

Målvaktsträning

Grundteknik: Placering / skottvinklar, balans

Fyspass

1. Löpning parvis 10 varv runt hallen (ca. 1,2 km) , passning med boll, varannan höger/vänster hand
2. Sit-up 2 x 20 med 2 minuter vila mellan. Böjda knän, ländryggen i mattan
3. Lårcurl 2 x 20 med 2 minuter vila mellan. Parvis. På mage, långsam rörelse underben, mothåll
4. Armhävningar (push-up) 3 x 15 med 2 minuter vila mellan. Axelbrett, rak kropp, rak nacke
5. Knäböj med raka armar framåt 2 x 20 med 2 minuters vila mellan. Axelbrett, händer axelhöjd, långsamt
6. Plankan 3 minuter. Vila på underarmar och tå, rak kropp, rak nacke

Placering i målet / skottvinklar



Som målvakt skall du behärska skottvinklar i två dimensioner, i djupled och i sidled. När du lärt dig hur skottvinklar fungerar så har du mycket lättare att placera dig rätt. Målvakten måste alltid veta var bollen är och placera sig mellan bollen och målet, till och med om du är skymd i skottögonblicket kan du rädda bollen om du står/sitter rätt. Högprioriterat är att se bollen. Förutsatt att inte bollen är i hörnet så du måste täcka första stolpen skall du alltid försöka att utgå från mitten av målet, då är avståndet lika kort för att täcka alla skottvinklar.

Placering i djupled (nära – längre ifrån målet)

Vissa skyttar klarar att skjuta innebandybollen med upp mot 150 km/h och då gäller det att målvakten har placerat sig rätt när skottet kommer. Målet är mer att bli träffad av bollen än att göra en direkt räddning, ungefär som en rörlig mur. Muren är du och du kan flytta den i sidled och framåt/bakåt. Tänk dig att det finns en strut mellan målets hörn och bollen. Spetsen på struten är vid bollen och ju närmare bollen du är desto större del av struten täcker du med din kropp och desto större är chansen att du får bollen på dig.



Om du är storvuxen kan du sitta längre in i målet och klara dig med kortare förflyttningar om bollen spelas runt. Är du mindre till växten måste du gå längre ut för att täcka samma skottvinkel. Ju längre ut du går desto längre förflyttningar kan du bli tvingad att göra, då måste du i ännu högre grad vara stark och rörlig.

Målvaktsträning

Grundteknik: Placering / skottvinklar, balans

Placering i sidled

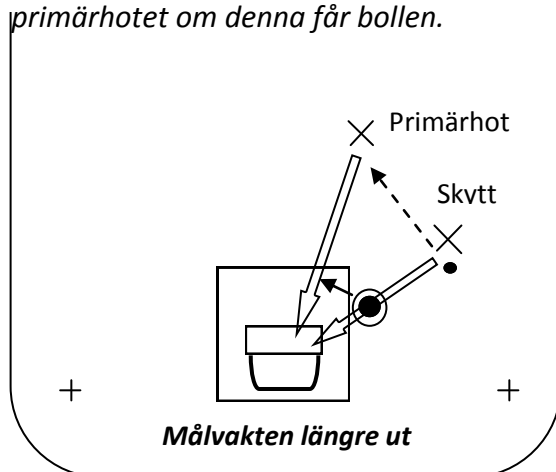
Förutom att hålla koll på bollhållaren måste målvakten även ha koll på farliga motståndare, s.k. primärhot. Målvakten skall läsa av vilken klubbfattning primärhotet har och hur och varifrån han kan få en passning.

Ju större (skott)vinkel det är mellan bollhållaren och primärhotet desto längre in i mål skall målvakten sitta.

Klubbfattningen är viktig att ha koll på eftersom det kan **skilja flera meter** i skottvinkeln beroende på om primärhotet är höger- eller vänsterfattad. Det är viktigt att målvakten sitter rakt framför **klubb-bladet** för att täcka i rätt skottvinkel. Utgå från en **punkt på mållinjen mitt i målet** och försök placera dig i skottlinjen mellan denna punkt och bollen.

