



Uffes UTVECKLINGSTIPS

26

Hej!

När modernt spelande målvakter beskrivs eller när deras spel kommenteras nämns allt oftare uttryck som atletisk och atletism. Vad menar man egentligen med de här begreppen och varför hör man dem alltmer. För att reda ut detta och för att kunna ge några tips om fysträning för målvakter har jag återigen tagit hjälp av Thomas Magnusson som är ansvarig för målvaktsutveckling på Svenska Ishockeyförbundet.



Thomas Magnusson

De delar i målvaktsspelet som förändrats mest under de senaste decennierna är positionsspelet, förflyttningstekniken nere på isen samt betoningen på det blockande spelet. Det sistnämnda är något som framförallt möjliggjorts av de stora förbättringar som tillkom på utrustnings-sidan, sedan målvakterna själva blev mer delaktiga i utformningen av olika delar av materialet, både när det gäller skydd och funktion. En utveckling som ledde till att så stor vikt lades vid det täckande spelet att känsla och instinkt nästan ansågs vara på väg att försvinna ur målvaktsspelet.

Under senare år har dock förståelsen ökat för behovet av ett mer kombinerat spel, som förutom samlade och kontrollerade räddningar i balans när det är möjligt också måste innehålla snabba förflyttningar samt atletiska och explosiva räddningar när det är nödvändigt för att stoppa puckar i ytterlägen.

Den som vill veta och lära sig mer kan hitta fler tips och övningar i vårt välmeriterade utbildningsmaterial Vågen till Elit 1-4, Övningsbanken och ABC-pärmen (målvaktsdelen) samt **Målvakts-pärmen** – tala med din förening! Mycket material både i skrift och rörliga bilder finns också fritt på www.hockeyakademin.se

Lycka till!

Uffe Lundberg

Målvaktsatletism



Markus Svensson under förflyttning i sin atletiska djupt stående ställning, beredd att ändra riktning, blocka eller agera och rädda med aktiva händer.

Ett framgångsrikt modernt målvaktsspel bygger på en grund med ett kompakt spel och aktiva växlingar till, från och mellan olika atletiska arbetsställningar, samtidigt som snabba och kraftfulla förflyttningar ska kunna ske för att hitta bästa möjliga utgångsläge för att rädda. För att uppnå maximal effekt av ett blockande målvaktsspel med stora marginaler måste det också kombineras med ett aggressivt agerande spel som bygger på explosivitet, känsla och instinkt samt en vilja att spela klart varje situation. Ett modernt målvaktsspel fordrar en funktionell fysik anpassad till uppgiften och ställer höga krav på samtliga fysiska egenskaper hos målvakten.

► Koordination

Utgör en viktig grundsten i dagens målvaktsspel som innehåller så många komplexa tekniker i form av ställningar, förflyttningar och räddningar. Målvakten ska kunna orientera sig i rummet, röra sig i balans, med timing och precision i alla riktningar, kunna uppfatta spelsituationer, lokalisera och följa pucken med blicken, reagera blixtnabbt och rädda välkoordinerat med stor precision i fråga om hastighet och kraftinsats samt även kunna anpassa sitt agerande när det oväntade inträffar som exempelvis en styrning.

TRÄNA:

Allmän koordinationsträning i form av Gymnastik, Akrobatik, Jonglering. Speciell koordination så lik grentekniken som möjligt. Förflyttningar i alla riktningar och växlingar mellan varierade målvaktställningar. Fånga och parera exempelvis tennisbollar. Ta med blicken i allt.

► Snabbhet

Genomgående viktig egenskap i såväl förflyttningar, växlingar av ställningar samt räddningar. Förflyttningssnabbhet i olika ställningar i form av fränskjut och kontrollerat stopp följt av riktningförändring och nytt fränskjut. Aktionssnabbhet i form av räddningar med bl.a. handskar, benskydd och klubba, men även isolerade enstaka förflyttningar med maximala fränskjut.

