



Riktlinjer för utveckling av målvakter
- Styrdokument för innebandyträning

Fredrik Pettersson
Sportlife™ Kungälv IBK
www.skibk.se

Innehåll

- 3 Inledning
- 4 Generella riktlinjer
- 5 Målvaktens fysik
- 6 Grundställning för målvakten
- 7 Övningar
 - Riktlinjer inför spelövningar...
 - ... och för uppvärmning av målvakt:
- 8 Övning 1
 - Målvaktsidioten
- 9 Övning 2
 - Klockan
- 10 Avslutning



Inledning

Detta dokument är ett styrande måldokument. Det skall genomsyra hela verksamheten och skall ligga till grund för verksamheten hos Sportlife™ Kungälv Innebandyklubb.

En riktlinje är en stark rekommendation, och avsteg skall endast göras i undantagsfall.

3



Riktlinjer för utveckling av målvakter
- Styrdokument för innebandyträning

Fredrik Pettersson
Sportlife™ Kungälv IBK
www.skibk.se

Generella riktlinjer

Aktivera din målvakt för att skapa en intressant och stimulerande miljö för målvakterna att utvecklas i. Detta görs först och främst genom delaktighet dvs. att målvakten får en chans att tycka till om övningarna och komma med förslag på förbättringar som passar honom eller henne.

Tänk på att:

- Din målvakt är en ovärderlig resurs för att styra försvarsspelet. Ingen annan spelare på banan har en lika bra uppsikt som målvakten.
- Om du vill ha ett spelsystem med snabba spelvändningar så är en aktiv målvakt med ett bra utkast ett måste.
- I de allra flesta träningsmoment nyttjas målvakten helt fel då han eller hon bara får agera ”bollstoppare”. Se till att du planerar ett aktivt moment för din målvakt. Skapar du aktiva övningar stimuleras målvakten till utveckling och du minskar risken för att målvakten ska sluta då träningarna blir mycket roligare!

Målvaktens fysik

Den viktigaste fysiken på en målvakt är mage, rygg och ben. Uthållighet och styrka är att föredra framför löpstyrka och explosivitet. Det är inte viktigt att ha en snabbt löpande målvakt, så om målvakten inte vill springa så gör det inget. Men som motprestation så bör annan träning då genomföras.

Lämpliga träningsmoment för fysik:

- Armhävningar, både breda (lats) och smala (triceps). För att målvakt snabbt ska kunna komma upp från ett liggande läge. Armhävningar på knä kan vara ett sätt att komma igång, men bör undvikas.
- ”Målvaktsidioten” - en övning där målvakten övar på snabb positionering, kondition och styrka. Se övning 1.
- Rita siffror liggande på rygg - Dvs. ligga ner på rygg, höja benen i luften och framför sig rita så stora ”siffror” i luften som möjligt. Denna övning är bra för alla spelare

En annan sak som är bra för en målvakt är att jonglera. Detta för att förbättra finmotoriken koordinationen. En målvakt som lär sig jonglera vinner fördelar på det när det gäller att bedöma avstånd och riktning på ankommande bollar. Det blir då enklare att hantera skott och därigenom så borde räddningsprocenten öka! Införskaffa gärna riktiga jongleringsbollar (finns för 49 kronor på teknikmagasinet).

Grundställning för målvakten

Målvaktens grundställning är den ställning målvakten intar när han eller hon sitter ner på knän, lätt framåtlutad och med händerna lätt framåt ut åt sidorna i axelhöjd.

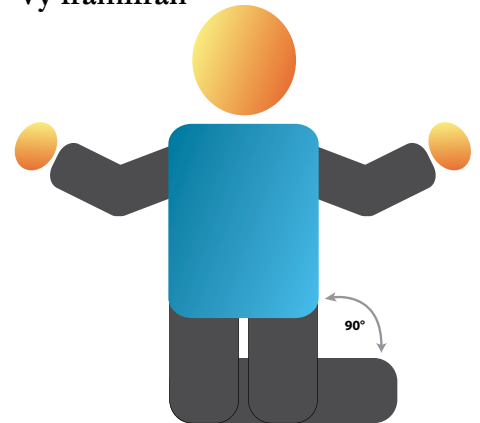
Man ska inte sitta på sina hälar utan ha knäna böjda 90 grader.

Benen ska vara lätt vridna, vänster eller höger är upp till målvakten. Det är bra om en målvakt kan träna på att byta håll på benens läge.

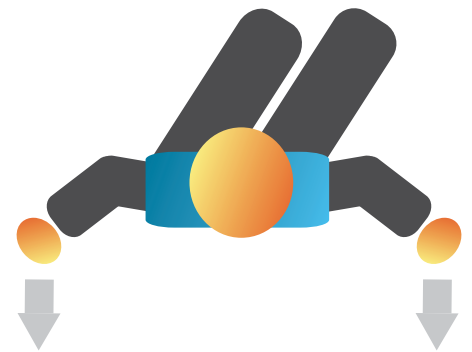
En målvakt ska även sträva efter att ha 50% viktfordelning på bägge knäna. Detta för att förebygga den svaga sidan.

Den svaga sidan är den sida där man har merparten av sin vikt. Vanligen så har målvakter för mycket tyngd på sitt högerknä. Då blir deras högersida svag och en snabb fint till höger (för målvakten) blir svår att parera. Den svaga sidan brukar även falla ihop med åt vilket håll man lägger sina ben. Ben åt vänster = svag högersida och tvärtom.

Vy framifrån



Vy uppifrån



6

Övningar

Riktlinjer inför spelövningar...

