HELSINGIN JÄÄKIEKKOKLUBI

MAALIVAHTIVALMENNUS

Sisältö

1. HJK-maalivahdin arvot
2. HIFK-maalivahtipolku
3. Maalivahtiseurayhteisökaavio
4. Maalivahtipolun vaiheet
5. HJK mv-valmennuksen painopistealueet
6. HJK-maalivahdin sijoittumisstrategiat

© Janne Laine

Millainen on HJK-maalivahti?

HJK-maalivahti on omaa toimintaansa tiedostava, itseohjautuva, teknisesti monipuolinen, liikkumis- ja torjuntavalintoja suhteessa pelitilanteeseen ymmärtävä aktiivisesti ajatteleva ja toimiva urheilija. Kaikki tehdään omaa pelaamista ja kehittymistä varten ja sitä palvellen. Peli ja pelitilanteessa toimiminen on alati läsnä harjoituksissa. Lämmittelyvetoja ja puolivaloilla torjumista ei ole koskaan. Loppuun asti taistellaan aina.

© Janne Laine

HJK-MAALIVAHDIN ARVOT

PELITAIDOT JA TEKNINEN OSAAMINEN

- **Osaa liikkua monipuolisesti pystyssä ja jäässä käyttäen eri liikkumistekniikoita (teränkäyttöä) sekä torjuntatekniikoita.**
- **Aktiivinen pystyssä pysyminen mahdollisimman pitkään ja tarvittaessa oikea-aikainen jäässä pelaaminen suhteessa pelitilanteeseen.**
- **Haastaa pelaajaa syvyyssuunnassa = aktiivisesti ja hallitusti → Aktiivinen mv-alueen kaarella pelaaminen mahdollisimman pitkään.**
- **Pyrkii torjumaan aktiivisesti käsillä ja tiedostaa koska ja missä tilanteissa pelata tiivispeittoa → Aktiivinen torjuminen mahdollisimman pitkään ja ykköskiekon hallinta.**
- **Kiekkokontrolli → Osaa ohjata kiekon haluamaansa suuntaan, sulkea kiekon**
- **Hallitsee sekä osaa käyttää oikeita torjuntavaihtoehtoja oikeisiin maalintekotilanteisiin = torjuntapankki monipuolinen**
- **Osaa pelata mailalla (syöttää, katkoa, laukoa, harhauttaa) sekä pelata rännikiekkoja**
- **Ohjaa peliä omalla tekemisellä ja puheella, yhteistyö pelaajien kanssa**

© Janne Laine

HJK-MAALIVAHDIN ARVOT

HENKISET OMINAISUUDET JA ITSETUNTEMUS

- **Oma halu kehittyä ja oppia uusia asioita → Vastaanottavuus, avoimuus**
- **Valmis tekemään töitä = ”kova työ palkitaan aina”**
- **Tiedostaa maalivahtina olemisen vastuun ja on valmis siihen = Johtajana oleminen, vastuun kantaminen omasta tekemisestään**
- **Omatoimisuus → itsenäinen toiminta ja oman tyypillisen toiminnan tiedostaminen**
- **Itseluottamus ja -tuntemus – parasta paineen alla, vastoinkäymisten sietäminen/käsitteleminen → tunnetaidot**
- **Tiedostaa asemansa ja mahdollisuuden**
- **Tiedostaa omat voimavaransa ja rajallisuutensa, osaa pyytää apua kun tarvitsee**
- **Ei anna koskaan periksi eikä luovuta**
- **Selkeät tavoitteet ja keinot tavoitteiden saavuttamiselle**
- **Aina esimerkillinen → Urheilija 24 / 7**

