

OPAS (*ALOITTELEVALLE*) SALIBANDYMAALIVAHDILLE

Kirjoitti Jouni Koponen

Alkusanat

Tämä teksti on osa maalivahdit.tk sivustoa. Tämä opas ei ole tarkoitettu ainoaksi oikeaksi salibändyoppaaksi maalivahdeille, mutta toivon, että jotain hyvää joku kuitenkin tästä löytäisi. Tässä tekstissä saattaa olla virheitä, joista toivon että ilmoitat minulle. Myös kommentteja ja palautetta otetaan vastaan. Tämä opas tulee laajenemaan tulevaisuudessa ja onkin alussa näin suppeampi.

1. Yleisesti maalivahtipelaamisesta

Hyvä salibändymaalivahti voi sanonnan mukaan vastata puolta joukkuetta. Tämä väite pitää myös usein paikkansa ja ainakin hyvä maalivahti luo joukkueelleen varmuutta. Maalivahti on usein suurimpia vastuun kantajia, joten paineita kasataan hartioille usein paljon. Jos et pysty luottamaan itseesi, tai psyykkinen puoli ei ole kunnossa, näkyy se torjunta tilastoissa varmasti! Salibändyssä tulee paljon maaleja ja se on hyväksyttävä. Aina ei voi pitää maaliaan nollilla. Kun maali on tullut on tilanne pystyttävä nollaamaan.

Maalivahti voi siis vaikuttaa olemuksellaan myös muiden joukkuepelaajien mielialaan. Hyvä, ennen kaikkea varmat otteet omaava maalivahti luo varmuutta koko joukkueeseen.

Maalivahtina näet parhaiten koko kentän. Maalivahti näkee myös hyökkävän joukkueen kuviot ja pystyy antamaan puolustajille ohjeita. Maalivahdin voi tarpeen tullen herätellä myös uinahtanutta puolustus rivistöä, sekä muutenkin ohjata puolustusta, esim. jos hyökkääjä on jäänyt vapaaksi tolpalle! Muista käyttää siis ääntäsi!

Pelinohjaus korostuu salibändyssä, koska kenttä on huomattavasti muita palloilulajeja pienempi. Myös avaukset korostuvat pienen kentän vuoksi. Ei ainoastaan puolustustyö ole tärkeää, vaan myös avaukset hyökkääjille voivat tuoda monta vaarallista tilannetta, ja ehkä parhaassa tapauksessa, riippuen hyökkääjistä, paljon(?) maaleja.

Salibandy on nopea laji. Tilanteet seuraavat nopeasti toisiaan. Avaukset pitää olla nopeita ja harkittuja, sekä myös puolustuksen ohjauksessa ei kannata liikaa käyttää aikaa. Mutta ei pidä unohtaa maalivahdille tärkeää rauhallista luonnetta, jotta painetilanteissa osaa tehdä harkittuja nopeita päätöksiä, ja tarpeen tullen rauhoittaa peli, ja antaa palloa omalle puolustukselle.

Maalivahtipelaaminen lähtee perustorjunta-asennosta. Jokaisella maalivahdilla tämä on erilainen ja persoonallinen. Toiset pitävät hyvänä levittää polviaan ja pitää kantapää yhdessä ns. perhostyyli kun taas toiset pitävä perinteisestä tyylistä vrt. jääkiekkomaalivahtien tyyli. Yritä löytää sinulle sopiva torjunta tyyli ja sellainen joka korostaa sinun fyysisiä ominaisuuksia, eli jos olet pienikokoinen yritä liikkumisellasi ja olemuksellasi peittää mahdollisimman paljon. Olen myös nähnyt salibändymaalivahteja, joiden perustorjunta-asento on seisova. Joten jokainen kulkee siis omalla tyylillään



Tavallisin perustorjunta asento.

1.1 Varusteet

Perusmaalivahdin varusteisiin mitä jokaiselta maalinvartijalta tulisi löytyä ovat; maalivahdeille tarkoitetut housut, maski, alasuojat sekä polvisuojat. Nämä edellä mainitut ovat ne tärkeimmät. Jos aloittelee pelaamista ”puulaaki” – sarjoissa voi paitana käyttää college-paitaa tms. Kengiksi sopivat tavalliset jälkiä jättämättömät sisäpelilenkkarit.

Kun mennään ylemmäs sarjatasoilla, löytyy maalivahtien varustuksesta tarkoitukseen tehtyjä pukuja, hanskoja sekä kenkiä (painikenkiä). Maalivahtien puvuissa on tapahtunut kehitystä. Housuihin on tullut uusia materiaaleja jotka hengittävät ja liukuvat lattialla kuin lattialla. Merkkejä alkaa olla niin ettei kahden käden sormet riitä. Paidoissa on

toppauksien erot voivat olla suuretkin. Joissain paidoissa ei toppauksia ole ollenkaan etupuolella vaan on ajateltu että maalivahti käyttää panssaria.

Polvisuojissakin on edistytty. Ennen viriteltiin lentopallopolvisuojista sekä ilmastointiteipistä mitä ihmeellisimpiä ratkaisuja. Mm. canadien, exel sekä rehband ovat tuoneet omat versionsa uusista maalivahdeille tehdyistä suojista.

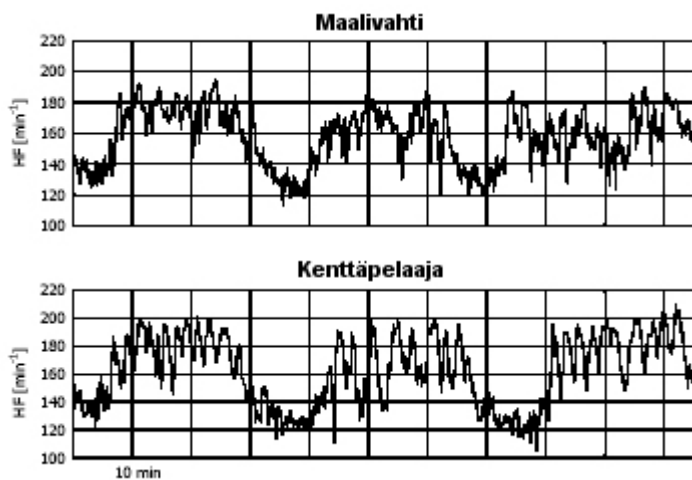
Varusteita on siis tullut markkinoille huimasti viime vuosina. Mutta mikä sopii sitten kenellekin, on hieman vaikea sanoa. Kun olet ostamassa varusteita kannattaa kysellä myyjältä ja mieluiten ostaa paikasta jossa sinua osataan neuvoa ja kertoa eri ominaisuuksista. Hinnossakin voi olla eroja. Muista, älä osta sitä mitä kaverisi suositteli, vaan kierrä rohkeasti kokeilemassa eri merkkejä. Jokaisen oma tyyli asettaa eri vaatimuksia varusteillesi.

Keskustele maalivahdit.tk foorumissa ja kysy rohkeasti neuvoa. Katso myös maalivahdit.tk varusteet osiosta esittelyjä sekä kommentteja.

1.2 Fyysiset ominaisuudet

Hyvin usein maalivahdeja on pidetty joukkueen heikoimpana, huonokuntoisimpana tai jopa lihavimpana. Huippu salibandyssä tilanne on toinen. Maalivahti ei voi olla joukkueen huonokuntoisin.

