



MÅLVOGTER

Ishockeyspillet er i konstant udvikling, hvor fart, teknik og individuelle færdigheder er i fokus. Der er mange skud på mål, og forventningen til målvogteren er, at minimum 90% af skuddene bliver reddet. Arbejdsbeskrivelsen for målvogteren er med til at stille store krav til, at de skal kunne mestre alle dele af målvogterspillet. Derfor skal målvogterens tekniske træning være en fast del af hverdagen i klubben.

For at en målvogter skal opnå landsholdsklasse, kræver det

- Gode grundlæggende færdigheder
- At kunne læse spillet
- Have kontrollerede bevægelser
- Være i balance og udføre velovervejede redninger
- At kunne bevæge sig smidigt fra den stående grundstilling til de øvrige stillinger

For at give målvogterne de bedst mulige forudsætninger for en stadig udvikling bør der afsættes tid til målvogtertræning ved alle træningspas.

Målvogterne skal også have tid til at gøre sig klar mellem skuddene ved afslutningsøvelser. Det gør, at målvogteren får mulighed for at spille enhver situation med fokus på sin placering, timing samt at spille eventuelle returpucke færdigt.



Grundlæggende målvogterteknik

Tracking af pucken

Tracking betyder, at målvogteren skal følge pucken med sine øjne. Ved afslutninger på mål skal målvogteren nøjsomt fuldføre en tracking af pucken. Fra afslutningens start og hele vejen til redning, hvis der bliver en retur – hele vejen ud igen, Dette giver målvogteren god kontrol over redningen og puckens bane. Ved korrekt udførelse vil kroppen naturligt følge med i returspillet.

Tracking af spillet og modstandere

Tracking er en taktisk udførelse, som giver målvogteren information om spillets udfald. Gennem tracking kan målvogteren forudse og forberede forskellige scenarier. Tracking udføres også, når modstanderen ikke har en skudmulighed. Dette giver også målvogteren en mulighed for at kunne kommunikere med sit forsvar om eventuelle trusler eller mangler i forsvarsspillet.

Vinkler

For at have bedst mulig indgang i et redningsmoment kræves en god vinkel til skytten. Dette trænes ved at starte et redningsmoment inde på mållinjen i midten af målet. Når en centralplacering er opnået, glider målvogteren ud til toppen af målfeltet og gør sig klar til afslutningen. Målvogteren skal have midten af brystet mod modstanderens blad/puck. På denne måde ender målvogteren vinkelret i afslutningsmomentet.

Modstanderen flytter sig ofte i sideled for at åbne en side af målet. Målvogteren forflytter sig bedst med shuffle ved korte forflytninger og T-push ved længere forflytninger. Det kunne for eksempel være pasninger over centrallinjen. Den korrekte udførelse af T-push og shuffle kan ses på YouTube-kanalen.

Afstanden til målet og skytten skal også tilpasses. Målvogterens evne til at kunne bevæge sig samt farten i spillet afgør, hvor langt ude/inde man bør stå for at opnå den optimale position. Hælen placeret på toppen af målfeltet er for de fleste målvogtere et godt referencepunkt.



Avanceret målvogterteknik

Butterfly

Butterfly er målvogterens siddende grundstilling og bruges til at dække af på isen. Butterflyen er den mest almindelige position for en moderne målvogter at redde pucken på. Målvogteren har stor bevægelsesfrihed i denne position. Positionen udføres ved, at målvogteren sidder på knæ med en næsten helt strakt hofte, så trykket og balancepunktet lægges ned i knæene. Dette hjælper også målvogteren med at fylde mest muligt i målet. Handskernes position ligger ligeledes foran hofterne i en halvstrakt armlængde, så arme/hænder kan røre sig frit i alle retninger. Stavens blad skal altid dække hullet imellem benene nede på isen.

