

KKP-MAALIVAHDIN HARJOITTELU

- Ikäkausiohjelma kertoo mitkä asiat tulee omaksua missäkin ikäluokassa, harjoittelussa täytyy kuitenkin ottaa huomioon myös lasten kehitys- ja taitotaso, oikotietä onnistumiseen ei kuitenkaan ole.
- Perusasiat täytyy olla kunnossa, jotta kehitys on jatkuvaa. Aloittelevien maalivahtien kanssa on muistettava harjoitusten leikinomaisuus.
- Maalivahdin harjoittelun on oltava mahdollisimman monipuolista.
- Tärkeää on, että lastenurheilun aikana maalivahdille opetetaan ja hän myös oppii mahdollisimman laajan liikevaraston.
- Muista myös, että kaikki uusi oppiminen rakentuu vanhojen jo opittujen ja kerrattujen asioiden luomalle pohjalle.





MAALIVAHDIT G-F -JUNIOREISSA

- Maalivahtipelin tekniikoista ensimmäisenä opetellaan oikea perustorjunta-asento ja liikkumistekniikat pystyssä liikkuen.
- **TEKNISET- JA LAJITAI DOT**
- Yleisen luistelutaidon kehittämistä pelaajien mukana
- Maalivahdin perustorjunta-asento <https://youtu.be/i170Y-zmpFM>
- **Terätkäyttö:** Makkara etu-/takaperin, Yhden jalan kaarrokset sisä- / ulkoterällä, Tasapainoharjoitteet <https://youtu.be/tvEfhws1Ybc>
- **Liikkumistekniikat pystyssä:** Painonsiirtoin eteen- ja taaksepäin, Suora T-potku sivulle, Sivuttaissiirto (tolppa-tolppa -liike)
- **Pysähtyminen:** Auraspysähtyminen, Yhdellä jalalla pysähtyminen
- **Jäistä ylösnousu,** Nopeasti ja tasapainoisesti
- **Sijoittuminen:** Sijoittumisen perusteet: Sijoittuminen maalivahtialueen kaarelle, Sijoittuminen tolppalle kun kiekko on maalilinjan takana.
- **Perustorjunnat:** Totutellaan tekemään perustorjunnat peliasennosta, Jäälaukaus pystystä, Jää- laukaukset jään kautta, v-torjunta, Korkea laukaus pystystä.

MAALIVAHDIT E- JUNIOREISSA

TEKNISET- JA LAJITAI DOT:

- Terä nkäyttö <https://youtu.be/tvEfhwS1Ybc>
- Sisäterän C-kaaret, etu- / takaterän käyttö
- Yhden jalan kaarrokset sisä- / ulkoterällä, etu- ja takaperin
- Tasapainoharjoitteet
- **Liikkumistekniikat pystyssä**
- T-potku C-liulla <https://youtu.be/vShogYU1SCw?list=PLw2jxXEMR1Qkufxzauq6tZIUAcHQHszHu>
- Sivuttaissiirto <https://youtu.be/hGJERP1pmHE>
- **Liikkumistekniikat jäässä** <https://youtu.be/lI4U-7UmZ2Q>
- V:ssä liikkuminen
- **Pysähtyminen**
- Yhdellä jalalla, liukuva/potkaiseva jalka
- V-torjunnoista
- **Jäistä ylösnousu**
- Vastakkaisella jalalla
- Liikkeen mukaan otto ylösnousuun



MAALIVAHDIT E- JUNIOREISSA

- **TEKNISET TAIDOT**
- **Sijoittuminen**
- Oikea-aikainen vastaantulo
- Peli omalla puolustusalueella / torjuntavalmius
- **Mailapelaaminen**
- Kiekonhallinta mailalla
- Työntösyöttö rysty- ja kämmenpuolelta
- Jääsyöttö kahden käden otteella
- Mailan käyttö tolpassa pelatessa, maalin takaa tulevien syöttöjen katkaiseminen
- Kiekon haltuun ottaminen
- **Perustorjunnat**
- Torjunnat liikkeen kautta
- Kiekon seuraaminen torjunnan jälkeen
- Matalat laukaukset, toispolvitorjunta, puoli V-torjunta, V-torjunta



