ARTIKEL ///

Vad är egentligen målvaktsträning?

Av Stefan Ladhe

MÅLVAKT



260819 Hilda Svensson, Jenna Raunio and goaltender Ebba Träff Svensson of Sweden at a practice session during the Women's Euro Hockey Tour on August 19, 2026 in Kloten. Photo: Mathilda Schuler / BILDBYRÅN / kod MA / MA1017

Tre Kronor Dams Ebba Svensson-Träff måste hitta lösningar i spelmoment på träningen

Målvaktsträning är mycket mer än bara individuell teknikträning med en målvaktstränare. På isen kan målvakten träna med puckar, spelare och tränare i många olika situationer.

Målvakten kan naturligtvis också träna ensam, men då blir träningen mer begränsad och handlar främst om förflyttningsteknik, skridskoåkning och att träna teknik med klubban.

Låt oss dela upp det lite för att få en bild över målvaktens behov.

Individuell teknikträning

Individuell teknikträning kan till exempel vara att målvakten gör olika förflyttningar på egen hand. Det sker ofta i början av träningen på is.

Målvakten känner på skridskorna, frånskjutet och stoppet. Hur känns skenornas grepp i isen? Hur reagerar kroppen? Det handlar helt enkelt om att hitta känslan och komma igång.

Samma sak gäller de första skotten. De är viktiga för koordinationen och känslan, men framför allt för att få igång blicken och följa pucken ordentligt.

Det kan jämföras med när utespelarna står och dribblar med pucken före träningen. Skillnaden är att målvakten behöver någon som skjuter puckarna för att kunna rädda.

Många tänker förmodligen att målvaktsträning är när målvaktstränaren står med målvakten och tränar olika moment, ibland med hjälp av skyttar. Men egentligen är det bara en del av målvaktens träning.

Lagträningen

Nästa steg är att träna tillsammans med spelarna i laget.

Det kan till exempel vara två-mot-en-situationer eller en spelare som kommer in mot mål. Målvakten möter spelaren, anpassar djupet, backar med spelet, följer pucken om den passas till en annan spelare, scannar av vilka hot som finns och läser situationen och vad som händer.

Rädda - gör klart situationen och spela klart till puckens nya position.

Om det blir retur försöker spelarna göra mål på returen. Då behöver målvakten fortsätta läsa situationen, förflytta sig och agera. På så sätt blir träningen mer matchlik.

Spel

Smålagsspel är väldigt bra målvaktsträning (och en bra träningsform även för övriga spelare). Det skapar många situationer som målvakten behöver läsa, värdera och lösa.

Precis som i match behöver både spelare och målvakt fatta beslut hela tiden.

Målvakten behöver inte bara följa pucken. Målvakten behöver också vrida på huvudet, hålla koll på spelarna utan puck och kommunicera med sina lagkamrater. Tillsammans försöker laget lösa situationerna som uppstår.

Feedback utvecklar

Om målvakten får feedback på sina beteenden, beslut och ageranden i spelet, blir träningen ännu mer lärorik.

Det är en viktig anledning till att målvaktstränaren bör vara med även under lagträningen. Där går det att se vad som fungerar och vad man som målvaktstränare kan förstärka och vad målvakten behöver utveckla.

Vissa delar kanske behöver brytas ut och tränas mer separat. Då tar man med dem tillbaka till den individuella teknikträningen. Där finns tid att prata, testa, träna och repetera.

Sedan tar målvakten med sig det tillbaka in i spelet igen.

Individuell träning → träning med spelare → spel → feedback → individuell träning → tillbaka till spelet.

Tänk vilken utveckling vi kan skapa när alla dessa delar får bli en naturlig del av målvaktsträningen.