

MAALIVAHTIHARJOITTELU



SUOMEN JÄÄPALLOLIITTO
KOULUTUSVALIOKUNTA

1977

1. ESIPUHE

2. YLEISIÄ OHJEITA

- Miksi erikoisharjoittelua maalivahdille?
- Miten maalivahti harjoittelee?
- Kuinka ja koska maalivahti harjoittelee?

3. MAALIVAHDIN VARUSTEET

4. PERUSKUNTOKAUDEN HARJOITTELU

- Verryttely
- Kuntoharjoitus
- Voimistelunotkeus
- Voimaharjoittelu
- Harjoittelu pallon kanssa

5. JÄÄHARJOITTELU

- Yleistä
- Verryttely
- Sijoittuminen
- Kiinniotto
- Laukaukset pienistä kulmista
- Torjunnat luistimilla
- Ulosmenot
- Avaukset
- Reaktioharjoitukset
- Kuntoharjoitus jäällä

6. PELINOMAISET HARJOITUKSET

- Hyökkäyksiä avatessa
- Puolustuspelaajana
- Peli erikoistilanteissa

7. TAKTILLISIA OHJEITA

1. ESIPUHE

Useat seurat ovat laiminlyöneet maalivahtiensa valmennuksen. Se johtuu useimmiten valmentajien tietämättömyydestä siitä, kuinka harjoituksia maalivahdeille pidetään. Maalivahtien valmennusasioita on käsitelty liian vähän jääpalloteoksissa. Usealta taholta on toivottu erikoisopasta tästä aiheesta ja toivomme, että tämä opas täyttäisi kipeimmän tarpeen. Kaikkea asiaan liittyvää ei kuitenkaan ole voitu ottaa mukaan, vaan opasta on tarkoitus täydentää seuraavina vuosina.

Helsingissä marraskuussa 1977

SUOMEN JÄÄPALLOLIITTO



Valmennuspäällikkö
OLAVI VARMA

YLEISIÄ OHJEITA MAALIVAHDEILLE.

Miksi erikoisharjoittelua maalivahdeille?

Yksikään kenttäpelaaja ei ole joukkueelleen niin tärkeä lenkki, kuin maalivahti. Hän voi luottaa vain omiin kykyihinsä. Joukkueen voima voi perustua 50% maalivahdin peliin. On siis järkevää järjestää näin keskeiselle ja erikoisominaisuuksia vaativalle pelaajalle oma valmennusohjelma. Harjoituksia johtavan valmen-
tajan olisikin oltava perehtynyt niihin erityiskysymyksiin, joita oppaamme valaisee.

Yksi maalivahdin tärkeimmistä tehtävistä on tarkkaavaisesti seurata peliä ja ennakoida kaikki tilanteet, jotka voivat johtaa vaaraan omalla maalilla. Tämän lisäksi on hänen osattava pelata myös ulkona maalistaan ja johtaa puolustuspeliä.

Vaikka maalivahti on ennen kaikkea puolustuspelaaja, voi hän oikein käytettynä ja hajoitelleena olla ratkaiseva yllätyslenkki myös hyökkäyksien avaajana, joka nopeilla ja tarkkoilla heitoillaan luo yllätystilanteita vastustajan puolustukselle.

Hyvästä joukkueesta, jolla on epävarma maalivahti, tulee pian epävarma joukkue, kun taas heikompi joukkue, joka omistaa erinomaisen maalivahdin, kasvaa pelivoimassa.

Hyvällä maalivahdilla on oltava erikoisominaisuuksia, kuten esim. rohkeutta, notkeutta, nopeutta, voimaa ja arvovaltaa.

Saadakseen nämä ominaisuudet, vaaditaan häneltä erikoisharjoittelua, jolloin ihannetapauksessa sitä olisi saatava johtamaan erikoisvalmentaja. Paljon tarvitaan myös yksilöharjoittelua, mitkä usein on helppo suorittaa kotona.

tuntumaa palloon ja parantaa joustavuutta,voimaa ja kuntoa.Erikoisen hyviä palloilulajeja ovat:sulkapallo,koripallo,pöytätennis ja lentopallo.

Kuinka ja milloin maalivahti harjoittelee?

Tullaksesi ensiluokan maalivahdiksi,on sinun harjoiteltava niin usein, kuin mahdollista.Älä siis tyydy joukkueen yhteisharjoituksiin,vaan totuttaudu suurelta osin harjoittelemaan omin päin.

Joukkuelajien harrastajat harjoittelevat yleensäkin paljon vähemmän, kuin yksilölajien harrastajat.

Verryttelyn yhteydessä,ennen jokaista harjoitusta,on maalivahtien syytä omistautua erikoisharjoituksiin(ellei ole maalivahtivalmentajaa),erikoisesti notkeuden ja tekniikan kehittämiseksi.

Joukkueharjoituksissa on usein vähän aikaa yksilöharjoituksille,joten ne on etukäteen huolellisesti suunniteltava.

Peruskuntokaudella harjoittelevat maalivahdit,kuten muutkin pelaajat kuntoa,voimaa,notkeutta ja tekniikkaa.

Pelikaudella on niin suuri osa harjoituksista,kuin mahdollista oltava pelitilanteita muistuttavia,mutta saavutetut peruskunto-ominaisuudet on kuitenkin säilytettävä.

Ota harjoitus aina vakavasti.

3. MAALIVAHDIN VARUSTEET.

Nykyään on pelinopeus lisääntynyt. Tämä on osasyynä lisääntyneisiin loukkaantumisiin. Paras vakuutus maalivahdille on täydellinen varustus. Sen on oltava suojaava, kevyt, jääpalloilullinen ja halpa. Nykyään on sellaisia saatavissa.

-Kypärä

-Kasvosuojus Ennen kaikkea pelissä uhkaavien silmäsairausten torjumiseksi.

-Kyynärpääsuojus Kyynärpäät ovat erittäin arkoja loukkaantumisille.

Suojusten on oltava kuitenkin erittäin joustavat.

-Käsineet Maalivahti tarvitsee kahdet käsineet. Suojaavat käsineet reaktioharjoituksissa ja kovien lähilyöntien torjunnassa, sekä ottelukäsineet.

-Alasuojus Käytettävä aina myös harjoituksissa.

-Säärisuojukset Saavat ainoastaan suojata, mutta eivät lisätä peittämisaluetta sivullepäin.

-Peli housut Maalivahdeille on tehty pelihousuja, joihin on ommeltu suojukset.

-Luistimet Kenttäpelaajan luistimet ovat sopivat. Niitä voidaan vahvistaa varvas- ja sivusuojilla.

-Rintasuojus Suojaavat kovia lähilyöntejä, mailloja ja yhteentörmäyksiä vastaan.

HÄMMIÖI: Kaulan alue on erittäin arka alue loukkaantumisille.

Käytä siksi aina paitaa, missä on korkea poolokaulus.

Uutta kaulasuojusta suunnitellaan.

4. PERUSKUNTOHARJOITTELU:

Verryttely, voimistelu.

1. Juoksu vauhtia vaihdellen. Naruhypelyt

2. Voimistelu

Kaikille lihasryhmille. Erilaiset hyppelyt, käsien pyöritykset ja lyönnit, lantionpyöritykset, sotakäynti, erilaiset venytykset (nivukset erittäin tärkeät), sivutaivutukset, kuperkeikat, vatsalihasliikkeet jne.

3. Esimerkki voimisteluohjelmasta.

- Kättenpyöritystä. Kädet tekevät löysässä nyrkissä laajaa kiertoliikettä molempiin suuntiin.

- "Kroolia". Kapea haara-asento. Laajarataiset liikkeet molempiin suuntiin.

- Kättenlyöntejä.

- Lantionpyörityksiä.

- Levää haara-asento. Lantion vientejä pitkälle eteen ja taakse.

- Matala polviasento. Asennon vaihtoja siten, että lantio kulkee niin lähellä maata, kuin mahdollista.

- Etunojassa kätten koukistus. Ääsiä ojennettaessa työnnetään rinta eteenylös mahdollisimman korkealle.

- Kuperkeikkoja eteen paikalta. Auta käsillä ja pyörähdä suoraan seison- taan. Älä tee liian monta peräkkäin.

- "Aita juoksuasento". Taivutuksia eteen ja sivulle. Jalat vaihto taakse.

- Laskeutumista lähelle spagaattia siten, että molemmat jalat ovat vuorotellen edessä.

Kuntoharjoitus.

Maalivahti tarvitsee kovan kuntopohjan pystyäkseen viemään tehokkaasti läpi omat erikoisharjoituksensa. Hyvä kunto tuo mukanaan fyysisen voiman lisäksi myös paremman psyykkisen tasapainon. Kuitenkaan kuntoharjoittelu ei saa olla yliammuttua. Oleellisinta maalivahdille on ja tulee olemaan harjoittelu pallon kanssa.

1. Aerobinen kestävyys.

Jotta saataisiin harjoitukset tehokkaiksi, on saatavassuuret lihasryhmät jatkuvaan rytmilliseen toimintaan.

Harjoitusmalleja:

-Kestoharjoitus: Juoksua yhtäjaksoisesti noin 45 min. ajan.

-Intervalliharjoitus:

Pitkät :	3-5 min. työ	3-5 min. lepo	3-5 kertaa
Lyhyet:	70 sek. työ	20 sek. lepo	10-15 min.
Eritt.lyhyet:	15 sek. työ	15 sek. lepo	10-15 min.

Jokaisessa juoksussa matkan oltava mahdollisimman paljon samanpituinen.

Käytä kelloa.

Lyhyet vedot esim jalkapallokentän ympäri.

Erittäin lyhyet vedot esim. poikki jalkapallokentän.

2. Anaerobinen kestävyys:

Harjoitustehon oltava maksimaalinen, tai lähellä sitä. Vaatii hyvää aerobista kestävyyttä. Kilpailuun valmistautumiskauden harjoitusmuoto. Yleensä sijoitetaan aina harjoituksen loppuun.

Harjoitusmalleja:

-Maalivahti maassa torjunnan jälkeen. -Pyrähdys maalin ~~ohi~~ ammuttuun palloon-takaisin maaliin uuteen torjuntaan, jne. 3-6 kert. 1 min. työ, 1 min. lepo
-Edestakaiset pyrähdykset. 30 sek. työ, 1 min. lepo.
-ylämäki juoksu . 30 sek. työ, 1 min. lepo. 4-6 kert.

Voimistelu-notkeus.

Maalivahti tarvitsee notkeusvoimistelua erittäin paljon. Mieluimmin joka päivä.

Joustavien liikkeiden tekeminen vaatii jokaisen nivelen täydellistä liikkuvuutta. Notkeusvoimistelun on näinollen kohdistuttava koko vartaloon.

