

# MÅLVAKTSTIPS

Hans Gartzell

Certifierad Målvaktstränarinstruktör



# Målvaktsspel

## När motståndarna spelar upp bollen tänk på att:

1. Stå upp, så långt som möjligt för bättre översikt, men var beredd på att gå ner i sittande ställning ju närmare motståndarna kommer, eller om skott kommer att avlossas.
2. Styr & ha koll att minst en försvarare tar djup hemåt. Skrik **HEEEM!** Medans den andra backen kan pressa ut bollhavare mot sarg. Vid behov Skrik **PRESSA!**

## Försvar i egen zon, tänk på:

1. Var beredd att täcka lågt (ben).
2. **Titta** på bollen, ha kroppen i linje mot bollinnehavarens **klubblad!**
3. Var Aktiv/Rörlig & Snabb i BALANS!
4. Styr & ha koll att minst en försvarare vaktar mittframför mål (i slottet). Skrik t ex **MITT!**
5. Naturligtvis tar vi skott & eventuella retur!
6. Hårt jobb är det enda som gäller!

## När ditt lag vunnit bollen, tänk på:

1. Om du ska göra utkast, var noga att det finns en mottagare/adressat!
2. Finta/hota långt utkast, för att sedan lägga en rullande till ledig back. Tänk på att variera utkast. Var observant på att ev. lägga utkast till back p.g.a. ”hålla för byte”
3. Generellt - Vänd spelet snabbt!
4. Snacka med backarna så att dem följer med upp i spelet och är i **rörelse** hela tiden.

## När ditt lag är i anfall, tänk på:

1. Var aktiv & håll koll på vad som händer & håll i gång kroppen.
2. Hjälp backarna i anfall... Du ser ju om det öppnas ytor att spela eller springa på.
3. Ta eventuella instruktioner från coach.
4. Peppa dig själv med massor av positiva tankar!

## LEDORD FÖR MÅLVAKTER:

- Vi har bra grundteknik (se nedan)
- Vi kommunicerar högt
- Vi är täta, tar skott & retur
- Vi vänder spelet snabbt

# Grundteknik målvakt

1. Grundställning
2. Placering i målet
3. Balans
4. Förflyttning
5. Hand- och benposition

## Grundställning

### Grundställning sittande

En klassisk sittande grundställning kännetecknas av man står på knä, med en relativt hög tyngdpunkt med händerna uppåt och utåt från kroppen. Stilen är symetrisk, som innebär att reaktionsmönstret ser lika ut, oavsett vilken sida skotten kommer ifrån.

### *Fördelar:*

- Klassisk sittande spelsätt ger ett stabilt grundspel.
- Grundställningen ger en bra grundteknik att bygga vidare på.
- Genom allsidig belastning används hela kroppen i spelet.

### *Nackdelar:*

- Vid för hög tyngdpunkt hamnar man lätt i situationer där man inte har balans.
- Sittande grundställning medför långsammare förflyttningar i målet.



- Målvakten sitter med vikten jämt fördelat på båda knän.
- Att ha knäna ”lite mer” än axelbrett ger en stabil bas = BALANS
- Höften är lätt böjd framåt för att ge bra balans
- Fötterna är vid position rakt framifrån placerade centralt bakom kroppen, för att ge samma förutsättningar för räddning och förflyttning åt båda håll. För att underlätta fot/benförflyttning i sidled, bör man kunna ”tippa” upp & ner med tårna.
- Armar och händer är avslappande för ökad reaktionsförmåga.