© Janne Laine

HIFK-SEURAYHTEISÖMAALIVAHTIPOLKU

- **Ammattimaiseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun <u>kasvattaminen:</u> Urheilullinen olemus ja käytös, säännöllinen vuorokausirytmi ja ruokailutottumukset, ohjatut alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt tavoitteena ”Maalivahdiksi kasvaminen”**
- **HIFK-seurayhteisön ikätasolle tarkoitettu ja sopiva eriytetty maalivahtivalmennustoiminta eri maalivahtien <u>biologinen ikä, fyysinen kehitystaso, motoriset- ja lajitaidot sekä valmiudet</u> huomioiden**
- **Seurayhteistyö: Tasapuolisten valmennusedellytyksien ja kehitysmahdollisuuksien tarjoaminen HIFK:n sekä yhteistyöseurojen maalivahdeille.**
- **Jokaiselle HIFK-seurayhteisön maalivahdille sopivan peli- ja harrastusympäristön löytäminen: Oma tavoite- ja taitotaso suhteessa sarjatasoon ja joukkueen tavoitteisiin**
- **Sopivan pelipaikan löytäminen: Erilaiset kehityspolut, biologinen ikä, lahjakkuudet, taantuminen yms. <u>huomioiminen ja tiedostaminen</u> ”Yhtään maalivahtia ei hukata”**

© Janne Laine

MAALIVAHTISEURAYHTEISÖKAAVIO

- **PAIKALLINEN KIEKKOKOULU LÄHISEURAPERIAATTEELLA PALOHEINÄSSÄ G-JUNIOREISSA**
- **LEIJONALIIGA LÄHISEURAPERIAATTEELLA F-JUNIOREISSA**
- **HARRASTAMINEN JA PELAAMINEN HJK E2-D1-IKÄLUOKISSA**
- **TEHOSTETUN HARJOITTELUN ALKAESSA KARTOITUKSET TASOJOUKKUEISIIN C2-IKÄLUOKASSA → MAHDOLLISUUS SIIRTYÄ HIFK-KILPAJOUKKUEISIIN**

→ **LÄHISEURAMAALIVAHTIOHJAUS KIEKKOKOULUSSA PALOHEINÄSSÄ**

→ **LÄHISEURAMAALIVAHTIVALMENNUKSEN ALOITTAMINEN F-JUNIOREISSA HIFK-MAALIVAHTIVASTAAVAN TUKEMANA, MAALIVAHTIJÄIDEN JA OHEISHARJOITTEIDEN SEKÄ LEIRITOIMINNAN ALOITTAMINEN**

→ **LÄHISEURAMAALIVAHTIVALMENNUS HIFK-MAALIVAHTIVASTAAVAN TUKEMANA.**

→ **IKÄLUOKKAKOHTAISEN TEHOSTETUN MAALIVAHTIVALMENNUKSEN ALOITTAMINEN. HIFK-MAALIVAHTIVASTAAVAN TUKEMANA**

© Janne Laine

MAALIVAHTISEURAYHTE ISÖKAAVIO

- TEHOSTETTU HARJOITTELU JA HUIPULLE TÄHTÄÄVÄN HARJOITTELUN ALOITTAMINEN (C1-A-JUNIORIT) / HARRASTUKSEN JATKAMINEN LÄHISEURASSA LAADUKKAASSA VALMENNUKSESSA (C1-A-JUNIORIT)

→ ULKOPUOLINEN KOULUTETTU HJK-MAALIVAHTIVALMENTAJA JOKA JOUKKUEESSA HIFK-MAALIVAHTIVASTAAVAN TUKEMANA. MAALIVAHTIYHTEISTYÖ HIFK C1-A-JOUKKUEIDEN KANSSA