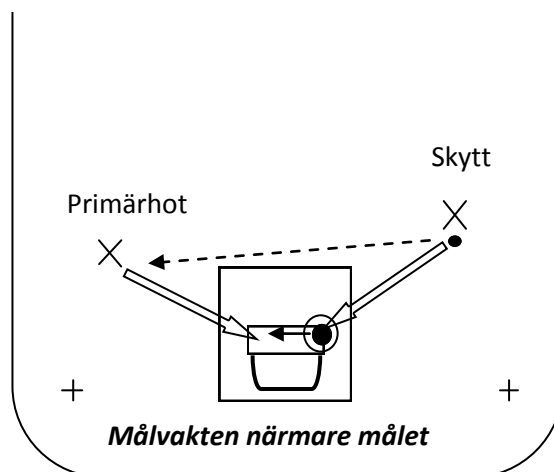
Liten skottvinkel

När bollhållaren och primärhotet är nära varandra kan målvakten gå långt ut mot bollhållaren och täcka skottvinkeln. Med en kort sidoförflyttning täcks även primärhotet om denna får bollen.



Stor skottvinkel

Är det längre avstånd mellan bollhållaren och primärhotet måste målvakten sitta kvar i målet för att hinna över om primärhotet får bollen.



1:a stolpen

Grundregeln är att du alltid skall täcka första stolpen (närmast bollen) men det finns undantag. Det kan finnas fördelar med att dirigera en back att ta stolpen medan du fokuserar på spelarna i A-zonen framför målet. Ett exempel är vid boxplay när motståndaren alltid har minst en spelare fri. Med en placering mitt i målet minskas behovet av långa sidledsförflyttningar och det är bättre att lämna en liten lucka på varje sida än en jättelucka vid bortre stolpen.

Placering vid spel bakom målet

Som alltid gäller det att du har koll på var bollen finns och även var primärhoten är. Om du lutar du för långt ut från stolpen kommer överkroppens tyngd försvåra för dig att göra snabba sidledsförflyttningar.

Tumregeln är att placera dig så nära mittpunkten (i målet) som möjligt så att du snabbt kan röra dig mot skytten när skottet kommer. Rakt bakom målet görs inga mål. Däremot kan spelaren försöka med att runda kassen eller spela fram i A-zonen, kanske via en lyftning över målet.

Målvaktsträning

Grundteknik: Placering / skottvinklar, balans

Balans

En målvakt måste ha bra balans! Balansen kommer ur ett samspel mellan tyngdpunkt och musklerna och måste tränas in individuellt. Vissa hittar balansen direkt och för vissa tar det längre tid men alla kan öva upp balansen i alla rörelser.

Om du inte hittar balansen i en position innebär det att kroppen måste justera för att komma i rätt läge. För de flesta innebär det att axelpartiet och bålen stelnar till vilket ger långsammare hand- och armrörelser. Om du t.ex. klarar snabba förflyttningar i en match men sedan i nästkommande match inte lyckas lika bra beror det sällan på att du gör tekniken fel utan på att du inte har tillräcklig balans. Om du är spänd och orolig får du genast svårare med balansen. Med fokusering och cool attityd blir det lättare.

I *sittande grundställning* kan du råka ut för obalans eftersom kroppsvikten vilar på en liten yta (knäna) och tyngdpunkten kan bli **hög** (väldigt upprätt position p.g.a. svaga bålmskler). Prova då att vinkla höften lite mer och "sjunk ner" lite med andan. Du får dock inte "sitta på hälar" vilket förstör dina chanser till snabba förflyttningar.

I *stående grundställning* kan du få balansproblem om fötterna är bredare isär än ca. 1,5 x axelbredden. Med fötterna brett isär blir du väldigt stabil men får också svårt att göra förflyttningar eftersom tyngd-punkten blir för **låg**. I de lägena kommer du inte att hinna med vid snabba sidledsförflyttningar. Du löser problemet genom att minska avståndet mellan fötterna till ungefär axelbrett.

Översikt träningar

Träning 1	Introduktion, lära känna, genomgång basfysprogram
Träning 2	Grundteknik (grundställning sittande / stående)
Träning 3	Grundteknik (placering i målet / skottvinklar, balans)
Träning 4	Grundteknik (förflyttning)
Träning 5	Grundteknik (hand- och benposition, utkast kort / långt, precision)
Träning 6	Spelövningar med utespelare (anfall 2-3 spelare utan backar)
Träning 7	Spelövningar med utespelare (anfall 2-3 spelare + egna backar)
Träning 8	Spelövningar med utespelare (spelvändning, uppspel)
Träning 9	Spelövningar med utespelare (anfall 5 spelare + egna backar + egen center)
Träning 10	Avslutning, feedback

Efter varje träning

Stretcha efter avslutad träning.