
MÅLVAKSTRÄNING

En guide till målvaksträning hos VSK Bandy ungdom



VERSION 1.1 2021

Innehåll

Om häftet	2
Syfte och förtydligande	3
Målvakter	3
Målvaktsutrustning	4
Uppvärmning utanför is	5
Uppvärmning på is.....	6
Om blocken	6
Block 2	7
Block 3	8
Block 4	9
Utkast	11
Avslutande tankar	11

Om häftet

Detta häfte är framtaget för att fungera som stöd för ledare inom VSK bandy för att bedriva målvaktsträning under ordinarie bandysäsong. Många av övningarna och tekniken som i ord beskrivs finns även att beskåda på bandyburken på svenska bandyförbundets hemsida.

Frågor, kommentarer, hiss eller diss välkomnas av författaren som nås enligt nedan:

Mobil 073-501 48 15

Epost: hanshedin@gmail.com

Vänligen

Hans Hedin

Syfte och förtydligande

Detta häfte ska inte ses som en övningsbank eller en mall med alla svar på hur man ska jobba med målvakter. Det är en grund att stå på där det viktigaste inte är de specifika övningarna utan det centrala är tänket och strukturen.

Målvakter

En duktig målvakt är en oerhört viktig resurs i ett lag. Dom skapar trygghet i laget, de hjälper till med att styra försvarsarbetet, de har överblicken över spelet och de är i högsta grad inblandade i att vinna matcher genom avgörande räddningar, offensiva spelstarter och utkast som resulterar i mål.

Dessvärre är målvakterna spelare som ofta blir bortglömda när det gäller att få rätt träning som ska bereda för utveckling och kompetens. Det är viktigt att de får rätt uppmärksamhet som ger dem känslan att de är lika viktiga som alla andra spelare i laget.

När spelarna är i block U9-U11, så är det viktigt att så många som vill ska få prova på att stå i mål, precis som att spelarna ska prova på alla andra positioner i laget.

När spelarna kliver in U12-U14 så börjar det bli tydligare med vilka som vill stå och vilka som inte vill. I den här åldern är grupperna ofta ganska stora, så det är ingen nackdel om ett lag kan ha 3-4 stycken målvakter som står på träningarna och står på matcher. Det är viktigt att de som är målvakter fortfarande är med och spelar ute ibland för att både förbättra skridskotekniken och spelsinnet.

I dom här åldrarna ska utbildningen av målvakterna börja, där de ska lära sig att:

- Stå rätt i målet (både djup och bredd) och täcka vinklar.
- Kasta ut bollen vid spelstarter.
- Enklare skridskoparader.
- Lära sig att rädda boll med skridskor och benskydd.
- Reglerna för när de får ta upp boll i korg och sätta i gång spelet
- Fånga/rädda bollen med båda händerna och enhandsräddningar.

Det är viktigt att lagen tidigt skapar upplägg och rutiner så att målvakterna får rätt träning. Det SKA finnas en målvaktsansvarig tränare i varje lag.

I block U16-U17 så är det sällan som någon byter från utespelare till att bli målvakt. De som valde att bli målvakter i block U12-U14 brukar fortsätta på den inslagna banan.

I det här blocket är det dags att börja jobba mer metodiskt med målvakterna. Spelet är snabbare och tuffare, skotten börjar bli hårdare, det är dags att börja styra utspelarna vid fasta situationer och kommunicera med försvaret när motståndarna anfaller.

Med tanke på att målvakterna har vuxit och fått mer muskler och det i kombination med större utmaningar mellan stolparna, så är det också en högre risk att börja få skador om inte målvakterna värmer upp rätt och får rätt träning anpassad till de situationer de kommer att utsättas för i spelet.

I det här blocket är det ofta någon utspelare som kan vara lite småskadad eller kommer tillbaka från sjukdom som inte är med och kör för fullt. Utnyttja dom till att hjälpa till med att träna målvakterna.

Skapa ett upplägg för hur målvakterna ska tränas, kommunicera med målvakterna vad de tycker att de behöver utveckla respektive analysera som tränare vad du tycker behöver utvecklas hos målvakterna.

