

Maalivahtivalmennuslinjaus, Pallokissat ry, Kuopio

Aki Moilanen



| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Tekijä(t) Aki Moilanen | |
| Koulutusohjelma Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma | |
| Raportin/Opinnäytetyön nimi Maalivahtivalmennuslinjaus, Pallokissat ry, Kuopio | Sivu- ja liitesivumäärä 26 + 7 |
| <p>Työn toimeksiantaja on Pallokissat ry, Kuopio. Se on Itä-Suomen toiseksi suurin jalkapalloseura ja keskittynyt puhtaasti tyttö- ja naisjalkapalloiluun. Seuralla on käytössä toimiva sivusto, www.pelaajaprofiili.fi, josta löytyy seuran valmennusmateriaali. Työn tavoitteena on luoda sieltä puuttuva materiaali maalivahtivalmennuslinjauksesta. Valmennuspäällikkö on tehnyt sivuille seuran juniorijoukkueiden kausisuunnitelmat, tavoitteet ja painopisteet harjoitusjaksojen harjoitteluun esimerkkiharjoitteineen. Työn tulos on tarkoitus lisätä samoille sivuille seuran oto-valmentajien käyttöön. Näin Pallokissat kehittää seuran järjestämää maalivahtivalmennusta.</p> <p>Opinnäytetyö on tehty projektina, jossa on haettu aiheeseen liittyvää lähdemateriaalia kirjallisuudesta, seurojen nettisivuilta, nettijulkaisuista, seminaari- ja koulutusmateriaaleista sekä haastatteleamalla valmentajia kansalliselta huipulta. Projekti alkoi marraskuussa 2016 jatkuen kevääseen 2018. Sen tuloksena syntynyt maalivahtivalmennuslinjaus on tehty pääasiassa opinnäytetyöntekijän toimesta. Linjauksen käytännöllisyyttä on pohdittu yhdessä seuran valmennuspäällikön ja maalivahtivalmennuksen parissa toimivien kanssa.</p> <p>Tuloksena Pallokissat sai materiaalin maalivahtivalmennukseen, joka löytyy Pelaajaprofiilista. Siellä ovat tavoitteet maalivahdeille ikäluokkiin E11-Edustus, kausisuunnitelma C- ja D-junioreille ja maalivahtivalmennuksen painopistealueiden avainasiat, joihin valmentajan tulisi valmistettaessa kiinnittää huomio.</p> <p>Maalivahtivalmennuslinjaus on tehty, joten työn tavoite on täyttynyt. Tarkennuksia siihen vielä tulee ja sitä on tarkoitus kehittää edelleen. Seuraava kehitysaskel linjaukseen voisi olla malliharjoitteiden tekeminen ja niiden mahdollinen kuvaaminen.</p> | |
| Asiasanat valmennus, maalivahtivalmennus, jalkapallo | |

Sisällys

| | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Jalkapallo | 2 |
| 3 | Jalkapallovalmennus Suomessa | 4 |
| 4 | Maalivahtivalmennus | 6 |
| 4.1 | Maalivahtipelin analysointi | 6 |
| 4.2 | Ottelukuormitus | 7 |
| 4.3 | Fyysinen harjoittelu | 9 |
| 4.3.1 | Voima | 9 |
| 4.3.2 | Nopeus | 11 |
| 4.3.3 | Liikkuvuus | 12 |
| 4.3.4 | Kestävyys | 13 |
| 4.4 | Taidon valmentaminen | 14 |
| 4.5 | Taktinen valmentaminen | 16 |
| 4.6 | Henkinen valmentaminen | 17 |
| 5 | Pallokissat ry, Kuopio | 19 |
| 5.1 | Pallokissojen valmennuslinjaus | 19 |
| 5.2 | Maalivahtivalmennuslinjauksia | 20 |
| 6 | Projektin tavoite | 22 |
| 7 | Projektin vaiheet | 23 |
| 8 | Projektin tulokset | 24 |
| 9 | Pohdinta | 25 |
| | Lähteet | 27 |
| | Liitteet | 29 |
| | Liite 1. Vuoden 2015 pelatuissa otteluissa tapahtuneet maalivahtien toiminnot | 29 |
| | Liite 2. Maalivahtivalmennuslinjauksen materiaali | 31 |

1 Johdanto

Opinnäytetyöntekijä on toiminut jalkapallomaalivahtivalmentaja 90-luvulta lähtien. Valmennettavina on ollut poika- ja tyttöjunioireita sekä miehiä ja naisia korkeimmilla kotimaisilla tasoilla. Myös tyttö- ja naismaajoukkuevalmennustehtäviä on kertynyt vuodesta 2001 lähtien aina vuoteen 2018 asti. Eroavaisuuksia valmennusryhmien väleillä on, mutta maalivahdin perustehtävä ja tavoite pysyy iästä, sukupuolesta tai tasosta huolimatta samana. Valmentaminen tulee kuitenkin kohdistaa valmennettavan tason ja tavoitteen mukaiseksi.

Jalkapallomaalivahtivalmennuksessa maalivahti käsitetään pitkälti yksilöurheilijana, joka tarvitsee yksilöurheilijan valmentajasuhdetta. Kuitenkin maalivahti suoriutuu pelitilanteista parhaiten, kun yhteistyö kenttäpelaajien – varsinkin puolustajien – kanssa sujuu hyvässä yhteistyössä. Niinpä voi sanoa, että maalivahti on kuitenkin enemmän joukkue- kuin yksilöurheilija. Maalivahtivalmennuksessa on huomioitava yksilön tarpeet ja edellytykset kunkin valmennettavan kohdalla erikseen. Valmentajan ja valmennettavan on yhdessä ja avoimesti analysoitava kehityskohteet ja etsittävä niihin ratkaisut. Siksi maalivahtipelin, maalivahdin yksilöllisyyden ymmärtäminen ja ratkaisujen monimuotoisuuden ymmärtäminen ovat avain sekä maalivahdin pelaamiselle, että hänen valmentamiselle. (Lindström & Korpela 1998, 112-113.)

