



MÅLVAKTSTRÄNING FÖR BANDYMÅLVAKTER

Av
Thomas Engström



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|--|----|
| Inledning | 2 |
| Del 1: | |
| Allmänt om bandymålvakter | 3 |
| Målvaktens utrustning | 4 |
| Allmänt om målvaktsträning | 5 |
| Tekniksträning | 6 |
| <ul style="list-style-type: none">• Utkast• Bollträning | |
| Teknikträning med boll och mål | 7 |
| Isträning | 8 |
| Grundställningar för fångande av boll | 8 |
| <ul style="list-style-type: none">• Isboll• Höjdboll | |
| Teknik | 9 |
| <ul style="list-style-type: none">• Placeringar• Skära vinklar• Skridskoparader• Utrusningar• Utkast• Reaktion• Dirigera laget | |
| En målvakts agerande | 12 |
| Analys av matcher | 13 |
| Litteraturhänvisning | 14 |
| Del 2: | |
| Träningsprogram/exempel på övningar | 15 |
| Barmark | |
| <ul style="list-style-type: none">• Uppvärmning• Koordination• Kastträning med baseboll | |
| Isträning | |
| <ul style="list-style-type: none">• Träningsprogram för bandymålvakter• Exempel på övningar på is | |
| Analysblanketter | |

Inledning

En bandymålvakt har en stor betydelse för lagets styrka, större betydelse än någon annan enskild spelare.

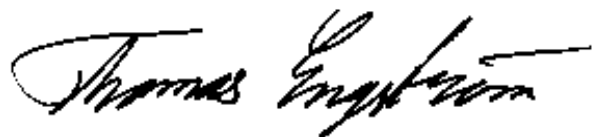
Ett bra lag med en osäker målvakt kommer snart att bli ett osäkert lag, medan ett sämre lag med en bra målvakt kommer att växa i styrka.

Detta är tillräckligt för att motivera att målvakterna skall ha speciell och anpassad träning. Speciell målvaktsträning har kommit mer och mer under de senaste tio - femton åren, men fortfarande finns inga klara direktiv på hur träningen skall bedrivas. Utan bara en mängd olika synsätt. Mycket beroende på att alla målvakter är olika och med det kräver tonvikt på olika moment under träningen som är anpassade till varje enskild målvakt. Det hela går alltid ut på att målvaktsträningen skall leda till att målvakterna skall utvecklas och bli bättre målvakt.

Det finns alltid en grund att utgå från oavsett vilken målvakt man tränar och det är teknik och rörlighet. Med rörlighet menar jag smidighet och koordination.

Den instruktör som skall leda träningen skall vara insatt i målvaktens speciella uppgifter och ha god kännedom om den målvaktens styrkor och svagheter. Detta för att kunna anpassa träningen på ett sätt som leder till utveckling och en säkrare målvakt .

Jag hoppas detta kompendium, som är min syn på målvaktsträning, skall vara till hjälp och ge uppslag till nya idéer och grepp för att utveckla och förbättra träningen för bandymålvakter.



Del 1

Allmänt om bandymålvakter

En bra bandymålvakt måste innehålla flera goda egenskaper som t ex djärvhet, pondus, reaktion, smidighet och styrka. För att erhålla dessa egenskaper krävs det mycket träning. En annan viktig egenskap, som kanske är den viktigaste och den svåraste att träna, är spelsinne och speluppfattning. Den erhålls oftast genom att ofta och mycket titta samt studera när andra spelare och tränare bandy.

Då en målvakt med bra speluppfattning kan uppmärksamma farliga matchsituationer och genom att dirigera samt leda försvarsarbetet förebygga och förhindra att farliga målsituationer uppstår.

Med en god speluppfattning och bra utkast kan en målvakt även bli lagets viktigaste kontrings- och anfallsspelare genom att med precisa snabba utkast ställa hela motståndarlaget.

