ILVES MAALIVAHDIT

ILVES

VAADITAAN
VÄLITETÄÄN
KEHUTAAN

ILVES

ARVOT

VÄLITTÄMINEN
ILO
TAHTO
AVOIMUUS
TERVEET ELÄMÄNTAVAT

ILVES

TAVOITE

- Tarjota laadukas ja turvallinen ympäristö missä mahdollista kehittyä huipulle asti
- Tarjota Kasvualusta urheilijana ja ihmisenä kohti kilpaurheilua
- Maalivahteja omaan liigajoukkueeseen
- Maalivahdit Suomen kärkeä(Luonne, Peli, Fysiikka, Tekniikka)
- Maalivahdit pystyvät auttamaan joukkueita menestymään kilpavaiheessa(omien sarjojen parhaimmistoa)
- Maalivahteja Pohjola-leirille→ Maajoukkueisiin
- Maalivahtivalmennus ajantasaista ja laadukasta

ILVES

ILVES MV:N TUNNUSMERKIT

- Hyvä fyysinen kunto
- Hyvä liikkumaan pystyssä ja jäissä
- Monipuoliset torjunta tekniikat→ pelaa loppuun asti tilanteet
- Henkisesti vahva ja rohkea
- Tunnistaa eri peli- ja maalintekotilanteet
- Aktiivinen pelinohjaus ja mailapeli

Ilves maalivahdin tunnistaa jäällä:

- **Erinomainen torjumaan suoran laukauksen**
- Varma ja kontrolloitu

- **Erinomainen liikkumaan terällä/jäässä**
- Katse johtaa liikettä, terävää ja tiivistä
- Terälle aina kun mahdollista

- **Jatkopelaaminen on nopeaa ja viiveetöntä**
- Katse löytää kiekon nopeasti, seuraa tilanteet loppuun asti ja saa ”paketin” tiiviiksi
- Liikesuunnat kiekon alle/ Tolppiin löytyvät nopeasti

Perusasioiden äärellä

Oikea-aikainen

Pelinluku

Sijoittuminen

Liikkuminen-> Tekniikka-> Nopeus

Torjuminen
Reagointi
Jatkumot

Irtokiekot, rebound, maski, ohjuri

Mailapelaaminen

ILVES

PERUSASIAT AINA MUKANA

Fysiikka

- Aerobia
- Kehonhallinta
- Voima
- Liikkuvuus
- Nopeus/ räjähtävyys

Tekniikka

- Liikkuminen pysty/jää
- Liikkumisnopeus+ jatkumot
- Oikea-aikaiset/ monipuoliset torjuntavalikoimat
- Torjuminen pystyssä/jäissä
- Kiekkokontrolli
- Reagoivat/taistelu torjunnat
- Mailapeli

Pelitaidot

- Tilanteiden tunnistaminen
- Kiekollisen/ kiekottomien uhat
- Kätisyydet+ etäisyydet
- Maskipelit → Kiekon löytäminen+ mv:n asento +sijoittuminen
- Maalinedusta pelit→ Maltti+ tiiveys+ jatkumo

Henkiset ominaisuudet

- Elämänhallinta
- Oma vaatimustaso
- Tavoitteet
- Kilpailuvietti
- Jatkuva halu kehittää itseään
- Pettymysten ja onnistumisten käsittely
- Terve suhtautuminen omaan itseensä
- Luota omaan polkuun

VAATIMUSTASO

ILVES

Mitä se on?

VAATIMUSTASO MUKANA AINA HARJOITTELUSSA → JOKAINEN HETKI HARJOITTELUSSA ON TÄRKEÄ

MITÄ ASIOITA VAADITAAN MAALIVAHDEILTA ?

