



MAALIVAHTIOPAS



2008

MAALIVAHTIOPAS

JOHDANTO

Tämä opas on tukimateriaali videolle MAALIVAHTIPELI SALIBANDYSSÄ.

Se on suunnattu valmentajille ja maalivahdeille. Tästä oppaasta voit kerrata maalivahtipelin perusasioita ohjatesi maalivahteja harjoituksissa. Tämän oppaan sisältönä on maalivahtipelin perustekniikka ja maalivahtiharjoittelun perusharjoitteita. Oppaan sisältö on muodostunut analysoimalla usean huippumaalivahdin toimintaa salibandyn huippuotteluluissa ja maalivahti Jarno Ihme on toiminut kuvauksissa esimerkkinä. Erityiskiitokset Jarnolle.

Maalivahdin tärkein ominaisuus on halu kehittyä. Vain runsaalla perusasioiden toistolla ja pelaamalla paljon pelejä voidaan oppia huippumaalivahdiksi.

Hyvää intoa harjoitteluun ja onnea pelaamiseen toivottavat Tapio Tamminen ja muut SSBL ry:n maalivahtikouluttajat.

Tampereella 15.3.2008



SISÄLLYSLUETTELO

	sivu
Johdanto	2
Sisällysluettelo	3
PERUSTORJUNNAT	4 – 7
Perustorjunta-asento	4
Perustorjuntaliikkeet	4
Liikkuminen eteen	5
Liikkuminen taakse	5
Liikkuminen sivulle	6
Reaktioharjoitukset	7
PELITILANTEET	8 – 17
Tavalliset laukaukset	8
Laukaus päätysyötöstä	9
Laukaukset eri	
suuntaisista liikkeistä	10
Syötön katkot	11
Maalia kohti	
tulevat syötöt	12
Kulmasta tai maalin	
takaa nousut	13
Korkeat pallot	14
Rebaund laukaukset	15
Irtopallot	15
Maskilaukaukset	16
Läpiajot	17
ERIKOISTILANTEET	18 – 20
Rangaistuslaukausten	
torjunta	18
Lähivapaalyönnit	18
Kulmatilanteet	19
Muut vapaalyönnit	19
Alivoimapelaaminen	20
MAALIVAHDIN	
FYYSISTEN	
OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMINEN	
Torjuntakestävyys	21
Liikenopeus	22
Liikkuvuus	23 – 24
MAALIVAHTIPELI	
TAITOJEN OPPIMINEN	25 – 27
Heittotaito	28
Liite 1 Reaktioharjoitteita	29
Liite 2 MV-harjoitteita	30

PERUSTORJUNTA-ASENTO



Perustorjunta-asento on yksilöllinen riippuen maalivahdin kehon rakenteesta ja mittasuhteista sekä fyysisistä ominaisuuksista.

Yhteisiä tekijöitä perustorjunta-asentoon löytyy kaikilta maalivahdeilta. perustorjunta-asennosta lähtevät kaikki torjuntaliikkeet. hyvästä perustorjunta-asennosta on helppo lähteä liikkeelle eri suuntiin. harjoittele perusasentoa ja perustorjuntajoja aina harjoituksissa.

PERUSTORJUNTALIIKKEET



Perustorjuntaliikkeet ovat torjuntaliikkeitä jotka lähtevät liikkeelle maalivahdin perustorjunta-asennosta ja ovat automatisoituneet maalivahdin liikevarastoon. Maalivahdin on hallittava kehonsa liikkeet symmetrisesti sekä oikealle että vasemmalle puolelle.

Perustorjuntaliikkeitä harjoiteltaessa on tärkeää harjoitella käsien ja jalkojen eriaikaista toimintaa sekä samanaikaista toimintaa. Hyviä harjoitteita tähän ovat tavalliset laukaukset joissa maalivahti lähtee suorittamaan torjuntaa aina perustorjunta-asennosta ja torjunnan jälkeen palaa takaisin perustorjunta-asentoon.

LIKKUMINEN ETEEN JA TAAKSE =SYVYYSLIIKE

Maalivahdin on kyettävä liikkumaan nopeasti eteenpäin ja säilytettävä samalla torjuntavalmius ja oikea sijoittuminen.

- maalivahdin on harjoiteltava liikkeelle lähdössä jalkojen tekniikkaa pitääkseen kädet valmiina torjuntaa varten
- lisäksi on harjoiteltava seisaallaan liikkumista ja tästä torjunta-asentoon siirtymistä

LIKKUMINEN ETEENPÄIN



- liikkuminen eteenpäin tapahtuu kuopaisutekniikalla.
- pidä kädet edessä.
- säilytä torjuntavalmius koko ajan
- liikkeen pysähtyttyä hae perustorjunta-asento
- vältä yliliikkumista, sillä liikkuminen taaksepäin on hitaampaa.

LIKKUMINEN TAAKSEPÄIN



- liikkuminen taaksepäin tapahtuu lantion avauksella ja kuopaisutekniikalla.
 - pidä katse pelissä ja kädet valmiina torjuntaan.
 - säilytä torjuntavalmius koko ajan
 - liikkeen pysähtyttyä hae perustorjunta-asento
 - nopeissa tilanteissa saatat joutua käyttämään käsiä työntöliikkeeseen lähtiessäsi liikkeelle taaksepäin, pyri kuitenkin välttämään sitä sillä silloin käden ovat alhaalla ja se vaikeuttaa torjuntatyöskentelyä.
- Syvyysliikkumista voi harjoitella erillisillä liikkumisharjoituksilla tai yhdistää liikkumisen harjoittelu pelitilanneharjoituksiin.

LIKKUMINEN SIVULLE

- sivuttaisliikkumista polviasennossa voidaan luokitella seuraavasti.
- hidas liikkuminen polvet maassa.
- nopea liikkuminen toispolviasennossa liikkuen (kuopaisutekniikka).
- erittäin nopea liikkuminen (heittäytyminen)
- eri tekniikoita käytetään hyödyksi erilaisissa pelitilanteissa



Hidas liikkuminen sivuttain

- tätä tekniikkaa maalivahti joutuu käyttämään esimerkiksi liikkueessaan poikittaissiirtymien mukaan
- tekniikassa on oleellista liikkua polvien varassa ”töpöttäen”
- torjuntavalmius säilyy koko ajan
- pyri säilyttämään kädet valmiina torjuntaan
- harjoittele myös hitaan liikkeen muuttamista nopeaksi ”kuopaisutekniikaksi”

Nopea liikkuminen sivuttain

- tätä tekniikkaa maalivahti joutuu käyttämään esimerkiksi liikkueessaan poikittaissiirtymien mukaan
- tekniikassa on oleellista saada liike aikaiseksi kuopaisemalla
- kuopaisu tapahtuu sillä jalalla mihin suuntaan olet liikkeellä
- pyri säilyttämään kädet valmiina torjuntaan
- pysy pystyssä, heittäydy vain pakottavassa tilanteessa

Erittäin nopea liikkuminen sivuttain

- tätä tekniikkaa maalivahti joutuu käyttämään esimerkiksi liikkueessaan nopeiden poikittaissiirtymien mukaan
- tekniikassa on oleellista saada liike aikaiseksi kuopaisemalla
- liikkeellelähtö tapahtuu ulomman jalan työntöliikkeellä
- pyri säilyttämään kädet valmiina torjuntaan
- käytä tätä tekniikkaa vain pakottavissa tilanteissa

PELITILANNE / LAUKAUS POIKITTAISYÖTÖSTÄ

On laukaus joka annetaan suoraan syötöstä tai välittömästi haltuunoton jälke

MAALIVAHDIN TOIMINTA

- maalivahdin on nopeasti valittava oikea torjuntaliike, liikkuminen sivuttain pystyssä polviasennossa tai heittäytyminen kyljelleen.

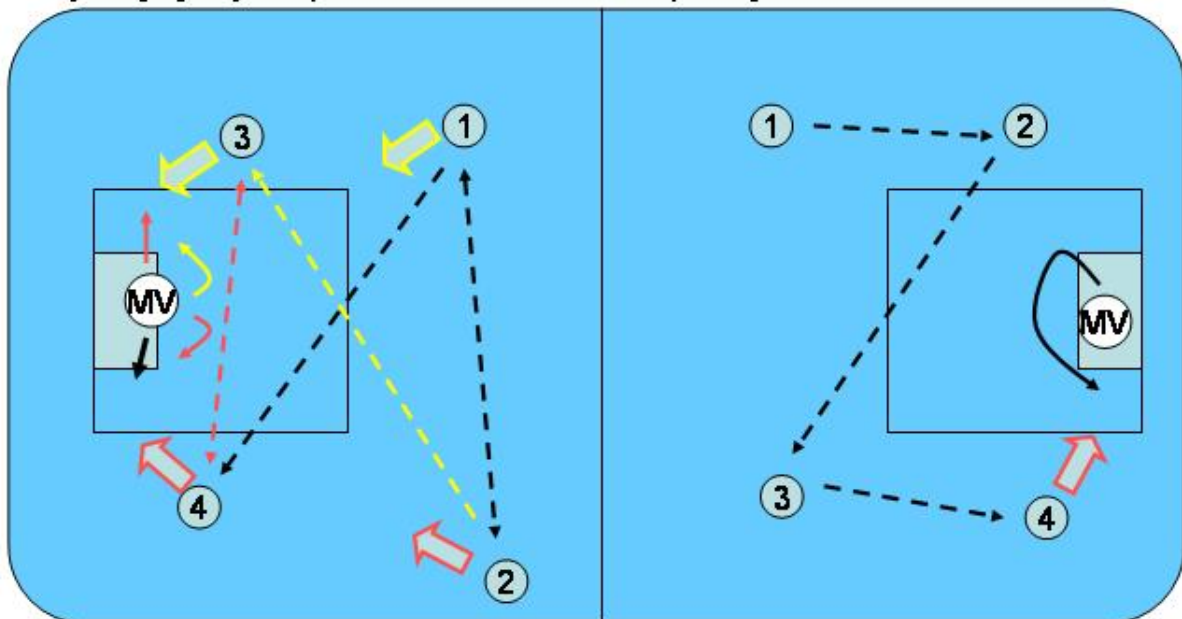
TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

- nopeaa liikkumista sivuttain polviasennossa on kehitettävä.
- pelinlukemista on kehitettävä jotta maalivahti osaa valita parhaan torjuntaliikkeen eri tilanteissa.

