

KoiPS Maalivahtivalmennuslinjaus



Määrällinen runko F9 ja nuoremmat

- * Maalivahtiharjoittelu aloitetaan Koivukylän Palloseurassa säännöllisesti F9 ikäluokan joukkueille.
- * F9 pojissa ja F9 tytöissä maalivahtiharjoittelu tapahtuu kerran viikossa oman joukkueharjoitusten yhteydessä.
- * F8 ja sitä nuoremmissa joukkueissa, pidetään koko joukkueen yhteisiä mv-harjoituksia muutaman kerran kaudessa.

Määrällinen runko E10-E11

- * Maalivahtiharjoituksia keskimäärin kaksi kertaa viikossa.
- * Toinen joukkueharjoitusten yhteydessä ja toinen omana maalivahtiharjoituksena, jossa ikäluokat harjoittelevat yhdessä
- * Talvella toinen harjoitus tehdään oheisharjoituksena koulun salissa
- * Tehoryhmä maalivahdeilla kolmas harjoitus yhdessä tehoryhmän kanssa

Määrällinen runko D12-C15

- * Maalivahtiharjoitukset 2-3 kertaa viikossa
- * Kaksi harjoitusta tapahtuu joukkueharjoitusten yhteydessä ja yksi omana maalivahtiharjoituksena
- * Talvella yksi harjoitus tapahtuu oheisharjoituksena
- * Tehoryhmämaalivahdeilla kolmas harjoitus tehoryhmän yhteydessä

Yleistä harjoittelussa F8-E11

- * Pääteemana kehittää KoiPS:in maalivahdeista ”urheilullisia”
- * Perusliikunnallisuus kuntoon erilaisten oheisharjoittelun kautta (akrobatia, paini)
- * Kehittää maalivahtien koordinaatiota ja vartalonhallintaa
- * ”ensimmäiset askeleet maalivahtipelaamiseen”

Pääkohdat harjoittelussa F8-F9

- * Valmiusasento-torjunta-asennon opetteleminen
- * Kohti tulevien pallojen vangitseminen
- * Sijoittuminen pelin mukana
- * Pelin avaaminen lähelle

Pääkohdat harjoittelussa E10-E11

- * Sijoittumisen parantamista pelissä
- * Pelin avaaminen kauemmas
- * Liikkeestä tapahtuvat torjunnat
- * Äänenkäyttö
- * ”Maalivahti polun aloittaminen”
- * Urheilullisuuden kehittäminen
- * Torjuntatekniikoiden vahvistaminen

Pääkohdat harjoittelussa D12-D13

- * Torjuntatekniikoiden vahvistaminen
- * Jalalla pelaaminen ja (kierrätykseen osallistuminen aktiivisesti)
- * Erilaisten pelitilanteiden kautta maalivahtiharjoittelua
- * Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
- * Pelaajien motivointi henkilökohtaiseen harjoitteluun

Pääkohdat harjoittelussa C14-15

- * ”Maalivahtipelin” kehittäminen
- * Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
- * Erilaisten pelitilanne harjoitusten kautta vahvistaminen
- * Joukkueharjoituksessa mukana, mutta omassa roolissa!
- * Henkilökohtaisen harjoittelun kasvattaminen (oma harjoitusohjelma)

Tavoitteita Maalivahtiharjoittelussa

- * Jalalla pelaaminen
- * Pelin avaaminen
- * Sijoittuminen
- * Pelin ohjaaminen
- * Torjunnat -> Maalivahdin tärkein tehtävä

Sijoittuminen

- * Hyökättäessä ole mukana kierrätyksessä ja pelinavaamisessa
- * Pelattavaksi tuleminen!
- * Puolustamisessa, joko puolustat aluetta tai maalia.
- * Pelaat rohkeasti ylhäällä, jotta pystyt puolustamaan myös aluetta mahdollisimman hyvin

Jalalla Pelaaminen

- * Lähtökohta -> jalalla pelaaminen maalivahdilla yksi parhaimmista koko joukkueessa
- * Pelinavaus lyhyen, puolipitkän ja pitkän hallitseminen
- * Pelin kierrätyksen hallitseminen
- * Pelin rytmittämisen hallitseminen

Pelin ohjaaminen

- * Auttaa ehkäisemään vastustajan vaaratilanteita ja maalintekotilanteita
- * Joukkueen pelitavan tuntemus tärkeä, tiedät miten liikut/ohjaat peliä
- * Kiinnitä huomiota erikoistilanteissa pelinohjaamiseen

Torjunnat

- * Torjunnat selkeitä -> Selkeä päätös miten torjut pallon
- * Käytä ääntäsi kun tulet palloon
- * 1v1 tilanteissa tärkeää päästä lähelle peittämään, jos mahdollista iske palloon kiinni
- * Keskityspalloissa -> tee selkeä päätös jäätkö torjumaan pallo vai menetkö katkaisemaan keskityksen