

# ÅIF:n maalivahdille suunnattujen harjoitusten harjoituspankki

Muutama huomioitava asia maalivahtiharjoituksissa:

- Harjoitukset tehdään maalivahtien ehdoilla (esim. suoraan syötöstä harjoituksissa odotetaan, että maalivahti ehtii takaisin edellisestä tilanteesta).
- Harjoituksissa tulee paljon laukauksia (maalialue kohti).
- Pienpelit kehittävät enemmän kuin koko kentän pelit, koska tilanteita tulee enemmän.
- Jos harjoituksessa on vain 1 pelaaja ja 1 maalivahti, kannattaa muille pelaajille keksiä samaksi ajaksi jokin muu harjoitus
- Hallissa on tällä hetkellä yhteensä 6 isoa maalialuetta ja niitä kaikkia saa käyttää (yhteistyössä muiden vuorojen kanssa toki)

Alla on erilaisia harjoituksia teille avuksi, kun mietitte harjoituksia. Näistä voi aina napata jonkun mukaan, jotta harjoituksissa olisi aina jokin maalivahdeillekin suunnattu osuus. Näitä voi ja kannattaakin tietysti muokata itse harjoitusten teemaan sopivammaksi. Muistakaa että maalivahtiharjoitukset palvelevat myös pelaajia maalintekoharjoituksena.

Harjoitusmalleja on:

4 kpl lämmittelyksi sopivaa harjoitetta maalivahdille

10 kpl erilaisia tilanteita ja torjuntatyylejä sisältäviä harjoitteita

2 kpl reaktiotorjuntaharjoituksia

4 kpl pienpeliharjoituksia

- — laukaus — liike — syöttö — liike ilman palloa

**HUOM.** Lämmittelyissä ensimmäiset vedot hieman löysempinä käsillemme, jotta maalivahti saa kädet lämpöiseksi. Tämän jälkeen pikkuhiljaa nostetaan laukauksien voimakkuutta.

### Lämmittely 1.

Laukauksia pienestä liikkeestä numerojärjestyksessä. Laukauksia sekä kauempaa, että lähempää, jotta maalivahdille tulee harjoitusta eri etäisyyksien laukauksista. Järjestystä voi vaihdella: 1-2-3-4-5-6, 1-6-2-5-3-4, 1-2-3-6-5-4, 1-4-2-5-3-6. Näin maalivahdille tulee erilaisia liikemistyylejä. Läheltä maalia voi ottaa nopeat reaktiotorjunnat ja nopean liikkeen.

