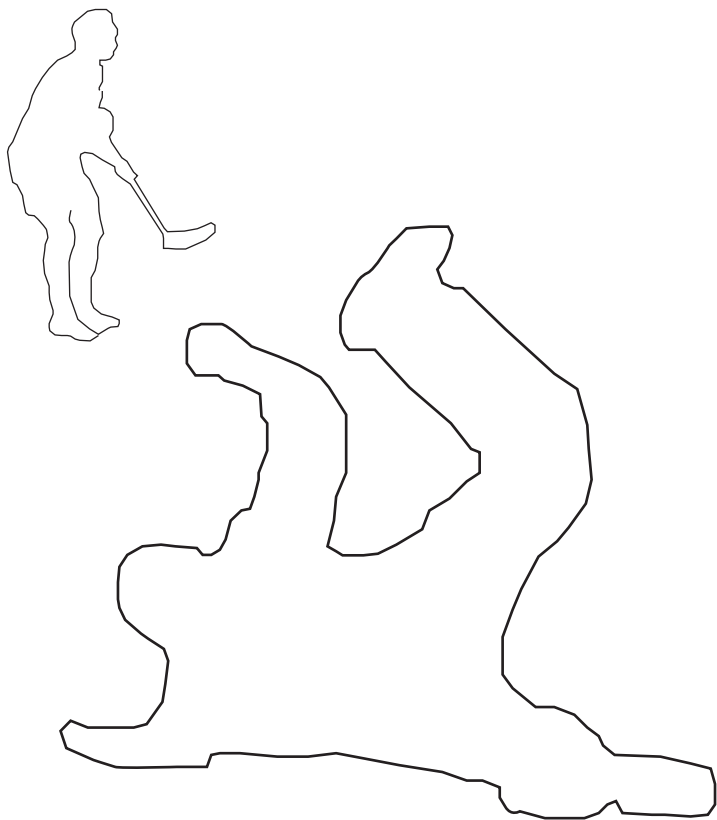


05-06




JADBERG

maaliwahdin opas

maalivahdin opas

suunnitteli ja toteutti
jouni koponen

aineisto
jadberg
laura tomatis

kuvat
laura tomatis:
[p. 14-22]
jadberg

kansi
jouni koponen

Tämä opas on vain yksi näkemys maalivahtipelaamiseen. Oppaan tekijät eivät vastaa oppaassa esiintyvistä virheistä. Ennen oppaan soveltamista käytäntöön konsultoi valmentajaasi.



www.maalivahdit.com

Tämä opas ei olisi toteutunut ilman maalivahdit.com sivustojen kuitoa kaikille jäsenille ja Jadbergille, joka on tukenut maalivahdit.com toimintaa.

1. maalivahdin olemus

Maalivahti on pelaaja, joka vartioi oman joukkueensa maalia yrittäen pysäyttää kaikki sitä kohti tulevat laukaukset. Yksinkertaisuudessaan maalivahdin tehtävänä on estää pallon pääsy maalikehikon sisäpuolelle. Torjunnoissa maalivahti saa käyttää apunaan kaikkia ruumiinosia. Maalivahdilla ei ole mailaa. Maalivahdin toimintaa ohjaa tarkasti määritellyt säännöt. Säännöissä on määritetty tietty alue missä maalivahti saa liikkua ja pitää palloa käsissään.

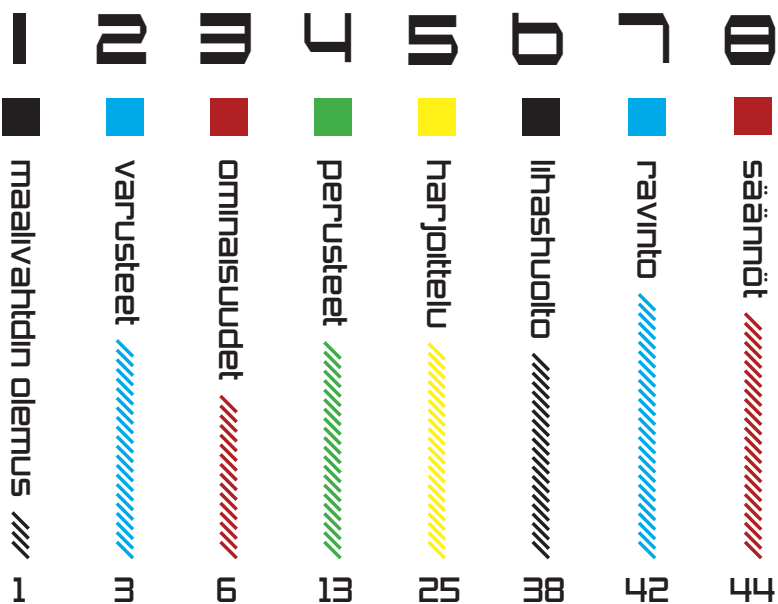
Maalivahdin on käytettävä tietynlaisia varusteita. Yleisesti käytetyt varusteet ovat maski, paita, housut, alasuoja, polvisuojat sekä hanskat. Kaikki edellä mainitut eivät ole pakollisia eikä kaikkia mahdollisia varusteita edes mainittu. Lue opasta eteenpäin, siellä kerrotaan lisää varusteista.

Maalivahti vartioi siis oman joukkueensa maalia. Tilanteet vaihtelevat, eikä ole yhdentekevää miten niihin reagoidaan. Miten liikut? Miten torjut ja missä asennossa? Miten avaat peliä? Jokaisella on kuitenkin oma tyylinsä. Tässä oppaassa annetaan perusteet maalivahtina olemiseen. Voit muokata tyyliäsi siihen suuntaan kuin haluat. Kannattaa muistaa kuitenkin seikka, että se mikä on havaittu toimivaksi, luultavasti toimii vielä nykyäänkin.

Maalivahdilta vaaditaan tietynlaisia psyykkisiä ominaisuuksia fyysisten ominaisuuksien lisäksi. Maalivahdin täytyy olla rauhallinen ja taas toisaalta joissain tilanteissa aggressiivinen. Kylmähermoisuudestaan ei ole haittaa. Jollet omaa näitä ominaisuuksia, älä huolestu, henkisiä ominaisuuksia voi kehittää siinä missä fyysisiäkin.

Maalivahti ei voi olla joukkueen huonoin pelaaja. Maalivahdin on oltava joukkueensa aktiivisimpia ja monipuolisimpia harjoittelijoita.

Mietitkö, kannattaako maalivahtina olla jos se kerran on noin rankkaa? Ehdottomasti, se on kentän paras pelipaikka. Huomaat sen kyllä itsekin.



varusteet
2. varusteet



Itse pelaan mieluiten hihat ylhäällä ja ilman hanskoja. Kengät ovat painikengät. Polvisuojoina pidän lyhyttä mallia. Maski on Jadbergin Venom, jossa on erinomainen suojaus. Tärkeää on maskin sisämateriaali, se ei saa olla hioitava, vaan esimerkiksi coolmax materiaalia.

Jouni Koponen

2. maalivahdin varusteet

Kuvittele reikäpallon lentävän sinua kohti lähes 150 km/h. Jos olet ilman minkäänlaisia suojuksia voi pallon osuma sattua pahastikin. Tosin kukapa edes haluaisi mennä tuollaisen pallon eteen ilman minkäänlaisia suojavarustuksia? On erittäin tärkeää, ettei pallon osuma satu, sillä alitajuntaan voi jäädä jälki fyysisen ”mansikan” lisäksi. Tällainen psyykkinen jälki voi hidastaa torjuntasi reaktioaikaa, sillä aivosi eivät halua mennä vapaaehtoisesti sellaisen pallon eteen mikä saattaa sattua. Onneksi maalivahdin varusteet ovat kehittyneet salibandyn alkuajoista ja nykyään onkin saatavilla hyvin suojaavia sekä hengittäviä varusteita. Salibandyn alkuaikoina lajin rantautuessa Suomeen ei ollut ihmeellistä jos maalivahdilla näki mustansilmän johtuen sen aikaisten maskien huonosta suojaavuudesta.

Varusteiden yksi tärkeimmistä ominaisuuksista on suojata maalivahtia kovilta laukauksilta tai pelaajien mailan iskuilta, mutta istuvuus ja hengittävyys ovat myös tärkeitä ominaisuuksia nykypäivän varusteissa. Jollei varuste ole hengittävä, voi maalivahdilla tulla kuumat oltavat. Jos kaikki energia menee hikoilemiseen ja tukalasta olosta selviämiseen ei pelaamiseen jää juurikaan energiaa. Paras varuste onkin sellainen mitä ei pelin aikana edes huomaa.

Päästä jalkoihin lueteltuna maalivahdin varusteisiin kuuluvat: maski, kaukasuoja, paita, panssaripaita, kyynärsuojat, hanskat, housut, alasuoja, polvisuojat sekä kengät. Kaikki eivät ole pakollisia ja onkin itsestään kiinni mitä varusteita käyttää. Pakollisia tai ainakin suositeltavia varusteita edellä mainituista ovat: maski, hyvin suojaava paita tai paidan lisäksi panssaripaita, alasuoja, housut, polvisuojat sekä kengät. Yhä usempi käyttää nykyään myös hanskoi-

Vanhemmillakin varusteilla kyllä pärjää, mutta tosiasia on se, että uusimmissa (ja hieman kalliimmissa) varusteissa on paremmat ominaisuudet. Uusissa varusteissa on paljon muutakin kuin trendikkäämmät värit. Älä kuitenkaan usko pelkästään mainoksiin ja markkinamiehen puheisiin vaan käy itse rohkeasti kokeilemassa varusteita ja löydä itsellesi sopivimmat. Jos et ole ennen ostanut varusteita, kannattaa mennä liikkeeseen jossa asiantuntevat myyjät opastavat sinua. Punnitse hinta/laatusuhdetta ja kysele muilta maalivahdeilta mielipiteitä miten kyseinen varuste on toiminut käytännössä. Tärkeimpien varusteiden, kuten maskin, valintaan kannattaa käyttää hieman enemmän aikaa ja valita varmasti mieluisin ja sopivin.



Älkää missään tapauksessa käyttäkö varusteissanne mitään ylimääräisiä kemikaa-
leja. Kaikkein pahinta mitä voit tehdä, on
laittaa silikonin housujen polviin. Tämä on
ehdottomasti kielletty, sillä seuraava maa-
livehti saattaa pahimmassa tapauksessa
loukkaantua liukasteesi ansiosta.

Jouni Koponen

maalivahdin perusvarusteet



Maski on tärkein ja usein myös kallein varuste. Maski suojaa päätäsi kovilta lauka-uksilta ja lähitilanteissa mailaniskuilta. Osta vain salibandyyn suunniteltu ja tehty maski. Opettele myös torjumaan maskilla.

Paitojen ominaisuudet vaihtelevat. Parhaissa käytetään hengittäviä materiaaleja sekä hyviä suojauksia oikeissa paikoissa. Paidan lisäksi saatat tarvita panssariliivin paidan alle, riippuen omista mieltymyksistäsi.



Moni muistaa aloitaneensa pelaamisen lentopallasuojilla ja on todella iloinen, että nykyään on saatavilla maalivahdeille tarkoitettuja polvisuojia. Polvisuojat ovat tärkeä osa varustekokonaisuutta, joten valitse ne huolella. Malleja on yleisesti pitkät ja lyhyet.



Housuissa kannattaa kiinnittää huomiota toppauksiin, vyötärön kiinnityssysteemiin, istuvuuteen sekä polvipalojen ominaisuuksiin (kestävyys- sekä liukumisominaisuudet). Kokeile, että housut taipuvat vaikeimpiinkin torjunta-asentoihin.



Yhä useampi maalivahti käyttää hanskoja pidon ja suojaavuuden parantamiseksi. Hanskoja on useita merkkejä joiden ominaisuudet vaihtelevat. Kiinnitä huomiota hanskan suojauksiin, kämmenpuolen materiaalin kestävyys- ja "liimaavuuteen". Älä valitse liian suurta kokoa.

Lisää pro tason varusteita löydät internetistä.

www.jadberg.com

ominaisuudet

3. ominaisuudet

3. maalivahdin ominaisuudet

Hyvin usein maalivahteja on pidetty joukkueen heikoimpina, huonokuntoisimpina tai jopa lihavimpina. Olet varmaankin kuullut vanhan sanonnan: ”pelaaja joka ei jaksa juosta kentällä laitetaan maalitolppien väliin”. Nykyään tilanne ei onneksi ole näin. Ei varsinkaan huippusalibandyssä. Maalivahti ei voi olla joukkueen huonokuntoisin. Maalivahdin on ehdottomasti panostettava fyysiseen harjoitteluun. Maalivahdilta vaaditaan fyysisiä ominaisuuksia enemmän kuin keneltäkään kenttäpelaajalta. Mainittakoon tässä ainakin venyvyys, reaktiot sekä koordinaatio.

Toisin kuin kenttäpelaaja, maalivahti ei pääse välillä huilaamaan vaihtoihiin. Jos peli pyörii vain omassa päässä on maalivahdin annettava kaikkensa koko pelin ajan. Huilaustaukoja ei pääse välttämättä syntymään. Hyvän salibandymaalivahdin ominaisuuksiin kuuluu rautainen fyysikkä. Refleksien ja koordinaation täytyy toimia sataprosenttisella tasolla koko ottelun ajan. Tällaisia ominaisuuksia ei huonokuntoiselta maalivahdilta löydy. Hyvä fyysinen kunto auttaa myös maalivahtia keskittymisessä ja mielen pitämisessä pelissä ilman, että tulee ajateltua ottelun jälkeisiä hetkiä tyttöystävän kanssa tai ehkäpä tuopin äärellä. Mitä paremmin ja kovempaa harjoittelet, sitä paremmin jaksat myös pelata. Jos peruskunto ei ole kohdallaan et pysty parhaimpaasi peleissä.

KOORDINAATIO JA TASAPAINO

Koordinaatiolla tarkoitetaan lihasten kykyä toimia yhdessä. Koordinaatioon liittyy läheisesti myös tasapaino. Koordinaatio kehittyy yksinkertaisesti harjoittelemalla

paljon koordinaatiota vaativia harjoitteita. Jos johonkin torjunta-asentoon meneminen tuntuu hankalalta, eivätkä lihakset tunnu aluksi tottelevan, aloita hitaasti ja tee paljon toistoja, huomaat loppulta onnistuvasi. Venyvyys liittyy koordinaatioon ja tasapainoon positiivisesti. Lihasten lepopituuden lisäys, eli parempi venyvyys, tuntuu ja näkyy parempana koordinaationa ja tasapainona.

Koordinaatiota voidaan ajatella myös lajiosaamisena. Jos omaat erinomaisen koordinaation olet notkea ja liikkeesi ovat tasapainoisia. Tällöin torjuntatyöskentelysi on hyvän ja helpon näköistä.