Laukaukset poikittaissyötöistä

1-2 syöttöä ja laukaus,
syöttöjärjestys vapaa

MV- liikkuu syötön mukana
4. pelaaja laukoo

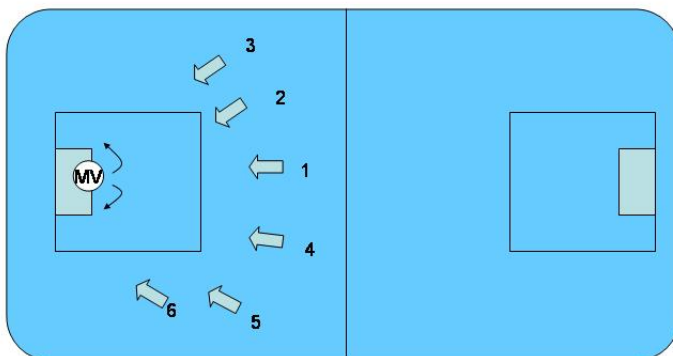
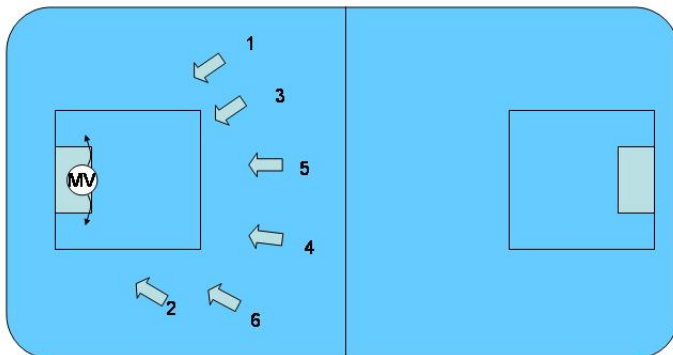
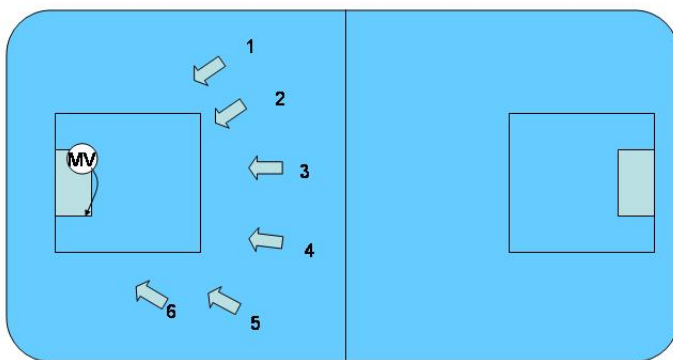


MV-sivuttais- ja syvyysliikkuminen

PELITILANTEET / TAVALLISET LAUKAUKSET

- hyviä perustorjunta harjoitteita ovat sellaiset missä laukaukset suorittaa paikallaan oleva pelaaja.
- maalivahti on aina perustorjunta - asennossa ja hyvin sijoittuneena sekä keskittyneenä.
- laukauksia tulee laukoa eri sektoreilta, etäisyyksiltä ja eri laukaustekniikoilla

Tavalliset laukaukset



- tämän tyyppiset harjoitteet ovat hyviä lämmittely harjoituksia
- laukausjärjestys kaikissa harjoitteissa 1-2-3-4-5-6

harjoite 1

- laukausrytmi siten että MV on aina sijoittunut hyvin
- MV liikkuminen koko ajan samaan suuntaan ”töpötys” tekniikalla

harjoite 2

- laukausrytmi siten että MV on aina sijoittunut hyvin
- MV nopea sivuttaisliike puolelta toiselle ”kuopaisu” tekniikalla

harjoite 3

- laukausrytmi siten että MV on aina sijoittunut hyvin
- MV nopea sivuttaisliike puolelta toiselle yhdistäen ”töpötys”/ ”kuopaisu” tekniikaa

PELITILANTEET / LAUKAUS PÄÄTYSYÖTÖSTÄ

On laukaus joka suoritetaan päätyalueelta tulleesta syötöstä, syöttö voi suuntautua eri maalintekoalueille.

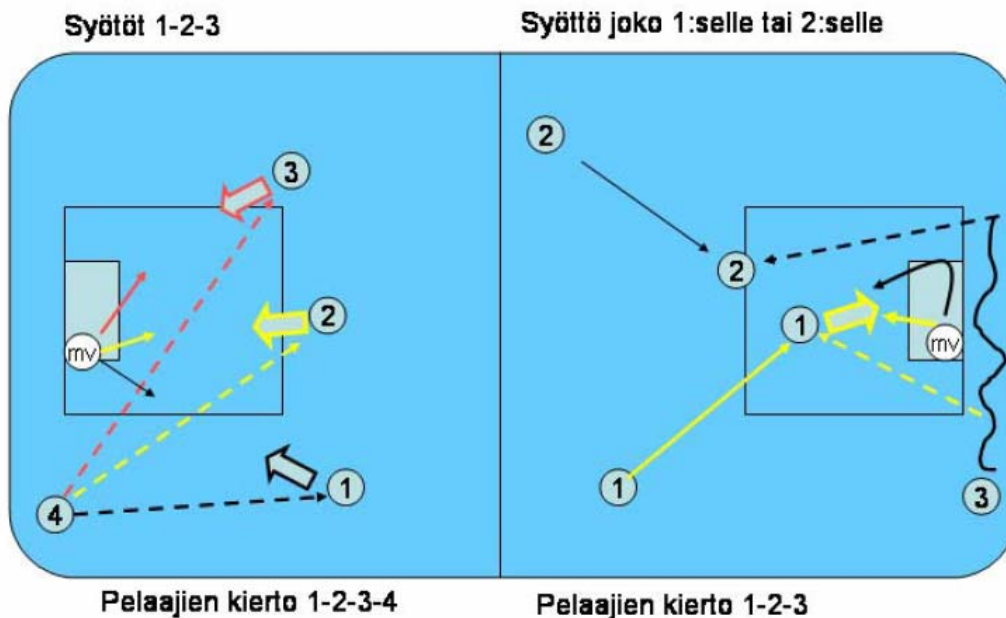
MAALIVAHDIN TOIMINTA

- maalivahdin on kyettävä liikkumaan nopeasti laukausta vastaan ja huolehdittava samalla oikeasta sivuttais-sijoittumisesta.

TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

- kehitetään liikkumista syvyys suunnassa syötön suunnan mukaisesti ja harjoitellaan torjuntaliikkeitä vastaantulossa. Lisäksi harjoitellaan nopeaa liikettä taaksepäin takaisin lähtöpaikkaan.

Laukaus päätysyötöstä



PELITILANTEET / LAUKAUKSET ERI SUUNTAISESTA LIIKKEESTÄ

Ovat laukauksia joissa pelaaja suorittaa laukauksen kuljetuksensa päätteeksi.