- AIKUISIÄN HARRASTAMISEN VAIHE

→ HIFK-LIIGAJOUKKUE TAI MESTIS-YHTEISTYÖSEURA

→ HJK-EDUSTUSJOUKKUE / HARRASTEJOUKKUEET

→ HUIPPU-URHEILUVAIHE HIFK-LIIGAN MAALIVAHTIVALMENTAJAN TUKEMANA

→ JÄÄKIEKOSTA ELINIKÄINEN HARRASTUS, MAALIVAHTIVALMENNUS HIFK-MAALIVAHTIVASTAAVAN TUKEMANA SEURAN MAALIVAHTIJÄILLÄ

© Janne Laine

HJK-MAALIVAHTIPOLUN VAIHEET

- **INNOSTAMISVAIHE (5-9-vuotiaat)**
- **PELAAMISEN JA HARRASTAMISEN VAIHE (10-14-vuotiaat)**
- **TEHOSTETUN HARJOITTELUN VAIHE (14-16-vuotiaat)**
- **HUIPULLE TÄHTÄÄVÄ VAIHE / HARRASTUKSEN JATKAMISEN TURVAAMINEN (16-20-vuotiaat)**
- **HUIPPU-URHEILUVAIHE / HARRASTUKSEN SÄILYMINEN AIKUISIÄLLÄ (20-vuotiaista ylöspäin)**

© Janne Laine

HJK
MV-VALMENNUKSEN PAINOPISTEALUEET

© Janne Laine

E- JA F- JUNIORIT (8-11 V.)

TEKNIIKKA JA TAITO

- **LAJITEKNIIKKAHARJOITTEET**
  - **LIIKKUMIS- JA *LUISTELUTEKNIIKKA***
- **MONIPUOLISET TEKNISET PERUSTAIDOT (LUISTELU,PELIASENTO,PYSTYSSÄ LIIKKUMINEN, SIJOITTUMINEN)**

PELIKÄSITYS

- **VASTAAN TULEMINEN JA VASTASSA PYSYMINEN**
- **-SIVUTTAISSIJOITTUMINEN RINTAMASUUNTA SÄILYTTÄEN JA VASTASSA PYSYEN**
- **- PYSTYSSÄ PYSYMISEN JA JÄIHIN MENON HAHMOTTAMINEN → LAUKAUSTEN LANTIORAJA & YLÄKAARITASO JAKAJANA!**

FYSIIKKA

- **MONIPUOLISTA URHEILUA PALJON: ERI LAJEJA**
- **LIIKUNNALLISET PERUSVALMIUDET**
  - **KETTERYYS, KOORDINAATIO,TASAPAINO, NOTKEUS/ LIIKKUVUUS, NOPEUS**
- **KEHONHALLINTAA, LIIKKEIDEN YHDISTELYÄ,MONIPUOLISTA MOTORISTA LIIKUNTAA!**

LUONNE

- **MOTIVOINTI LIIKUNNALLISEEN ELÄMÄNTAPAAN**
- **TERVEEN ITSETUNNON KEHITTYMINEN**
  - **JOKAINEN MV HUOMIOIDAAN KANNUSTAVASTI, TASAPUOLISESTI, OIKEUDENMUKAISESTI**
- **PARHAANSA YRITTÄMINEN, KESKITTYMISKYKY,KUUNTELU**

© Janne Laine

F- JUNIORIT

OSATTAVAT LAJITAIDOT

MAALIVAHDIN PELIASENTO + TORJUNTAOTE MAILASTA

- **SYVYYSSIJOITTUMINEN = VASTAANTULO JA VASTASSA PYSYMINEN**

- **PYSTYLIIKKUMISTEKNIIKAT →**
  - **SYVYYS- JA SIVUTTAISLIIKKUMISTEKNIIKAT**

- **PYSTYTORJUNNAT →**
  - **KORKEISIIN JA PUOLIKORKEISIIN LAUKAUKSIIN**

- **REBOUND- HALLINTA →**
  - **KIEKON OHJAAMINEN KULMAAN MAILALLA JA KIEKON PEITTÄMINEN RÄPYLÄLLÄ**

- **JÄÄTORJUNTA- ASENNOT JA JÄÄTORJUNTOJEN HARJOITTELU JÄÄTORJUNTA-ASENNOSTA JA JÄÄTORJUNNAN KOKONAISSUORITTEELLA:**
  - **V- JA PUOLI V- TORJUNNAT JÄÄLAUKAUKSIIN JA PUOLIKORKEISIIN LAUKAUKSIIN**
    TÄSSÄ TARKKANA ETTEI LIIAN NOPEASTI JÄIHIN KONTTAAMAAN!