För träning av målvakter, se även Bandyburken.se för filmer och övningar.

Målvaktsutrustning

Många spelare vill prova på att stå i mål när de är små. Då räcker det att de har ett par lätta målvaktsbenskydd, målvaktshandskar och eventuellt en magplatta.

När en spelare väl har bestämt sig för att bli målvakt så behöver utrustningen anpassas till den målvakten.

- **Benskydd** – det är viktigt att anpassa storleken på benskydd så att det är lätt att röra sig och att de inte är för tunga. För tunga benskydd hindrar rörligheten och kan leda till lumskproblem och andra skador. Hockeybenskydd är lämpligt att börja använda först i block 3.
- **Handskar** – handskarna ska vara anpassade efter storleken på handen och vara försedda med en skumgummiplatta på insidan för att skydda händerna. För en ung spelare är 20 mm tjocklek på skumgummit tillräckligt och när de blir äldre och skotten blir hårdare så är 40 mm att rekommendera. Beroende på klimat, så är det lämpligt att ha både fodrade och ofodrade handskar att tillgå.
- **Magplatta** – en magplatta är idag en självklarhet med tanke på att en målvakt skyddar och täcker med hela kroppen och faktiskt vill få skott i bröst och mage. Här finns en hel del olika produkter – skaffa det som passar målvakten och var inte rädd för att "mixtra" med produkten.
- **Byxor** – i unga år fungerar den vanliga gördelbyxan när man står i mål. När målvakterna blir äldre är det vanligast att de använder hockeybyxor (antingen

utespelarbyxor eller målvaktsbyxor) som skyddar bättre och gynnar rörligheten alternativt en bandybyxa anpassad för målvakter.

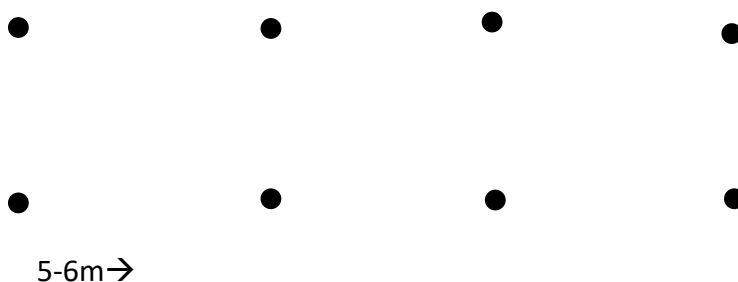
- **Skridskor** – vanliga skridskor fungerar bra i målet när spelarna är unga. När de blir äldre så är det vanligt att de använder en vanlig skridsko med kapad hälkappa och bandystål som är spetsiga fram och rundade bak för en god rörlighet i fotleden.

Uppvärmning utanför is

En god uppvärmningsrutin är viktig. Dels för det rent fysiologiska, men också som en trygghetsskapande rutin för målvakten. En målvakt är alltid noggrann med uppvärmning på is men framförallt innan isen. Om man fuskar med uppvärmning är det bara en tidsfråga innan en onödig skada kommer. Det här är ett förslag på en uppvärmning som fungerar för alla, hitta egna variationer!

Jogg eller cykel 5-10 minuter först.

Koner, fyrkant 4*2 varje fyrkant 6m. Stå på led. 2 repstegar på varje yttersida av rektangeln. Börja i ena kortsidan vid varsin kon (två led) – spring 2 och 2. Första spring och hitta mönster (t ex korslöpningar mm) Hoppa, ner å plocka vid varje kon, höga knän, byt sida mm. Alltid repstege (olika mönster där med) på vägen tillbaka. Ca 7 minuter.



- Sprint, första spring 1 backa 1, sen fram 2 – backa 1.
- Ringgymnastik – 6:an, böja sida, crawla, draken, aktivera kroppen mm. Inte stretch – gung. Skridskohopp med kontroll och utfall.
- Avsluta alltid med 3-5 snabba fötter/sprinter. Fottramp – klappa – hopp!