Toisin kuin kenttäpelaaja, maalivahti ei pääse välillä huilaamaan vaihtoittoon. Jos peli pyörii omassa päässä on maalivahdin annettava kaikkensa koko pelin ajan. Huilitaukoja ei siis pääse paljon syntymään. Hyvän salibandymaalivahdin ominaisuuksiin kuuluu rautainen fyysiikka, jonka refleksit ja koordinaatio toimivat sataprosenttisella tasolla koko ottelun ajan. Tämä ei huonokuntoiselta onnistu. Hyvä fyysinen kunto auttaa myös maalivahitia keskittymisessä, ilman että tulee ajateltua ottelun jälkeisiä hetkiä tyttöystävän tai ehkä tuopin äärellä. Mitä paremmin ja kovempaa harjoittelet, sitä kovempaa myös jaksat pelata. Mitä paremmin keskityt, sitä paremmin peli kulkee.



>Vertailu maalivahdin ja pelaajan sykkeen välillä tiukassa pelissä. Huomataan ettei maalivahti pääse sen helpommalla kuin kenttäpelaaja.

Maalivahdin perustorjunta asentoja on monenlaisia, kuten edellä totesin. Perustorjunta asento vaatii kuitenkin tavallista parempaa notkeutta ja ketteryyttä. Myös polvet joutuvat usein koetukselle.

Fyysisten ominaisuuksien harjoittamista voi tehdä niin yksin kuin joukkueen kanssa. Yksin voi harjoittaa tietenkin venyvyyttä sekä fyysistä kuntoa. Nämä ovat niitä kulmakiviä joita ei kannata unohtaa.

1.2.1 Reaktiot ja koordinaatio

Tärkeä asia maalivahdeille on reaktiot. Monesti on kysytty voiko niitä parantaa? Reaktiot eivät ole yksinomaan syntymästä saatuja ja usko ettei reaktiota voisi parantaa ei välttämättä pidä paikkaansa. Vaikkakin reaktiot ovat myös geneettinen ominaisuus, ovat ne myös muistiin hioutuneita ratoja ja toiminta malleja joita voi kehittää. Nyt varmasti moni voi jo arvata miten reaktioita voi kehittää; läheltä tulleet laukaukset sekä esimerkiksi laukaukset maskista ovat hyviä harjoitteita kehittämään reaktioaikaasi vieläkin paremmaksi.

Hyvän koordinaation omaava maalivahti omaa niin ikään hyvät refleksit kuin ketteryyttä. Myös tieto siitä miten on sijoittunut maaliin nähden voidaan lukea kuuluvaksi koordinaation alueeseen. Harjoittelemalla koordinaatiota, esim. sijoittautumis harjoituksilla voi kehittyä vieläkin paremmaksi. Nykyään salibandyssä vedot ovat kovia ja reaktio aika ei riitä, tällöin on ensiarvoisen tärkeää, että on sijoittautunut oikein ja pystyy peittämällä torjumaan vedon.

1.3 Henkiset ominaisuudet

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

Vanha viisaus sanoo, että maalissa työskentely vaatii 90% psyykettä ja loput sitten jotain muuta. Henkinen kestävyys on todellakin tärkeää, kuitenkin kovinkaan monet maalivahdit eivät saa itseään harjoittelemaan tätä tärkeää ominaisuutta. Teettää 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: pallon pysäyttämiseen. Pelin aikana yleisön huudot ovat kuin hyttysen surinaa, tyttöystäväkin tuntuu merkityksettömältä, kaikki riidat perheen kanssa ovat mennyttä. Keskityt vain seuraamaan pelaajien liikkeitä pallon suhteen. Kaikki muut häiriötekijät ovat poissuljettuja ennekuin päätösvihellys on vihelletty.

Kuulostaako yksinkertaiselta? Vaatii paljon harjoittelua että pystyt pitämään ajatuksesi kasassa. Jokainen ajatus on vuoropuhelu itsesi kanssa. Jos ajattelet liikaa, et voi keskittyä 100% peliin. Maalivahdeilla 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 mun takia koko peli!”, ” Rakas Jumala, älä anna mennä enää yhtään sisään...”...Nämä ovat esimerkkejä negatiivisesta ajattelusta. Mitä sitten jos vastustaja tekee yhden maalin??? Omalla joukkueella on kyllä aikaa tehdä maaleja, joten ota iisisti ja ota seuraava pallo kiinni.

Opi ajattelemaan positiivisesti! Kun miellät positiivisen ajattelun, voit odottaa menestystä. Alla muutamia esimerkkejä negatiivisesti ajattelusta ja positiivinen vastine mitä sinun tulisi käyttää!!! :

Negatiivinen	Positiivinen
1. En voi uskoa, että se meni sisään!	1. Ne sai yhden, muttei enää toista!
2. Miksen saa pysäytettyä tuota laukausta?	2. Sain sen kerran kiinni ja teen sen uudestaan!
3. Yleisö kutsuu mua imuriksi!	3. En ole mikään imuri, noin ne huutavat kaikilla maalivahdeille.
4. Herran jumala, olen päästänyt jo 6 maalia.	4. En anna niiden tehdä seitsemättä maalia.
5. Olen niin hermostunut että eka veto menee varmasti.	5. On ok olla hermostunut, näin olen valmis peliin.
6. En pysty pelaamaan hyvin	6. Olen pelannut hyvin aikaisemminkin ja niin teen nytkin!
7. Vastustajan paras pelaaja voittaa minut aina läpiajoissa.	7. En malta odottaa että pääsen nappaamaan pallon häneltä, kohta aion dominoida läpiajotilannetta.
8. Pallo meni sisään ja yleisö huutaa ja nauraa, hävettää!	8. Iso juttu, sait yhden maalin mutta luuletko että voitit liiga mestaruuden?

Jos jossain vaiheessa yllätät itsesi ajattelemasta negatiivisesti, käännä se heti positiiviseksi. Positiivinen ajattelu pitää takoa päähän jo kotona ja jokaisessa tilanteessa, muuten negatiiviset ajatukset pääsevät voitolle. Kehitä mieleesi kuvia 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!! Tee kaikkiesi jotta voisit olla paras!

1.4 Liikkuminen

Maalivahti liikkuu sivuittain, eteen – taakse, polvillaan. Liikkumista voi harjoitella vaikka kotona lattialla. Eteenpäin liikuttaessa voi antaa itselleen vauhtia kuopaisemalla jalalla ja liukumalla eteenpäin. Taaksepäin liikkuessa on alkuvauhti annettava käsillä. Liikkeet lähtevät perustorjunta-asennosta.