### Lämmittely 2.

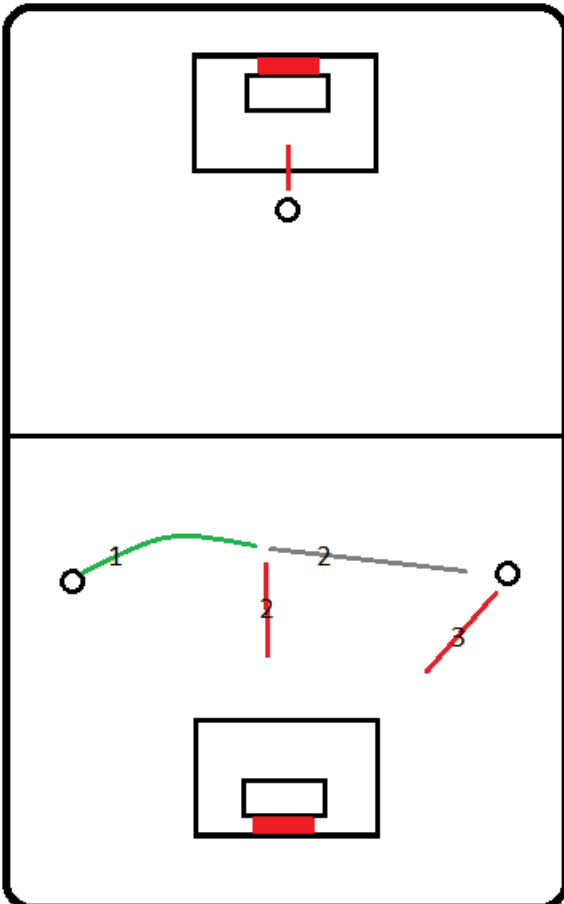
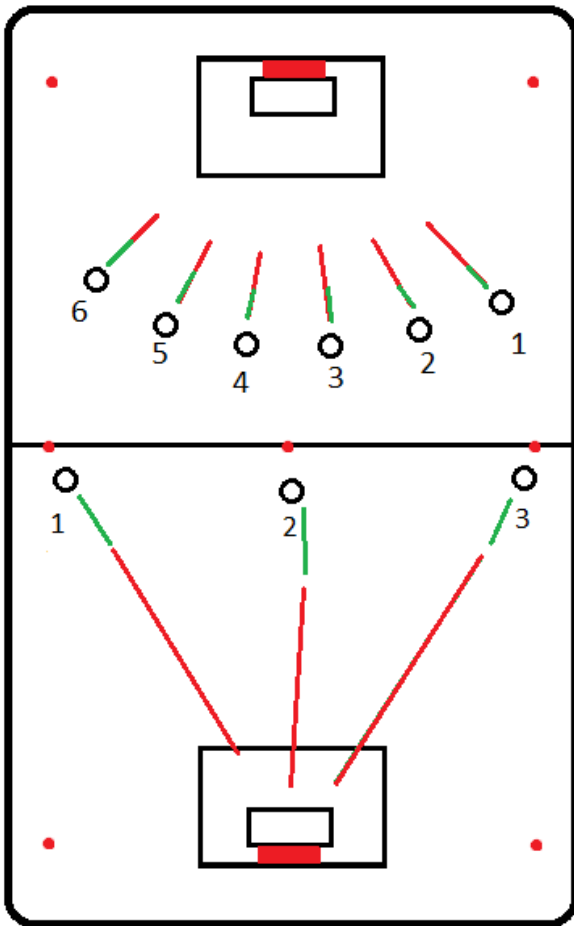
3 laukaisupaikkaa, joista tyhjennetään jonot vuorotellen. Kun on lauottu yhdestä paikasta, siirrytään seuraavaan. Voi ottaa kahteen päähän samaan aikaan. Voi jakaa ryhmän joko kuuteen tai kahteen osaan. Kuuteen osaan jaettaessa, jokaiselle vetopaikalle oma ryhmä ja aluksi laukoo 1-paikka, sitten 2 ja sitten 3. Ryhmät kiertävät aina seuraavaan. Jos jaetaan ryhmä kahteen, niin molemmille kenttäpuoliskoille ykköspaikalle ryhmä, joka laukoo ja siirtyy kakkospaikalle. Ensimmäinen vetäjä aina maalille reboundeille. Voi kokeilla myös 1vs1 maalilla reboundin jälkeen.

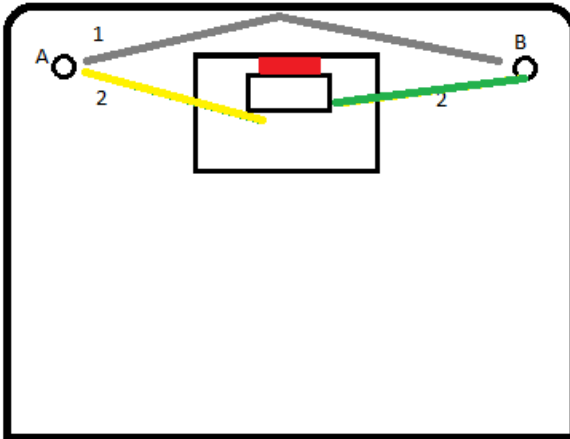
### Lämmittely 3.

Erittäin yksinkertainen ja toimiva lämmittely. Yksi pelaaja/maalivahti ja pelaaja laukoo eri tyyliä laukauksia, jotta maalivahti saa sekä kädet että jalat lämpöiseksi. Kun maalivahti alkaa lämmitä, otetaan mukaan liike. Eli maalivahti liikkuu vuorotellen tolpilta vastaan ja pelaaja laukoo, kun maalivahti on tullut vastaan. Pystyy ottamaan monelle maalivahdille samaan aikaan. Lopuille pelaajille jokin muu lämmittely tälle ajalle.

