



Kiekko-Laser juniorit

Maalivahdit

Maalivahdin lajitaidot



Torjuminen

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

- U9- Räpylä/kilpitorjunnat pystyssä, maila/räpylä/kilpi/patjatorjunnat jäissä
- U10- Räpylä/kilpitorjunnat pystyssä, maila/räpylä/kilpi/patjatorjunnat jäissä + vartalotorjunnat jäissä sekä kiekon peittäminen.
- U11- Kaikki yllämainitut, lisäksi- reversestä torjuminen, blokkaava torjuminen
- U12- Kaikki yllämainitut, lisäksi- reversestä torjuminen, blokkaava torjuminen
- U13- Kaikki yllämainitut, lisäksi- reversestä torjuminen, blokkaava torjuminen
- U14- Kaikki yllämainitut, lisäksi- reversestä torjuminen, blokkaava torjuminen



Peliasennot

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

- . U9- Korkea asento + torjunta asento
- . U10- Korkea asento + torjunta asento + aggressiivinen asento
- . U11- Korkea asento + torjunta asento + aggressiivinen asento
- . U12- Korkea asento + torjunta asento + aggressiivinen asento
- . U13- Korkea asento + torjunta asento + aggressiivinen asento
- . U14- Korkea asento + torjunta asento + aggressiivinen asento



Liikkuminen

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

- U9- Etu- ja takaperinluistelu, pysähdykset, t-potku, jäihintiputtaminen/ylösnousut
- U10- Yllämainitut+ sivuttaissiirto, käännökset(pivots), riparipotkut, liuut + ylösnousut
- U11- Yllämainitut + torjunnan jälkeinen liikkuminen (recovery), reverseliikkuminen, maalintaustaliikkuminen pystyssä sekä jäissä.
- U12 Yllämainitut + käännöt liikkeestä + liikkeiden yhdistely pystyssä ja jäissä
- U13 Yllämainitut
- U14 Yllämainitut



Sijoittuminen

- Torjumisen kivijalkana on laukaisulinjalla oleminen.
- Seuraavana rintamasuunnan ylläpitäminen laukojaan nähden.
- Seuraavaksi oikean torjunta-asennon valitseminen tilanteeseen nähden.
- Huippuna syvyys – tärkeää ymmärtää olla keskustan laukauksissa vastassa. Kaaripelaaminen tärkeää erityisesti keskustan laukauksissa.

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

U9- Linjan löytäminen - lavan alle sijoittuminen

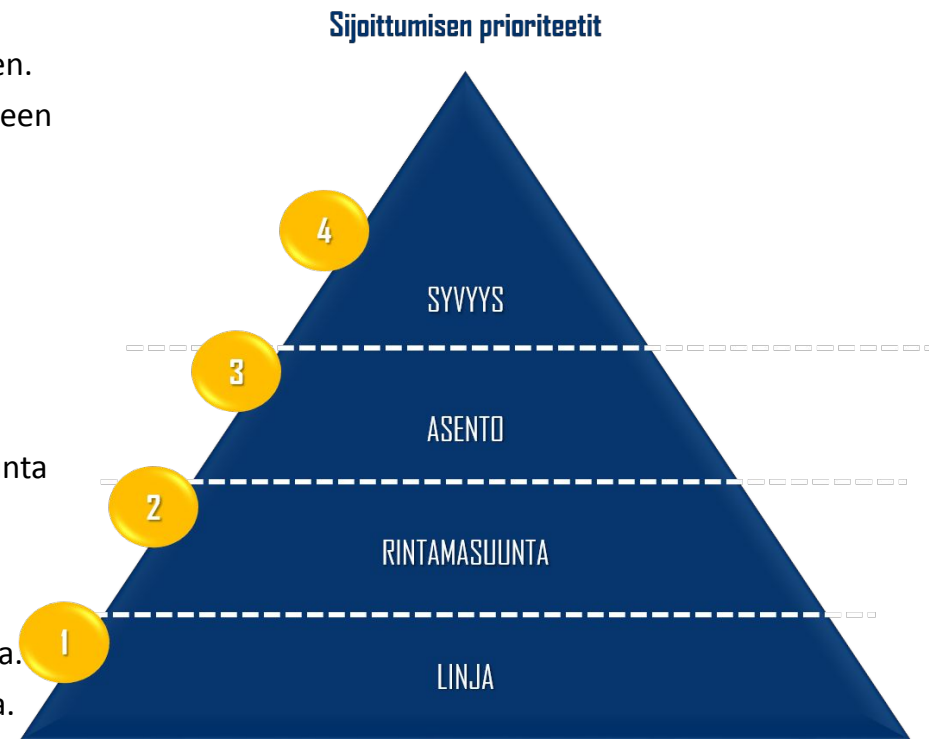
U10- Linjan löytäminen - lavan alle sijoittuminen, rintamasuunta laukojaan.