-Käsien- ja jalkojen heilahduksia ja pyörityksiä, venytyksiä, kuperkeikkoja, voltteja, kiertoja ja erilaisia hyppelyitä kuuluu voimisteluohjelmaan.

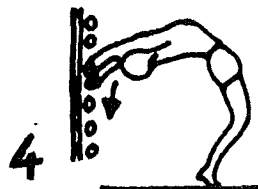
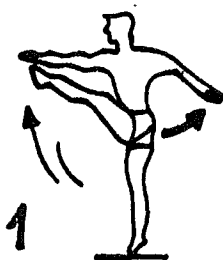
-Pallopelit, uimahypyt, aita juoksut, erilaiset kilpailuleikit jne., voivat olla vaihteluna voimistelulle.

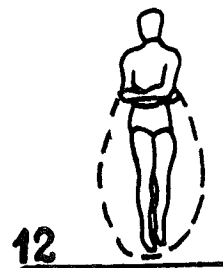
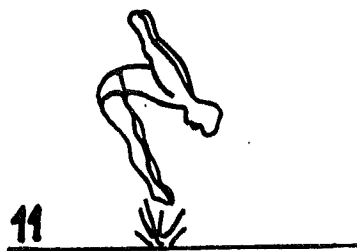
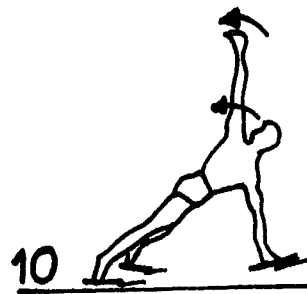
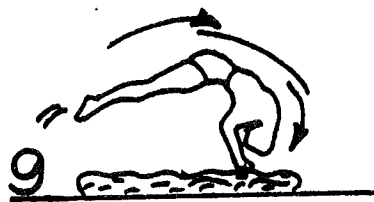
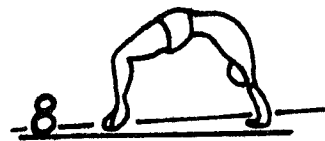
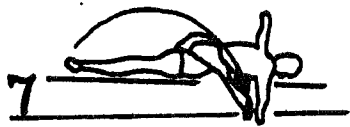
-Verryttelyssä on oltava useita notkeusvoimisteluliikkeitä.

-Notkeusliikkeet tehdään ensin paikallaan (istuen, maaten, seisten), mutta myöhemmin liikkeessä (käyden, juosten, hypäten)

-Hyppy- ja mattoliikkeet kehittävät lisäksi jäntevyyttä ja koordinatiota.

Muutamia voimisteluliikkeitä:





Voimaharjoitus:

HUOM. Verryttely on erittäin tärkeää. Kylmä lihas vahingoittuu helposti, kun sille asetetaan ylimää räisiä rasitteita.

1. Kuntopiiriharjoitus.

- Kyykkynojasta hyppyjä
- Vatsalihasliike polvet koukussa.
- Hyppelyitä nostaen polvet rintaan.
- Etunojapunnerruksia.
- Lisäksi esim. luistelujuoksua, naruhyppelyä, leuanvetoa, vetojouset, hyppyjä penkin yli, kuntopalloharjoitukset, painot, voimisteluliikkeet telineillä jne.

2. Vetojouset:

- Kyykkynoja, vetojousi molemmissa käsissä suoritetaan luistintorjuntaja.
- Voimakkaita ja nopeita vetoja jousella vuorotellen molemmilla käsillä.
(Liikkeet mahdollisimman paljon pallonvangitsemisliikkeitä muistuttavia)
- Luistelupotkuja vetojouksen voimaa vastaan.

3. Ohjelma 1.

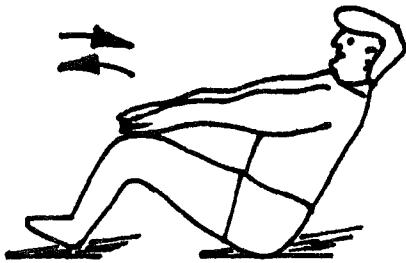
Parittain.

- "Kukkotappelu", yhdellä jalalla hyppien. 30 sek. työ, 30 sek. lepo.
- Painia. Työjaksot kuten edellä.
- Polvien koukistuksia ja ojennuksia toveri selässä. 5-6 kertaa.
- Vatsalihasliike taivutetuin polvin. 30 sek. työ, 30 sek. lepo. Toveri tukee suorittajaa nilkoista.
- Käsistä kiinnipitäen ripaskaa eteen ja sivulle. 30 jalanojennusta, 30 sek. lepo jne.
- Etunojapunnerruksia. 30 sek. työ, 30 sek. lepo.
- Kyykkynojassa kädet ristissä rinnalla. Yritetään horjuttaa toverin tasapaino 30 sek. työ, 30 sek. lepo, jne.

Ohjelma 2:

Parittain.

- Juoksua toveri selässä 50 metriä. 1 kerta, tehtävien vaihto, jne.
- Toverin yli pukkihyppy ja ryömiminen hänen jalkojensa välistä takaisin. Toistetaan 10 kertaa. Tehtävien vaihto. Toistetaan kolme kertaa.
- Vatsalihasliike polvet koukussa. Toveri tukee nilkoista. 30 sek. työ, 30 sek. lepo jne.
- Kyykkynojassa, kädet ristissä rinnalla, yritetään horjuttaa toverin tasapainoa. Työjaksot kuten yllä.



Lähtöasento: Polvet koukussa
 kädet polvilla. Oikaise jalat
 samalla, kun kädet käyvät läh-
 hellä lattiaa. Takaisin alku-
 asentoon. Kantapäät eivät saa
 koskettaa maata. Kaikki teke-
 vät yhtäaikaan. 60 sek. työ, 30
 sek. lepo, jne.

- Seisten. Kättenpyörityksiä sorin käsin. 60-120 sek.

5. Yleisvoima:

Jalat.

-Kyykkyasennosta maksimaalisia hyppyjä. 20-30 sek työjakso, 60 sek. lepo

Toistetaan 2-6 kertaa.

- "Hiihtoliike". Hypäten vuorotellen oikea ja vasen jalka eteen. Polvet syvällä koukussa. 60-120 sek. työaika.

-Kohtalaiseen ylämäkeen maksimaalisia pyrähdyksiä noin 10 sek. Toistetaan 6-10 kertaan.

Kädet.

-leuanvetoja sekä myötä, -että vastaotteella. Kerralla aina noin puolet ennätyksestä. Toistetaan 5-7 kertaan.

-etunojapunnerruksia. Nostot sormien päille saakka. 30 sek työ, 30 sek. lepo. Toistetaan 3-6 kert.

-Rekki lantion tasolla. Kätten koukistuksia etunojassa nopeassa rytmisä. 30 sek. työ, 30 sek. lepo.

Selkälihakset:

-Päinmakuulla kantapää tuettuna. Vartalon nostoja ylös-taaksepäin niin ylös, kuin mahdollista. 20 sek. työ, 30 sek. lepo.

Vatsalihakset:

-Vatsalihasliike. Selinmakuulta nilkat tuettuna ja polvet koukussa vartalon nostoja istumaan ripeässä tahdissa. 15-30 sek. työ, 30 sek. lepo. Toistetaan 3-6 kert.

-Selinmakuulla jalkojen nostoja ja saksasta.

-Selinmakuulta "linkkuveitsi". Nosta ripeästi jalat ja ylävartalo yhtäaikaista ja kosketa yläasennossa varpaita. 3-6 kert. Toistetaan 4-6 kert.

Harjoittelu pallolla:

Varustus.

Maalivahdilla on oltava aina harjoituksissa asialliset varusteet, kypärä, kasv suojaus, polvisuojukset, nahkakengät ja oikeat käsineet.

Jokaisella maalivahdilla olisi oltava kaksi paria käsineitä:

Yksi pari reaktioharjoituksia varten ja kovien lähilyöntien torjumiseksi. Liimaa tavallisiin käsineisiin solukumia kämmenpuolelle.

Yhdet ottelukäsineet.

1. Harjoitukset vaihtelevat harjoitusalueen laadusta riippuen.

Sopivimpia alustoja ovat: puulattia, nurmikko, hiekka jne. Aina, mikäli mahdollista, olisi torjuttava oikean jääpallomaalin edessä.

Perustaitoja harjoitellaan seuraavasti:

-Jäälyönnin kiinniotto.-

-Suoraan edestä tulevat pallot: Molemmilla käsin-luistin takana.

-Sivulta tulevat pallot: Toinen polvi maassa -molemmilla käsin, polvi, tai luistin takana.

-Maalin kulmista jalkatorjunta. Mikäli jalalla ei ylety torjumaan, kiinniotto, tai torjunta heittäytymällä.

Ilmasta tulevien lyöntien torjuminen.

-Suoraan edestä tulevat pallot-molemmilla käsin, vartalo takana.

-Sivulta tulevat pallot-molemmilla käsin, mikäli yletty-

-Kulmista-matalat ilmaluonnit yhdellä kädellä, mutta aina, mikäli mahdollista molemmilla käsin.

Verryyttely ennen harjoitusta.

-Voimistelu

-Löysiä lähilyöntejä maalin eri kohtiin suunnattuna. Lyöntien etäisyyttä ja kulmaa vaihdellaan.

2. Kiinioton, heittäytymisen, pienistä kulmista ammuttujen laukausten, jalkatorjuntien jne. harjoittaminen.

- Heitä palloja maalivahdille

- Lyö maalivahdille tennismailalla, mutta jääpallolla.

- Laukausten ohjaus jääpallomailalla maalivahdin edestä.

Erinomainen reaktioharjoitus puulattialta, jonka tekevät arvaamattomaksi raot ja erilaiset alustat. Pehmeällä alustalla harjoiteltaessa on käytettävä kovalevyalustaa.

3. Reaktionopeuden harjoittelu.

- Lyönnit tennismailalla, jolloin pallon lähtö mailasta on arvaamaton.

- Laukausten jatko-ohjaus mailalla.

- Lähilyönnit, jotka torjutaan paksuilla käsineillä.

4. Avausheitot.

Harjoitellaan parhaiten maalivahtien kesken parittain.