### Grundställning stående

Vid stående grundställning står målvakten upp när spelet pågår, på samma sätt som vid en sittande grundställning är stående grundställningen symmetrisk, rörelsemönstret spegelvänds beroende på vilken sida spelet pågår. Ett vanligt missförstånd är att målvakten står upp när skotten kommer, men genom att studera en stående målvakt kan det snabbt fastställas att målvakten **sätter sig ner före eller i samband med skottrörelsen**. Detta medför att en klassisk och stående stil på ett enkelt sätt kan kombineras. Målvakten står och förflyttar sig stående och placerar sig när skotten kommer, alternativt går ner i skottögonblicket. Hur länge målvakten väljer att stå innan skottet kommer, avgörs av hur väl målvakten behärskar förflyttningen mellan stående och sittande ställning och beroende på spelsituation.

Att stå upp under spelsekvenser kommer att bli en naturlig del för målvakterna i framtiden då det skapar en bättre överblick över spelet och medför att målvakten blir mer aktiv i målet.

#### *Fördelar:*

- Mycket snabba sidledsförflyttningar och stor rörlighet i målområdet
- Målvakten kan täcka stora ytor högt i målet
- Bra överblick över banan samt förutsättningar för ett aktivt spel i målgården

#### *Nackdelar:*

- Förflyttningen mellan stående och sittande ställning är en känslig del, målvakten måste lära sig att läsa spelet
- Känslig för ”felträffar” som kan ställa målvakten



- Målvakten står med fötterna axelbrett isär, vikten jämt fördelad
- Målvakten står med vikten på främre delen av fötterna (ej på hälarna)
- Genom att stå axelbrett med fötterna blir målvakten rörlig i sidled.
- Målvakten är lätt böjd i knäleden för att snabbt kunna gå ner i sittande ställning.
- Målvakten står rak i ryggen i grundposition och även när denne går ner i sittande ställning

## Placering i målet

### Varför bör man ha en bra placering i målet?

Svaret är givetvis självklart, en bra placering i målet medför att du kommer att rädda skott just på grund av att du **står rätt placerad** i målet. I situationer när du är skyddad är detta oerhört viktigt.

### Vad innebär en bra placering – något undantag?

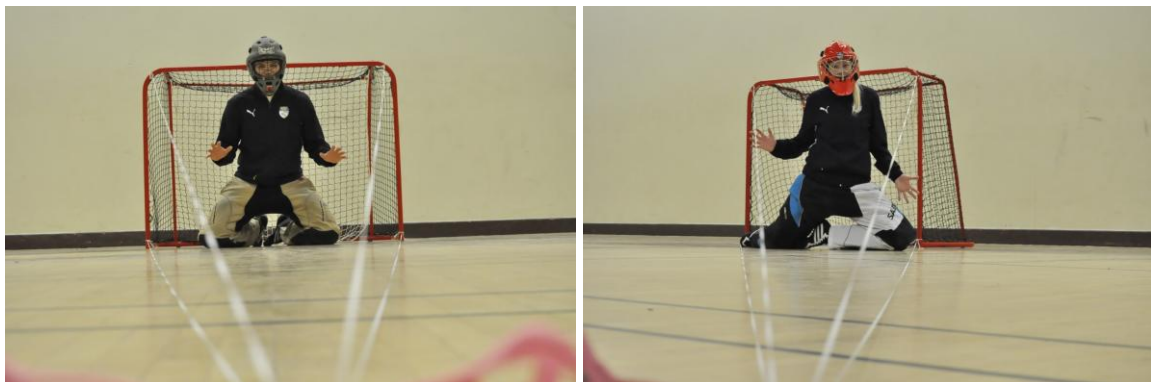
En bra placering behöver inte innebära att du befinner sig i vägen för bollbanan, även om det är huvudtanken. Som målvakt är din första prioritering att se bollen, **det du inte ser räddar man oftast inte heller!** En bra placering kan vara att stå upp för att på så vis ha möjlighet att se var skottet kommer, det kan vara att luta sig ut från stolpen för att se förbi täckande motståndare etc. Det viktigaste med en bra placering är att du har en bra utgångsposition för att rädda skott.

