

# Målvaktsteori

<http://www.nicholashjelmberg.com/0911.html>

Denna teori skrevs i ett försök att sätta det svåra målvaktsspelet på pränt. Ingen teori i världen kan dock ersätta känslan för målvaktsspelet utan denna ska endast ses som riktlinjer.

## ***Målvaktens roll i laget***

Som målvakt har du i innebandy, som i alla andra sporter, flera viktiga roller i laget. Den viktigaste rollen är naturligtvis själva målvaktsrollen: att vakta målet. Du fungerar som lagets sista utpost och är den som i sista hand ska reparera medspelarnas misstag. I och med detta personifierar du laget och lagandan och din inställning påverkar i hög grad medspelarna såväl som motspelarna. Det viktigaste i denna roll är att alltid kämpa i alla lägen och på alla bollar oavsett hur hopplöst det än verkar. Ta slängningar som exempel. Det är visserligen sällan en slängning lyckas men medan en misslyckad slängning snabbt glöms bort så kan du leva länge på en lyckad slängning, inte minst om den slängningen reparerade en medspelares misstag eller "knäckte" en motståndare. Tvärtom gäller att underlåtenhet att slänga sig bittert kommer att ångras den gång motståndaren får en felträff och bollen långsamt rullar in i öppet mål därför att du inte slängde dig. En målvakt som fortsätter kämpa oavsett ställning sporrar medspelarna och du kan om du är framgångsrik få motspelarna ur balans. En målvakt som å andra sidan ger upp drar med hela laget i fallet. Medspelarna har ingen anledning att kämpa eftersom du ändå inte tar de skott som överlämnas åt dig och motspelarna har ingen anledning att dra ned på tempot eftersom det är lätt att göra mål. Målvakten måste därför vara som en klippa mot vilken utspelarna kan hålla sig fast vid i alla väder.

En roll som ofta glöms i men som är minst lika viktigt som själva målvaktsrollen är rollen som coach. Från din plats längst ned i banan har du den bästa blicken över lagets defensiva spel. Du måste därför agera coach för den defensiva delen av spelet, direkt genom att göra försvararna uppmärksamma på omarkerade spelare och indirekt genom att påpeka brister i försvaret för coach och utspelare innan motståndarna upptäcker och utnyttjar dem. Särskilt uppmärksam måste du vara när försvararna blir osäkra, på dig eller sig själva. Då är det lätt hänt att de hellre än attackerar motspelarna backar hem och gör det svårare för dig att se och röra dig.

Den tredje rollen för en målvakt är rollen som kamrat. Att gratulera målskyttar är lätt gjort men att stötta försvarare som gjort ett misstag glöms ofta bort. Dels kan det bero på att du är förbannad på dig själv och dels kan det bero på att du är förbannad på försvararen i fråga. Men eftersom missen skadar hela laget bär den olycklige försvararen en tung börda på sina axlar och den ende som kan lätta på den är den som skadats mest - målvakten. Målvakten är således målvakt, coach och HELA laget. Tänk på att du står i mål därför att ingen annan än du sköter dessa roller lika bra.

## ***Spel utan boll***

Vikten av spel utan boll är en kliché som utspelarna får höra gång på gång men det är faktiskt minst lika viktigt för målvakten. Det värsta som kan hända dig är att du blir "arbetslös", d v s att du inte får några skott på dig. Du blir då kall och orörlig och kommer inte in i matchen. Det bästa sättet att motverka detta är att du får många skott på dig. Det är därför

målvakter i jumbolag som förlorar stort nästan alltid är sitt lags bästa spelare. Det säger sig självt att detta inte är något en målvakt kan eller vill räkna med. Det nästbästa sättet är att hela tiden följa spelet och framför allt bollen med blicken hela tiden.

På så vis är du med i matchen hela tiden och håller koncentrationen uppe. Naturligtvis bör du alltid när tillfälle ges avlasta knäna, t ex genom att stödja dig på händerna eller ställa dig upp och sträcka på dig. Däremot bör du inte nonchalant ligga ned, sitta på ändan eller luta dig mot målet som vore du någon annanstans än på en innebandymatch, eftersom det stör koncentrationen.