Työn toimeksiantaja on Itä-Suomen suurin tyttö- ja naisjalkapalloseura Pallokissat ry, Kuopio. Työntuotos maalivahtivalmennuslinjaus on tehty yhteistyössä seuran valmennuspäällikön ja seurassa toimivien maalivahtivalmentajien kanssa. Työssä perehdytään valmennuskirjallisuuteen ja vuosien varrella kertyneeseen materiaaliin. Nettijulkaisuja on etsitty ja on haastateltu vastaavan linjauksen tehnyttä valmentajaa. Hankituista materiaaleista suunniteltiin seuran maalivahtivalmennuslinjaus, joka on yhtenevä seuran muun valmennuslinjauksen kanssa.

Työn tavoite on kehittää työn tilaavan seuran maalivahtivalmennusta ja antaa maalivahteille ja heidän valmentajilleen työkaluja parempaan valmentautumiseen ja valmentamiseen. Työ lisää tekijän omaa osaamista ja parantaa siten menestyksen mahdollisuuksia maalivahtien valmennuksessa sekä työmarkkinoilla tulevaisuudessa.

2 Jalkapallo

Jalkapallon syntyhistoria on ollut historioitsijoille kiistan aihe, jossa he eivät ole päässeet yksimielisyyteen. Jalkapallon kattojärjestö FIFA on ottanut kannakseen, että jalkapalloa muistuttavaa peliä, jota kutsuttiin nimellä Cuju, pelattiin Kiinassa jo 2000 ekr. Nykyaikaista jalkapallosääntöä alettiin kehittämään 1840-luvulla Englannissa yliopistojen toimesta. Vuonna 1863 perustettu Englannin kansallinen jalkapalloliitto (FA) standardoi säännöt, jonka johdosta jalkapallo erottui selkeästi rugbyista, jota se alkujaan muistutti. Nimeksi väkiintui Football Association. Vuonna 1882 Skotlannin, Walesin, Irlannin ja Englannin jalkapalloliitot perustivat International Football Association Boardin (IFAB), joka vielä tänä päivänä on jalkapallosäännöistä päättävä itsenäinen elin. Kansainvälistyminen jatkui FIFA:n perustamisella vuonna 1904. Nykyään IFAB:n hallituksessa on neljä brittiedustajaa sekä neljä FIFA:n edustajaa. FIFA:n täytyy hyväksyä kaikki IFAB:n päätökset. FIFA itse ei voi sääntöjä muuttaa. (Jalkapallon historia ja kehitys 2008.)

Jalkapallosäännöt uudistuvat tai saavat tarkennuksia ja täsmennyksiä vuosittain IFAB:n toimesta. Sääntömuutoksilla pyritään vastaamaan jalkapallon vaatimuksia ja peliä, sen kehittyessä koko ajan. Vuonna 2017 sääntöuudistuksia tuli laajasti ja vuodelle 2018 niihin on tehty lähinnä täsmennyksiä. (Jalkapallosäännöt 2018, 9.)

Jalkapallopeliä pelataan pelikentällä, joka tulee olla joko luonnonnurmea tai kokonaan keinotekoista. Myös kilpailumääräysten niin salliessa myös näiden yhdistelmä, hybridi alusta on mahdollinen. Keinotekoisella pelialustalla pelatessa FIFA:n jäsenliittojen välisiä kilpailuotteluita tai kansainvälisiä seurajoukkueiden pelejä, kentän alustan tulee täyttää tietyt laatuvaatimukset. Kuvan 1 mukaisesti pelikenttä tulee olla suorakaiteen muotoinen, leveydeltään vähintään 45 metriä ja enintään 90 metriä, pituudeltaan 90-120 metriä. Virallisen jalkapallo-ottelun kenttä merkitään kuvan 1 mukaisesti. (Jalkapallosäännöt 2018, 15.)

Virallinen jalkapallo-ottelu pelataan FIFA:n hyväksymällä pallolla, jonka ympärysmitta tulee olla 68-70 cm ja painon ottelun alussa 410-450g. Pallolle tärkeä ilmanpaine merenpinnantasossa on määrätty 0,6-1,1 ilmakehän suuruiseksi. Pallon pitää olla muodoltaan pyöreä. (Jalkapallosäännöt 2018, 23.)