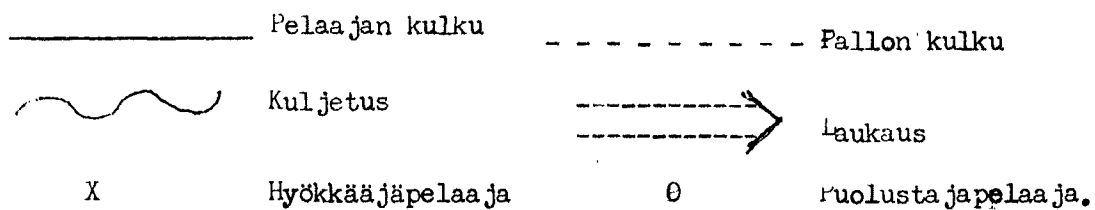
- Kovat, pitkät matalat heitot maalivahdilta toiselle.

- Heiton aikana matala asento.

HUOM: KÄYTÄ KAIKISSA TEKNIKKAHARJOITUKSISSA AINA JÄÄPALLOA.

Merkkien selitys:

Harjoitusesimerkeissä käytetään seuraavaa merkintätapaa:



5. JAAHARJOITUS:

Yleistä.

Vasta jääharjoituksissa saa maalivahti harjoitella luonnollisia työtapojaan. Harjoituksien pitäisi muistuttaa mahdollisimman paljon ottelutilanteita.

ANATOLIJ MELNIKOVin (Entinen NL-on huippumaalivahti) näkökohtia maalivahdin työstä.

-Torjunta-asennon on oltava MATAIA.

-Idiku sekä maalilinjan suunnassa, että siitä kentälle päin.

-Ole tarkkaavainen ja seuraa tilannetta koko ajan.

-Vaikka katse on suunnattuna eteenpäin, on maalivahdin tiedettävä, mitä sivustoilla tapahtuu.

-Maalivahdin on oltava erittäin nopea. Hänen on opeteltava heittäytymään nopeasti, mutta kuitenkin pehmeästi.

-Analysoitava nöyrästi maalivahdin vaikeata työtä ja parannettava heikkouksia ja ominaisuuksiaan.

Verryttely-voimistelu.

Maalivahdin on notkistettava itsensä perusteellisesti jo ennen jäällemenoja. Harjoittelemalla ja pelaamalla sähkövalossa, totutetaan hänet tähän valaistukseen. Lyö hänelle silloin sivurajalyöntejä.

1. Voimistelu (Katso liikkeet osasta peruskuntokausi)

2. Verryttely jäällä ilman palloa.

-Hippaa parittain, 60 sek. työ, 30 sek. lepo. Toistetaan 3-4 kertaa.

- "Seuraa JUSSIA"

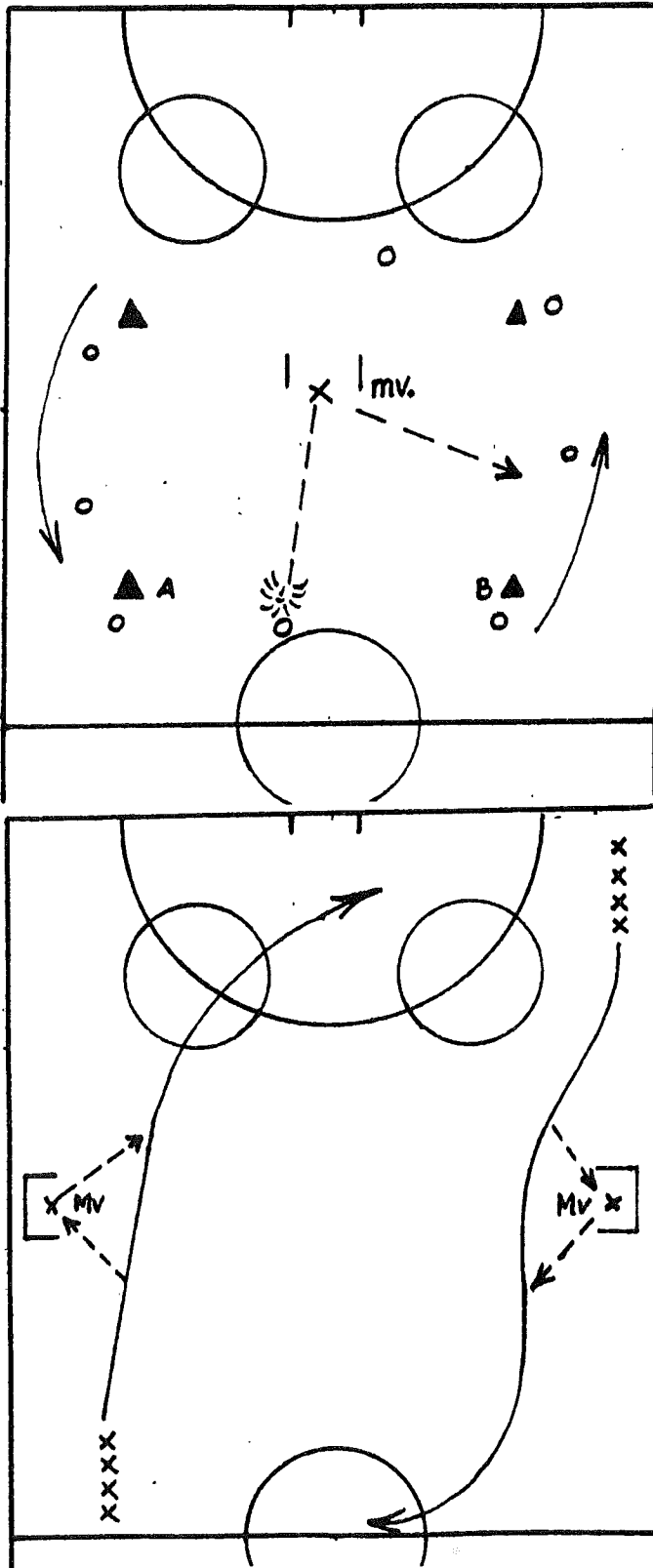
-Luistelua jonossa eri tavoin: eteen, taakse, tasapaino-osia, kaareluistelua, hyppyjä maillojen yli, venytysliikkeitä, pyrähdyksiä jne.

-Erilaisia viestejä.

3. Verryttely jäällä pallon kanssa.

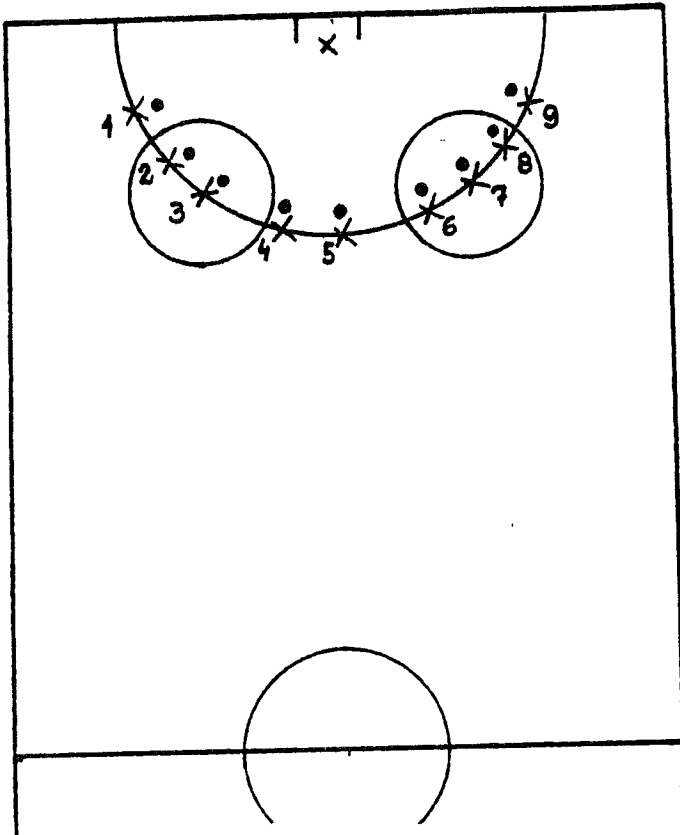
-Maalivahdit heittelevät toisilleen siten, että toinen heistä luistelee taaksepäin.

-Maalivahdit heittelevät toisilleen vaihdellen heittoetäisyyttä.

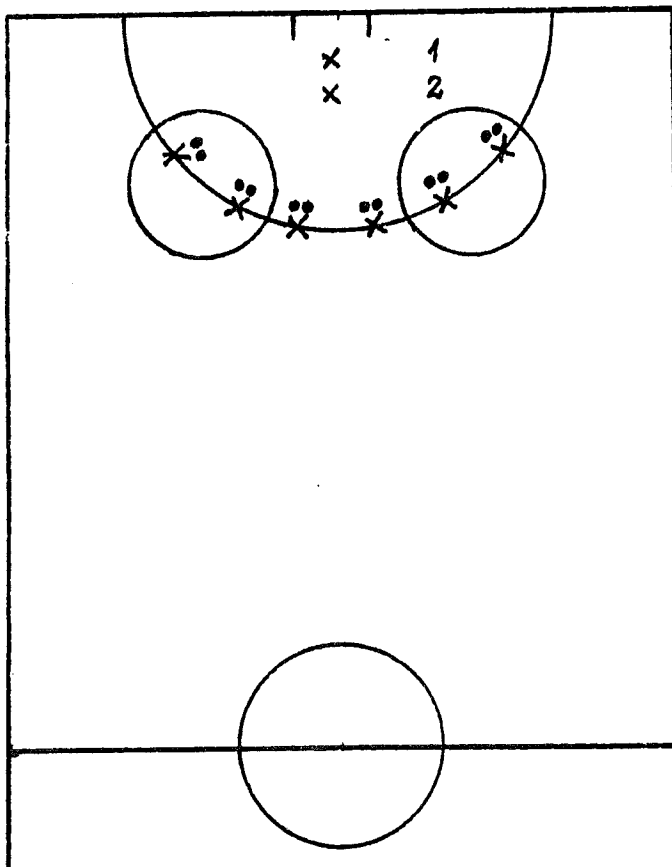


Pelaajat luistelevat neljän kartion ympäri ja laukaisevat tai lakaisevat maalivahdille kartioiden A ja B välistä. Katso luonnosta.