### Grundtänk gällande placering

Var man ska placera sig i målet beror till stor del på kroppstyp. Är du en stor målvakt kan, och bör, du spela längre in i målet. Är du en liten målvakt måste du lita mer till din snabbhet och måste därför utnyttja möjligheten att jobba ut – och – in i målet. Dock bör grundpositionen vara samma oavsett målvaktstyp, dvs. strax utanför mållinjen. Enkelt uttryckt – stå på mållinjen och sätt dig ner, då hamnar du två till fyra decimeter ut från mållinjen.

För att du ska förstå hur vilken position du har, kan du tänka dig ett gummiband mellan målets hörn & bollinnehavarens klubba, då skapar du dig en bra bild över din placering.

### **Kroppen mot klubbladet!**



### 1:a stolpen

En grundregel brukar vara att du alltid ska täcka första stolpen, generellt är det en bra utgångspunkt, men det finns undantag. Det finns fördelar med att ibland låta backen ta en del ytor.

Ett exempel är vid boxplay. Du kan ha en bra placering mitt i målet och därmed minska behovet av långa sidledsförflyttningar. Ett beprövat sätt att tvinga fram retur, eller styrningar, är att skjuta mot bortre stolpen, att skjuta ”förbi” målet. När man skjuter mot en yta där du inte står, innebär att du inte har möjlighet att rädda. Håller du dig mitt i målet vid dessa tillfällen minskar risken för insläppta mål. Små luckor lämnas på båda sidor istället för en stor lucka vid bortre stolpen. Du kan iof vara fräck och lämna första stolpen för att lura fram ett avslut på den ytan.

### Placering vid spel bakom mål

Många målvakter väljer att luta sig utanför målet för att täcka inspel bakifrån mål, antingen med ben eller arm. Om du lutar sig långt utanför mål med överkroppen (så att kroppens tyngdpunkt förskjuts till en position utanför målet) innebär det att du inte har någon täckning av målet, om passningen skulle gå igenom eller alternativt om motståndarspelaren rundar kassen!

En förflyttning av överkroppen kommer att ta onödigt lång tid (på grund av förskjutningen av tyngdpunkten). En riktlinje är att behålla så kort avstånd som möjligt till centrum i målet, det innebär att du inte bör luta dig långt ut från målet.

Lagom är att du täcker ytan i mållinjens förlängning ungefär till en och en halv längd av din underarm. Att lägga ut benet för att täcka ytan är inte att rekommendera, eftersom du hamnar på ändan utan möjlighet att vare sig täcka målet eller genomföra någon förflyttning!

## Balans

### Varför bra balans?

#### **Utan bra balans är det näst intill omöjligt att rädda skott!**

Med balans menas, när kroppen är i jämvikt och du har en utgångspunkt från vilken en önskad rörelse kan startas, utan att kroppens jämvikt måste justeras innan.

Om du inte har hittat jämviktsläget (balansen) i en position innebär det att kroppen måste användas för att komma till det läget. I många fall innebär detta att man stelnar till i axel- och magpartiet för att stabilisera kroppen, innebärande att relativt enkla skott kan slinka in eftersom man inte "hinner" reagera.

**Det spelar ingen roll hur bra placerad du är eller hur snabba sidledsförflyttningar du kan göra om du inte hittat balansen!** Den extra tid det tar för dig att hitta balansen gör att du blir långsam och stelnar till. Om du vid ett övningsmoment kan göra snabba förflyttningar men i andra situationer inte, beror det på problem att hitta balansen. Det är då inte genomförandet av förflyttningen som är problemet utan balansen.

Målvakter i sittande grundställning kan lätt hamna i situationer med balansproblem eftersom man i många fall står och balanserar på knä med för hög tyngdpunkt. Kroppen måste då hela tiden kompensera för obalansen.