1.4.1 Perustorjunta asento

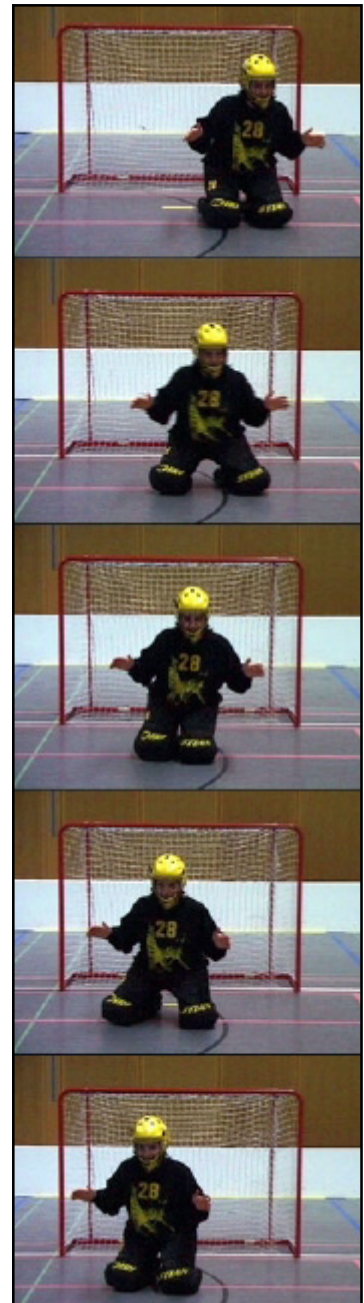


Perustorjunta asennossa maalivahti istuu polvien varassa, kuten edellä jo on tullut mainittua. Asennon ei aina tarvitse olla kuvan kaltainen, se voi olla jopa seisova. Riittää kunhan asento on peittävä ja luonnollinen. Kun liikut yritä pitää perustorjunta asento ja torjuntavalmius mahdollisimman pitkään. Perustorjunta asennosta peitetään alakulmat jaloilla ja napsitaan marjat käsillä yläkulmista. Perustorjunta asento ei ole aina kuitenkaan riittävä vaan on liikuttava pallon suhteen ja tarkkailtava sijoittautumista.

1.4.2 Liikkuminen sivuittain

(kuva oikealla) Kun hyökkääjä liikkuu maalia kohden sivuttaissuunnassa tulee maalivahdin liikkua mukana. Liiku pallon mukaan älä pelaajan. Kun pelaaja lähestyy maalia, tule hieman vastaan ja liiku mukana polvien varassa ja ole koko ajan torjuntavalmiudessa. Tarkkaile hyökkääjän liikettä, kun molemmat kädet menevät mailalle, on veto odotettavissa. Tämä tyyli sopii jollei hyökkääjä liiku kovin nopeasti tai se on kaukana maalista.

(kuva vasemalla) Aina ei edellä kuvatulla tavalla pysy hyökkääjän vauhdissa vaan on liikuttava nopeammin. Nopeasti liikkumisen tekniikka on samanlainen kuin nopeasti eteenkinpäin liikuttaessa. Kuopaise jalalla vauhtia ja liu'u sivuittain. Kuvassa idea on hyvin näkyvissä.



1.4.3 Kulmien peittäminen



(kuva vasemmalla). Kulmien peittäminen on tärkeää kun peli pyörii oman päädyn nurkassa tai kun laukaus ei tule suoraan maalista katsottuna. Kuvassa peitetään kulmaa kun peli pyörii ihan 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.

(kuva oikealla) Kun pallo pyörii toisella laidalla ja se pelataan syötöllä toiselle laidalle ja odotettavissa on suora laukaus tai laukaus pienen asettelun jälkeen, on liikuttava nopeasti toiselle kulmalle ja tultava vastaan jotta laukaus peittyy paremmin. Kuvassa maalivahti tulee hyvin peittämään laukausta ja suoraan syötöstä on vaikea tähdätä joten veto kilpistyisi tässä tilanteessa hyvin pelanneeseen maalivahtiimme.

Kulmia peitettäessä on siis muistettava tulla hieman vastaan ja pidettävä kokoajan torjunta valmius. Jos veto tulee pokittaissyöttöön peittämisen merkitys vain korostuu koska reagointi aika vähenee.



1.4.4 Laukauksen peittäminen

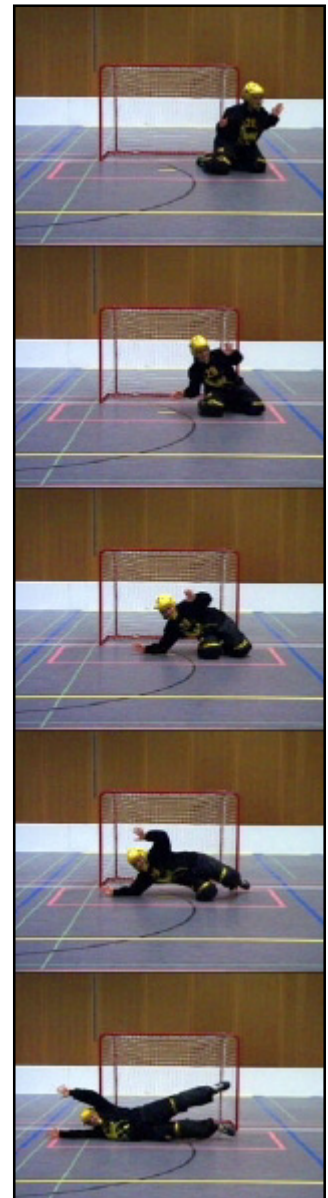
Edellä puhuin jo laukauksien peittämisestä kulmalla, sama pätee yleensäkin. Jos ei pysty reagoimaan kovaan vetoon on mahdollisuus torjua se vielä peittämällä. Vastaan tulo, oikea aikainen liikkuminen, ja oikeaan paikkaan liikkuminen pallonsuhteen ovat avain sanoja. Näitä voi vain harjoitella ja pitääkin harjoitella. On tiedostettava mihin kohtaa on liikkunut pallon ja maalin suhteen. Ei auto, jos peittää ja jättää toisen kulmanvapaaksi.



(kuva vasemalla) Kuvassa maalivahti tulee vastaan peittämään laukausta. Vastaan tulossakin on pidettävä torjunta-asento ja oltava torjuntavalmiudessa. Oltava valmiina liikkumaan myös vastaan tulon jälkeen sivulla tai taaksepäin. Taaksepäin liikuttaessa alkuvauhdin voi työntää kämmenellä.

1.4.5 Syöksyminen

(kuva oikealla) Aina ei nopeas maalivahdillakaan riitä liikkua pystyssä. Kovaan poikittaissyöttöön on reagoitava nopeasti ja usein on vielä odotettavissa laukaus. Nämä tilanteet ovat usein erittäin hankalia ja niitä kannattaakin harjoitella. Kun lähdet syöksyyn, potkaise jalalla vauhtia, pidä alin käsi kiinni lattiassa jotta saat maa vedot kiinni. Toinen käsi peittää ylhäällä kuten myös toinen jalka on pidettävä ylhäällä jotta saisi peitettyä mahdollisimman paljon ja tehokkaasti. Jollei laukausta tule suoraan syötöstä ole valmis nousemaan heti pystyyn ja olevaan valmiina torjumaan laukaukset.