Butterfly-slides

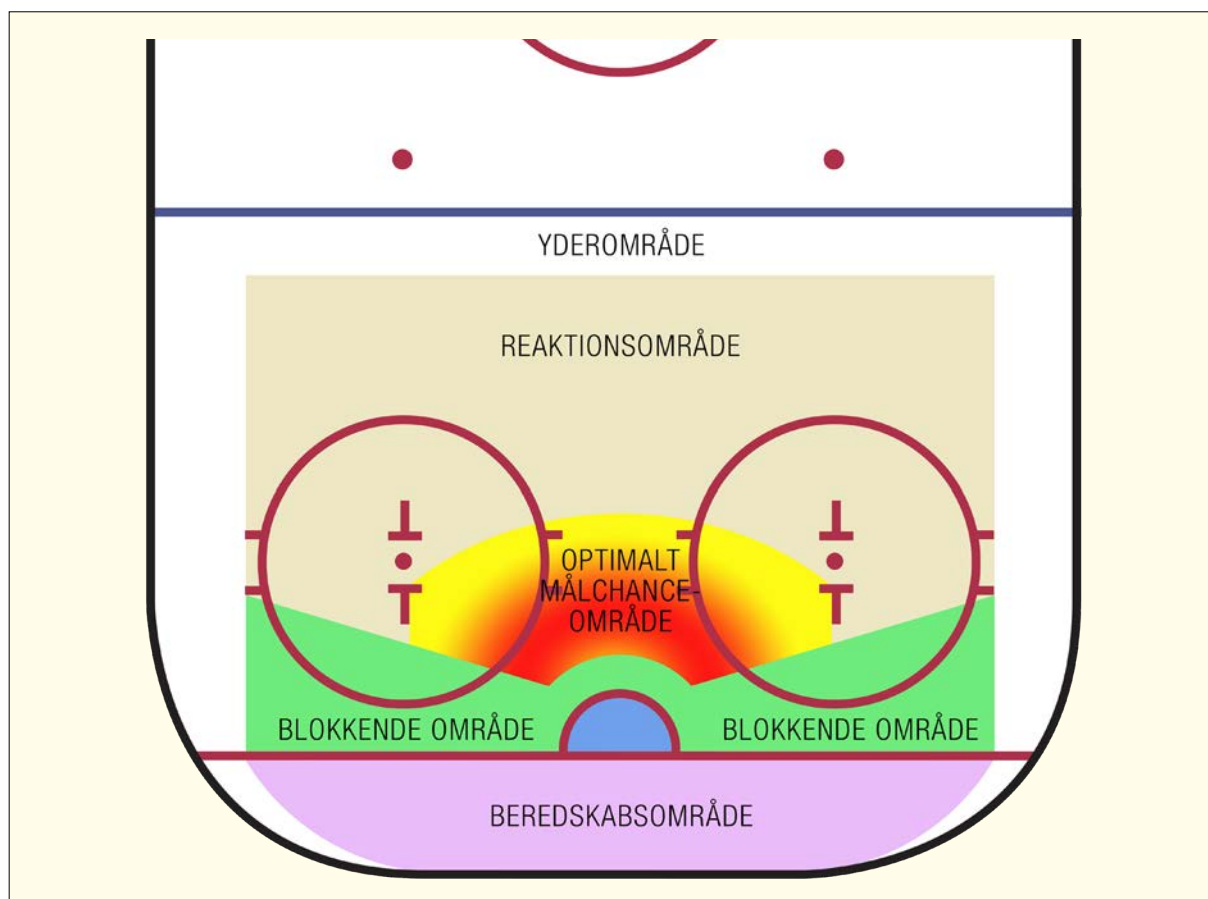
”Butterfly-slides” er måden at bevæge sig på isen. Det trænes ved at trykke med den ene skøjte i isen og derefter trykke sig i sideled. Trykket skal lægges på tåspidsen af klingens. Første moment er at lære målvogteren at glide i en lige linje på isen. Herefter trænes alle forskellige retningsændringer. Anvend de samme retningslinjer, som er angivet ved stående skøjteløb: hovedet først, derefter kroppen. Disse ”rejseveje” trænes i målfeltet, og stolperne bruges som stopklods. Dette moment bruges ofte ved returpucke og i nærkampsspillet rundt om målet. Butterflypositionen overgår ofte i en SMS-position.





SMS - Skøjte Mod Stolpe (Reverse-VH)

SMS er en af de mest populære stillinger i dagens ishockey! Den bruges til at dække snævre vinkler og er meget effektiv ved korrekt udførelse. SMS bruges ofte, når pucken er ude på vinklerne i det blok-kende område.



