklig målvakt nyttjar hela kroppen, speciellt fart framåt och vridning av höften för att ge bollen extra fart. Alla kan lära sig att kasta underarmskast och genom repetition kommer precisionen snabbt förbättras.

Denna schematiska bild är sedd från ovan.



Vinkla underarmen ca. 10-15° framåt relativt överarmen. Vinkla handleden framåt.  
Drag tillbaka armen i en jämn och snabb rörelse till dess rörelsen stoppas av armens muskulatur.

Låt handleden vinklas bakåt i en smidig rörelse när armen når "stoppläget".

Håll underarmen stel och använd axelpartiets och överarmens muskler för att svinga armen snabbt framåt. Behåll handleden vinklad bakåt i framåtrörelsen.

Strax innan armen nått slutvinkeln framåt snärtar du till med handleden vilket ger bollen extra fart och ökar precisionen i kastet.



## Fokus

En vältränad målvakt orkar hålla upp fokuset mycket större del av matcherna än en målvakt som inte tränar annat än just målvakt. Det är superviktigt för en målvakt att träna kondition och uthållighet. Målvaktspositionen ska man inte välja för att slippa anstränga sig. Gör man rätt och vill framåt i sin karriär, så är det minst lika ansträngande att vara målvakt som utespelare.

## Boll bakom mål

Bollen spelas allt mer bakom mål, kollar ni på en A-lagsmatch för herrarna, så kommer ni se hur ofta dem söker sig dit.

Målvakten ska kunna följa bollen även när den är bakom målet och nere i hörnen, men samtidigt upprätthålla sin räddningsposition, målvakten skall alltså fortsatt ha kroppen mot planen. Med detta menar jag att framsidan av kroppen ska aldrig vara riktad mot egna målet.

Detta är för att vara beredd när passningen kommer från motspelaren som har bollen bakom målet. Målvakten ska i denna situation vara beredd att täcka passning som kan komma bakifrån, diagonal framåt. Man ska lära sig att vara uppmärksam mot motståndare som försöker få passen från spelaren bakifrån mål.

Detta är något man ska se till att träna på träningar, när spelet börjar bakom mål, exempelvis vid 3 mot 1, 3 mot 2. Som är en vanlig övning för spelarna. Som tränare kan du då försöka se till så målvakten alltid ställer sig i en försvarsställning innan ny back sätter igång spelet. Detta är också en grej att få målvakten mer aktiv på träningen. Detta kan man sedan baka in i många fler övningar och övningsituationer.

Om en spelare försöker bryta sig in bakifrån mål, ska målvakten försöka använda benen, genom att "Kasta" ut benen mot den som försöker ta sig in, kan man förhindra så denna inte hinner få upp bollen. Målvakten skall vara beredd på att kasta ut benen för att stoppa inbrytningen genom att sitta med basposition ut från stolpen, men ett ben ut i banan.



Något som också blir vanligare är zorro-skott. Detta sker ofta bakom mål, viktigt för målvakter att träna på dessa situationer. Att få upp överkroppen mot stolpen för att blockera. Detta kan gå mycket fort, och en målvakt behöver träna på situationer för att lära sig när en situation är på väg att hända. Har man någon spelare i laget som är duktig på zorro, så kan det vara nyttigt att dessa får träna situationen ihop. Tänk på att på match, titta om det är någon motståndare som kan göra zorro, var beredd om denna är bakom målet under matchen, viktigt att lära känna sina motståndare.

### Bollen i luften

En målvakt ska, när en hög pass kommer, över spelarnas axlar, se till att ta den före spelarna. Spelarna får inte ta med händerna, så se till att ta den innan dem hinner ta ner den. Som målvakt ska man vilja och våga gå emellan två spelare för att ta bollen innan spelarna hinner ta emot.

Sitter du i din flexiga basposition så är du snabbt uppe på benen vid dessa situationer, tryck dig fram mot bollen.

Tänk att målområdet är ditt område. Där bestämmer du.

