



MAALIVAHDIT

VIKINKI MAALIVAHTI

Viikinkien maalivahti on kanssapelaajia omalla tekemisellään kannustava positiivinen joukkuepelaaja, joka tekee pieni pilke silmäkulmassa aina parhaansa jää- ja oheisharjoituksissa. Viikinkien maalivahti harjoittelee myös omatoimisesti pyrkien koko ajan kehittymään paremmaksi maalivahdiksi. Hän on omalla tasollaan teknisesti taitava ja henkisesti, sekä fyysisesti urheilullinen maalivahti.

Hyvä maalivahti:

- Osaa liikkua sekä pystyssä että jäissä
- Katse kiekossa, tietää aina missä kiekko on
- Aktiivisesti pelissä mukana, osaa lukea peliä ja hahmottaa vaaralliset pelaajat
- Ymmärtää erilaiset pelitilanteet, suora hyökkäys, kulmanousu, punnerrus maalille, yli- / alivoima, 2-1, 2-0 ja läpiajo
- Ohjaa peliä, auttaa kenttäpelaajia
- Omaa laajan torjuntapankin ja osaa valita oikean torjuntatekniikan tilanteen vaatimalla tavalla
- Sijoittuu pelitilanteen mukaan kaarelle, puoliväliin tai tolपालle
- Rohkea, pystyy haastamaan pelaajan ja antaa pelaajan tehdä aloitteen
- Osaa nollata tilanteen päästetyn maalin jälkeen ja pystyy jatkamaan peliä omalla tasollaan



ME OLEMME VIIKINGIT

VIKINKI MAALIVAHTI

| Ikäluokka | Opetettavat asiat |
|-----------|---|
| F2 | Ei nimettyjä maalivahteja. Mahdollisimman monelle pelaajalle annettava mahdollisuus kokeilla maalivahtipeliä. Peliasento, liikkuminen + sijoittuminen, korkea laukaus pystystä, jäälaukaus pystystä ja jäistä (V/puoli-V), kohtituleva V-asennosta. Vastaantulon merkitys |
| F1 | Karkea valinta X määrä mv-ehdokasta joukkueen koosta riippuen. Maalivahdit vuoroin maalissa (koko kaukalo, kolmen alueen harjoittelu) Peliasento, liikkuminen + sijoittuminen, korkea laukaus, jäälaukaukset pystystä + jäistä pelaten, matalalaukaus jäistä pelaten (V-torjunta, Puoli V) Vastaantulon merkitys |
| E2 – E1 | Maalivahtien valinta, maalivahtien määrä riippuu peliryhmien määrästä <ul style="list-style-type: none"> • LIKKUMISTEKNIIKAT (PYSTYSSÄ), TERÄNKÄYTTÖHARJOITTELU • SJOITTUMINEN - Milloin vastassa, liikkeen ajoitus, koska tolalla • MAILATEKNIikka (KIEKONHALLINTA, TUIKKAUS, JÄÄSYÖTTÖ) • JÄÄ- JA MATALAT LAUKAUKSET - Kohti tuleva, hanska- ja kilpipuoli, kohti tulevan haltuunotto - Pystystä, V-asennosta • KORKEAT LAUKAUKSET - Kohti tuleva, hanska- ja kilpipuoli - Pystystä, puolikorkeat v-asennosta |
| D2 – D1 | LIKKUMINEN JÄISSÄ, TERÄNKÄYTTÖ SJOITTUMINEN (VASTAANTULOT, PEITTO) V-LIUKU, PUOLI V-LIUKU, RVH <ul style="list-style-type: none"> - Vastustaja maalin kulmalla tilanne - Poikittaissyöttö- ja harhautustilanne - RVH perusteet • MAILATEKNIikka <ul style="list-style-type: none"> - Ränni-, pääty- ja irtokiekot - Kiekonhallinta, Syötöt • MAALIVAHTIPELIN TAKTIikka <ul style="list-style-type: none"> - Pelin jatkaminen, maalivahdin ja pelaajan yhteistyö |
| C2 | <ul style="list-style-type: none"> • LÄHITILANNEPELAAMINEN <ul style="list-style-type: none"> - Pelaajan haastaminen, pelin jatkumo, torjuntapeitto • TOLPALLA PELAAMINEN <ul style="list-style-type: none"> - RVH tulo- ja lähtö tolalta (eri suunnat) - Syventymistä milloin pystyssä, milloin RVH • IRTOKIEKKOJEN PELAAMINEN <ul style="list-style-type: none"> - Haltuunotot, kiekko takaisin peliin • AKTIIVINEN PELAAMINEN <ul style="list-style-type: none"> - Syötön katkot, rännikiekot - Kiekon antaminen takaisin peliin / peittäminen • PELIKÄSITYS <ul style="list-style-type: none"> - Ymmärtää vaarallisen kiekottoman pelaajan - Osaa lukea ja ohjata omia pelaajia - Pystyy pelinlukemisen avulla ennakoimaan tulevan tilanteen |
| C1 => | <ul style="list-style-type: none"> • TORJUNTAKONTROLLI • MAALIVAHTIPELIN TAKTIikka <ul style="list-style-type: none"> - Pelikatkot, pelin jatkaminen ja avaaminen - Perustilanteet (1-1, 2-1, 3-1, 3-2) - Puolustuspelein ohjaaminen - Allvoimapeli, aloitukset - Pelin lukeminen ja hahmottaminen, aktiivisesti pelissä mukana PELAAMINEN ERI MAALINTEKOTILANTEISSA AIEMMIN OPITTUJEN KERTAUSTA JA UUDELLEEN OPETTELUA HUOMIOIDEN PITUUSKASVU JA FYSIIKKA.OMAN PELITYYLIN LÖYTÄMINEN. JOUKKUEEN PELITAPA-ASIAT. |