Målvakter i stående grundställning råkar ofta ut för en annan typ av balansproblem. Om du hamnar i en stående grundställning med fötterna mer än axelbrett isär (ca en och en halv axelbredd isär) kommer du att uppleva problem vid förflyttningarna. Detta beror på att du hamnar som ett "stativ" och får en för låg tyngdpunkt. Sidledsförflyttningar blir inte längre möjliga eller går långsamt. Du kommer att uppleva att du inte hinner med och kommer sannolikt ha svårt att förstå varför fenomenet uppstår. För att komma åt problemet är lösningen att minska avståndet mellan fötterna i grundställningen.

## Förflyttning

### Syftet med förflyttningar

Förflyttning är en mycket viktig del av målvaktsarbetet. Förflyttningar kan ske på i princip vilket sätt som helst. Hur det ska gå till beror egentligen på din spelstil och kroppsform. Syftet med förflyttningar är att:

### **Hitta en ny position i målet, med balans, SNABBT!**

Uppfylls det syftet spelar det ingen större roll hur det görs. Alla medel är tillåtna **huvudsaken är snabbheten**. Ett vanligt missförstånd är att målvakten ska vara beredd att rädda skott även under förflyttningar. Man ser flera exempel på hur målvakter under sidledsförflyttningar är mycket noga med att hålla en korrekt handposition. Detta innebär att förflyttningen går för långsamt och att målvakten därför har fel placering när skottet kommer. En rätt utförd förflyttning innebär inte att man måste vara räddningsberedd under tiden, medan en passning går mellan två spelare kommer det inget skott!

Oavsett hur du genomför en förflyttning kommer du alltid att vara sårbar precis när rörelsen initieras, det gäller att minska tiden du är sårbar. Det sker på två sätt: genom att minimera längden på förflyttningen och genom att förflyttningen sker så snabbt som möjligt.

- Minimera längden på förflyttningen görs genom att hålla placering, så centralt som möjligt i målet.
- Hålla nere tiden för förflyttningen görs genom att använda hela kroppen för förflyttningen. Det innebär att störande och försinkande moment, som exempelvis att fokusera på handpositionen under förflyttningen tas bort.

Sidledsförflyttningen vid stående grundställning innebär att du tar ett steg i sidled och går ner, strax före, eller när skottet kommer.

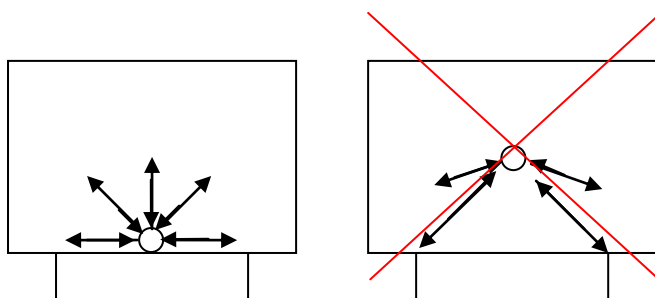
En mycket viktig detalj vid sidledsförflyttningar är att **inte falla bakåt och hamna på baken**. Hamnar du i denna situation har du inget bra utgångsläge för att ta hand om eventuella returer eftersom du faller åt fel håll från situationen. Det blir svårt att göra ytterligare förflyttningar och dessutom lämnar du hela övre delen av målet öppet.

Vid förflyttningar när bollen går bakom mål bör du låta "huvudet leda". En förflyttning går snabbare om du vrider huvudet först och därefter låter kroppen följa efter. Genom att vrida huvudet först tappar du bara ögonkontakt med bollen under en mycket kort tid. En till fördel är att du kan läsa om en förflyttning till bortre stolpen måste göras snabbt (om motståndarspelare har möjlighet att gå köksvägen) eller inte.