- kuljetukset ovat useasti poikittaissuuntaisia maaliin nähden
- nykypäivänä pelaajat kykenevät hyvin laukausiin myös eri suuntaisista kuljetuksista

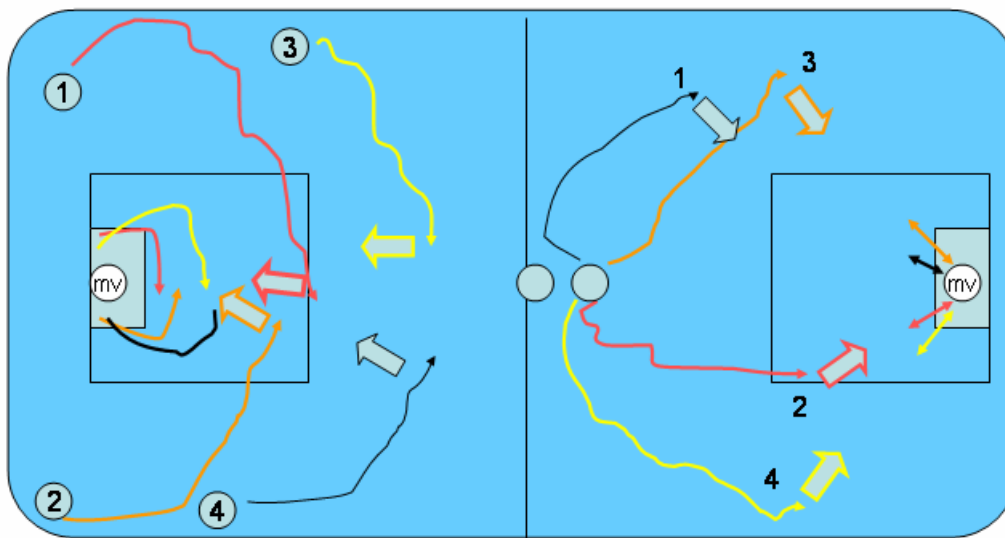
MAALIVAHDIN TOIMINTA

- maalivahdin tulee liikkua tarvittaessa sivu-, - ja syvyysuunnassa, liikkumistapa ja liikkumisnopeus ovat riippuvaisia pelaajan nopeudesta ja etäisyydestä maaliin

TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

- harjoitellaan paljon perusliikkumista
- harjoitellaan pelinlukemista, pelaajien toiminnan havainnointia kun he valmistelevat laukausta
- harjoitellaan oikeaa sijoittumista erilaisissa tilanteissa

Laukaukset eri suuntaisesta liikkeestä

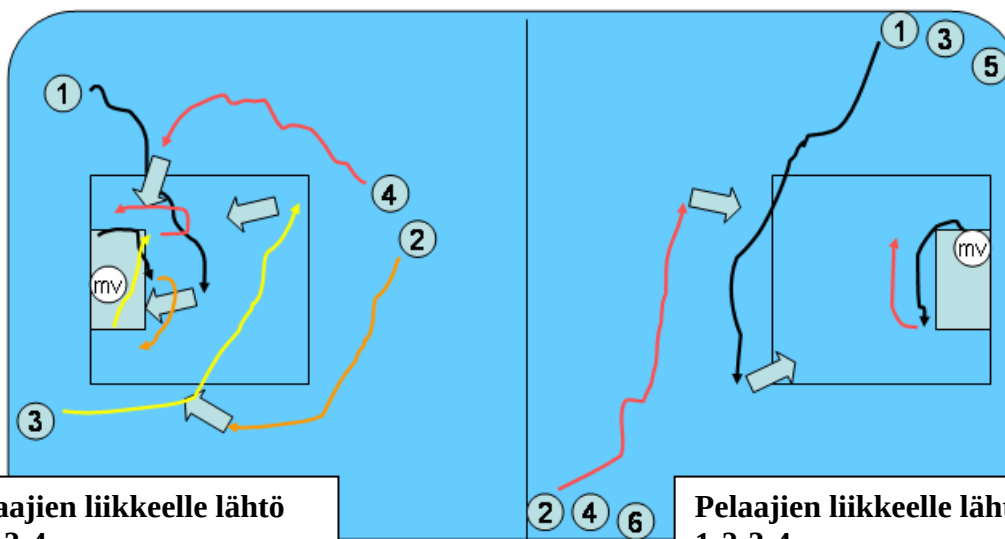


Pelaajien kiertäminen 1-2-3-4

Pelaajat yhdestä jonosta
Liike eri suuntaisesti

Harjoitteet tehdään aina maalivahdin ehdoilla.

Seuraava tilanne käyntiin vasta kun mv on sijoittunut sovitettuun lähtöpaikkaan



Pelaajien liikkeelle lähtö
1-2-3-4

Pelaajien liikkeelle lähtö
1-2-3-4

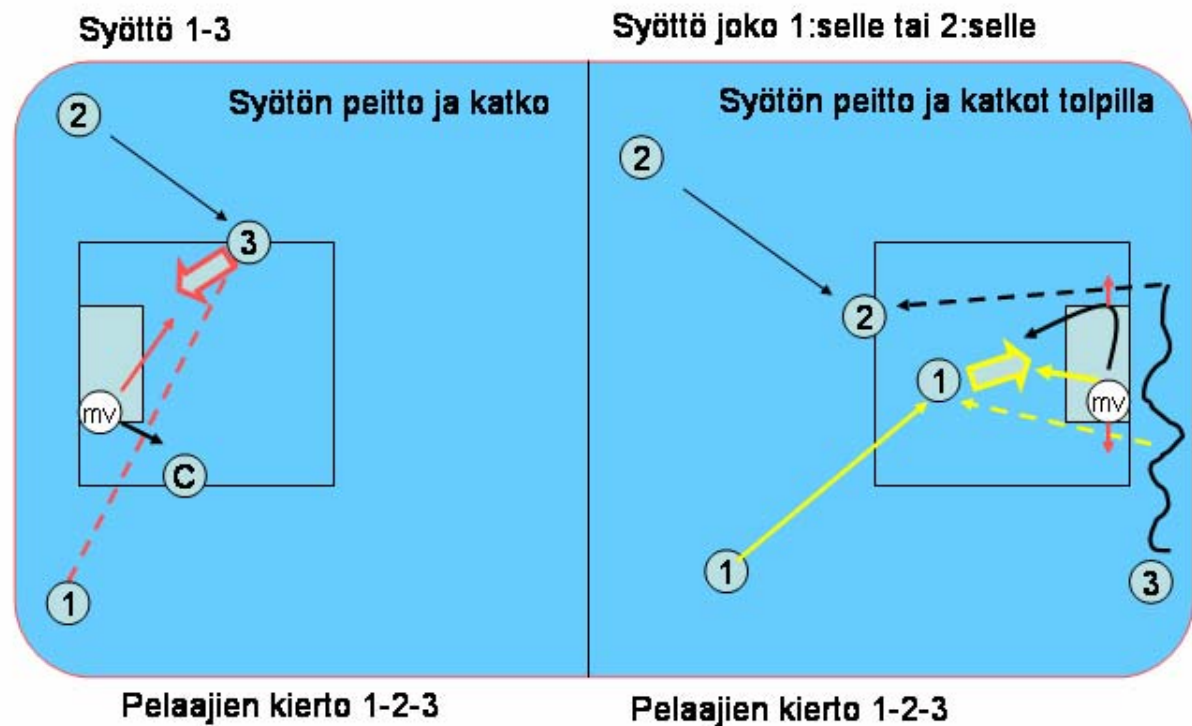
PELITILANTEET / SYÖTÖN KATKOT

Ovat tilanteita missä maalivahti katkaisee syötön joko kädellä tai jalalla. Maalivahti voi myös peittää syöttöjä oikealla sijoittumisella.



- maalivahdin on havainnoitava maalintekoaikaa olevien pelaajien sijoittumista mahdollisen syötön varalta.
- syötön katkon voi tehdä kädellä tai jalalla tilanteesta riippuen.
- jos syöttö onnistuu on maalivahdin liikuttava nopeasti syötön suuntaisesti laukausta vastaan

Syötönkatkot



PELITILANTEET / MAALIA KOHTI TULEVAT SYÖTÖT

Ovat syöttöjä jotka suuntautuvat kohti maalia ja torjunta-aluetta.

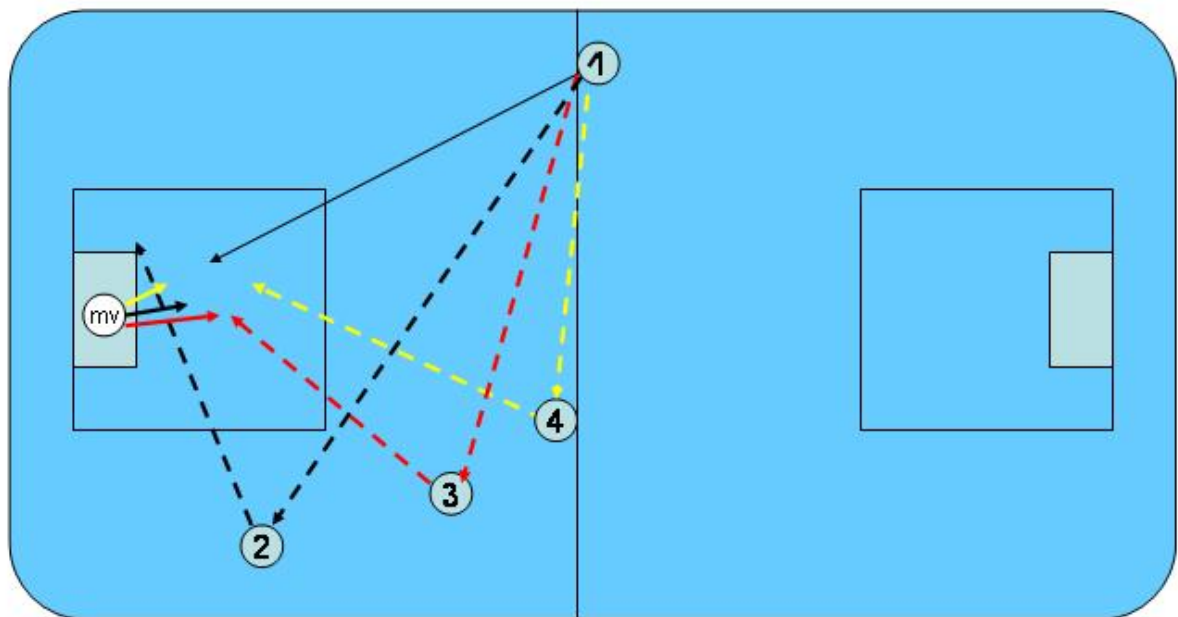
MAALIVAHDIN TOIMINTA

- maalivahdin on arvioitava ja päätettävä pyrkiikö hän syötön katkaisuun vai pysytteleekö sijoittuneena lähelle maalia.
- väärässä tilannearvioinnissa maalivahti pelaa itsensä tilanteesta ulos ja pelaajalle jää enemmän aikaa oman suorituksensa tekemiseen.

TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

- maalivahdin on harjoiteltava syötön katkoja ja vastaanottoja kyseisissä tilanteissa.

Maalia kohti tulevat syötöt



Pelaajien kierto 1-2-3-4

PELITILANTEET / KULMASTA TAI MAALINTAKAA NOUSU

On tilanne missä pelaaja pyrkii maalintekoon läheltä maalia tai maalin takaa erikoislaukaustekniikoita hyödyntäen.

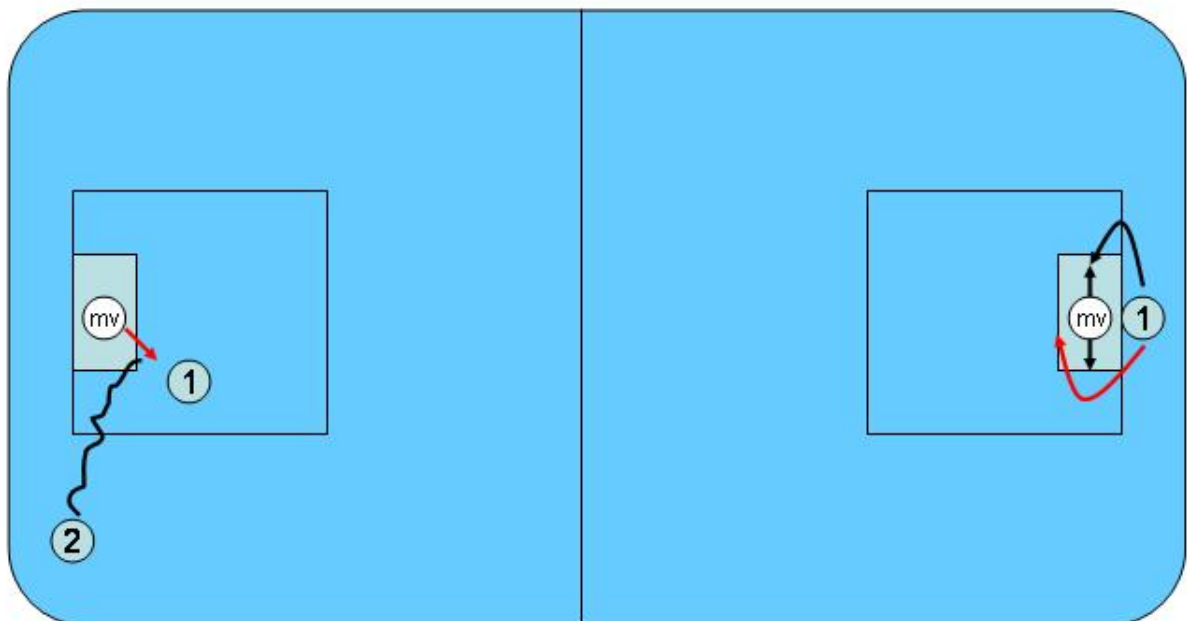
MAALIVAHDIN TOIMINTA

- kulmasta nousussa maalivahdin on estettävä pelaajan pääsy maalin eteen jalkatorjuntatekniikkaa hyödyntäen.
- ilmaveiveissä on maalivahdin kyettävä peittämään maalin etukulma torjuakseen laukauksen.

TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

- maalivahdin on kehitettävä jalkojen torjuntatekniikkaa.
- maalivahdin on kehitettävä maalintausta pelaamisen seuranta ja harjoiteltava nopeaa liikkumista tolpalta tolalle.

Kulmasta tai maalin takaa nousu



Pelaajien kierto

1 = passiivinen puolustaja 2= hyökkääjä

Pelaajien kierto

Pelaaja nousee maalin eteen

PELITILANTEET / KORKEAT PALLOT

Ovat syöttöjä tai laukauksia jotka tulevat maalia kohti korkeana kaaripallona, usein pelaajien hartiatasen yläpuolella.



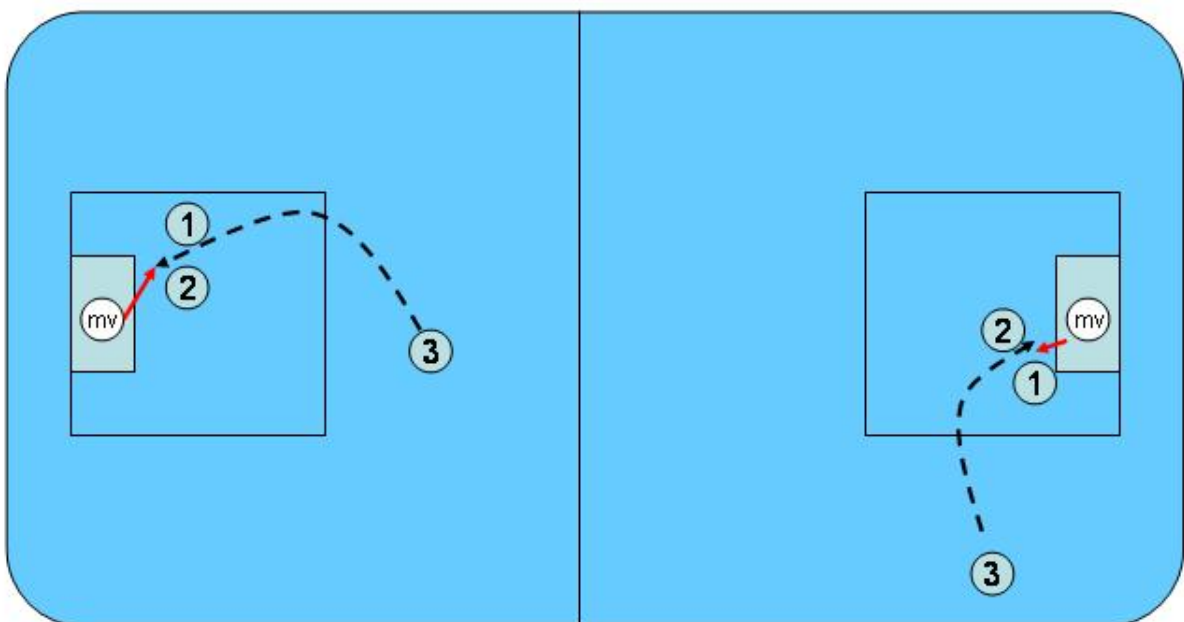
MAALIVAHDIN TOIMINTA

- maalivahdin pyrkii saamaan pallon ilmast haltuunsa ennen pelaajia.

TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

- maalivahdin on harjoiteltava rohkeaa ilmapallon hakua pelaajien välistä.
- Harjoitteet toteutetaan maalivahdin ehdoilla

Korkeat pallot



Pelaajien kierto

1 = puolustaja 2= hyökkääjä 3=syöttäjä

Tilanne pelataan siihen asti, että maalivahti saa pallon haltuunsa tai hyökkääjä pääsee laukaisemaan, jos puolustaja saa pallon syöttää hän sen takaisin pallon syöttäjälle

PELITILANTEET / REBAUND LAUKAUKSET

Ovat maalivahdista torjunnan jälkeen ponnahtaneesta pallosta suoritettuja laukauksia.



MAALIVAHDIN TOIMINTA

- torjunta tapahtuu nopealla reagoinnilla uuteen tilanteeseen.

TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

- maalivahdin harjoittelussa on oltava paljon monipuolisia reagointiharjoituksia ja niihin on liitettävä myös torjunnasta ponnahtaneiden pallojen haltuunotto harjoituksia.

PELITILANTEET / IRTOPALLOT

Ovat palloja jotka ponnahtavat pätyyn, pelaajaan tai maaliin osuneesta laukauksesta tai syötöstä takaisin peliin.

MAALIVAHDIN TOIMINTA

- maalivahdin tavoitteena on hakea irtopallo haltuunsa.