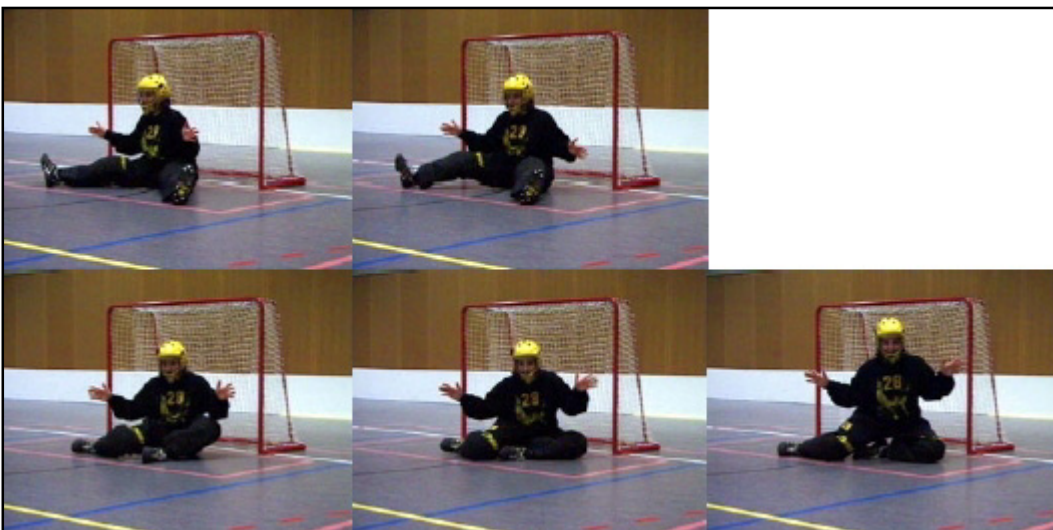
1.4.6 Tilanteet maalin edessä



Maalin edustilanteita tulee pelissä kuin pelissä. Läheltä tulleet vedot ovat usein mahdollisia torjua reagoimalla. Yksinkertaisesti reaktio nopeus ei vain riitä. Silloin on pyrittävä peittämään mahdollisimman paljon lattia pinnasta ja liikuttava nopeasti pallon mukana. Omien puolustajien ohjaus vapaana olevien hyökkääjien luokse on myös tärkeää. Opettele liimaamaan pallot. Maalivahti joka pomputtelee palloja paljon maalin eteen saa varmasti paljon vaarallisia tilanteita aikaan. Mene voimalla ja rohkeasti palloon.

(kuva vasemmalla) Jos hyökkääjä pyrkii maalin läheltä sivuittaisliikkeeseen maalin eteen on maalivahdin tehtävä 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 alhaalla) Monesti käy niin että lähitilanteessa pyllähdät istumaan ja yrität peittää näin mahdollisimman paljon. Näin et kuitenkaan voi liikkua sivuttain. Kun hyökkääjä sitten tekee sivuittaisliikettä tai tilanne vaatii sinun liikkumista, nouse pystyyn, liiku sivulle ja ole valmis torjuntaa.



1.4.7 ”Vanhanaikainen”

(kuva oikealla) Peitä etukulma ja katkaise maalille 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.

1.4.8 Yleisesti pätkinänkuoressa

Yleisesti sanottuna kannattaa yrittää pysyä pystyssä niin kauan kuin on mahdollista. Mitä kauemmin pystyt hallitsemaan tilannetta pystyasennosta, niin kauan sinulla on monipuolisemmat ovat torjunta mahdollisuudet. Yleisin virhe onkin liian aikainen lattian pintaa meno. Lattian pinnassa pelaamisessa täytyy vain yrittää peittää mahdollisimman paljon, ja pyrkiä nousemaan ylös jo mahdollista.

Välillä kannattaa myös liikkua seisaaltaan ja yleensäkin lepuuttaa pelin välissä polviaan. Seisoma-asennosta näkee kentän paremmin ja liikkuminen vastaan on helpompaa. Jos vastustajan hyökkääjälle on annettu pitkä pystysyöttö, ja on syntymässä yksinläpiajo tilanne, voi jos ehdit varmasti ensin palloon mennä vastaan ja potkaista pallon laidan yli tai vastustajan hyökkäys alueelle.

Liikkumisessa kuten myös muussa pelaamisessa, on toimittava aina itsevarmasti. Se mitä aioit, vie se myös loppuun asti epäoimattä ja täysillä. Liikkuvuus on osa maalivahdin pelinhallintaa ja itsevarmuutta, jolla isännöit omaa tonttiasi. Maalivahti joka ei liiku, ei menesty pitkässä juoksussa, tai ainakaan jos hyökkääjä tietää edes hieman mitä on tekemässä.

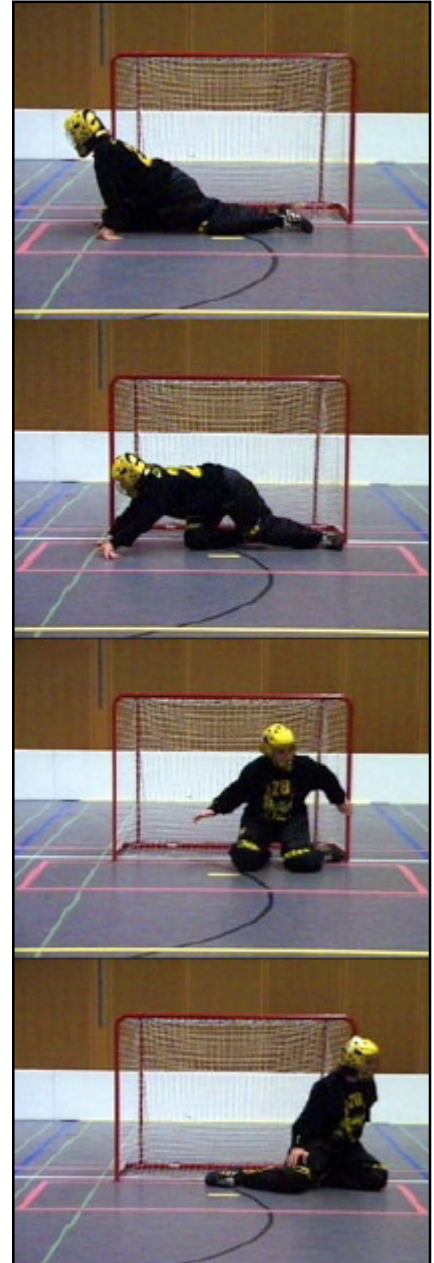
1.5 Vielä yleistä pelitilanteista

Ensiksi täytyy sanoa se tärkein eli maalivahdilla pitää olla itseluottamusta, eikä vastustajan tekemän maalin jälkeen pidä masentua, vaan maalivahdin on koottava itsensä ja nollattava tilanne, sekä muistettava että läpiajotilanteessa ei ole kuin voitettavaa.

Yksi tärkeistä asioista on etukulmien peittäminen. Eli kun laukaus tulee suhteellisen pienestä kulmasta on liikuttava hieman eteenpäin ja pidettävä perustorjunta-asento jotta kulma peittyy.

Kun etukulma on hoidettu on pidettävä huolta myös takakulmasta jottei vastustaja tee ns. vanhanaikaista eli kierrä maalia ja laita takakulmasta sisään. Peitä etukulma kädellä ja takakulma jalalla. Pidä katsekontakti palloon!

Torjunta poikittaislaukaukseen eli kiertoon. Kun vastustaja lähtee pallon kanssa kulmasta liikkeelle keskustaa päin, mene hieman vastaan, jotta peität etukulman, liiku sitten mukana peittäen laukausta perustorjunta-asennossa. Lue peliä! Katso laukaisijan käsiä. Kun hän vie molemmat kädet mailaan on laukaus tulossa!



Kun vastustaja pyrkii maalin eteen oman pelaajan ja maalinvälistä, tulee maalivahdin katkaista vastustajan liike rohkealla syöksyllä! Älä syöksy jos vastustaja ei ole tarpeeksi lähellä. Voit saksata alimmalla jalalla ts. potkaista palloon. Edellistä voi myös käyttää kun vastustaja nousee maalinkulmalta maalin eteen!

Poikittaissyöttöön tulleet laukaukset on aina pahoja. Kun pallo tulee laidasta, jos se tulee läheltä maalia, yritä katkaista kädellä, liiku ns. kuopaisutekniikalla sivulle ja eteen peittämään. Pysy pystyssä ja säilytä perustorjunta-asento!