För att målvakten skall kunna utvecklas måste någon utsedd person analysera varje målvakts arbete, både under match och under träning. Varje individ har olika förutsättningar och egenskaper. Men i stort är målvaktens arbetssätt likartat.

Vad kan analyseras?

- Hur målen kom till. Föra statistik på varifrån och hur dessa kom till samt även målvaktens placering.
- Starka respektive svaga sidor. Hur förbättra de svaga sidorna samt utveckla de starka.

Dessa analyser bör göras av tränaren eller i nödfall av en målvakts kollega.

Andra sätt att få hjälp och råd är:

- Att studera andra målvakter.
- Att rådgöra med utespelarna.
- Att pröva vad som är bra respektive dålig teknik.

Målvaktens utrustning

En bandymålvakts skydd är det främst två skydd som skiljer sig från utespelarens. Det är målvaktens benskylld och handskar. Vissa målvakter har mask istället för hjälm och galler. Det som är viktigt är att målvakten nog väljer och "känner" in skydden så att de känns bra och gör att målvakten kan arbeta i sitt målvaktsarbete utan att störas av skydden eller känna att de är i vägen och hindrar vissa rörelser.

Benskylld

Benskylld finns i två utföranden en tunnare lite smidigare (till höger på bilden) och en tjockare typ hockeymålvakts skydd. Min rekommendation är att unga målvakter upp till 13-14 år skall använda den tunnare modellen. Detta för att kunna lära sig arbeta med skridskorna på ett korrekt sätt.

Handskar

Målvaktens handskar är en handske med påklistrat skumgummi. Handskarna kan skilja mellan match och träning. På träning används en handske med ett tjockare skumgummi. Detta för att inte fingrarna skall skadas då de under träning utsetts för mycket flera skott än på match. På träning kan målvakterna också ha en speciell handske för skottträning. Den har ett tjockare skumgummi påklistrat som inte är utskuret för fingrarna. Viktigt att målvakten anpassar tjockleken på skumgummit samt utformningen efter sitt eget behov. Lika så valet av handske som skumgummit klistras på.



Hjälm/mask

Målvakten kan välja att ha hjälm med galler eller en mask. Även här viktigt att målvakten väljer det som känns bäst och som målvakten trivs med. Hjälms med galler är att rekommendera främst för de yngre målvakterna som ännu inte bestämt sig för att vara målvakt eller utspelare. Eller så länge som målvakten är med och varvar med att spela ute. Då har målvakten ett huvud och ansiktsskydd som kan användas för bägge ändamålen.

Exempel på målvaktsskydd från KOSA

Övrig utrustning

Byxor: Så länge som man som målvakt jobbar med att lära sig grunderna i hur man skall agera så är det lämpligast att målvakten har samma typ av byxor som utspelarna. Allt för att få en så stor rörlighet som möjligt. När alla rörelser sitter på ett för målvakten önskat arbetssätt och man har bestämt sig för att vara målvakt kan man börja använda de speciella och lite större målvaktsbyxorna.

Bröstsylld: Kan vara bra att ha för att dämpa om man får bollar som tar i bröstet.

Allmänt om målvaktsträning

Alla målvakters individuella förutsättningar är varierande så tyngdpunkten vid varje träningsprogram måste bli att försöka förbättra den enskilde målvaktens svagheter samt utveckla målvaktens styrka.

Målvakten bör special tränas när det gäller teknik och rörlighet. Detta sker bäst med en speciell utsedd målvakts tränare.

Några moment gäller dock för alla målvakter att träna:

- Greppet (med en hand och med två händer)
- Kasta sig
- Skära vinklar
- Skridsko parader
- Utrusningar på luftbollar
- Utkast
- Reaktion
- Skridskoteknik

Målvaktsträningen måste vara så mångsidig som möjligt och match liknande, så inte främmande situationer uppstår. Låt målvakterna delta i tvåmålsspel under träningen, för att lära känna och träna samspel, samarbete med utespelarna.