U11- yllä olevat.+ asennonvaihtelut pelitilanteiden mukaan, syvyyspelaaminen.

U12- yllämainitut teemat ja niiden vaihtuminen pelitilanteissa.

U13-yllämainitut teemat ja niiden vaihtuminen pelitilanteissa.

U14-yllämainitut teemat ja niiden vaihtuminen pelitilanteissa.





Kiekonkäsittely

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

U9- Torjuntaote sekä mailaote kiekon käsittelyssä ja syöttämisessä

U10- Yllä olevat + syöttäminen ja purkamistekniikat

U11- Yo. + kiekonkäsittelyn vahvistaminen taitoradoin

U12- Yo. + rintamasuunnan käännökset kiekon kanssa

U13- Yo. + purkutekniikat, rännitekniikat, tuikkaaminen, syötönkatkot, mailauhka

U14- Yo. + purkutekniikat, rännitekniikat, tuikkaaminen, syötönkatkot, mailauhka



Torjumisen kokonaisuus – kaikkien teemojen yhdistely pelissä

TORJUNTAPROSESSI

1. Torjuntaan valmistaminen

"näe kiekko, havainnoi,
liiku, sijoitu"



2. Torjuntahetki

"peitto / reagointi, kiekon seuraaminen
(tracking)"

3. Torjunnan jälkeinen toiminta

"kiekon seuraaminen (tracking),
pää johtaa, recovery"





Torjumisen kokonaisuus

- . Tracking
- . Maalivahdin asennot pelitilanteissa
- . Liikkumistekniikat pelitilanteissa
- . Reagointi/ peittäminen eri tilanteissa
- . Laukauksen lukeminen

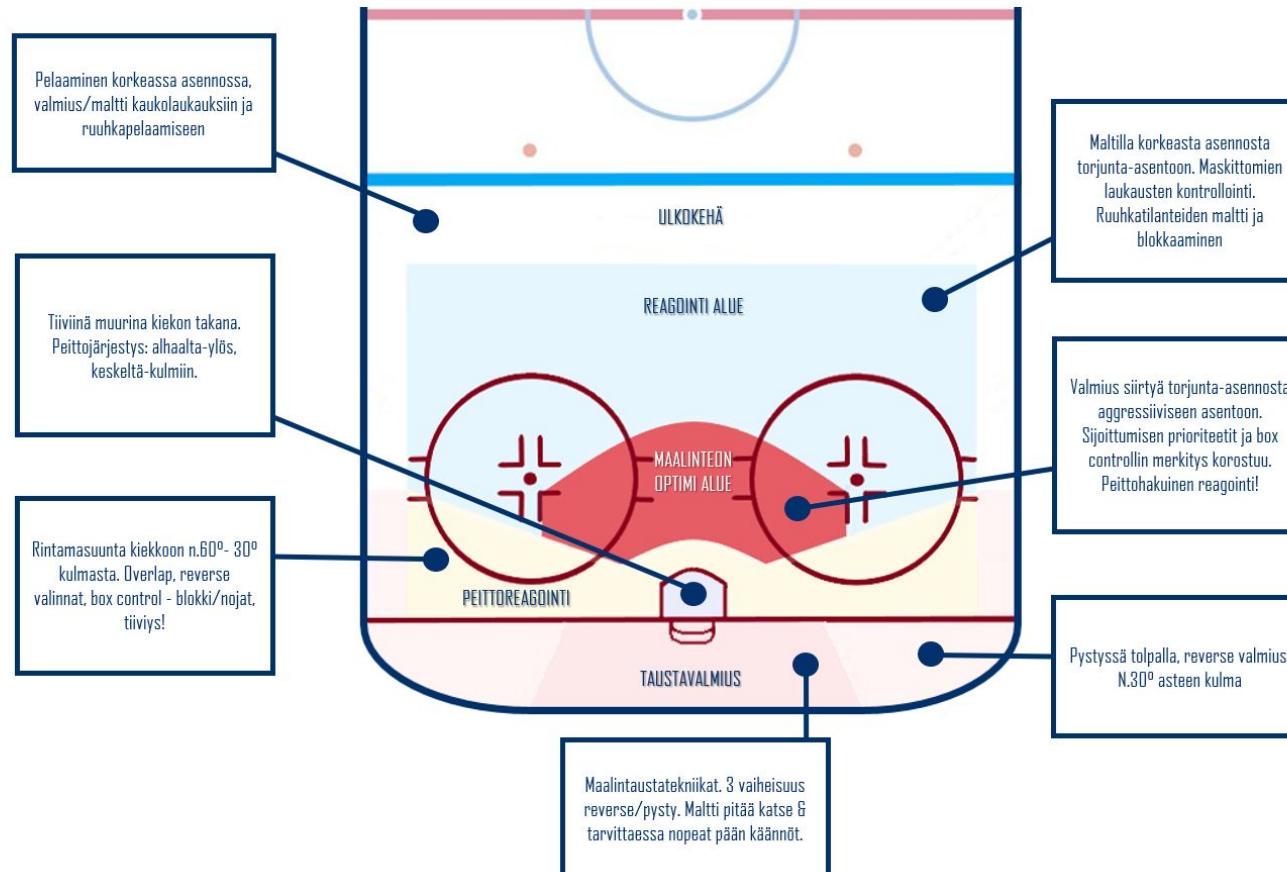
Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