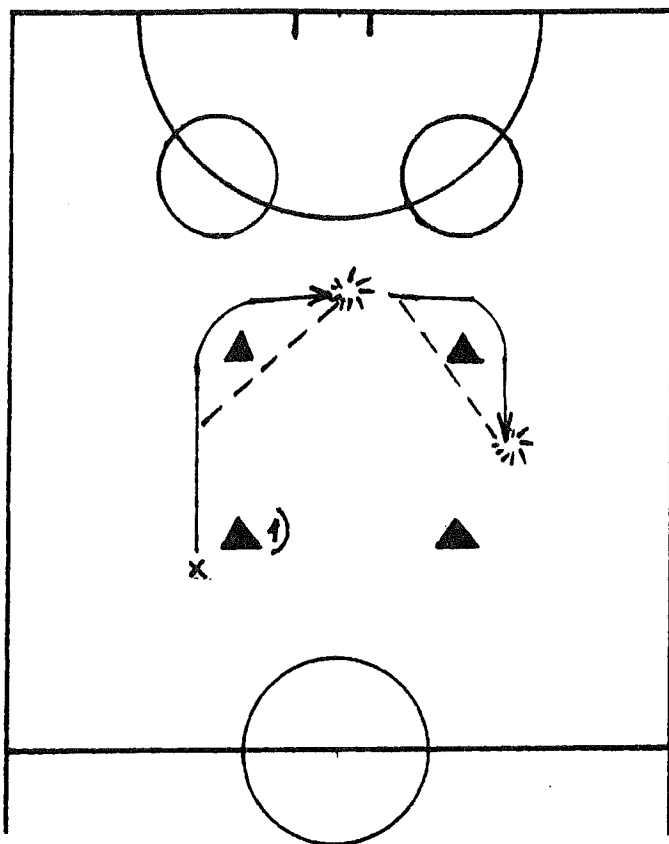
Kenttäpelaajat lakaisevat pallon maalivahdille, saavat avausheiton, pyrkivät vauhtiin kohti toista jonoa. Molemmat maalivahdit ovat mukana. Pelaajien liikkuminen näkyy luonnoksesta.



Lyöntiharjoitus eri kulmista. Maalivahdin sijoittumis- ja kiinniottoharjoitus. Pelaajat numerojärjestyksessä. Valmentaja on maalin takana johtaen harjoitusta ja korjaten maalivahdin sijoittautumista.



Lyöntiharjoitus, jossa maalivahti 2 peittää lyöntiä, pakottaen maalivahdin sijoittumaan. Peittäminen noin 3-5 metrin päässä, tai aluksi hieman kauempana.



Maalivahti kiertää kartiot ,län-
 tien kartiosta 1.Hän pistää pal-
 lon puörimään eteensä ja py-
 rähtää kiinniuttoon,jatkaa ohi 3.
 jne.4 maalivahtia voi työsken-
 nellä samanaikaisesti.kartioi-
 den väli 25 m.

Sijoittuminen:

Yleensä maalivahdin on sijoituttava keskelle maalia,jotta hän peittäisi maalin
 ja voisi peittää lyöntikulmat.

-Opi tuntemaan maalin sijainti.Palloja heitetään maalin eri kulmiin.

-Lyöntejä rangaistusalueajalta..Vuorotellen eri puolilta,jotta maalivahdin
 on jatkuvasti muutettava sijaintiaan.

Pallon kiinniotto.

-Kaksi maalivahtia heittelevät toisilleen.

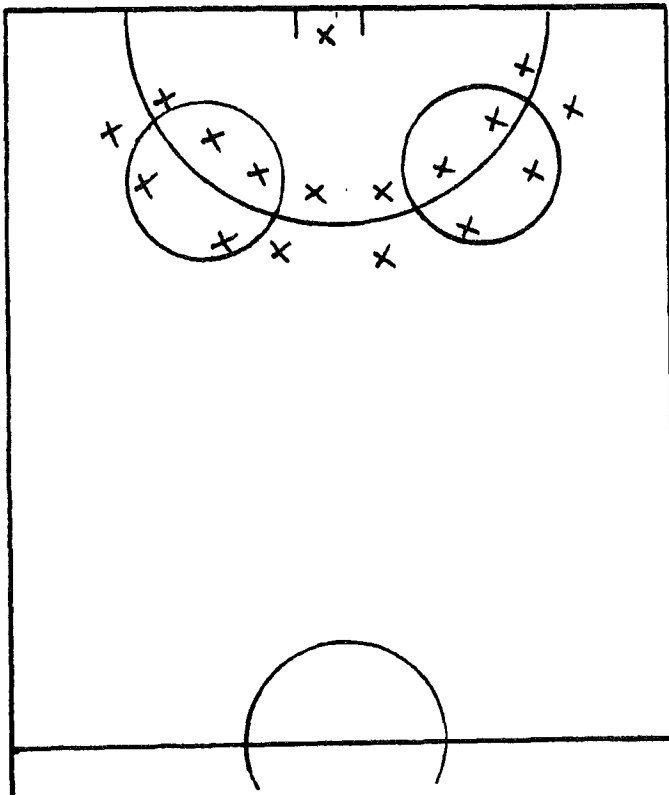
-Kaksi maalivahtia 2-3 metrin päässä toisistaan. Kasvot vastakkain. Toinen maalivahdeista luistelee taaksepäin. Maalivahdit heittelevät nopeita palloja toisilleen.



-Kiinniotto yhdellä kädellä. Maalivahti pitää toista kättä selän takana ja ottaa palloa kiinni vain toisella. Vaihdetaan kättä.



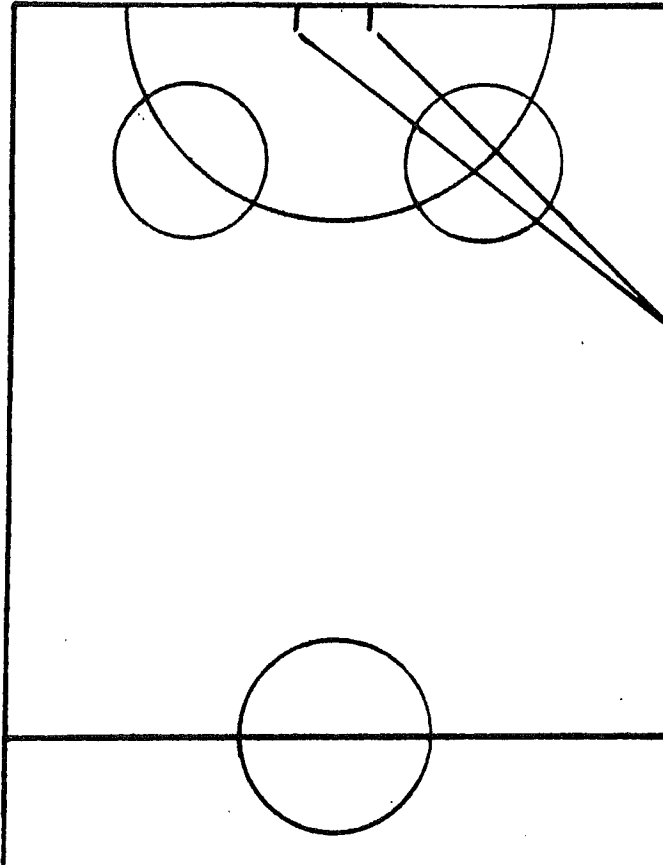
-Jäälyönti sivulta. Kiinniotto molemmilla käsillä ja varmistus jalalla.



-Lyöntiharjoitus, jossa jatkuvasti pienennetään lyöntietäisyyttä. Jotta maalivahti saisi täyden harjoitusvaikutuksen, on 5, 10:stä lönnistä mentävä maaliin. Siirtyminen eteenpäin tapahtuu maalivahdi käskystä.

Lyönnit pienistä kulmista:

=Päätyrajan suuntaan lyödään kovia palloja. Pelaajat pyrähtävät maalin eteen sekä puolustus, -että hyökkäystehtävissä.



-Lyöntiharjoitus vapaalyöntipisteiden kohdalta. Aluksi maalivandin on oltava keskellä maalia, mutta myöhemmin hän saa siirtyä pienempään kulmaan. Esittääksemme lyöntikulmat, voidaan vetää noin 40 metriä pitkät narut molemmista tolalista kentälle. Katso piirrosta.

Torjunnat luistimella.

- Lyödään jäälyöntejä kulmiin. Maalivahti yrittää siirtää pallot luistimella torjuen kentän sivustoille.
- Pelaajat lyövät vauhdista jäälyöntejä eri kulmiin.

Ulosmenot.

Maalivahdille on erittäin tärkeätä suojautua. Jäälyönteissä on pää suojattava vetämällä se käsien väliin.

-Ulosmeno kohti hyökkäävää pelaajaa. Molemmilla on suunnilleen sama matka palloon.

-Sama harjoitus, kuin yllä. Pallo siirretään kuitenkin niin lanelle rangaistusalueen rajaa, että maalivahdin on neitettävä pallo, ennenkuin hän liukuu rajan yli.

-Lyödään konopalloja 6-7 metrin päähän maalista. Kenttäpelaajat ovat tilanteessa mukana sekä hyökkäys, -että puolustustentävissä.

-Hyökkääjä yksin maalivahdin kanssa.

-Sähkövaloon totutusharjoituksia. Kohopallojen näkeminen ja arvioiminen on sähkövalossa vaikeampaa, kuin päivällä.

Avausheitto.

-Avausheittoja kentän eri osiin. Maalivahti yrittää heittää matalia avausheittoja toinen polvi jäässä.

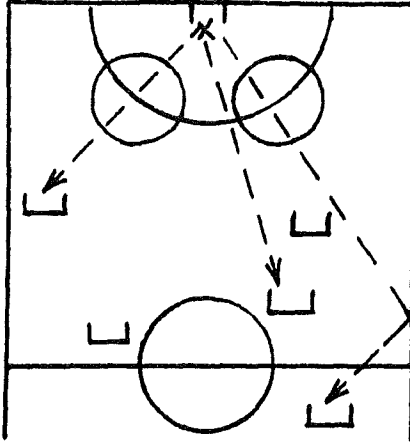
-Pelaajat jonossa rangaistusalueen ja kulmalipun välissä. He luistelevat kentälle, pitäen mailaansa jäässä. Maalivahti neittää pallon pelaajan mailaan. Myöhemmin yhdistetään tanaan ensin maalivahdin torjunta.

-Pelaajat luistelevat kohti maalia ja laukaisevat ennen rangaistusalueen rajaa.

Lyönnin jälkeen he kääntyvät nopeasti ja saavat avausheiton maalivahdilta.

Varapalloja, jos lyönti menee ohi.

-Avausheittoja pelatessa kahden maalin puoluepeliä.



-Avausheittoja. Pikkumaalit numeroidaan 1-5. Valmentaja ilmoittaa, mihin maaliin on heitettävä. Merkkeinä voidaan käyttää myös kartioita.

Reaktioharjoitukset.

=Maalivahti kasvot kohti reunalautaa. Valmentaja näen takaansa lyö jäälyönte- ja kontti reunalaudoitusta. Maalivahti kääntyy lyönnin lahdettyä mailasta ja torjuu sen.

-Reaktio onjauksesta. Ulkopelaaja lyö kovia jäälyöntejä, jotka valmentaja ohjaa mailallaan eri suuntiin. Aluksi niin kaukaa, että maalivahdille jää aikaa reagoida.