Reaktiokyky on maalivahdin tärkeimpiä ominaisuuksia ja yksi koordinaatio-kyvyn osatekijä. Reaktio on signaali (jonka saa aikaan ulkoinen ärsyke) joka lähtee aivoista ja saa esimerkiksi raajan liikkumaan mahdollisimman nopeasti. Mitä parempi reaktioaika, sitä nopeammin signaali kulkee ja saa raajan liikkumaan. Monesti on kysytty voiko reaktioita parantaa? Reaktiot eivät ole yksinomaan synnynäinen ominaisuus ja niitä voi parantaa. Vaikkakin reaktiot ovat myös geneettinen ominaisuus, ovat ne myös muistiin hioutuneita ratoja ja toiminta malleja joita voi kehittää. Saatatkin jo arvata miten reaktioita voi kehittää: läheltä tulevat laukaukset sekä esimerkiksi laukaukset maskista ovat hyviä harjoitteita kehittämään reaktioaikaasi vieläkin paremmaksi.

KESTÄVYYS

Kestävyys on monen tekijän summa. Se on keuhkojen, verenkiertoelimien ja lihaksiston yhteispeliä. Hyvä kestävyys tarkoittaa

korkeaa maitohappokynnystä, joka näkyy lihasten jaksamisena itse suorituksen aikana ja nopeampana palautumisena.

Kestävyystä voidaan erottaa omaksi alueekseen psykkinen kestävyys. Oletko huomannut tämän esimerkiksi lenkkeillessäsi? Tulee tunne, että on pakko luovuttaa. Todellisuudessa lihakset jaksaisivat vielä pidempään.

Kestävyyttä kannattaa harjoitella, sillä se lisää sydämen taloudellisuutta, mikä ilmenee mm. madaltuneena leposykeinä.

NOPEUS

Nopeus on hermojen ja lihaksiston yhteistyötä niiden suorittaessa toimintoja hyvin lyhyessä ajassa. Nopeus on riippuvainen hyvästä koordinaatiosta sekä kestävydestä. Nopeudesta on hyötyä kaikilla osa-alueilla. Ennenkaikkea hyviin avausheitoihin tarvitaan nopea kädenliike.

LIKKUVUUS

Liikkuvuuden (venyvyyden) merkitystä ei voida liiaksi korostaa. Liikkuvuus on ehdoton edellytys sille, että torjunnat voidaan tehdä oikein. Ihmisen ikääntyessä liikkuvuus rajoittuu, joten venyttely on syytä aloittaa nuorena. Tosin mikään ei estä vanhempaakin maalivahtia olemasta notkea. Venyttelyharjoittelun tulee olla säännöllistä.



Itse venyttelen kunnolla joka harjoitusten jälkeen ja teen palauttavia eli kevyitä lenkkejä harjoitusten tai pelien välipäivinä.

Jouni Koponen

KEHONHALLINTA

Kaikki edellämainitut aiheet voidaan kasaata yhden otsikon alle: kehonhallinta. Maalivahdin tulee omata erinomainen kehonhallinta ja sitä pitää aktiivisesti harjoittelulla ylläpitää. Hyviä lajeja kohti erinomaista kehonhallintaa ovat itse lajiharjoittelun lisäksi mm. itsepuolustuslajit (karate jne.), pallopelit, telinevoimistelu, ketteryysharjoitukset sekä monipuolinen voimaharjoittelu.

PSYYKKISET OMINAISUUDET

Monet valmentajat tускаilevat maalivahtinsa kanssa: maalivahti on lahjakas ja hänellä on juuri ne oikeat fyysiset ominaisuudet dominoidakseen vastustajan joukkuetta, mutta kun yleisö istuu paikoilleen ja peli vihelletään käyntiin, tulee tästä huipusta kuin vuotava vene aalloilla.

Vanha viisaus sanoo, että maalissa työskentely vaatii 90% psyykkistä puolta ja loput 10% sitten jotain aivan muuta. Maalivahdin henkinen kestävyys on erittäin tärkeässä roolissa nimenomaan pelitilanteissa. Kuitenkaan kovinkaan monet maalivahdit eivät saa itseään harjoittelemaan tätä tärkeää ominaisuutta. Vaatii paljon työtä tullakseen ”henkisesti kovaan kuntoon” ja vaatii kärsivällisyyttä, jotta voisi saavuttaa sen pisteen, jolloin maalivahdin ei tarvitse edes ajatella sitä.

Henkisesti kova maalivahti tietää miten keskittyä tärkeimpään, eli pallon pysäyttämiseen. Pelin aikana yleisön huudot ovat kuin hyttysen surinaa, tyttöystäväkin tuntuu merkityksettömältä ja kaikki riidat perheen kanssa ovat mennyttä. Keskityt vain seuraamaan pelaajien liikkeitä pallon suhteen. Kaikki muut häiriötekijät ovat poissuljettuja kunnes summeri soi ja peli on

päättynyt. Kuulostaako yksinkertaiselta? Vaatii paljon harjoittelua, että pystyt pitämään ajatuksesi kasassa. Jokainen ajatus on vuoropuhelua itsesi kanssa. Jos ajattelet liikaa, et voi keskittyä 100% peliin. Maalivahdeilla (ehkä myös kaikilla muillakin) on yleisesti ottaen negatiivinen ajattelumalli. Jos pallo menee sisään, useat vahdit alkavat sättimään itseään: ”Ei voi olla mahdollista, että päästin noin helpon sisään!”, ”Nyt hävitään minun takia koko peli!” tai ”Rakas Jumala, älä anna mennä enää yhtään sisään...”. Nämä ovat esimerkkejä negatiivisesta ajattelusta. Mitä sitten jos vastustaja

NEGATIIVINEN	POSITIIVINEN
En voi uskoa, että se meni sisään.	Ne sai yhden, mutta ei enää toista!
Miksen saa pysäytettyä tuota laukausta?	Saan sen seuraavaksi varmasti kiinni!
Yleisö kutsuu mua imuriksi.	En ole mikään imuri, noin ne huutavat kaikilla maalivahdeille.
Ei voi olla totta, olen päästänyt jo 6 maaliala.	En anna niiden tehdä seitsemättä maaliala!
Olen niin hermostunut, että ensimmäinen veto menee varmasti sisään.	On ihan ok olla hermostunut, näin olen valmis peliin!
En pysty pelaamaan hyvin	Olen pelannut hyvin aikaisemminkin ja niin teen nytkin!
Vastustajan paras pelaaja voittaa minut aina läpiajoissa.	En malta odottaa että pääsen nappaamaan pallon häneltä, kohta aion dominoida läpiajotilannetta.
Pallo meni sisään ja yleisö huutaa ja nauraa - hävettää!	Iso juttu, sait yhden maalin mutta luuletko että voitit liigamestaruuden?

Kaavio 1

tekee yhden maalin? Omalla joukkueellasi on kyllä aikaa tehdä maaleja, joten pysy rauhallisena ja ota seuraava pallo kiinni. Opi ajattelemaan positiivisesti! Kun miellät positiivisen ajattelun, voit odottaa menestystä. Kaaviossa 1 on muutamia esimerkkejä negatiivisesti ajattelusta ja niille positiivinen vastine mitä sinun tulisi käyttää.

Jos jossain vaiheessa yllätät itsesi ajattelemasta negatiivisesti, käännä ne heti positiivisiksi ajatuksiksi. Positiivinen ajattelu pitää takoa päähän jo kotona ja jokaissessa tilanteessa, muuten negatiiviset ajatukset pääsevät voitolle. Kehitä mielesi mielikuvia joissa sinä menestyt. Näe itsesi pysäyttämässä läpiajoa, tekemässä ”hasekit” tai ratkaisemassa ottelua upealla torjunnalla. Tee näistä mielikuvista totta harjoittelemalla siten kuten haluaisit itsesi menestyvän pelissä. Harjoittele kovaa ja positiivisella asenteella. Et voi oikaista, älä laiskottele!

PALAUTE

Rakentava kritiikki on aina hyvää palautetta, eikö vain? Monilla on kuitenkin ongelmana se etteivät he pysty ottamaan vastaan minkäänlaista negatiivista palautetta. Voit kuitenkin jättää toisarvoisiksi yleisön tai jopa oman joukkueesi ilkeät kommentit huonosti menneestä pelistä, sillä kukaan ei häviä yksin koko joukkueen puolesta.

Oman joukkueen ja valmentajan tulee tukea maalivahtiaan antamalla aina hyvän suorituksen jälkeen positiivista palautetta. Jos maalivahti on epäonnistunut torjunnassaan ei ole mitään järkeä säättää häntä siitä. Mitäpä jos antaisit positiivisen, tukevan palautteen: ”Ei mitään, seuraavan saat kiinni...”. Jos annat negatiivista palautetta aina kun maalivahti epäonnistuu, luuletko, että maalivahdin onnistuminen seuraavassa tilanteessa on todennäköisempää? Ei ole!

ENNUSTAMINEN

Nyt ei puhuta kristallipallosta ennustamisesta, vaan pelinlukutaidosta ja tilanteiden ennustamisesta. Salibandy on erittäin nopea laji, jossa tilanteet tulevat yllättäen, jopa sekunnin murto-osissa. Miten tilanne päättyy, riippuu siitä miten olet siihen reagoinut. Jos osaat ennustaa miten tilanne päättyy, olet ehkä tuon sekunnin murto-osan pelaajaa edellä ja hoidat tilanteen. Tämä ei ole siis mitään ”voodoo” -juttuja. Ennustamisessa voi käyttää apuna seuraavia välineitä: havainnoi pelaajien liikkeitä, tulkitse pelaajien käsien ja vartalojen asennosta heidän liikkeitä, voit myös esimerkiksi ennen peliä tutkia miten vastustajan hyökkääjät pelaavat.

Pelinluku- ja ennustamistaito kehittyvät itsestään mitä enemmän pelaat ja harjoittelet. Pelinluku otsikon alle voisi lisätä hämäyksen taidon. Maalivahti voi hämätä hyökkääjää jättämällä aukon ja houkuttelemalla pelaaja vetämään sinne. Kun pelaaja on valmis vetämään maalivahti peittääkin aukon ja torjuu vedon. Maalivahti - hyökkääjä: 1-0!

ITSETUNTO

Hyvä itsetunto on tärkeää kaikilla elämänalueilla, niin myös pelikentällä. Luotat itseesi ja tunnet onnistuvasi. Itsetunto on laaja käsite ja kerron tässä siitä vain salibandyn liittyen.

Jos olet kokoajan sitä mieltä, että olet huono maalivahti, etkä pärjää pelissä, et luultavasti silloin tule pärjäämäänkään. Pohdi, edistääkö tällainen ajattelu mitenkään sinun hyvinvointiasi. Kasvaako luottamus itseesi jos ajattelet itsestäsi negatiivisia ajatuksia? Mitä jos ajattelisit, että olet hyvä maalivahti, huonontaisiko se tilannetta? Muista, ettei kukaan kuitenkaan

ole täydellinen. Tee lista positiivisista ja negatiivisista ominaisuuksistasi ja huomaa, että positiivisten asioiden lista on pidempi. Mitä laitoit negatiivisten asioiden listalle? Et varmasti mitään sellaista mitä et voisi harjoitella ja tulla hyväksi myös niissä.

Itseluottamusta on myös se, että vähät välittää muiden loukkauksista. Usein pelissä saatat kuulla yleisön joukosta huutoja, jotka eivät aina ole kovinkaan mukavia. Mutta sinulla on hyvä itsetunto, etkä anna niiden lannistaa sinua.

Keskity vahvuuksiisi, älä puutteisiisi. Yritä löytää itsestäsi ja ympäristöstäsi positiivisia puolia.

KESKITTÄMINEN

Keskittymisellä tarkoitetaan ajatusten ja huomion suuntaamista itse peliin. Ilman tietoisista ajattelun kontrollia ajatukset voivat vaeltaa sinne sun tänne. Äärimmäinen keskittyminen saa aikaan ilmiön (flow), jossa ajantaju häviää ja tuntuu ikäänkuin liikkeet hidastuisivat. Äärimmäistä keskittymisen tilaa on kuitenkin vaikea saavuttaa.

Kun keskityt peliin, suljet kaikki itse suorituksen ulkoiset tekijät pois mielestä. Usein maalivahti kokee keskittymisen onnistuvan helposti, kun yleinen olo on positiivinen ja itseluottamus on korkealla. Negatiiviset tunteet maltavat keskittymistasa. Mikä tahansa asia rahahuolista varustepulmiin voi haitata keskittymistäsi. Näistä asioista tulee kuitenkin ongelma vasta sitten kun olet niin päättänyt. Ulkopuolisiin asioihin et voi pelin aikana vaikuttaa, joten miksi niitä pitäisi edes silloin pohtia?

Peleihin valmistauduttaessa keskittymistä auttaa, että sinulla on tietty ruttiini mitä noudatat. Voit käydä mielessäsi läpi onnistuneita suorituksia ja ladata itseesi positiivista energiaa. Pelimatkoilla tulee

usein paljon odotusta ja odottamattomia tilanteita. Joihinkin näistä voit etukäteen valmistautua ja joihinkin et.

Päätä mielessäsi, että tapahtuisi-pa pelissä mitä tahansa, et anna sen häiritä itseäsi. Harjoittele huomion suuntaamista takaisin harjoitukseen. Älä anna ajatusten vaeltaa. Jos harjoittelet jotakin raskasta niin suuntaa ajatuksesi pois omasta väsymyksestä johonkin ulkopuoliseen myönteiseen asiaan.

Keskittymiseen liittyy vahvasti mielikuvaharjoittelu. Mielikuvaharjoittelulla opit pitämään ajatukset kasassa ja keskittyneenä. Kun teet mielikuvaharjoitteita täytyy paikan olla rauhallinen. Kuvittele tiettyjä torjuntia ja miten raajasi liikkuvat niissä. Voit vaikka kuvitella olevasi elokuvassa, jossa tämä huippunäyttelijä tekee näitä torjuntia. Näyttelijä voi olla sinä tai joku muu. Katso tarkkaan miten liike tapahtuu. Jos et pidä siitä, ”kelaa” alkuun ja muuta se. Tunne liike koko kehollasi. Jos ajatuksesi herpaantuvat aloita alusta.

PÄÄTÖKSENTEKO

Peleissä tulee eteen paljon tilanteita joissa joudut tekemään päätöksiä kuten kenelle syöttää, mennäkö vastaan vai ei, heittääkö pompulla vai maata pitkin ja niin edelleen. Tällaisissa tilanteissa et saa epäröidä vaan päätökset on tehtävä varmasti ja nopeasti. Se mihin päätökseen päädyt tietyssä tilanteessa, riippuu monesta tekijästä. Mitä enemmän olet pelannut sitä enemmän olet tehnyt eri tilanteissa päätöksiä ja osaat rakoida paremmin. Voit myös harjoitella päätöksenteon jäämäkkyyttä eli jos olet jotain päättänyt viet sen loppuun: esimerkiksi päätät, että menet palloa vastaan, et voi enää puolivälissä perua päätöstäsi. Miten enemmän harjoittelet ja pelaat sitä parempia päätöksiä pystyt tekemään.