- . U9- tracking, maalivahdin asennot pelitilanteissa
- . U10- yo. + liikkumistekniikat pelitilanteissa
- . U11- yo. + reagointi/peittäminen eri tilanteissa
- . U12- yo. + laukauksen lukeminen
- . U13- yo. + maalivahdin ohjeellinen toiminta-ajatus
- . U14 - yllä olevat asiat



Torjumisen kokonaisuus

OHJEELLINEN "TOIMINTA-AJATUS"





Maalivahdin pelitaito

- 1. Lajitaito*
- 2. Pelitaito*
- 3. Peli*

Puhtaasta teknisestä suorittamisesta kohti taitojen yhdistelyä ja päätöksentekoa pelissä



Pelinlukeminen

1. **Havainnointi** (uskalletaan ja opitaan liikuttamaan katsetta irti kiekosta sekä tuottamaan tätä kautta aivoille laajempi kentän tapahtumien kuva)
2. **Pelin ymmärrys** (kun on havainnoitu niin kyetään prosessoimaan nopeasti ja jopa alitajuisesti peliä sekä tuottamaan oikeita reagointimalleja tilanteeseen)
3. **Päätöksenteko** (valitaan reaktionomaisesti oikea toimintamalli kontrolloimaan pelitilannetta)

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

U9- Havainnointi

U10- Havainnointi

U11- Havainnointi + pelin ymmärrys

U12- Havainnointi + pelin ymmärrys

U13- Havainnointi + pelin ymmärrys + päätöksenteko

U14- Havainnointi + pelin ymmärrys + päätöksenteko



Pelitalannepelaaminen

1. Suorat hyökkäykset
2. Trafiikit
3. Maalintausta
4. Lähitilanteet
5. Alivoima
6. Reboundit ja jatkotilanteet
7. "Broken play"

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

U9- Suorat hyökkäykset, lähitilanteet

U10 Suorat hyökkäykset, lähitilanteet

U11- Suorat hyökkäykset, lähitilanteet, maalintausta

U12- Suorat hyökkäykset, lähitilanteet, maalintausta, reboundit ja jatkotilanteet

U13- Suorat hyökkäykset, lähitilanteet, maalintausta, reboundit ja jatkotilanteet, alivoima, broken play, trafiikit

U14- Suorat hyökkäykset, lähitilanteet, maalintausta, reboundit ja jatkotilanteet, alivoima, broken play, trafiikit



MV-kenttäpelaaja-yhteistyö

Kommunikointi (sanallinen kommunikaatio, elekieli – valmentaja, huoltaja, pelaaja, tuomari)

Yhteistyö joukkueen puolustuspelissä (avauspelit, suorahyökkäyksien puolustus, puolustusalueen täyttö, alivoima)

Mailapelaaminen (rännikiekot, irtokiekot, peliin laitot, syöttöjen katkot)

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

U9- Kommunikointi

U10- Kommunikointi

U11- Kommunikointi

U12- Kommunikointi

U13- Kommunikointi, yhteistyö joukkueen puolustuspelissä

U14- Kommunikointi, yhteistyö joukkueen puolustuspelissä, mailapelaaminen



Psyykkinen valmennus

Valmistautuminen

Reflektointi

Kehityskeskustelut



Peliin/harjoitukseen valmistautuminen

Keskittymiskyky (suuntaat yhdellä hetkellä sinulla olevat voimavarat yhteen kohteeseen, yhteen ongelmaan, yhteen asiaan, yhteen ajatukseen, yhden asian ratkaisemiseen)

100% hetkessä eläminen kentällä.

