

## ► Målvaktsträning vid sidan av isen - off-ice

**Målvakterna** bör som sagt värma upp innan isträningen börjar. Dels för att använda isen effektivare och snabbt komma igång med teknikträningen och dels för att undvika skador i form av sträckningar eller bristningar i muskler eller senor. Här följer några exempel på off ice övningar som målvakterna kan använda som uppvärmning och även som målvaktsövningar på rena fysträningar.

### Motorik/Uppvärmning



Målvakterna har varsin boll. Ställer sig i spegel mot varandra i en ställning som liknar målvaktsställningen på isen. Börja med att byta boll med varandra stillastående. Fånga med plockhandsken, kasta till kompisens med den andra handen. Börja med underhandskast. När det fungerar bra stillastående kan målvakterna börja röra sig i sidled samtidigt som de byter bollar med varandra.



Markera upp ett "stort mål" med 2-6 meter mellan stolparna. Målvakten jobbar i sin arbetsställning i sidled i målet och försöker vara stilla med överkroppen medan benen jobbar i sidled. En kompis eller tränare sitter på knä och har bollar på marken framför sej. Bollarna kastas (underhandskast) mot ytterlägena intill de markerade stolparna. Målvakten jobbar utan handskar och räddar med plockhandsken och klubbhandsken (räddar med handloven) eller med handskar och klubba på, som mittenbilden visar.

### Snabbhet



Motorikövningarna kommer efter ett tag att ge en viss snabbhetsträning då målvakterna blir säkrare på att byta bollar med varandra. Dessförinnan eller för att isolerat träna snabbheten kan ni jobba i samma grund men utan bollar. Målvakterna tävlar och försöker komma först till det markerade slutet på sträckan. Som påbyggnad kan en målvakt styra den andra och jobba med start och stopp i sidled. Förföljaren skall hela tiden försöka röra sig i spegel med den som styr. Jobba i väldigt korta intervaller.

## Styrka



■ Hopp i olika former ger explosiv styrka och den behöver målvakter framförallt i sidled. Momenten som tränas på fysträningen skall i möjligast mån likna de moment som utförs på isen. Jobba i djupa ställ-

ningar och även om själva hoppet inte är en målvaktsspecifik rörelse, så är det ett bra sätt att träna ett fränskjut. Utgå från arbetsställningen – hoppa – landa och hitta snabbt balans i arbetsställningen.



■ Ett annat styrkemoment som ger träning för bälmuskulaturen och låren är också bra för inställningen och viljan. Den målvakt som inte är envis och försöker klara av detta moment kommer snabbt att

falla framåt och behöver ta emot sig med händerna. En målinriktad, viljestark målvakt kommer till slut att lyckas spjarna emot och sakta sänka sig ända tills han/ hon ligger med mage och bröst mot marken.

## Uthållighet

■ Jobbar man med snabbhetsövningar i för långa intervaller övergår snabbhetsmomentet till det vi kallar kondition eller uthållighet. Ni kan alltså använda ovanstående övningar i flera olika syften. Ha alltid koll

på vad syftet med övningen är. Här följer andra övningar som är mer anpassade till ändamålet att träna just uthållighet.



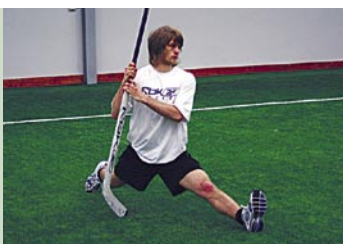
■ Den första bilden visar en målvakt som försöker nå ett mål längre fram. Han har ett hopprep runt höften och en målvakt som bromsar hans fart. Kort intensivt jobb som kräver uthållighet under en kortare tid.

Den andra bilden visar en målvakt som "städar i arbetsställning". Sprid ut bollar och annat som ni använder under träningen. En boll i taget skall i väskan eller hinken – sen i väg och ta nästa boll, hela tiden i en djup ställning.

## Rörlighet

■ En grundläggande egenskap för en hockeymålvakt är rörligheten. En god rörlighet ger förutsättningar för att kunna träna andra moment effektivare och kan också påverka andra egenskaper som exempelvis motoriken och styrkan positivt. Rörligheten ska vara ett

naturligt inslag i träningen redan från början för att behålla och i bästa fall även kunna öka den naturliga rörligheten och förebygga skador. I nedanstående övningar finns också balansmomentet med.



■ Klubban är som du ser ett bra hjälpmedel i dessa övningar. Växla sida och sträva efter att nå lite längre varje gång. Se till att målvak-

terna är ordentligt uppvärmda och mjuka i musklerna innan denna träning sätter igång.