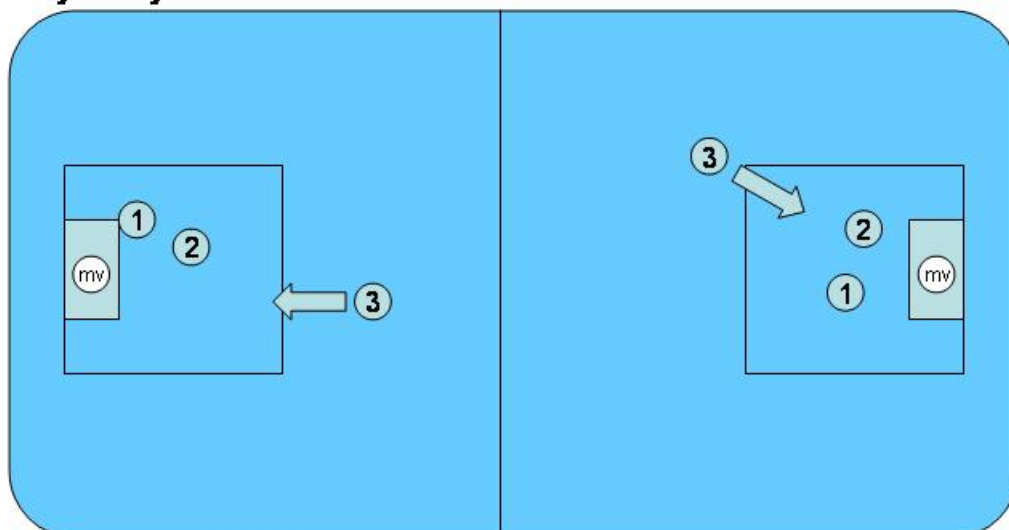
TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

- maalivahdin on harjoiteltava irtopallojen hakua torjunta-alueensa eri puolilta. Ketteryysharjoittelu on tärkeää tukiharjoittelua nopeaa liikkumista kehitettäessä.

Rebaund pallot

Maalivahdin ja puolustajan yhteistyö

Maalivahti vs hyökkääjät



Pelaajien kierto

1 = puolustaja 2= hyökkääjä 3= laukoja

Pelaajien kierto

1 = hyökkääjä 2= hyökkääjä 3= laukoja

PELITILANTEET / MASKILAUKAUKSET

Ovat laukauksia missä maalivahti ei näe palloa laukaisu hetkellä tai pallo häviää laukauksen jälkeen maalivahdin näkyvistä.



MAALIVAHDIN TOIMINTA

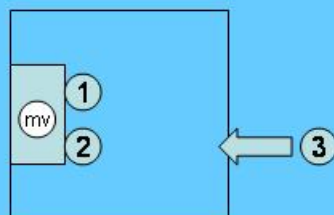
- on riippuvaista siitä, paljonko hänellä on aikaa torjuntaliikkeen suorittamiseen nähtyään pallon. Mikäli hän ei näe palloa on hänen yritettävä peittää laukaus sijoittumalla ja valita itselleen mahdollisimman peittävä torjunt asent.

TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

- maalivahdin on harjoiteltava maskilaukausten torjuntaa reagointaharjoituksilla ja harjoiteltava havainnointikykyä pelinomaisissa harjoituksissa.

Maskilaukaukset

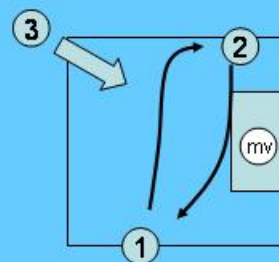
**Maskipelaaminen ja
maalivahdin ja puolustajan
yhteistyö**
Paikallaan oleva maskipelaaja



Pelaajien kiertö

1 = puolustaja 2= hyökkääjä 3= laukoja

Maalivahti vs hyökkääjät
1 pelaajan ja 2 pelaajan paikanvaihto
= liikkuva maski

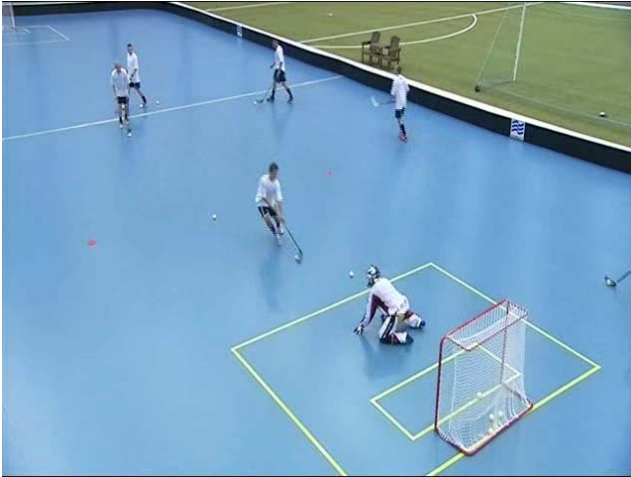


Pelaajien kiertö

1 = hyökkääjä 2= hyökkääjä 3= laukoja

PELITILANTEET / LÄPIAJOT

Ovat tilanteita missä pelaaja on selkeästi ilman puolustajan häirintää 1 vs 1 tilanteessa maalivahdin kanssa.



MAALIVAHDIN TOIMINTA

- maalivahdin on nopeasti arvioitava vastaanoton voimakkuus ja varauduttava myös mahdolliseen harhautukseen.

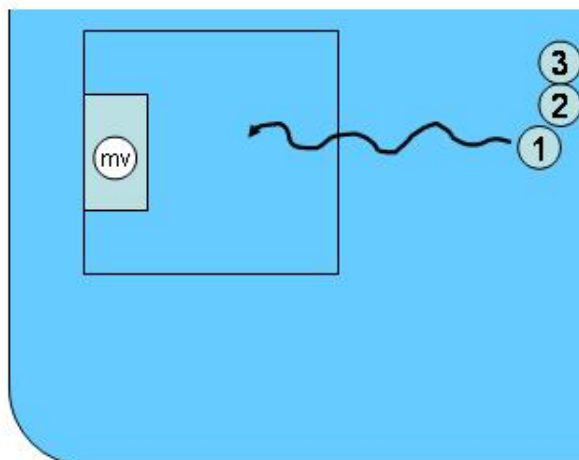
TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

- maalivahdin on harjoitettava vastaanoton ajoitusta ja jatkopelaamista mahdollisessa harhautustilanteessa.

Läpiajot

Läpiajot keskeltä eri laukaustavoilla

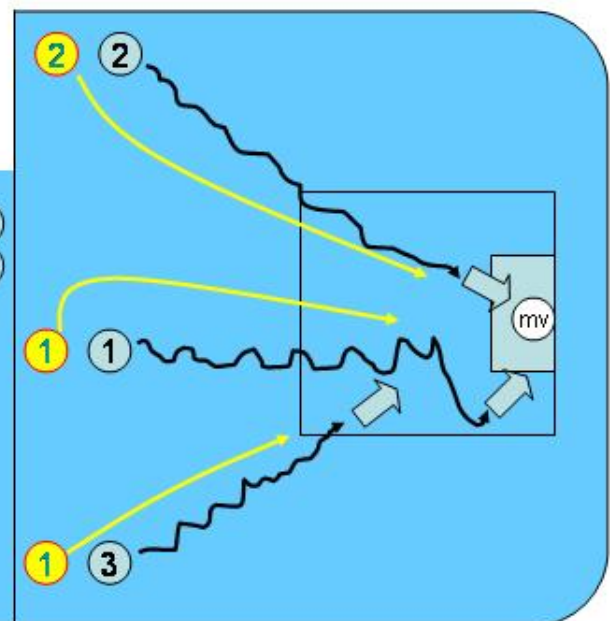
- rannelaukaus
- "lämäri"
- rysty
- harhautus



Pelaajien kiertäminen

1 = rannelaukaus 2 = lämäri 3 = rysty

Läpiajot eri sektoreista pelaajalla ns. takahäirintä



Pelaajien tehtävät

h hyökkääjä p puolustaja

ERIKOISTILANNE PELAAMINEN

RANGAISTUSLAUKAUSTEN TORJUNTA

Rangaistuslaukauksia on pelitilanteissa usein sekä rangaistuslaukauksilla ratkotaan monesti ottelun voittaja rangaistuslaukaus kilpailussa.



- anna pelaajan tehdä aloite.
- rakenna taktiikkasi omiin vahvuuksiin reaktiitorjuntoihin, maassa pelaamiseen, peittämiseen tms.
- tutustu etukäteen vastustajien suorituksiin jos se on mahdollista.
- maalivahti on vahvoilla kun panokset kasvavat.
- harjoittele rangaistuslaukausten torjunnassa tarvittavaa liikkumistekniikka. Maalivahdin on osattava liikkua tarvittaessa molemmille puolille yhtä hyvin.

LÄHIVAPAALYÖNNIT

Ovat aina vaarallisia erikoistilanteita ja niitä on peleissä usein.



- maalivahdin on nopeasti ohjattava puolustus peittämään nopea laukaus.
- maalivahdin on sijoituttava hyvin nähdäkseen miten pelitilanne vapaalyönnistä kehittyi.
- usein maalivahti sijoittuu muurin taakse lähelle maaliviivaa, ongelmana on tällöin pelin seuraaminen ja muurin oikea-aikainen purkaminen.
- nykyisin on yleistynyt maalivahdin seisominen muurin takana, tämän tavan hyvä puoli on helpompi pelin seuraaminen ja muurin purkamisen ohjeistaminen, huonona puolena voidaan pitää matalan laukauksen torjuntaa.