Material

- repstege
- minst 8 koner

Uppvärmning på is

Att värma upp på is kan man göra på en mängd olika sätt beroende på tillgång till skytt, yta och tid. Jag rekommenderar att man alltid kör 5 x korset, 10 x sidglid och 10 x butterfly med förflyttning (se bandyburken för tydlig instruktion).

Sedan är det dags för skott. Börja med vanliga handledsskott mot målvakten i typ brösthöjd. Fånga bollen!

Sedan är det lämpligt att lägga lösa rullande bollar efter isen som målvakt får gå ner och ta med händerna.

Lägg mellanhöga skott på varannan sida som målvakt skjuter ifrån och räddar i kontroll med händerna.

Vid varje träning är det viktigt att värma upp skridskoparaden – börja med 2 lösa bollar per ben ut mot stolparna – mv kickar ifrån med kontroll. Sedan kan man öka farten och köra 5-8/ben. Alltid varannan och alltid fokus på att mv ska hinna med och inte hetsa så att det blir slarvigt.

Det är sedan lämpligt att köra 10-20 ”vanliga” skott från straffområdet för att vara riktigt redo för antingen övning eller ytterligare mv-träning. Ett alternativ är annars att köra en av de övningar som finns under blocken som en kombinerad värming och mv-träning.

Om blocken

U17									
U16									Block 4 - Juniorverksamhet
U14									
U13									Block 3 - Ungdom 9 & 11-manna
U12									
U11									
U10									Block 2 - Ungdom 5 & 7-manna
U9									
Guld									
Silver									Block 1 - Bandykolan
Brons									

Det grönvita spåret delar upp ungdomsbandyn i olika block för att betona skillnader i träning och upplägg mm. Därför delas även målvaktsdelen också upp i dessa block bortsett från bandykolan som inte har några målvakter. För just målvaktsdelen har jag valt att även dela upp träningen i två ytterligare delar, ATT och HUR.

HUR

HUR-träning poängterar hur man gör något, dvs vi tränar på att genomföra t ex en skridskoparad på ett tekniskt korrekt sätt – inte att rädda skottet. Här tränar vi på att göra rätt så att vi i längden alltid gör på rätt sätt utan att behöva tänka på det. Här krävs det oftast en större kompetens och kunnande hos ledare för att betona rätt tekniska detaljer för målvakten.

ATT

ATT-träningen betonar att vi gör något. Det viktiga är inte hur det ser ut – det viktiga är att vi gör något, t ex räddar bollen - oavsett teknik. Att-träningen kräver sällan stort tekniskt kunnande av ledare eller skytt – vilket kan vara en stor fördel om man vill involvera halvskadade spelare t ex.

Det är väldigt viktigt att ledare kan skilja på dessa två helt olika delar i träningen. Målvakterna kommer att ha mycket enklare att förstå syftet med träningen om vi är noggranna med att betona vad vi håller på med vilket leder till bättre utveckling.

Block 2

ATT

Förflyttning och skridskoåkning är grunden till allt målvaktsspel, oavsett nivå. Dom här övningarna kör elitmålvakter varje vecka. Framförallt är denna typ av övningar viktiga den första delen av säsongen, men det är alltid bra att jobba med grunderna hela säsongen.

- Lägg ut en kon 3 meter snett ut från stolpen och ta dig runt den för att sedan vara redo för skott, växla sida. Går att bygga på med hockeyförflyttning ner till bortre stolpen.
- Gör en sick-sack bana, åk fram till första konan snabba skär runt den och kom vidare till nästa och gör samma sak där. Ha 6 koner som har 5 meter avstånd i sidled och vågrätt.
- Gör en 2 kvm stor yta med hjälp av koner, träna med olika intervaller med åt olika håll, sätta sig på rumpan, butterfly, bakåt i sidan in i mitten osv. Sträva hela tiden att komma in i mitten.

