

# Målvaktsträning

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

## 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

## Händerna – ett kraftfullt vapen

Hur du placerar händerna är en av de viktigaste detaljerna, speciellt vid snabba skott.

Alla kan lära sig grundpositionen men det krävs mycket övning och känsla för att du skall bli riktigt duktig.

Liksom en fotbollsspelare kan träna upp skickligheten att skjuta med bägge fötterna kan en målvakt träna förmågan att använda bägge händerna lika effektivt oavsett om man är höger- eller vänsterhänt.

En innebandyboll kan skjutas med ca. 150 km/h vilket motsvarar en distans på 42 m/sek. En vältränad och fokuserad människa har en reaktionsförmåga på maximalt 0,1 sek. Det betyder att bollen hinner färdas ungefär 4 meter innan du hinner påbörja rörelsen för att rädda.

Reflexräddningar är egentligen en rörelse som du påbörjat innan skottet kommer för att överhuvudtaget hinna med. För att klara detta krävs ett samspel av spelförståelse, rätt placering av kroppen, rätt placering av händer och ben samt rätt "känsla". "Känslan" är ingen direkt medveten tanke utan kroppen agerar som den lärt sig genom övning.

## Avslappnade axlar

När adrenalinet pumpar och du är upphetsad är det lätt att du spänner dig vilket gör att axelmuskulaturen stelnar och din reaktionssnabbhet försämras avsevärt. Detta är ett väldigt vanligt problem för många målvakter. Det gäller att vara fokuserad och avslappnad samtidigt och det är en process som styrs av hjärnan. Vet du om att det förhåller sig så och tränar dig att känna igen när det händer kan du med viljan tvinga kroppen att slappna av och därmed få ett övertag genom snabbare reaktionsförmåga.

## Utgångsläget för handpositionering

Målvakten bör hålla händerna rakt fram vid sidan av kroppen eller med underarmen vinklad lite snett inåt framför kroppen. Sträva efter att hålla händerna ungefär vid målets halva höjd så att avståndet till det övre- respektive nedre hörnet är ungefär lika långt.



Målvaktsträning sommar 2011



Träning 5, 4 juni, PRESSE

# Målvaktsträning

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

## Arbeta på rätt sätt med händerna

Handrörelser från kroppen och utåt går betydligt snabbare än utifrån och in mot kroppen.

När du arbetar utåt täcker du även målet bättre genom att din kropp följer med i rörelsen uppåt och utåt från grundpositionen. Du har också mer kraft att stöta bort bollar från målet när du arbetar inifrån och utåt.

Att spärra ut fingrarna skall undvikas eftersom du då förlorar i reaktionsförmåga och att det försvårar/saktar ner om du behöver göra en snabb förflyttning. Om du känner att du måste använda händerna för att täcka målet är du felplacerad, du sitter för långt in i målet.

## Alternativa handpositioner

Som målvakt skall du hela tiden sträva efter att behöva göra så få och korta positionsförändringar som möjligt. För att lyckas med detta är det viktigt att du tränar på din spelförståelse. Bästa placering för händerna påverkas av spelet och till viss del av motståndaren. Skott utifrån backposition går ofta högt och då kan det vara bättre med en något högre handpositionering. Lutar du dig utåt från målet för att se bollen bättre kan du höja handen som täcker bortre krysset så att du har så bra "täckning" som möjligt.

## Möt skottet

Det allra bästa är att målvakten hinner blockera skottet med kroppen och ta bollen med ett säkert grepp, då har allt fungerat perfekt. Vid skott utifrån hinner du som regel reagera och flytta händerna i rätt position för att rädda. Det är viktigt att du är aggressiv mot bollen, du bör vara på väg framåt och utåt med kroppen och händerna vid skotten. Detta ger dig två viktiga fördelar:

- Skott utifrån kommer ofta med skruv som kan få bollen att vika av åt sidan eller dyka neråt, ibland kan båda sakerna ske samtidigt. Skruvarna blir värre när bollen tappar fart – d.v.s. ju närmare målet desto mer skruv kan bollen få.
- När du möter bollen täcker du en större yta av målet och risken för obehagliga skruvar minskar.