TRÄNA:

Allmän snabbhet i form av racketspel som exempelvis squash, badminton och bordtennis. Målvaktsspecifik snabbhet i form av förflyttningar och räddningar i målvaktställningar. Kort, maximal arbetsperiod - Lång vila - Uppvärmd men inte trött - Tidigt i träningen.

■ **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.



► Styrka

Egenskap som utgör förutsättning för samtliga rörelser som målvakten ska göra i målet. Stabilitet i bål för att klara av alla atletiska ställningar, kontrollerade stopp, men också för att alla rörelser med armar och ben utgår ifrån bälten. Stabilitet i muskulaturen kring alla leder för att förebygga skador (främst höft-, knä-, vrist- och axelleder). Explosiv styrka i musklerna som roterar och sidböjer bälten samt i de muskelgrupper som ska generera blixtrande förflyttningar samt räddningar med samtliga kroppsdelar.

TRÄNA:

För att få ut styrkan i de målvaktsspecifika rörelserna ska styrketräningen fokusera mer på rörelsen än på den enskilda muskeln, dvs. funktionell styrka. Tänk både på vilka muskelgrupper som är viktiga för målvakten och på hur dessa muskler ska jobba. Likväl är det av största vikt att gå från grund till allmän till speciell när man lägger upp styrketräningen, så att kroppen är väl förberedd och mottaglig när en mer grenspecifik styrketräning ska komma in.

1. Grundläggande styrka med allsidig muskelutveckling, ökad hållfasthet, bättre styrkebalans mellan olika muskler och betoning på korrekt tekniskt utförande av styrkeövningar.
2. Allmän styrka med en allsidig styrkeutveckling utan speciell inriktning på målvaktsspelet.
3. Grenspecifik styrka mer och mer anpassad till målvaktsspelets krav vartefter kroppen blir tillräckligt förberedd för detta.

► Rörlighet

Effekten av tekniken, liksom av var och en av de övriga fysiska egenskaperna, kan ökas om ledrörligheten förbättras. Med rörlighetsträning utvecklas elasticitet och längd hos muskler, bindvävshinnor och senor. Målvaktens förmåga att arbeta effektivt i de djupa ställningar och förflyttningar som krävs samt möjlighet att rädda i extrema ytterlägen påverkas direkt av rörelseomfånget i lederna.

TRÄNA:

Rörlighet ska vara en del i all uppvärmning och nedvarvning för att förebygga skador och påskynda återhämtning, men ska även genomföras som speciell målvaktsrörlighet i syfte att utöka rörligheten och förbättra teknik och räckvidd. En kombination av aktiv rörlighet i form av dynamiska tånjningar, traditionell stretching samt självmassage av bindväv med hjälp av foam roller eller boll, s.k. SMR (Self Myofascial Release), har visat sig vara effektiva sätt.

► Uthållighet

I matchen kan kraven på uthållighet vara höga i situationer när motståndarna får till långa anfall och framförallt i samband med spel i numerära underlägen.

TRÄNA:

Ett viktigt syfte med god grunduthållighet i form av aerob kapacitet är förutom att bättre kunna återhämta sig i dessa situationer även att kunna träna med bibehållen hög kvalitet. Att orka träna med goda vanor och ett tekniskt utförande som liknar det man vill utföra i matchsituationen. Helt enkelt träna för att orka träna med kvalitet. Mer målvaktsspecifik (alactacid) uthållighetsträning genomförs lämpligast på is i form av förflyttningar och växlingar av ställningar med kort intensivt arbete i maximalt tempo (3-6 sek) och med lång vila (12-45 sek).



Rörligheten kan utvecklas och rehabilitering och återhämtning påskyndas med hjälp av foam roller eller en hård gummiboll.



Jonas Gustavsson visar prov på teknik, styrka, balans, rörlighet och täcker med sin räckvidd och sitt atletiska agerande hela nedre delen av målet.



Henrik Lundqvist värmer upp och stretchar inför match och förbereder sig för räddningar i extrema ytterlägen.