- pelinomainen tapa harjoitella
- hyvät tottumukset ja rutiinit VAI huonot tottumukset ja rutiinit
- pieni maalimäärä harjoituksissa > Laske maalit

LAADUKAS HARJOITTELUA JOUKKUEELTA JA MAALIVAHDILTA > MIETITÄÄN MITKÄ OVAT:

- kehittymisen ja voittamisen kannalta oleelliset asiat
- ydinkohdat (20/80) > Oikean torjunta-asennon ajoittaminen Pelinluku / Jalkatyö = Liikkuminen > Sijoittuminen > Torjunta > Jatkumot valmistautuminen, keskittyminen, suoritus, palaute ja palautuminen > päivästä toiseen

URHEILULLINEN ELÄMÄNTAPA (YKSILÖ)

- Oheisharjoittelu, lepo, ravinto, uni, sosiaaliset suhteet, koulu / työ
- levon ja rasituksen tasapaino > kiinni…irti….kiinni….irti

ILVES

Kiteytys (huomio ikä/taso)

- Kilpailua harjoitteluun ja peleihin
- Joko opetellaan tai kilpaillaan (ei välimuotoja)
- Ydin kohta mitä halutaan ja mitä seurataan harjoitteessa/pelissä (Max. 1-2 asiaa) ja niistä palaute maalivahdille