© Janne Laine

E- JUNIORIT

OSATTAVAT LAJITAIDOT

PYSTYTORJUNTA- JA LIIKKUMISTEKNIIKAT JA NIIDEN KÄYTTÖTARKOITUKESET → TORJUNTA- JA LIIKEVALINTOJEN SISÄISTÄMINEN: MILLOIN PYSTYSSÄ, MILLOIN JÄIHIN? LANTIORAJA LAUKAUSTEN KORKEUDESSA

- JÄÄTORJUNTA- JA LIIKKUMISTEKNIIKAT →
  - V- JA PUOLI V- TORJUNNAT, V-LIU'UT
  - TOISPOLVITORJUNTA

- JÄISTÄ YLÖSNOUSU VOIMAJALALLA JA ERI ASENNOISTA KÄÄNTÄMÄTTÄ RINTAMASUUNTAA
  - POLVILTAAN, SELÄLTÄÄN, MAHALTAAN…

- JÄÄLAUKAUSTEN JA PUOLIKORKEIDEN LAUKAUSTEN TORJUMINEN JÄÄTORJUNTATEKNIIKOILLA + REBOUND-HALLINTA (OHJAAMINEN MAILALLA KULMAAN, KIEKON SULKEMINEN RÄPYLÄLLÄ)

- JÄÄLIIKKUMISTEKNIIKOIDEN ESITTELY JA HARJOITTELUN ALOITTAMINEN
  - SIVUTTAISPOTKU JÄÄSSÄ, V- JA PUOLI V- LIU'UT, LIU'USTA LIUKUUN KÄÄNTÄMINEN, HUOM! TÄSSÄ TARKKANA ETTEI LIIAN NOPEASTI JÄIHIN KONTTAAMAAN!

© Janne Laine

D- JUNIORIT (12-14 V.)

TEKNIIKKA JA TAITO

- LAJITEKNIIKKAHARJOITTEET
  - LIIKKUMIS- JA LUISTELUTEKNIIKAT, PAINONSIIRROT, PELINOMAINEN LIIKKUMINEN LUISTELUHARJOITTEISSA

- LAJITAITOJEN MONIPUOLINEN KEHITTÄMINEN MUUTTUVISSA TILANTEISSA
  - PELIASENTO, PERUSTORJUNNAT, MAILAPELI, SIJOITTUMINEN

PELIKÄSITYS

- VALMIUS MONIPUOLISEEN PELAAMISEEN
  - TAVALLISET LAUKAUKSET, PERUSTORJUMINEN, PELAAMINEN JA EDULLISTEN RATKAISUJEN TEKEMINEN MAALINTEKOTILANTEISSA → ERI TILANTEIDEN LÄPIKÄYNTIÄ JA PELKISTETTYJEN PELITILANNEHARJOITTEIDEN TEKEMISTÄ JA ANALYSOINTIA MV-VALMENTAJAN KANSSA

FYSIIKKA

- URHEIJAKSI KASVAMINEN
  - TAITAVUUS,
  - LIIKUNNALLISTEN PERUSVALMIUKSIEN JALOSTAMINEN → KIMMO- OMINAISUUDET (JALAT), LIHASTASAPAINO, LIHASKESTÄVYYDEN KEHITTÄMINEN, KESKIVARTALO, HERKKYYSKAUDET, RAVINNON JA LEVON MERKITYS, *LONKAN HUOLTAVAT MUKAAN ARKEEN*