-Nopeat laukaukset. 5-10 palloa asetetaan rangaistusalueen rajalle. Pallot lyödään siten, että maalivahti ehtii ylös jokaisen torjunnan jälkeen. Lyöntitiheyttä lisätään siten, että maalivahti on koko ajan täysin työllistetty.

Kuntoharjoitus jäällä.

1. Aerobinen kestävyys.

--Erittäin lyhyet intervallit: 15 sek. työ, 15 sek. lepo. Noin 10 min. ajan.

Luistelua kahden linjan välillä. Linjat ovat 10-20 metrin päässä toisistaan.

Käännös aina samaan suuntaan.

2. Anaerobinen kestävyys.

Jotta harjoitus olisi tehokas, on harjoitustehon oltava aina lähes maksimaalinen.

-Maalivahti makaa jäällä torjunnan jälkeen. Valmentaja lyö pallon maalin sivulle. Maalivahti pyrkii ylös ja torjuu lyönnin, heittäen pallon valmentajalle. Maalivahti pyrkii torjumaan maalia kohti suunnatun uuden lyönnin. jne.

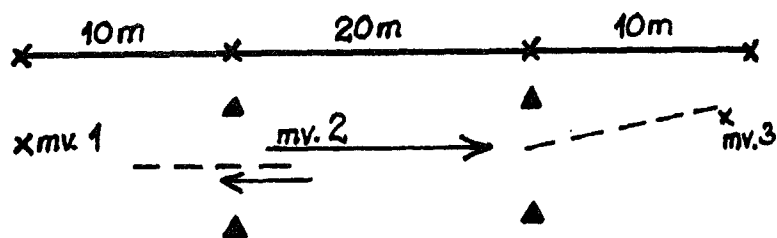
60 sek. työ, 60 sek. lepo jne. Toistetaan 3-6 kertaa.

-Parittain. Maalivahti 1 heittää pallon johonkin suuntaan (15-20 m.). Maalivahti 2 pyrkii hakemaan pallon, tuoden sen maalivahdille 1, joka heittää pallon toi-

seen suuntaan. Tehtävien vaihto. 30 sek työ, 60 sek. lepo. Toistetaan 4-6 kertaa.

- "Kosketa tolppaa". Kangaistusalueen rajalta lyödään pallo kohti maalivahtia, joka vangitsee sen ja palauttaa takaisin. Heti tämän jälkeen on hänen kosketettava vasenta tolppaa ja palattava keskelle maalia uutta torjuntaa varten, kosketettava oikeata tolppaa, jne.

- Edestakaiset pyrähdykset: 5m, takaisin, 10m, takaisin, 15, 20, 25 metriä. Levätään 60 sek. ja toistetaan 4-6 kertaa.



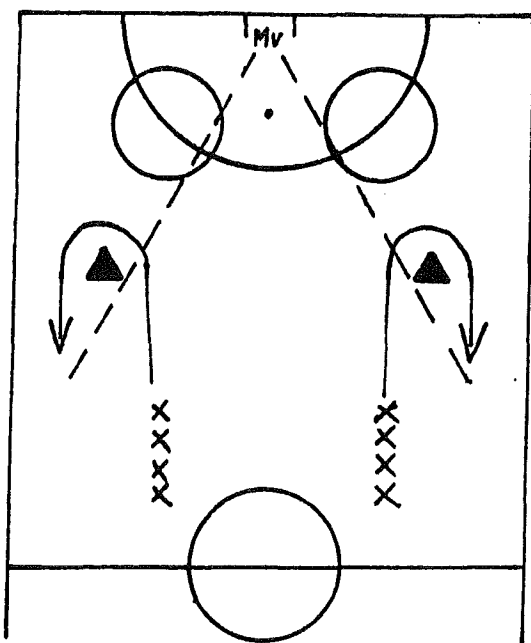
Maalivahti 1 heittää maalivahdille 2 jättä myöten. Maalivahti 2 heittää takaisin ja pyrähtää kohti maalivahti 3. Saa häneltä heiton ja heittää takaisin. Pyrähtää jälleen kohti maalivahti 1. jne. Tehtävien vaihto. 30 sek. työ, 60 sek. lepo. Toistetaan 4-6 kertaa.

Esimerkkejä pelinomaisista harjoituksista.

Hyökkäysten avaukset.

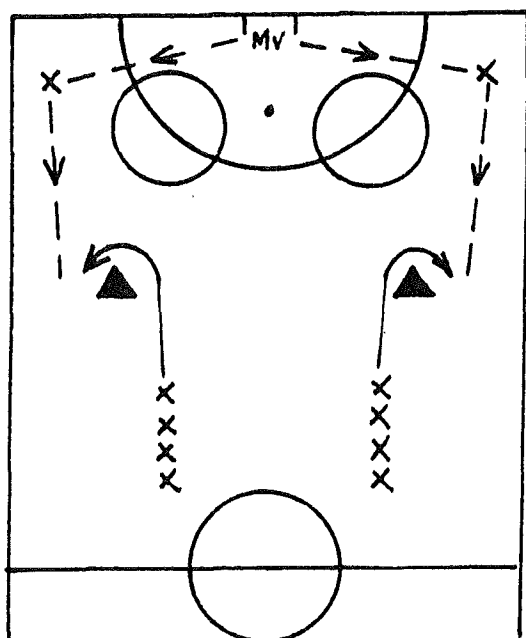
Perusajatuksia.

- Nopeat heitot, Katse kentälle jo ennenkuin pallo ylittää päätyrajan
- Hyökkäyksen tultua vasemmalta, avaus oikealle ja päinvastoin antaa yleensä pelaajille enemmän pelitilaa.
- Kenttäpelaajat auttavat avausta olemalla kääntyneenä oikein päin, vauhdissa ja maila jäässä.
- Vältä kohopalloja. Heitä kovaa ja matalia heittoja.



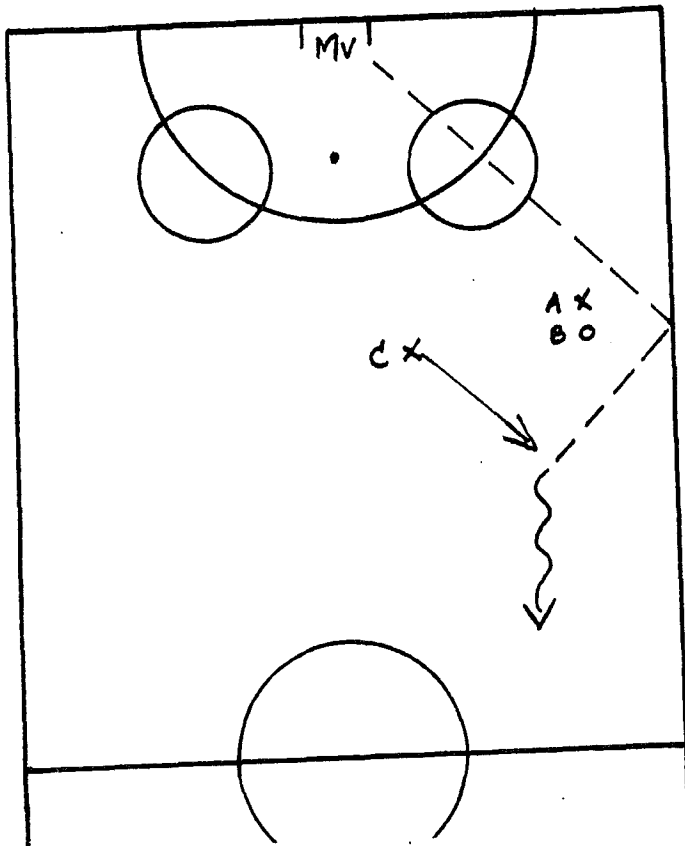
Harjoitus 1.

Maalivahti heittää pallon kenttäpelaajalle, joka luistelee vastaan, kiertää kartion ja saa avausheiton.



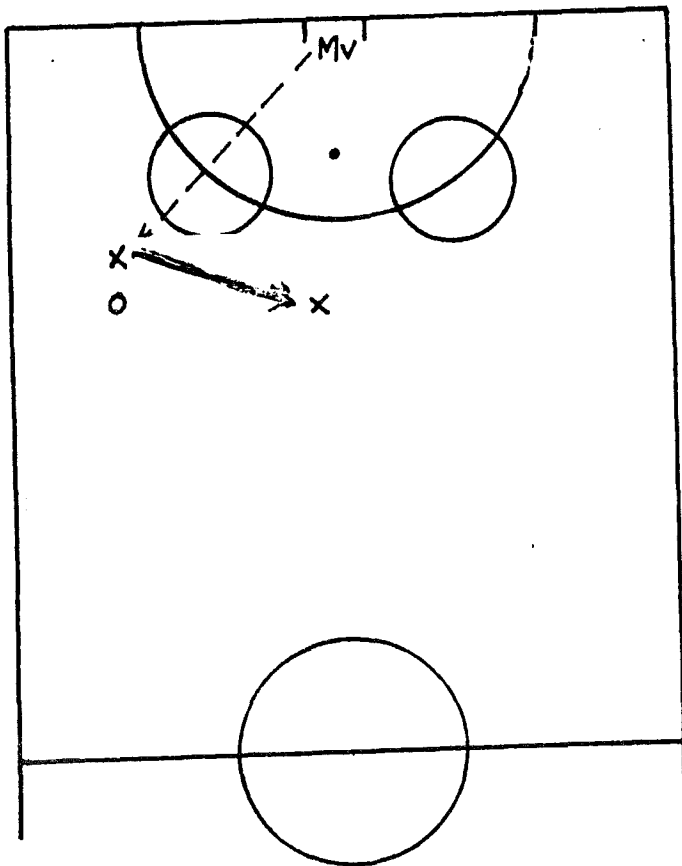
Harjoitus 2.

Sama alkuasetelma, kuin yllä, mutta maalivahti heittää pallon lähellä reunalaitaa olevalle sivutuelle, joka pelaa pallon vastaan tulevalle hyökkääjälle.