TUNTEET

Tunteiden koko kirjon laajamittainen käsittely veisi varmasti yhden kokonaisen kirjan, siksi tässä kerrotaankin vain miten tunteet vaikuttavat pelaamiseesi.

Tunteet seuraavat meitä kaikkialle, myös urheilun maailmaan. Onnistumisen ilo ja tappion tuoma karvas pettymys ovat tunteita joita varmasti kaikki ovat joskus kokeneet. Tunteet ovat myös sidoksissa fyysiseen puoleen ja tästä on joskus hyötyäkin. Pieni jännittäminen ennen pelejä on hyväksi, sillä se voi siivittää sinut parempaan suoritukseen. Toisaalta liika jännittäminen usein tuhoaa hyvän suorituksen. Tähän johtaa usein rentouden puute tai epävarma olo itse suorituksesta. Oma asenne ja suhtautuminen itse peliin vaikuttaa tulokseen. Maalivahdin asennetta voi valmentaja yrittää säädellä esimerkiksi valmistavilla harjoituksilla ennen peliä. Harjoitusten on oltava sellaisia, että huonolla itsetunnolla varustettu maalivahti kokee onnistumisen iloa ja tunnetta niin, että homma alkaa sujua. Jos maalivahdilla on liian kova itse luottamus täytyy harjoitusten palauttaa hieman maan pinnalle ja saada tunne, että on vielä hieman parannettavaa. Maalivahdille on hyvä saada halu näyttää osaamisensa. Yleisesti voidaan todeta, että urheilijat tekevät parhaat suorituksensa jos he eivät ehdi miettiä itse suoritusta. Järkeily ja liika analysointi eivät ole aina hyvästä.

Negatiiviset tunteet epäonnistuneen pelin jälkeen ovat hyväksyttäviä, mutta niistä on päästävä ylitse. Voit käydä mielessäsi peliä läpi ja pohtia mikä meni huonosti ja mitä teit mielestäsi väärin. Keskustele havainnoistasi jonkun toisen kanssa, jotta saat perspektiiviä tulkinnoillesi. Ota opiksesi ja tee seuraavalla kerralla niin

kuin nyt olit ajatellut. Ja muista, että salibandykin on vain urheilua.

MOTIVAATIO

Motivaatio on yleisesti halua toimia tietyn asian puolesta ja tehdä töitä sen eteen. Mitä motivoituneempi olet, sitä todennäköisemmin pystyt sitoutumaan peleihin ja harjoituksiin. Korkea motivaatio lisää onnistumisen mahdollisuuksia.

Motivaatio on riippuvainen elämäntilanteesta ja perusasteesta. Valmentajan täytyy kiinnittää huomiota maalivahdin asenteisiin ja esimerkiksi keskustelemalla yrittää ohjata hänen asenteitaan oikeaan, positiiviseen suuntaan.

Yleensä nuorella maalivahdilla on monta asiaa meneillään elämässään. Varsinkin nuoria urheilijoita voi kannustaa ulkoisilla palkinnoilla. Muista, että tukeminen ja positiivinen palaute ovat myös hyviä palkintoja. 15-20 vuotiailla nuorilla on usein ongelmana, että he lopettavat salibandykokonaisuutensa. Mikä voisi olla syynä tähän? Ehkäpä monet muut asiat alkavat kiinnostamaan nuorta ja urheilu vie aikaa monelta muulta mukavalta alialta. Valmentajan rooli on olla aidosti kiinnostunut nuoren elämästä ja antaa tukea. Maalivahdin kanssa kannattaa rohkeasti keskustella lajista jos hänellä pyörivät mielessä lopettamisajatukset.

Yleisesti motivaatiota kohottaa jos maalivahdi kokee pelaamisen ja harjoittelun mielekkääksi. Erinomainen tapa lisätä motivaatiota on antaa positiivista palautetta koko joukkueen kuullen.

RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen on hyödyllinen keino. Se aktivoi parasympaattista hermostoa ja auttaa mm. palautumaan nopeammin sekä vähentää lihasjännityksiä. Rentoutuminen voi myös lisätä oppimis- ja keskittymiskykyä. Nykymaailma on vaativa ja kiireinen. Ei ihme jos stressi on kokoajan pinnassa ja niska kireänä. Opettele rentoutumaan, sillä se siivittää sinut parempiin tuloksiin.

”

Psyykkinen puoli kannattaa pitää aina mielessä fyysisen puolen lisäksi. Tekniikan taitavuus voi lisätä vahdin luottamusta itseensä ja näin mahdollisesti parantaa myös tulosta.

Jouni Koponen

”

Viikonloppupelit ovat viikkopelejä helpompia sillä silloin ei tarvitse huolehtia työasioista ja saa rauhassa keskittyä pelistänsä peliin. Viimeiset keskittymiset teen vielä muutama hetki ennen peliä. Lähdän hakemaan hyvää peliä itselleni ja joukkueelle käyttäen ihan perustorjuntaja. Annan kaiken, muuta ei voi vaatia. Yksi tärkeä pointti on, että pelissä täytyy aina olla purkka suussa.

Jussi Viitanen, SC Classic #77

ERINOMAINEN TAPA LISÄTÄ MOTIVAATIOTA ON ANTAA POSITIIVISTA

PALAUTETTA KOKO JOUKKUEEN KUULLEN



perusteet

4. perusteet

4. perusteet

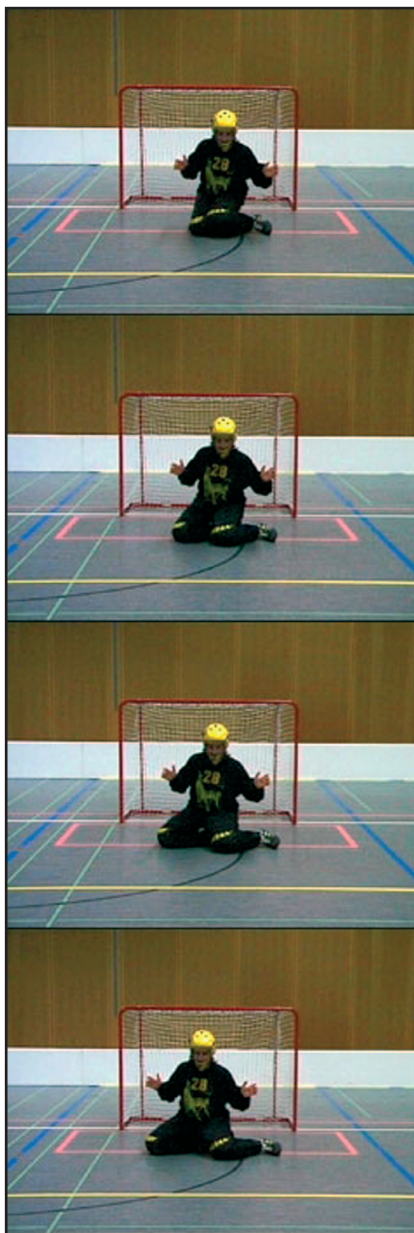
[TORJUNTA-ASENTO]

Perustorjunta-asennossa maalivahti ”istuu” polviensa varassa. Asennon ei aina tarvitse olla kuvan kaltainen, se voi olla jopa seisovakin. Kuvassa on kuitenkin yleisin ja lähes kaikille toimivin asento. Tärkein vaatimus on, että asento on peittävä ja luonnollisen tuntuinen. Kädet ovat ylhäällä valmiina torjumaan ylös tulevat laukaukset. Kun liikut, yritä pitää perustorjunta asento ja torjuntavalmius mahdollisimman pitkään. Perustorjunta-asento ei ole aina kuitenkaan riittävä, vaan on liikuttava pallon suhteen ja pidettävä huolta oikeasta sijoittautumisesta.



Kääntämällä toisen jalan sivulle ja toisen jalan haarojen väliin suojaamaan pystyt näin peittämään paremmin maatapitkin tulevat laukaukset. Tässä asennossa on hyvä torjua alakulmaa kohti tulevat laukaukset. Huomaa asennon toispuoleisuus. Kuvassa vasen alakulma jää avoimeksi. Sinun täytyy huomioida tämä ja vaihtaa asento peilikuvaksi riippuen pallon ja pelaajan sijainnista maaliin nähden.

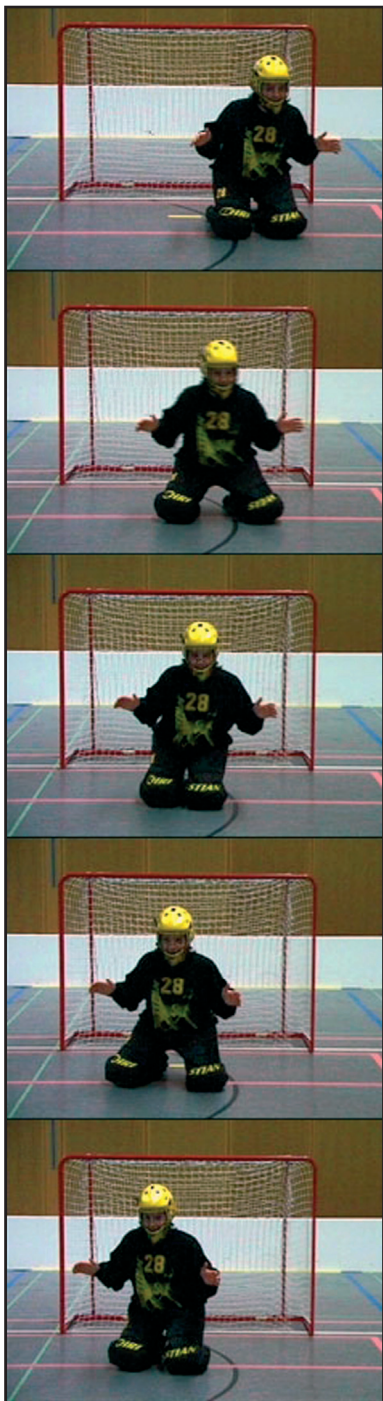




[LIIKKUMINEN SIVUTTAIN]

Perustorjunta-asennosta siirrä painoa hieman enemmän suljetun jalan päälle (jalka joka peittää jalkovälin). Liiku polvien varassa ja pidä asento oikeana koko liikkeen ajan. Tällä tyylillä peität hyvin maata pitkin tulevat laukaukset. Muista huomioida etukulma, sillä tästä asennosta se jää auki.

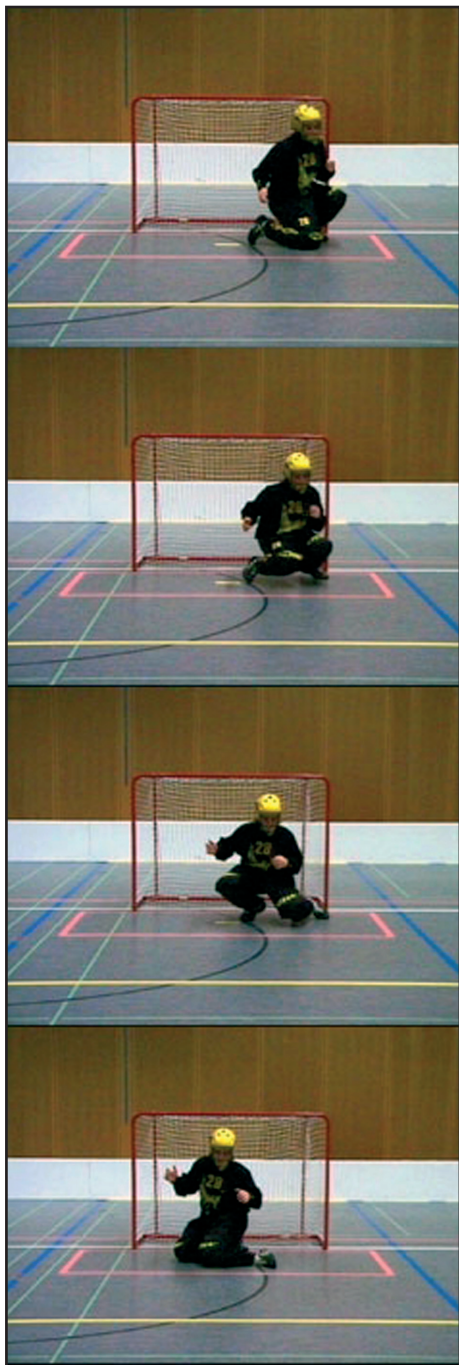




Yksinkertainen liike sivuttain tapahtuu lähtemällä perustorjunta-asennosta kuvan osoittamalla tavalla ja siirtämällä ensin toisen jalan polvi sivuttain ja toisen jalan polvi seuraa perässä. Liiku pallon mukana ja pidä asento kokoajan kasassa.

Tämä asento sopii parhaiten hitaaseen sivuttaisliikkeeseen esimerkiksi silloin kun pallo on kaukana maalista. Pidä kädet kokoajan ylhäällä ja ole valmis torjumaan.





Aina et ehdi liikkua sivuttain tarpeeksi nopeasti edellä kuvatuilla tavoilla. Esimerkiksi hyökkääjän liikkeessa nopeasti sivuttain. Tässä tekniikka, jolla pääset nopeasti tolpalta tolalle. Tekniikka on kuitenkin vaikeampi suorittaa kuin edelliset.

Nosta ensin toinen polvi (tolpan puoleinen) ylös ja sen jälkeen toinen polvi niin, että olet kyykyssä. Käännä vartaloasi suuntaan johon olet menossa. Ota nyt vauhtia ("kuopaise") sillä jalalla, jonka nostit toiseksi (ei tolpan puoleinen).

Kuva selittää liikkeen hyvin. Tutki sitä ja opettele se.

[KULMIEN PEITTÄMINEN]

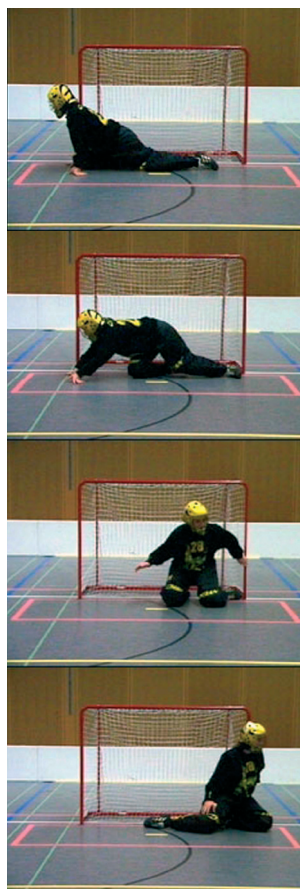
[Kuva 3] Peitä etukulma ja katkaise maalin eteen tulevat syötöt. Kun hyökkääjä siirtyy kokonaan maalin taakse, peitä kädellä etukulma ja jalalla takakulma. Tarkkaile huolella hyökkääjän liikettä. Hän yrittää varmasti hämätä. Liiku takaisin etukulmalle tai takakulmalle riippuen hyökkääjän liikkeestä. Liike takakulmalle on esitetty kuvassa loppuun asti. Pidä huoli, ettet käänny niin, että rintamasuuntasi on missään vaiheessa kohti maalin takaosaa. Tämä hidastaa liikettäsi yleensä niin paljon, että hyökkääjä ehtii tehdä maalin. Jos pelaaja kiertää maalin kokonaan ja lähtee liikkumaan sivutta-

tain maalin edessä, tule hieman vastaan ja liiku pallon mukana.