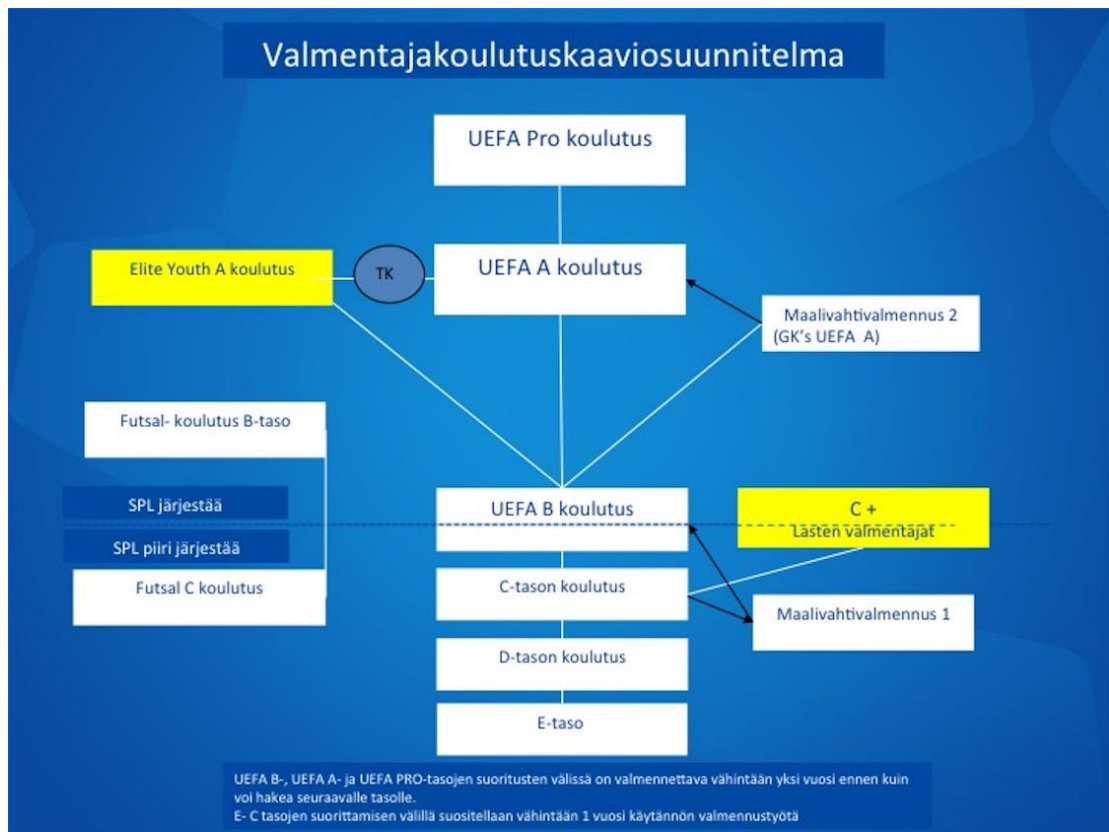
Jalkapallo-ottelu pelataan kahden joukkueen välillä, jossa kummastakin joukkueesta kentällä saa olla 11 pelaajaa. Yksi joukkueen pelaajista pitää olla maalivahti. Virallinen otteluaika aikuisten peleissä on kaksi 45 minuuttia kestävää puoliaikaa. Ottelu päättyy toisen joukkueen voittoon tai tasapeliin. Lopputuloksen määrää joukkueiden hyväksytysti tehtyjen maalien määrä. (Jalkapallosäännöt 2018, 28-66.)



Kuva 1. Jalkapallokenttä (Jalkapallosäännöt 2018, 15.)

3 Jalkapallovalmennus Suomessa

Jalkapallovalmennuskoulutusjärjestelmää Suomessa organisoii ja kehittää Suomen Palloliitto. Maalivahtivalmennus kuuluu osana jalkapallovalmennuskoulutusta kaikille valmentajille, jotka ovat koulutautuneet vähintään UEFA B -koulutustasolle. Korkein koulutustaso Suomessa maalivahtivalmennukseen on Goalkeeper's UEFA A, jonka SPL on järjestänyt kahdesti. Koulutuskaaviosuunnitelma kuvassa 2.



Kuva 2. Valmennuskoulutuskaaviosuunnitelma (Valmentajakoulutus. 2018)

Maalivahtivalmennuksen määrä suomalaisessa seuratyössä on hienoisessa kasvussa, mutta edelleen vähäistä. Suurin syy siihen on seurojen heikko talous. Rahoituksen puute näkyy vähäisenä maalivahtivalmentajien palkkauksena ja koulutukseen vähäisenä hakeutumisena. Eli resurssipulan takia maalivahtivalmennukseen panostaminen on usein vähäistä, ilmenee Juuso Kevarin Suomen huippuseuroille teettämän kyselytutkimuksen tuloksista. (Kevari, 2017)

Kevarin tutkimus maalivahtivalmennuksesta on vuodelta 2017. Tutkimus oli rajattu Suomen huippuseurojen junioreihin sekä muutamiin suuriin junioriseuroihin. Vastauksia tutkimukseen tuli 49 seurasta. Siitä selvisi, että 14 seurassa oli päätoiminen maalivahtivalmen-

taja. Kaikkiaan maalivahtivalmentajia oli 152. Heistä 90 oli koulutettuja. Jokaisella kyselyyn vastanneista seuroista oli nimetty joko osa-aikainen, vapaaehtoinen tai päätoiminen maalivahtivalmentaja. Tutkimuksessa kysyttiin mm. valmennuskertojen määrää viikossa eri ikäisille maalivahdeille. (Kevari 2017, 27-29.)

Tulokset:

10-12-vuotiaat

| | | |
|-----------------|-------|-------|
| - ei kertaakaan | 5/49 | 10,2% |
| - 1/vko | 18/49 | 36,7% |
| - 2/vko | 22/49 | 44,9% |
| - 3/vko | 3/49 | 6,1% |
| - 4/vko | 1/49 | 2% |

13-15-vuotiaat

| | | |
|-----------------|-------|-------|
| - ei kertaakaan | 2/49 | 4,1% |
| - 1/vko | 12/49 | 24,5% |
| - 2/vko | 20/49 | 40,8% |
| - 3/vko | 11/49 | 22,4% |
| - 4/vko | 2/49 | 4,1% |
| - 5 tai enemmän | 2/49 | 4,1% |

16-20-vuotiaat

| | | |
|-----------------|-------|-------|
| - ei kertaakaan | 4/49 | 8,2% |
| - 1/vko | 4/49 | 8,2% |
| - 2/vko | 9/49 | 18,4% |
| - 3/vko | 15/49 | 30,6% |
| - 4/vko | 13/49 | 26,5% |
| - 5 tai enemmän | 4/49 | 8,2% |

Tutkimuksessa selvisi myös, että ainoastaan 20 seuralla oli valmennussuunnitelma tai urapolku maalivahdeille. Ideana urapolulla on luoda maalivahdeille ikäluokittain tietyt tavoitteet, joita maalivahdeille tulisi opettaa. (Kevari 2017, 30.)