PELAAMINEN ERI MAALINTEKOTILANTEISSA



ME OLEMME VIIKINGIT



LASTENVAIHE

LAPSUUSVAIHE

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

LAATUTEKIJÄT

INNOSTUS URHEILUUN

INNOSTUKSESTA
INTOHIMOON

MOTIVAATIO, TAHTO JA
INTOHIMO MENESTYÄ

MONIPUOLISET
LIIKUNTATAIDOT

MONIPUOLISISTA
LIIKUNTATAIDOISTA
VAHVOIHIN LAJITAITOIHIN

OPTIMAALLINEN
HARJOITTELU JA
MENESTYKSEKÄS
KILPAILEMINEN

HYVÄ FYSINEN
HARJOITETTAVUUS

HYVÄSTÄ
HARJOITETTAVUUDESTA
SYSTEMAATTISEEN
HARJOITTELUUN

URHEILULLINEN
ELÄMÄNTAPA JA -RYTMI

URHEILULLISESTA
ELÄMÄNTAVASTA
TERVEEKSI URHEILIJAKSI

SUORITUSKYKYÄ
EDISTÄVÄ TERVEYS

LIIKUNTA JA URHEILUA MAHDOLLISTAVA JA TUKEVA
TOIMINTAYMPÄRISTÖ

HUIPPUSUORITUKSIA JA
MENESTYSTÄ LUOVA
TOIMINTAYMPÄRISTÖ

VALMENNUSOSAAMINEN URHEILIJAN POLUN ERI VAIHEISSA



ME OLEMME VIKINGIT

Lasten ja nuorten liikuntakulttuuri 2010-luvulla

- Lapset liikkuvat harrastusvaiheessa (7-13-vuotiaat) keskiarvoltaan vähemmän ja vähemmän.
- Liikkujat ovat polarisoituneet vähän liikkuviin lapsiin ja paljon liikkuviin lapsiin. Keskivertoliikkujien määrä on pienentynyt 2000-2010 -luvulla.
- Liikuntasuositus 7-18-vuotiaat: 1,5 h liikuntaa päivässä, vähintään puolet siitä selkeästi hengästyttäviä aiheuttavaa liikuntaa.
- Kuilu lapsivaiheen harrastustoiminnan ja huipulle tähtäävän vaiheen välillä kasvaa. CSM-juniorin liikunnan tarve on 20-25 tuntia lajia + fysiikkaa viikottain.
- Miten voidaan vaatia ja ryhtyä harjoittelemaan ”huippu-urheilijan” tavoin, jos ei ole valmiuksia tai pohjia siihen?
- Lapsikiekon innostamisvaihe 5v. – 13 v. → valintavaihe 13 v. → huippuvaihe 15 v. →
(valmistamisvaihe)

