

KOMBINASJON AV ELEMENTER FOR MÅLVAKTER

2 ELEMENTER

EKSEMPEL:

-Målvakt starter ved stolpen. Skytter står i senter mot mål og avstand fra toppen av sirklene. Klapp i isen, og målvakt flytter seg ut mot deg ved hjelp av t-push. Vent til målvakten er ute og i balanse før det skytes. Når dette sitter kan du begynne å stresse målvakten litt ved å skyte litt tidligere. Når målvakt mestrer dette, så kan du i stedet for å klappe i isen, legge på at en mann står bak mållinjen og passer ut til skytter.

3 ELEMENTER

EKSEMPEL:

-Målvakten starter ved stolpen. Målvakt starter med å bevege seg stolpe-stolpe ved hjelp av shuffle. Deretter skal han bevege seg ut mot en skytter som står klar for vinkelskudd ca 3-5 meter fra mål, ved hjelp av t-push. Det skytes, og målvakt følger opp retur/blokkerer.

-Målvakt starter ved stolpen, beveger seg ut mot vinkelskudd (sett opp en pillon f.eks.) ved hjelp av t-push, finner balansen, og deretter mot senter ved hjelp av t-push/shuffle (avhengig av hvor stor bevegelse det er) og finner balansen før skuddet tas.

4 ELEMENTER

EKSEMPEL:

-Målvakten starter ved stolpen. Ved klapp i isen beveger han seg ut mot senter. Lavt skudd tas, og målvakt redder. Deretter beveger han seg med butterfly push/powerpush mot vinkelskudd (avhengig av puckens distanse) og nytt skudd avfyres.

-Målvakt starter ved stolpen og beveger seg over til neste stolpe, ut mot skytter fra vinkel og skytter prøver å gå rundt målvakt. Målvakt må ned i butterfly slide og ha rotasjon i overkroppen når han skal følge.

Alle øvelser må gjennomgås sakte på starten (en eller to ganger). Deretter øker tempo på øvelsen. Når dette er mestret skikkelig, kan flere spillere og passninger legges til for å få det matchlikt og med høyt tempo.