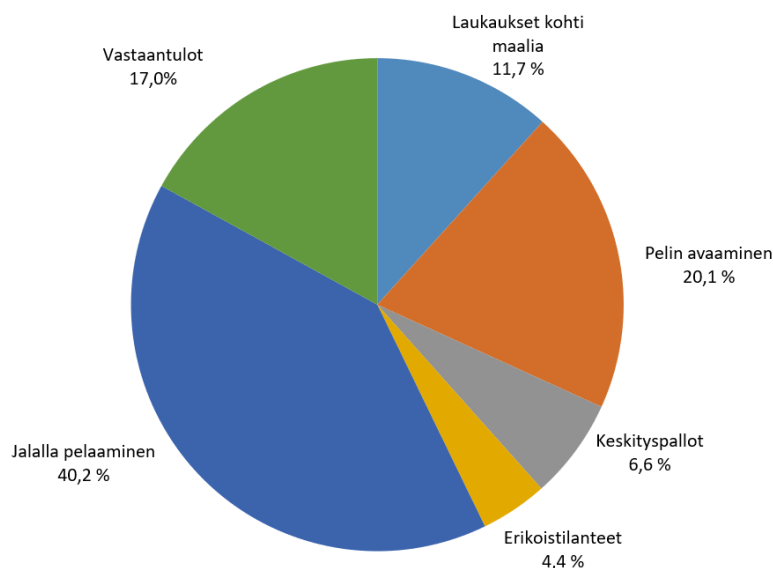
4 Maalivahtivalmennus

Maalivahtivalmennus koostuu yksilöurheilun näkökulmasta perustekniikka-, pelitaktiikka- ja fysiikkaharjoittelusta ja joukkuevalmennuksen näkökulmasta joukkueharjoittelusta, jossa maalivahti on maalissa, harjoitusten yhteydessä pelattavista peleistä ja harjoitteista, joissa tulee taktinen puoli sekä otteluista, joissa yhdistyy kaikki. Maalivahdin harjoittelun tulisi olla monipuolista ja liian aikainen erikoistuminen ei ole tarpeellista. Hyvä urheilullinen pohja mahdollistaa erikoistumisen vielä myöhemminkin. Yksilöstä riippuen 12-14-vuotiaana. Perusasioiden läpikäyminen on aluksi tärkeää ja fyysisten ominaisuuksien kehittyessä voi painopistealueita muuttaa. (Laukkanen 2001.)

4.1 Maalivahtipelin analysointi

Vuonna 2015 marraskuussa Palloliitossa järjestettiin maalivahtivalmennusseminaari tyttö- ja naisjalkapallomaalivahtivalmennuksessa toimijoille. Seminaarissa esiteltiin kyseisen vuoden eri-ikäisten ja tasoisten otteluiden analyysit, joissa selvitettiin, miten maalivahdit osallistuvat peliin otteluiden aikana. Kuvassa 3 on tyttöjen C14 (2001-syntyneet) piirijoukkueen ottelun aikana tapahtuneiden suoritusten prosenttijakaumat. Suoritukset ovat jaettu seuraavasti: Vastaantulot, laukaukset kohti, pelinavaaminen, keskityspallot, erikoistilanteet ja jalalla pelaaminen. (Laitila 24.10.2015.)

TC14



Kuva 3. Piirijoukkue C14 maalivahdin toimintojen prosenttijakauma.

Liitteessä 1 on kuvattu eri-ikäluokkien maalivahtien toiminnot graafisessa muodossa kuvan 3 tapaan. Alla olevasta taulukosta 1 on katsottavissa ikäluokkien otteluissa tapahtuvien toimintojen määrät otteluiden keskiarvoina ja toimintojen prosentuaalinen jakauma keskenään. (Laitila 24.10.2015.)

Taulukko 1. Maalivahtien toiminnot otteluissa.