Undvik att ha upprepande moment för en målvakt. Att kasta ut bollar under 30 minuter är INTE utvecklande. Om du vill öva in en speciell uppspelsvariant, ta i stället tillfället i akt att köra personlig utveckling med målvakten och sätt en utespelare eller tränare som slår en passning.

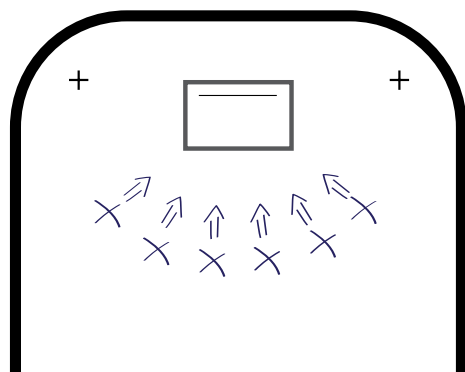
... och för uppvärmning av målvakt:

Den absolut vanligaste målvaktsuppvärmningen, den s.k. halvmånen, är slöseri med viktig tid.

Detta eftersom de flesta spelarna står på för långt avstånd och skjuter för dåligt så att själva målvaktsmomentet inte blir värt någonting. De flesta spelarna tenderar även ofta att vilja skjuta mål i kryssen och således missar målet helt.

Vill du ha en bra uppvärmd målvakt se till att avdela en spelare/ledare och ställ er vid sidan om målet. Tar man bort målet försvinner den psykologiska faktorn att göra mål och man fokuserar bättre på uppgiften att värma upp målvakten.

Målet kan då nyttjas av de andra spelarna för att värma upp sina skott och inte behöver slösa tid på att träffa målvakten!



7

Övning 1

Målvaktsidioten

Placera konorna ute i yttre hörnen på målgården.

Ställ upp skytt + bollar mitt framför målvaktsområdet.

Övningen börjar med att målvakten sitter ner i mitten (vid X:et), och på signal springer ut mot ena hörnets kona (hörn A), gärna nudda den och sen tillbaka i sittande ställning vänd mot skytten. Skyttens uppgift är att så fort som målvakten intagit sin grundställning placera ett skott på målvakten. Efter skott skall målvakten upp igen, ut mot andra hörnets (hörn B) kona, nudda den och tillbaka i position, nytt skott och upp igen tillbaka till första hörnet (hörn A).

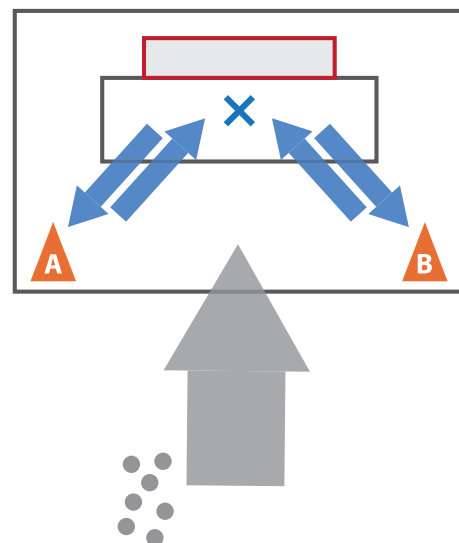
Syfte: Träna styrka, uthållighet och smidighet

Intervall: 1-2 gånger/månad

Längd: 5-10 minuter/målvakt

Material: Bollar, 2 konor (gärna höga), skytt samt målvakt.

Plats: Målvaktsområde + målbur



8

Övning 2

Klockan

Förklara för målvakten var klockslagen finns. Gå sedan igenom hur du kommer skjuta. Du kan enkelt växla mellan klockslagen 3 och 9. Försök skapa överraskande moment så att det finns ett visst spänningsmoment för målvakten.

Syfte: Träna förflyttningsteknik, koncentration och smidighet

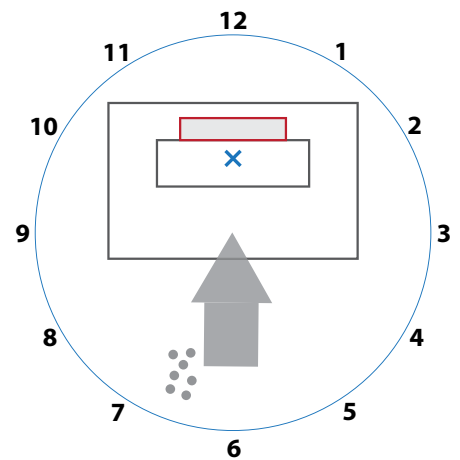
Intervall: 1-2 gånger/månad

Längd: 5-10 minuter/målvakt

Material: Bollar, skytt samt målvakt.

Plats: Målvaktsområde + målbur

Övrigt: Övningen kan gärna kombineras med styrka i form av att man lägger in t.ex. armhävningar i momentet.



9

Avslutning

Detta är ett av dokumenten som vi gör tillgängliga för alla våra tränare och spelare. Syftet är att öka kunskapen på olika områden inom innebandyn och att utveckla klubben. Se gärna dokumenten som en hjälp för att hitta nya övningar, och var inte rädd för att ta kontakt med någon av oss som har jobbat med dem!

Fredrik Pettersson
Målvaktstränare
Sportlife™ Kungälv IBK
www.skibk.se

10



Riktlinjer för utveckling av målvakter
- Styrdokument för innebandyträning

Fredrik Pettersson
Sportlife™ Kungälv IBK
www.skibk.se