## När skall du använda ena eller bägge händerna?

En målvakt som greppar skotten, lämnar få returer och styr ut dessa utåt kanterna förhindrar många mål.

När du greppar bollen gör du det med bägge eller den ena handen. Tumregeln är att alltid använda två händer på skott som kommer framifrån och vid sidan om kroppen men inom "armbågsområdet". Ställ dig med armarna utåt och böj armbågen framåt med 90° vinkel. Det avståndet som är mellan dina armbågar är "armbågsområdet". Vid skott som kommer vid sidan utanför armbågsområdet skall du använda en hand vilket ger dig snabbare reaktionstid.

## Greppa eller stöta bort bollen?

Hinner du placera dig rätt så att du får bollen på dig kan du "slå" fast bollen mot kroppen och greppa den med handen. Hårda skott eller skott från nära håll bör du styra mot kanterna eller över ribban. Det gäller att välja det säkraste alternativet i alla situationer och följa upp en "utstötning" med förflyttning så att du kan täcka för ett nytt skott. Fördelen om du greppar bollen är att du genast har kontringsläge och/eller att motståndarens anfall är slut.

## Målvaktsträning

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

### Handposition beroende på avståndet till skytten

Om du arbetar mycket utåt och inåt bör du ändra handpositionen beroende på avståndet till skytten. Speciellt vid stående grundställning och i synnerhet för småväxta målvakter som måste gå längre ut är det klokt att sänka händerna något eftersom bollen, ju närmare den avlossas, är närmare golvhöjd. Av samma anledning bör händerna hållas lägre om skytten står nära.

### Benposition

En bra benplacering är viktig för att få en bra balans och position i målet. Arbetet med benen kräver starka ben- och bålmskler och bra teknik. Dåliga målvakter kännetecknas ofta av sämre bentechnik som resulterar i dålig balans, långsamma förflyttningar och usel grundställning.

Det är mycket viktigt att träna bägge benen likvärdigt så att arbetet blir symmetriskt, då klarar du att rädda skott lika bra från bägge kanterna.



När spelet sker nära målet skall du vinkla benen för att täcka golvet innan skottet kommer, annars hinner du inte reagera. Viktfördelningen i grundpositionen måste vara rätt för att du skall klara av att vinkla benen.

### Riktlinjer vid benparader:

- Tyngdpunkten skall vara på benet som fälls in under kroppen och täcker utrymmet mellan benen.
- Pressa ner vristen i golvet för att undvika att bollen stutsar upp i luften om den träffar foten. Säkra med handen över benet på skottsiden.

# 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 anfallet 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.

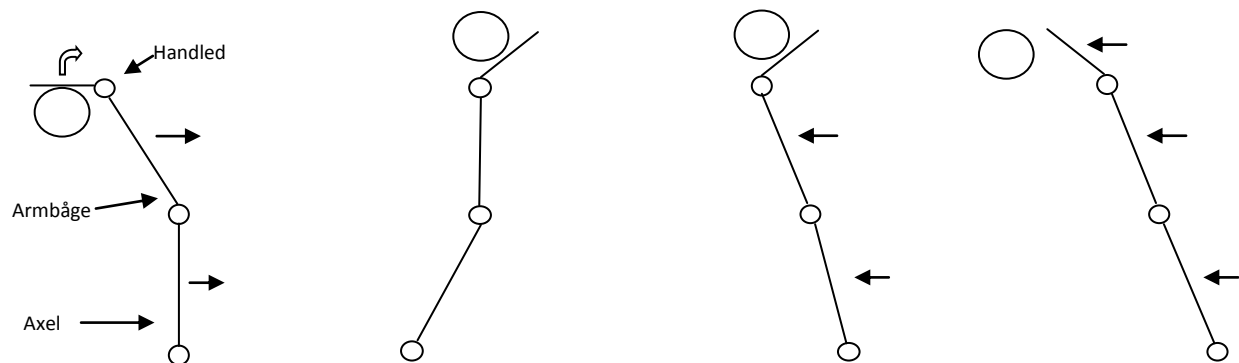
## Använd underarmskast

Att använda överarmskast fungerar oftast riktigt dåligt i innebandy. Dels blir bollbanan betydligt högre vilket gör det svårare för utespelaren 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.

# Målvaktsträning

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

## 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.