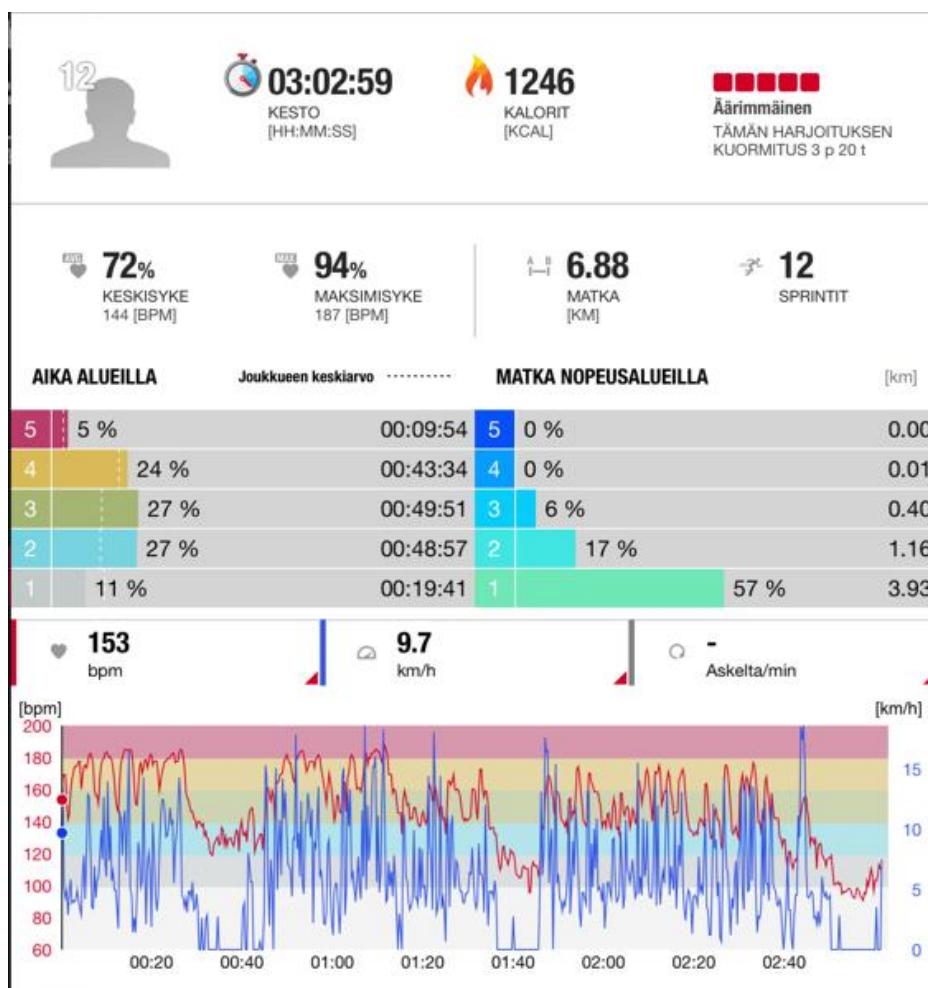
| YHTEENVETO | C14 | C15 | B16 | NL | MJ |
|---------------------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|
| Laukaukset kohti | 11,7 | 9,4 | 8,7 | 8,1 | 7 |
| Keskityspallot | 6,6 | 8,7 | 7,1 | 13,7 | 21 |
| Jalalla pelaaminen | 40,2 | 25,3 | 42,5 | 21 | 30 |
| Pelin avaaminen | 20,1 | 30,8 | 22,8 | 31,2 | 18 |
| Vastaantulot | 17 | 16,1 | 11 | 11,8 | 14 |
| Erikoistilanteet | 4,4 | 9,7 | 7,9 | 14,2 | 10 |
| Toiminnot/peli | 60 | 40 | 65 | 62 | 93 |

”Otteluista tehtyjen analyysien pohjalta voi pohtia, mitä asioita harjoittelussa tulisi tehdä. Eli kuten huomaamme jalalla pelaamisen osuus on suuressa osassa ja se tulisi huomioida myös harjoittelussa”, sanoi seminaarin koollekutsuja Tommi Laitila. (Laitila 24.10.2015.)

4.2 Ottelukuormitus

Suomen maajoukkuepelaajien kuormitusta seurataan Polar Team Pro -järjestelmällä. Pelaajilla on sykepannat, jotka mittaavat sydämenlyönnit ja gps, joka mittaa liikutun matkan sekä liikenopeudet mittausten aikana. Harjoituksissa seurataan tavoitteen mukaisen kuormituksen ja palautumisen toteutumista livenä IPadilta. Seurattavia arvoja ovat sykealueet, Traing load, aika yli anaerobisen kynnyksen, speed zones ja sprintit. Arvoja seuraamalla pystyy kontrolloimaan lämmittelyä, jäähdyttelyä ja palautumisjaksoja. Tämä mahdollistaa valmentajalle välittömän reagoinnin ja palautteen annon. Ottelun aikana liveseuranta antaa vahvistuksen visuaalisille havainnoille. Myös vaihtopelaajien valmiutta mennä kentälle seurataan. (Mäkinen 31.1.2018)

WU19 Elite round, eli alle 19-vuotiaiden EM-jatkokarsinta käytiin 2017 keväällä Irlannissa. Siellä Suomen pelaajia seurattiin edellä mainituin tavoin. Kuvassa 4 on turnauksen ensimmäisen ottelun pelanneen maalivahdin ottelukohtainen kuormituksen raportti. Se on osa opinnäytetyön tekijän raportista tyttö- ja naismaajoukkueiden maalivahtivalmennuksesta vastaavalle valmentajalle. Kuvassa näkyvän raportin mittaus on aloitettu alkulämmittelyn alkaessa ja lopetettu loppuverryttelyn päätyttyä. Polar Team Pron raportti osoittaa maalivahdin toiminnasta ja vaatimuksista ottelutapahtumassa paljon. Kestoltaan suoritus on pitkä ja energiaa kuluu paljon. Se on huomioitava energian tankkauksessa ennen tapahtumaa, sen aikana ja jälkeen. Pelin aikainen sykevälivaihtelu tulisi näkyä myös harjoittelussa. Sprinttien määrä ja pelitapahtuman aikana liikuttu matka kertovat, että maalivahti liikkuu kenttäpelaajiin verraten vähemmän ja sprintit, joilloin liikutaan maksiminopeudella, tapahtuu melko harvoin. Tietenkin eroavaisuuksia otteluiden välillä on, mutta tämä raportti on melko tyypillinen ja linjassa turnauksen kahden muun ottelun kanssa. Näitä kyseisiä tietoja on syytä käyttää pohjana harjoittelun ja kokonaisvaltaisen valmentautumisen suunnittelussa.