### ***Att stå i ett innebandymål***

Att stå i ett innebandymål innebär att du står på knäna. Det är dock viktigt hur du står på knäna. Rätt är två knän där kroppens tyngd är jämnt fördelad. Fel är att ha tyngden på ett knä, då benparader med detta ben försvåras, eller att ha en hand i golvet, då höga räddningar omöjliggörs. Vidare gäller att knäna bör vara böjda i ungefär 45 graders vinkel hela tiden. 0 graders vinkel, d v s att du sitter på fötterna, hindrar blodcirkulationen och ger stumma ben mycket snabbt. Detta är något av det värsta som kan hända dig, eftersom det hämmar rörligheten och försvårar benparader. Just knäna är för övrigt de som först drabbas då du blir trött, inte konditionen eller något annat, och det gäller därför att hushålla med dem. 90 graders vinkel, d v s att man "står upp" på knäna, försvårar låga räddningar och ger inga fördelar vid höga räddningar.

Knäna bör peka utåt och kroppen bör vara lätt framåtlutad, detta av flera skäl. Först och främst ökar täckytan och förbättras balansen. Vidare tenderar returerna bli färre och mindre farliga - ofta stannar bollarna efter en räddning precis framför kroppen, i det "V" som benen bildar, och blir ett lätt byte för dig när du lutar dig framåt. Dessutom blir det vid en framåtlutande ställning mindre belastning på höfterna när du gör sträcker ut både arm och ben på ett lågt skott. Armarna bör vara utsträckta och böjda så att händerna nästan snuddar vid hjälmen, detta för att det går snabbare att föra händerna nedåt än uppåt. En benparad gör du genom att vrida knät så att underbenet böjs ut för att täcka skott vid sidan om dig. Vristerna bör du då pressa mot golvet så att ingen lucka finns under benet. Vidare bör du böja det andra underbenet böjas åt samma håll så att du täcker luckan som annars uppstår under kroppen.

Den avgörande skillnaden mellan skott rakt framifrån och skott snett framifrån är att du i det senare fallet har en mindre yta att täcka. Därför bör du låta kroppen täcka första stolpen och koncentrera dig på att rädda skott mot bortre stolpen med arm och ben. Om du misstänker en sidledspass kan du lägga extra tyngd på foten närmast stolpen och ta spjörn med fotspetsen så att du är beredd att slänga sig om det skulle behövas.

Om motståndaren inte har skottläge bör du stå upp. Detta inte bara avlastar knäna utan ger dig också en bättre överblick över spelet. Dessutom kan du lättare plocka ned lyftningar mot målet eller rusa ut och sparka undan långa passningar för motståndare att rusa på. Naturligtvis bör du också ställa dig upp vid utkast för att få bättre överblick och kraft i kastet.

Som en parentes kan nämnas att ishockeymålvakter på senare år börjat med något som kallas "butterfly-tekniken". Det är inte utan stolthet som jag kan konstatera att vi innebandymålvakter tillämpat den tekniken sedan innebandyns födelse.

## **Att röra sig på två knän**

Att röra sig på två knän innebär flera problem vad beträffar balans och snabbhet. Människan är inte gjord för att gå på knäna och det ställer en del krav på målvakten. I teorin finns tre huvudrörelser. (I praktiken förekommer en mängd blandvarianter beroende på situationen.)

Grundförflyttningen innebär att du står på bägge knäna hela tiden, detta för att bevara balansen och förflyttningsförmågan. Du följer då bollen med kroppen i en halvcirkelrörelse från stolpe till stolpe. Vid stolpen står du med kroppen invid stolpen. Tyngden ligger då på knät närmast stolpen, för att underlätta benparader med det andra benet, och beredskapen ligger främst på skott vid bortre stolpen. Viktigt är att det "passiva" benet böjs in under kroppen så att luckan under kroppen täcks och så att det "aktiva" benet kan böjas ut i förväg. Allt eftersom du avlägsnar dig från stolpen förskjuter du tyngden från det ena knät till det andra så att när du befinner dig mitt i målet tyngden är jämnt fördelad på knäna. Samtidigt förskjuter du beredskapen från den ena kroppshalvan till den andra så att du mitt i målet är lika beredd på skott på ena sidan som på andra. Skälet till detta är att ju närmare du är ena stolpen, desto mindre vinkel har motståndaren vid främre stolpen och desto farligare och sannolikare blir skott vid bortre stolpen. **MEN GLÖM ALDRIG BORT FRÄMRE STOLPEN FÖR DET.** Mitt i målet ska du vara så pass långt ute i din halvcirkelrörelse att du effektivt skär av motståndarnas vinklar men samtidigt inte längre ut än att du når stolparna i tid.