### Lämmittely 4.

Tätä voi käyttää jo erillisenä harjoituksenakin. Eli toinen pelaajista lähtee kantaamaan, josta joko laukoo itse tai syöttää toiselle pelaajalle laidan lähelle, joka laukoo suoraan syötöstä. Voi tehdä kummalta puolelta vain. Kehittelynä maalin eteen 1 vs 1 tilanne. Toinen vaihtoehto, että se pelaaja, joka ei lauo menee maalille reboundeille. Muille pelaajille kannattaa ottaa joku muu lämmittely tälle ajalle

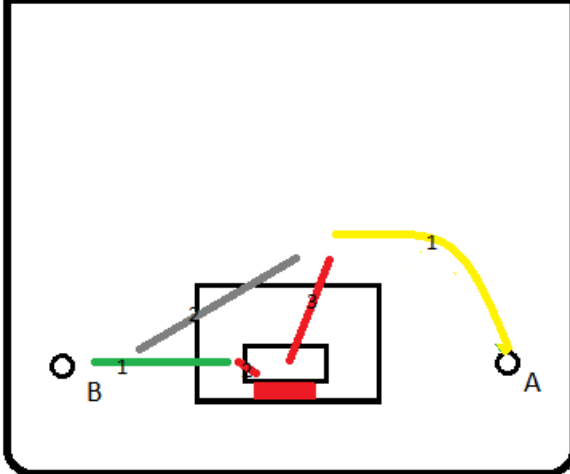




### Harjoitus 1.

Pelaaja A on puolustaja ja pelaaja B hyökkääjä. Pelaaja A syöttää pallon B:lle, jonka jälkeen B yrittää nousta maalille jommaltakummalta puolelta maalia. Pelaaja A puolustaa tilanteen. Maalivahdilla harjoittaa:

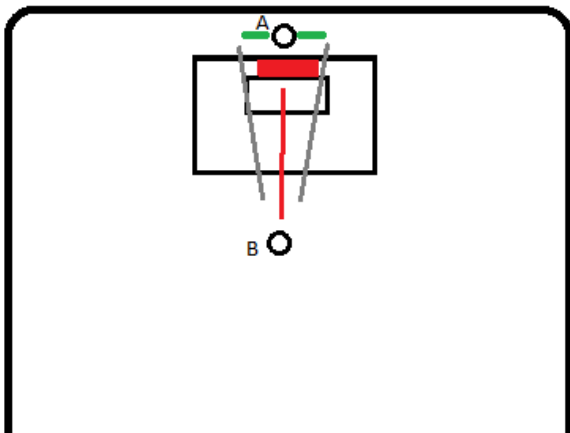
- Päätöksentekoa, kannattaako yrittää katkaista maalille nousua vai keskittyä torjumaan mahdollinen laukaus
- Miten sijoittua, kun pelaaja nousee kulmasta
- Lähitorjunnat
- Yhteistyö puolustajan kanssa.



### Harjoitus 2.

Pelaajat lähtevät liikkeelle samaan aikaan. A hakee laukaisupaikkaa ja B:llä on mahdollisuus ajaa maalille tai syöttää A:lle, joka laukoo suoraan syötöstä. Korkeintaan yksi syöttö. Kehitettävissä myös 2vs1 harjoitukseksi. Maalivahdilla harjoittaa:

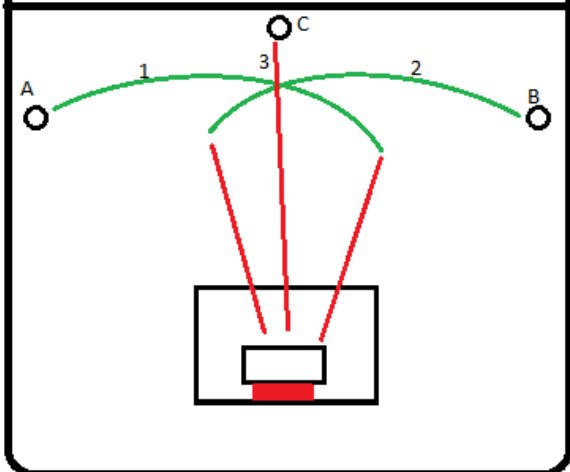
- Päätöksentekoa kannattaako yrittää katkaista maalille nousua vai keskittyä torjumaan laukausta
- Sijoittumista, kun pelaaja nousee kulmasta
- Lähitorjunnat
- Poikittaisliike kohti laukojaa, jos B syöttää.
- Yhteistyötä puolustajan kanssa (2vs1-harjoituksena)



### Harjoitus 3.

A syöttää maalin takaa pelaajalle B, joka yrittää laukoa suoraa syötöstä maalia. Tilanne loppuun asti, eli reboundit pelataan myös. Pelaaja B:n tehtävänä on hakea paikkaa eri puolilta hyökkäysaluetta, eli laukaukset liikkeestä. Maalivahdilla harjoittaa:

- Liikkumista vastaan ja sijoittumista liikkeen jälkeen.
- Reagointia maalin takana olevan pelaajan liikkeisiin.
- Tilanteenlukua, koska kannattaa yrittää katkaista syöttöä.
- Lähitorjuntaja

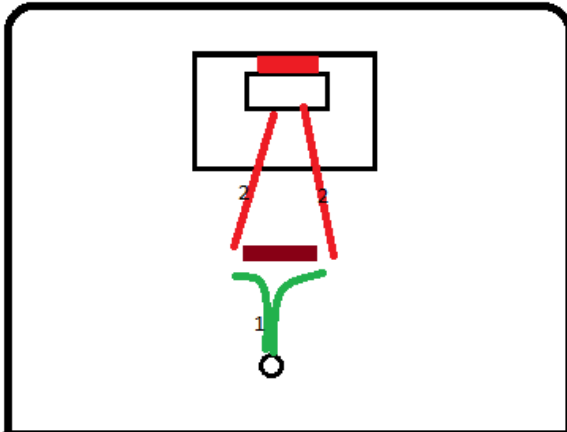


### Harjoitus 4.

A kanttaa ensin ja jatkaa liikkeen maalille hyökkääjäksi (maski ja reboundit). B kanttaa tämän jälkeen ja jatkaa maalille puolustajaksi (maalilla 1vs1). Tämän jälkeen C laukoo viivasta 3 laukausta maalille ja A yrittää ohjata, auttaa maskipelaamisella tai tehdä reboundeista maalin. Kanttien tulisi olla välillä pitkiä ja välillä lyhyitä. Maalivahti ja B yrittävät estää maalia. Maalivahdilla harjoittaa:

- Kanteissa liikkuminen hyökkääjän mukana ja kanttien torjuminen
- Torjuminen maskin takaa
- Yhteistyö puolustajan kanssa
- Kaukolaukausten torjuminen

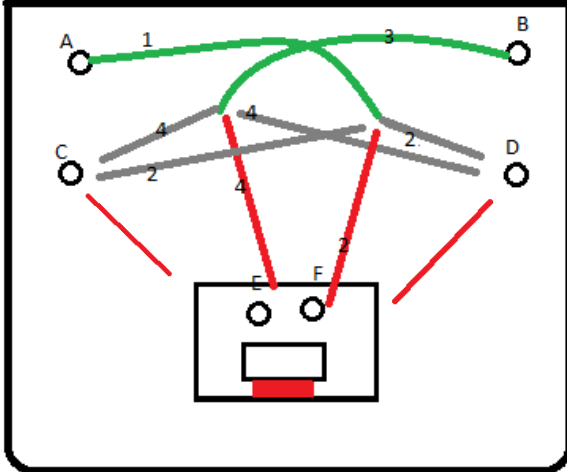
— laukaus — liike — syöttö — liike ilman palloa