Kuva 4. Suomen maalivahdin kuormitusta kuvaava raportti 2017 WU19 Elite round-ottelusta.

4.3 Fyysinen harjoittelu

Fyysisen harjoittelun peruseriaatteet ovat:

1. Ärsyke ja kehitys (superkompensaatio)

Fyysisen suorituskyvyn kehittyminen perustuu harjoituksen aiheuttamaan ärsykkeeseen ja sitä seuraavaan palautumisprosessiin.

2. Spesifisyys

Harjoittelussa ne kudokset ja elinjärjestelmät joihin ärsyke kohdistuu kehittyvät eli jal-
katreenissä jalat kehittyvät, nopeusharjoittelussa nopeusominaisuudet ja voimaharjoitte-
lussa voimantuottoon vaikuttavat tekijät jne.

3. Palautuvuus

Mikäli kudosten ja elinjärjestelmien harjoittelu lopetetaan, palautuu fyysinen suorituskyky
tasolle, jolla se oli ennen harjoittelun aloittamista.

4. Yksilöllisyys

Jokaisen harjoittelijan kohdalla harjoitusvaste tulee olla yksilöllinen.

5. Progressiivisuus

Harjoittelussa harjoitusärsykettä tulee lisätä asteittain. Liian nopea lisääminen voi johtaa
ylikuormitustilaan ja liian hidas ärsykelisäys hidastaa kehitystä.

(Hakkarainen 2009, 195.)

Harjoittelussa pyritään kehittämään aina jotain erityistä fyysistä ominaisuutta, nopeutta,
voimaa, ketteryyttä, jne. Urheilijan on hyvä testata ominaisuuksiaan, jotta voi seurata, ta-
pahtuuko harjoittelun tuloksena kehitystä. Tietämällä lajin menestyvien kilpailijoiden omi-
naisuustasot, saadaan selville kehitystarve. Fyysinen kunto heijastuu myös urheilijan hen-
kiselle toimintatasolle. Mitä energisemmäksi ja voimakkaammaksi urheilija itsensä tuntee,
sitä paremmin hän jaksaa keskittyä harjoitteluun ja urheilemiseen.

(Lindström & Korpela 1998, 56.)

4.3.1 Voima

Voimantuotto on kaiken liikkumisen perusta. Ilman sitä ei synny liikettä. Voimantuottoon
vaikuttavat useat rakenteelliset ja toiminnalliset tekijät:

- Lihassolujen koko ja lihassolujen solusuhde.
- Motorinen hermojärjestelmä, joka aktivoi ja säätelee lihassolujen supistumista.
- Keskushermosto, aivot ja selkäydin, jotka vastaavat lihasten kontrollista.
- Lihasten tukirakenteiden ja jänteiden elastisuus sekä vipuvarsien pituussuhteet.
- Lihaksen energia-aineenvaihduntatekijät, hormonaaliset säätelytekijät, harjoittelu, sukupuoli ja ikä.

Voimaharjoittelun päätavoitteena on parantaa harjoitetun lajin kannalta olennaista voiman-
tuottoa. Perusvoimataso tulee kuitenkin olla riittävällä tasolla, jotta lajivoiman kehittäminen

onnistuisi hyvin. Voimaharjoittelun tulee olla pitkäjänteistä ja monipuolista, missä eri voimaominaisuuksia harjoitetaan kullekin optimaalisessa vaiheessa. Ohjelmoinnin helpottamiseksi voimaharjoittelu on jaettu ns. voiman lajeihin, kestovoima, maksimivoima ja nopeusvoima. Ne ja niiden alaluokat sekä pääperiaatteet niiden harjoittelussa on esitetty taulukossa 2. (Hakkarainen 2009, 203.)

Taulukko 2. Voimaharjoittelun luokittelu ja pääperiaatteet. (Hakkarainen 2009, 204.)

| Voimaharjoittelu pääluokka | Alaluokka | Periaatteet |
|----------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maksimivoima | Hermostollinen | Vastus ja paino maksimaalinen Toistot; 1-4 Sarjat; 2-5 Harjoitteet; 1-4 Palautus; täydellinen Vaikutus kohdistuu pääasiassa nopeisiin motorisiin yksiköihin |
| | Hypertrofinen | Vastus ja paino 60-80% maksimista Toistot; 5-15 Palautus; täydellinen Pyritään kasvattamaan lihaksen poikkipinta-alaa ja siten maksimaalista lihaksen supistuskkyä |
| Kestovoima | Lihaskestävyys | Vastus ja paino 0-30% maksimista Toistot; 15 Palautus; epätäydellinen Kehittää lihaksiston aerobis-anaerobis energian tuottoa ja lihaksen paikallisia kestävyystekijöitä |
| | Voimakestävyys | Vastus ja paino 20-50% maksimista Toistot; 15-30 Palautus; epätäydellinen Tavoitteena kehittää lihaksiston anaerobista energiantuottoa ja lihaksiston maitohapon poistomekanismeja |
| Nopeusvoima | Pikavoima | Vastus ja paino kevyt, suoritus mahdollisimman nopea 0-50% maksimista Toistot; 4-8 Sarjat; 2-5 Harjoitteita; 1-4 Palautus; täydellinen Kehittää lihaksen sisäistä voimaa ja refleksejä sekä lihas-jännekompleksin elastisuutta Kehittää hermostoa |
| | Räjähtävävoima | Vastus ja paino kevyt, suoritus mahdollisimman nopea 0-50% maksimista Toistot; 1-6, jokainen toisto räjähtävästi Sarjat; 2-5 Harjoitteita; 1-4 Palautus; täydellinen (1-2min) Kehittää hermoston kykyä aktivoida lihassoluja mahdollisimman nopeasti |