[Kuva 4] Kulmien peittäminen on tärkeää kun peli pyörii oman päädyn nurkassa tai kun laukaus ei tule suoraan keskeltä maalista katsottuna. Kuvassa peitetään kulmaa kun peli pyörii nurkassa. Kädet ovat valmiina katkaisemaan syötön maalille ja jalka peittää maata pitkin tulevat yllättävät syötöstä tulevat laukaukset. Kun pallo pelataan toiselle puolelle tai toiseen nurkkaan tulee liikkua nopeasti peittämään ja oltava valmiina laukaukseen. Liikkuminen nopeasti sivulle tapahtuu ”kuopaisemalla” vauhtia kuvan tapauksessa oikealla jalalla. Tämä liike sopii hyvin tilanteeseen jossa vastustajan hyökkääjät pelaavat nopeilla syötöillä maalin takana. Yritä estää syötöt maalille ja ole valppaana.



Kuva 4



Kuva 3

[LAUKAUKSIEN PEITTÄMINEN]



Kuva 5

nopeasti toiselle kulmalle ja tultava vastaan, jotta laukaus peittyisi hyvin. Kuvassa maalivahti tulee hyvin peittämään laukausta ja koska suoraan syötöstä on vaikea tähdätä niin veto kilpistyi tässä tilanteessa hyvin pelanneeseen maalivahtiimme. Kun tulet tällaisessa tilanteessa pitkälle vastaan on erinomaisen tärkeää, että sijoittaudut oikein. Jos sijaintisi on väärä jää etu- tai takatolpalle reikä mistä kokenut pelaaja tekee varmasti maalin.

Laukaukset tulevat usein niin läheltä tai kovaa, ettei pelkkä reaktioaika vain yksinkertaisesti riitä. Voit parantaa torjunta mahdollisuuksia liikkumalla laukausta vastaan. Riippuen siitä tuleeko laaukset sivulta vai edestä, esittelen kaksi tekniikkaa. Vastaantulo, oikea aikainen liikkuminen sekä oikeaan paikkaan liikkuminen pallon suhteen ovat avainsanoja. Näitä voi vain harjoitella (ja pitääkin harjoitella). On tiedostettava mihin kohtaa on liikkunut pallon ja maalin suhteen. Ei auta, jos peittää vain toisen kulman ja jättää toisen kulman vapaaksi.

[Kuva 5] Kuvassa maalivahti tulee vastaan peittämään laukausta. Vastaantulossakin on pidettävä torjunta-asento ja oltava torjuntavalmiudessa. Ole valmiina liikkumaan myös vastaantulon jälkeen sivulle tai taaksepäin. Taaksepäin liikuttaessa alkuvauhdin voi työntää kämmenellä. Kun olet tullut vastaan levitä jalkojasi, jotta peität myös maatapitkin tulevat laaukukset. Jos tulet pidemmälle vastaan, työnnä ensin vauhtia toisella jalkapohjalla ja sitten toisella.

[Kuva 6] Kun pallo pyörii toisella laidalla ja se pelataan syötöllä toiselle laidalle ja odotettavissa on suora laukaus tai laukaus pienen asetelun jälkeen, on liikuttava



Kuva 6

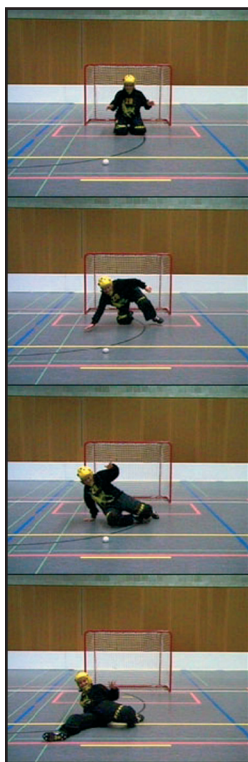
[ERIKOISTORJUNNAT]

Maalinedustilanteita tulee pelissä kuin pelissä. Läheltä tulleet vedot ovat usein mahdollittomia torjua reagoimalla. Silloin on pyrittävä peittämään mahdollisimman paljon lattian pinnasta ja liikuttava nopeasti pallon mukana. Omi- en puolustajien ohjaus vapaana olevien hyökkääjien luokse on myös tärkeää. Opettele liimaamaan pallot. Maalivahti joka pomputtelee palloja maalin eteen saa varmasti paljon vaarallisia tilanteita aikaan. Mene voimalla ja rohkeasti palloon.

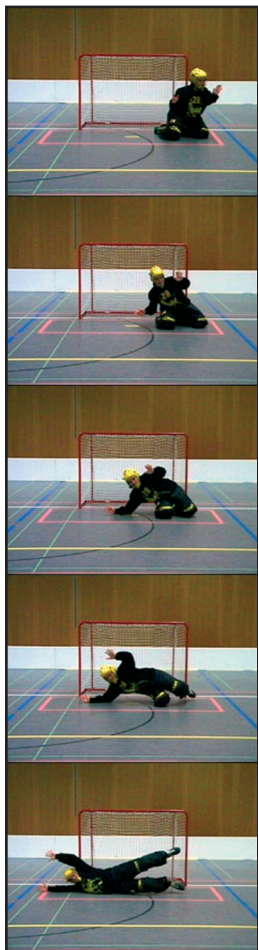
[Kuva 7] Aina ei nopeus riitä liikkua pystyssä. Kovaan poikittaislyöntöön on reagoitava nopeasti ja usein on vielä

odotettavissa laukaus. Nämä tilanteet ovat erittäin hankalia ja niitä kannattaakin harjoitella. Kun lähdet syöksyyn, potkaise jalalla vauhtia ja pidä alin käsi kiinni lattiassa jotta saat maa vedot kiinni. Toinen käsi peittää ylhäällä sekä myös toinen jalka on pidettävä ylhäällä, jotta saisit peitettyä mahdollisimman paljon ja tehokkaasti. Jollei laukausta tule suoraan syötöstä ole valmis nousemaan heti pystyyn ja torjumaan laukaukset.

[Kuva 8] Jos hyökkääjä pyrkii maalin lähellä sivuttaisliikkeeseen maalin eteen on maalivahdin tehtävänä katkaista tuo poikittaisliike ”potkaisemalla”. Tule hieman vastaan oikealla hetkellä: katso milloin pelaajalla ei ole täyttä kontrollia palloon ja milloin hän on tarpeeksi lähellä jotta yletät jalalla. Käytä alimmaista jalkaa ja tee kuvan mukainen saksausliike ts. potkaise alimmalla jalalla. Tämä sama tekniikka käy jollet yletä jostain syystä kädellä palloon ennen vastustajaa.



Kuva 8



Kuva 7

Monesti käy niin, että lähtilanteessa pyllähdät istumaan, etkä pääse nousemaan tarpeeksi nopeasti ylös. Ainoa mahdollisuutesi on yrittää peittää istuen mahdollisimman paljon. Näin et kuitenkaan voi liikkua sivuttain. Kun hyökkääjä tekee sivuittaisliikettä tai tilanne vaatii sinun liikkumista, nouse pystyyn, liiku sivulle ja ole valmis torjuntaa.



[HEITTÄMINEN]

Yksi maalivahdin tärkeä tehtävä on pelin avaaminen torjunnan jälkeen. Kun olet torjunut ja saanut pallon

haltuusi, nouse ylös, katso ja tee päätös minne heität ja millä tekniikalla.

[Kuva 9] Maata pitkin heitto on sopiva jos pitää antaa nopea ja tarkka heitto ja on varmistuttu, ettei vastustaja pääse katkaisemaan heittoa. Sopii niin lähelle syötettäessä kuin annettaessa vapauttava läpiajossyöttö. Heitto lähtee kuvan mukaisesti ja tarkoitus olisi saada palloon vastakierre jottei pallo pomppisi.

[Kuva 10] Pomppuheitto soveltuu yleisesti vain pitkiin heittoihin ja tilanteisiin joissa vastustajan maila on edessä. Muista, että pallon pitää koskea lattiaa ennen keskiviivaa. Pomppuheitot ovat yleensä pidempiä kuin maatapitkin annetut, mutta soveltuvat myös muihin tilanteisiin.



Kuva 10



Kuva 9



Studio CMYK

grafika & reklama




JADBERG®



harjoittelu

5. harjoittelu

5. harjoittelu

Lahjattomat harjoittelevat. Vai onkohan sittenkään näin? Maalivahdin tulee harjoitella tasapuolisesti niin psyykkistä kuin fyysistä puolta. Jos joukkueella ei ole erillistä maalivahtivalmentajaa käy usein niin, ettei maalivahdeilla ole omia harjoituksia. Olisi kuitenkin tärkeää järjestää vain maalivahkien ehdoilla tehtävät harjoitukset. Maalivahtivalmentaja laatii yksilöllisen ohjelman riippuen maalivahdin ominaisuuksista.

Kesäkaudella kun ei ole pelejä, tulisi maalivahdinkin treenata kovempaa ja hakea hyvää peruskuntoa tulevaa kautta varten. Kesäkaudella on myös mahdollisuus harjoitella uusia tekniikoita tai korjata pahoja tekniikkavirheitä.

Vain pelaamalla et voi kehittyä hyväksi maalivahdiksi. Pelaaminen ja harjoittelu eivät ole poissulkevia asioita vaan molempia pitää tehdä sopivassa suhteessa. Harjoittelulla haetaan perusteet ja pelissä pääset toteuttamaan niitä käytännössä. Peleissä korostuu usein myös psyykkisen puolen hallinta ja sen tärkeys.

Kun harjoitellaan koko joukkueen kanssa tulee aina pitää mielessä sopivat laukauketaiisyydet ja voimakkuudet. Myös hyökkääjien harjoituksissa maalivahdin rooli on tehtävä selväksi ja järkeväksi, muutenhan maalille kannattaa laittaa pahvinen ukko.

Liikemalli harjoittelu on yksi tärkeä harjoittelun muoto. Sillä haetaan alitajuntaan oikeita liikeratoja ja asentoja. Näitä voit tehdä myös kotona (mielikuvaharjoitukset) tai ennen peliä. Toistoilla saat oikeat liikemallit. Satoja toistoja tai jopa tuhansia toistoja. Liikemalli harjoittelussa käydään läpi kaikki perustorjunta-asennosta lähtevät ja sekä syöksi että liikkuminenkin.

FYYSINEN HARJOITTELU

Fyysinen harjoittelu voidaan jakaa karkeasti kolmeen osa-alueeseen: voima, aerobiseen sekä anaerobiseen harjoitteluun.

Anaerobinen harjoittelu on aerobista harjoittelua kovempaa, mutta kestoltaan lyhyempää. Anaerobisessa harjoittelussa sykealue on 70% - 100% (huonokuntoisilla 70% - 80%) maksimisykkeestä. Anaerobisen harjoittelun teho perustuu maitohappoainenvaihduntaan ja glykokeenin käyttämiseen energiana. Tällaisessa kemiallisessa prosessissa maitohappoa syntyy lihaksissa aiheuttuen väsymystä ja uupumusta. Maitohapon kertyminen aiheuttaa myös sen ettei harjoittelu voi kestää kovinkaan pitkään. Anaerobinen kunto tarkoittaa selviytymistä kovasta harjoituksesta ja palautumista siitä. Tämä riippuu tietysti maitohappo kynnyksestä sekä siitä kuinka nopeasti lihaksesi pystyvät sitä poistamaan. Jos tähtää huippukuntoon on harjoittelusasi oltava anaerobista harjoittelua.

Aerobinen harjoittelu kehittää verenkiertoelimistön sekä sydämen toimintaa. Aerobisen harjoittelun aikana keho toimittaa lihaksille happea. Happea kuluu hiihdydraattien ja rasvojen hapetusreaktioissa. Sykealue aerobisessa harjoittelussa on 50% - 70% maksimisykkeestä. Maksimisykkeen voit suunnilleen laskea kaavalla: 220 miinus ikäsi vuosissa. Jos harjoittelet liian kovaa ei kehosi pysty toimittamaan tarpeeksi happea lihaksille ja lihakset alkavat käyttää energiaan jotain muuta, tällöin harjoittelu muuttuu aerobisesta anaerobiseksi.

Liiallinen voimaharjoittelu saattaa viedä ketteryyttä ja jäntevyyttä muttei sitä siltikään pitäisi täysin unohtaa, ei maa-

livahdinkaan. Voimatason hallittu lisäys parantaa lihaksiston tasapainoa ja johtaa positiivisiin tuloksiin. Voimaharjoittelussa käytetään niin raskaita painoja että kykenet yleensä tekemään 2 - jopa 30 toistoa. Yleisesti on hyvä pitää suhteellisen lyhyt tauko sarjojen välillä. Aina ei kuitenkaan tarvitse hakea painoja avuksi vaan lihasvoimaa voi lisätä käyttämällä hyväksi oman kehon painoa (punnerrukset, leuanvedot jne). Jos olet vielä kasvuiässä ei painoilla tehtävää voimaharjoittelua tule harrastaa laisinkaan. Myöskin anaerobisen harjoittelun kanssa kannattaa olla tarkkana. Muista että lihas ei kasva itse punttisalilla vaan levossa sen jälkeen. Tietenkään pelkällä levolla et saa lihaksia, mutta jollet muista ottaa rennosti ja levätä treenien välillä et saa tuloksia aikaan.

Plyometrinen harjoittelu on oma lukunsa. Plyometrinen harjoittelu keksittiin itäblokin maissa kylmänsodan aikana. Plyometrisen harjoittelun idea on parantaa ennenkaikkea kimmoisuutta sekä räjähtävää voimaa (loikat, pomput jne). Plyometrisen harjoittelun teho perustuu lihaksien ojenus ja koukistus mekanismeihin. Useimmiten plyometrinen harjoittelu koostuu hypyparjoista. Tällaisia sarjoja tehdessä tulisi kiinnittää huomiota, että pysyy mahdollisimman kauan ilmassa ja mahdollisimman vähän aikaa maassa. Pomppimisen tulisi ta-

pahtua ikäänkuin refleksin omaisesti. Plyometrinen harjoittelu on vaarallista, siksi sitä ei tulisi ikinä suorittaa kovalla alustalla sillä se rasittaa erityisen paljon niveliä.