Lähde: (UKK-instituutti)



ME OLEMME VIIKINGIT

LAPSILIIKUNNAN ”huippu-urheilu”

- Urheilijan polun laatu- ja menestystekijät sekä niiden kehittämistä tukevat tekijät: toimintaympäristö ja valmennusosaaminen.
- Lapsuusvaiheessa kehittynyt hyvä fyysinen harjoitettavuus mahdollistaa siirtymisen systemaattiseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun. Hyvä fyysinen harjoitettavuus näkyy käytännössä mahdollisuutena harjoitella paljon sekä alhaisena vamma- ja sairastelualltiutena.
- Lapsiliikunnan ”huippu-urheilu” **EI TARKOITA** samaa kuin aikuisten huippu-urheilu.
- F-D1-junioreiden kohti ”huippu-urheilua” tähtäävä toiminta tarkoittaa kaikkia niitä tapoja, mitkä tukevat C2-A-vaiheessa alkavaa tehostettua harjoittelua ja huipulle tähtäävää junioriurheilua.
- ***Tässä avainasemassa ovat jatkuva toimelias tekeminen, aktiivinen liikkuminen, monipuolinen, innostava ja virikkeellinen oppimisympäristö sekä vaatiminen ja opettaminen siihen, että aina kun tehdään, tehdään kunnolla!***
- Piilo-opetussuunnitelma: Taitoharjoittelun ja toistojen pilkkominen leikkiin ja ”kaaokseen”, peli- ja ongelmanratkaisutaidot alati läsnä, terve kilpailu ja palkitseminen HUOM! Heikoimpia nolaamatta ja mollaamatta.



ME OLEMME VIIKINGIT

LAPSILIIKUNNAN ”huippu-urheilu”

Avainasemassa on myös valmentajan vaatiminen, välittäminen, virikkeellisyys, vuorovaikutus, pedagoginen osaaminen ja läsnäolo.

F-D1-vaiheessa opetellun säännöllisen elämänrytmin muuntaminen nuoren huippu-urheilijan arjeksi ja elintavoiksi.

F-D1-vaiheessa aktiivisen toiminnan, virikkeellisten pelien ja leikkien pohjalta tapahtuneiden ongelmaratkaisutaitojen ja oivallusten muuntaminen omaksi pelitavaksi muuttuvissa pelitilanteissa.

F-D1-vaiheessa tehtyjen kisailujen ja leikkimielisten kilpailujen kautta opittu halu voittaa ja menestyä -> Peleissä aina parhaimmillaan, loppuun asti taistelemine ja pelaaminen, tappioiden hyväksyminen ja sietokyky.

Opettaminen jatkuu, mutta enenevässä määrin valmentamista mukaan -> Psykkaaminen, vaatiminen, kannustaminen, avoimuus, pieniin huolellisuusasioihin puuttuminen, selkeä ja johdonmukainen linja.

Lähde: V.Virta, 2019. SJL:n lapsiurheilu – elämänhallinta ja liikunta



ME OLEMME VIIKINGIT

Kokonaisliikkunnanmäärä 1000h = v. / 20h = vko. / 3h = pv.

Aikuiset mahdollistajina ja innostajina

Omaehtoinen
liikkuminen

esim. pyöräillen tai
kävelen kouluun
päivittäin.

leikit ulkona ym.

