

BASISELEMENTER FOR MÅLVAKTER

REDNINGSTEKNIKK

- Målvakt står midt i mål, skytter legger puckene på toppen av sirkelene (avstand)
- Skytter legger rolige, fine skudd mot hansker (forhåndsavtal hvor det startes)
- Gjenta med skudd langs isen mot hjørnene av mål, målvakt redder med spak stående
- Når dette begynner å sitte, kan du som skytter skyte tilfeldig mot hansker og nede. Dette for å få målvakt til å måtte prosessere hva som skjer, og reagere mot puck

Hensiktene med dette er å la målvakt få øve seg på å faktisk ta imot pucker. Å få øynene til å oppfatte det som skjer, og lære kroppen til å reagere etter det. Da dette er oppnådd kan du gå videre til:

- Sett målvakt i butterflystilling, skyt mot hansker
- Samme utgangspunkt, skyt langs isen mot 5-hole og hjørnene. Aktiv spak for returkontroll og på skuddene mot hjørnene, kan det både trenes på å bruke spaken for returkontroll, men også rene padsaves slik at bena aktiveres
- Tilfeldige skudd mot disse stedene

Når dette også sitter, kan du begynne med redninger fra stående til sittende. Altså:

- Målvakt står i grunnstilling. Du skyter mot hjørnet langs isen, målvakt reagerer mot puck og utfører en padsave med spak for kontrollering av retur.
- Skudd 30 cm over isen mot hjørnet. Målvakt reagerer etter skuddet og sitter i butterfly og utfører en hanskeredning.
- Skyt høyt mot skulder, målvakt skal bli stående og utføre en hanske redning.

Når alt dette + skøyteteknikken sitter, så kan to elementer settes sammen

Se til at målvakt alltid følger etter retur/blokkerer pucken for gode vaner

Dette er for helt ferske målvakter. For all del, ikke skyt hardt. Det må økes gradvis samtidig med de andre elementene.