Body language (kantamaan itseään ryhdikkäästi ja viestimään elekielellään luottamusta.)

Luonne (periksiantamattomuus, motivaatio, kilpailullisuus.)

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

U9- Keskittymiskyky, 100% hetkessä eläminen kentällä

U10- Keskittymiskyky, 100% hetkessä eläminen kentällä

U11- Keskittymiskyky, 100% hetkessä eläminen kentällä, body language

U12- Keskittymiskyky, 100% hetkessä eläminen kentällä, body language

U13- Keskittymiskyky, 100% hetkessä eläminen kentällä, luonne

U14- Keskittymiskyky, 100% hetkessä eläminen kentällä, luonne



Reflektointi peleissä ja harjoituksissa

Oman toiminnan arviointi:

Mitä opin?

Voinko tehdä jotain eri tavalla saadakseni seuraavan kiekon kiinni?

Missä onnistuin tänään?

Oppia tunnistamaan onnistumisia sekä lähestymään virheitä rakentavasti.

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

U9- Kommunikointi ja omaan pohdintaan herättely

U10- Kommunikointi ja omaan pohdintaan herättely

U11- Kommunikointi ja omaan pohdintaan herättely, itsearviointit,

U12- Kommunikointi ja omaan pohdintaan herättely, itsearviointit,

U13- Kommunikointi ja omaan pohdintaan herättely, itsearviointit, kehityskeskustelut

U14- Kommunikointi ja omaan pohdintaan herättely, itsearviointit, kehityskeskustelut



Kehityskeskustelupohja

Työkalu omien vahvuuksien sekä kehityskohteiden tunnistamiseksi. Tavoitteena löytää maalivahdin kanssa työkalua vahvuuksien vahvistamiseen sekä kehityskohteiden kehittämiseen.

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

U13- kehityskeskustelut

U14- kehityskeskustelut, tavoitteen asettelu

Pelaaja:



PELI

VAHVUUDET

LAJITEKNIikka

-
-
-

PELAAMINEN
MT-
TILANTEISSA

-
-
-

LUONNE

FYSIIKKA

-
-
-

LUONNE

-
-
-

URHEILU

KEHITYSKOhteET

LAJITEKNIikka

-
-
-

PELAAMINEN
MT-
TILANTEISSA

-
-
-

FYSIIKKA

-
-
-

LUONNE

-
-
-



Fyysinen valmennus

Yleinen urheilullisuus

Silmäkäsi-koordinaatio

Tasapaino

Notkeus

Keskivartalon hallinta



Yleinen urheilullisuus

Maalivahdin pelipaikan fyysiset vaatimukset ovat monipuoliset.

Juniorimaalivahdin fyysisessä harjoittelussa ensiarvoisen tärkeää on monipuolisuus. Kestävyys, nopeus, voima ja liikkuvuus kulkevat nuoren maalivahdin arjessa mahdollisimman monipuolisesti.

Kenttäpelaajiin verrattuna maalivahti tarvitsee myös erilaisia fyysisiä taitoja ja ominaisuuksia (silmäkäsi-koordinatio, tasapaino, notkeus, keskivartalon hallinta)

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

U9- Oheisharjoittelu oman joukkueen mukana + omatoimisia taitohaasteita silmäkäsi-koordinaatio, tasapaino, notkeus

U10- Oheisharjoittelu oman joukkueen mukana + omatoimisia taitohaasteita silmäkäsi-koordinaatio, tasapaino, notkeus

U11- Oheisharjoittelu oman joukkueen mukana + maalivahtien extraharjoittelu joko ryhmässä tai omatoimisesti 30 minuuttia viikossa.

U12- Oheisharjoittelu oman joukkueen mukana + maalivahtien extraharjoittelu joko ryhmässä tai omatoimisesti 45 minuuttia viikossa.

U13- Oheisharjoittelu oman joukkueen mukana + maalivahtien extraharjoittelu joko ryhmässä tai omatoimisesti 60 minuuttia viikossa.

U14- Oheisharjoittelu oman joukkueen mukana + maalivahtien extraharjoittelu joko ryhmässä tai omatoimisesti 60minuuttia viikossa.



Silmäkäsi-koordinaatio

Silmän ja käden yhteistyö on merkittävässä osassa maalivahdin pelipaikalla. Silmän ja käden yhteistyötä pystytään kehittämään erilaisilla harjoitteilla. Harjoittelu vaikuttaa hermosignaalin kulkuun kehossa sekä vaikuttaa aivojen päätöksentekoon. Harjoittelun tavoittaa on lyhentää reaktioaikaa.