Hur skall en målvakt träna?

För att bli en bra målvakt ska han träna ofta och helst träna året runt. För maximal utveckling ska tränaren ej heller inte vara främmande att ”knycka” träningsmetoder från andra sporter eller se till att målvakten utövar andra idrotter på fritiden som leder till att utveckla målvakten. Som några exempel är:

Kasta med baseball för utkast träning, vid kast med baseball skall alltid baseballhandske användas.

Träna kastteknik och styrka som spjutkastarna, för att få bättre kastteknik samt arm och axelstyrka.

Träna smidighet och koordination som fri idrottarna och / eller gymnasterna.

Spela bordtennis, badminton eller tennis för reaktion, speluppfattning och bollkänsla.

Listan kan göras mycket längre än de exempel som nämnts här ovan. Det viktigaste är att all träning tas på allvar både av tränaren och av målvakten. Den väsentligaste träningen för målvakten är bollträningen. Den skall komma in tidig under försäsongsträningen.

Teknik träning

Sist i detta kompendium finns några förslag på träningspass och övningar lämpliga för försäsongsträning.

Alla träningspass skall börja med en ordentlig uppvärmning av hela kroppen. Den bör ta minst 15-20 min.

Utkast

Man kan bli öva upp kasttekniken genom att träna efter samma principer som spjutkastarna. Ett annat alternativ är att träna utkast genom att kasta med kastteknik som man använder i baseboll. Basebollen är i många fall att föredra då den är tyngre och där igenom kan man träna in rörelsen i kastet utan att "kasta" sönder armen som är lätt hänt med mycket kast med bandyboll. Vid kast med baseboll skall även basebollhandskar användas för att undvika skador på fingrar och händer. Se exempel på träning av kastteknik i bilaga. Ett alternativt sätt att lära sig kastteknik är att med hjälp av See and Do härma en målvakt som har en kastteknik som man vill ha som modell. Se vidare under avsnittet See and Do.

Bollträning

Bollträning skall bedrivas under hela försäsongen och målvakterna skall alltid träna med rätt utrustning dvs hjälm med galler, rätta handskar, benskydd och helst läder skor om inte tillgång till skplastis finns så skridskor kan nyttjas samt dessutom stå i ett bandymål.

Se till att målvakten alltid är ordentligt uppvärmd när bollträningen börjar samt låt målvakten bestämma "hårdheten" på skotten i början och öka sedan successivt.

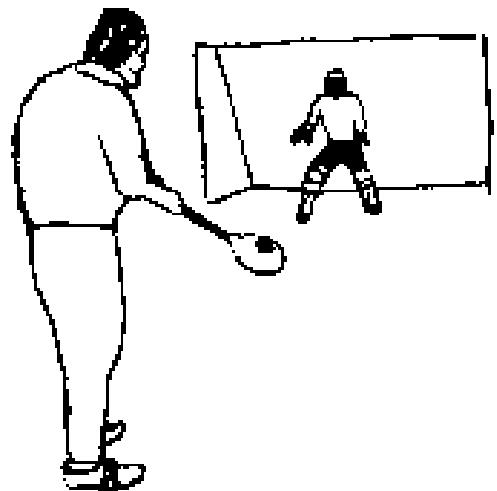
Bollträningen skall träna målvakten i de moment han skall utföra på isen, det medför att målvakten skall arbeta som han gör på isen dvs kasta sig, göra fotparader, skära vinklar mm.

Träningen kan ske med skott från:

- Bandyklubba (att föredra)
- Bollkanon
- Tennisracket



Exempel på en bollkanon



TEKNIK TRÄNING MED BOLL OCH MÅL

Ett sätt att kombinera teknik träning och träna in hur stort målet är samt lära sig att placera sig rätt från olika vinklar är att tränaren slår bollen mot målets 4:a olika hörn från olika vinklar.