MAALIVAHDIT D-JUNIOREISSA

Teräkäyttöharjoitteet

- Monipuoliset teräkäyttötekniikoiden yhdistelmät

Liikkumistekniikat pystyssä

- Eri liikkumistekniikoiden yhdistäminen

Liikkumistekniikat jäässä

- V-liuku ja puoli V-liuku
- Tolpasta liikkuminen eri suuntiin

Pysähtyminen

- Pysäyttävän jalan valinta pelitilanteen mukaan

Jäistä ylösnousu

- Vastakkaisella jalalla tai molemmille jaloille pelitilanteen mukaan



MAALIVAHDIT D-JUNIOREISSA

Sijoittuminen

- Sijoittuminen eri maalintekotilanteissa

Mailapelaaminen

- Meislaus
- Poikittain maalialueen läpi annettujen syöttöjen katkaiseminen
- Laukaukset kahden käden otteella
- Tuikkaukset
- Avaussyötöt omille pelaajille
- Purkukiekot
- Ränni- ja päätykiekkojen pelaaminen

Perustorjunnat

- Peliasento pelitilanteen mukaan
- Reagointi, torjunnan valinta
- Jatkopelaaminen
- Liukutorjunta



MAALIVAHDIT JOUKKUEHARJOITUKSISSA

Oheisissa tai alkulämmittely harjoituksissa pitää maalivahdeilla olla myös omia maalivahdeille oleellisia harjoitteita, tennispallot, silmä-käsi koordinaatio, keskivartaloa ja lantionseutua vahvistavia ja huoltavia harjoitteita.

- Pääsääntöisesti kaikissa joukkueen jääharjoituksissa pitää olla maalivahdeille oma osio, jossa käydään läpi teknistä liikkumista (luistelu, liikkuminen jäässä) sekä käydään läpi eri torjuntatapoja.
- Maalivahtiosio voi esimerkiksi olla harjoitusten alussa, kun pelaajien kanssa käydään läpi lajitekniisiä taitoja (luistelu, syötöt...).
- Maalivahtiosion voi sijoittaa myös esim. harjoituksen sisälle jolloin esim. yhdessä päädyssä (esim. ringetteviivalta alaspäin) on maalivahtirasti (mahdollisesti myös pelaajia laukojina), keskellä pelaajilla luistelu- / syöttörasti ja toisessa päädyssä esim. maalintekorasti.
- Jos maalivahteja on joukkueessa esim. 4 kpl, voidaan kolmella rastilla harjoitella maalintekoa eri tilanteissa ja yhdellä rastilla on maalivahtirasti, jossa harjoitteet tehdään täysin maalivahtien ehdoilla (rytmitys, laukaukset sovittuun paikkaan..).



HYVÄN MAALIVAHTIPELIN OHJEITA

- Ole valmis yllättäviin tilanteisiin (pelivalmius). Liiku pystyssä.
- Katse kiekossa, tiedä koko ajan missä on kiekko. Nenä kohti kiekkoa.
- Hallitse ja kontrolloi kiekko, ykköskiekko kiinni tai ohjaa kulmiin/reunaan asti. (kiekon hallinta)
- Torju mailalla jäälaukaukset.
- Tavoitteena torjua pysähtyneestä tilasta: Hallitse torjunta-asento polvilleen. (jatkopelaaminen)
- Tolpalta tolपालle liiku pystyssä ellei nopeaa lähitilanteen uhkaa tolपालla.
- Kiekko päädyssä tai pienessä kulmassa, oma jalkasi tolपालssa.
- RVH vain pienen kulman lähitilanteessa hetkellisesti.
- Jäistä nousu kiekosta ulommalla jalalla. Ei turhaa odottamista polvillaan.
- Mahdollisen maalin jälkeen, unohda maali.
- Älä anna periksi. Keskity. Taistele.
- Älä kuluta energiaa siihen mihin et pysty vaikuttamaan.
- Pelissä keskity ainoastaan kiekkojen torjumiseen muu on epäolennaista.
- Jokainen kehittyy omaan tahtiinsa.
- Vain laadukkaasti harjoittelemalla kehityt.
- INTOHIMO, LAATU JA AHKERUUS nopean kehityksen avaintekijät