Om bollen är så nära målet att du inte hinner utföra din halvcirkelförflyttning måste du överge prioriteringen av balans och förflyttningsförmåga för maximering av täckyta. Du håller dig då på mållinjen. Tyngden ligger på ena knät (det närmast stolpen) medan det andra benet är mer eller mindre ute i förväg, eftersom det är svårt att hinna med benparader på skott från nära håll. Även armarna är ute i förväg i den höjd skotten kan förväntas komma. (Du är oftast skymd i dessa lägen.) Som vanligt böjs det "passiva" benet under kroppen så luckan under kroppen täcks. Denna typ av täckning är även lämplig då en motståndare står med bollen bakom målet eftersom du då når bägge stolparna och således hindrar mål "köksvägen". Hand respektive fot kan då placeras utanför stolparna på förlängda mållinjen för att hindra passarin framför mål (men se upp så att inte motståndaren kan skjuta mål via handen eller foten). Observera att du vid denna ställning är lägre än vanligt, vilket lurar målvaktsögats bedömning av ribban och ökar sårbarheten vid höga skott.

Den tredje typen av rörelse är slängning. Eftersom du vid slängning helt förlorar balans och förflyttningsförmåga bör du endast slänga dig då du omöjligt hinner rädda bollen annars. Du är vid slängning särskilt sårbar i tre avseenden. För det första uppstår normalt en lucka i golvhöjd. Du bör därför sträva efter att hålla kroppen nära golvet när du slänger sig. För det andra kan du inte rädda skott i nättaket. Du bör därför slänga upp ben och arm i ett "solfjädermönster" för att maximera täckytan. För det tredje kan motståndaren hålla inne skottet och utnyttja att du förlorat balansen och förflyttningsförmågan. Detta är dock backarnas uppgift att förhindra - du kan bara täcka målet så gott du kan eller försöka ta dig upp på knän igen.

Vid en slängning ska du alltid sikta mot bortre stolpen då det är viktigare att hinna fram före bollen än skära av vinklar. Det är därför också viktigt att du inte går ut längre än att du når stolpen med en slängning. Bäst är om bortre stolpen nås med hjälmen (armen böjs då så att du kastar dig på underarmen). Ett minimum är att bortre stolpen nås med handen (handflatan utåt!). I dessa situationer är målvakten särskilt sårbar för låga skott (armhålan!) och det blir än viktigare att hålla kroppen nära golvet.

## ***Målvakten vs spelaren***

Som målvakt har du en klar nackdel gentemot spelaren genom att stå på två knän. Å andra sidan har du två stora fördelar som du måste utnyttja. För det första så behöver du inte röra dig lika långt. Genom att röra dig i en halvcirkel från stolpe till stolpe kan du alltid följa med en spelares rörelser och genom att alltid se till att kunna nå den bortre stolpen med handen vid en slängning så kan du alltid vara beredd på passar. Ju längre bort en spelare är, desto vidare måste han röra sig för att komma runt dig och desto vidare kan din egen halvcirkelrörelse göras. Du kan därför gå ut och skära av skott effektivt. Ju närmare spelaren sedan kommer, desto sämre vinkel får han för skott men desto mindre behöver han röra sig för att komma runt dig. Viktigare än att vara långt ute och skära av skott är därför att vara närmare målet så att du hinner följa med i utspelarens rörelser hela tiden.

Slängningar är något som bara ska behöva användas vid passar. En slängning gör dig mycket sårbar, eftersom du förlorar din rörlighet, och hjälper sällan mot en ensam spelare, eftersom han kan vänta ut dig istället för tvärtom. Ett vanligt exempel på en felaktig slängning är straffvarianten där spelaren lockar ut målvakten åt ena sidan, dribblar över till andra sidan och lyfter in bollen över den efter slängningen chanslösa målvakten. Rätt är att backa när spelaren närmar sig så att man kan följa med längs mållinjen när han dribblar över till andra sidan. Däremot kan du naturligtvis slänga dig om spelaren är så nära dig att du genom slängningen når bollen eller täcker en dragning. Observera dock att detta gör dig sårbar för skott under armhålan i själva slängningsögonblicket och att det ibland kan vara lika bra eller bättre att täcka med benet istället. Växla mellan dessa räddningsförsök så att inte spelarna lär sig överlista dig, inte minst vid straffavgöranden.

Att täcka passningar är backarnas uppgift så att du som målvakt kan koncentrera dig på bollföraren. Inte desto mindre **MÅSTE** du se till att du kan nå bortre stolpen med en hand om det finns en risk för passar och du **MÅSTE** slänga dig om bollen passas istället för att blint lita på backen. Styrkan i en slängning ligger i överraskningsmomentet - spelaren väntar sig inte en målvakt där det för en tiondels sekund sedan var ett öppet mål - och en slängning blir därför mycket effektivare mot en passningsmottagare än en bollförare.