Harrastan
monia erilaisia
lajeja

Lapsuusvaihe
5 v. -->

Laadukas ohjattu harjoittelemine ja
kilpaileminen

Innostun
urheiluun

Fyysinen
harjoitettavuus

Monipuoliset
liikuntataidot

Urheilulliset
elämäntavat

Nuoruus- / valintavaihe 13 v.
Urheilijoiden kolme ryhmää -->

Tähtään huipulle

Harrastan kilpailen

Harrastan



ME OLEMME VIIKINGIT



NUORTENVAIHE

Valmennuksen laatutekijät

Positiivinen ilmapiiri jossa kaikki hyväksytään omana itsenään.

Keskittyminen oleelliseen, niin pelissä kuin harjoittelussa. Aina 100%

Sitoutuminen ja luottaminen – kaikki tiedostavat roolinsa ja luottavat että jokainen hoitaa oma hommansa.

Hyvä valmistautuminen – arki ratkaisee. -> Suunnitelmallisuus: toiminta -> (urheilu) kausi -> harjoitus



ME OLEMME VIIKINGIT

Viikingit pelaamisen periaatteet

Olemme ahkeria, teemme töitä enemmän kuin vastustaja – kamppailupelaaminen.

Olemme aktiivisia, luistelemme enemmän kuin vastustaja.

Olemme rohkeita ja viisaita, uskallamme yrittää uusia asioita ja tunnistamme tilanteen.

Pelaamme kiekolla – pidetään kiekosta huolta -> ymmärrys koska luopua kiekosta, syöttö, päädyn kautta pelaaminen.

Elämme tunteella, innostumme onnistumisista, pienikin onnistuminen voi olla suuri asia.

Vaihdamme viisaasti, vauhdilla (aina) ja mahdollisimman paljon kiekolla.

Jäähyttömyys



ME OLEMME VIIKINGIT

Pelaamisen painopisteet

Puolustuspelaaminen

- Puolustaminen alkaa aina heti kiekonmenetyksestä – jatkuva paine kiekolliselle, mailapaine -> fiksu taklaaminen.
- Puolustusalueen täyttäminen keskustan kautta.
- Tiivis viisikko – kaikki osallistuu puolustamiseen > takapaine.
- Tuplaus ja triplaus kun alueellinen ylivoima – pää pyörimään ja apu lähelle

Hyökkäyspelaaminen

- Tilan voittaminen ja maalia kohti pelaaminen.
- Apu lähelle – tarjoa mahdollisuus helppoon syöttöön – jokaisella kentän osalla.
- Hyökkäysalueella pelipaikattomuus, kolmonen riittävän alhaalla valmiina auttamaan.
- Aina uhka maalille – maalipaine.
- Puolustajien suorahyökkäystuki.



ME OLEMME VIIKINGIT

Harjoittelun painopisteet

Progressiivinen harjoittelu

Älä opeta koko jääkiekkoa kerralla, vaan pala palalta.

Esim. yhden harjoitustapahtuman sisällä: lajitaito -> pelitaito -> peli, saman opetettavan asian ympärillä

Kehitä pelaajaa, älä peliä. Peli tulee kun pelaaja on valmis toteuttamaan sitä.

Kun lajitaito – fyysiset ominaisuudet – pelitaito ovat huippuluokkaa on pelin opettaminen ja toteuttaminen saavutettavissa.

Lajitekniikoiden ja pelitaitojen harjoittelu muuttuvassa ympäristössä

- 1vs1 harjoittelun korostaminen
- Pelin aikana pitää pystyä suorittamaan sama taito lukuisissa eri olosuhteissa
- Kahta täysin samanlaista suoritusta ei ole
- Erilaisten harjoitteiden tavoitteena on auttaa oppijaa löytämään hänen oma, yksilöllinen suoritustapansa
- Tavoitteena ei siis ole ”oppikirjamainen” suoritus, vaan yksilölle itselleen sopiva Suoritustekniikka.



ME OLEMME VIIKINGIT

Harjoittelun painopisteet

Progressiivinen harjoittelu

Luonne -> matkalla urheilijaksi

- Nuori nauttii urheilusta – valmentaja auttaa nuorta kehittämään omia voimavarojaan.
- Nuori innostuu kilpailusta – valmentaja auttaa nuorta löytämään itsensä urheilijana.