LUONNE

- OMA YMMÄRRYS HARJOITTELUN VAIKUTUKSESTA
- LAJITEKNIIKOIDEN JA –TAITOJEN MERKITYKSEN YMMÄRTÄMINEN
- YKSILÖ/ ITSETUNTO
- ESIMERKILLISYYTEEN OHJAAMINEN,VASTOINKÄYMISTEN SIETÄMINEN
- OHJAAMINEN OMATOIMISUUTEEN
- ELÄMÄNHALLINTATAITOJEN OPETTAMINEN

© Janne Laine

D- JUNIORIT

OSATTAVAT LAJITAIDOT

- PYSTY- & JÄÄLIIKKUMIS- JA TORJUNTATEKNIIKAT

- REAGOINTITORJUNNAT →
  - TORJUNTALIIKKEET HILJALLEEN AUTOMATISOITUNEITA

- LIUKUTEKNIIKAT
  - V- LIUKU, PUOLI V- LIUKU, LIU'STA LIUKUUN KÄÄNTÄMINEN JA LIIKUMINEN

- PELITILANTEISSA PELAAMISEN PERUS LAINALAISUUDET
  - SUORA LAUKAUS, PIENEN KULMAN LAUKAUS, LAUKAUS POIKITTAISLIIKKEESTÄ, KULMALTA NOUSU, LÄPIAJO, MASKILAUKAUS, MAALILLE PUNNERRUS

- PELIN JATKAMINEN TORJUNNAN JÄLKEEN →
  - KIEKON JÄLJITTÄMINEN KATSEELLA, PÄÄLLÄ JA JATKOLIIKKEELLÄ
  - SIJOITTUMINEN KIEKON MUKAAN, KIEKON ALLE (RINTAMASUUNTA)
  - LIIKE REBOUNDILLE (LIIKEVALINTA JÄISSÄ / PYSTYSSÄ)

© Janne Laine

C- JUNIORIT (14-16 V.)

TEKNIIKKA JA TAITO

• LAJITEKNIIKKAHARJOITTEET → PELIN JATKUMO, TILANTEIDEN LOPPUUN SAATTAMINEN
• PELITILANNEHARJOITTEET → TEKNIIKAN SIIRTÄMINEN NOPEATEMPOISEMPAAN PELITILANNEHARJOITTELUUN → TAITAVUUS JA TEHOKKUUS
• PELIIN OSALLISTUMINEN → MAILAPELAAMINEN, KATKOT, YHTEISTYÖ

PELIKÄSITYS

• HAASTAVAMPIEN PELITILANTEIDEN ANALYSOINTI JA NIISSÄ TOIMIMINEN
  • ESIM. PUNNERRUKSET, MASKIVEDOT, POIKITTAISSYÖTÖSTÄ TULEVAT LAUKAUKSET, 2-1..
• JOUKKUEEN TAKTIIKAN YMMÄRTÄMINEN JA NOUDATTAMINEN
• ITSEREFLEKTIO → OMIEN VAHVUUKSIEN JA HEIKKOUKSIEN TUNNISTAMINEN

FYSIIKKA

• URHEILIJA JA MAALIVAHTI
• PELITAITOJA TUKEVIEN FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMINEN
  • KESKIVARTALO
  • *LONKAN SEUDUN HUOLTAVAT / VAHVISTAVAT*
  • JALAT

LUONNE

• URHEILIJAN HENKISTEN OMINAISUUKSIEN PROFILOINTI, ”JOHTAJUUTEEN KASVAMINEN”
• OMATOIMISUUS (ITSENÄINEN TOIMINTA)
• VASTUULLISUUS/ TAVOITTEELLISUUS
• HENKISEN VALMISTAUTUMISEN KOROSTAMINEN
• ELÄMÄNTAITOJEN KEHITTÄMINEN
• VOITTAMINEN, ”PARASTA PAINEEN ALLA” → SM-MESTARUUS/KV-PELIT..