KULMAVAPAALYÖNNIT

Ovat tilanteita jotka toistuvat pelissä usein. Maalivahdin on havainnoitava nopeasti tilanne ja oltava valmiina erilaisiin toimintavaihtoehtoihin.



- maalivahdin on ohjattava puolustusta toimimaan oikein peittämis- ja merkkäuspelissä.
- samanaikaisesti on maalivahdin havainnoitava vastustajien sijoittuminen mahdollisten erikoiskuvioden varalta.
- nykypäivänä kulmatilanteet ovat vaarallisia erikoistilanteita joista suoriutumista on harjoiteltava yhdessä omien kenttäpelaajien kanssa.

MUUT VAPAALYÖNNIT

Kaikki vapaalyönnit omalta puolustusalueelta tai puolenkentän etäisyydeltä ovat maalinteon kannalta erikoistilanteita, pelaajien laukaustaito ja laukausten nopeus mahdollistaa maalinteon jopa yli puolen kentän takaa.



- maalivahdin on ohjattava puolustusta toimimaan oikein peittämis- ja merkkäuspelissä.
- samanaikaisesti on maalivahdin havainnoitava vastustajien sijoittuminen mahdollisten erikoiskuvioden varalta.

ALIVOIMAPELAAMINEN

On maalivahdin kannalta haastavaa sillä ylivoimaa pelaavalla joukkueella on helpompi syöttää yhden kosketuksen syöttöjä ja etsiä poikittaissyötöistä tehdyille laukauksille tilaa.



- maalivahdin ja kenttäpelaajien on sovittava sektorit joissa kenttäpelaajat pyrkivät laukausten peittämiseen.
- tavoitteena on helpottaa maalivahdin liikkumista ja antaa maalivahdille selkeä toimintamalli alivoima tilanteisiin.
- maalivahdin on harjoiteltava ehdottomasti nopeaa sivuttaisliikkumista ja vastustajan ylivoimakuvion pelinlukemista.

ALIVOIMAPELAAMINEN 4vs5

- on maalivahdin kannalta haastavaa sillä ylivoimaa pelaavalla joukkueella on helpompi syöttää yhden kosketuksen syöttöjä ja etsiä poikittaissyötöistä tehdyille laukauksille tilaa.
- maalivahdin ja kenttäpelaajien on sovittava sektorit joissa kenttäpelaajat pyrkivät laukausten peittämiseen.
- tavoitteena on helpottaa maalivahdin liikkumista ja antaa maalivahdille selkeä toimintamalli alivoima tilanteisiin.
- maalivahdin on harjoiteltava ehdottomasti nopeaa sivuttaisliikkumista ja vastustajan ylivoimakuvion pelinlukemista.

ALIVOIMAPELAAMINEN 3vs5

- on toistuvuudeltaan harvinaisempaa kuin 4vs5 tilanne.
- maalivahdin kannalta on sovittava puolustusryhmittymyksen muoto ja kenttäpelaajien toimintamallit, alivoimapelaamisen voi rakentaa maalivahdin vahvuuksiin nojaten.
- jos maalivahti on hyvä lähitilanteissa ja katkomaan läheltä maalia tulevia syöttöjä kenttä-pelaajat voivat peittää enemmän kaukolaukauksia.
- jos maalivahti on taas hyvä kaukolaukausten torjunnassa voidaan sopia kenttäpelaajien peittävän poikittaissyötöt takatolpille ja huolehtia että vastustajat eivät pääse rebaund tilanteisiin.

5vs6 PELAAMINEN

- on maalivahdin pelattava normaalia peliään ja pyrkiä samaan laukaukset haltuunsa.
- irtopallojen hakeminen korostuu näissä tilanteissa sillä pallon saaminen omalle joukkueelle saattaa pakottaa vastustajan ottamaan maalivahdin takaisin maaliin jolloin tilanne muuttuu takaisin 5vs5 tilanteeksi.

MAALIVAHDIN FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMINEN

TORJUNTAKESTÄVYYS

on ominaisuus joka koostuu aerobisesta kestävyydestä (hengitys- ja verenkiertoelimistö) lihaskestävyydestä (lihasten kyky tehdä toistuvia suorituksia koko ottelun ajan).

Kestävyysomaisuuksia on syytä kehittää monipuolisesti.

Lenkkeily, uinti, aerobic ja eri pallopelit ovat hyviä lajeja maalivahdin kestävyiden kehittämisessä.

Yllämainittujen lajien lisäksi on tärkeää harjoitella lihaskestävyyttä monipuolisesti. Lihaskestävyyttä harjoiteltaessa on tärkeää harjoittaa koko kehoa. Oman kehon avulla tapahtuvat lihaskuntoliikkeet toimivat perustana maalivahtipelissä tarvittavalle lihaskunnolle.

Maalivahdin harjoittelussa on hyvä yhdistää torjuntatyöskentelyn harjoittelu ja kestävyysharjoittelu tekemällä esimerkiksi kerran viikossa pelkästään maalivahdille suunnattu lajiharjoitus.

Esimerkki 1

Kestävyystyyppinen harjoitus

Alkulämpö = aerobinen lenkki 20 min

Valmistavat venyttelyt 10 min

Perustorjunnat = tavalliset laukaukset 10 min

Reaktioharjoitukset= 10 min

Pelitilanneharjoittelu = erilaisia pelitilanteita 20 min

Ketteryys ja lihaskunto =

Pitkäkestoisia lihaskuntoliikkeitä 20 - 30 toistoa / liike, 6-8 liikettä 20 min

Venyttelyt = palauttavat venytykset 20 min

MAALIVAHDIN REAKTIO- JA LIIKENOPEUS

on ominaisuus joka näkyy maalivahdin pelissä nopeina torjuntaliikkeinä. Nopea torjuntaliike koostuu ärsykkeeseen reagoinnista (havainto ja päätös siitä mitä maalivahti tekee). Lisäksi torjuntaliikkeen nopeus on kiinni siitä miten nopeasti maalivahti kykenee torjuntaliikkeen tekemään (lihastyö).

Molempia osa-alueita pitää kehittää.

Reaktiokykyä eli ärsykkeeseen reagointia kehitettäessä on paras herkkyyskausi 7-12 ikävuoden aikana. Aikuisena tämän osa-alueen kehittäminen on vaikeaa.

Liikenopeus on riippuvainen lihaksen käskytyjärjestelmän toiminnasta ja voimantuotosta. Maalivahdin harjoittelussa pitää olla joka viikko erillisiä liikenopeusharjoitteita. Tätä osa-aluetta voidaan kehittää hyvin vielä aikuisenakin.

Esimerkki 2

Reaktio- ja liikenopeus harjoitus

Alkulämpö = Koordinaatio harjoitus 20 min

Valmistavat venyttelyt 10 min

Liikemalliharjoitus = Laukauksia 30 - 50 kpl / eri kehon-osille 15 min

Liikenopeusharjoitus = Laukauksia nopeilla rytmillä käsille ja jaloille 15 min

Reaktioharjoituksia = Erilaisia reaktioharjoitteita 10 min

Ketteryys ja lihaskunto = Räjähäviä lihaskunto liikkeitä 5-6 toistoa / liike, 6-8 liikettä, pitkällä palautuksilla 20 min

Venyttelyt = palauttavat venytykset 20 min

Maailvahdelle suunnattuja venytysliikkeitä

A. Pohkeet

1. Seisoma-asennossa vie oikean jalan kantapää 15-20 cm vasemman jalan varpaiden etupuolelle.
2. Taivuta oikea jalka nilkasta leukaa kohti, kantapään pysyessä paikoillaan.
3. Taivuta ylävartalo eteenpäin ja yritä saada rintakehä koskettamaan oikeaa jalkaa jalkojen ollessa suorassa.
4. Jatka ylävartalon taivuttamista, kunnes taivutus on maksimaalinen.
5. Pidä venytettynä 10-15 sekunnin ajan.
6. Toista suoritus vasemmalla jalalla.



A. Pohkeiden venytys.

B. Jalan koukistajat (takareidet) ja nivuset (korostus jalan koukistajien ja pohkeiden liitoksiin)

1. Asetu istumaan ylävartalo melkein pystysuorassa ja alat suoristettuina. Levitä jalkoja niin paljon kuin voit.
2. Tartu oikealla kädellä oikean jalan varpaista kiinni ja vedä varpaista kevyesti rintakehään päin, samalla taivuttaen ylävartaloa kohti varpaita.
3. Pidä venytettynä 10 sekunnin ajan.
4. Toista suoritus vasemmalla jalalla.



B. Jalan koukistajien ja nivusten venytys korostaen jalkojen koukistajien ja pohkeiden kiinnikkeitä.

C. Pakaralihakset ja jalan koukistajat (takareidet)

1. Asetu selälle makuulle vartalo suorana.
2. Taivuta oikeata jalkaa ja polvea kohti rintakehää.
3. Tartu molemmilla käsillä kiinni polven alapuolelta ja jatka polven vetämistä kohti rintakehää.
4. Pidä taivutettuna 10-15 sekunnin ajan.
5. Toista suoritus vasemmalla jalalla.