### Returer

Målvakten skall alltid göra sitt yttersta för att få tag i en boll som är inom målområdet, vid en retur gäller det att vara aggressiv och komma nära bollen. Detta är en situation då det kan vara värt att kasta sig framåt mot bollen. Tänk på att står du bra i baspositionen, vid skott i bröstet, så skall bollen studsas rakt ner framför dig.

Det är viktigt att i övningarna på träningarna att slutföra, att fortsätta efter att bollen har avlossats mot målvakten och studsats ut, detta ger målvakterna en chans att träna på denna situation. Uppmana utespelarna på träningen att försöka sätta dit returen, då måste målvakten naturligt ge sig på returen. Gör tävling av denna situation på träningarna.

Återigen, Tänk att målområdet är ditt område. Där bestämmer du.

### 1 mot 1, motståndare mot målvakt

Målvakten måste träna på att lära sig timing i att göra utfall mot motståndaren. En stillasittande målvakt räddar bara med tur i en sådan här situation. Rör på hela kroppen, det är inte fel att i vissa situationer även komma upp på fötterna. Är man rörlig och smidig så vågar man i dessa situationer komma ut längre från målet, då minskar man möjligheterna för spelaren om den väljer att skjuta, och man kan som målvakt försöka lura in spelaren i en fälla.

### Skott utifrån

Vid skott utifrån är det viktigaste att rädda skottet. Det innebär inte att man inte måste hålla kvar bollen i handen, det är mer vanligt att bollen går till retur. Då ska man tänka på att ett skott som man styr ut åt sidorna sällan blir en farlig retur, men däremot ett skott som går rakt ut i mitten blir en farlig sådan. Använd inte båda händerna för skott som inte kommer rakt på dig. Styr ut skottet med en hand. Det är riktigt bra om en målvakt lär sig att läsa spelet, en målvakt som kan läsa av kan uppfatta när ett skott är på väg att komma utifrån, och då kunna ta ett snabbt språng framåt för att täcka av mer av målet,

detta är väldigt viktigt för mindre målvakter att lära sig att behärska, annars kommer man märka att många bollar går i mål ovanför sitt huvud.

### Träna reaktionsförmåga. (Reflexträning)

Som tur är kan man träna upp sina reflexer. Skott på nära håll är något man bör öva på även om träningen i sig kan vara tråkig.

Man kan också skaffa sig en reflexboll, denna går att använda till många sorters övningar. Det är en bra uppvärmning för två målvakter att kasta en sådan boll till varandra, med studs cirka en meter ifrån sig.

Man kan även använda denna boll och studsa i en vägg framför sig, från cirka en meters avstånd, när bollen studsar mot väggen så byter den ibland riktning.



Om möjligt så kan man vid skottövningar placera något framför målvakten som gör att skotten kan byta riktning.

### Kommunikation

Målvakten har den bästa positionen för att se allt som händer på planen, därför SKA målvakten kommunicera med resten av laget. Exempelvis styr din medspelare om en motståndare är på väg bakifrån om dem inte ser vad som är på väg att hända. Styr dina backar, var vill du ha dem, hur ska dem hjälpa dig. Ska backen stöta mot bollhavaren eller blockera passningsmöjligheten, du som målvakt styr.

En aktiv målvakt som hjälper styr sitt lag, kommer på match få mer hjälp, och på så vis släppa in färre bollar bakom sig.

## Mentalt

Självkänsla!

En utespelare, en ledare eller någon i publiken får absolut inte på något vis visa något hat eller ilska mot ett insläppt mål. Det får enbart målvakten göra! Man får bli förbannad på sig själv. Detta ger ett adrenalin så man snabbt är igång igen. Släpp det! En boll som gått förbi ska du inte grubbla vidare på under matchen. Gå vidare! Nästa situation kommer garanterat inte vara likadan som den som tidigare gick in i mål, det hjälper inte att under matchen börja analysera vad man kunde gjort annorlunda. Ta detta istället efteråt med din tränare/ledare.