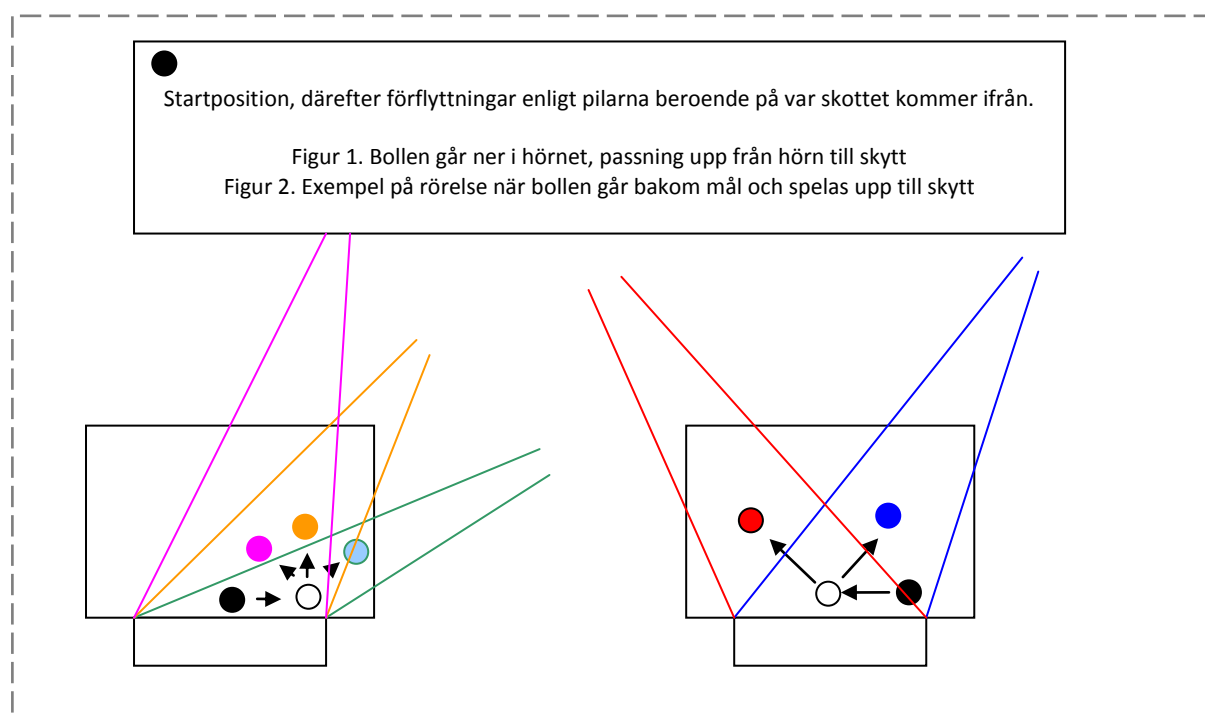


## Förflyttningsmönster

Vid förflyttningar i målet bör man utgå från centrumunkten (grundplaceringen). Utifrån centrumunkten förflyttar man sig utåt och inåt i målet. Genom att arbeta utåt och inåt kommer du hela tiden att ha bra kontroll över din position i målet, förflyttningarna blir korta och det blir lättare att behålla balansen. Man bör sträva att återgå till centrumunkten mellan varje förflyttning, men detta är givetvis inget krav, huvudsaken är att du är rätt placerad när skottet kommer.



När man kommer ut på skyttar bör du göra en kortare förflyttning utåt, detta för att enklare kunna korrigera din position om skytten kommer närmare och/eller ändrar vinkel. Efterföljande förflyttning blir då inte lika lång som om man går långt ut från början. Om du kommer för långt ut ökar risken att hamna ur position vid eventuella retur, samt att sidledsförflyttningarna blir längre. I figurerna nedan visas lämpliga förflyttningsmönster vid spel kring kassen.



### Grundförflyttning sittande grundställning

Denna förflyttning bör du behärska som ett förflyttningsalternativ. Fördelen är att du kan ta dig relativt lång i sidled med bibehållen balans. Nackdelen är att den är teknikkrävande och den tar lång tid.