C. Pakaralihasten ja jalkojen koukistajien (takareisien) venytys.

D. Jalan ojentajat (etureidet)

1. Asetu makuulle vasemmalle kyljelle vartalo suorana.
2. Aseta vasen käsi lattialle kyynärpästä taivutettuna, käden yläosa kohtisuoraan lattiaan nähden.
3. Aseta vasen käsi 45° kulmaan vartaloon nähden.
4. Taivuta oikea jalka kohti pakaraa.
5. Tartu oikealla kädellä kiinni oikean nilkan etupuolelta ja vedä hitaasti kohti pakaraa.
HUOMIO: Lopeta taivuttaminen välittömästi, mikäli tunnet kipua polvessa tai venytys tuntuu muuten epämuksavalta.
6. Samalla kun taivutat polvea taaksepäin taivuta polvea myös hitaasti ylöspäin (venytys tuntuu vasta, kun jalkaa taivutetaan ylöspäin).
7. Pidä venytettynä 10-15 sekunnin ajan.
8. Toista suoritus vasemmalla jalalla.

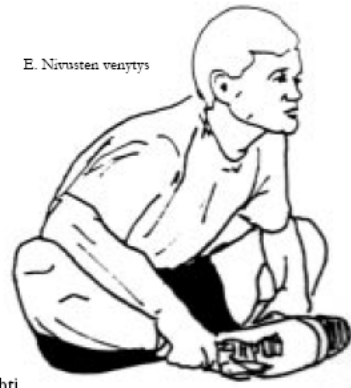


D. Jalan ojentajien venytys sivuttais maaten.

E. Nivuset

1. Asetu istumaan ylävartalo melkein pystysuorassa ja jalat suoristettuina. Taivuta molempia polvia, kunnes jalkapohjat ovat vastakkain.
2. Vedä jalkoja nilkoista kohti vartaloa.
3. Ota käsillä nilkoista kiinni ja aseta kyynärpäät polvia vasten.
4. Työnnä ylävartaloa hitaasti eteenpäin samalla painaen kyynärpäillä polvia alaspäin.
5. Pidä venytettynä 10-15 sekunnin ajan.

E. Nivusten venytys



F. Yläselkä

1. Seiso tai asetu istumaan ja taivuta oikeata käsivartta kevyesti (oikea käsi taivutettuna kyynärpästä 15°-30° astetta) vartalon vasemmalle puolelle kohti.
2. Tartu vasemmalla kädellä oikean käden kyynärpään yläpuolelta (kyynärpuolelta).
3. Vedä vasemmalla kädellä oikeata kättä vartalon vasenta puolta kohti.
4. Pidä taivutettuna 10 sekunnin ajan.
5. Toista suoritus vasemmalla kädellä.

G. Kyljet, käsien ojentajat, yläselkä

1. Seiso haara-asennossa jalat 35-45 cm:n päässä toisistaan.
2. Taivuta oikea käsi kohti vasenta olkapäätä.
3. Tartu vasemmalla kädellä kiinni oikeasta kyynärpästä (heti kyynärpään yläpuolelta).
4. Taivuta kyynärpäätä pään taakse.
5. Pidä käsi taivutettuna ja taivuta vartaloa vyötärön kohdalta vasemmalle.
6. Pidä jalat suorana.
7. Taivuta ääriasentoon asti ja pidä taivutettuna 10-15 sekunnin ajan.
8. Toista suoritus vasemmalla kädellä.

F. Yläselän venytys.



H. Käsien ojentajat

1. Seiso tai asetu istumaan, taivuta oikea käsi ja nosta kyynärpää pään yläpuolelle.
2. Ojenna oikea käsi kohti vasenta lapaluuta.
3. Tartu vasemmalla kädellä kiinni oikeasta kyynärpästä.
4. Taivuta vasemmalla kädellä oikeata kättä kyynärpästä pään taakse.
5. Pidä taivutettuna 10 sekunnin ajan.
6. Toista suoritus vasemmalla kädellä.

Venytysohjeiden ja kuvien lähde: Thomas R. Baechle, 1994, Essentials of Strength Training and Conditioning, National Strength and Conditioning Association, sivut: 301, 302, 304-306, 309, 310



G. Kylkien, ojentajien ja yläselän venytys.



H. Käsien ojentajien venytys.

MAALIVAHTIPELI TAITOJEN OPPIMINEN

Taidon oppimisen paras herkkyyskausi on 7-12 ikävuoden välillä. Tällöin voidaan luoda taitopohja eli monipuoliset liikemallit urheilijan liikepankkiin. Tärkeää onkin harjoitella yleistaitavuutta ja lajitaitoja rinnakkain koko herkkyyskauden ajan. Jos harjoitellaan pelkästään lajitaitoja jää harjoittelu liian yksipuoliseksi ja se vaikeuttaa taitojen oppimista huipputasolle. Jos taas harjoitellaan liian paljon yleistaitavuutta mutta ei lajitaitoja, On lajitaitojen liikemallien oppiminen hitaampaa mutta monipuolinen yleistaitavuusharjoittelu mahdollistaa uusienkin lajitaitojen oppimisen.

Maalivahtiharjoittelun ohjelmointi esimerkki

5 - 7-vuotiaat lapset

Yleistaitavuus

Liikunnalliset perustaidot eli liikkumistaidot ja esineiden käsittelytaidot vaativat päähuomion tässä iässä.

1. Liikkumisliikkeet ovat; ryömiminen, konttaaminen, kävely, juoksu, hyppy ja kiipeäminen.
2. Liikunta tai tasapainoliikkeet; seisominen, istuminen, loitonnuks, lähennys, pyöriminen, heiluminen, koukistus, ojennus, kierto
3. Esineiden käsittelytaitoja ovat; heitto, kiinniott, lyönti, potku, pomputus, vieritys, työntäminen, kuljetus

Maalivahdin lajitaidot / Opetettavat asiat (kierrätetään useita pelaajia maalivahteina).

1. Maalivahdin perusasento
2. Pallon kiinniott ja pallon heittotaito tulevat automaattisesti mukaan jos on maalivahdin roolissa.

7 - 10-vuotiaat lapset

Yleistaitavuus

Tehdään monipuolisia taitopohjaharjoitteita

1. Reaktioharjoitteita
2. Ketteryysharjoitteita (esimerkiksi voimistelun perusliikkeet kuperkeikat, käärypyörät)
3. Monipuolisia kehonhallinta harjoitteita (katso yleistaitavuus video)
4. Liikkuvuusharjoittelu

Maalivahdin lajitaidot / Opetettavat asiat (kierrätetään useita pelaajia maalivahteina).

1. Maalivahdin perusasento
2. Maalivahdin perusliikkuminen eteen ja taaksepäin
3. Perustorjuntien liikemallit
4. Heittoharjoittelun tekniikka
5. Pallon haltuunotto kahdella kädellä

10 - 13-vuotiaat lapset

Yleistaitavuus

Tehdään monipuolisia taitopohjaharjoitteita

Maalivahdin lajitaidot / Opetettavat asiat (ohjataan lahjakkaita maalivahteja suuntautumaan maalivahdiksi ja eriytetään harjoittelua).

1. Maalivahdin perusasento
2. Maalivahdin perusliikkuminen eteen ja taaksepäin ja sivulle eri tekniikoilla
3. Perustorjuntien liikemallit ja liikenopeus
4. Heittoharjoittelu tekniikka ja voima
5. Pallon haltuunotto yhdellä kädellä

13 – 15 -vuotiaat

Yleistaitavuus

Tehdään monipuolisia taitopohjaharjoitteita

1. Reaktioharjoitteita
2. Silmä- käsi/jalka koordinaatioharjoitteita (katso mv tukiharjoitevideo)
3. Ketteryysharjoitteita (esimerkiksi voimistelun perusliikkeet lentokuperkeikat, kärrypyörät, hypyt)
4. Monipuolisia kehonhallinta harjoitteita (katso yleistaitavuusvideo / mv tukiharjoitevideo).
5. Liikkuvuusharjoittelu
6. Muut pallopelit

Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen

1. Lihaskestävyys
2. Nopeusharjoittelu
3. Kestävyysarjoittelu
4. Liikkuvuusharjoittelu

Maalivahdin lajitaidot / Opetettavat asiat (maalivahtien erikoisharjoittelu)

1. Maalivahdin perusasento
2. Maalivahdin perusliikkuminen eteen ja taaksepäin ja sivulle eri tekniikoilla

3. Perustorjuntien liikemallit ja liikenoisuus
4. Heittoharjoittelu tekniikka ja voima
5. Pelitilanneharjoittelu
6. Perustilannepelaaminen (sopimukset pelaajien kanssa eri tilanteissa)
7. Erikoistilanneharjoittelun perusteet