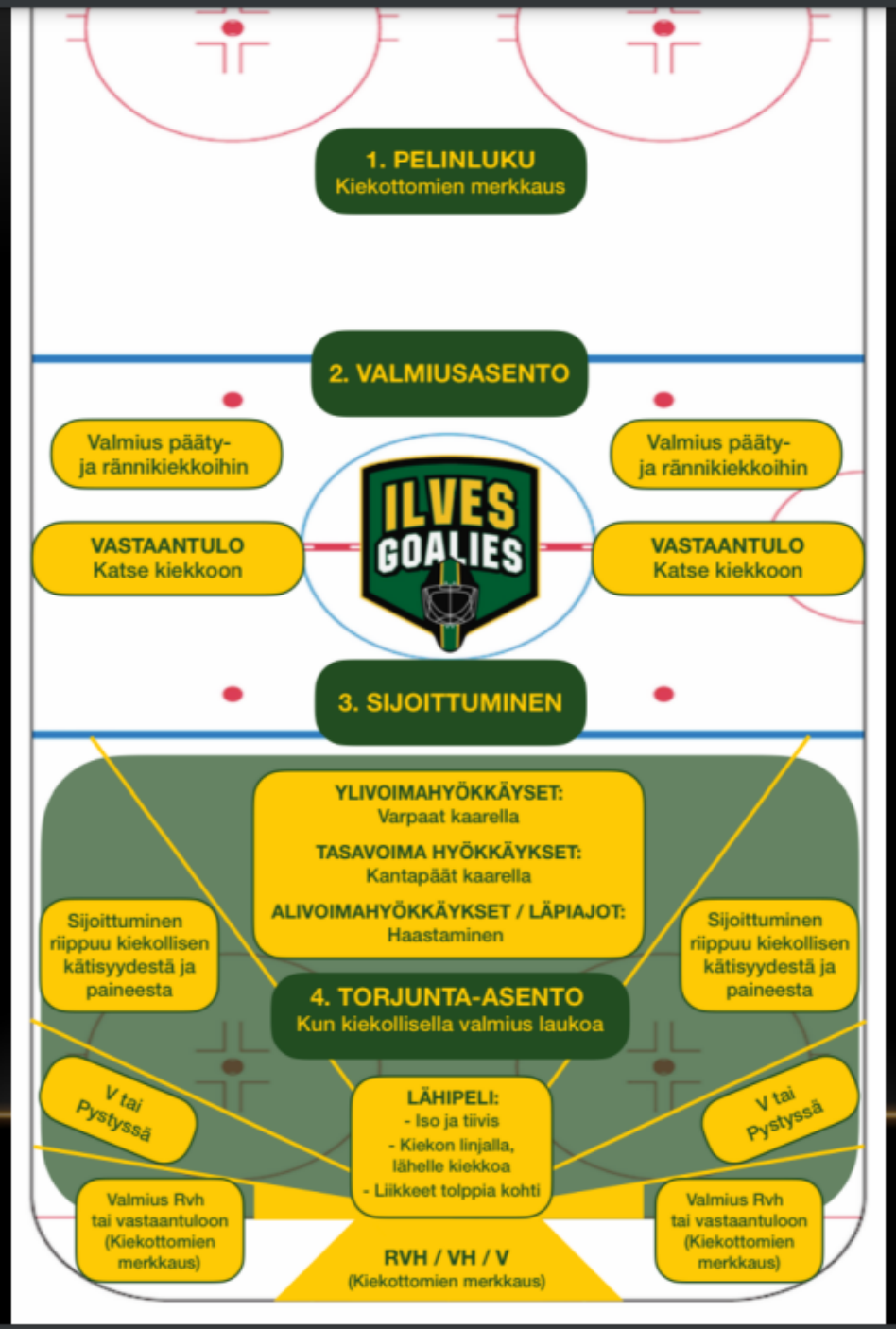
ILVES

Ilves maalivahdin arki

- Maalivahdit ensimmäisenä jäälle(Paljon toistoja liikepankkiin päivien, viikkojen, kausien ja vuosien mittaan)
- Kilpailua, hauskanpitoa ja unohtumattomia kokemuksia
- Ihminen kohdataan ihmisenä päivittäin
- Suuri määrä toistoja tekniikka puolella, hyvä fyysinen kunto sekä kyky lukea ja tunnistaa eri peli- ja maalintekotilanteet lisäävät itseluottamusta
- Sen myötä maalivahti uskaltaa olla rohkeampi peleissä. Harjoittelun tulisi olla mahdollisimman pelinomaista, niin ettei pelipaidan pukemisen myötä tarvitse keksiä mitään uutta.

ILVES

TORJUNTAPROSESSI



© Markus Korhonen & Roope Antila

ILVES

Torjunta prosessi:

1. Pelinluku 2. Valmius 3. Sijoittuminen 4. Torjunta-asento 5. Torjuminen 6. Jatkumot

Teknisesti:

1. Katse johtaa liikettä 2. liikkuminen kiekkolinjalle 3. Pysähtyneestä tilasta/torjuminen 4. Torjuminen 5. Jatkumot

ILVES

U12-U9

Perusasiat 70% ajasta→

ILVES

URHEILJAN POLULLA

Lapsuusvaihe

- SYTYTÄ KIPINÄ/INNOSTUS
- MONIPUOLISET LIIKUNTATAIDOT
- HYVÄ FYYSINEN HARJOITETTAVUUS
- URHEILULLISEN ELÄMÄNTAVAN LUOMINEN

ILVES

Tekniikka:

Luistelu:
perusluistelu(kaarreluistelu)
- liukuminen (eri tyylit) jarruttaminen (eri tyylit), sisä- ja ulkoteränkäyttö
- Pystyssä: Teleskooppi, liukuminen (monipuoliset tyylit), sivusiirto, T-potku, C-potku, sisä- ja ulkoteränkäyttö ja jarruttaminen - Jäässä: Jäästä nouseminen, V-liuku, rebound-potku, Rvh

Torjuminen:
- Pystyssä/jäissä paikaltaan ja liikkeestä
- Jäälaukaus, yläkulma, puolikorkea ja erikoistorjunnat - Jäässä: Paikaltaan ja liikkeestä: V-torjunta, V-liukutorjunta, rebound potkusta torjuminen ja taistelutorjunnat
- Keskeltä/ sektorit

Mailapeli:
- Mailaote
- Laukominen
- Kiekonkäsittely
- Liikkuminen kiekon kanssa

Peli:

Pelinluku:
- Paljon pelejä erilaisilla välineillä
- Tunnistaa vastustajan hyökkäävät pelaajat
- Opettaa erilaisia peli- ja maalintekotilanteita→

Reagointi:
- Tunnistaa milloin torjua pystystä milloin jäissä
- Sijoittuminen kiekkolinjalle
- Opettaa tunnistamaan milloin haastaa kaarelle milloin syvemmällä

Jatkumot:
- Katse löytää kiekon ensimmäisenä
- Oikealla jalalla nouseminen jatkopeleihin
- Kiekkokontrolli torjuminen (vartalon etupuolelta)

Mailapeli:
- Kiekonkäsittely, syöttäminen, laukominen, pysäytykset

U13-U14

ILVES

URHEILIJAN POLULLA

<u>Valintavaihe</u>

- INTOHIMO
- HYVÄT LIIKUNTATAIDOT→ LAJITAIDOIKSI
- SYSTEMAATTINEN TAPA HARJOITELLA
- MAALIVAHTIEN OMAT FYSIIKKA TESTIT ALKAVAT
- URHEILULLISESTA ELÄMÄNTAVASTA→ TERVEEKSI URHEILIJAKSI

ILVES

U13-U14

Tekniikka:

Luistelu:
perusluistelu(kaarreluistelu)
- Terällä pystyssä/ jäissä sisä- ja ulkoterä
- Jarruttamiset/pysähdykset ja liikesuunnan vaihdot. (rebound potku, v liu´ut, sivusiirrot, t-potkut /c-potku Ja niiden yhdistelmät)

Torjuminen:
- Pystyssä/jäissä paikaltaan ja liikkeestä
- Rvh + rebound potkusta torjuminen+ taistelutorjunnat
- Keskeltä/ sektorit

Mailapeli:
- Syöttäminen
- Laukominen
- Kiekonkäsittely
- Liikkuminen kiekon kanssa

Peli:

Pelinluku:
- Tunnistaa eri peli- ja maalintekotilanteet
- Suorahyökkäyksessä montako hyökkäävää pelaajaa
- Päätypelissä vähintään 1kpl kiekottoman merkkaaminen→

Reagointi:
- Toimintamallit eri peli- ja maalintekotilanteisiin
- Sijoittuminen toimintamallin mukaan
- Osaa kertoa hyviä ja kehitettäviä asioita omasta pelistä

Jatkumot:
- Kiekkokontrolli
- Viiveettömät ja ”oikeat valinnat” (pysty/jäät) jatkumot AINA!!!

Mailapeli:
- Pääty- ja rännikiekkojen pysäytys, syöttäminen ja katkot

U15-U18

Perusasiat 50% ajasta→

ILVES

URHEILIJAN POLULLA

Huippuvaihe

- MOTIVAATIO, TAHTO JA INTOHIMO MENESTYÄ
- OPTIMAALINEN HARJOITTELU JA MENESTYKSEKÄS KILPAILEMINEN
- SURITUSKYKYÄ EDISTÄVÄ TERVEYS!

ILVES

U15-U18

Tekniikka:

Luistelu:
Pelinomaiset liikkumisdrillit+ liikkeiden yhdistäminen ja monipuolinen

Torjuminen:
- Pystyssä/jäissä paikaltaan ja liikkeestä
- Rvh + rebound potkusta torjuminen+ taistelutorjunnat
- Keskeltä/ sektorit
- Oma tapa/tyyli alkaa löytymään

Mailapeli:
- Syöttäminen, laukominen, katkot, pysäytykset, purkukiekot

Peli:

Pelinluku:
- Suorahyökkäys: Montako hyökkäävää pelaajaa, kätisyydet ja minkälainen hyökkäys
- Päätypelissä: Kiekollisen ja kiekottomien 1-2kpl merkkaus
- Pelin ohjaaminen puheella
- Videon käyttö pelinopettelussa

Reagointi:
- Toimintamallit eri peli- ja maalintekotilanteisiin
- Sijoittuminen toimintamallin mukaan
- Osaa kertoa hyviä ja kehitettäviä asioita omasta pelistä

Jatkumot:
- Kiekkokontrolli
- Viiveettömät ja ”oikeat valinnat” (pysty/jäät) jatkumot AINA!!!

Mailapeli:
- Pääty- ja rännikiekkojen pysäyttäminen, syötönkatkot, purkukiekot ja pelin avaaminen pakkien kanssa yhteistyö