- Var med som utespelare utan skydd för att lära dig att åka skridskor!! Ev. fotboll på is.
- Korset- gör ett kors med förflyttning där du hela tiden har bröstkorgen rakt fram och alltid går tillbaka till mitten. Skenorna framåt! Fram – sida – in i mitten – fram – backa till mitten – sida – in i mitten – backa tillbaka.
- Andra tänkbara banor och förflyttningar efter eget huvud – hitta på!

Övning med skott och retur.

Se till att ha skyttar på ena sidan som skall skjuta utanför en viss punkt som man markerar med kona. När det skottet är lagt så blir det ett friläge från andra sidan där skytten en endast får avsluta från mitten och inåt = inga rundningar utan "sprätt" och första sidan. KÖR 2, VILA, KÖR 2 IGEN.

Se till att vara fräsch till övningen så att den inte blir halvdan.

HUR

Benparader ute vid stolparna

Går aldrig att öva för lite på detta, se till att **sparka/styra** ut bollen, INTE fösa ut bollen eller slänga ut benet och hoppas på att bollen träffar. Målvakten ska styra bollen och ha kontroll på retur. Detta leder till att returer inte hamnar precis framför dig som målvakt. Denna övning är mycket bra att köra på i flera olika tempon.

Se till att öva på att ha skenan i isen hela tiden så att du får så mycket yta att rädda bollen på. Gärna i förflyttning för att koppla på fler nervceller. Det är önskvärt att ha god balans och att framförallt inte hamna på rygg i denna övning, framåt är bättre – helt rak i balans bäst. Börja med riktigt lösa skott 2-3 på varje sida. Sedan stegrar man hårdheten. Tänk på att det centrala är huret.

Block 3

ATT

Öva orientering

Starta från mage, rygg eller kullerbytta för att skapa obalans och röra till det för mv. Starta på signal och få ett skott. T ex start en bit ut från mållinjen – börja på mage – "hepp" – upp – ut till straffpunkten – ner på mage – upp igen – backa tillbaks till position – skott kommer! Variera starterna som sagt!

Skott med fingerad retur

Lägg ut två bollar ca 5 m snett ut från stolpen. Dom bollarna är returbollar som det ska

ageras på efter avslut i övningen. Kommer skottet och returen åt vänster sida så är det den returballen som målvakt agerar på. Med det som tema så kan man egentligen variera övningen på vilket sätt man vill. Jag anser att ett bra sätt är att målvakten startar en meter bredvid ena stolpen – gå ner i butterfly med attityd – gör en snabb butterflyförflyttning längs isen in i mitten av målet – upp i position – skott kommer – retur. Nästa gång startar du på andra sidan osv.

HUR

Rättesnöret

Koppla en tvättlina eller liknande (gärna med en karbinhake så att det är enkelt att koppla fast, finns billigt på t ex Biltema) till båda kryssen och längst ner mot stolpen och håll ihop ytterändarna för att visa vinklar och vilka ytor som bör täckas i olika vinklar och vilka olika djup i position en målvakt kan jobba med.

Inspel med avslut

En spelare/ledare/annan målvakt kommer in mot kortlinjen, mv går ut och är redo för skott. Spelaren passar snett inåt bakåt till spelare/ledare/annan målvakt som avslutar med direktskott. Viktigt att förflytta smidigt och att komma till mitten av målet och med naveln mot bollen.

Sidglid – skridsko

Målvakten står med skridskorna rakt fram. Sedan ska man skjuta ifrån i sidled med ena benet och glida rakt på skenan med andra. Glid så långt du kan! Hitta rätt tryck och känsla för glidet. Man kör 5 åt varje sida. Sedan utvecklas det med att göra 2 frånskjut per sida 5 gånger. Vi gör detta för att hitta rätt känsla mot isen och för att sedan ta med oss detta sätt att förflytta oss när vi står i målet.

Butterfly – förflyttning

Gå ner i en butterfly med attityd och tryck (Titta gärna på bandyburken med målvakt för exempel) – från butterfly tryck dig åt ena sidan – stop - in i mitten igen – upp – ner i butterfly – tryck åt andra sidan – stop – in i mitten – upp. Repetera 5 gånger åt varje sida.