15 – 17-vuotiaat ja aikuiset

Yleistaitavuus

Tehdään monipuolisia taitopohjaharjoitteita

1. Reaktioharjoitteita
2. Silmä- käsi/jalka koordinaatioharjoitteita (katso mv tukiharjoitevideo)
3. Ketteryysharjoitteita (esimerkiksi voimistelun perusliikkeet lentokuperkeikat, kärrypyörät, hypyt)
4. Monipuolisia kehonhallinta harjoitteita (katso yleistaitavuusvideo / mv tukiharjoitevideo).
5. Liikkuvuusharjoittelu
6. Muut pallopelit

Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen

1. Lihaskestävyys / voimaharjoittelu
2. Nopeusharjoittelu / voimaharjoittelu
3. Kestävyysarjoittelu / anaerobinen kestävyys
4. Liikkuvuusharjoittelu / lihastasapaino

Maalivahdin lajitaidot / harjoitettavat asiat (maalivahtien erikoisharjoittelu)

1. Maalivahdin perusasento
2. Maalivahdin liikkuminen eteen, taaksepäin ja sivulle eri tekniikoilla
3. Perustorjuntien liikemallit ja liikenoisuus
4. Heittoharjoittelu tekniikka ja voima
5. Pelitilanneharjoittelu
6. Perustilannepelaaminen (sopimukset pelaajien kanssa eri tilanteissa)
7. Erikoistilanneharjoittelu (puolustuspelin ohjeistaminen)

HEITTOTAITO

On maalivahdin hyökkäyspelitaito, maalivahdin on kyettävä ottamaan pallo haltuunsa pelitilanteessa ja syötettävä heittämällä se omalle pelaajalle. Hyvä maalivahdin heittotaito on aina etu joukkueelle.



HEITTO LATTIAA PITKIN

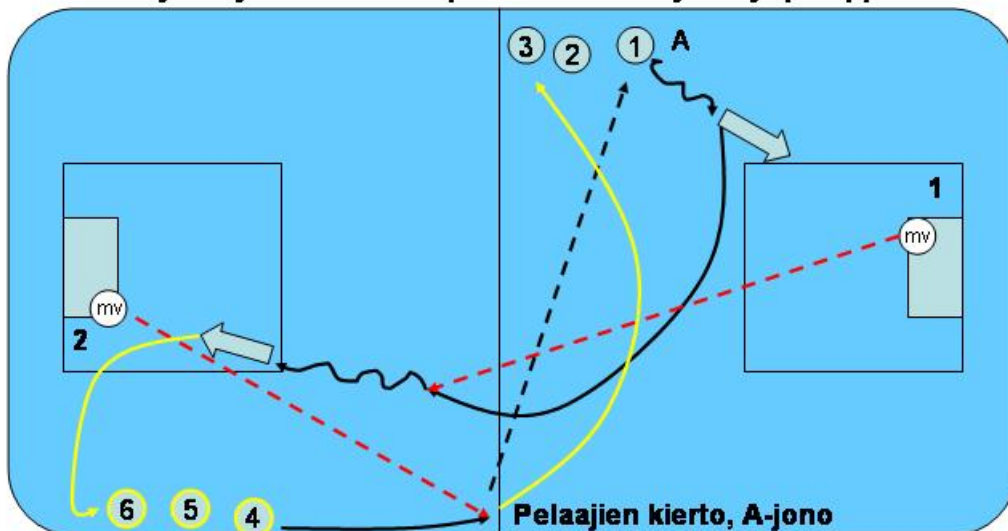
- heittoharjoittelua on syytä tehdä jokaisessa harjoituksessa,
- heitossa on tärkeää oikea suoritustekniikka, heitossa on oltava nopeutta ja tarkkuutta.
- tätä tekniikka tarvitset kun syötät pallon tarkasti oman pelaajan mailan lapaan.

POMPPUHEITTO

- tätä heittotekniikka tarvitset kun heität pallon esimerkiksi vastustajan mailan yli.
- tässäkin heitossa on tärkeää osata vartalon käyttö heiton voimantuotossa. Tämä heittotekniikka vaatii hyvää nopeudentuottoa ja hyvää pelinlukutaitoa jotta pallo putoaa oman pelaajan ulottuville

Heittoharjoite

2 mv torjunta ja heitto lattiaa pitkin 1 mv torjunta ja pomppuheitto



Pelaajien kierto, B-jono

4- haltuunotto, syöttö ja heiton häirintä

Pelaajien kierto, A-jono

1- laukaus, pomppuheiton haltuunotto ja laukaus → B-jonoon

REAKTIOHARJOITUKSET

Maalivahtipelaaminen on jatkuvaa reagointia erilaisiin tilanteisiin. Maalivahdin torjuntatyöskentely perustuu reagointiin (reaktioaika), valittuun torjuntaliikkeeseen (torjuntatekniikka) ja torjuntaliikkeen nopeuteen (liikenopeus).

ESIMERKKEJÄ REAKTIOHARJOITTELUSTA

Lähtilannereagoinnit

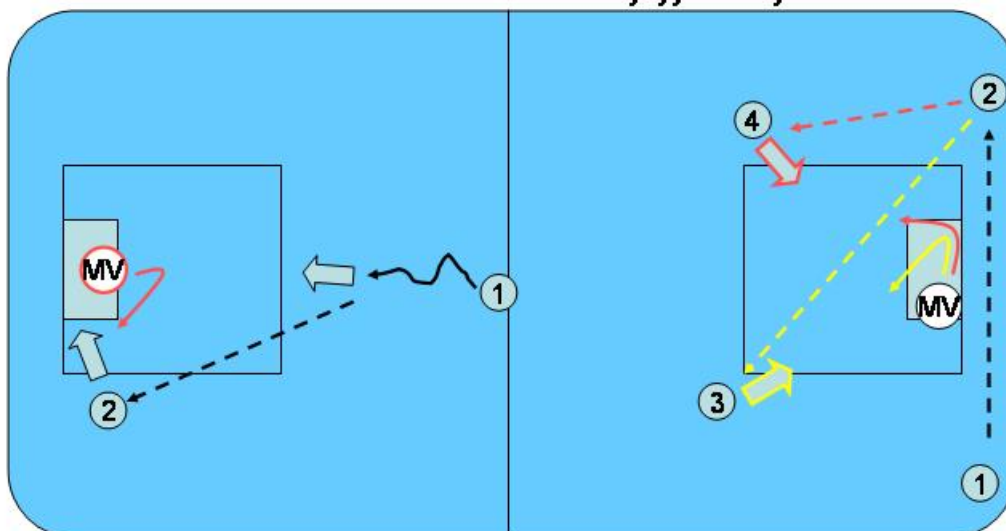
- lähilaukaus keskeltä
 - maalivahti liikkuu koko ajan eteenpäin palloja vastaan
 - reagointi liikkeessä laukaukseen
-
- reagointi penkistä ponnahtaneeseen palloon
 - pidä katse edessä
 - älä ennakoi
-
- reagointi kaksoislaukaukseen
 - säätele reagointiaikaa laukausten välisellä ajalla
 - laukaukset eri kohtiin
-
- reagointi laukaukseen ja sivuttaisliikkuminen
 - liikkeellelähtö äänimerkistä



Yhdistelmä harjoitteita

Syvyysliike ja tarvittaessa nopea liike taakse, pienen kulman laukaus

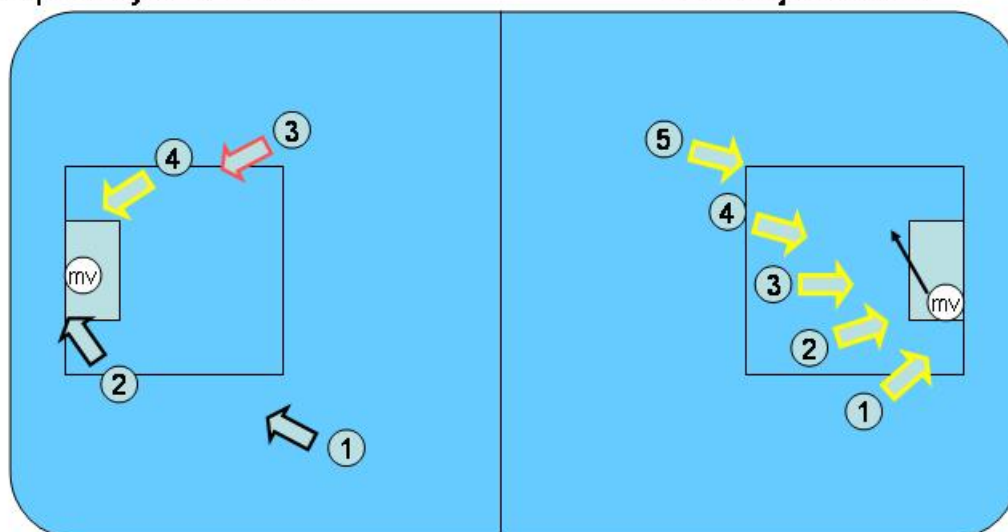
Liike tolpalta tolalle ja syvyysliike syötön suuntaan



Kaukolaukaus ja lähilaukaus yhdistelmät

Laukaukset eri paikoista nopealla rytmillä 1-2-3-4

Laukaukset järjestyksessä 1-2-3-4-5 ja 5-4-3-2-1



Pelaajien kierto 1-2-3-4

Pelaajien kierto 1-2-3-4-5