Om möjligt, be någon anteckna situationer i matchen (tex. en förälder) både bra situationer, och dem där det blivit mål, så har du som målvakt något att studera efteråt tillsammans med en ledare.

Det är superviktigt att som målvakt aldrig tappa fokus på dessa saker vid matchtillfället.

Målvaktens fokus och jäklar anamma speglar sig utåt på spelarna. Målvakten är en lika viktig individ som utspelaren, ofta också mer viktig.

Ge aldrig upp, matchen är inte slut förens den är slut.

Tro på dig själv. Alla bollar är roliga att rädda.

Kom ihåg. Vid straffläggning är skytten mer nervös än dig. Lägg ingen press på dig själv. En straff mot dig ska du tycka är rolig. Det är en chans att utmana motspelaren, gör något oväntat. Titta vad Jon Hedlund gjorde mot Tyskland i VM 2022 tex. Straffen gick in, men ingen hade väntat sig vad han gjorde.

## Hemmaträning

För att utvecklas och hjälpa dig själv att komma långt inom din karriär som innebandymålvakt, så är hemmaträning oerhört viktigt, det finns inga genvägar inom någon idrott, inte heller som målvakt. Som jag tidigare nämnt så skall det vara minst lika ansträngande att vara målvakt som utspelare.

Det finns många saker man kan träna hemma.

**Kondition.** Ska man orka hålla uppe sitt fokus och sin koncentration en hel match, ja då behöver man ha kondition. Kondition kan vara en löparrunda på under 30 minuter.

**Styrka.** Ett par situps, armhävningar eller rygglyft och andra liknande kroppsövningar kommer ge snabbt resultat. Börja med 10 av varje per dag, det tar bara någon minut, men kan göra stor skillnad i längden.

**Smidighet.** Stretcha. Tillslut kanske du kan gå ner i splitt eller spagat, men stretchar du inte så kommer det tyvärr inte hända av sig självt. Att ha en smidig kropp gör att du blir snabbare och smidigare.

**Spelförståelse.** Här finns en sådan nyhet som Youtube att titta på. Hur agerar dem som är proffs i olika situationer? Gå och kolla när klubbens olika representationslag spelar.

## Några regler för målvakten att hålla koll på

Du får inte kasta bollen utan studs, över halva planen. Bollen måste alltså studsas innan bollen träffar andra planhalvan.

Du får inte ta bollen med händerna utanför målområdet. Det räcker att en tå fortfarande är kvar i målområdet, då är det okej att ta bollen tex bakom mål.

Du får bara hålla bollen i tre sekunder, sen måste bollen vara i spel igen.

Du får inte ta upp bollen med händerna om en spelare i ditt lag sist nuddade bollen.

Du får sparka på bollen på hela egna planhalvan.

### Referenser

Materialet i detta dokument kommer från flera källor samt egen erfarenhet.

Länkar för filmer och mer material:

<https://www.youtube.com/watch?v=jezKEOq4qY8>

<https://www.youtube.com/watch?v=VgF1pkL2OFo>



Malvaktstraning-sv  
enskainnebandyforl

### Diskussion

\*Diskussion med klubbens målvakter: Behöver målvakter ha så mycket ”uppvärmning” från spelarna som nu oftast går åt. Att cirka 10-15 minuter på nästan varje träning ska ägnas åt att värma målvakter kan jag tycka är onödigt. Kan målvakten värma upp på något bra vis, så spelarna får värma i en spelövning?

\*När är en bra ålder för att tilldela bestämda målvakter?

Jag har tidigare tyckt att man ska vänta till 11-12 års ålder, men börjar mer och mer gå åt hållet att det kan vara bra att ha ett flertal målvakter redan vid 8-10 års ålder, som blir dedikerade till kanske 50% av träningarna.

## Vad säger Chatgpt på frågorna :

(1). Hur blir man bäst som innebandymålvakt?