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

U9- Taitohaasteet (pallojen heittäminen-kiinniotto, nopeuskisailut jossa reagoidaan ärsykkeisiin)

U10- Taitohaasteet (pallojen heittäminen-kiinniotto, nopeuskisailut jossa reagoidaan ärsykkeisiin)

U11- Pallojen heittäminen-kiinniotto, nopeuskisailu, pelinomaisten ärsykkeiden kanssa nopeusharjoittelu

U12- Pallojen heittäminen-kiinniotto, nopeuskisailu, pelinomaisten ärsykkeiden kanssa nopeusharjoittelu

U13- Pallojen heittäminen-kiinniotto, nopeuskisailu, pelinomaisten ärsykkeiden kanssa nopeusharjoittelu

U14- Pallojen heittäminen-kiinniotto, nopeuskisailu, pelinomaisten ärsykkeiden kanssa nopeusharjoittelu



Tasapaino

Tasapaino jaetaan staattisen, eli paikallaan olevan tasapainon, ja dynaamisen eli liikkessä tapahtuvan tasapainon säilyttämiseen. Jääkiekossa maalivahti tarvitsee erityiset dynaamista tasapainoa esimerkiksi käänöksissä, suunnanmuutoksissa, teränsäilytyksessä ja jäissä liikkuesssa.

Tasapainoharjoittelua voidaan yhdistää taito-, voima ja nopeusharjoitteluun.

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

U9- Kehonhallintaliikkeet kuperkeikka etu- ja takaperin, kärrynpyörä, erilaiset hyppelyt kahdella ja yhdellä jalalla. Leikit, joissa suunnanmuutoksia, hyppelyitä

U10- Kehonhallintaliikkeet kuperkeikka etu- ja takaperin, kärrynpyörä, erilaiset hyppelyt kahdella ja yhdellä jalalla. Leikit, joissa suunnanmuutoksia, hyppelyitä

U11- Yo. + pallojen heitto-kiinniotto tasapainoharjoituksissa

U12- Yo. + pallojen heitto-kiinniotto tasapainoharjoituksissa

U13- Yo. + pallojen heitto-kiinniotto tasapainoharjoituksissa

U14- Yo. + pallojen heitto-kiinniotto tasapainoharjoituksissa



Notkeus

Maalivahdin notkeus ja liikkuvuus mahdollistaa turvallisen ja taloudellisen kehon nivelten liikkeen urheillessa. Liikkuvuusharjoittelussa tulee sisällyttää alku- ja loppuverryttelyyn tai omaan liikkuvuusharjoitukseen.

Alkuverryttelyssä lämmittelyn jälkeen tehdään dynaamisia ja pumppaavia liikkuvuus- ja aktivointiliikkeitä.

Loppuverryttelyssä tavoitteena on lihasten lepopituuden palauttaminen

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

U9- Alku-ja loppuverryttelyt joukkueen mukana + venyttelyhaasteet

U10-Alku-ja loppuverryttelyt joukkueen mukana + venyttelyhaasteet

U11- Yo. + extra liikkuvuusharjoitus 10-20 min/viikko

U12- Yo. + extra liikkuvuusharjoitus 20-30 min/viikko

U13- Yo. + extra liikkuvuusharjoitus 30-40 min/viikko

U14- Yo. + extra liikkuvuusharjoitus 40-50 min/viikko



Keskivartalon hallinta

Maalivahdin pelipaikka vaatii paljon keskivartalon ja muun kehon hallintaa. Pelipaikalla tulee pystyä ottamaan kiekko kiinni erilaisista asennoista sekä pystyä jatkamaan peliä erilaisista asennoista. Keskivartalon hallinta on vahvassa osassa kehonhallintaa joten se on kuuluu olennaisena osanan maalivahdin taitoharjoittelua.

Harjoittelun painotukset ikäluokittain:

U9- Alku-ja loppuverryttelyt joukkueen mukana + kehonhallintaradat ja muut kisailut

U10- Alku-ja loppuverryttelyt joukkueen mukana + kehonhallintaradat ja muut kisailut

U11- Yo. + extra keskivartalonhallintaharjoitus 10min/viikko

U12- Yo. + extra keskivartalonhallintaharjoitus 10min/viikko

U13- Yo. + extra keskivartalonhallintaharjoitus 15min/viikko

U14- Yo. + extra keskivartalonhallintaharjoitus 20min/viikko