Block 4

ATT

Skott med täckning

Körs när man har minst 2 målvakter. Den ena målvakten ställer sig framför den andra och ska skygga. Den skygmande målvakten ska röra på sig och vara i vägen. Målvakten som ska

rädda skotten behöver vara aktiv för att hela tiden försöka se bollen. Skytten kan med fördel förflytta sig för att krångla till det ytterligare för mv.

3 positioner

Målvakt lägger sig på mage med huvudet framåt. På signal (hepp!) reser sig målvakt upp och får ett skott. Ner på mage med huvudet åt vänster – hepp! – skott! Ner på mage med huvudet åt höger – hepp! – skott! Ner i butterfly med näsan rakt fram – hepp! – skott! Ner i butterfly med näsan åt vänster – hepp! – skott! Ner i butterfly med näsan åt höger – hepp! – skott! Variera och få målvakten att komma upp på ett smidigt och effektivt sätt.

15–5

Ställ upp laget på linjen och se till att dem skjuter en och en, utespelarna skall hinna göra 5 mål innan målvakten har räddat 15, ribba och stolpen är målvaktens bästa vän. Tävla är klockrent!

De 18 skotten

3 skott på vardera skridsko, 3 skott på varje sida i butteljhöjd (30-50 cm över isen) där mv räddar med handen och skridskon. 3 höga skott på varje sida där man gör en ”släng-räddning”. Klarar man den här typen av skott så har man många delar i spelet på plats.

HUR

Skridskoparad med motstånd

Koppla ihop 2 målvakter med elastiskt snöre där den ena håller emot den andra när den gör vanliga skridskoparader. Är bra för att träna frånskjut och balans samt fungerar som ren styrketräning – väldigt grenspecifikt. Se till att handen följer med foten varje gång – det underlättar balansen.

Skott med fast retur

Lägg 3 bollar som en solfjäder 4-5m utanför målet. Målvakten får ett skott efter isen från mitten. Det håll returen går åt – det hållet går mv ut på den liggande bollen. Bara jobb i butterfly på isen, med förflyttning.

De 18 skotten

Samma övning som under ATT, men här betonar vi tekniken för respektive skott samt drar ner på tempot mellan skotten. 3 skott på vardera skridsko, 3 skott på varje sida i butteljhöjd (30-50 cm över isen) där mv räddar med handen och skridskon. 3 höga skott på varje sida där man gör en "släng-räddning". Klarar man den här typen av skott så har man många delar i spelet på plats.

Utkast

Träna olika kast från halv upp till mitten med små burar som sikte (börja med 2-3 burar och går nedåt mot 1) Kasta med och utan studs så att man lär sig när bollen planar ut osv. Är man två så stå ute vid kanten vid avbytarbänken (fast på isen) & kasta till varandra. Kombinera gärna med att lyfta in i straffområdet och sedan kasta tillbaka.

Det går också alldeles utmärkt att träna på utkast under barmarkssäsongen. Ett exempel är att kasta till varandra med basebollhandske och att variera bollar (bandyboll, tennisboll, baseball, softboll mm). Ett annat exempel är att kasta boll mot vägg eller att åka till ett grustag i skogen och kasta sten.

Självklart är det också bra ju äldre man blir att träna fysiskt för att dels kasta bättre, dels undvika och förebygga skador. Där finns det en uppsjö av bra övningar med gummiband och liknande. Använd Youtube och sök på antingen baseball eller handbollsövningar!

Avslutande tankar

Sträva efter att alltid vara redo som målvakt. Det gör vi genom att hela tiden ha skenorna rakt mot bollen, naveln mot bollen och händerna redo. Om du alltid har skenorna i rak vinkel mot bollen är vi alltid redo och göra en snabb förflyttning (räddning) åt båda håll. Vi vill också alltid ha ett tryck i skenorna med lätt böjda knän och rumpan lite bak. Ju närmare målet spelet/avslutet är desto mer kan man trycka fram knäna – vi skapar en lägre position. När spelet/avslutet är längre ut (straffområdet ca) har vi en högre position.