

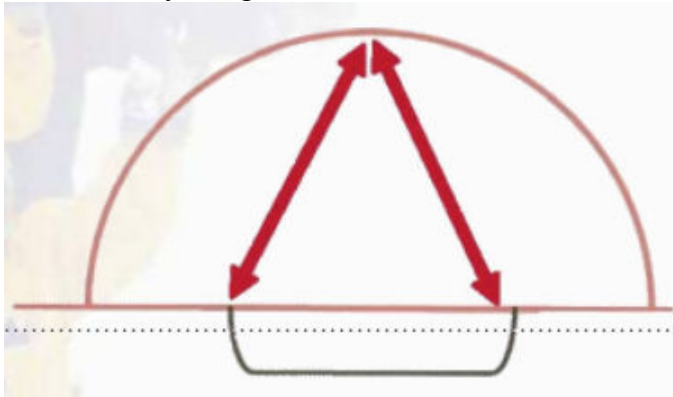
## Tips på MV-övningar som kan utföras av målvakterna själva

Nedan är tips på övningar MV kan göra själva i det fall ni kör specifik övning för utespelarna (skridsko- eller klubbteknik). Sist anges också några tips för att utveckla MV vid gemensamma övningar.

### 1. Triangeln

Målvakt förflyttar sig stående från stolpe till toppen på målgård och ner till andra stolpen. Shuffle i 2 steg.

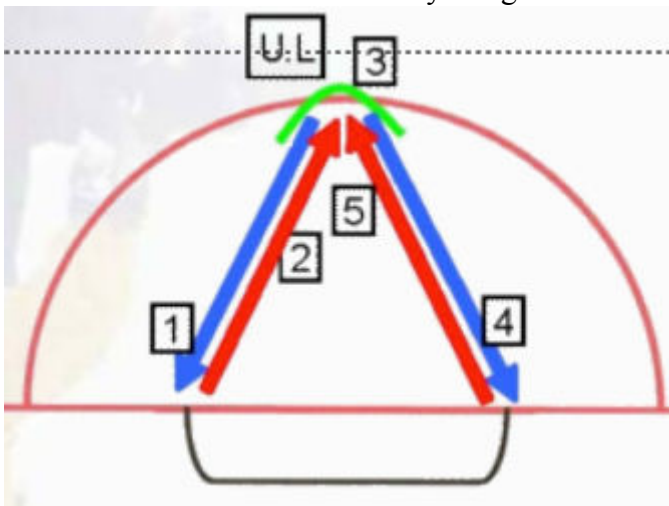
- Var noga med att skridsko är mot stolpens insida.
- Håll huvudet kvar i 1:a steget, vrid huvudet i 2:a steget.
- Var ”tät” mot stolpen
- Bra balanserat stopp på toppen i grundställning
- Förflyttning med bra ”sitt”, klubban i isen, handskar stabila ut från kropp.



### 2. Triangeln med växling av arbetsställning

Målvakt startar i butterfly på toppen i målgård. MV vrider på isen och trycker sig upp med T-push till stolpe. Från stolpe stående till toppen – ner i butterfly. Upprepa samma mot andra stolpen.

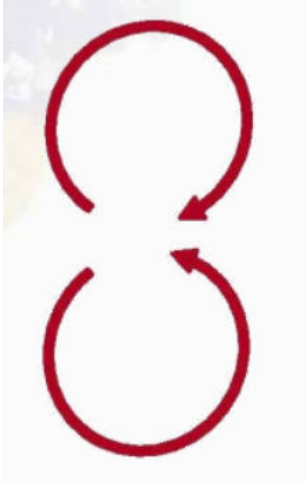
- Var noga med varje rörelse – dela upp i moment, sedan snabbare.
- Rumpan in och bröst upp i butterfly
- Alltid blicken först i förflyttningen.





### 3. Åttan

**3.a** Åk i en (stor = ca 10 meter) åtta med höftöppning (skridskorna pekar utåt åt varsitt håll). Lägga på en puck som skall hanteras (stöthandsken långt upp på klubban, stöd med plocken).



**3.b** Lägga ut två puckar med 1,8 meters mellanrum. Åk i en åtta runt puckarna med bröstet riktat åt samma håll hela tiden. MV måste då jobba med höftöppning/frånvändning hela tiden för att vara riktad åt samma håll. Kan göras som "liggande 8" "eller stående 8".

### Tips vid lagets avslutsövningar

#### Matchlikt

Skott/avslut ska ha ett mellanrum så att man alltid spelar klart, dvs jobbar med returen (direkt ett avslut på returen, inget flipperspel framför MV).

#### Bra avslut

Utespelaren skall inte ha gjort 20 moment innan det är dags för avslutet. Se till att få *förflyttning på MV*. Tävla!

#### Full fart vid avslut

Övning 2-0, i match har utspelarna högst någon sekund på sig att få till ett avslut. Gör matchlikt dvs 1 pass och avslut. Inget flipperspel framför MV.

#### MV-involverad

Starta övningen genom att MV är involverad. Nedlägg till MV, MV stoppar pucken bakom mål, MV spelar ut till back eller liknande.

#### Ha trafik på mål

I match är det sällsynt att MV bara har en avslutare att fokusera på. Ha spelare framför mål (både försvarare och anfallare).

Både utspelare och MV kommer att utvecklas snabbare om man tar hänsyn till ovanstående.

Lycka till!

MV Tränarna