ILVES

Havainnointi

Kiekollisen ja kiekottomien huomiointi

Oleellisen uhan havainnointi

Tilanteen tunnistaminen

Tilanteiden ennakointia ajatuksen tasolla

Päätöksentekotaito

Liikkumisnopeus

Liikkumisnopeus P+J

Liikesuunnat > linjalle

Pysäytykset ja liikkeelle lähdöt

Suunnan muutokset ja liikkeen käännöt

Jäihin menot ja jäästä ylös nousut

Sijoittuminen

Tilanteiden tunnistaminen

Oikea-aikainen kiekollisen haastaminen

Syvyyspelaamisen hallinta uhkien mukaan

Linjasijoittuminen

Rintamasuunnat kiekolle

Laukauksen lukeminen ja reagointi

Lavan- ja vartalon asennon lukeminen > ennakointi

Maltti ja katse kiekossa

Silmän rauhoittaminen kiekkoon ja laukaukseen reagointi mahdollisimman pitkään

Ohjuri lapojen tunnistaminen ja löytäminen

OTTELUUN VALMISTAUTUMINEN

Luonne & Fysiikka - Riittävällä tasolla, jotta pystyy pelaamaan
Keskittyminen - Peli & Tekniikka osalta. Harjoiteltujen asioiden siirtäminen peliin
Lähtötilanne peliin - Teemat, muutama selkeä asia joihin kiinnittää huomiota omassa pelaamisessa.
Mahdolliset häiriötekijät - Kavereita pelaa vastustajalla, yleisö, kellonaika jne. Vastustaja, paikka ja aika.(Joihin ei voi itse vaikuttaa)
Tarvittaessa voi huomioida myös vastustajan pelitavasta esim. ylivoimat.(U15→)
Pelipäivän rytmittäminen ja omien rutiinien kehittäminen, jotta mahdollisimman valmiina kun kiekko tippuu jäähän.
Ajatusten keskittäminen peliin ja niihin asioihin mihin itse voi vaikuttaa→ oma paras versio
Hyvä tai huono peli niin aurinko nousee seuraavanakin päivänä. Prosessi jatkuu→ Jatkuva oppiminen!

LÄMMITTELY MALLI

ILVES

Aerobia 10-15 min hengitys- ja verenkierto hereille→ muutaman kerran sykkeet ylös
Liikkuvuudet 5-6 min laajat liikelaajuudet ja vammojen ennaltaehkäisy
Keskivartalon herättely→ Punnerrukset vatsat selät
Koordinaatiot+ pallon heittelyt → Hermosto ja silmälihakset hereille
Nopea terävä osuus→ Spurtit kisat
Ajatuksien suuntaaminen peliin→ Rentous

Hyvä lämmittely valmistaa kropan ja mielen peliin ja auttaa poistamaan jännitystiloja/ painetta
U9-U15→ Tarjotaan erilaisia malleja näihin ohjatusti
U16→ Omien tapojen löytäminen/kokeilu/optimointi

ILVES

MV PELIN CHECK LIST

Kehityksen seurannan tueksi

ILVES

Tekniikka

Liikkuminen

- Maalintausta tekniikat pysty/jää
- Suunnanmuutokset pysty/jää käännöt
- Tolppaliikkumiset lähdöt/paluut pysty/jää
- Tolppien kautta nousut menot- liu´ut
- Liu`ut ylösnousut/ slidet
- Rebound yksittäiset/ kombot
- Jäihin menot/nousut
- T-potkut/ sivusiirrot

Sijoittuminen

- Liikkeiden lyhentäminen
- Box control
- Overlap/ rvh/ ankkurijalka
- Laukaus/ syöttö uhka (SH, PP, AV)

Torjuminen

- Taistelutorjunnat
- Kiekkokontrolli(haltuun/ kulmaan
- Blokkaavat torjunnat
- Rvh torjunnat
- Torjuminen suoraansyötöstä pääty/poikki syötöt
- Sektori/laukaisukulmat
- Keskeltä laukaisukulmat
- Vartalotorjunnat
- Kilpi
- Räpylä
- Maila

Peli

Pelitilanteet

- Suorahyökkäys
- Päätypelit /maalintausta
- Lähitilanteet
- AV
- Rebound/ jatkopelit
- Mailapelit

Maalinteko

- Suoralaukaus
- Poikkisyötöstä
- Pystysyötöstä
- Poikkiliikkeestä
- Pienenkulman laukaus
- Maskilaukaus
- Ohjuri
- Rebound tilanteet
- Irtokiekko
- Läpiajo

MV-JÄÄ TOIMINTA

ILVES

Tiistaina Sentterillä U16-U13
Mv-jäät:

Oheinen Klo 18.00
Jää Klo 19-20

Torstaina Nokia-areenalla U12-U9
Mv-jäät:

Paikalle Klo 18.00
Jää Klo 18.30-19.30

Kiertona kolme ikäluokkaa per viikko

U18 mv:t aamuharjoittelun yhteydessä ti & ke & pe

Ikäluokan mv-valmentajat paikalla→ viikoittainen yhteinen tapaaminen

Laukojat sentterillä U15-U14 ja areenalla U12-U11

Toimintatavat

Harjoitussuunnitelmat ja ohjelmat CoachTools sovellukseen näkyville ennen harjoitusta

Mv-harjoitukset laitetaan sovellukseen, että valmennus tietää mitä harjoituksissa tehdään ja mitä pyritään harjoituksella harjoittamaan

