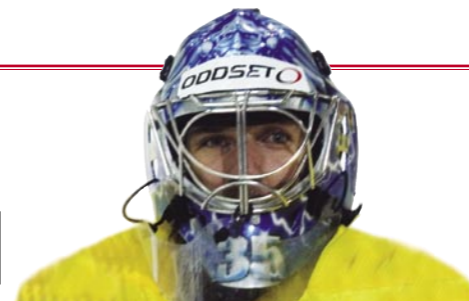




1

SUPER
STAR



Henrik Lundkvist: Grym målvakt som tar puckar genom att ha en fantastisk Box Control. Henrik räddar puckar på alla de tre sätten som beskrivs i texten här nedan.



© SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET / Utvecklings- och landslagsavdelningen

Grafik: BÖRJE NILSSON

Hej!

13 MÅLVAKTENS 3 sätt att rädda

Efter forwards agerande vid målskytte inslaget presenterar vi nu målvaktens tre sätt att rädda.

I begreppet målvaktens tre sätt att rädda ingår fler viktiga delmoment som:

- Täcka/blocka
- Reagera och blocka
- Reagera och agera

När vi tittar på målvaktens tre sätt att rädda redogör vi för principen om box control. Det ser Du ser på den stora bilden här intill med olika angivelser.

På uppslaget här bredvid presenteras också: Bilder som förklarar målvaktens tre sätt att rädda. Övningarna vänder sig till spelare från 10 år upp till juniorålder.

Bilden täcka/blocka, visar hur Du kan rädda pucken på ett enkelt sätt genom att vara i vägen, i rätt position, i en kompakt ställning och på så sätt kan stänga hela boxen.

Bilden reagera och blocka, visar hur Du kan rädda pucken i samma kompakta ställning även i de lägen då Du från början inte täcker hela målet.

Bilden reagera och agera, visar hur Du kan rädda pucken i ytterlägen genom att agera ut i från kroppen med armar eller ben.

Den som vill veta och lära sig mer kan hitta fler tips, bilder och övningar i "Målvaktspärmen" eller i någon av pärmarna Vägen till Elit 1-3. Tala med din förening!

Lycka till!

Robert Ohlsson
Stephan Lundh

1

Täcka/Blocka hela målet

I vinkellägen och i närspel

- Visar hur Du kan rädda pucken på ett enkelt sätt genom att vara i vägen i rätt position, i en kompakt ställning och på så sätt kan stänga hela boxen.



För-
flytta

Ställ- ning



2 Reagera och Blocka in i skottlinjen

I sidled stående, i sidled ner mot isen eller rakt ner mot isen när du hinner blocka i en samlad ställning in i skottlinjen

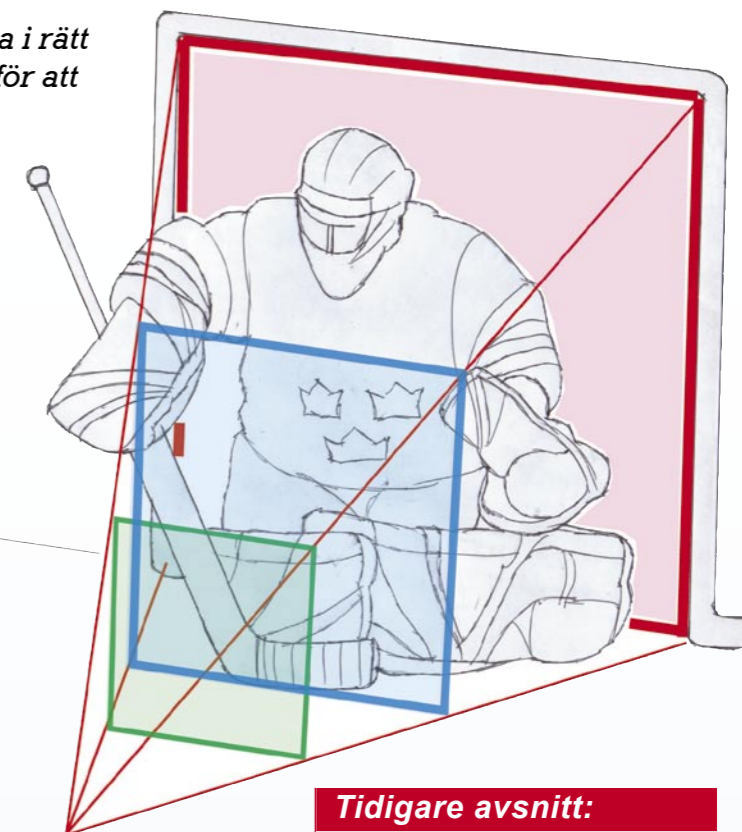
- Visar hur Du kan rädda pucken i samma kompakta ställning även i de lägen då Du från början inte täcker hela målet.

Posi- tion



”

BOX CONTROL handlar om att vara i rätt position och i en optimal ställning för att kunna rädda pucken med största möjliga kontroll och med största möjliga marginaler.



Tidigare avsnitt:

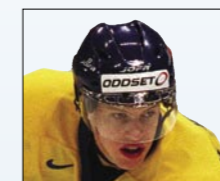
- | | |
|--|---|
| 1 Skridskoökning | 9 Backarnas agerande i försvarszon - med puck |
| 2 Passning / mottagning | 10 Backarnas agerande i mittzon - utan puck |
| 3 Puckföring | 11 Forwards agerande vid spelvändningar |
| 4 Skott | 12 Forwards agerande vid målskytte |
| 5 Närkampsspel | |
| 6 Fysträning | |
| 7 Näringslära | |
| 8 Backarnas agerande i försvarszon - utan puck | |

3

Reagera och Agera i ytterlägen

Aggressivt i sidled med armar eller ben ut från kroppen när det är nödvändigt för att nå pucken

- Visar hur Du kan rädda pucken i ytterlägen genom att agera ut i från kroppen med armar eller ben.



Nästa nummer:
Backarnas agerande i anfallszon

Laddas ner från
www.coachescorner.nu