Denna typ av träning kan bedrivas både under försäsongen och under isträning då det är en lämplig uppvärmningsövning.

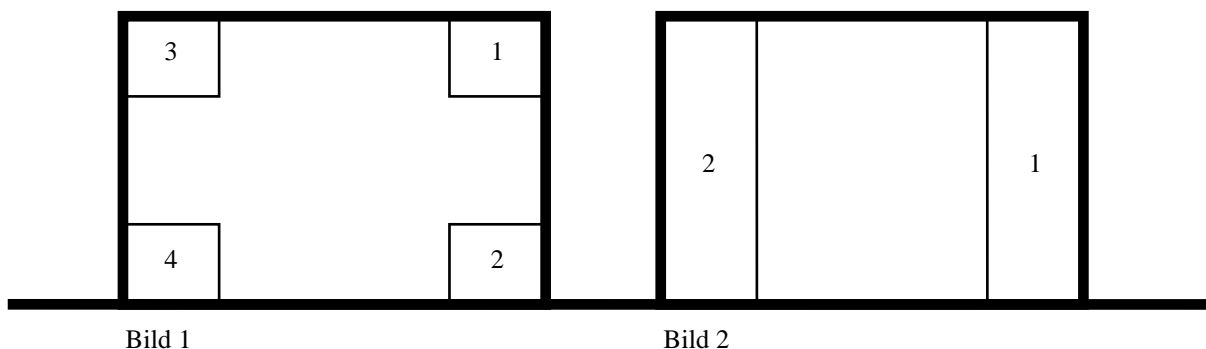
Ex på genomförande antingen som barmarkspass eller ispass:

Börja med att slå eller skjuta, om föreningen har tillgång till en bollkanon, 5-7 bollar i ena hörnet ex höger kryss. Därefter 5-7 bollar i nedre höger hörn. Sedan 5-7 bollar vardera i bägge hörnen på vänstra sidan. Detta för att målvakten skall få in de fyra hörnen som avgränsar målet. Första omgången med de fyra hörnen sker mitt framifrån, de två efterföljande sker från höger respektive vänster vinkel, se bild 1.

Där övergår man till att slå/skjuta bollar, 10-15 st i olika höjd på ena sidan om målvakten t ex den högra. Därefter likadant på den vänstra sidan, se bild 2.

Se till att målvakten kastar sig ordentligt och att han sträcker ut ordentligt. Till avslutning kan man slå/skjuta varannan boll till höger och varannan boll till vänster. Variera höjd hela tiden.

Tänk på att alla kast skall vara så nära stolparna som möjligt och att målvakterna lär sig att arbeta med en hands räddningar. Detta för att man når längre med enhands räddning än med em tvåhands räddning.



Isträning

Träning på is skall efterlikna matchsituationer, vilket innebär att målvakten skall ha samma agerande oavsett om det är match eller träning. Ett hjälpmedel för mer matchlika situationer är att använda gubbfigurer som gör att målvakten inte kan förutse när avslutet kommer och tappar bollen med blicken vilket sker i matcher med täckande spelare. Lite om hur en målvakt bör agera tas upp i det avslutande avsnittet.

Vad målvakten bör träna är:

- att lära sig känna målet (placering i olika lägen)
- att skära vinklar
- att dirigera laget
- att samarbeta med uteförsvaret
- skridskoparader
- utrusningar, lyror
- utkast
- reaktion

Exempel på övningar följer allra sist i detta kompendium.

Innan målvakten går ut på isen skall han ha värmt upp med gymnastik och stretching så endast uppvärmning med boll behövs på isen.

Bolluppvärmning bör ske med rakningar rakt på målvakten så att målvakten kan ta bollarna. Öka svårighetsgraden vart efter målvakten blir varm.