Voima muodostaa kestävyuden ja taidon ohella jalkapallomaalivahdin sen perustan, jolle suorituskyvyn kehittäminen rakentuu. Voimaharjoitteilla pyritään kehittämään hermoston ja energiantuoton kautta suorituskykyä. Maalivahtipelin tärkeimpänä voimaosa-alueena voidaan pitää nopeusvoimaa, joka jaetaan pika- ja räjähtävään voimaan. Voimaharjoitteilla pyritään yleensä kehittämään maalivahdin nopeus räjähtävämmäksi. Sitä tarvitaan ensimmäisissä askeleissa. Toiseksi voimaharjoittelulla on haluttu kehittää ponnistusvoimaa suuremmaksi. Voimaharjoittelun muita tavoitteita ovat mm. ennalta ehkäistä loukkaantumisista, edesauttaa taitojen hyödyntämistä ja helpottaa liikkumista kentällä. Menestyksellä maalivahtitoiminta edellyttää koko kehon riittävää voimatasoa. (Lindström & Korpela 1998, 59.)

4.3.2 Nopeus

Nopeus ilmenee eri urheilulajeissa eri tavoin. Jalkapallossa nopeuteen vaikuttavat pelivälineen ja vastustajan huomioiminen. Absoluuttinen juoksunopeus saavutetaan vain hetimitäin, mutta perusnopeuden ollessa heikolla tasolla on lajikohtaista nopeutta vaikea kehittää. Nopeus onkin yksi vaikeimmin kehitettävistä fyysisistä ominaisuuksista. Progressiivisuuden, eli nousujohteisuuden toteutuminen valmennuksessa on avainasia. Nopeuden kehittäminen on pitkäjänteistä toimintaa. Nopeus jaetaan ominaisuutena viiteen päälajiin. Perusnopeus, reaktionopeus, räjähtävä nopeus, liikenopeus ja nopeustaitavuus. Päälajit ja niiden määritelmät ovat lueteltu taulukossa 3. (Hakkarainen 2009, 219-222.)

Taulukko 3. Nopeuden lajit ja niiden määritelmät (Hakkarainen 2009, 222.)

| Nopeuden laji | Määritelmä |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Perusnopeus | Hermolihasjärjestelmän yleinen kyky toimia nopeasti. Pohja varsinaisen lajikohtaisen nopeuden harjoittamiselle. |
| Reaktionopeus | Se tarkoittaa aikaa, joka kuluu ärsykkeestä liikkeen aloittamiseen. |
| Räjähtävä nopeus | Yksittäinen ja mahdollisimman nopea liikesuoritus. Esimerkiksi ponnistus. |
| Liike- eli etenemisnopeus | Liikenopeudella tarkoitetaan syklistä eli mahdollisimman nopeasti toistettavaa liikesuoritusta. |
| Nopeustaitavuus | Hermolihasjärjestelmän kykyä toimia nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti taitoa vaativissa liikkeissä. Pallopeleissä nopeustaitavuus on erittäin tärkeä ominaisuus, koska yksilön tulee hallita peliväline, vastustaja ja taktiikka pelin aikana. |

Lajinopeutta voidaan kehittää harjoittelemalla eri nopeusominaisuuksien osatekijöitä. Näitä ovat; 1) reaktiokyky, 2) rytmitaju, 3) liikeetiheyys, 4) nopeusvoima, 5) taito, 6) liikkuvuus, 7) elastisuus ja 8) rentous. Taulukko 4 kuvaa nopeuden osatekijöiden harjoittelun periaatteita. (Hakkarainen 2009, 222.)

Taulukko 4 kuvaa nopeuden osatekijöiden harjoittelun periaatteita. (Hakkarainen 2009, 227.)

| Nopeuden osatekijä | Harjoittelussa muistettavia periaatteita |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reaktiokyky | Perustuu hermoston kykyyn reagoida nopeasti erilaisiin ärsykkeisiin (kuulo, näkö, kosketus, erilaisista asennoista jne.). Lajikohtaisen reaktiokyvyn kehittyminen vaatii lajinomaisia ärsykeitä ja reaktioharjoitteita. |
| Rytmitaju | Perustuu hermolihasjärjestelmän kykyyn tuottaa liikkeitä erilaisilla rytmeillä ja tempolla. Rytmiradat, porrasharjoitteet, musiikin avulla toteutetut liikesarjat jne. ovat hyviä rytmitaju harjoitteita. |
| Liiketiheys | Perustuu erityisesti rytmitajuun, nopeiden lihassolujen määrään, rentouteen ja nopeusvoimaan. Alamäki, kuminauhalla avustettu ja myötätuuleen toteutetut juoksut hyviä, joissa korostetaan liiketiheyttä. |
| Nopeusvoima | Perustuu hermolihasjärjestelmän kykyyn tuottaa voimaa mahdollisimman nopeasti. Se on riippuvainen maksimivoimasta ja nopeiden lihassolujen pinta-alasta. Suora vaikutus askelpituuteen. Harjoitusvaikutus hyvin spesifinen, joten kannattaa harjoitella lajinomaisesti. |
| Taito | Motoriset taitovalmiudet mahdollistavat hermolihasjärjestelmän tarkoituksenmukaisen toiminnan ja taito onkin nopeuden kehittymisen merkittävä reservitekijä. Erityisesti hyvä lihasten koordinaatiokyky on nopeuden kannalta tärkeä ominaisuus. |
| Liikkuvuus | Riittävät liikelaajuudet mahdollistavat nopeat liikkeet, mutta liian löysä lihasrakenne hidastaa voimantuottoa. Aktiivinen ja dynaaminen liikkuvuusharjoittelu auttaa tehokkaimmin nopeuden kehittämistä. |
| Rentous | Kyky supistaa ja rentouttaa lihaksia vuorottaisesti on nopeuden ja nopeuskestävyyden kannalta erittäin merkittävä ominaisuus. Eri tehoilla ja tavoilla suoritettavat koordinaatioharjoitteet ovat hyviä rentoutta kehittäviä harjoitteita. |
| Elastisuus | Lihasten kuminauhamainen ominaisuus, joilla on suuri merkitys lihaksen nopean ja taloudellisen voimantuoton kannalta. Hyppelyt ja kuntopallonheitto ovat hyviä harjoitteita kimmoisuuden eli elastisuuden parantamiseen. |

