



Musta Kookoo on paras!

Maalivahtivalmennus

Toimintastrategia



F-JUNIORIT

- Perustorjunta-asennon rakentaminen
- Perusluistelu
- Alustava tekninen luistelu
- Välipala harjoitus: hanska, kilpi pystystä
- Alustava sijoittumisen ideologia (narut)

Musta KooKoo on paras!



E-JUNIORIT

- F-junioreissa opitut asiat kerrattava yksilöllisesti
- Perustorjunnat pystystä, kiekon seuranta loppuun asti
- Tekninen luistelu ja liikkumistekniikka
- Sijoittumisen ideologia
- Välipalahaarjoitteet (jäistä)

Musta Kookoo on paras!



D-JUNIORIT

- E-junioreissa opitut asiat kerrattava yksilöllisesti
- Perustorjunnat A-Ö, liikkumisen tekniikka A-Ö, sijoittuminen -> näistä tekniikan hiominen
- Alustava pelinluku ja mailatekniikka

Musta KooKoo on paras!



C-JUNIORIT

- D-junioreissa opittujen asioiden kertaaminen yksilöllisesti
- Edelleen tekniikoiden hiominen, myös maila (Rännikiekkojen pysäytys)
- Pelin ymmärtäminen ja pelin lukeminen
- Pelitilanneharjoitteet

Musta Kookoo on paras!



B-JUNIORIT

- C-junioreissa opitut asiat kerrattava yksilöllisesti
- Yksilöllisesti huomioiden erilaisuudet



Musta Kookoo on paras!