Du sitter vid stolpen

1. Vrid upp höften mot det håll du ska göra förflyttningen för få ut maximalt av musklerna i benet.
2. Använd samma ben som den riktning du ska åt. Höger ben för förflyttning till höger.
3. För att få maximal kraft i förflyttningen är ca 90 % vinkel i knäleden i det ben du använder lagom.



4. Lägg över tyngdpunkten på benet man förflyttar sig med och tryck ifrån.

5. Genom att pressa ner vristerna i golvet kan du bromsa och påverka hur långt du glider.
6. När du är rätt placerad är det viktigaste att få bra balans för att kunna rädda bollen.

## Handplacering

En av de viktigaste detaljerna är handplaceringen. Korrekt placering av händerna är viktigt för att rädda snabba skott. Har du en bra känsla för denna detalj, kommer detta att synas på snabba reaktioner och ”tur” när motståndare skjuter ”rakt i händerna” på dig.

Som ett exempel på hur viktigt handplaceringen är kan nämnas följande tankeexperiment: *Tänk att ett innebandyskott avlossas med **150 km/h**, detta motsvarar ungefär **42 m/s**. En människas reaktionsförmåga är maximalt **0,1 sekund**. Det innebär att bollen har hunnit cirka **4 meter** (bortsett luftmotståndet) innan du hinner påbörja en handrörelse för att rädda.*

*När man i många fall pratar om reflexräddningar är det egentligen så att du reagerat innan skottet kommer för att över huvudtaget hinna med.*

Det finns flera saker att tänka på gällande handplacering nämligen:

### Avslappnade axlar

Det absolut viktigaste när det kommer till handplacering är att vara avslappnad i axlarna. Så fort axelmuskulaturen stelnar till ger det automatiskt försämrade reaktionsförmåga. Att vara avslappnad i armar och axlar låter enkelt, men det är mycket vanligt att målvakter har problem med denna detalj. Detta är nyckeln till bra reaktionsförmåga och det krävs träning för att behärska. Avslappnade axlar och armar ger förutsättningen för en snabb reaktion

### Utgångsläget för Handplacering

Utgångsläget för handplaceringen bör vara **händerna rakt fram vid sidan av kroppen** eller riktade snett in mot kroppen, i dessa lägen har man lika långt sträcka till bollen oavsett varifrån skottet kommer. Det finns givetvis flera varianter på denna typ av utgångsposition, det viktiga är dock att armar och axlar är avslappnade. Några förespråkar att man ska spärra ut fingrar och händer för att öka ytan man täcker, detta är inte alls bra ide. Problemet är att du tappar reaktionsförmåga och hastighet vid sidledsflyttningar (om du använder händerna vid förflyttning). Behöver man använda händerna för att täcka yta, så sitter man för långt in i målet.

En viktig detalj är att **jobba med handrörelserna inifrån kroppen och utåt/uppåt**.

Reaktionerna är betydligt snabbare inifrån och ut/upp än tvärtom, du täcker också bättre eftersom kroppen rör sig uppåt och utåt från grundpositionen. Du har bättre möjligheter att styra bollar bort från målet om du flyttar händerna utåt och uppåt, än att jobba med händerna in mot kroppen och styra skotten neråt/inåt (bollen går ändå in i mål då!).

### Alternativa handplaceringar

Observera att utgångspositionen för händerna kan ändras under spelsekvenserna. Skott utifrån kommer ofta högt vilket kan föranleda att handpositionen tas upp lite grann. Om kroppspositionen ändras, till exempel om du hukar och lutar dig utåt från målet, för att se bollen så kan positionen för bortre handen tas upp närmare motsatt kryss för att på så vis fortfarande ha ”täckning” på denna del av målet.

Det kan också vara en anledning att fundera på händernas utgångsposition beroende på vilka motspelare som finns på banan, om en motståndarback bara skjuter högt, finns ju anledning att ta med detta i beräkningarna.

