

MÅLVAKTSSPILL STEG FOR STEG

GRUNNSTILLINGER

STÅENDE GRUNNSTILLING (UTGANGSPUNKTET)

- Stå dypt. Bøy i knærne og rumpa ned (trepunksregel: skulder, kne, tær), målvakt skal IKKE ha en «knekk» i knærne innover!
- Avslappet i skuldrene og hold albueene litt ut fra kropp
- Hanskene foran kropp og ikke for smal stilling
- Spak på is
- Ikke stå for bredt med beina (vanskelig å forflytte seg)

BUTTERFLY (DISTANSE)

- Ha en strak kropp, ikke sitt dypt med rumpa
- Hansker frem og albuer litt ut fra kropp
- Spak på is
- Press føttene ut til siden og knærne sammen

BUTTERFLY (NÆRSPILL)

- Ha en strak kropp, ikke sitt dypt med rumpa
- Strake armer inntil (tett i mellom arm/kropp) kroppen og ha hanskene åpne mot skuddlinje
- Spak på is
- Press føttene ut til siden og knærne sammen

PAD SAVE

- Samme basics som i butterfly, men beina må åpnes og det aktuelle beinet må vinkles ut mot puckbane
- Hansker vinklet ned mot puckbane
- Spak kontrollerer puckretur