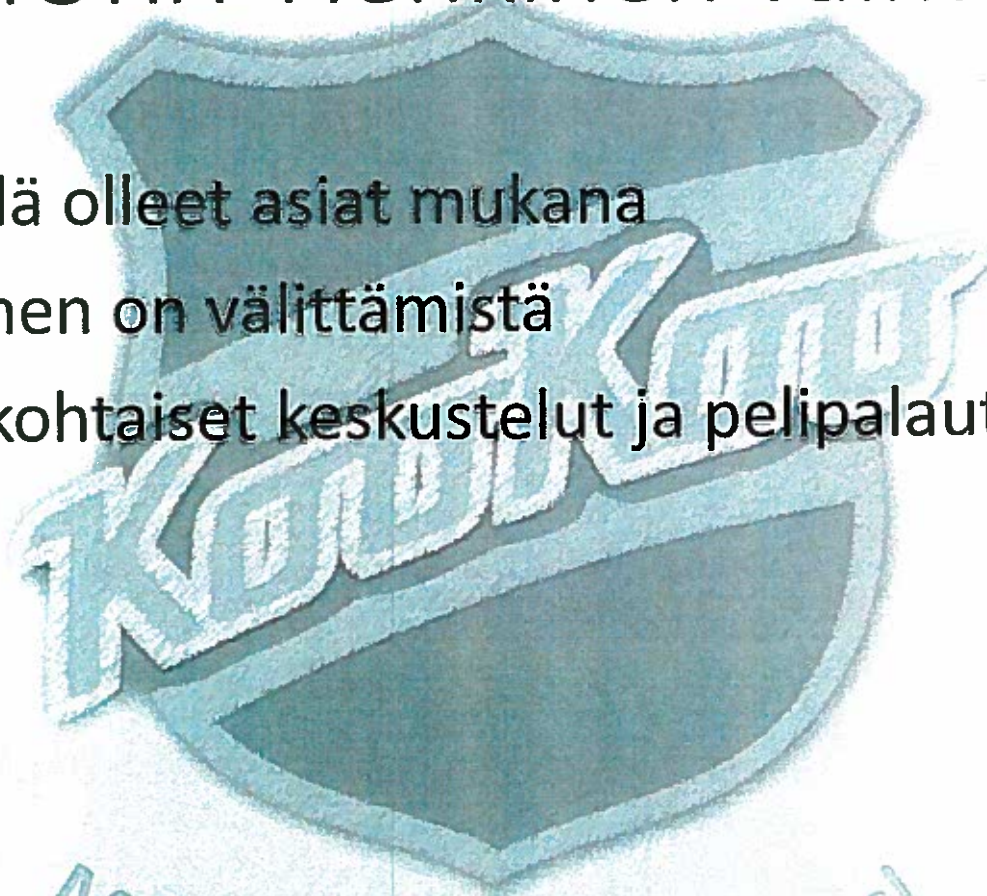
F- JA E-JUNIORIT henkinen valmennus

- Välittäminen, kiinnostus lapsia ja heidän asioitaan kohtaan
- Oppiminen/opettaminen -> onnistuminen/korjaava opetus -> kehuminen
- Luo kontakti valmennettavaan aina harjoitteen välissä tai jälkeen (palaute) -> Luottamus luodaan lupaukset lunastamalla
- Säilytä maltti, pyri löytämään keinot toisella tavalla esim. keskustelu. Muista, että ohjaat lapsia!



D-JUNIORIT Henkinen valmennus

- F-E edellä olleet asiat mukana
- Vaatiminen on välittämistä
- Henkilökohtaiset keskustelut ja pelipalaute



Musta KookKoo on paras!



C-JUNIORIT Henkinen valmennus

- Edellä olleet asiat suhteutettuna valmennettavan ikään, elämään ja asioihin
- Pitkäjänteisyys, maltti huonon treenipäivän palautteessa -> pyri rakentavuuteen ja pyri löytämään informaatiokanava. Tarkkaile kehonkieltä

Musta KooKoo on paras!



B-JUNIORIT Henkinen valmennus

- Henkilökohtaiset tavoitteet
- Yksilöllisyys



Musta KooKoo on paras!



Toimenpiteet

- Jalkautuminen halleihin Valkeala, Kuusankoski, Kouvola (Leke, Masa, Pekka) -> jää+keskustelut -> jatko tarpeen mukaan
- Pikkujään mv-harjoitteluun mv:n teränskäyttö, liikkumisharjoitteet

Musta KooKoo on paras!



Ohjausryhmän yhteystiedot

- **Kari Lehtonen** kari.lehtonen@kookoo.fi
044-7507752
- **Matti Ranta** matti.ranta@kymp.fi
040-5550877
- **Pekka Rautio** pekka-h.rautio@pp.inet.fi
0400-759480

Vuusta KooKoo on paras!





HAE KÄYTTÄJIÄ TAI JOUKKUEITA



1

Vesa Torikka



Kirjaudu ulos

Oma HC

Työkalut

Harjoitepankki

Jääharjoittelu

Fyysinen harjoittelu

Testaaminen

Valmennusmateriaali

Tuomarit

Seminaarit

SJL

Lajitekniikoiden ja -taitojen harjoittelu

Lajitek. ja -taitojen harjoittelu eri ikävaiheissa

Lajitekniikat ja -taidot

Leijonakiekkokoulu

Pelaamaan opettamisen harjoittelu eri ikävaiheissa

Maalivahtipeli

Jääharjoittelu

Sivustolle on koottu kenttäpelaajia ja maalivahtia koskevia **lajitekniikkaa ja -taitoa sekä pelitaitoa** käsitteleviä osioita.

Voit käyttää sivustoilla valmiina olevia listoja tai tehdä jo olemassa olevien listojen kautta **omia harjoitelistoja tarpeittesi mukaan**. Harjoitepankkia ja -listoja täydennetään sitä mukaan kun uusia harjoitteita saadaan tehtyä.



Lajitekniikoiden ja -taitojen harjoittelu



Lajitek. ja -taitojen harjoittelu eri ikävaiheissa



Lajitekniikat ja -taidot



Leijonakiekkokoulu



Pelaamaan opettamisen harjoittelu eri ikävaiheissa



Maalivahtipeli

www.iihce.fi

Liite 1: MAALIVAHDIN VARUSTEET

Maalivahti voi käyttää vain ja ainoastaan jääkiekkomaalivahdeille suunniteltuja Ceturvallisuushyväksytyjä varusteita!

Valittaessa varusteita maalivahdille tärkeintä on, että varusteet ovat oikean kokoisia. Juniorimaalivahdin varusteet pitää olla suunniteltu junioreille. **Maalivahdin varusteisiin ei voi ostaa kasvuvaraa!** Liian isot varusteet rajoittavat liikkumista ja liian pienet varusteet eivät suojaa kunnolla. Oikean kokoiset ja laadukkaat suojukset takaavat turvallisen ja mielekkään lajin harrastamisen.