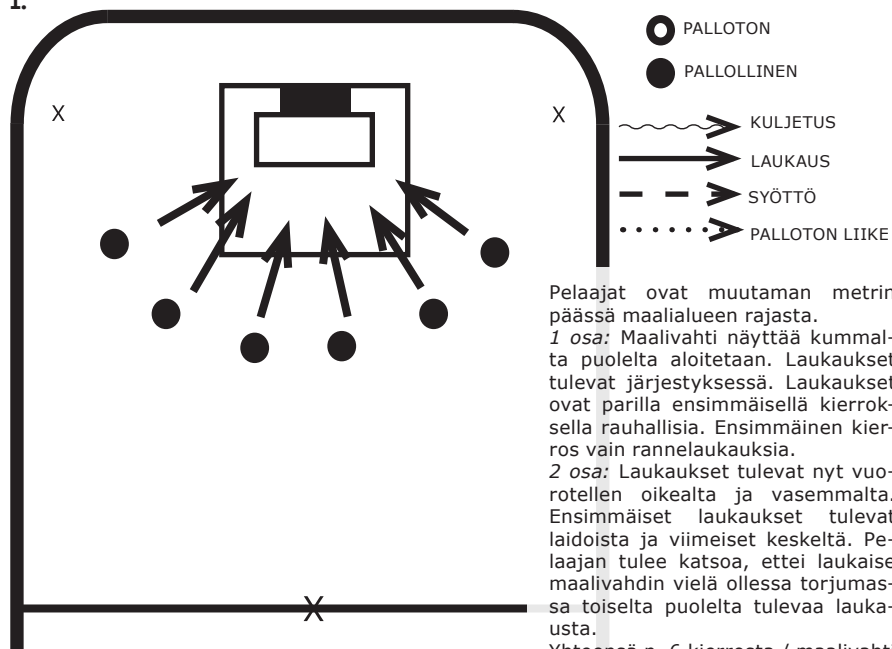
Hyvä esimerkki plyometrisestä harjoituksesta on tuplahyppy: seiso jalat yhdessä ja hyppää niin korkealle kuin pystyt. Tuo polvet hypyn aikana rintaan. Kun kosketat maata yritä hypätä mahdollisimman nopeasti takaisin ilmaan. Huonokuntoisen ei kannata luulla, että plyometrinen harjoittelu on oikotie onneen. Näin ei ole, sinun täytyy olla hyvässä kunnossa ennenkuin voit aloittaa plyometrisen harjoittelun.

Kestävyysharjoittelu tapahtuu useimmiten hölkäten ja suhteellisen matalalla syketasolla. Kiinnitä huomiota juoksu/hölkä tekniikkaasi.

1) Verenkierroelimistön parantamiseen tähtäävää harjoittelua voi suorittaa seuraavasti: hölkkää yli 3000 metriä sykealue noin 50% - 60% maksimisykkeestä. Jos haluat täyden hyödyn tällaisesta harjoittelusta tulisi sen tapahtua kauden ulkopuolella noin 2-3 kertaa viikossa.

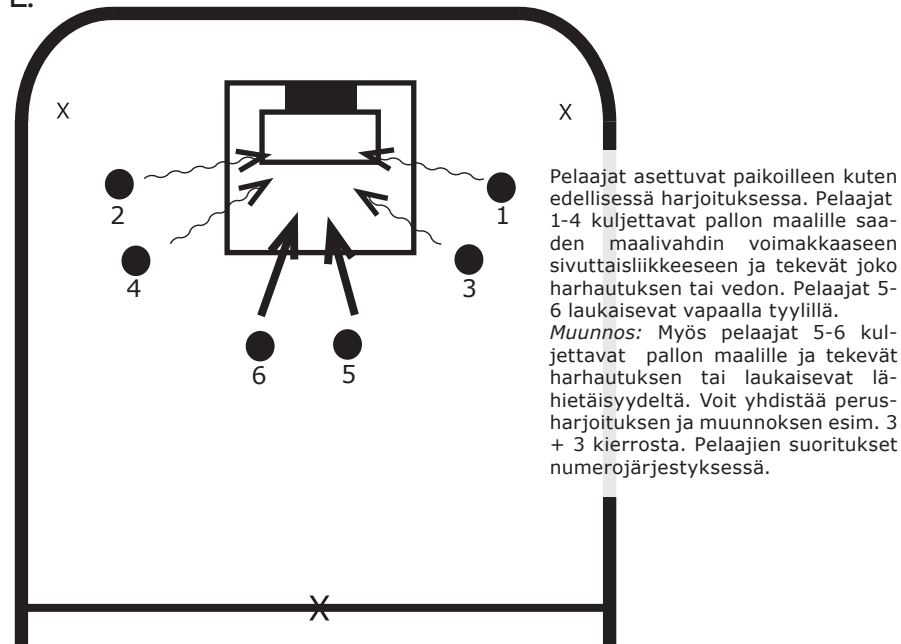
2) Lihaskestävytyden parantamiseksi tulisi harjoitella seuraavasti: hölkkää yli 1500 metriä vaihtelevassa maastossa (korkeuseroja!) sykealue nyt noin 60% - 75% maksimisykkeestä. Tällainen harjoittelu nostaa maitohappokynnystä ja nopeuttaa maitohapon poistumista lihaksista.

1.

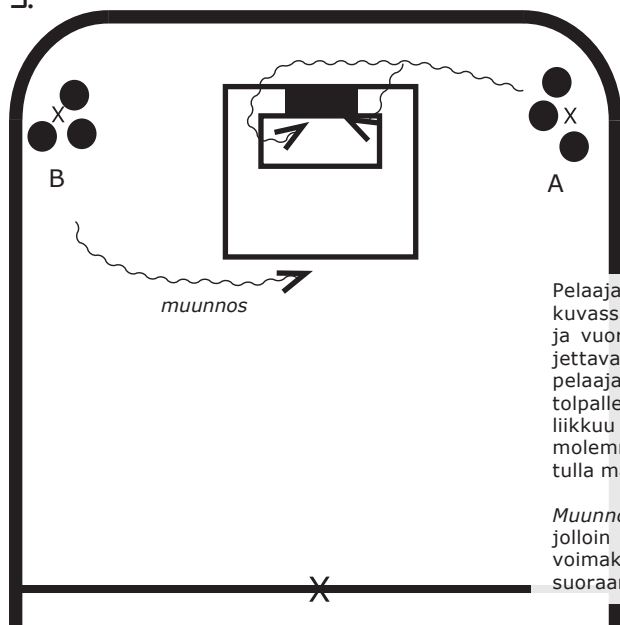


Yhteensä n. 6 kierrosta / maalivahti

2.



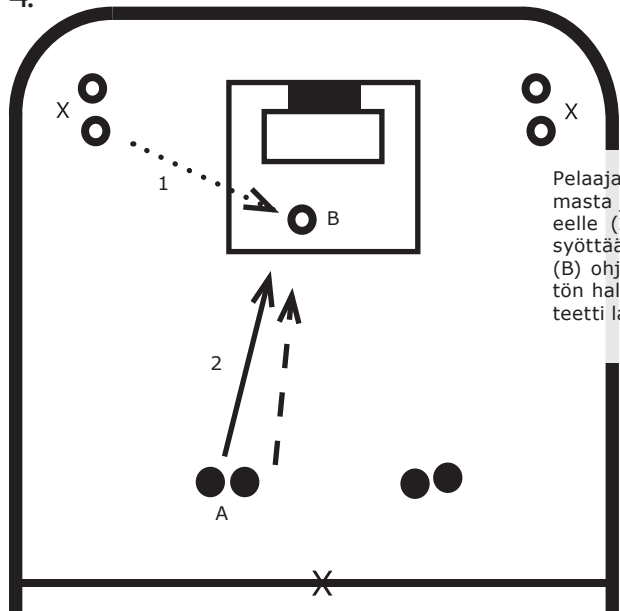
3.



Pelaajat menevät kahteen ryhmään kuvassa oleville paikoille. Yksi pelaaja vuorotellen ryhmistä A ja B kuljettavat pallon maalin taakse, josta pelaaja yrittää kiertää maalin takatolpalle ja tehdä maalin. Maalivahti liikkuu pelaajan mukaan ja peittää molemmat tolpat. Pelaaja voi yrittää tulla maalille myös etutolpan kautta.

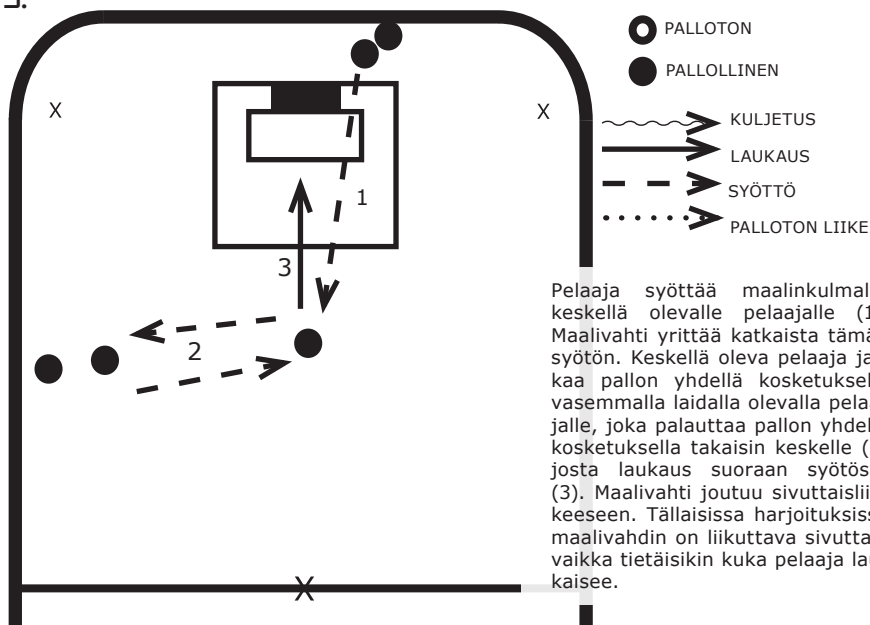
Muunnos: Kuljetukset maalin eteen jolloin maalivahdin on liikuttava voimakkaasti sivuttain. Laukaukset suoraan kuljetuksesta.

4.

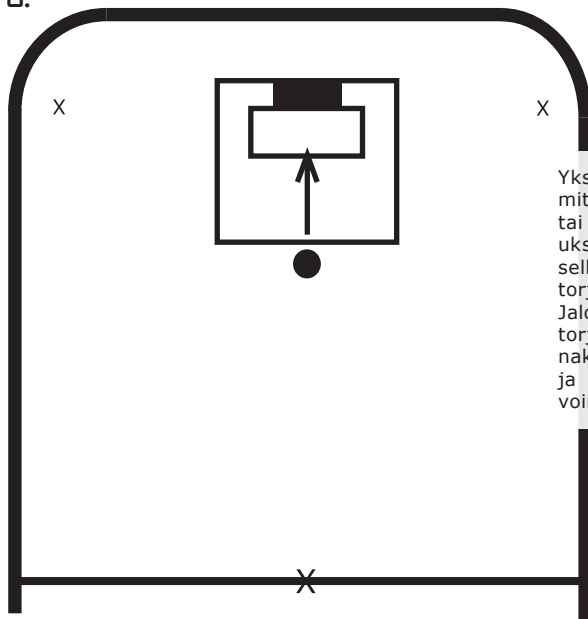


Pelaaja siirtyy vuorotellen vasemasta ja oikeasta laidasta maalialueelle (1). Pelaaja (A) laukaisee tai syöttää pelaajaa (B) kohti. Pelaaja (B) ohjaa laukauksen tai ottaa syötön haltuun ja laukaisee heti. Prioriteetti laukauksilla ja ohjauksilla.

5.

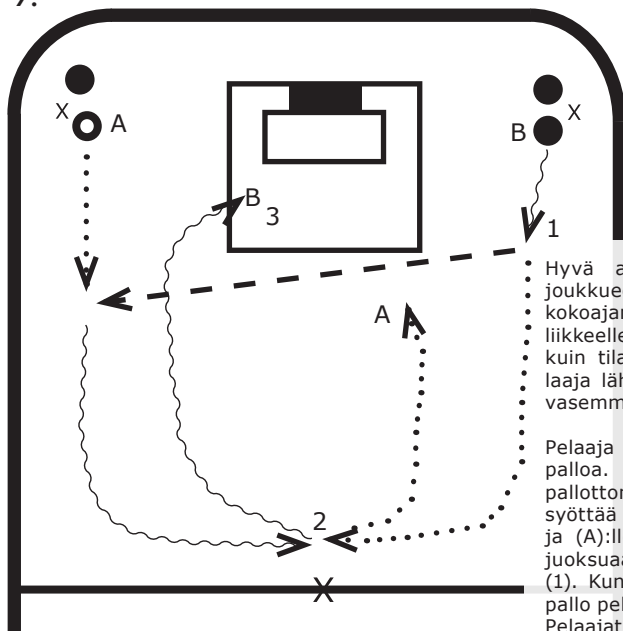


6.



Yksinkertainen harjoite, jolla lämmitellään maalivahti ennen pelejä tai harjoituksia. Pelaajan laukaukset oltava voimakkuudeltaan sellaisia, että maalivahti pystyy torjumaan ne tiputtamatta palloa. Jaloille sellaisia laukauksia, että torjunta saadaan tehtyä. Ensin ainakin 50-100 rauhallista laukausta ja kun maalivahti on lämmin voi voimakkuutta hieman koventaa.

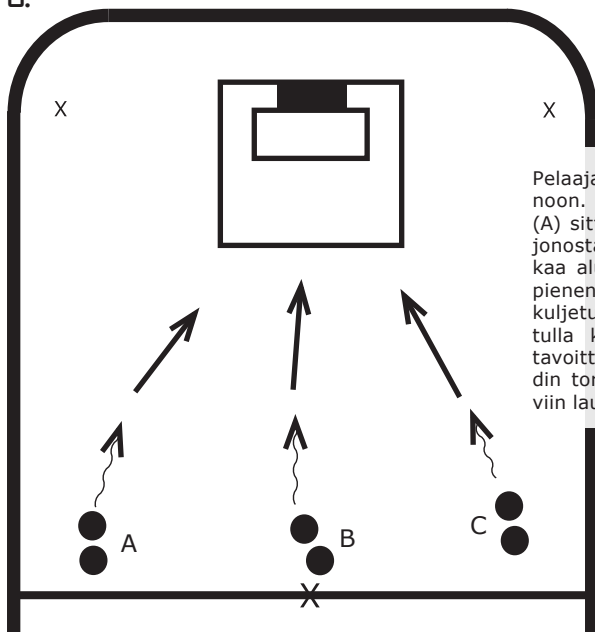
7.



Hyvä alkulämmittelyharjoite koko joukkueelle. Pidettävä hyvä tempo kokoajan ja seuraava pelaaja lähtee liikkeelle heti tai jopa hieman ennenkuin tilanne on ohi. Pallollinen pelaaja lähtee vuorotellen oikealta tai vasemmalta laidalta.