”Som en AI-språkmodell har jag inte erfarenhet av att spela innebandy, men här är några tips som kan hjälpa dig att bli en bättre målvakt:

1. Teknik är nyckeln: Arbeta på din teknik för att göra snabba precisa rörelser. Träna på att positionera dig rätt i målet, spela ut från målet, hantera skott och göra räddningar.
2. Reaktionsförmåga: Arbeta på din reaktionsförmåga oavsett om det handlar om snabba reflexer eller att förutse motståndarens rörelse. Träna på att göra snabba beslut och anpassa dina rörelser utifrån situationen.
3. Fysisk kondition: Träna på din fysik genom att bygga styrka, snabbhet och uthållighet. Som målvakt i innebandy behöver du vara både explosiv och orka vara på tårna under hela matchen.
4. Taktisk förståelse: Förstå spelet och din roll som målvakt. Lär dig hur du ska hantera olika situationsmoment i matchen, hur du ska stödja ditt försvar och bidra till att hålla motståndarna borta från målet.
5. Mental styrka: Innebandymålvakt är en krävande position och kräver en stark mental inställning. Träna på att hantera stress och fokusera på uppgiften, oavsett resultatet. Det är viktigt att förbli självsäker och positiv, även när du släpper in mål.
6. Träna, träna och träna: Öva, öva och öva igen. Bli en bättre målvakt genom att ta vara på möjligheter att träna så ofta som möjligt, även utanför matcher. Öva på din teknik, reaktionsförmåga, fysik och taktik genom drillar och samarbetsövningar. ”

(2). Vilka muskler ska man träna mest som innebandymålvakt?

”Som innebandymålvakt är det viktigt att träna alla kroppens muskler, men några av de mest betydande områdena att fokusera på är:

1. Bukmuskulatur: Starka bukmuskler hjälper till att stabilisera kroppen och skydda mot skador. Målvakten behöver också kunna göra snabba rörelser och byta riktning, vilket kräver bra core-styrka.
2. Ben: Målvakter behöver ha starka ben, särskilt lårmuskler och vadmusklerna, för att kunna utföra snabba rörelser och hoppa upp på fötterna.
3. Arm- och axelmuskulatur: Målvakter använder arm- och axelmusklerna för att komma åt bollar som är högt upp, eller helt enkelt för att kasta iväg bollen efter räddning.
4. Ryggmusklerna: Starka ryggmuskler är avgörande för att hålla en god hållning och undvika skador. Målvakter behöver också kunna rotera och böja sig i olika riktningar, vilket kräver god ryggstyrka. Målvakter behöver ha en god balans och kontroll på sin kropp. ”

## Typiska övningar där man bör tänka om

Typiska övningar där man "tränar" målvakten.

Som ledare bör man tänka över en hel del av övningarna som görs på träningar. Ett exempel är "ormen", där man oftast ställer upp alla utespelare i ett hörn för att sedan få alla att skjuta ett skott var mot målvakten.

Om man tänker efter i denna övning, så ger den inte målvakten supermycket träning, målvakten blir statistiskt placerad vid ena stolpen. Målvakten ges ingen chans att förflytta sig, för nästa skott kommer väldigt snart efter det föregående skottet.

Kan man istället göra om denna övning så man står i två led, i de två hörnen bakom målet, och istället kör övningen pass – direktskott vartannat håll, då får målvakten jobba fram och tillbaka i ett snabbt tempo. Detta ger målvakten en större utmaning, samt att det inte blir en statisk övning längre. Målvakten lär sig i denna övning att positionera sig snabbt vid sidledsflyttning.

Detta är bara ett exempel där det gynnar både spelare och målvakter, om man gör om övningar som är tänkta för målvakter, men blivit lite fel.

Det skadar inte att köra ormen från mittplanen, för att öva skott utifrån och att hålla kvar bollen och inte släppa retur.

Med detta sagt så är det inte fel att köra ormen från hörnen heller, men man bör ha i åtanke att de gamla vanliga övningarna kanske måste utvecklas, för målvakterna skull, och även spelarnas.

Videoklipp

På denna länk finns många bra klipp med tips för träning och agerande vid olika positioner.

"Målvaktsskolan".

<https://www.youtube.com/@schysstinnebandy4714>