Erityisen tarkasti on valittava pää- ja kasvosuojus. Tämä maalivahdin ”maskiksi” kutsuttu suojus on turvallisuussyistä oltava kansainvälisen jääkiekkoliiton hyväksymä malli. Muihin lajeihin suunniteltujen mallien käyttö on ehdottomasti kielletty. Tämä koskee muitakin varusteita.

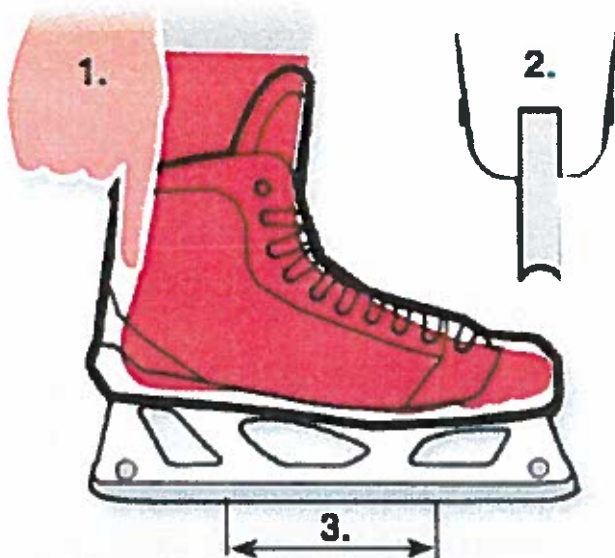
Maalivahdeille suunniteltu kaulasuojus on pakollinen varuste. Kaikki suojukset käsineitä pääsuojaa ja säärisuojia lukuun ottamatta on pidettävä kokonaan peliasun alla.

Maalivahdin on pidettävä hyvää huolta varusteistaan. Kaikki varusteet on kuivattava huolellisesti pelien ja harjoitusten jälkeen. Samalla tarkistetaan varusteiden kunto. Vaurioitunut varuste on välittömästi korjattava tai vaihdettava uuteen. Suojusten kaikki nauhat ja remmit pitää olla ehjiä. Varusteiden saumat ja tikkaukset pitää olla kunnossa. Luistimien niittit pitää olla ehjiä ja tiukasti kiinni. Myös maskin ja häkin kiinnitysruuvit on tarkistettava ja tarvittaessa kiristettävä. Vähänkään vaurioitunut maski on aina korjattava heti tai vaihdettava uuteen. Varusteiden kunto pitää tarkastaa myös ennen harjoituksia ja pelejä. Vaurioituneilla varusteilla ei saa pelata. Maalivahdin varusteita koskevat säännöt löytyvät Suomen Jääkiekkoliiton nettisivuilta osiosta tuomarit, kohdasta säännöt ja ohjeet, sääntökirja. Sivustoilta löytyy myös kansainvälinen ohjeistus maalivahdin varusteiden mittaamisesta.

MAALIVAHDIN LUISTIMET

Luistimien valinta:

- Oikean kokoiset luistimet tukevat jalkaa, eivätkä purista mistään. Kantapään pitää asettua hyvin paikalleen. Luistimen pitää antaa hyvä tuki nilkalle ja joustaa eteenpäin, jotta luisteluliikkeestä tulee luonnollinen ja potkusta tehokas.
- Ohjeellinen luistimien koko voidaan testata työntämällä varpaat luistimen kärkeen. Koko on oikea, kun kantapään ja luistimen väliin jää sormen mentävä tila (n.10 mm). (kuva seuraavalla sivulla)
- Luistimia sovitettaessa käytetään luistinsukkia. Luistimet nauhoitetaan huolellisesti ja valitut luistimet testataan seisomalla suorassa paino molemmilla jaloilla. Valintatilanteessa voidaan jalkoihin laittaa hieman eri kokoiset luistimet.



