

Maalivahtiharjoittelu PK-35

Juniorimaalivahdit:

A-jun.

B-jun.

02-03

04-05

06-08

Kausisuunnitelma 2016- 2017

- Maalivahtiharjoittelu eri ikäluokissa
 - Taktinen harjoittelu
 - Tekninen harjoittelu
 - Fyysiset ominaisuudet
 - Psyykkiset valmiudet

Maalivahtiharjoittelu PK-35

■ Pojat ja tytöt 06-08

- Taktinen

- Maalilla liikkuminen
- Syötön vastaanotto ja syöttäminen
- Avaamisen perusasiat

- Tekninen

- Valmius- ja torjunta-asento
- Perustekniikoihin tutustuminen
- Pallon käsittely
- Sivuliikkeestä pallon vangitseminen
- Syötöt ja haltuunotot
- Potkutekniikka
- Heitot

- Fyysiset ominaisuudet

- Motoriset perustaidot
- Nopeutta ja ketteryyttä kehittävät harjoitteet
- Tasapainoa kehittävät harjoitteet
- Hyyt ja loikat (vain oman kehon painolla)
- Lihasten aktivointi (vain oman kehon painolla)
- Dynaaminen liikkuvuutta kehittävät harjoitteet

- Psyykkiset ominaisuudet

- Iloisuus, innostuneisuus, keskittymiskyvyn kehittäminen, virheiden hyväksyminen osana oppimista

Maalivahtiharjoittelu PK-35

■ Pojat ja tytöt 04-05

- Taktinen

- Liikkuminen pelin mukaan pysty ja sivusuunnassa
- Puhe (äänen käyttö)
- Pelin ohjaaminen (käänny, varo, syötä)
- Sijoittuminen
- Tuki-pelaamisen opettelu

- Tekninen

- Valmius- ja torjunta-asento
- Kohtitulevat pallot liikkeestä
- Heittäytymiset (sivulle tulevat pallot maassa ja ilmassa)
- Sijoittuminen palloon nähden
- 1 v 1 tilanteet (oikea lähestyminen palloon, aloite hyökkäjälle)
- Syötöt ja haltuunotot
- Potkutekniikka (maasta ja käsistä)
- Heitot

- Fyysiset ominaisuudet

- Motoriset perustaidot
- Nopeutta ja ketteryyttä kehittävät harjoitteet
- Tasapainoa kehittävät harjoitteet
- Hypyt ja loikat (vain oman kehon painolla)
- Voimaa kehittävät harjoitteet (vain oman kehon painolla)
- Dynaaminen liikkuvuutta kehittävät harjoitteet (keppijumppa)

- Psykkiset ominaisuudet

- Iloisuus, innostuneisuus, keskittymiskyvyn kehittäminen, kilpailuhenkisyys, oman roolin ymmärtäminen joukkueessa, virheiden hyväksyminen osana oppimista

Maalivahtiharjoittelu PK-35

■ Pojat ja tytöt 02-03

- Taktinen

- Liikkuminen pelin mukaan pysty ja sivusuunnassa
- Liikkuminen suhteessa puolustukseen (etäisyydet)
- Pelin ohjaaminen (ohjeet puolustukselle)
- Tuki-pelaaminen (liikkuminen ja sijoittuminen puolustettaessa)
- Hyökkäyksen käynnistäminen
- Syöttäminen vastustajan ensimmäisen linjan ohi
- Pelin rytmittämisen perusasiat
- Päätöksenteko (kuten pelin avaamisessa lyhyt vai pitkä)

- Tekninen

- Valmius- ja torjunta-asento (liikkeen jälkeen pysähtyminen ja hyvä asento)
- Kohtitulevat pallot liikkeestä (varmuus pallon vangitsemisessa)
- Heittäytymiset liikkeestä, terävä liike kohti palloa, heittäytymisen suunta
- Sijoittuminen paloon nähden
- 1 v 1 tilanteet (ajoitus, aloite hyökkääjälle, rohkeus)
- Korkeat pallot (keskitysten perusasiat)
- Syötöt ja haltuunotot (nopea tekninen pallon liikuttaminen)
- Erilaiset potkutekniikat maasta ja käsistä (molempi jalkaisuus)
- Heitot (tarkkuus, oikea voima, heiton korkeus)