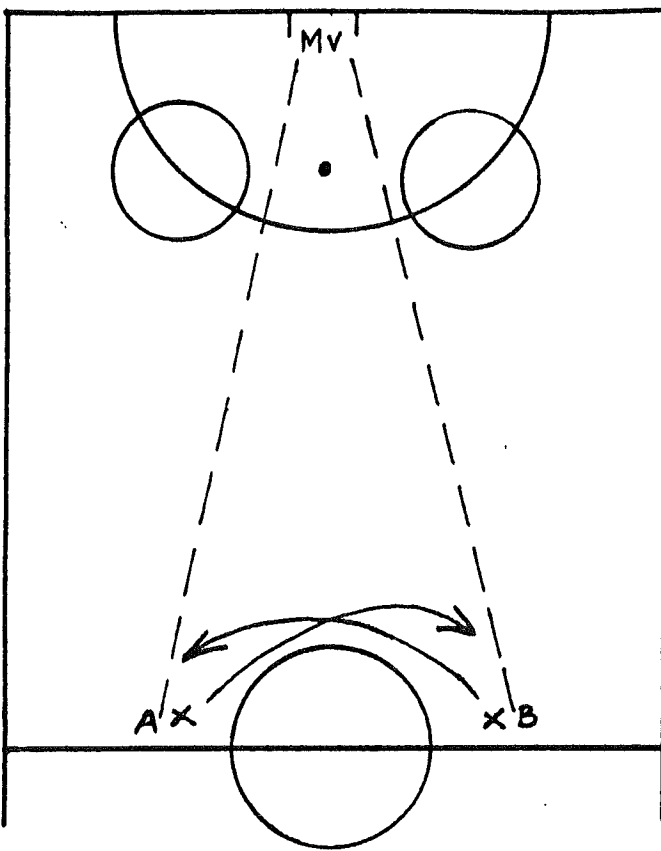
Harjoitus 3.

Maalivahti heittää kovan heiton A:lle, joka menee palloa vastaan, vetäen varjostajansa (B) mukanaan. A laskee pallon reunalaudan kautta sitä hakemaan lähteneelle pelitoverilleen C:lle.



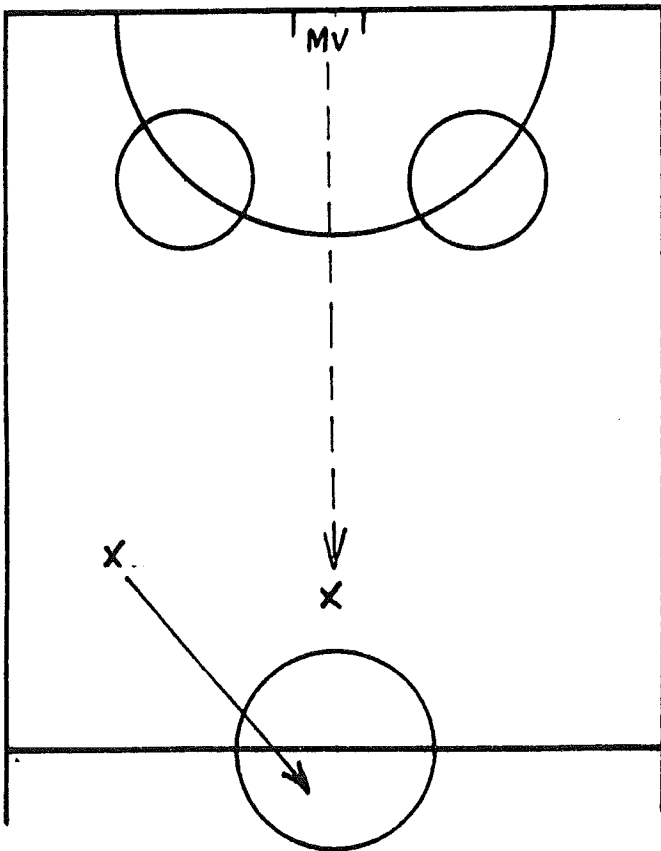
Harjoitus 4.

Maalivahdin ja laitahyökkääjän välillä katseyhteys. Laitahyökkääjä luistelelee kohti omaa maalia ja ohjaa mailallaan avausheiton omalle välihyökkääjälleen, joka aloittaa hyökkäyksen.



Harjoitus 5.

Maalivahti heittää pallon joko A:lle, tai B:lle, jotka luistelevat ristiin saadakseen syötön.

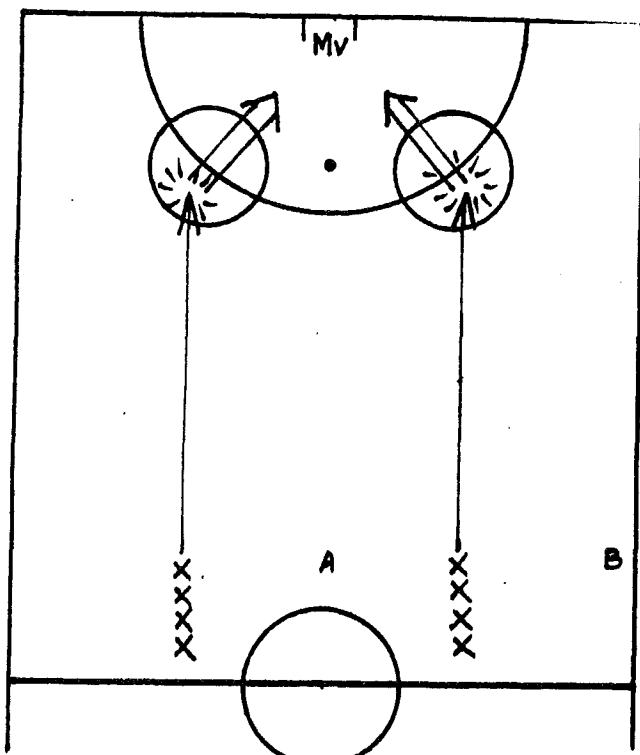


Harjoitus 6.

Maalivahti heittää erittäin kovan heiton jättä pitkin keskushyökkääjälle, joka nostaa sen mailallaan ylös vastustajan korkealle nousseen puolustajan. Välihyökkäjä pyrkii noston perään yrittäen läpimurtoa.

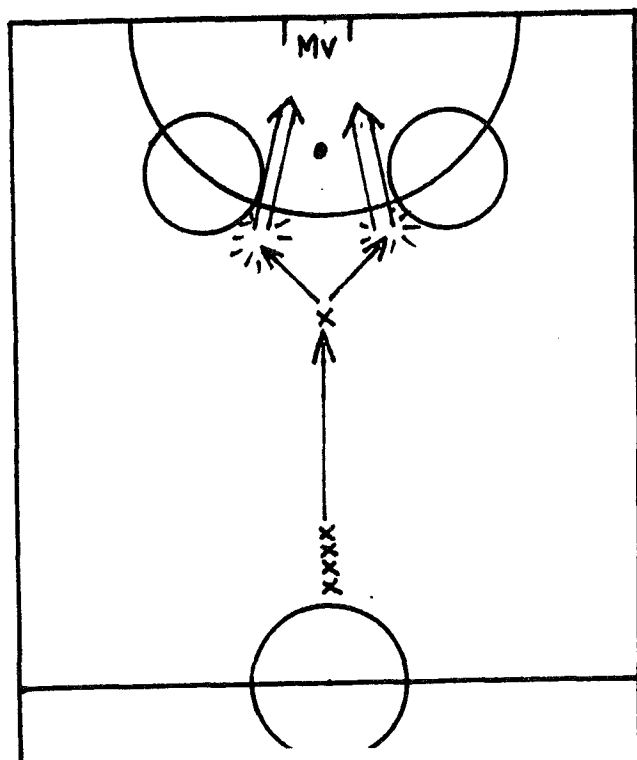
Puolustuspele.

Maalivahdin sijoittuminen.



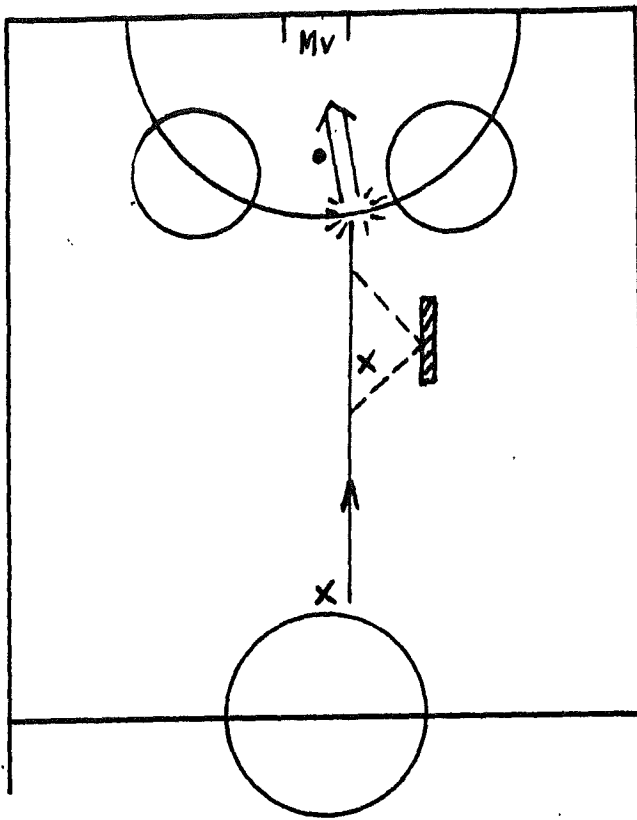
Harjoitus 7.

Pallo kuljetetaan keskialueelta vaapaalyöntipisteeseen ja lyödään kohti maalia. Lyöntejä vaihdellaan rivien A ja B välillä, jolloin maalivahdin on vaihdettava sijaintiaan maalin molempiin kulmiin.



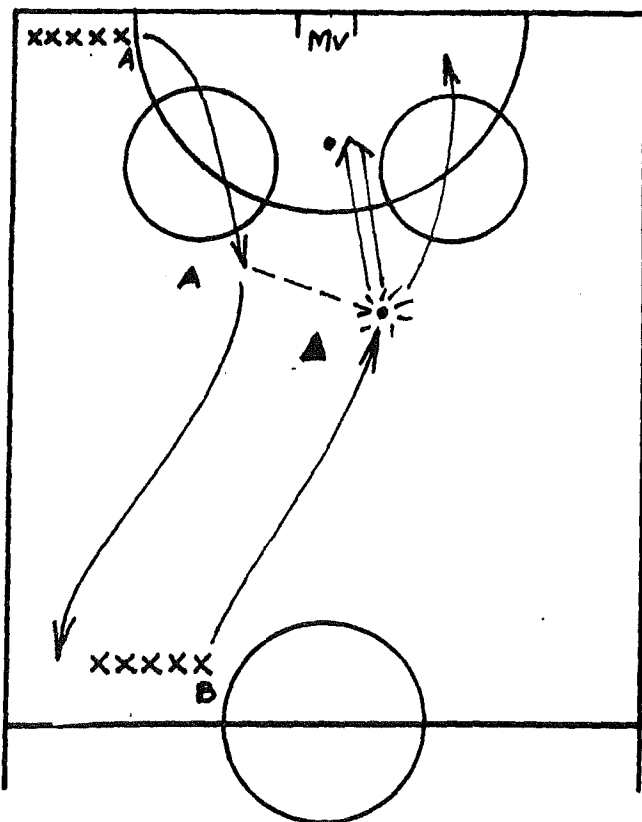
Harjoitus 8.