### Harjoitus 5.

Pelaajan ja maalivahdin välissä näköeste (esim. maalivahtilevy). Pelaaja lähtee liikkeelle ja laukoo välittömästi näköesteen takaa. Maalivahti joutuu reagoimaan nopeasti laukauksen lähtösuuntaan. Voi muokata myös niin, että näköesteen molemmilla puolilla laukojat, joille syötetään näköesteen takaa. Maalivahdilla kehittää:

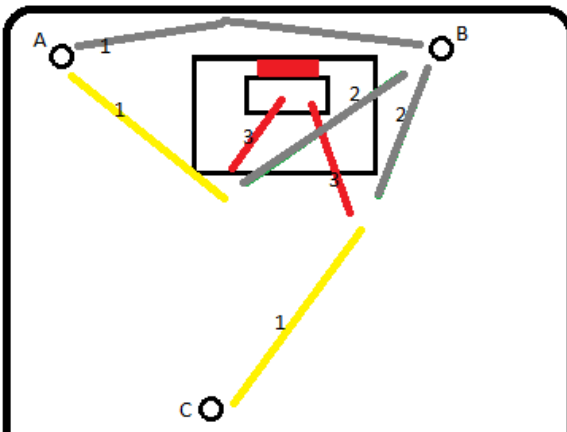
- nopeaa reaktiokykyä
- sijoittumista pallon mukaan
- torjuntaja eri etäisyyksiltä.



### Harjoitus 6.

Pelaaja A kanttaa ja hän voi joko syöttää C:lle tai D:lle tai laukoa itse. Maalilla E ja F pelaavat 1 vs 1 tilanteen. Tämän jälkeen B kanttaa ja hänellä on samat vaihtoehdot. C ja D laukovat suoraan syötöstä saadessaan pallon. Voi ottaa myös puolustajan mukaan kantteihin. Maalivahdilla kehittää:

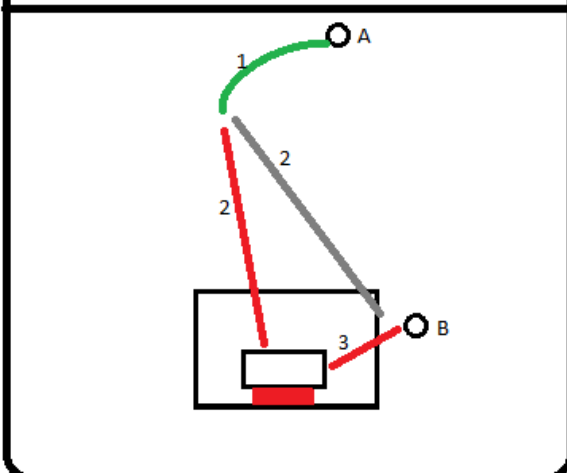
- Kanttien mukana liikkuminen ja torjuminen
- Yhteispeliä puolustajan kanssa
- Liikkumista kanteista lähteviin syöttöihin
- Tilanteenlukua



### Harjoitus 7.

Pelaaja A syöttää B:lle ja liikkuu itse laukaisupaikkaan maalille. Samaan aikaan C liikkuu viivasta laukaisupaikalle. B syöttää jommallekummalle ja he laukovat suoraan syötöstä. Maalivahdilla kehittää:

- Liikkumista tolpalta tolpalle
- Tolpalta liikkumista vastaan
- Suoraan syötöstä tulevan laukauksen torjumista