1. Ohjeellinen luistimen oikea koko
2. Teräura
3. Terän suora osa

Luistimien käyttö ja huolto:

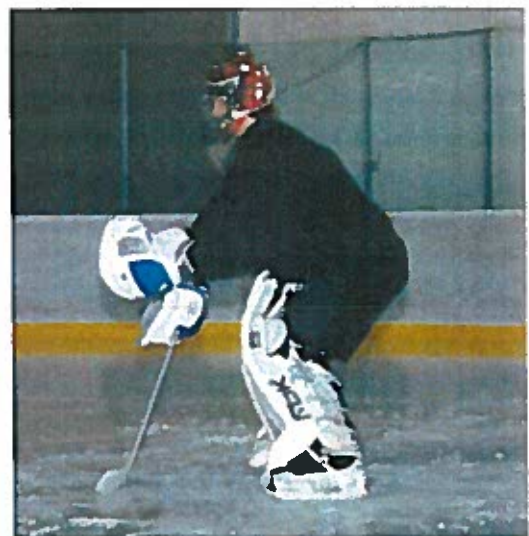
- Luistimet pitää teroittaa säännöllisesti ja uudet luistimet pitää teroittaa ennen käyttöön ottamista!
- Tarkista terän, terärungon ja niittien kunto säännöllisesti ja huollata viottunut luistin heti.
- Käytä teräsuojia tarvittaessa ja aina kun pistät luistimet kassiin.
- Käytä aina kuivia ja puhtaita sukkia. Saumaton luistinsukka on paras vaihtoehto.
- Pyyhi ja kuivaa terät aina käytön jälkeen. Ota pohjallinen ylös, jotta myös pohja ja nitit kuivuvat.

Oikein teroitettut luistimet helpottavat liikkumista!

- Liian terävillä luistimilla sivuttaissiirto on raskasta ja liian tylsät luistimet lipsuvat liikuttaessa.
- Terän keskellä olevan suoran osan pituus on oltava 5–8 senttimetriä, jos on suoraa liikaa sisäterän käyttö vaikeutuu.
- Urasyvyyks F-junioreilla esim. 23 (sama kuin pelaajilla) ja josta vähitellen yksilöllisesti syventämällä, tämä helpottaa teräkäyttöä, jäissä liikkumista ja pysähtymistä. Jokaisella on hieman oma tyylinsä. Tärkeää on kokeilla ja löytää liikkumis- ja pelityyliä parhaiten tukeva teroitustapa.

MAALIVAHDIN MAILA

- Ehdottoman tärkeää että maila on oikean kokoinen – junioreille juniorimaila ja aikuisille aikuisten maila.
- Otekorkeus määräytyy oikean peliasennon mukaan. (polvet koukistettuna, hanskat samalla tasolla, lapa jäässä 20-30 cm luistinten edessä, kuvat alla)
- Mailan pitää olla ehjä ja lapa teipattu.
- Eristysnauhasta tehty nuppi varren päässä estää mailan liukumisen pois kädestä.
- Uutta mailaa valittaessa, olisi ennen sen hankintaa sopiva otekorkeus hyvä tarkistaa varusteet puettuna ja ottaa vanha maila malliksi mukaan (otekorkeus merkinnät vaihtelevat jopa saman valmistajan mailoissa)



MAALIVAHDIN MASKIT

- Sopivan kokoinen maski pysyy hyvin paikallaan, eikä rajoita liikkumista.
- Ristikon ja kypärän pitää aina olla ehdottomasti ehjiä.
- Jos ristikko on vääntynyt tai lankoja on poikki se on turvallisuusriski ja vaihdettava välittömästi.
- Ristikon pitää olla sääntöjen mukainen
- Kaikki ruuvit ja kiinnitykset on tarkistettava ja kiristettävä säännöllisesti.
- Säilytä maskia kassissa suojapussissa.

MAALIVAHDIN KAULASUOJAT

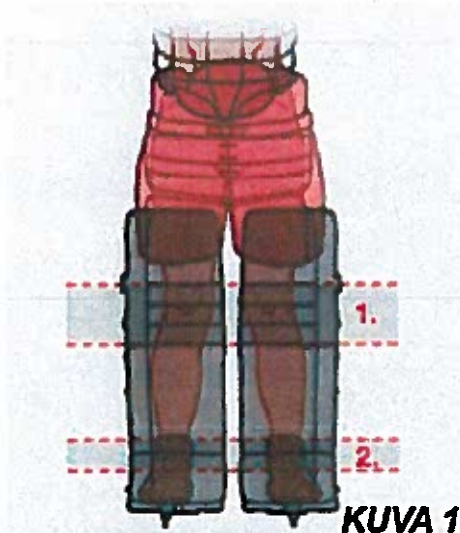
- Maalivahdin viiltosuojattu kaulasuojat on pakollinen varuste.
- Suojaa kaulaa ja solisluuta iskuilta ja luistimen viilloilta.
- Markkinoilla monia erilaisia malleja, joista maalivahti voi valita mieleisensä.