© Janne Laine

C- JUNIORIT

OSATTAVAT LAJITAIDOT

- AUTOMATISOITUNEET PYSTY- JA JÄÄLIIKKUMISTEKNIIKAT JA NIIDEN SOVELLUKSET

- YKSILÖLLINEN TORJUNTA- ASENTO & TORJUNTATEKNISESTI MATALA ASENTO

- TORJUNTA- ASENTOJEN MUUTTAMINEN PELITILANTEIDEN MUKAAN
  - YLÄ- JA ALAKAARITASO, LÄHITILANNEPELAAMINEN

- PELITILANNEPELAAMINEN →
  - SOKEAN PUOLEN LUKEMINEN
  - VASTUSTAJAN PELAAJIEN HAVAINNOINTI
  - OIKEIDEN LIIKEMALLIEN VALINTA SUHTEESSA PELITILANTEISIIN
  - SIJOITTUMINEN

- HYÖKKÄYSTILANTEIDEN TUNNISTAMINEN & NIISSÄ TOIMIMINEN
  - 1-1, 2-1, 2-2 JNE..

- OMATOIMISUUTEEN KANNUSTAMINEN

© Janne Laine

B- JA A- JUNIORIT (16-19 V.)

TEKNIIKKA JA TAITO

- LAJITEKNIIKKA- JA PELITILANNEHARJOITTEET
  - TEKNIIKOIDEN JA LAJITAITOJEN TOIMIMINEN PELITILANTEESSA TOIMIVANA KOKONAISUUTENA
  - PELINLUKEMINEN JA RATKAISUJEN TEKO → OMAN PELITYYLIN LUOMINEN
- MV- KENTTÄPELAAJAYHTEISTYÖ

PELIKÄSITYS

- OMA PELI- IDENTITEETTI
  - KV- PELIEN VAATIMUKSET
- PELITILANNEANALYSOINTI JA NIISSÄ TOIMIMINEN, PELINLUKU
- JOUKKUEKOHTAINEN TAKTIIKKA → OMA PELI – JOUKKUEEN PELI

FYSIIKKA

- VOIMAHARJOITTELUN LISÄÄMINEN FYYSISEEN HARJOITTELUUN
- KESKIVARTALON/ LONKAN MONIPUOLINEN VAHVISTAMINEN
- LIIKKUVUUDEN PARANTAMINEN
- *”HUIPPU- URHEILIJAN OMINAISUUDET”*

LUONNE

- HENKISTEN OMINAISUUKSIEN JALOSTAMINEN, ”JOHTAJANA OLEMINEN”
- OMATOIMISUUS (ITSENÄINEN TOIMINTA)
- VASTUULLISUUS/ TAVOITTEELLISUUS
- HENKISEN VALMISTAUTUMISEN KOROSTAMINEN
- ELÄMÄNTAITOJEN KEHITTÄMINEN
- VOITTAMINEN, ”PARASTA PAINEEN ALLA” → SM-MESTARUUS/KV-PELIT..
- OPPIMINEN → URHEILIJA 24/7

© Janne Laine

A- JA B- JUNIORIT

OSATTAVAT LAJITAIDOT

- SAMAT KUIN C- JUNIOREILLA

+ LISÄKSI

- OMAN PELITAVAN LÖYTÄMINEN →
  - MITEN TOIMIN ERI TILANTEISSA PELILLISESTI/ HENKISESTI ?
  - MIKÄ SOPII JUURI MINULLE ?

- OMAN PELAAMISEN REFLEKTOINTI
  - VAHVUUKSIEN/ HEIKKOUKSIEN TUNNISTAMINEN

- PELINLUKU →
  - TOIMINTA MAALINTEKOTILANTEISSA JA SEN KEHITTÄMINEN
  - TILANTEIDEN YHDISTÄMINEN TOISIINSA

- JOUKKUEEN PELITAVAN YMMÄRTÄMINEN & TOIMIMINEN SEN MUKAISESTI

© Janne Laine

A- JA B- JUNIORIT

OSATTAVAT LAJITAIDOT

- OMAAN TOIMINTAAN KESKITTYMINEN →
  - PAKETTI PYSYY KASASSA JOUKKUEEN TOIMINNASTA RIIPPUMATTA
- OMATOIMISUUS →
  - LÄMMITTELYT JA KEHONHUOLLOT OMATOIMISESTI JA AMMATTIMAISESTI
- URHEILULLISUUS →
  - TOIMITAAN JA KÄYTTÄYDYTÄÄN KUTEN HUIPPU- URHEILIJAT
- ESIMERKILLISYYS →
  - ESIMERKKINÄ NUOREMMILLE