Jos joudut tekemään nopean sivuttaisliikkeen kuten sellainen voi tulla eteen mm. rankkareissa tai nopeassa poikittaissyötössä maalin edessä, syöksy pitäen alimmainen käsi ja jalka lattianpinnassa ja pidä ylempi käsi ja jalka ylhäällä peittämässä ylös meneviä laukauksia.

Pelitilanteissa kannattaa aina käänellä päätä ja seurata peliä ja lukea sitä. Ohjaile puolustajia koska sinä näet ne maalilta parhaiten. Katsele vastustajan liikettä ja huomioi jos joku siirtyy maalin lähelle avoimeen vetopaikkaan. Näin voit ennakoida.

Peleissä tulee usein yksi- vastaan -yksi tilanteita joissa maalivahti on yksin hyökkääjää vastaan. Tällaisiin tilanteisiin ei ole oikeaa reseptiä kuinka tulisi toimia. Muista tulla kuitenkin hieman vastaan. Voit odottaa laukausta, nopeaa ratkaisua tai sitten liruttelua jota seuraa nopea harhautus sivulle. Muista kuitenkin oikea syöksyteknikka.



Liiku pallon mukaan, älä hyökkääjän.

Keskity ja ole valmis nopeisiin liikkeisiin ja peitä laukaukset!!

1.5.1 Heittäminen

Heittoa on pääsääntöisesti kahdenlaisia. Oikealla kuvassa on maatapitkin heitto ja vasemmalla taas pomppu heitto.

Maatapitkin heitto on hyvä jos pitää antaa nopea ja tarkka heitto ja on varmistuttu, ettei vastustaja pääse katkaisemaan heittoa. Sopii niin lähelle syötettäessä kuin annettaessa vapauttava läpiajosyöttö. Heitto lähtee kuvan mukaisesti (*oikealla*) ja tarkoitus olisi saada palloon vastakierre jottei pallo pomppisi.

(*vasemmalla*) Pomppuheitto soveltuu yleisesti vain pitkiin heittoihin ja kun vastustajan maila on välissä. Muista että pallon pitää koskea lattiaa ennen keskiviivaa. Pomppuheitolla voit vapauttaa oman hyökkääjän heittämällä kovalla pompulla keskelle vastustajan puolustajien ja hyökkääjien mailojen yli, pallo toivottavasti pomppii niiden mailojen yli ja päättyy omalle hyökkääjälle. Pomppu heitot ovat yleensä pidempiä kuin maatapitkin annetut ja soveltuvat myös muihin tilanteisiin.



1.6 Harjoittelu

Liikemalliharjoittelu on varmasti yksi tärkeimmistä. Sillä haetaan alitajuntaan oikeita liikeratoja ja sentoja. Näitä voit tehdä myös kotona (mielikuvaharjoitukset) tai ennen peliä. Toistoilla saat oikeat liikemallit. Satoja toistoja / tuhansia toistoja. Liikemalliharjoittelu on kaikki perustorjunta-asennosta lähtevät ja sekä niin syöksy! että liikkuminen!

Toinen tärkeä työkalu maalivahdille ja hyökkääjille on pelin avaus! Voi avata pitkällä pompulla tai maatapitkin hyökkääjille tai mahdollisesti lyhyellä puolustajille. Älä näytä minne olet heittämässä. Voit vaikka hämätä että olet heittämässä pitkän mutta annatkin puolustajille. Pomppuheitto on tarpeellinen kun on pelaajia häiritsemässä!

Harjoituksissa on tehtävä harjoituksia myös maalivahdin ehdoilla!!! Hyviä harjoitteita ovat, maskilaukaukset, poikittaissyöttöön tulevat vedot, maalin takaa tulevat syötöt ja suorat vedot, vedot vuorotellen eri laidoista. Tarkemmin harjoittelusta 2 osiossa.

1.6.1 Venyttely

Muista venytellä niin harjoituksien alla kuin jälkeenkin!!! Turnauksissa ja sarjakaudella tulet huomaamaan sen merkityksen! Maalivahdin on oltava notkea ja taivuttava torjunta asentoihin. Säännöllinen venyttely: vähentää lihasjännitystä, saa kehon tuntumaan rennommalta, parantaa koordinaatiota ja liikelaajuuksia, ennaltaehkäisee liikuntavammoja, kuten lihasrevähdyksiä, opettaa tuntemaan omaa kehoa

Kylmiltään ei tulisi koskaan venytellä, vaan se tulisi liittää osaksi jotain muuta harjoittelua. Ennen harjoitusta venyttely tehdään alkuverryttelyn jälkeen. Lihasta ei saa yrittää venyttää voimakkaasti ennen tai jälkeen kovan harjoituksen, koska ennen harjoittelua tehtynä se voi häiritä koordinaatiivisia sekä räjähtäviä voimantuotto-ominaisuuksia. Harjoittelun jälkeen lihas puolestaan saattaa vaurioitua voimakkaasta venyttelystä.

Kevyellä venyttelyllä ennen harjoittelua tai peliä lämmitetään nivelet valmiiksi liikuntaan. Lopussa tehty venyttely vähentää lihaksen jännitystä, rentouttaa sekä ehkäisee lihaksen kipeytymistä. Varsinainen venyttely tulisi tapahtua 20 min. - 3 tuntia harjoituksen jälkeen mm. lihaskrampien ehkäisemiseksi.

Rauhallinen ja tasainen hengitys on tarkoituksenmukaista, sillä hengityksen pidättäminen lisää koko kehon jännitystä. Yleensä uloshengitys liittyy rentoutumiseen ja sisäänhengitys jännitykseen. Sisäänhengitys kuljettaa lihakseen verenkierron mukana happea ja uloshengitys puhdistaa kehon hiilidioksidista. Korostettu uloshengitys rentouttaakin tehokkaasti koko kehoa.

Hyvin suoritettu venyttely on suuri apu lihasten ja nivelten kunnolle. Virheellinen suoritustapa venyttelyssä johtaa kuitenkin lisääntyneisiin virheisiin lihastasapainossa ja saattaa siten kasvattaa vammautumiseriskiä.

1.7 Ravinto peleissä

Pelin kannalta tärkein ateria ei ole peliä edeltävä, vaan sitä edeltävä ateria, joka nautitaan 9-12 tuntia ennen peliä; 19.00 alkavassa pelissä se nautitaan lounaan aikaan. Tämä ateria on runsas täyttääkseen energiavarastot, jotta peliä edeltävän aterian ei tarvitse olla suuri. Sen tulisi koostua pääosin hiilihydraateista, jotka täyttävät tehokkaimmin lihasten energiavarastot. Tuttuun tapaan leipä, peruna/riisi, pastat ja hedelmät ovat aterialla pääosassa. Kasviksia voi nauttia kohtuudella, mutta normaaliaterioista poiketen, määrä voi olla vähäinen, jotta energiapitoisempia ruokia syödään enemmän.

Peliä edeltävän aterian kohtuullisuus on tärkeää, jotta vältetään ison aterian haitoilta: hitaalta sulamiselta ja vireystilan heikkenemiseltä. Peliä edeltävän aterian sopiva aika on 4-5 tuntia ennen peliä. Aterian sopiva koko on kohtuullisesti täytetty ruokalautanen + 1-3 viipaletta leipää. Salaattia ja kasviksia ei tällä aterialla syödä lainkaan tai vain vähän kypsennettyjä kasviksia, sillä kasvikset sulavat kuitupitoisuutensa vuoksi hitaasti, kypsennettyinä hieman nopeammin. Samoin kuitupitoiset ruisleipä ja kokojyväleivät hidastavat sulamista, joten kerrankin valkoinen leipä on tummaa suositeltavampaa. Rasvaiset lihat ja kastikkeet sekä näkyvä rasva on syytä jättää pois kokonaan, sillä rasva sulaa hitaasti ja hidastaa samalla muidenkin ruokien sulamista. Rasvatonkin liha tai kala sulaa melko hitaasti, joten niiden määrän tulisi olla melko vähäinen.