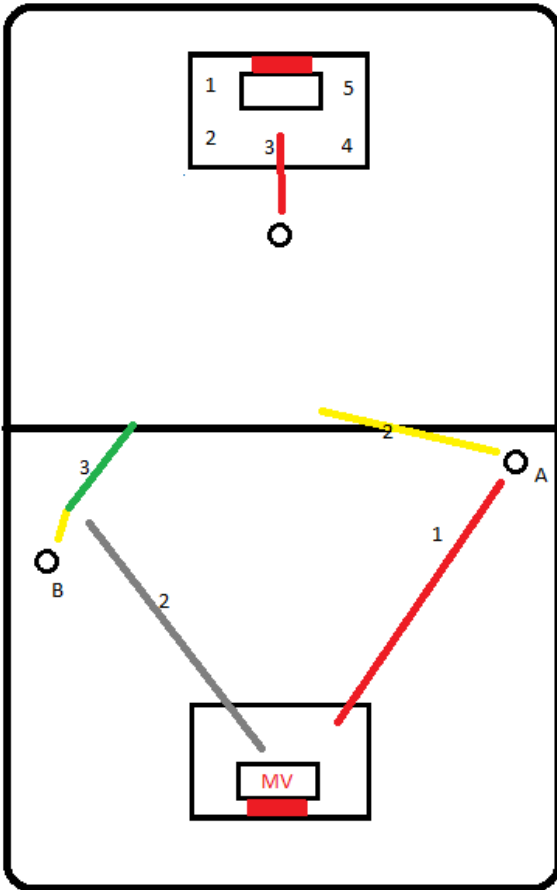


### Harjoitus 8.

Pelaaja A kanttaa viivasta ja joko syöttää pieneen kulmaan B:lle tai laukoo itse. A:n laukoessa siirtyy B reboundeihin. A:n syöttäessä B laukoo pienestä kulmasta. Maalivahdilla kehittää:

- Pienen kulman laukauksen torjuminen
- Liikkuminen kantin torjumisesta taaksepäin peittämään maalia
- Kantin torjuminen

Katso myös lämmittely 4 (saman tyylinen)



### Harjoitus 9.

Maalivahti liikkuu aina käsketylle numerolle ja takaisin. Tämän jälkeen tulee laukaus. Laukauksen torjuttua maalivahti liikkuu uudelleen numerolle... Maalivahdilla kehittää:

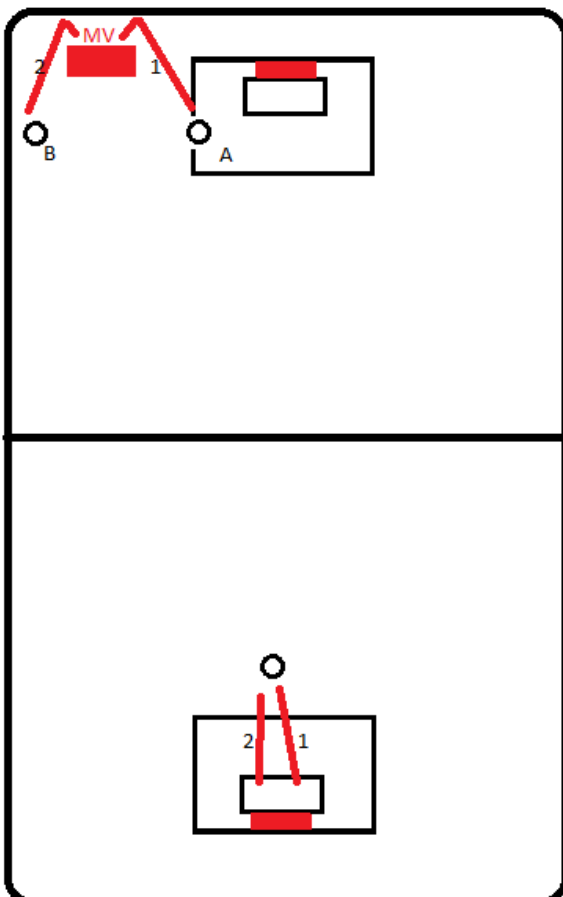
- Perustorjunta-asennosta liikkumista eri suuntiin
- Torjuntaja heti liikkeen jälkeen

HUOM! Pelaajat harjoittelevat jotain muuta, esim. syöttämistä!

### Harjoitus 10.

Torjunta ja heittoharjoitus(kahteen päähän). A laukoo viivasta. Maalivahti ottaa pallon kiinni(jos ei saa kiinni/tulee maali/laukaus menee ohi - ottaa pallon maalin katolta) ja avaa heitolla liikkeeseen pelaajalle B. Pelaaja A puolustaa. Maalivahti valitsee tilanteen mukaan maata pitkin heiton ja pomppuheiton välillä. Tilanteen jälkeen toisesta päästä sama homma. Vaihtoehtona tehdä jatkuvasti siten, että hyökkääjä lähtee aina jonosta ja edellisen hyökkäyksen tehnyt siirtyy puolustajaksi. Maalivahdilla kehittää:

- Kaukolaukauksen torjunta
- Pelin avaaminen heittämällä liikkuvalla pelaajalle
- Päätöksen tekeminen heittotyylin suhteen. Tilanteenluku.
- Yhteistyö puolustajan kanssa.