Maalivahtiharjoittelu PK-35

- Pojat ja tytöt 02-03
 - Fyysiset ominaisuudet
 - Kehittyneet motoriset taidot
 - Nopeutta ja ketteryyttä kehittävät harjoitteet
 - Kehonhallinta
 - Tasapainoa kehittävät harjoitteet
 - Hyyt ja loikat (vain oman kehon painolla)
 - Voimaa kehittävät harjoitteet (esim, kuminauhut, voimatanko, kevyt lisäpaino)
 - Dynaaminen liikkuvuutta ja voimaa kehittävät harjoitteet (esim. paini, voimistelu, pilates, jooga)
 - Psyykkiset ominaisuudet
 - Iloisuus, innostuneisuus, motivaatio, keskittymiskyvyn kehittäminen, halu voittaa, maalivahdin rooli, johtajuus, virheiden hyväksyminen ja rakentavan kritiikin vastaanotto osana oppimista

Maalivahtiharjoittelu PK-35

■ A ja B juniorit

- Taktinen

- Yhteistyö puolustuksen ja keskikentän kanssa
- Alueen hallinta yli rangaistus alueen
- Pelin ohjaaminen ja puolustuksen organisointi
- Tuki-pelaaminen (liikkuminen ja sijoittuminen puolustettaessa ja hyökätessä)
- Tilanteenvaihdot (valmius, reagointi ja päätöksen teko)
- Hyökkäyksen käynnistäminen ja pelin rakentelu (nopea kierrättäminen)
- Syöttäminen oikeaan paikkaan (havainnointi)
- Pelin rytmittäminen kaikissa tilanteissa
- Päätöksenteko puolustus ja hyökkäys pelaamisessa
- Erikoistilanteet (puolustuslinjan organisointi kulmat ja vapaapotkut)
- Pelin ymmärtäminen -> Joukkueen ideologia pelistä
- Riskien arviointi

- Tekninen

- Valmius- ja torjunta-asento (kaikissa tilanteissa kehon hallinta)
- Kohtitulevat pallot liikkeestä (kovien ja vaikeiden vetojen vangitseminen)
- Heittäytymiset liikkeestä (terävä like kohti palloa, heittäytymisen suunta ja Varma pallon vangitseminen)
- Vaikeat pallot (kehittyneet torjuntatekniikat)
- Sijoittuminen paloon nähden ja rangaistus alueen hallinta
- 1 v 1 tilanteet (ajoitus, aloite hyökkääjälle, pelirohkeuden kehittäminen)
- Keskitykset ja ulos tulot maalilta
- Erilaiset syötöt ja haltuunotot (nopea tekninen pallon liikuttaminen)
- Erilaiset potkutekniikat maasta ja käsistä (oikean tekniikan valinta)
- Heitot (ymmärrys million käyttää heittoa, tarkkuus, nopeus)

Maalivahtiharjoittelu PK-35

- A ja B juniorit
 - Fyysiset ominaisuudet
 - Kehittyneet motoriset taidot
 - Nopeutta ja ketteryyttä kehittävät harjoitteet
 - Kehonhallinta
 - Tasapainoa kehittävät harjoitteet
 - Saliharjoittelu
 - Hypyt ja loikat
 - Voimaa kehittävät harjoitteet (esim, kuminauhat, voimatanko, lisäpaino)
 - Dynaaminen liikkuvuutta ja voimaa kehittävät harjoitteet (esim. paini, voimistelu, pilates, jooga)
 - Psyykkiset ominaisuudet
 - Iloisuus, innostuneisuus, motivaatio, sitoutuminen urheilijan elämään, itsetunto, itseluottamus, keskittymiskyky hyvällä tasolla, voitontahto, maalivahdin rooli, johtajuus, virheiden hyväksyminen ja rakentavan kritiikin vastaanotto osana oppimista, virheistä ylipääseminen pelin aikana



Kausisuunnitelman tekijä: Henrik Salmelainen