Den andra stora fördelen du har som målvakt gentemot spelaren är att du i regel är piggare och kyligare. Spelaren har sprungit mycket i matchen och är stressad av dina medspelare varje gång han försöker avsluta. Genom att inte luras in i denna sinnesstämning utan hela tiden bevara ditt lugn och din kyla har du ett klart övertag. Det är spelaren som måste göra något aktivt för att få bollen förbi dig så utnyttja ditt övertag till att vänta ut honom. Ibland kan du överraska genom ett utfall och slå bort bollen men återigen gäller det att växla mellan kyla och utfall så inte spelarna lär sig överlista dig. Kom ihåg att titta på bollen hela tiden och inte på klubba eller kropp som kan finta bort dig. Det är bollen du vill fånga - inget annat!

## ***Målvaktspysykologi***

Det första jag fick lära mig som innebandyspelare i Fornudden var att hata att släppa in mål. Detta gäller ingen mer än målvakten. Lite adrenalin vid baklängesmål är bara bra för att tända till och skapa revanschlust, en revanschlust som bara kan tillfredsställas genom räddningar, men temperamentet måste vara balanserat. För mycket känslor riskerar bara att försämra medspelarnas moral och egga motståndarna till flera mål medan för lite känslor riskerar att skapa en uppgiven känsla av att det inte gör så mycket om man släpper in mål.

Ett annat bra målvaktsråd som härrör från AIK:s målvaktstränare i fotboll är att du ska betrakta straffområdet som ditt hem där du bestämmer. Varenda boll som kommer in dit tillhör dig och inget ska få hindra dig från att ta den! Du får inte vara rädd för hårda tag eller slag på fingrarna och med tillräckligt mycket adrenalin så kommer inga små blessyrer avskräcka dig. Dessutom så kommer såväl medspelare som motståndare respektera dig mer ju bestämdare du är.

En självklar sak som lätt glöms bort är att aldrig ge upp. Innebandymålet är inte större än att du ALLTID har en chans på varje skott så du får därför ALDRIG ge upp förrän domaren blåser. Skulle det bli mål bör du ta dig några sekunder att fundera på om det är något du omedelbart kan förbättra och din målvaktstränare notera det för kommande träningar. **DÄREMOT FÅR DU INTE TÄNKA MER PÅ MÅLET UNDER MATCHEN.**

Från det att matchen blåses igång till det att slutsignalen går måste dina tankar vara helt uppfyllda av matchen - **INGENTING ANNAT!** Bara på det sättet kan du hålla koncentrationen uppe hela tiden. Den gång du börjar tänka på tidigare mål, återstående speltid eller saker som över huvud taget inte har med matchen att göra bör du omedelbart lämna plan! Målet är att helt gå upp i matchen så till den grad att man uppnår ett slags rus där man bara agerar målvakt och ingenting annat. Ett tecken på att du lyckats är att du bara minns enstaka detaljer av matchen efteråt.

Sist men absolut inte minst är att du tror på dig själv i målet. Om du blir överraskad av en räddning är det något fel. Rätt är att vilja mer varje gång så att du blir förbannad för att du inte plockade bollen eller gjorde något annat snyggt. Det är därför viktigt att du under uppvärmningen får många skott på dig så att du känner att du blir ett med bollen. Under matchen upprätthåller du sedan känslan genom att ständigt fokusera på bollen. Det hjälper dig inte bara att koncentrera dig utan också att undkomma skyttarnas försök att finta dig med blick, kropp eller klubba. Denna känsla gör att du kommer att känna var bollen är, även om du inte ser den. Detta är fallet vid hårda skott. Du har varken tid eller balans nog att följa bollen med blicken och rädda den. Istället måste du veta precis var skottet kommer hamna och ha en arm eller ett ben där i samma ögonblick som skottet avlossas. Återigen handlar det om att uppnå ett rus, det rus ur vilka en målvakts bästa prestationer framspringer.

## Målvaktsövningar

Dessa övningar är tänkta som grundövningar för målvakter. Målvaktsövningar skiljer sig från utespelarövningar i några mycket viktiga avseenden:

- En utespelare agerar på flera sätt, en målvakt reagerar på ett sätt (det sätt som krävs för att rädda). Övningarna bör därför öva få detaljer till perfektion hellre än många detaljer på en gång.
- Det är målvakten som ska övas, inte utspelarna. Utespelarna måste därför finna sig i för dem "tråkiga" moment.
- Målvaktens främsta styrka är hans kylighet. Övningen bör därför avbrytas eller målvakten bytas ut om han blir tröttare än han blir under match.
- Målvaktsövningar är bästa sättet att ge målvakten den nödvändiga bollkontakten. Utespelare som inte kan träffa mål bör därför träna på ett tomt mål hellre än att uppta dyrbar tid.
- Utespelarövningar anpassas till lagets spel, målvaktsövningar anpassas till målvaktens spel. Övningsprogrammet måste därför vara individuellt för varje målvakt i laget.