Reagere/blokke

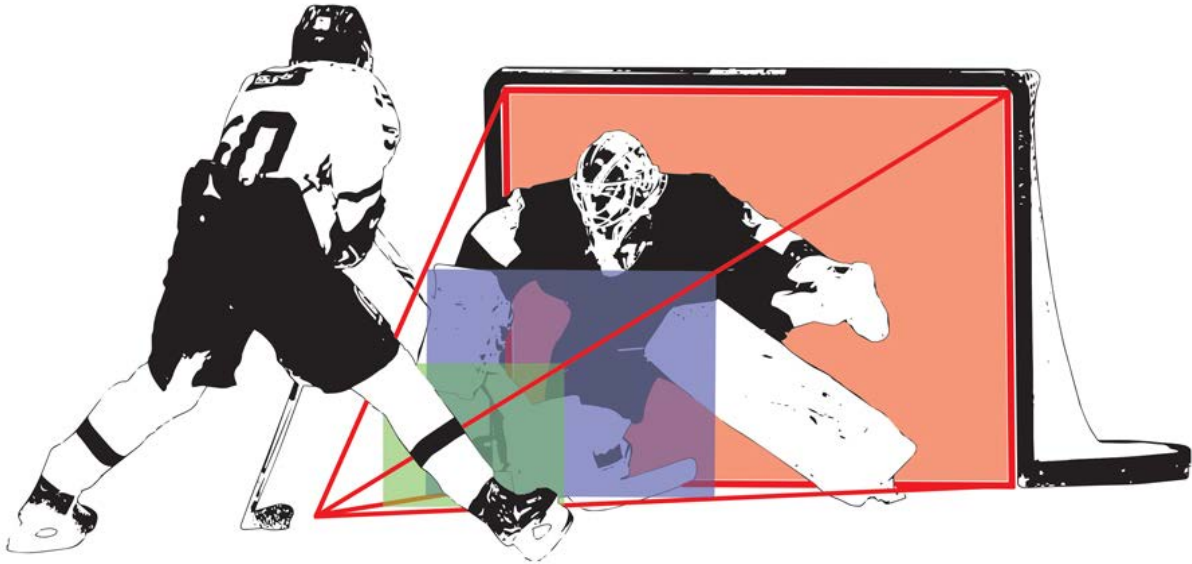
Der findes forskellige typer af handlinger i målvogterspillet. Det mest almindelige er, at målvogteren reagerer på et skudforsøg. I dette moment reagerer målvogteren bevidst med hænder eller fødder i en aktiv handling. Afstanden til skytten og målet bestemmer, hvor meget tid man har til at udføre denne type af redning. I reaktionsområdet er det optimalt at bruge denne form for redning.

At bruge en blokkende redning betyder, at målvogteren bruger sin størrelse i stedet for den mere aktive handling. Dette moment er en mere passiv redning ved et skud tæt under mål, hvor vinklerne er minimale. Reaktionstiden er yderst begrænset i det blokkende område, og derfor kan man med fordel vælge at spille på sin størrelse fremfor at reagere. I det blokkende spil er det en fordel, hvis man kender til ens bokskontrol.



Bokskontrol

U12-U14 bør introduceres for begrebet bokskontrol. Dette er et effektivt værktøj, som bruges til at forklare målvogterens position, og hvor meget målvogteren fylder i målet i forhold til pucken. Bokskontrol skaber en forståelse for, hvordan en målvogter kan placere sig rigtigt: i sideled, dybde samt vinkelret. Via udvikling af forskellige stillinger kan målvogteren lære, hvordan man dækker maksimalt i både højde og bredde. Dette begreb bruges ofte ved nærkampsspil eller ved afslutninger, hvor målvogteren vælger at blokke skuddet.



Udstyr

Målvogterudstyret for de mindste er relativt stift, og det er svært at bevæge sig i det. Derfor anbefales det, at målvogterne også træner ude som markspiller. Dels for at øve skøjteløbet, men også for at fremme spilforståelsen.

Praktiske råd til træneren

- Kend til målvogterens grundstilling og lær målvogteren at stå i denne
- Giv målvogteren mulighed for at gennemføre sin redning
- Lad målvogterrollen gå på skift mellem de spillere, som vil
- Hvis der er en, der gerne vil være målvogter, skal vedkommende også være spiller en gang imellem

EN MODERNE MÅLVOGTER

Er en fremragende skøjteløber

Læser spillet

Placerer sig med brystet mod pucken

Kan anvende SMS, når det er nødvendigt

Deltager i spillet

Er tålmodig

Kommunikerer med spillerne

Er mentalt stærk

Målvogtertræning for U8 og U10

I målvogtertræning for børn på årgangene U8-U10 skal skøjteløbet samt forklaringer af grundstillingen prioriteres.

Grundstilling

Grundstillingen er en arbejdsstilling, hvor målvogteren er i beredskab og kan røre sig frit i alle retninger. Tyngdepunktet lægges en anelse fremme i skøjten, så trykket ligger fra midten af foden og frem til tærne. Skøjternes vinkel skal lægges i et let inderskær, så klingens bider fast i isen. Handskernes position ligger foran hofterne i en halvstrakt armlængde, så arme/hænder kan røre sig frit i alle retninger. Stavens blad skal altid dække hullet imellem benene nede på isen.