Henkilökohtaisen herkkyuden mukaan tulisi välttää ilmaa tuottavia aineita. Useimmille herneet, pavut, sipuli ja tuore leipä ovat kyteviä aikapommeja; myös omena, luumut ja kuivatut hedelmät aiheuttavat usein vatsan väänteitä. Enimmäkseen tähän perustuu vanha viisaus, ettei ennen peliä tule nauttia aikaisemmin kokeilemattomia ruokia.

Edeltävät ateriat riittävät useimmille, mutta joskus näläntunne voi yllättää vielä ennen peliä. Yli tuntia ennen peliä hedelmä on hyvä vaihtoehto: banaani tai kuorittu omena sulavat nopeasti. Alle tunti ennen peliä ei enää tule syödä, vaan riittämättömän energian tuntua voi korvata juomalla urheilujuomaa.

Juominen

Salibandy-lehdessä 6/98 "Tankkaa Parasta" -artikkelissa on selvitelty juomisen merkitystä ja toteutumista, onhan juuri nestehukka yleinen väsymyksen syy. Nestettä tulee juoda päivän mittaan tasaisin välein, noin 0.5 litraa tunnissa peliä edeltävinä tunteina. Käytännössä oman nestetaseen voi määrittää epätarkasti WC-käynnillä: mitä keltaisempaa virtsa on, sitä enemmän tulee juoda.

Pelin aikana sopiva nesteen määrä on pieni hörppy jokaisella vaihtotauolla. Sopivia juomia ovat vesi ja urheilujuomat oikein laimennettuina. Ennen peliä ja pelin aikana liian väkeviksi laimennetut juomat saattavat jäädä mahaan hölskymään hitaan imeytymisen vuoksi.

TURNAUKSEEN VALMISTAUTUMINEN

Päivän kestävä turnaus – 2-päiväisestä puhumattakaan – kuluttaa runsaasti energiaa, nestettä ja suojaravintoaineita, joten turnaukseen valmistauduttaessa ja turnauksen aikana ravinto on ratkaisevassa osassa fyysisen suorituskyvyn ylläpidossa. Hyvästäkään peruskunnosta ei ole pelaajalle iloa, jos lihasten energiavarastot ovat tyhjentyneet tai nestettä on juotu liian vähän, seurauksena on väsymys eritoten nopeitempöisissä lajeissa kuten salibandysssä ja jääkiekossa.

Syö reilusti edeltävänä iltana ja pelipäivän aamuna

Turnausta edeltävänä iltana ja aamulla lihasten energiavarastot pitää täyttää, sillä turnauksen aikana kulutetun energian riittävä korvaaminen voi olla vaikeaa. Normaali kotiruoka, oikeista aineksista valmistettuna, on parasta ravintoa. Erityisesti runsaasti hiilihydraatteja sisältäviä aineksia, kuten leipä, puuroa, myslä, perunaa, riisiä/spagettia, jogurttia, viiliä ja hedelmiä kannattaa suosia - juomina hyviä ovat vesi, tuoremehu ja rasvaton maito. Mitä suurempi osa ruoasta on näitä hiilihydraattipitoisia aineksia, sitä täydemmät energiavarastot ovat ja sitä nopeammin luistin kulkee.

Energiaa välipalasta

Jokaisen pelin jälkeen kulutettu energia tulisi saada ruoasta tai juomasta takaisin. Pelien välisen tauon pituus kuitenkin sanelee aterioinnin ehdot. Kunnon ateria voidaan nauttia turnauspäivän aikana, mikäli pelien välissä on yli 4 tunnin tauko. Aterian tulisi olla kohtuullisen kokoinen ja koostua nopeasti sulavista aineksista, kuten leivästä, pastasta, perunasta tai riisistä; lihatuotteet ja rasvaiset kastikkeet hidastavat ruoan sulamista, joten niiden määrän tulisi olla vähäinen. Varoituksena: pihvi ranskalaisilla perunoilla voi hölskyä mahassa vielä 6 tunnin kuluttua ateriasta.

1.8 Vammat

Salibandy on laji, jossa ei pitäisi juuri tulla vammoja. Pallo on kevyt ja mailat kevytrakenteiset. Kontaktit eivät ole sallittuja, ja mailakaan ei saisi nousta korkealle.

Salibandyssä tavallisia "pikkuvammoja" ovat mustelmat ja ruhjeet, joita tulee mailan tai pallon osuessa suojaamattomaan raajan tai vartalon osaan. Näitä ei oikeastaan voi ennakoita ja välttää, ne kuuluvat lajin luonteeseen ja toisaalta paranevat nopeasti.

Vaikka kontaktit ovat lajissa kiellettyjä, ne kuitenkin aiheuttavat pahimmat vammat. Salibandyssä vaaravyöhykkeessä ovat erityisesti polvet. Nilkkavammoja esiintyy myös, mutta ilmeisesti selvästi vähemmän, kuin lentopallossa tai koripallossa, joissa hypitään enemmän.

Polvinivel on rakenteeltaan sarananivel, jossa liike on käytännössä ojennus ja koukistus. Polvi sallii vain hyvin vähän kiertoa; jalan kiertoliike tulee enemmän lonkasta, joka onkin pallonivel ja liikkuvampi. Nilkka on myös sarananivel, mutta antaa polvea enemmän liikelaajuutta jalkaterän myötäillessä. Polven rakenteeseen kuuluvat iskunvaimentimena toimivat silikonirengasmaiset kierukat. Polven sivuilla ja edessä ovat vahvat nivelsiteet ja polven sisällä on kaksiosainen ristiside, joka pitää reisiluun puolipallomaisen nivelpinnan sääriluun muodostamassa "kupissa". Edessä polvilumpio on nelipäisen ison reisilihasojentajan jänteen sisällä, takana on sääriluun molemmin puolin kaksipäisen polven koukistajalihaksen jänteet. Seisoessa, kävellessä ja juostessa koko kehon paino on vuorotellen yhden jalan päällä.

Salibandyssä polven tyypivamma on polven nivelsidevamma, usein nimenomaan ristisiteen. Kasvuikäisellä polven vääntyessä nivelside ei katkea, vaan repäisee luusta palan irrotessaan. Puhutaan ns. avulsiomurtumasta. Aikuisella nivelside yleensä repeää tai katkeaa. Polven vammautuminen johtaa aina melko pitkään toipumiseen. Vamman vakavuus määrää sen, paraneeko vamma tukisiteillä vai lastoilla, vai joudutaanko vaurio korjaamaan leikkauksella.