## Grundövningar

### Skott

En målvakt kan aldrig få för många skott på sig. Varje träning måste därför innehålla skottövningar. Skottövningar kan varieras i det oändliga; dragskott, slagskott, direktskott, höga skott, låga skott, skott från olika avstånd eller lägen, skott i steget o s v beroende på målvaktens behov. Viktigt är att målvakten inte behöver röra sig allt för mycket så att endast skotträddningar tränas.

Att tänka på för målvakten: Håll blicken på bollen hela tiden, sitt ordentligt och var beredd med armar och ben.

### Dribbling

Dribblingsövningar har bara tre variationer; rakt framifrån, från vänster och från höger. Viktigt är att dribblingarna är snabba för att efterlikna matchsituationer.

Att tänka på för målvakten: Håll blicken på bollen, följ med med kroppen och släng dig inte förrän nödvändigt.

### Skott+Dribbling

Som Dribblingar men spelaren har alternativet att skjuta också.

Att tänka på för målvakten: Som dribblingar Gå först ut långt och skär av men backa ju närmare spelaren kommer så att du når stolparna med slängningar.

### Långsam sidledsförflyttning

Spelarna börjar vid hörnkrysset, dribblar i en halvcirkel runt målet och skjuter.

Att tänka på för målvakten: Följ med i en halvcirkelrörelse och var beredd på skott hela tiden.

## **Slängning**

En spelare passar i sidled till en annan spelare som skjuter direkt. Målvakten står vid första stolpen och slänger sig mot den andra.

Att tänka på för målvakten: Se till att nå stolpen med ena handen och sträcka upp ben och andra handen i en solfjäderörelse för att täcka maximalt.

## **Straff**

Vanliga straffar.

Att tänka på för målvakten: Utespelaren får inte dra bakåt och är väldigt sårbar för plötsliga framstötter.

## **Rörelse**

En spelare är helt fri och håller inne skottet tills han har fått helt öppet läge.

Att tänka på för målvakten: Snabba rörelser och snabbt upp efter en slängning är det enda som gäller.

## **Snabb sidledsförflyttning**

Tre spelare står i en triangel framför mål. Spelarna vid triangelns bas passar varandra medan spelaren vid triangelns topp är beredd på direktskott. Målvakten rör sig längs mållinjen samtidigt som han försöker bibehålla täckningen mot skott utifrån

Att tänka på för målvakten: Snabba rörelser är viktigt men undvik slängningar eftersom du redan är på mållinjen och det är svårt att komma upp igen.

## **Nedtagning**

En spelare lobbar in mot målet och en annan spelare försöker ta ned den och avsluta. Målvakten startar från knäsittande och försöker ta ned bollen eller vara beredd på direktskott.

Att tänka på för målvakten: Bedöm om du bör greppa bollen, slå bort bollen eller sitta kvar. Tänk också på att du når mycket högre än motståndaren och kan tränga honom med skuldran.

## **Utrusning**

En spelare passar in mot målet och en annan spelare försöker jaga ifatt den och avsluta. Målvakten startar från knäsittande och försöker ta bollen eller vara beredd på direktskott.

Att tänka på för målvakten: Bedöm om du bör greppa bollen, slå bort bollen eller sitta kvar. Tänk också på att du är mycket sårbar om utrusningen misslyckas.

## **Köksvägen**

En spelare står bakom mål med bollen och en annan spelare står framför mål beredd på pass. Målvakten sitter på mållinjen och täcker med hand och fot stolparna samtidigt som han är beredd på pass och direktskott framifrån.

Att tänka på för målvakten: Lämna ingen stolpe oskyddad och ha kroppen framåt för skottberedskap.

## **Utkast**

Tre par koner ställs upp längs mittlinjen, ett par vid vardera sargkanten och ett i mitten. En spelare lyfter, rullar eller skjuter på den knäsittande målvakten. Målvakten reser sig upp och kastar bollen mellan något av konparet medan spelaren försöker bryta passen.

Att tänka på för målvakten: Använd hela kroppen för kaströrelsen för att få kraft och försök att släppa bollen när handen är nära golvet för att undvika studsar.