### Reaktioharjoitus 1.

Maalin suu seinään päin ja maalivahti torjumaan. Laukaus seinän/laidan/penkin kautta maalille niin, että maalivahti ei näe palloa ennen kuin se kimpoaa seinästä. Maalin etäisyyttä, laukauksien voimakkuutta ja laukauksien suuntaa kannattaa vaihdella. A ja B laukovat vuorotellen. Tahti voi olla melko nopea Maalivahdilla kehittää:

- torjunta-asennosta reagointi pallon liikkeeseen
- Sivuttaisliike

### Reaktioharjoitus 2.

Kaksi laukausta eri kohtiin maalia lyhyellä välillä. Maalivahdilla kehittää:

- Nopeat reaktiorjunnat lähitalanteissa
- Laukauksen suunnan lukeminen pelaajan ja mailan asennosta

— laukaus — liike — syöttö — liike ilman palloa

### Pienpeliharjoitus 1.

2vs2 tai 3vs3(+molemmilla päädyissä syöttöseinät) Eli normaali pienpeli, mutta erona se, että päädyissä on molemmilla puolilla yksi syöttöseinä(S:llä merkityt pelaajat), jota voi käyttää hyödyksi. Seinäpelaaja voi liikkua päädyssä vapaasti ja sopimuksen mukaan myös tulla hieman esille ja laukoa pienestä kulmasta. Maalivahdilla kehittää:

- Pelin omainen liikkuminen
- Paljon syvyysuuntaista liikettä
- Pienen kulman laukaukset
- Vastaantulo ja sijoittuminen
- Yhteistyö puolustajien kanssa

### Pienpeliharjoitus 2.

2vs2 tai 3vs3(+molemmilla 2kpl laukojia) Normaali pienpeli, mutta lisänä molemmilla joukkueilla laidoilla laukojat(L:llä merkatut pelaajat), jotka saavat laukoa vain suoraa syötöstä. Vaihtoehtona antaa laukojille käyttöön yksi kosketus, jolloin hänellä vaihtoehtona syöttö tai laukaus ensimmäisellä kosketuksella. Pelaajalle erinomainen maalintekoharjoitus! Maalivahdilla kehittää:

- Pelin omainen liikkuminen ja pelin omaiset tilanteet
- Paljon laukauksia suoraan syötöstä
- Yhteistyö kenttäpelaajien kanssa

### Pienpeliharjoitus 3.

2vs2 tai 3vs3 hyökkäysalueella. Lisäksi 2 viivapelaajaa, jotka saavat liikkua kaaren alapuolella vapaasti. Punaiset puolustavat ja musta hyökkää. Viivapelaajien käyttöä helppo muuttaa säännöillä. Esim. vain yksi kosketus, viivapelaaja saa nousta, kunhan joku tulee tilalle tms. Maalivahdilla kehittää:

- Yhteistyö puolustajien kanssa
- Monipuolisesti ja paljon laukauksia eri paikoista

### Pienpeliharjoitus 4.

Hyökkäyspään 3vs2. Punaiset hyökkää ja aina kun pallo menee päädyistä yli, maaliin tai laidasta yli, niin punaisten maalivahdilta uusi pallo. Vaihdon pituus esim. 30 sekuntia ja yhdelle joukkueelle n. 4-6 vaihtoa putkeen, jonka aikana punaiset saavat niin paljon palloja, kun tarvitsevat. Maalivahdilla kehittää:

- Paljon pelinomaisia tilanteita, joista tulee paljon laukauksia
- Yhteistyö puolustajien kanssa
- Hyökkäävän puolen maalivahdilla paljon heittoja liikkeeseen