Palloa kuljetetaan keskellä kenttää, syötetään kanssapelaajalle, tai valmentajalle, joka ohjaa pallon mailallaan oikealle, tai vasemmalle. Maalivahdin on ennakoitava tilanne ja siirryttävä oikeaan kulmaan lyöntisuunnan mukaan.

Yllättävä laukaus.

Harjoitus 9.

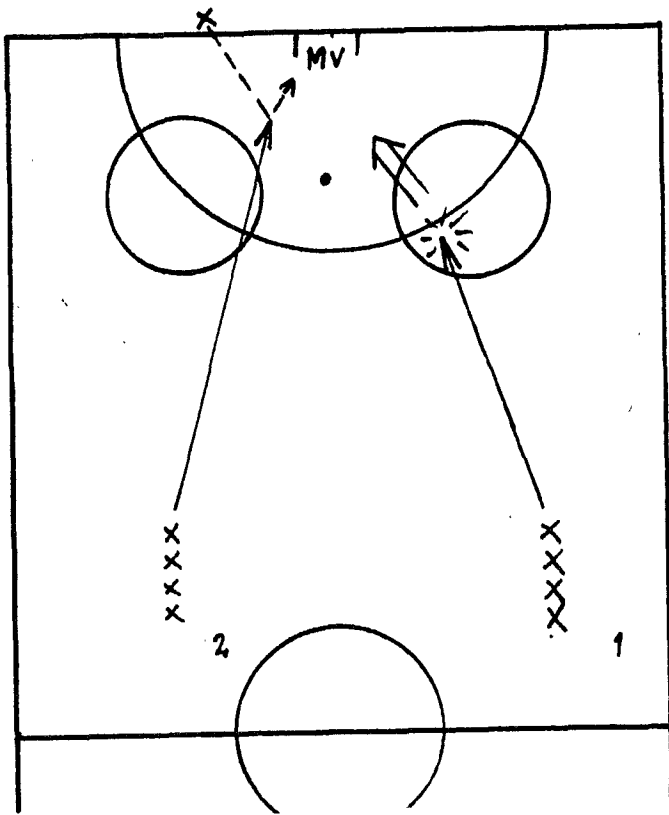
Kuljetetaan palloa keskellä kenttää, syötetään ennen vastustajaa reunalaudan kautta itselle ja laukaistaan suoraan syötöstä maaliin.

Tehokas lyöntiharjoitus

Harjoitus 10.

Pelaaja A kuljettaa palloa, syötäten sen ennen kartiota B:lle, joka laukaisee suoraan syötöstä ja jatkaa matkaa riviin A. Pelaaja A jatkaa riviin B syötön jälkeen. Lyönnit on suoritettava rangaistusalueen ulkopuolelta.

Lyöntiharjoitus ja maalivahdin torjuntotojen lakaisu maaliin.

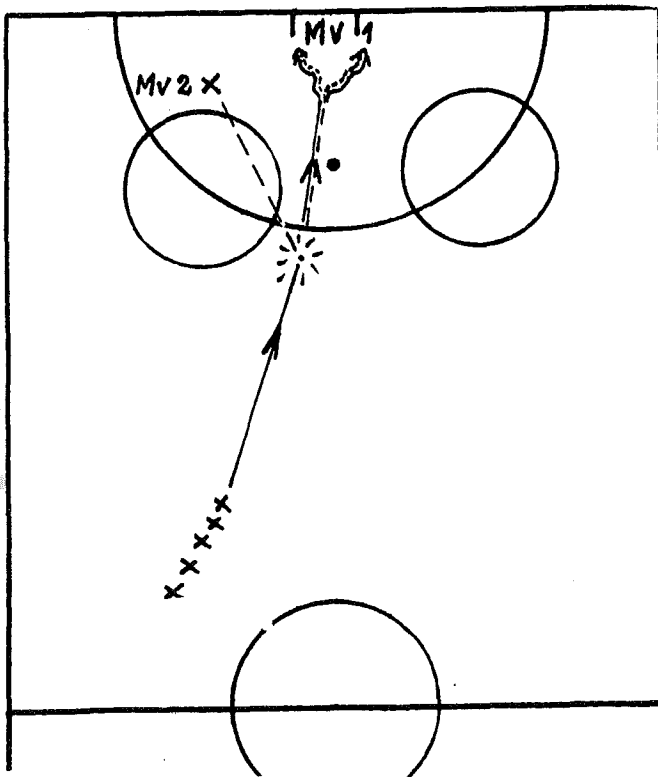


Harjoitus 11.

relaajat luistelevat pareittain.

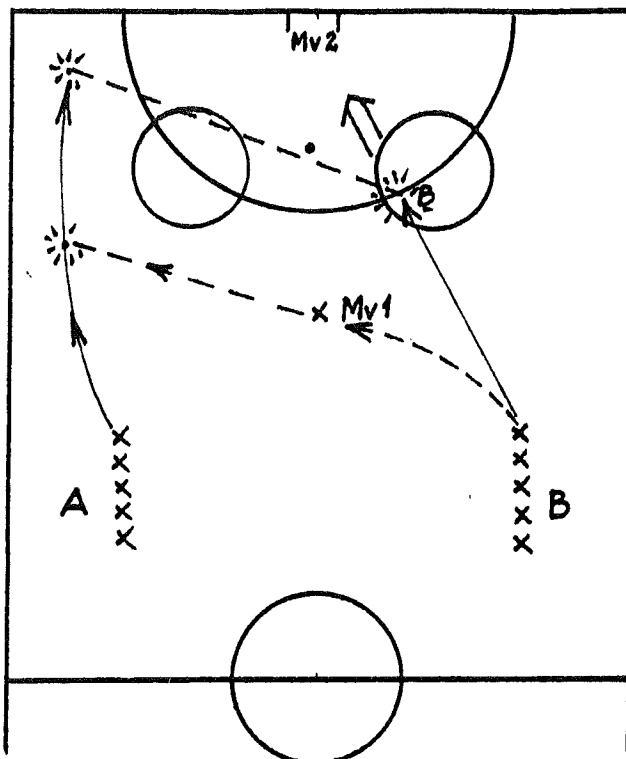
Toinen laukaisee kohti maalivah-
tia, toisen pyrkäessä maalille,
iskeäkseen maalivahdin torjuman
pallon maaliin.

Yksin läpi.



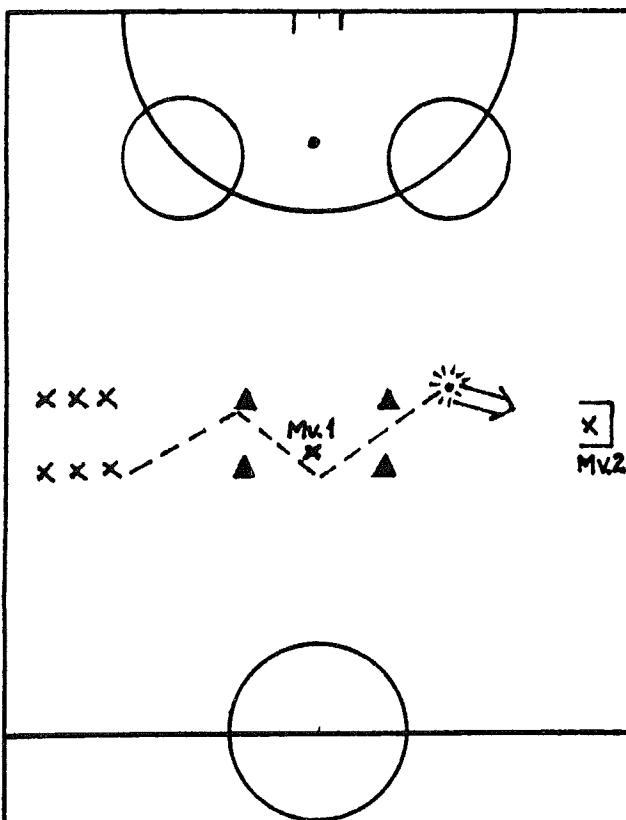
Harjoitus 12.

Maalivahti 2 heittää pallon kenttäpe-
laajalle, joka yrittää harhauttaa maa-
livahti 1. Maalivahti odottaa ja yrit-
tää ohjata pelaajan maalin sivulle.
Kova vauhti. Maalivahteja vaihdetaan.

Avausheitto-laukaisuharjoitus.

Harjoitus 13.

Rivi B lyö kohopallon maalivahdille 1, joka avaa eteenluistelevalle A:lle. Hän luistelee pätyyn, syöttäen sieltä B:lle, joka laukaisee maaliin kohti maalivahtia 2.

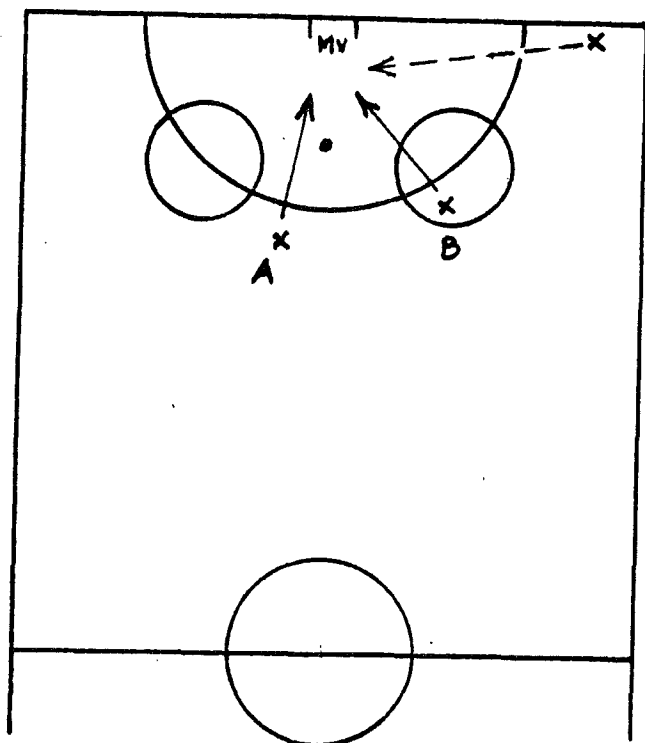
Ohitus-laukaisuharjoitus 2, maalivahdilla

Harjoitus 14.