© Janne Laine

IFK-MAALIVAHDIN SIJOITTUMISSTRATEGIAT

- Selkeät sijoittumisstrategiat auttavat maalivahtia hahmottamaan pelitilannetta ja omaa liikkumista suhteessa ympäröivään tilaan
- Kun maalivahti oppii tietämään miten sijoittua ja toimia eri etäisyyksistä ja eri kulmista tulevissa pelitilanteissa, on hänen pelaamisensa systemaattisempaa ja johdonmukaisempaa.
- Tavoitteena on aktiivinen haastaminen maalialueen kaarella mahdollisimman pitkään, luistimilla pysyminen aina kun mahdollista ja luistimille takaisin pääsy nopeasti jäätorjunta-asennosta.
- Jäässä käydään ainoastaan silloin kun on pakko tai pelitilanne sitä vaatii → Lähipelitilanteet
- Sijoittumisstrategiat on aina mukautettava maalivahdin ikä- ja kehitystason ja fyysisen koon mukaan. → Nuoremmat ja pienikokoisemmat maalivahdit entistä pidempään pystyssä, vanhemmat ja isokokoisemmat maalivahdit lähipelitilanteissa enemmän jään kautta pelaamista, mutta silti aktiivisesti luistinten päällä pysyen mahdollisimman pitkään → Vältä ennakointia ja ennalta arvattavuutta!
- Etenkin peittopelaamis- ja jääpeittoalueen kanssa oltava tarkkana! → ”Konttaamisen” ja ennakkoon jäihin menon välttäminen ja siihen puuttuminen! → Aktiivinen luistimilla pysyminen

© Janne Laine

MAALIVAHDIN SIJOITTUMISOPAS

HUOM! Peittopelaamisalue tulee mukauttaa maalivahdin koon ja kehitysvaiheen mukaan.

HUOM! Aloita lähestyvän pelitilanteen lukeminen vastustajan ollessa punaviivalla. Ajoita vastaantulosi puna-siniviivan välissä pelitilanteeseen sopivalla tavalla.

2. sektori

Vastassa luistimen kärjet kaarella. Pienikokoiset maalivahdit kantpäät kaarella. Aktiivinen torjunta-asento

Pystyssä vastassa kärjet kaarella

4. sektori

Pystyssä tolpalla. Lue peliä! —> ”Ovensaranatekniikka”

1. sektori

Vastassa luistimien kantapäät kaarella, Aktiivinen torjunta-asento.

HUOM! Läpiajoissa, 1 vs. 1 -tilanteissa ja ylivoimahyökkäyksissä mv-alueen kaaren yli vastaan. Mitoita etäisyys ja vauhti pelaajan vauhdin mukaan. Takaperin liikkeeseen noin viiksien tasolla.

Reaktioraja

Peitto pelaamis alue

Jääpeitto alue

5. sektori

Pystyssä tolpalla. Lue peliä! —> ”Ovensaranatekniikka”

Vastassa luistimen kärjet kaarella. Pienikokoiset maalivahdit kantpäät kaarella. Aktiivinen torjunta-asento

Pystyssä vastassa kärjet kaarella

3. sektori

© Janne Laine

OMATOIMIS UUS

KOVA TYÖ

HALU

TAVOITTEET JA KEINOT

MENESTYS

INTOHIMO

PERÄÄN-ANTAMATTOMUUS

USKO

ITSETUNTEMUS

© Janne Laine