Luistelu -> hyvästä huipuksi

- Monipuolisuus ja urheilullisuus, ominaisuuden huipputasolle -> oheisharjoittelu
- Nautinto tekemisestä -> ymmärrys miksi luistellaan -> luistelu ei ole rangaistus
- Hiki tuottaa tulosta -> toistoja, kilometrejä ja itsensä ylittämistä.
- Monipuolinen luistelutaito -> suoraluistelu ja nopeat suunnanmuutokset.

Syöttäminen

- Oikea kovuus, tarkkuus ja ajoitus -> syöttämisen monipuolisuus ja oveluus.
- Syöttäminen liikkeestä liikkeeseen.



ME OLEMME VIIKINGIT

Harjoittelun painopisteet

Progressiivinen harjoittelu

Maalinteko

- Peli maalivahtia vastaan, keskilinja rikkominen syöttämällä tai kuljettamalla
- Lähes 70% maaleista yhdellä kosketuksella
- ”Rumien” maalien arvostaminen, ribarit, ohjurit, maskit

Pelaamaan oppiminen

- Pienpelien avulla -> pakota pelaajat kohtaamaan haasteet – säännöt pelissä
- D ikäluokassa pelitilanne roolien ymmärtäminen
- C2 ikäluokassa pelitilanneroolien vaihtumisen havaitseminen
- B ikäluokassa pelitilanne roolin viiveetön vaihtaminen
- Suunnanmuutos pelaaminen
- C2 ja vanhemmat pelaaminen pelin vaatimalla tavalla



ME OLEMME VIIKINGIT

Harjoittelun painopisteet

Progressiivinen harjoittelu

Maalinteko

- Peli maalivahtia vastaan, keskilinja rikkominen syöttämällä tai kuljettamalla
- Lähes 70% maaleista yhdellä kosketuksella
- ”Rumien” maalien arvostaminen, ribarit, ohjurit, maskit

Pelaamaan oppiminen

- Pienpelien avulla -> pakota pelaajat kohtaamaan haasteet – säännöt pelissä
- D ikäluokassa pelitilanne roolien ymmärtäminen
- C2 ikäluokassa pelitilanneroolien vaihtumisen havaitseminen
- B ikäluokassa pelitilanne roolin viiveetön vaihtaminen
- Suunnanmuutos pelaaminen
- C2 ja vanhemmat pelaaminen pelin vaatimalla tavalla



ME OLEMME VIIKINGIT

Ryhmätyöt – VP nostot

- Luo innostava, positiivinen ja avoin ilmapiiri – Ole läsnä.
- Opi tuntemaan pelaajasi -> välitä pelaajistasi -> huomioi kaikki.
- Kommunikaatio luottamuksen peruspilari – Ole rehellinen, perustele ja seiso sanojesi takana.
- Luo joukkueellesi säännöt tai toimintaa ohjaavat arvot – pysy niissä ja vaali arvoja.
- Ole osa laadukasta organisaatiota – kehitä omaa osaamistasi.

Pelaaja kehittyy kun huolehdimme seuraavista asioista: Innostava ilmapiiri, ammattitaitoinen valmennus, harjoittelun suunnitelmallisuus ja seuranta, hyödynnämme ja kehitämme seuran tarjoamia välineitä sekä hallin ja alueen infraa, oheisharjoittelumme on monipuolista, tuemme ja mahdollistamme monilajisuutta.

Valmennustiimimme ovat toimivia kun: noudatamme yhdessä sovittuja asioita, kunnioitamme toisiamme, hyödynnämme osaamisalueet ihmisinä ja valmentajina, kun olemme avoimia, luotamme toisiimme ja keskustelemme, seura tukee toimintaa ja luottaa valmentajiin, toimintaympäristö on johdonmukainen, olemme avoimia oppimaan ja jakamaan tietoa.



ME OLEMME VIIKINGIT