GRUNDSTÄLLNING FÖR FÅGANDE AV BOLL

Målvaktarbetets grundställning

Målvaksarbetets grunder handlar om utgångsställning när motståndarna närmar sig mål och målsituation kan uppstå.

Utgångsställning skall alltid vara:

- Händerna hålls uppe.
- Lätt gung i knäna
- Stå på främre delen av foten för snabbt från skjut
- Lätt fotarbete
- Avspända rörelser för att reagera snabbare.
- Blicken på bollen
- Koncentration



Foto: VLT Foto

Isboll

Rakt framifrån, lite vid sidan

På knä med händer och benskydd/skridsko bakom

I hörnet av målet.

Skridskoparad

I hörnet

Målvakten kastar sig greppar med en hand



Foto: Stefan Sjödin



Foto: Martin Henriksson X Foto

Höjdboll

Rakt framifrån.

Använd båda händerna - kroppen bakom.

Lite vid sidan

Använd två händer.

Vid stolparna.

Målvakt kastar sig använder en hand.



Foto: Martin Henriksson XFoto



Foto: Erik Drakenberg, XFoto



Foto: Martin Henriksson XFoto



Foto: Stefan Borg Widénska skolan

Exempel på målvaktens agerande vid fångande av boll rakt framifrån, skridskoparad och höjdboll vid stolpe.

Teknik

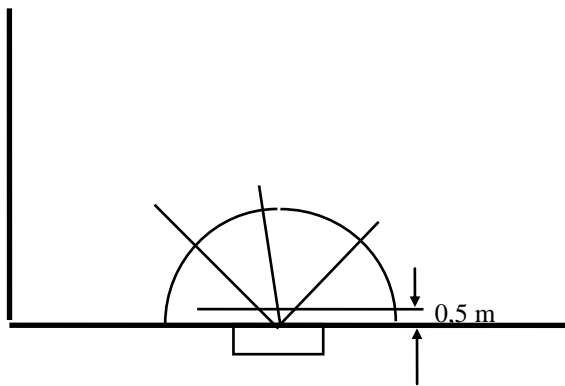
Placering

Tänk på att alltid placera sig rätt i mål i förhållande till bollen.

Följ med. Arbeta ut mot bollen och skär av skottvinkel vid parader.

Greppa bollen genom att föra handen vinkelrätt mot bollen riktning. Lättare att korrigera så man tar bollen samt får följnammare bollmottagning.

Försök att arbeta ca 0,5 m framför mållinjen. Tänk alltid en linje från bollen till mitt i målet och försök alltid stå på den tänkta linjen.



Lyckas man att placera sig på den tänkta linjen har man alltid lika stor vinkel att täcka till båda stolparna och behöver inte få någon "lucka" på någon sida. Låt målvakten få känna målet genom att utespelare skjutet från olika vinklar i godtycklig ordning, först

höger sedan vänster sedan mitten osv. Detta tvingar målvakten att förflytta sig hela tiden och stå i rätt vinkel i förhållande till skytten. Låt alltid målvakten komma i position innan utespelaren skjutet. Se till att målvakten kommer ut ytterligare, 0,5-1 m, mot skytten i skottögonblicket för att täcka mer av målet.



Foto: Martin Henriksson XFoto

Skära vinklar

Man kan visa vinklarna genom att fästa ett långt snöre, ca 30 m, i vardera stolpe och ta tag i mitten och dra ut det i olika vinklar. Växla till olika vinklar och låt målvakten placera sig så han täcker lika mycket åt bägge sidorna.

