



AKADEMIEN

Målvaktsvägen



Innehåll

Innehåll	3
Block 2 – U8-U12	3
Block 3 – U13-U15	3
Träningsmiljö	3
Utrustning	4



Innehåll

Målvaktsvägen är framtagen för att ungdomsledare inom Färjestad BK:s ska arbeta utifrån en gemensam grön tråd sett ur ett målvaktsperspektiv. Att vara målvakt inom Färjestad BK ska vara glädjefyllt, lärande och utvecklande.

Block 2 – U8-U12

Syfte

- Att på ett lekfullt sätt förberedas för nästa block
- Glädje, lärande och utveckling ska genomsyra träningen
- Alla ska bli sedda
- Lära sig att älska positionen

Centralt innehåll

- Grundställning
- Förflyttningar
- Räddningsteknik
- Klubbspel

Block 3 – U13-U15

Syfte

- Träna för att lära
- Kunskapsmässigt förberedas för nästa block, som är juniorblocket

Centralt innehåll

- Tävling
- Teknik
- Taktik
- Mentalt

Träningsmiljö

Lagträning - lagdirektiv

- Se målvakten som en spelare i laget, inte bara en puckmotare.
- Försök att även se varje övning ur ett målvaktsperspektiv, ofta kan en liten korrigerig av övningen göra stor skillnad för målvakten.
- Kan målvakten vara delaktig i övningen? Exempel: målvakten kan starta övningen med att passa till ledet.
- Säkerställ mellanrum mellan skotten, låt målvakterna spela klart varje puck. Det bidrar till att goda vanor skapas.
- Målvakten ska motiveras till att **TÄVLA** på varje puck!
- Ge målvakterna lika mycket uppmärksamhet på isen som utespelarna. Klappa om dem och ge dem feedback.



- Vid stationsträning är belastningen ofta hög för målvakten. För att även målvakten ska ges chans till vila och feedback under övningens gång så kan man istället använda plastmålvakt på en eller två burar beroende på antalet ombytta målvakter.

Målvaktsträning - ledardirektiv

- Lugnt och metodiskt – skapa goda vanor
- Ge mycket och positiv feedback
- Skapa och ge bilder – genom en visande målvakt eller video. Bidra till att skapa tankebilder från ett matchperspektiv.
- Lyssna på målvaktens egna tankar och reflektioner.
- Utmana målvakten samt få den till att **TÄVLA** på varje puck!

Fokusområden:

- Blicken (alltid på pucken, leder rörelsen)
- Balansen (tyngden på trampdynan)
- Grundposition (90 graders vinklar på fotled, knäled, höftled. Huvud, axlar, knä och tå)
- Aktiva händer (armbågar loss från kroppen, händer framför benskydd, följer blicken)
- Klubba och mage alltid mot pucken (square mot puck)
- Tålamod

Utrustning

Följande gäller kring målvaktsutrustningen inom föreningen:

- Föreningsbidrag för köp av ny målvaktsutrustning finns att läsa om via fbkakadmien.se under bidrag.
- En målvakt ska alltid ha på sig skridskor, knäskydd, benskydd, byxor, halsskydd, kombinat, plock, stöt, hjälm och klubba.
- Vi uppmanar till att ha rätt storlek på utrustningen används. Välj hellre begagnat som passar än nytt att växa in i. Det gör vi dels för att upplevelsen att stå i mål blir bättre för målvakten men också i skyddssynpunkt.
- Målvaktsskridskor rekommenderas även för de minsta. Om målvaktsspelet kombineras med att vara utespelare vil vi ändå skicka med att målvaktsskridskornas uppbyggnad och utformning skiljer sig väldigt mycket från utespelarskridskor. Även här finns det begagnat att få tag på. Vänd er till föreningen vid frågor om begagnad utrustning.
- Vid skada på hjälm och/eller galler byts dessa ut. Detta för spelarens säkerhet.
- Vi rekommenderar att lexan-halsskydd används. Dessa knyts fast i hjälmen.
- Hjälmen ska alltid vara på när vi är på isen.
- Använd inte för stor klubba, klubbans storlek mäts i höjden på skölden. Ett bra riktmärke brukar vara att spetsen på bladet ska nå marken när målvakten står upprätt utan skridskor eller skor med klubban längsmed kroppen och med ”målvaktsgrepp” håller i klubban.