Skøjteløb

Målvogteren skal være en god skøjteløber. Det er essentielt for en succesfuld målvogter at have god balance og teknik. For at udvikle bedst mulig skøjte teknik og i særdeleshed balance anbefales følgende træning:

Forlænsløb i grundstilling

Baglænsløb i grundstilling

Introduktion til shuffle i grundstilling

Korte T-push i grundstilling

Introduktion til C-cut i grundstilling

Rotere i grundstilling

QR-koden nedenfor sender dig direkte til vores YouTube-kanal, hvor du får en gennemgang af øvelserne.



Skud- og afslutningsøvelser

Tilpas skudøvelserne, så målvogteren får tid til at orientere sig og gøre sig klar til afslutningen. For de mindste vil det kræve en del rettelser i grundstillingens position. Det er vigtigt i det fremadrettede forløb, da vanerne skal indlæres i en tidlig alder.

Praktiske råd til træneren

- Ingen faste målvogtere til træning
- Alle spillere træner samme skøjteøvelser
- På U10 kan de spillere, der er særligt interesserede i positionen introduceres til målvogterspecifikke skøjteøvelser

Målvogtertræning for U12-U14

For U12-U14-målvogtere fortsættes arbejdet med både grund- og butterflystillinger. Her skal der fokuseres på indlæring af de forskellige momenter. På disse årgange arbejdes med et mere avanceret skøjteløb med mange retningsskift samt øget fart. Fokus er på de overgange, som forekommer imellem de skøjtetekniske momenter. Desuden skal der trænes butterflystillingen samt bevægelse i butterfly på isen.

Skøjteløb

Forlænsløb i grundstilling

Baglænsløb i grundstilling

Shuffle i grundstilling

T-push i grundstilling

C-cut i grundstilling

Rotere i grundstilling

OBS: Øvelserne udføres i 95% af maksimal hastighed. Ved enhver retningsændring bør hovedet være det første, der drejer (følger spillet), og derefter kroppen. Dette medfører, at målvogteren kan bibeholde komplet kontrol over sine bevægelser, og dermed udvikles ikke bare momentet men også selvfølelsen af at kunne kontrollere sin krop.

Praktiske råd til træneren

- Begynd at træne tracking med dine målvogtere
- Introducér dine målvogtere for butterflypositionen
- Lær dem om bokskontrol. Hælen på kanten af målfeltet
- Træn stadig skøjteløb
- Målvogteren skal stadig være markspiller en gang mellem. Brug gerne 2'er rækken til dette



Målvogtertræning for U16-U18-U20

Målvogterens grundtræning videreudvikles med samme struktur. Sværhedsgraden (særligt farten i øvelserne) i overgangene mellem stående og siddende forflytninger øges, men det skal stadig foregå på kontrolleret vis. Det er vigtigt, at øvelserne bygges videre, så der forekommer flere afslutninger med returtagning. Derfor er det vigtigt, at træneren giver målvogteren mulighed for at spille situationen færdig. Fokus skal ligge på at specialisere følgende områder:

- Stående forflytninger. Spillets fart kræver, at målvogteren har fuldstændig kontrol over sit skøjteløb. Dette trænes derfor i højest mulige fart
- Forflytninger på isen. Retningsbestemte linjer i kontrollerede bevægelser. Når dette inkluderes i spillet, vil målvogteren kunne røre sig frit imellem forskellige punkter uden at tænke over det. Dermed kan fokus lægges på at tracke og læse spillet: ”Jo hurtigere man kan bevæge sig, desto mere tid har man til at udføre sin redning”
- Overgange fra siddende til stående stilling og omvendt. Målvogteren er ofte i bevægelse, når modstanderen er i angrebszonen. Dette medfører, at smidige overgange mellem stående og siddende og siddende til stående stilling skal automatiseres. Målvogteren skal uhindret kunne bevæge sig uden at miste sin balance eller kropsholdning; dermed kan målvogteren fokusere på spillet
- Bokskontrol. Udvidelse af forståelsen af bokskontrol

Praktiske råd til træneren

- Giv målvogteren mulighed for at fuldføre sin redning. Træn kamprelateret; screening foran målvogteren, vinkelskud og lignende. Lær både målvogtere og spillere at færdiggøre alle spillede pucke
- Instruér målvogteren i redninger langs isen, og giv målvogteren mulighed for at træne dem
- Bliv ved med at træne bokskontrollen for målvogteren
- Kig på handsker og stav i den daglige træning. Sørg for at målvogteren stadig står efter grundprincipperne

**Find inspiration til målvogterpositionen
på følgende QR-koder**

Målvogter -
skills



Målvogter -
kampklip