Ydinkohdat ja oppimistavoitteet löytyvät näistä

Maalivahdit ensimmäisenä jäälle→ Omat liikkumisrutiinit. Toistetaan aina kun hypätään kaukaloon, ennen yhteisen osuuden alkamista. (Paljon toistoja liikepankkiin päivien, viikkojen, kausien ja vuosien mittaan)

Kilpailua, hauskanpitoa ja unohtumattomia kokemuksia

Ihminen kohdataan ihmisenä päivittäin :)

MV-VALMENTAJILLE

ILVES

Mihin valmentaja voi vaikuttaa?

- Ihmisenä kasvaminen
- Kuulluksi tuleminen
- Itsensä kehittäminen
- Urheilijan kehittäminen ja lajiosaaminen
- Toimintaympäristön turvallisuuteen

Valmentajan osaamistarpeet

- Voimavarat
- Itsensä johtaminen
- Ihmissuhdetaidot
- Urheiluosaaminen
- Tunnistaa ja hyödyntää toimintaympäristönsä

ILVES

VALMENTAJA

- ITSELUOTTAMUS
- OMAT ARVOT
- USKOMUKSET
- KÄYTTÄYTYMISMALLIT
- TOIMINTAYMPÄRISTÖ

KEITÄ VALMENNAT

Tunne urheilijat ja heidän tavoitteet, tarpeet ja halut

Fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen hyödyntäminen

ILVES

MITÄ VALMENNAT

TEKNIIKKA
TAKTIIKKA
FYYSISET/MOTORISET
OMAN LAJIN NÄKÖKULMASTA
OMINAISUUKSIEN HYÖDYNTÄMINEN

ILVES

MITEN VALMENNAN

OPPIMISEN JA KEHITTYMISEN MAHDOLLISUUKSIEN LUOMINEN
FYYSINEN
PSYYKKINEN
SOSIAALINEN
HARJOITTELUN OPTIMOINTI→ URHEILIJAN TAVOITTEEN MUKAISTA

SUEK KOULUTUKSET

https://puhtaastiparas.fi/fi/login?returnUrl=/fi

https://suek.fi/koulutus/koulutusmateriaalit/reilusti-paras-verkkokoulutus/

TAVOITTEEN ASETTELU

ILVES

U18-U13 maalivahdeille teetetään kausittain tavoitekysely → jonka pohjalta käydään kehityskeskustelut maalivahtien kanssa läpi.

Henkilökohtaiset tavoitteet joiden pohjalta→ kehityssuunnitelmat→ lyhyen/pitkän aikavälin tavoitteet

Realistinen ja konkreettinen mihin maalivahti ja valmennus sitoutuvat yhdessä tekemään parhaansa, että nämä toteutuisivat

Seurataan yhdessä toteutuuko

ILVES

VALMENTAJAN POLKU

U6-U9 Valmennuksen herättelyvaihe

1. Oppimistapoja→ Oman osaamisen tunnistaminen
2. Opetustavat→ Millaisia?
3. ”Valmennusfilosofia”→ Millainen olen, mitä mahdollisesti haluan
4. Toimintaympäristö→ Tietoisuus missä toimin ja mitä mahdollisuuksia siellä on
5. Perus alkeet→ Lajista valmentamisesta haltuun

ILVES

U10-U15 valmistavavaihe

1. Itsensä kouluttaminen+ taitojen kehittäminen (seuran sisäiset+ liiton koulutukset)
2. Opetustapojen harjaantumista toiminnan arvioinnin kautta
3. Valmennusfilosofian kirkastaminen ja muokkaaminen ja sen harjoittelu
4. Tunnistaa ja havaitsee tarpeet omassa toimintaympäristössä

U16- pro tasolle valmistuminen

1. Itsensä jatkuva kehittäminen (eri valmennuskoulutukset ja oman uran suunnittelu)
2. Oman toimintatapojen löytyminen ja luominen
3. Kansallisen ja kansainvälisen tason tietoisuus suhteessa omaan toimintaympäristöön
4. Optimoi ja hahmottaa valmennettaviensa tarpeet, jotta he voisivat saavuttaa tavoitteensa ja olla paras versio itsestään
5. Verkostojen luominen ja ylläpitäminen