



JÄÄHARJOITTELUN PAINOPISTEET IKÄKAUSITTAIN

MV-Valmennus
Kiekko-Vantaa Itä



MV-Valmennuksen tavoitteet

- Tarjota parhaat mahdolliset eväät kasvaa ja kehittyä ihmisenä, urheilijana ja maalivahtina
- Tukea maalivahtien kehitystä heidän omien tavoitteiden ja unelmien saavuttamiseksi
- Kehittää kilpailukykyisiä maalivahteja haastamaan suurseurojen maalivahtit missä tahansa ikäluokassa



F-Juniorit

- Luistelutaidon monipuolinen kehittäminen (pelaaminen myös kenttäpelaajana!!)
- Mv-varusteisiin tutustuminen ja totuttelu
- Peliasento (jalat hartialeveydellä, polvet selvästi koukussa, älä päästä polvia kaatumaan sisäänpäin – suora linja kantapästä lantioon, selkä suorassa, kädet edessä, hartiat rentona, kehonpaino päkiöillä)
- Maalivahdin liikkumistekniikat pystyssä (sivuttaissiirto, T-potku, C-kaaret)
- Sijoittuminen – syvyysijoittuminen, kiekon linjalle sijoittuminen, rintamasuunnan pitäminen kiekkoon
- Perustorjunnat pystyssä ja jäissä
 - Torjuntatekniikoiden opettaminen vaiheittain
 - Katse kiekossa
 - Hallitusti jäihin ja sieltä ylös
 - Kontrolli ennen vauhtia



E2-E

- Terätkäyttö – monipuoliset luisteluharjoitteet + maalivahdin liikkumistekniikat pystyssä (sivuttaissiirto, T-potku, C-kaaret), jäistä nousu T-potkuun. Pureva potku, terävä pysähdys
- Peliasento (jalat hartialeveydellä, polvet selvästi koukussa, älä päästä polvia kaatumaan sisäänpäin – suora linja kantapästä lantioon, selkä suorassa, kädet edessä, hartiat rentona, kehonpaino päkiöillä)
- Sijoittuminen – Syvyyssijoittuminen, kiekon linjalle sijoittuminen, rintamasuunnan pitäminen kiekkoon, pienen kulman pelaaminen
- Perustorjunnat pystyssä ja jäissä
 - Torjuntatekniikoiden opettaminen vaiheittain + progressio
 - Painonsiirto torjunnan puolelle
 - Katse kiekossa lavasta torjuntaan + mahdollisen reboundin seuraaminen
 - Torjuntaprosessi – Näe laukaus -> Lue kiekon lentorata -> Reaktio/ torjuntavalinta
 - Kontrolli ennen vauhtia
- Tolppapeli – Pysty, VH
- Liu'ut
- Peliasennon pitäminen, kun kiekko omalla puolustusalueella = pelivalmius



D2-D

- Terätkäyttö – monipuoliset luisteluharjoitteet + maalivahdin liikkumistekniikat pystyssä ja jäissä (Pureva potku, terävä pysähdys)
- Reaktiovalmius = Fyysinen valmius (peliasento) + Kognitiivinen /tiedollinen valmius (Laukausten lentoradat, vastustajan vapaat pelaajat, syöttösuunnat)
- Sijoittuminen – Syvyyssijoittuminen, kiekon linjalle sijoittuminen, rintamasuunnan pitäminen kiekkoon, pienen kulman pelaaminen, torjuntamaalin hahmottaminen ja sen mukainen sijoittuminen
- Perustorjunnat pystyssä ja jäissä
 - Painonsiirto torjunnan puolelle
 - Katse kiekossa lavasta torjuntaan, kontrolloitu torjunta + mahdollisen reboundin seuraaminen ja tehokas torjunnasta palautuminen
 - Torjuntaprosessi – Näe laukaus -> Lue kiekon lentorata -> Reaktio/ torjuntavalinta
- Tolppapeli – Pysty, VH, RVH
- Mailapeli
- Maalintekotilanteiden tunnistaminen
- Maskipelaaminen



C2-C

- Monipuoliset luisteluharjoitteet + maalivahdin liikkumistekniikat pystyssä ja jäissä, sekä näiden yhdistelmät
- Reaktiovalmius
- Pelitilanteen mukainen sijoittuminen + aktiivinen pelinluku ja kommunikointi
- Maalintekotilanteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen -> liikkumis- ja torjuntatekniikoiden oikea käyttö tilanteen mukaan
- Pelaaminen tolalla (maalille punnerrus, kulmalta nousu) RVH/ VH oikea-aikainen käyttö, tolppa-tolppa liu'ut
- Lähipeli - liu'ut, peittotorjunnat jäissä
- Maskipelaaminen
- Mailapeli
- LAADUKAS HARJOITTELU - Älä jahtaa välitöntä tyydytystä (esim. yksittäinen torjunta), vaan luota prosessiin ja pidä pitkän tähtäimen tavoite mielessä. Mv-valmentajan tuki + urheilijan vastuu
- Mentaaliharjoittelu



B2-B

- Liikkumis- ja torjuntatekniikoiden tekniset yksityiskohdat
- Reaktiovalmius
- Aktiivinen pelinluku + kommunikointi
- Pelitilanteiden mukainen tehokas sijoittuminen
- Torjuntavalinnat kiekon sijainnin sekä laukaisukulman mukaan (reaktio- vai peittotorjunta, etukulma vs. takakulma jne.)
- Tolppapeli (maalille punnerrus, kulmalta nousu) VH /RVH sujuva, oikea-aikainen käyttö
- Lähipeli
- Maskipelaaminen
- Monipuolinen ja aktiivinen mailapeli
- LAADUKAS HARJOITTELU – Älä jahtaa välitöntä tyydytystä (esim. yksittäinen torjunta), vaan luota prosessiin ja pidä pitkän tähtäimen tavoite mielessä. Mv-valmentajan tuki + urheilijan vastuu
- Mentaalivalmennus