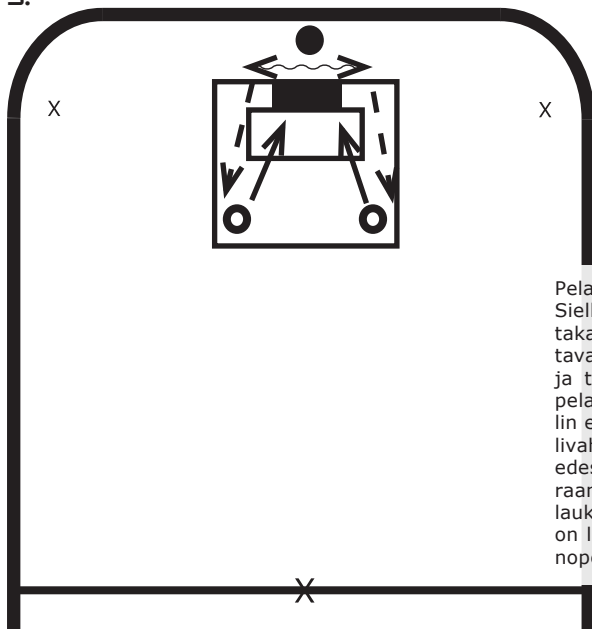
Pelaaja (B) lähtee kuljettamaan palloa. Samalla pelaaja (A) lähtee pallottomana liikkeelle. Pelaaja (B) syöttää pallon kentän läpi pelaaja (A):lle josta molemmat jatkavat juoksuaan kohti kentän keskustaa (1). Kun pelaajat kohtaavat vaihtuu pallo pelaajalta (A) pelaajalle (B) (2). Pelaajat kiertävät maalille (3).

8.



Pelaajat asettautuvat kolmeen jonoon. Pelaaja lähtee ensin jonosta (A) sitten jonosta (B) ja viimeiseksi jonosta (C). Sen jälkeen kierros alkaa alusta. Pelaaja kuljettaa palloa pienen matkan ja laukaisee suoraan kuljetuksesta. Laukaukset saavat tulla kaukaakin, sillä harjoituksen tavoitteena on vahvistaa maalivahdin torjuntavarmuutta kaukaa tuleviin laukauksiin.

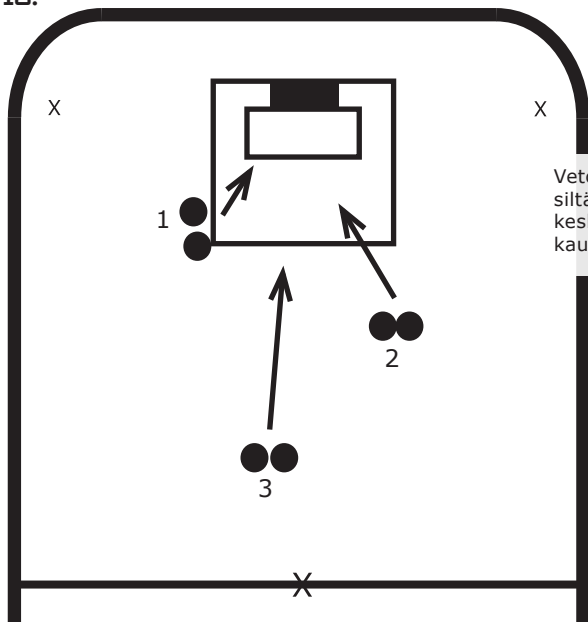
9.



- PALLOTON
 ● PALLOLLINEN
 ~~~~~> KULJETUS  
 —————> LAUKAUS  
 - - - - -> SYÖTTÖ  
 .....> PALLOTON LIIKE

Pelaajalla on pallot maalintakana. Siellä hän kuljettelee pallo edestakaisin ja maalivahdin on liikuttava mukana suojaten etutolppaa ja takatolppaa. Maalintakan oleva pelaaja syöttää pallon toiselle maalinedessä olevista pelaajista. Maalivahti yrittää estää syötön. Maalinedessä oleva pelaaja laukoo suoraan syötöstä (huom! käytä järkeä laukauksen voimassa). Maalivahdin on liikuttava vastaan ja reagoitava nopeasti.

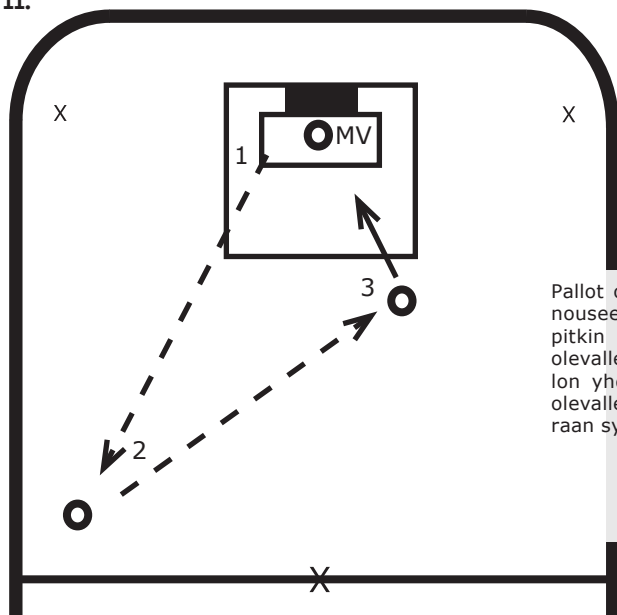
10.



Vetoja eri sektoreista ja etäisyyksiltä. Ensin vedot läheltä (1) sitten keskietäisyydeltä (2) ja lopuksi kaukaa (3).

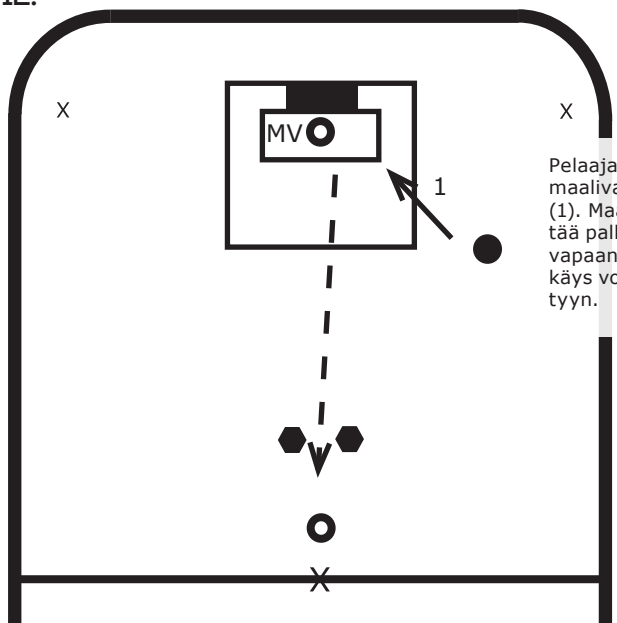


11.



Pallot ovat maalivahdilla. Maalivahti nousee pystyyn (1) ja heittää maata pitkin pallon vasemmassa laidassa olevalle pelaajalle, joka syöttää pallon yhdellä kosketuksella keskellä olevalle pelaajalle (2). Laukaus suoraan syötöstä (3).

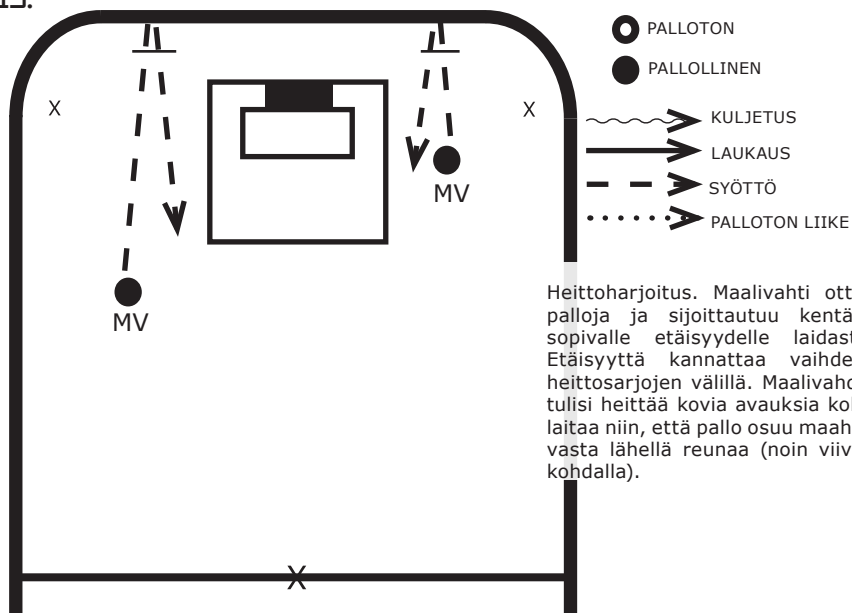
12.



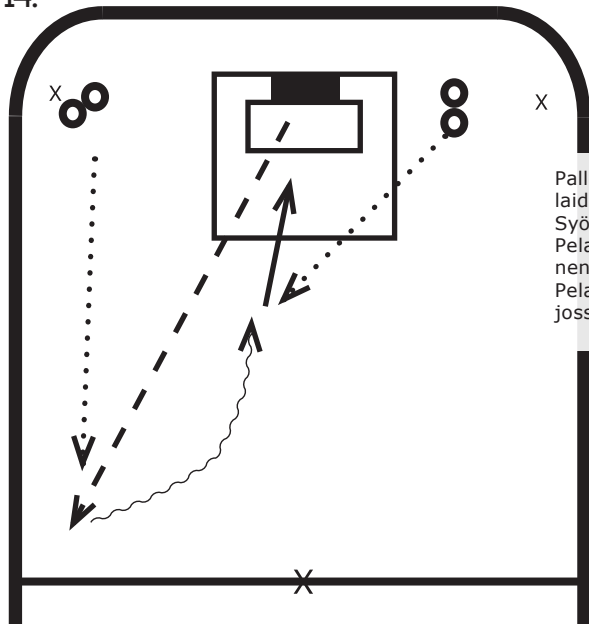
● KARTIO

Pelaaja laukaisee helpon vedon maalivahdille joka ottaa sen kiinni (1). Maalivahti nousee ylös ja heittää pallon nopeasti keilojen välistä vapaana olevalle pelaajalle. Hyökkäys voi jatkua toiseen kenttöpäätyyn.

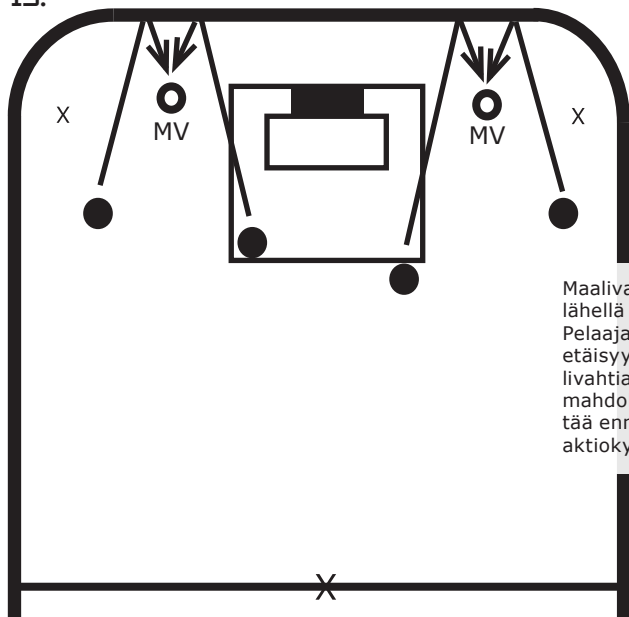
13.



14.

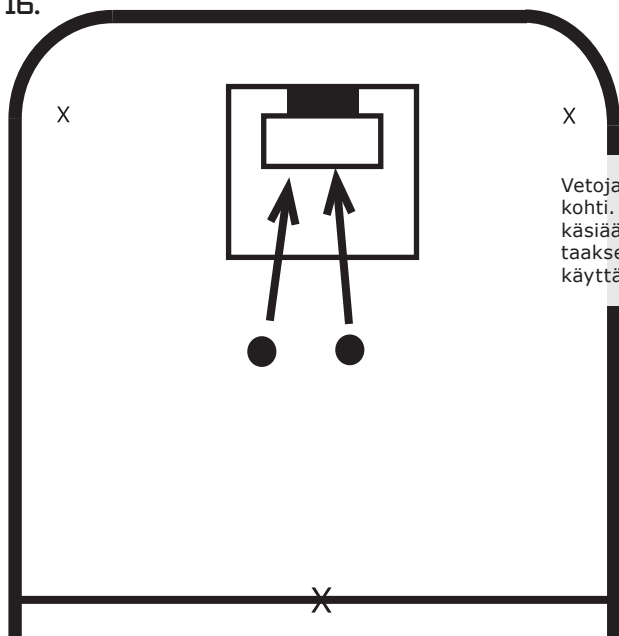


15.



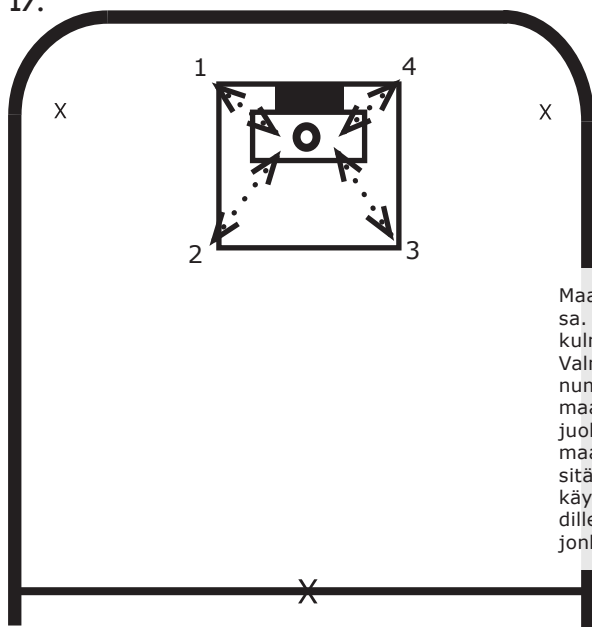
Maalivahti on torjunta-asennossa lähellä laitaa kasvot kohti laitaa. Pelaajat laukovat vuorotellen eri etäisyyksiltä laidan kautta maalivahtia kohti. Maalivahti reagoi mahdollisimman nopeasti. Kehittää ennenkaikkea maalivahdin reaktiokykyä.

16.



Vetoja vuorotellen maalivahtia kohti. Maalivahti ei saa käyttää käsiään vaan laittaa ne selän taakse. Maalivahti yrittää torjua käyttäen vartaloaan.

17.

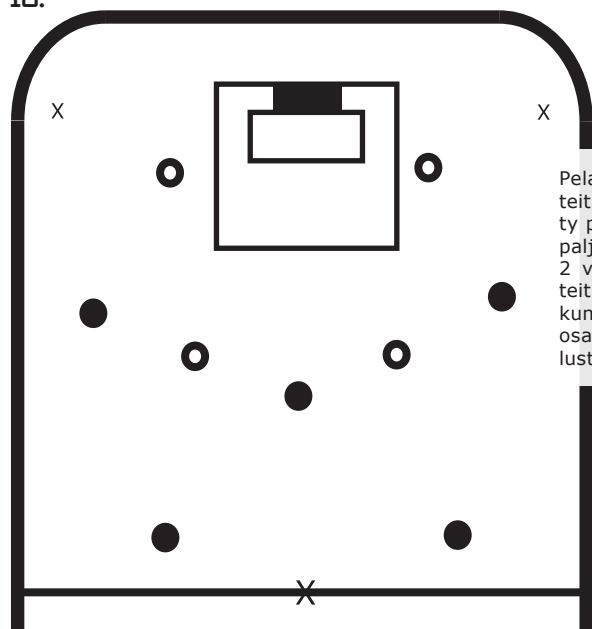


- PALLOTON
- PALLOLLINEN

- ~~~~~> KULJETUS
- > LAUKAUS
- - - -> SYÖTTÖ
- .....> PALLOTON LIIKE

Maalivahti on torjunta-asennossa. Maalivahdille kerrotaan mitä kulmaa edustaa mikäkin numero. Valmentaja huutaa maalivahdille numeroita esimerkiksi "2" jolloin maalivahti nousee nopeasti ylös ja juoksee kyseisen numeron osoittamaan kulmaan, koskettaa kädellä sitä ja juoksee takaisin maalille ja käy torjunta-asentoon. Maalivahdille huudetaan noin viisi numeroa jonka jälkeen pieni tauko.