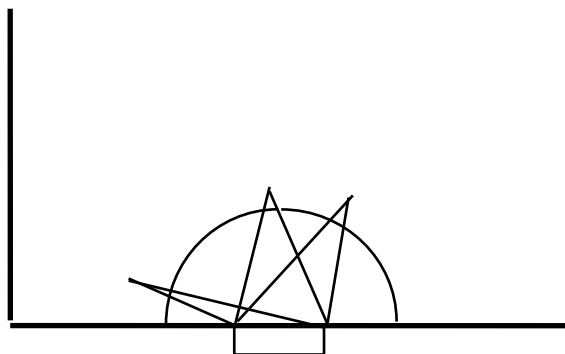


Foto: Erik Drakenberg XFoto

Ett sätt att träna målvakten i att skära vinklar är att låta spelarna åka ner i vinkel och skjuta. Tiden mellan skotten måste vara den att målvakten hinner ställa sig i utgångsposition och följa med samt hinna gå ut mot skytten och skära av vinkeln. Här måste man vara observant och påpeka när målvakten kommer för nära någon stolpe.

Skridskoparader

Isbollar mot hörnen på målet som målvakten försöker styra ut mot sidorna genom att använda sig av skridskorna. Träna bägge sidorna så inte någon sida blir sämre. Tänk på att få skridskon att skära i en båge mot bollen så den styrs ut mot sidan av målet.

Som hjälpmedel för att målvakten skall enklare skall anamma rätt teknik är att låta målvakten under inläring får med hjälp av See and Do härma en målvakt med rätt teknik. Se vidare under avsnittet See and Do.



Foto: Stefan Sjödin

Utrusningar

Vid lyror in mot mål gäller det att få in en bedömning av när du skall gå ut och när du skall stå kvar.

Lämpligast tränas lyror genom att slå lyror mot straffområdet som målvakten skall gå ut och plocka. Detta kan även göras i kamp med utspelare som skall försöka ta ner bollen och göra mål.

En påbörjad utrusning skall alltid fullföljas med kraft och koncentration samt blicken på bollen.

Utkast

All utkast träning skall ske i matchliknande moment tillsammans med utspelare. Detta för att målvakt och utspelare skall veta under match hur de skall agera vid ett utkast.

Målvakten skall alltid stäva efter att kasta efter isen. OBS! Utkast träning får inte bli för intensiv eller långvarig, då det är lätt att målvakterna kan "kasta sönder sig" i arm eller axel.

Max 20 kast sedan vila från kast ett tag.

Kontringskast dvs långa höga kast skall alltid tränas med anfallsspelarna så målvakt och spelare kan träna in tajming och bollens bana.

Utkast efter isen tränas enklast genom att placera ut småburar som målvakten tränar utkast med hög träffsäkerhet. Se även under avsnittet See and Do.

Reaktion

Reaktion kan tränas med styrningar, skymmande spelare och genom snabba skott samt genom att låta målvakten göra sidoförflyttning innan skottet.

Dirigera laget, samarbete med försvaret

Att bli samspelt med försvaret och lära målvakten dirigera framförvarande spelare tränas bäst genom tvåmålspel. Där målvakten är aktiv och dirigerar, styr och "snackar" med försvaret som förflyttar sig efter målvaktens direktiv.



Foto: Martin Henriksson XFoto



Foto: Stefan Sjödin



Foto: Martin Henriksson XFoto

En målvakts agerande



Foto: VLT Foto

Då en målvakt har en ganska utsatt position skall han alltid vara lugn, agera med pondus, ha självförtroende och ha lagets förtroende.

Som målvakt ska du inte överarbeta dina ingripanden utan försöka göra så enkla och säkra ingripanden som möjligt, det gör du bäst genom att alltid placera dig i rätt position i förhållande till bollen oavsett var den är på plan. Målvakten skall alltid följa bollen med blicken.

Vid skott



Foto: Stefan Sjödin

- ⇒ Fånga bollen säkert eller säkra skridskoparader.
- ⇒ Skära skottvinklar genom gå ut mot skytten så att luckorna blir mindre.
- ⇒ Kasta dig vinkelrätt mot skottlinjen.
- ⇒ Handen kortaste vägen till bollen.
- ⇒ Gå inte omkull för tidigt.



