



Uffes UTVECKLINGSTIPS



■ **Uffe Lundberg** är Spelar- och ledarutvecklare på Svenska Ishockeyförbundet och Head Coach för U16-landslaget. Han har varit anställd på Landslags- och utvecklingsavdelningen sedan 2006.



Hej!

Detta Utvecklingsstips ägnas åt målvaktsspelet och vikten av en kombination mellan ett blockande och agerande målvaktsspel. Jag har tagit hjälp av experternas expert på området Thomas Magnusson, Målvaktsansvarig på Svenska Ishockeyförbundet: Utvecklingen av målvaktsspelet har utan tvekan varit enorm hittills under hela 2000-talet. Positionsspelet och det blockande spelet är helt klart några av de delar som förändrats mest och därmed starkast bidragit till dessa framsteg.

Målvakter har förbättrat förflytningstekniken, framförallt nere på isen och även lärt sig att utnyttja den allt mer skyddande och för uppgiften bättre anpassade utrustningen (som dessutom blivit betydligt större). Därför kan vår tids målvakter, i väsentligt högre grad än sina föregångare, lösa uppgiften genom att ta sig till bästa möjliga position och rädda kontrollerat med stora marginaler i en tät och samlad ställning.

Samtidigt kan man konstatera att förmågan att göra avgörande räddningar i ytterlägen har blivit ännu mer betydelsefull. Hur kan den ekvationen gå ihop? Jo, för ju färre puckar som passerar genom de fåtal luckor som finns i dagens kompakta burväktare, desto mer utslagsgivande blir deras känsla och skicklighet i det agerande spelet. I takt med att målvaktsspelet blivit alltmer stabilt och de enkla puckar som resulterar i mål minimerats, har förmågan att komma upp med mer atletiska räddningar för att lösa de allra svåraste situationerna fått en allt större betydelse.

För att uppnå maximal effekt av ett modernt blockande målvaktsspel med stora marginaler måste det alltså kombineras med ett aggressivt agerande spel som bygger på explosivitet, känsla och instinkt samt en vilja att spela klart varje situation.

Du kan läsa mer om målvaktsspel på hockeyakademin.se/Utbildning/Malvakt/

Lycka till!

Uffe Lundberg

Kombination av blockande och agerande målvaktsspel

■ **Den ökade betydelsen av att förena och hitta rätt avvägning mellan ett blockande och ett agerande spel har inneburit att spelförståelse och förmågan att läsa och bedöma situationer blivit allt viktigare i dagens målvaktsspel. Målvakten måste kunna avgöra i vilka situationer målet är tillräckligt täckt för ett blockande spel och när ett mer aggressivt agerande är nödvändigt för att nå puckar längre ifrån kroppen.**

Blockerande



- Samlad - Kompakt
- Struktur - System
- Sannolikhet - %
- Stabilt - Stora marginaler
- Inga puckar igenom
- Tålmod

Agerande



- Aggressivt i ytterlägen
- Känsla - Instinkt
- Rädda till varje pris
- Matchavgörande
- Inga puckar förbi
- Desperation



Desperation!

Rädda till varje pris - Desperation

Genom att förstå och behärska grunderna kan målvakter få en struktur i spelet som kan underlätta både vid inläring, träning och i matchsituationen. Men även om betydelsen av struktur och strategi ökat i modernt målvaktsspel, så är viljan och förmågan att rädda till varje pris och med alla till buds stående medel viktigare än någonsin. Inget sätt att rädda är fel så länge man tar pucken.

Returkontroll

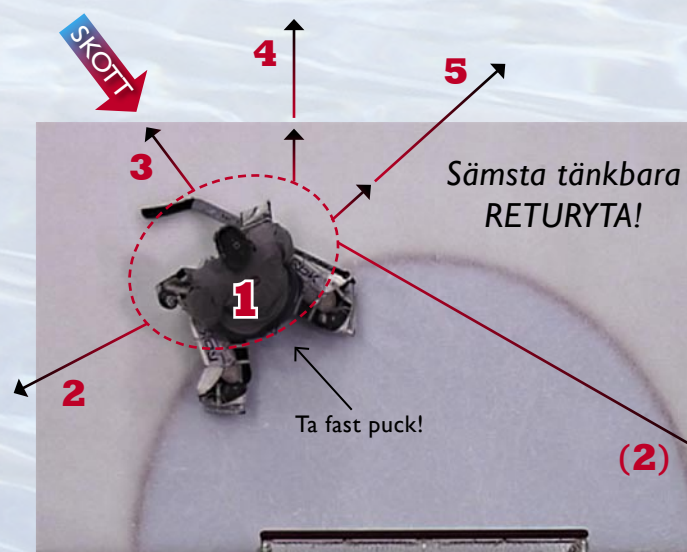
Teknik och taktik är inte något självändamål, men graden av kontroll och balans med vilken en räddning kan utföras, avgör inte bara om det blir mål eller ej, utan påverkar oftast även resultatet i nästa läge om pucken stoppats. En räddning som innebär att

pucken tas fast mot kroppen eller kontrolleras i plockhandsken är naturligtvis alltid att föredra framför en okontrollerad retur rakt ut från målvakten eller ännu värre mot en öppen returyta på den bortre sidan.



1 I första hand full kontroll Antingen genom att ta fast och hålla kvar pucken mot kroppen när ett blockande spel används eller genom att agera och plocka pucken i ett ytterläge alternativt använda plocken var som helst när det finns tillräckligt med tid att reagera och fånga pucken för att få maximal kontroll.

3 I tredje hand (oftast en mindre kontrollerad retur) tillbaka i den skottlinje pucken kom ifrån, dvs. till ett läge där målvakten i alla fall redan befinner sig/är placerad i rätt position för att kunna rädda ett returskott utan att först behöva förflytta sig.



Kontrollerad RETUR!



2

I andra hand en kontrollerad retur där pucken styrs mot en yta där egna laget kan uppnå puckinnehav (oftast mot ett av hörnen).

4

I sista hand en okontrollerad retur och då allra helst inte mot en bortre returyta dit målvakten har extremt långt för att kunna täcka.



Först det agerande spelet



Unga målvakter studerar gärna sina idoler för att se och lära av hur de arbetar i målet och kan ta till sig tekniken genom att härma. Det är viktigt att tänka på att en liten ungdomsmålvakt inte alltid kan använda tekniken på samma sätt och spela precis som förebilden gör i en viss situation. En naturlig utveckling är att unga målvakter först prioriterar inläring och träning av det agerande spelet för att sedan stegvis introduceras i det blockande spelet vartefter deras storlek, spelförståelse och utrustning gör detta spel möjligt. Mer träning av känslan i händer och fötter än av strategin att spela kompakt i tidig ålder alltså.