18.

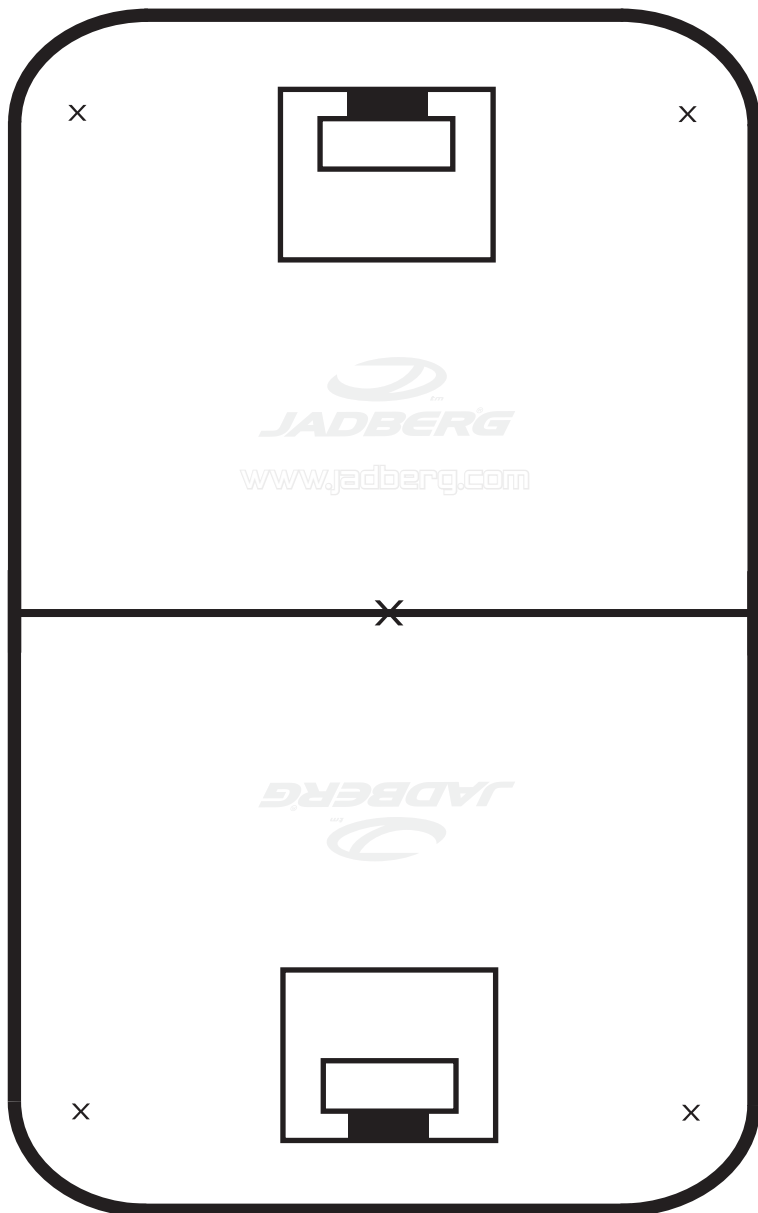


Pelataan neljä vastaan viisi tilanteita jossa pallottomat on merkitty puolustajiksi. Tästä voi kehittää paljon muunnoksia esim. 3 vs 2, 2 vs 1. Paljon pelinomaisia tilanteita joissa maalivahti joutuu liikkumaan. Maalivahdin kannattaa osallistua peliin ohjaamalla puolustajia.