Foto: Martin Henriksson XFoto

Genomåknningar



Foto: Martin Henriksson XFoto

- ⇒ Stå upp så länge som möjligt
- ⇒ Försök få spelaren att välja sida.
- ⇒ Gå inte ut för långt, (risk för rundning)
- ⇒ Håll blicken på bollen

Vid inlägg

- ⇒ Alla utrusningar är en omdömes sak.
- ⇒ Påbörjad utrusning fullföljs alltid med kraft och koncentration.
- ⇒ Ropa, dirigera så att vägen till bollen blir fri.
- ⇒ Fånga bollen i högsta läget.

Utkast



Foto: Martin Henriksson XFoto

- ⇒ Bör vara start av ett nytt anfall.
- ⇒ Sök alltid långt kast i första läget.
- ⇒ Försök kasta så snabbt som möjligt. Så motståndarna inte hinner inta försvarsposition.
- ⇒ Försök kasta förbi så många motståndare som möjligt.
- ⇒ Ett kort kast till rätt adress är bättre än ett långt som inte går fram

Koncentration

- ⇒ Var alltid koncentrerad under hela matchen.
- ⇒ Bristande koncentration är målvaktens svåraste motståndare
- ⇒ Håll alltid koll på bollen var den än befinner sig på plan.

Analys av matcher

Längst bak i kompendiet finns några exempel på analys blanketter som kan användas för analys av målvakter under deras matchspel. Detta skall ses som ett hjälpmedel att efteråt kunna gå igenom målvaktens agerande under matchen tillsammans med målvakten.

Lämpligast är att den person som tränar målvakten också fyller i de olika blanketterna samt så snart som möjligt efter matchen t ex vid nästa träning går igenom och pratar om det som noterats och hur målvakten upplevde det. Sedan försöker personen och målvakten tillsammans komma fram till om det är något speciellt moment som inträffat som målvakten behöver träna extra på.

Litteraturhänvisning

| | |
|-------------------|---|
| Vinnande attityd | Anders och Johan Plate, Knopp & Kropp, (SISU idrottsböcker) Johan Plate, Prestationspsykologi i praktiken, (SISU Idrottsböcker) Joseph O'Conner, NLP & idrott, (SISU idrottsböcker) |
| See and Do | Charlotte Alexandersson och Susanne Pettersson, Leda med förtroende (SISU idrottsböcker) Tillberga Bandy utvecklingskoncept 4U. |
| MAQ | Pierre Johansson och Leif Larsson, Muscle Action Quality – en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll |
| Målvaktsträning | Svenska bandyförbundets UTK Handledning |
| Rörlighetsträning | Gusti Laurell och Bo Lindholm, Styrke- Rörlighets- och Avspänningsövningar, (CEWE förlaget) |
| Styrketräning | Janne Carlstedt, Styrketräning – För att bli snabb, stark eller uthållig. (SISU idrottsböcker) |

Fotohänvisning

De bilder som det inte finns foto hänvisning direkt under bilden är tagna av Thomas Engström.

| | | |
|---------------|-------------------|------------------------|
| XFoto | Martin Henriksson | foton sid 8, 9, 11, 12 |
| | Erik Drakenberg | foton sid 9, 10 |
| Stefan Sjödin | | foton sid 8,10, 11, 12 |
| VLT Foto | | foton sid 8, 12 |
| Stefan Borg | Widénska skolan | foto sid 9 |
| Målvaktsskydd | ur KOSA:s katalog | bilder sid 4 |

Träningsprogram/Exempel på övningar

Här följer några exempel på lämpliga övningar och träningsprogram för målvaktsträning. De är indelade i en del för barmarks träning och isträning samt en styrkedel.

Övningar:

Barmark

- Uppvärmning
- Koordination
- Kastträning med baseboll

Isträning

- Exempel på övningar på is för bandymålvakter

Analysbilagor:

- Målens tillkomst
- Fasta situationer
- Utkast
- Plan skisser