Salibandyn nopeasta temposta johtuen lihakset ovat varsin kovilla, ja usein kehon ja raajojen ongelmiksi voivat tulla erilaiset venähdykset ja revähdykset. Jos harjoittelee ja pelaa liikaa, ongelmaksi tulevat erilaiset rasitusvammat, kuten esimerkiksi "penikkatautina" tunnettu compartment-syndroma. Tässä vaivassa lihas kasvaa liian suureksi oman jäykän aitonsa sisällä, ja aiheuttaa kipuja. Tavallisimmin penikkatauti oireilee sääriluun etusisäpinnalla. Penikkatautia voi olla sekä kasvuikäisellä että aikuisella. On syytä muistaa, että kasvuikäisellä on myös usein kasvukivuiksi luokiteltavia kipuja raajoissa, ne ovat kuitenkin enemmän suonenvetotyyppisiä eivätkä selvästi liity rasitukseen. Kasvuikäisillä voi lisäksi ilmetä ns. apofysiittejä, jotka ovat luiden kasvualueilla olevien lihasten ja jänneiden vaurioita. Ongelmana ovat kivut näillä alueilla (istuinkyhmy, suoliluunkyhmy ja sääriluun edessä ylhäällä oleva kyhmy). Rasituksen jatkuessa näillä alueilla voi luissa ja rustoissa esiintyä mikrorepeämiä. Apofysiitti paranee yleensä levolla; liikunta, jossa kipua ei tunnu, sallitaan.

Mustelma paranee muutamassa päivässä:

Jos vamma kuitenkin tulee, on syytä muistaa urheiluvamman ensihoito; vamma-alue koholle ja napakka sidos vastapaineeksi turvotukselle; sitten kylmää vamma-alueelle. Vamman vakavuus kannattaa selvittää ensiapupäivystyksessä.

Vammojen välttäminen :

Kaikissa urheilulajeissa, joissa kehoa rasitetaan fyysisesti, on tärkeää valmistaa "kone" käyttöä varten. Tämä tarkoittaa sitä, että ennen harjoitusta tai peliä on verryttelyllä ja venyttelyllä saatava lihakset lämpimiksi ja kimmoisiksi. Äkilliset liikkeet ja rasitus vielä levossa tai valmistautumattomassa lihaksessa aiheuttavat kipua ja lihas vammautuu helpommin. Lämmin ja venytelty lihas toimii hyvin, kestää rasitusta eikä kipeydykään niin helposti, kuin jäähtynyt ja jäykkä lihas. Lihakset liikuttavat niveliä. Nivelissä on liukkaiden rustopintojen lisäksi myös nivelnestettä, joka voitelee nivelpintoja. Verryttelyssä myös "rasvataan" nivelet rasitusta varten.










On myös tärkeää ylläpitää kaikkia kehon lihaksia ja harjoittaa niitä. Tämän vuoksi pitäisi oman lajin ohella harrastaa muitakin lajeja, käydä kävelemässä, hiihtämässä, juoksemassa ja vähän kuntosalillakin. Hyvin treenattu elimistö ja lihakset kestävät harjoitusta ja pelejä paremmin, ja on parasta vammojen ehkäisyä.

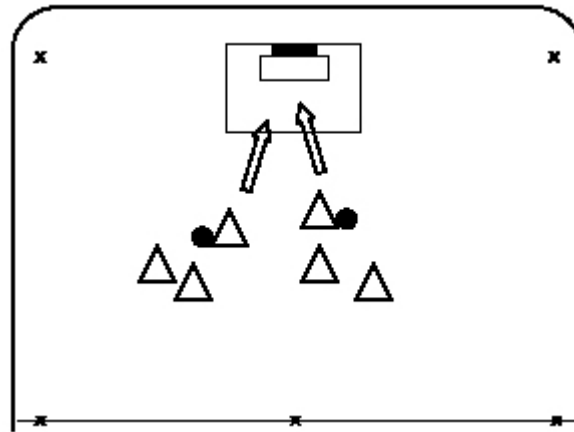
2. Maalivahtiharjoittelu salibandyssä

Miksi edes harjoitella? Vain lahjattomat harjoittelee! Vai onkohan sittenkään näin?

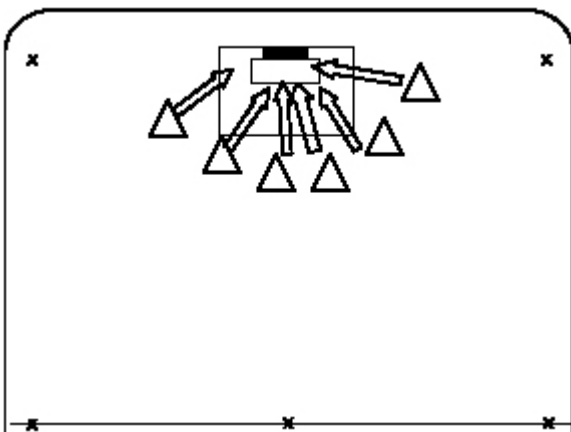
Alla olen esitellyt muutamia hyväksi ja tehokkaiksi havaittuja harjoitteita. Muista että harjoittelu on kaiken ydin. Harjoituksilla haetaan oikeat asennot, liikkuminen, torjunnat, sijoittautuminen peliä varten. Tiellä huipulle et voi oikeista pinnaamalla harjoituksista. Älä laiskottele vaan mene asenteella.

Harjoituksissa kannattaa pitää positiivinen asenne kuten edellä on mainittu. Tee kaikki niin kuin ajattelet pelissä ne tekeväsi. Kukaan ei tee harjoituksia puolestasi joten kaikki peliin ja kentälle.

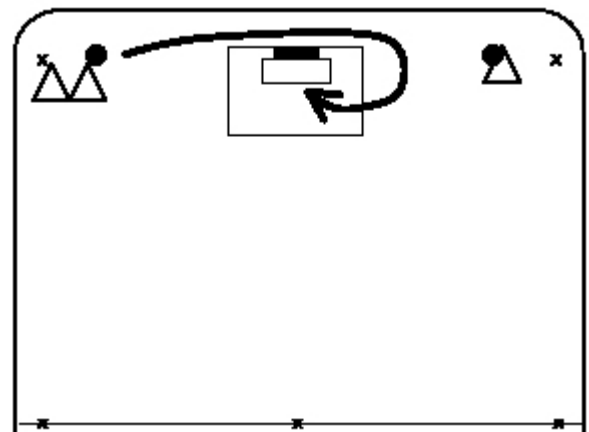
-  Pelaaja
-  Maalivahti
-  Pallo
-  Keila
-  Este
-  Palloton liike
-  Pallollinen liike
-  Laukaus
-  Syöttö



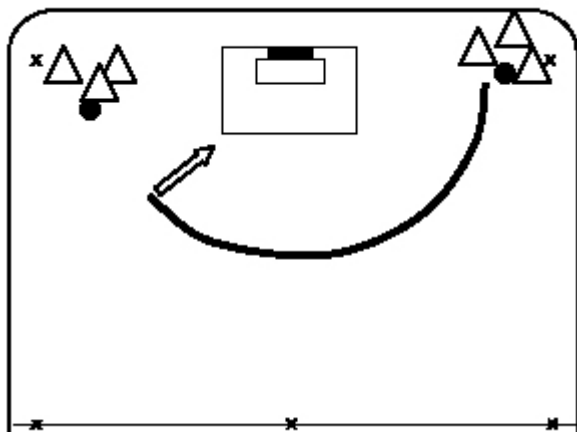
Harjoitus 1. Vetoja maalivahdille lähietäisyydeltä. Vedot tulevat vuorotellen kummaltakin puolelta ja maalivahti joutuu liikkumaan sekä reaktiot kehittyvät.



Harjoitus 2. Vetoja pienestä kuljetuksesta. Maalivahti joutuu liikkumaan sivuttain, taakse, eteenpäin yrittäen peittää vetoja. vedot vuoro sivuista.