MAALIVAHDIN KAULASUOJA (PLEKSI)

- Yksilöllinen lisävaruste.
- Suojaa hyvin kaulan seudun.
- Kiinnitettävä siten, ettei haittaa liikkumista tai rajoita näkökenttää.
- Pleksin pitää liikkua esteettä päätä käännettäessä.

MAALIVAHDIN SÄÄRISUOJAT

- Säärisuojiiin ei voi hankkia kasvuvaraa.
- Liian pienet tai isot säärisuojat eivät suojaa kunnolla ja hankaloittavat pelaamista.
- Oikean kokoisissa säärisuojissa jousto-osat asettuvat tarkasti nilkka- ja polvinivelien kohdalle. (kuva 1)
- Säärisuojien yläosa ylettyy suunnilleen reiden puoleen väliin.
- Luistimiin kiinnitettävä alanauhaan on jätettävä vähintään kolme senttiä löysää ja remmit kiristettävä niin että jäihin mennessä jalan ja säärisuoran välinen pieni liike on mahdollista (eli alaremmit eivät saa olla liian kireällä, kuvat 2-4)



KUVA 1



KUVA 2



KUVA 3



KUVA 4

KIINNIOTTOKÄSINE (RÄPYLÄ)

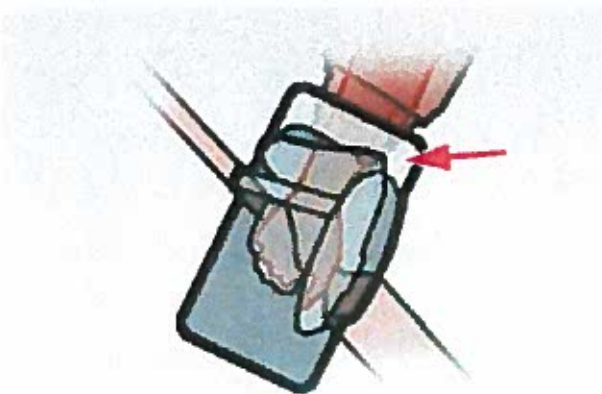
- Kiinniottokäsineen pitää olla oikean kokoinen, jolloin pussin taitoskohta asettuu kämmepohjaan ja pussi sulkeutuu helposti.
- Pussin narut on oltava ehjät (tarkistettava säännöllisesti) rannekiinnike tulee olla riittävän tiukasti kiinni.
- Huolehdyttävä, siitä että räpylä pysyy oikean muotoisena.
- Yläosan kiinnike pitää olla kiinni, jotta se suojaa kämmenselän.



Kämmenpohjan ja hanskan taitekohta (breikki)

MAILAKÄSINE (KILPI)

- Mailakäsineen pitää olla tarkalleen oikean kokoinen. Sormenpäihin ei saa jäädä liikaa tilaa, jotta mailankäsittely on helppoa ja mailaote pitävä.
- Käsineen pitää ehdottomasti olla täysin ehjä. Tarkista kilven sisällä olevat suojarakenteet ja kämmenosa säännöllisesti.
- Rannekiinnike pidetään sopivan tiukalla.