Kenttäpelaaja ohittaa maalivahdin 1 ja lyö kohti maalivahtia 2. Maalivahdit vaihtavat tehtäviä.

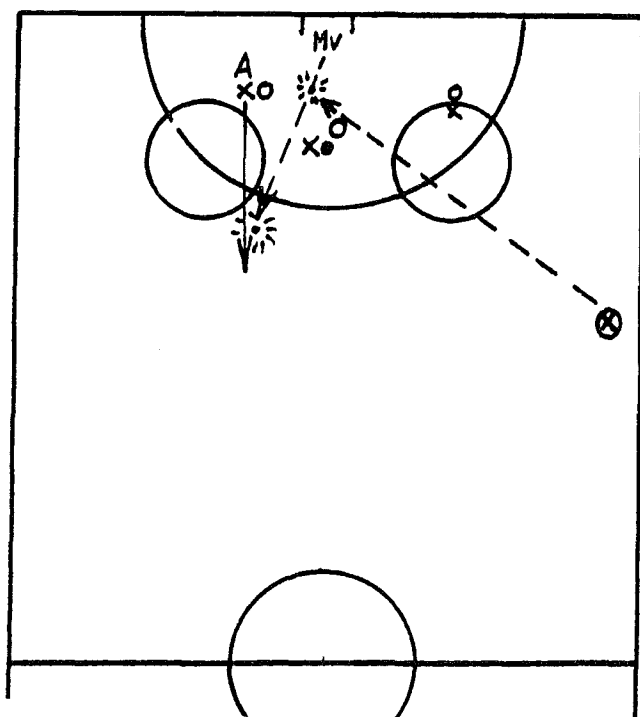
Reilä erikoistilanteissa.

Sivurajalyönti.



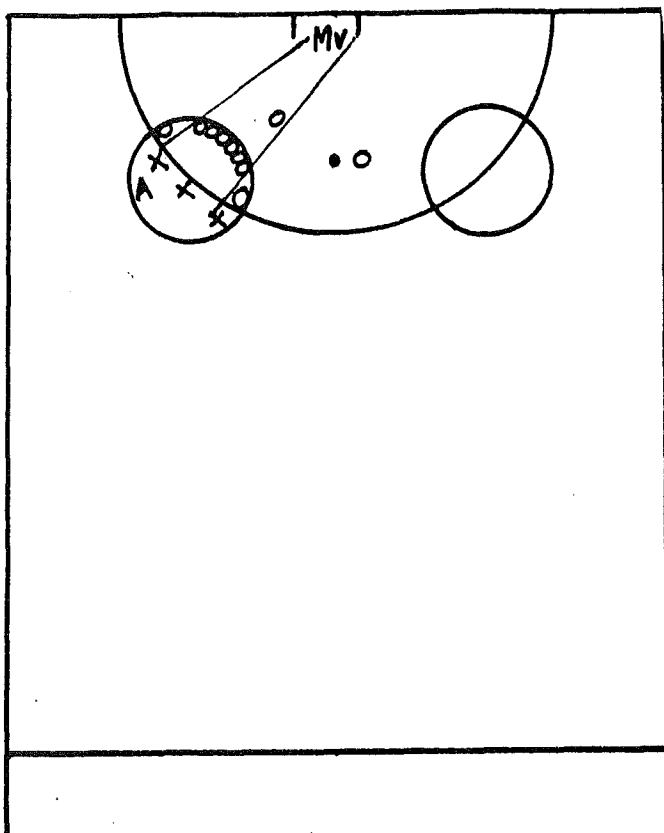
Harjoitus 15.

Kova, matala lyönti (20-40 cm jäältä) johtaa usein vaaralliseen tilanteeseen. Tällä houkutellaan maalivahti ulos maalistaan ja aiheutetaan hämmennystä puolustukselle. A ja B ovat hyökkääjäpelaajia.



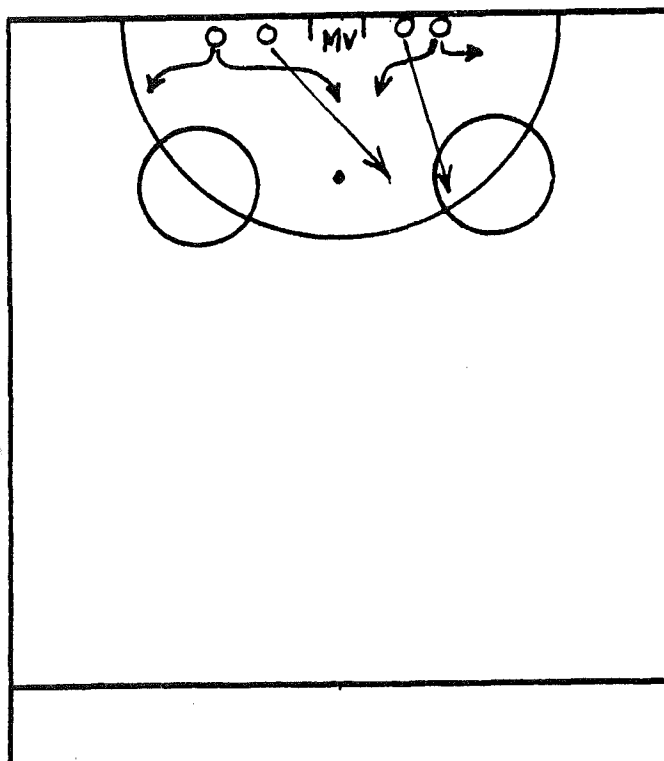
Harjoitus 16.

Valmentaja lyö kohopalloja, joihin hyökkääjät hyökkäävät ja joita puolustajat puolustavat. Maalivahdin kiinnioton jälkeen avausheitto hyökkääjäpelaajalle.

Vastustajan vapaalyönti.

Harjoitus 17.

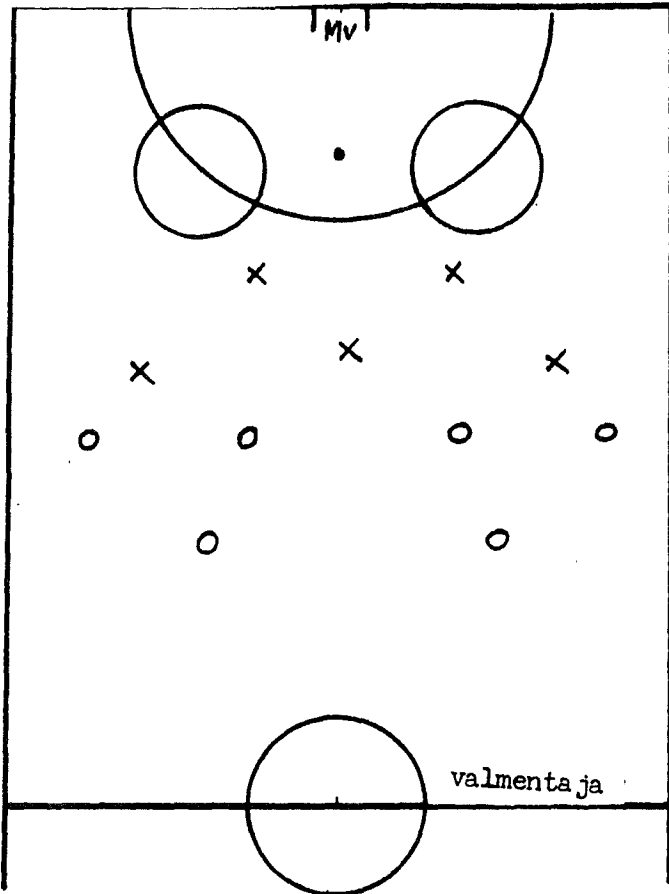
Perusasetelma. 6 pelaajaa muurissa. Maalivahdin on siirrettävä muuria siten, että se peittää maalin vasemman kulman. Maalivahti voi tällöin keskittyä laukaukseen A ja näkee koko pallon kulkuradan.

Vastustajan kulmalyönti.

Harjoitus 18.

Perusasetelma.

Omasta joukkueesta 4 pelaajaa rynnäköi kentälle, mutta he eivät saa peittää maalivahtia, lukuunottamatta pelaajia, jotka peittävät lyöntiä. Tehtävät näkyvät mallista. Voidaan keksiä myös muita vaihtoehtoja.

Maalivahdin pelinjohtaminen.

Harjoitus 19.

Yhdistelmiä ja avauksia.

Pelataan ketjulla (4) ja keskikenttäpelaajilla (2) puolustusta vastaan. Kaksi hyökkäyskokonaisuutta nyökkäävät vuorotellen. Katkon jälkeen pelataan pallo valmentajalle. Maalivahdi jonuaa puolustuspeliä.

X= puolustuspelaaja

O= hyökkääjäpelaaja

7. TAKTILLISIA OHJEITA:

Kuten esipuheessa mainittiin, pidetään maalivahtia usein joukkueensa tärkeimpänä pelaajana. Hänen on nautittava kenttäpelaajien luottamusta, jotta hän loisi vakavuutta puolustuspeliin ja pystyisi sitä johtamaan. On tärkeätä, että helpot pallot eivät mene maaliin, koska sillä on koko joukkueelle henkisesti masentava vaikutus. Taktillisesti maalivahdin on hallittava seuraavat tilanteet:

-Lyönneissä.

- Vangitse pallot varmoissa tilanteissa ja ohjaa muut pallot sivustoille.
- Pienennä laukaisukulmaa, menemällä lyöntiä vastaan, jolloin maalintekomahdollisuudet huomattavasti penenevät.
- Heittäydy poikittain lyöntilinjalle lähilyönneissä.
- Älä heittäydy liian aikaisin ennen laukausta.

Ulostuloissa.

- Ulostulo on aina harkintakysymys. Tee päätös nopeasti.
- Päätöksen jälkeen voimakkaasti palloa kohti.
- Arvioi matka palloon.
- Katso, että tie on vapaa-huuda, johda.
- Vangitse pallo ylimmästä mahdollisesta kohdasta.

Puolustettaessa.

- Sijoittaudu pallon liikkeiden suuntaisesti. Ennakoi tilanteita.
- Täytä pelialue puolustuksen takana ja johda puolustuspeliä.

Avasheitoissa.

- Heitä, ennenkuin vastustajat ovat ehtineet puolustusasemiin.
- Yritä saada kentälle paikallinen ylivoima, heittämällä eri puolelle kuin mistä hyökkäys on tullut.

Keskittymisessä.

Maalivahdin on keskityttävä koko ottelun ajan. Mikäli on vähän kiinniotettavaa, saattaa se olla vaikeata.

Ole tietoinen siitä, että PUUTTEELLINEN KESKITTYMINEN ON PAHIN VASTUSTAJASI.