### Möt skott med händerna

Vid skott utifrån hinner man i regel reagera och förflytta händerna i rätt position för att rädda. En viktig detalj är att vara aggressiv på bollen. Du bör som vara på väg framåt och utåt med händerna vid skotten. Detta ger dig två fördelar:

- Skott utifrån kommer ofta med skruv, skottet kan vika av åt sidan eller dyka från skottlinjen, ibland både och. Skruvar uppkommer när bollen tappar fart, dvs ju närmare mål desto mer skruv.
- Att möta bollen innebär att målvakten täcker av en större yta samtidigt som minskad risk för obehagliga skruvar uppkommer.

### Greppa/styra ut returer

En målvakt som greppar skott, släpper få returer och styr dessa utåt kanterna förhindrar många insläppta mål. Det finns flera olika sätt att ta hand om skott och returer. Skott utifrån är lättast att greppa. Rekommenderat är att använda båda händerna vid skott framifrån och skott som inte går vid sidan av kroppen utan att passera utanför armbågen (om man håller armarna rakt ut från kroppen med armbågarna vinklade 90 grader). Armbågarna sätter ramen för området man bör använda båda händerna tillsammans.

Använd inte båda händerna för att rädda skott som går på en sida utanför armbågen, utanför armbågen används ena handen. De allra flesta har en dominerande sida som tenderar att ta över i sådana situationer. Till exempel är de flesta högerhänta är bättre på att plocka skott med vänster hand. Vid ett skott på din högra sida, där du använder båda händerna, riskerar du att högerhanden blir passiv och själva räddningen utförs med vänsterhanden. Det innebär att reaktionsvägen (för vänsterhanden) blir lång, därmed förlängs reaktionstiden och man riskerar att släppa in skottet.

Skott mot kroppshyddan kan man låta ta på kroppen och sedan ”slå” fast bollen mot kroppen med handen. Om inga motståndare finns i närheten kan man med gott resultat låta bollen studsas i marken en gång innan returen fångas upp.

Hårda skott eller skott från nära håll styrs ut mot kanterna alternativt över målet. Det kommer i de flesta fall naturligt att man vinklar händerna lite grann utåt och därmed styr skotten åt sidorna.

Returer som släpps ut som du inte är säker på att kunna greppa, kan slås bort utåt mot hörnen. Du lutar dig eller kastar dig ut mot bollen, men istället för att försöka fånga bollen använder man handen för att slå bollen åt sidan bort från målet. Du kan även öva upp att ”skopa” in sådana returer med handen.

### Handplacering beroende på avstånd till skytt och målvaktens position i målet

Om du jobbar mycket utåt och inåt i målet kan du med fördel ändra handposition beroende på avståndet till skytten. Detta är speciellt användbart vid stående grundställning och i synnerhet för småväxta målvakter som måste kompensera sin litenhet med att komma långt ut på skyttar. Är du positionerad långt utanför målet kan händerna hållas lågt eftersom bollen, ju närmare den avlossade positionen, är närmare golvhöjd. På samma sätt kan händerna hållas lägre om skytten står nära.

## Benplacering

En bra benplacering är viktig för att få en bra balans och position i mål. Många målvakter har ofta sina största svagheter i sin benteknik vilket resulterar i dålig balans, långsamma förflyttningar och därmed fler insläppta bollar.

Träna upp att använda båda benen liksidigt för att på så sätt vara lika förberedd att rädda skott från båda kanterna.



I vissa situationer när spelet sker nära kassen måste du vinkla benen för att täcka lågt innan ett eventuellt skott kommer, eftersom du annars inte kommer att hinna reagera. Detta sker exempelvis vid returerna eller tilltrasslade situationer precis framför dig.

### Riktlinjer vid benparader

- Tyngdpunkten ska vara på benet som fälls in under kroppen och täcker "5:e" hålet.
- Pressa ner vristen i golvet för att undvika att bollen studsar upp i luften om den träffar foten. Handen sänks ner mot benet på skottsidan för att hjälpa till ifall en styrning uppstår.