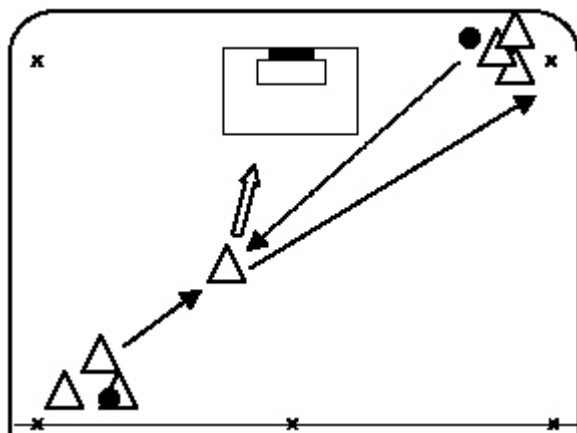
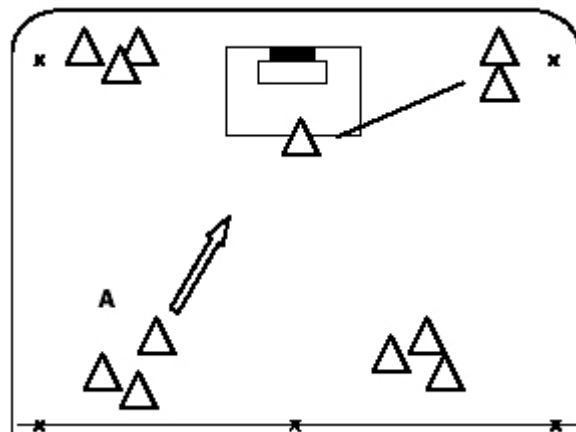


Harjoitus 3. Kiertoja maalin takaa. Maalivahti liikkuu kulmalta kulmalle peittäen etukulmaa ja takakulmaa. Kuljetukset molemmilta puolilta, jos maalivahti peittää liikaa etukulmaa, voi hyökkääjä tulla myös edestä.



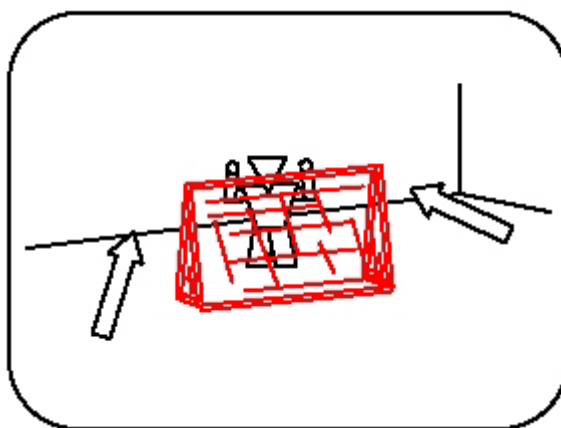
Harjoitus 4. Tässä maalivahti pakotetaan sivuttaisliikkeeseen. Hyökkääjän liike välillä nopea ja välillä hidas. laukauksia niin etukulmaan kuin välillä hyökkääjä vie maalivahdin aivan takakulmaan.

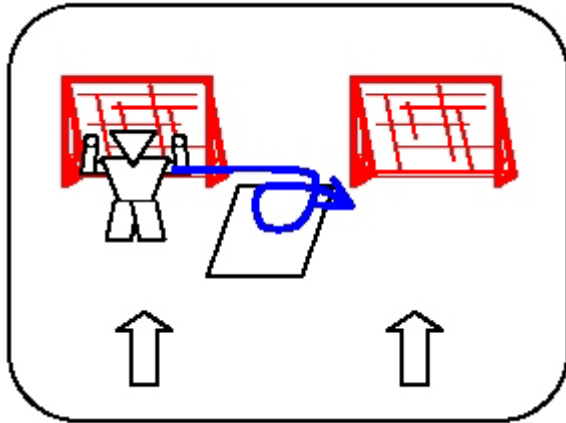
Harjoitus 5. Pelaaja tulee kulmista maalin eteen. Syöttö maalin eteen ja maalivahdille tulee tilanteita läheltä. Joko harhautus tai veto. Maalivahti yrittää peittää, potkaista pallon pois tai selviytyä muulla tavalla.



Harjoitus 6. Pelaajalle syöttö keskusta mistä jatko syötöllä kulmaan, kulmasta yhdellä kosketuksella takaisin keskelle josta veto yhdellä kosketuksella. Maalivahti joutuu sivuttaisliikkeeseen ja yrittämään katkaista syöttö kulmasta. Tärkeässä osassa myös maalivahdin sivuttaisliikkeeseen tulevan vedon torjunta.

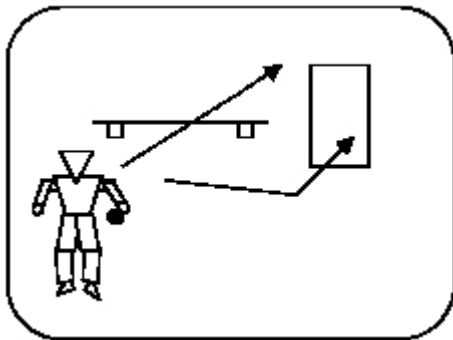
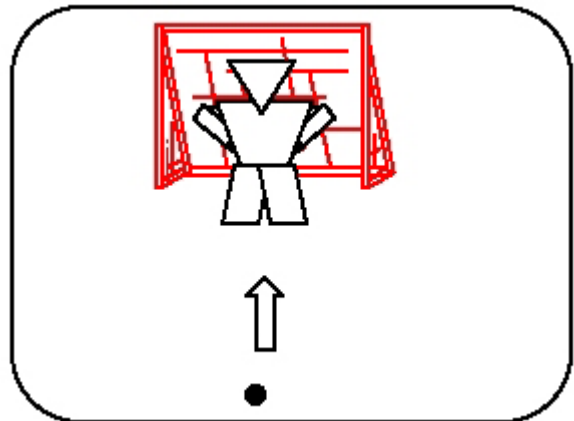
Harjoitus 7. Harjoitetaan maalivahdin reaktioita. Maalivahti selin laukojiin päin. maali asetetaan kohti kaukalon reunaa ja lauotaan laidan kautta. Maalivahti näkee nyt pallon vasta kun se on pompannut laidasta.





Harjoitus 8. Laukauksia vierekkäisiin maaleihin vuorotellen. Maalivahti liikkuu maalien välillä tekemällä kuperkeikan. Kasvattaa kuntoa ja opettaa sijoittautumista.

Harjoitus 9. Opettaa maalivahtia torjumaan vartalolla. Kädet selän takana, laukauksia ja maalivahti yrittää torjua vain vartalollaan.



Harjoitus 10. Yksinkin voi harjoitella. Erilaisia pomputteluja seinään ja jongleerausta. Miten enemmän olet pallon kanssa tekemisissä sen parempi. Heittele itsellesi seinään ja ota kiinni. Tietenkin yksin voit harjoitella venyvyyttä ja parantaa lihaskestävyyttä.

Lähteet:

Kuvat: Laura Tomatis, Nicola Zamponi

Artikkeli Vammat: Kari Rasku / Ilves-salibandy (mukaillen)

Artikkeli Ravitseminen: Patrik Borg, ravitsemusterapeutti, UKK-Instituutti

Tekstit: Internet ympäri maailmaa

© Jouni Koponen, All rights reserved. Käyttö ilman lupaa kielletty!