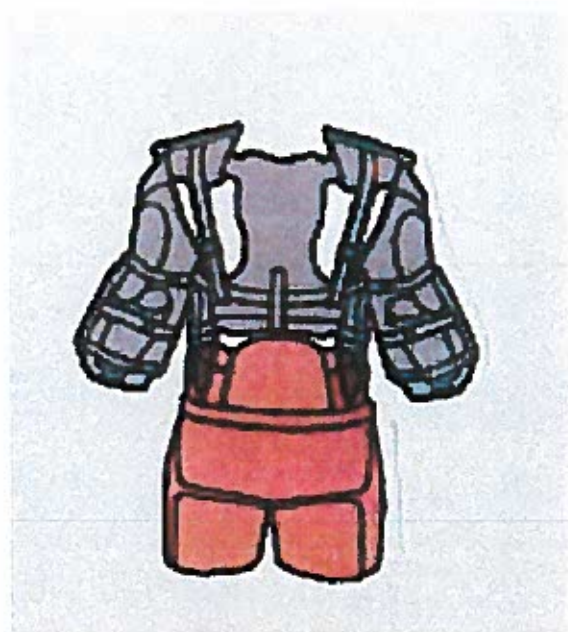
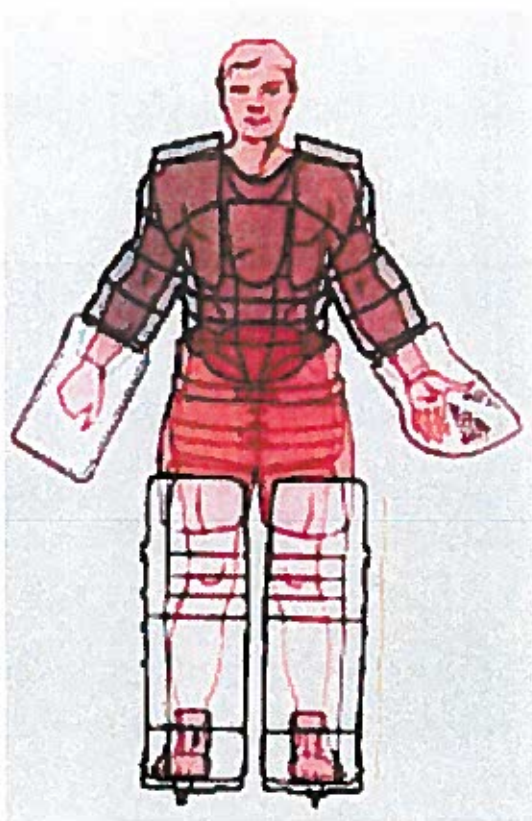
Ranteen suojaus, kilven yläosa ja käsivarsisuoja alaosaa



Hyvin istuva käsine, ei liikaa tilaa käsineosan sormenpäissä

MAALIVAHDIN RINTA/KÄSIVARSISUOJAT

- Suojan pitää olla oikean kokoiset. Liian pieni tai iso rinta-/käsivarsisuoja ei suojaa kunnolla tai hankaloittaa pelaamista.
- Sovitetaan aina yhdessä housujen kanssa, jotta varmistetaan, ettei suojaukseen jää aukkoja. (kuvat alla)
- Oikean kokoisen rinta-/käsivarsisuojan taiveosat ja suojakupit asettuvat tarkasti nivelien kohdalle.
- Suojattava mahdollisimman hyvin kyynärpäät, olkavarret, käsivarret, solisluun alue ja rinta sekä vatsa.
- Kaikki soljet ja kiinnikkeet on oltava sopivalla kireydellä, jolloin liikkuminen on helppoa.



Rinta/käsivarsisuoja ja housut takaapäin.

MAALIVAHDIN HOUSUT

- Maalivahdeille tehtyjen pelihousujen rakenne on pelaajahousuja huomattavasti suojaavampi.
- Maalivahdin housut kannattaa hankkia viimeistään silloin, kun maalivahdin pelipaikka on valittu.
- Housut valitaan aina yhdessä rinta-/käsivarsisuojan kanssa, jotta varmistetaan, ettei suojaukseen jää aukkoja.
- Lahkeiden pitää mennä säärisuojien taakse ja ylettyä vähintään säärisuojien yläosan puoliväliin. Housujen tulee suojata lantionseutua, nivusia ja reisiä sekä alaselkää.

MAALIVAHDIN ALASUOJAT

- Ehdottomasti oltava maalivahdille suunniteltu malli
- Suojuksen sisällä olevat muoviosat ehjiä
- Suojattava hyvin myös alavatsan alue

MAALIVAHDIN POLVISUOJAT

- Suojattava hyvin reiden alaosa, polven yläosa sekä polvilumpio
- Suojattava myös polvea sivuilta, etenkin sisäpuolelta

MAALIVAHDIN VARUSTEKASSI

- Kassin pitää olla riittävän tilava, jotta varusteita ei tarvitse sulloa sinne.
Maalivahdeille on omat, isommat kassimallit.
- Pyörät helpottavat kuljetusta.
- Suojaa aina luistimien terät teräsuojilla, jotta terät pysyvät terävinä, eivätkä pääse vahingoittamaan kassia ja muita varusteita.
- Käytä maskipussia maskin suojaamiseen.