- PALLOTON
- PALLOLLINEN

- ~~~~~> KULJETUS
- > LAUKAUS
- - -> SYÖTTÖ
- .....> PALLOTON LIIKE

KOPIOI TÄMÄ SIVU JA PIIRRÄ TÄHÄN OMAT HARJOITUKSESI



lihashashuolto

6. lihashuolto

## 6. lihashuolto

**Muista** venyttellä niin harjoituksien alla kuin jälkeenkin. Turnauksissa ja sarjakaudella tulet huomaamaan venyttelyn tärkeyden. Maalivahdin on oltava notkea ja taivuttava torjunta-asentoihin. Säännöllinen venyttely vähentää lihasjännitystä, saa kehon tuntumaan rennommalta, parantaa koordinaatiota ja liikelaajuuksia, ennaltaehkäisee liikuntavammoja, kuten lihasrevähdyksiä, sekä opettaa tuntemaan omaa kehoa.

Ennen harjoituksia, kun lihakset ovat vielä kylmät, ei venyttelyä kannata suorittaa, sillä lihasvamman riski on suuri. Ennen varsinaista harjoitusta venyttely kannattaa suorittaa alkuverryttelyn jälkeen. Tämä pätee myös kotona tehtävään venyttelyyn. Älä aloita venyttelyä ellei lihaksesi ole lämpimät. Älä myöskään yritä venyttää voimakkaasti ennen tai jälkeen kovan harjoituksen. Jos venyttelet kovaa ennen harjoitusta se voi haitata kordinaatiota ja räjähtävää voimaa vaativia harjoitteita. Harjoituksen jälkeen kova venyttely voi aiheuttaa lihasvaurioita. Ennen varsinaista

harjoitusta olisi hyvä venyttellä lihasta 2-3 x 5-8 sekuntia. Tällainen kevyt venyttely lämmittää myös nivelet.

Loppuverryttely auttaa kehoa palautumaan harjoituksista tai peleistä ja on erittäin tärkeä osa jota ei pitäisi unohtaa. Loppuverryttely kestää n. 10 - 15 min ja suoritetaan heti harjoituksen päätyttyä selvästi kevyemmin kuin itse harjoitus. Taivoitteena on saavuttaa lihaksiin rentoutunut tila. Voit vaikka kevyesti hölkkäillä ja tehdä muutaman sekunnin kestäviä kevyitä venyttelyjä.

Harjoituksen loputtua tehtävän venyttelyn tarkoitus on rentouttaa, poistaa jännityksiä sekä ehkäistä lihaksen kipeytymistä. Älä venyttele näin heti harjoituksen jälkeen vaan odota n. 30 min - 3 tuntia. Näin vältät mahdolliset lihaskrampit. Kun venyttelet yritä rentoutua: hengitä rauhallisesti ja tasaisesti. Tunne kuinka hengität pallealla, etkä vain rintakehällä. Tee lihakselle venytyksiä n 2-4 x 30 - 90 sekuntia.

Venyttelyssä kannattaa kiinnit-

KUN ÄKILLINEN TAPATURMA ON KÄYNYT, TOIMI NOPEASTI

30 SEKUNNISSA ALOITETTU ENSIAPU VÄHENTÄÄ TOIPUMISAIKAA MERKITTÄVÄSTI

MUISTA KOLME K:TA: KOHOASENTO, KYLMÄ JA KOMPRESSIO

NOSTA JALKA HETI KOHOLLE JA PAINA VAMMA KOHTAA

KOLME K:TA TOIMII MYÖS REVÄHDYKSISSÄ JA MUSTELMISSA





tää huomiota oikein tehtyihin venytyksiin. Älä missään nimessä venytä enemmän kuin pystyt tai jos venyttely tuntuu erityisen epämiellyttävältä keskeytä venyttely heti. Oikein suoritettuna venytele on erinomainen tapa pitää huolto lihasten ja nivelten kunnosta. Virheellisesti suoritettuna vammutumisriski kasvaa.

## VENYTISTYYTYPIT

**Tässä** kerron yleisimmät venyttelytyypit joita voit käyttää. Koska kokoajan kehittää uusia venytyksiä, ei kaikkia voi tässä käsitellä.

### *1 Ballistinen venytys*

Ballistisessa venyttelyssä tarkoituksena on saattaa nivel rytmisesti äärisennosta toiseen. Esimerkiksi spagaatin nykyttäminen kohti lattiaa. Tällaista venyttelyä käytetään usein alkevenyttelyssä. Tällainen venytys voi helposti aiheuttaa lihasvamman joten ole varovainen.

### *2 Dynaaminen Venytys*

Dynaaminen venyttely voi aluksi muistuttaa hieman haitallista ballistista venyttelyä, mutta ei sitä kuitenkaan ole. Dynaamisen venyttelyn idea on hallitusti kasvattaa liikeratoja. Hyviä dynaamisia venyttelyjä on ennen harjoituksia tehtävät jalkojen ja käsien heilauttelut. Dynaamiset venyttelyt toimivat hyvin 8 - 15 toiston sarjoissa.

### *3 Aktiivinen venytys*

Aktiivisen venyttelyn idea on käyttää omaa lihasvoimaa venytysasennon ylläpitämiseksi. Voi esimerkiksi nostaa jalan eteen tukematta ja pitää sen ylhäällä ja käyttää vain omaa lihasvoimaa jalan pitämiseksi ylhäällä. Käytä tällaiseen venyttelyyn aikaa noin 10 - 20 sekuntia.

### *4 Passiivinen venytys*

Passiivinen venytys on se perinteisin ja yleisimmin käytetty. Tarkoituksena on ottaa venyttely asento ja pitää se joko jollain toisella kehon osalla tai toisen henkilön avulla.



Ennen treenejä en oikeastaan juurikaan venytele. Venyttelen ainoastaan sellaisissa tilanteissa, joissa jalat tuntuvat raskailta ja kipeiltä edellisen päivän raskaan pelin tai harjoituksen jälkeen. Tällöin venyttely ennen treenejä helpottaa niin fyysistä kuin henkistä oloa treenin alussa ja koko harjoituksen ajan.

Harjoitusten jälkeinen venyttely on itseni kohdalla se tärkein. Noin tunti treenien jälkeen jolloin olen päässyt kotiin nautin hyvän iltapalan ja sen jälkeen aloitan venyttelyn. Venyttely kestää yleensä noin 20-40 minuuttia riippuen kivoista ja rasituksesta. Jalat ovat erittäin tärkeää venytellä kunnolla, koska maalivahti on lähes koko ajan polvillaan ja paino jakautuu eri tavalla jaloille kuin esim. kenttäpelaajilla. Käsi ja keskivartalo venytykset teen jalkojen venytyksen jälkeen, kyljet on hyvä venyttää huolellisesti, koska harjoituksissa tulee nopeita heittäytymisiä, joissa tarvitsee venyttää kädet ja kyljet ääripituuksiin. Mikäli harjoituksissa on harjoiteltu maalivahdin heittoavauksella käynnistyvää hyökkäystä venyttelen kädet tavallista huolellisemmin. Yleensä lopetan venyttelyt selkävenytyksiin, jossa yritän venyttää selän ihan ääri asentoon ja pitää siinä jonkun aikaa.

Jussi Viitanen, SC Classic #77

Pasiivisesta venytyksestä hyvä esimerkki on spagaatti, jossa asetetaan hyvään venyttely-asentoon ja pidetään venytys. Passiivinen venyttely sopii harjoituksen jälkeiseen venyttelyyn.

### 6 Isometrinen venytys

Isometrinen venytys on nopea tapa kasvat-  
taa venyttyyttä. Isometrisen venyttelyn idea  
on vastustaa venytystä vastakkaiseen suun-  
taan. Vastustuksesta huolimatta ei liikettä  
tule syntyä. Esimerkiksi aitajuoksijan asen-  
nosta venytä koukussa olevan jalan päälle ja  
yritä samalla saada jalkaa painettua lattian  
läpi. Yleisesti isometrisen venytys pitää  
suorittaa seuraavasti:

1. ensin ota passiivinen venyttelyasento ja  
pidä lihakset jännittyneinä
2. nyt jännität lihasta 7-20 sekuntia jotain  
sellaista vastaan mikä ei liiku (esim. seinä  
tai lattia)
3. lopuksi rentoututa lihasta 20 sekuntia.

Isometrinen venyttely on erittäin  
tehokasta, siksi sitä ei suositella lapsille joil-  
la on pituuskasvu kesken. Isometrinen ve-  
nyttely harjoittelu kannattaa suorittaa oma-  
na harjoituksenaan alkuverryttelyn kera.

### VAMMAT

**Salibandy** on laji jossa kovat otteet ovat  
kiellettyjä. Tästä syystä vammautumisen  
riski on pienempi. Salibandysta ”vaarallisen”  
tekee kuitenkin kova vauhti.

Vamma voi tulla kolmella tavalla:  
äkillisesti voimakkaan ponnistuksen tulok-  
sena, esimerkiksi kaatumisen seurauksena  
tai hitaasti syntyvänä rasitusvammana. Ra-  
situsperäisissä vammojen syntymistä auttaa

huonot varusteet tai vaikka väärä suoritus-  
tapa esimerkiksi kuntosali harjoittelussa.  
Äkillisistä vammoista yleisimpiä ovat niveli-  
side-, lihas- ja jännevammat sekä luunmur-  
tumat. Varsin yleinen vamma salibandyssä  
on nilkan nyrjähtäminen.

Vammoja voidaan ehkäistä huo-  
lellisella valmistautumisella itse suorituk-  
seen: lämmittely, venyttely, varusteet ja ra-  
vinto.

Maalivahtien polvet joutuvat  
kovalle rasitukselle ja joskus maalivahdeil-  
la saattaa esiintyä polvivammoja johtuen  
mahdollisesti huonoista polvisuojista tai  
hiekkasta lihaksistosta. Paras tapa ehkäistä  
polvivammaa onkin pitää jalan lihakset hy-  
vässä kunnossa. Toinen tyypillinen vamma  
maalivahdille saattaa olla olkapään vammat  
joita voi aiheuttaa heitoista johtuvat reväh-  
tymät.

Kun vammautuminen on tapah-  
tunut on syytä toimia nopeasti. Paina heti  
vamma kohtaa. Laita kylmäpakkaus mah-  
dollisimman nopeasti vamma-alueelle, näin  
vältät tulehdusta ja toipumisaika lyhenee.  
Nosta jalka koholle (sydämen tason yläpuo-  
lelle) ja tee kompressioside kylmäpakkauk-  
sen ympärille. Kylmäpakkausta voi käyttää  
noin 3-4 kertaa päivässä korkeintaan 15 mi-  
nuuttia kerrallaan ensimmäisten 24-48 tun-  
nin aikana. Jos vamma tuntuu pahemmalta  
on edellä mainitun ensiavun jälkeen syytä  
hakeutua asiantuntevaan hoitoon.

Muista alku- ja loppuverryttelyt.  
Käytä hyviä varusteita. Nuku riittävästi ja  
syö terveellisesti. Nämä seikat vähentävät  
vammautumisen riskejä. Aloita kuntoutta-  
minen varovaisesti.

ravinto

7. ravinto

## 7. ravinto

**Miten** kannattaa syödä, että pelaaminen ja harjoittelu olisi mahdollisimman tehokasta? Yleisesti kannattaa syödä mahdollisimman terveellisesti ja noudattaa ravintoympyrän ohjeita, silloin voit ja jaksat parhaiten. Normaalisti et tarvitse mitään lisäravinteita, mutta joissakin lajeissa mm. palautusjuomat ovat osoittaneet tehonsa.

Peli lähestyy, joten mitä kannattaisi syödä? Tärkein ateria on syötävä n. 10-12 tuntia ennen peliä. Tämän aterien tulee olla täyttävä (ei tarvitse kuitenkaan ahmia!), jotta energiavarastot täyttyvät ja ennen peliä ei tarvitsisi syödä enää raskasta ateriaa. Aterian tulisi olla hiilihydraattipitoinen, siksi kannattaakin syödä esimerkiksi pastaruokia. Myös hedelmät sisältävät paljon hiilihydraatteja.

Viimeinen ateria tulisi syödä n. 4 tuntia ennen peliä. Älä syö tällä aterialla kasviksia tai salaattia sillä ne sulavat hitaasti. Syö vain kohtuullinen määrä. Älä syö myöskään kuitupitoisia leipiä, rasvaisia lihaa tai kastikkeita. Muista myös, että luumut, omenat, kuivatut hedelmät, herneet, pavut, sipuli ja tuore leipä voivat aiheuttaa joillekin vatsanväänteitä. Perussääntönä voisi pitää, että syö vain sellaista ruokaa joka on toiminut hyvin ennenkin. Jos joudut syömään n. 1 tuntia ennen peliä, syö vain hedelmiä, esimerkiksi banaania. Alle tunnin päässä pelistä ei kannata enää syödä mitään vaan korvata energiaa urheilujuomalla, jos siltä tuntuu.

Nestettä tulisi nauttia pelipäivän aikana noin 0,5 l / tunnissa tasaisesti. Voit todeta nestetasapainosi virtsan väristä: mitä keltaisempaa virtsa on, sitä enemmän tulee juoda. Pelissä kannattaa juoda pieniä määriä silloin tällöin. Jos käytät urheilujuomaa, varo ettei se ole liian vahvaa, sillä

silloin se saattaa jäädä vatsaan ”hölskymään” hitaan imeytymisen vuoksi.

Turnauksissa ravinnon ja nesteytyksen merkitys korostuu. Älä missään nimessä syö karkkia tai juo paljon sokeria sisältäviä virvoitusjuomia. Jos teet näin, varmistat ettet varmasti jaksata pelata täydellä teholla. Turnausta edeltävänä iltana ja turnauspäivän aamulla lihasten energiavarastot on hyvä täyttää. Syö terveellistä kotiruokaa. Suosi hiilihydraattipitoisia ruokia: leipä, puuro, myslit, pasta, jogurtti, hedelmät sekä viili. Älä juo virvoitusjuomia vaan vesi, tuoremehut ja rasvaton maito ovat paras vaihtoehto. Mitä enemmän syöt hiilihydraattipitoisia ruokia ennen turnausta tai peliä sitä täydemmät ovat energiavarastosi.

Peleissä kuluu energiaa ja se olisi hyvä saada takaisin juomalla tai syömällä. Kuinka kauan pelien välillä on aikaa, määrää sen miten kannattaa syödä. Yli 4 tunnin tauon aikana voit syödä kunnon aterian. Muista syödä tällöinkin hiilihydraattipitoisia ruokia. Muista, että kaikki pikaruokat tai pihvit ranskalaisilla voivat haitata pelaamista vielä 6 tunnin kuluttua.

Kun syöt hyvin pysyt myös kunnossa. Terveellinen kotiruoka on hyvä valinta koko kauden ajan. Vältä harjoituspäivinäkin pikaruokien syömistä sillä se vie varmasti tehoja itse harjoituksesta. Vanha viisaus kuuluukin: ”olet sitä mitä syöt.



*Otteluun keskittyminen alkaa jo aamusta. Mikäli on viikkopeli yritän käydä päivällä syömässä mahdollisimman ravintorikkaan lounaan jossakin lounasravintolassa (normaalisti ei-nesruokia). Kuten niin monen muunkin lajin edustajalla on tapana, tulee minunkin saada se legendaarinen energiajuoma ennen peliä (battery, teho, ed jne.)*

**Jussi Viitanen, SC Classic #77**

# säännöt

## 8. säännöt

Pelivälineenä toimii muovinen pallo, joka painaa 23 grammaa ja on läpimitaltaan 72 mm.

Mailan tulee olla tehty muovista, lasikuidusta tai muista synteettisistä materiaaleista. Lavan käyryys saa olla korkeintaan 30 mm. Kentän koko on 20x40 metriä. Kentän ympärillä on 50cm korkea kaukalo. Kentän alusta on tavallisimmin joko puuparkettia tai muovipinnoitetta.

Maalin koko on 115 x 160 cm. Vain maalivahti saa pelata maalin edustalle merkityllä maalivahdin alueella.

Peliaika vaihtelee sarjoittain, mutta ylimmillä sarjatasoilla peliaika on 3x20 minuuttia tehokasta peliaikaa.

Yhtä aikaa pelissä on viisi kenttäpelaajaa ja maalivahti. Pelaajia voi vaihtaa vapaasti pelin aikana. Kenttäpelaajilta ei vaadita minikäänlaisia suojuksia, mutta polvi-, kyynär- sekä nivussuojat ovat yleisiä.

Rajut taklaukset on salibandysa kielletty, eikä mailaakaan saa

käyttää muuhun kuin pallon pelaamiseen. Paitsiota ei ole.

Rikkeistä seuraa vapaalyöntejä, jäähyrangaistuksia tai rangaistuslaukaus.

### MAALIVAHDIN ERITYISMÄÄRÄYKSET

Kenttäpelaaja ei saa syöttää palloa maalivahdille.

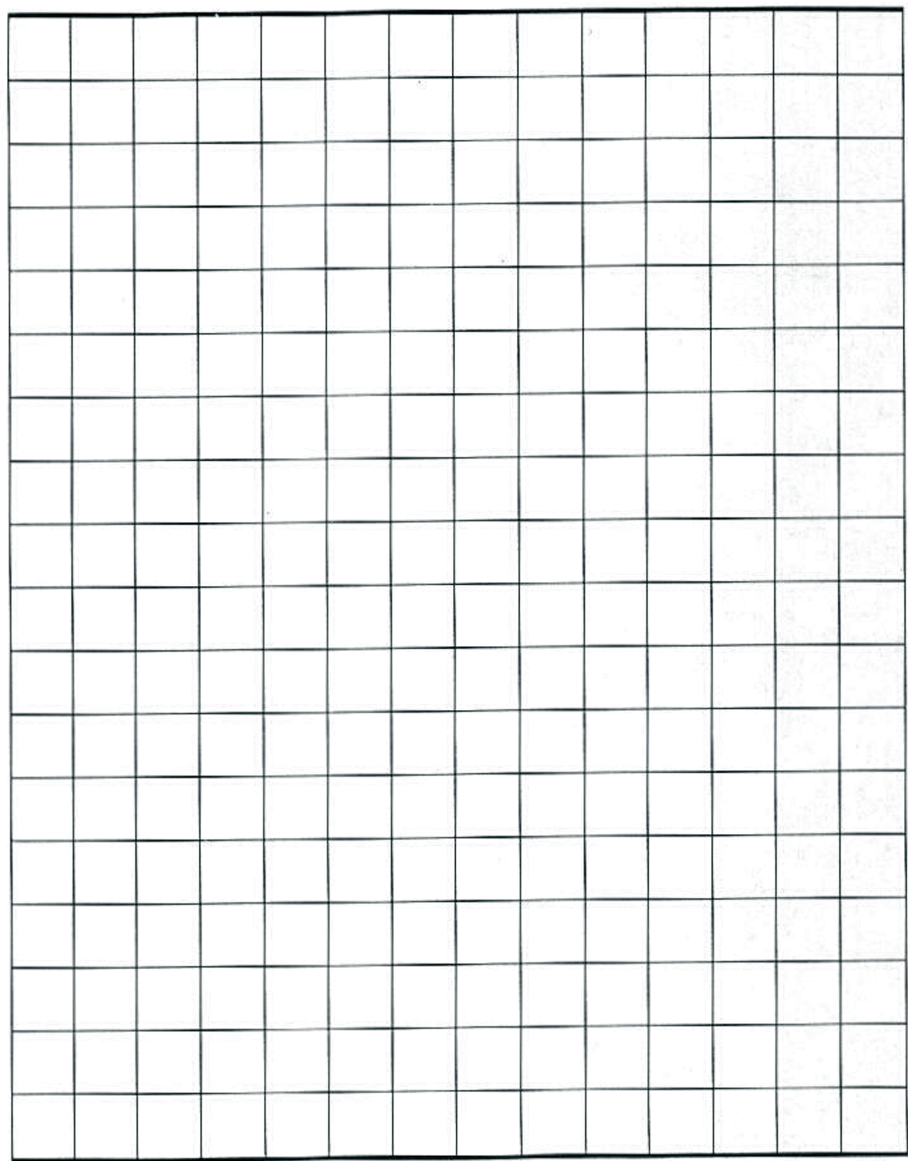
Maalivahti ei saa käyttää mailaa.

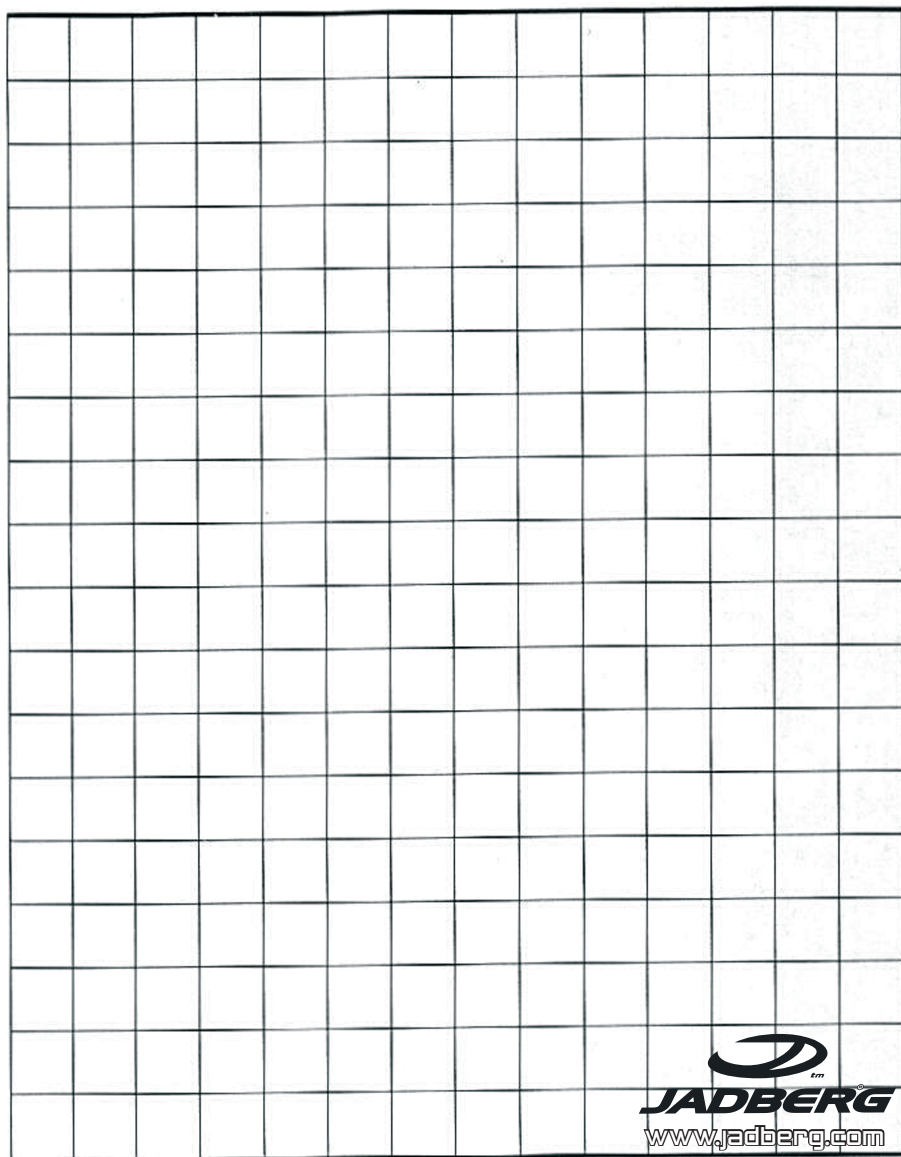
Maalivahdilla on oltava IFF:n hyväksymä ja merkitsemä kasvosuojus. Tämä koskee ainoastaan kaukalossa olevaa maalivahtia, ja pelin ollessa käynnissä. Kaikenlainen kasvosuojuksen käsittely, lukuun ottamatta sen maalaamista, on kielletty.

Maalivahti saa käyttää suojava-rusteita, mutta suojavarusteissa ei saa olla osia, joiden tarkoitus on peittää maalia.

Kypärä ja ohuet hanskat ovat sallittuja. Kaikenlaisten kiinnitys- ja kitka-aineiden käyttö on kielletty. Mitään esineitä ei saa pitää maalin sisällä tai sen päällä.

muistiinpanoja





# maalivahdin opas

[www.jadberg.com](http://www.jadberg.com)

Opas  
salibandy-  
maalivah-  
deille ja heidän  
valmentajilleen. Näiden  
kansien sisällä esitellään maali-  
vahtityön perusteet. Opas on  
tarkoitettu aloittelijasta jo koke-  
neemmallekin maalivahdille.  
Mukana harjoitus kuvioita  
sekä paljon muuta. Lue  
ja kehity.