4.3.3 Liikkuvuus

Liikkuvuus kuvastaa kehon nivelten liikelaajuutta. Se on osin periytyvää, mutta harjoittelulla pystytään vaikuttamaan sen kehitykseen paljon. Se voidaan käsittää myös motorisena ominaisuutena, jossa tietyn liikkeen/suorituksen onnistumiseen vaaditaan tiettyä liikelaajuutta. Liikkuvuus on siis fyysisen suorituksen osatekijä, johon vaikuttavat nivelten liikelaajuudet, voiman tuotto ja koordinaatio. (Hakkarainen 2009, 263.)

Urheilijan ollessa notkea ja liikkuva, on hänen liikkuminen sujuvaa ja helppoa. Urheillessa kuitenkin rasitetaan lihaksia, joka aiheuttaa kireyttä. Samalla lihakset myös kipeytyvät. Siksi urheilijaa ja kuntoilijaa on neuvottu venyttelemään. Venyttelyllä yleensä tarkoitetaan lihaksen pitämistä venytettynä 15-60 sekunnin ajan. Tällaiset pitkäkestoisten staattisten venytysten tekeminen on vähentynyt urheilijoiden keskuudessa, sillä niiden tekeminen on

todettu olevan haitallista kehon kudoksille. Pitkät venyttelyt eivät rentouta lihaksia kunnolla eikä lieviä lihaskipuja ja kovien harjoitusten jälkeen tehtynä ne altistavat krampeille. Staattinen venyttely toimii kehon reaktiotapoja vastaan. (Kukkonen 2013,12.)

Aktiivinen kohdevenyttely myötäilee kehon reaktioita. Venytellessä lihasta lyhyesti, kevyesti ja rauhalliseen tahtiin, keho ei jännity vastustamaan venytystä. Tehoa saadaan toistamalla venytys useaan kertaan. Hengitettäessä venytysten tahtiin, on mahdollista nopeuttaa harjoituksesta palautumista. Kohdevenyttelyn toistojen aktiivisissa liikkeissä kehon hermojärjestelmä oppii myös nivelten laajan liikeradan samoin kuin urheilija oppii liikesuoritukset lukuisten toistojen kautta. (Kukkonen 2013,12.)

Aktiivinen kohdevenyttely lyhyesti:

- Venytetään enintään kaksi sekuntia.
- Toistetaan rauhallinen venytys 8-10 kertaa.
- Jokaisessa toistossa venytettävä lihas rentoutuu, kun raaja tai vartalo siirretään alkuasennosta venytysasentoon.
- Täysin rento lihas venyy hyvin ja turvallisesti.
- Venytyksen tehostaminen tehdään käsillä auttaen hyvin kevyesti, enintään puolen kilon voimalla.
- Hengitys toistojen tahdissa kiihdyttää verenkiertoa ja elimistön hapen saantia sekä haitallisten palamisjätteiden poistumista. (Kukkonen 2013, 12.)

Jalkapallo on liikuntana juoksua, hyppyjä, spurtteja, käännöksiä, syöksyjä ja puskuja päällä sekä tietenkin potkuja ja heittoa. Siksi jalkapalloilija tarvitsee ahkeraa venyttelyä jalkoihin ja keskivartaloon, mutta käsien venyttelyä on myös syytä tehdä aika ajoin. Toistuvien voimakkaiden potkujen takia jalkapalloilijoilla vaivaa usein nivustaipheet. Siihen parhaiten auttavat reidenlähentäjien kohdevenytykset. Säännöllisesti tehtynä ne toimivat vaivan ennalta ehkäisyyn ja auttavat myös vaivan hoidossa. Juoksuliikkeen suunnan äkillistä muutoksista aiheutuu polven ulkosyrjän ärtyminen ja kiputila. Kyse on siis rasisitusvammasta. Myös tähän löytyy ehkäisyä ja hoitoa kohdevenyttelyllä. Tärkeimmät venyteltävät alueet jalkapalloilijalle: vartalo, reidet, lantio, sääret, nilkat, jalkaterät ja niska (Kukkonen 2013, 78.)

4.3.4 Kestävyys

Urheiluharjoittelussa peruskunnolla on suuri merkitys ja peruskunto perustuu hyvästä lihaskunnosta ja kestävyydestä. Hyvä kestävyyskunto ilmenee kykynä vastustaa väsymystä, kykynä kuljettaa happea ja käyttää sitä lihastyön tarvitsemaan energiantuottoon. Kestävyysominaisuuksien ollessa kunnossa toimii hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä työskentelevien lihasten aineenvaihdunta hyvin. Näin ollen kestävyuden harjoittaminen tapahtuu näillä kahdella tasolla. Kestävyysharjoittelussa harjoitusvaikutuksen saavuttami-

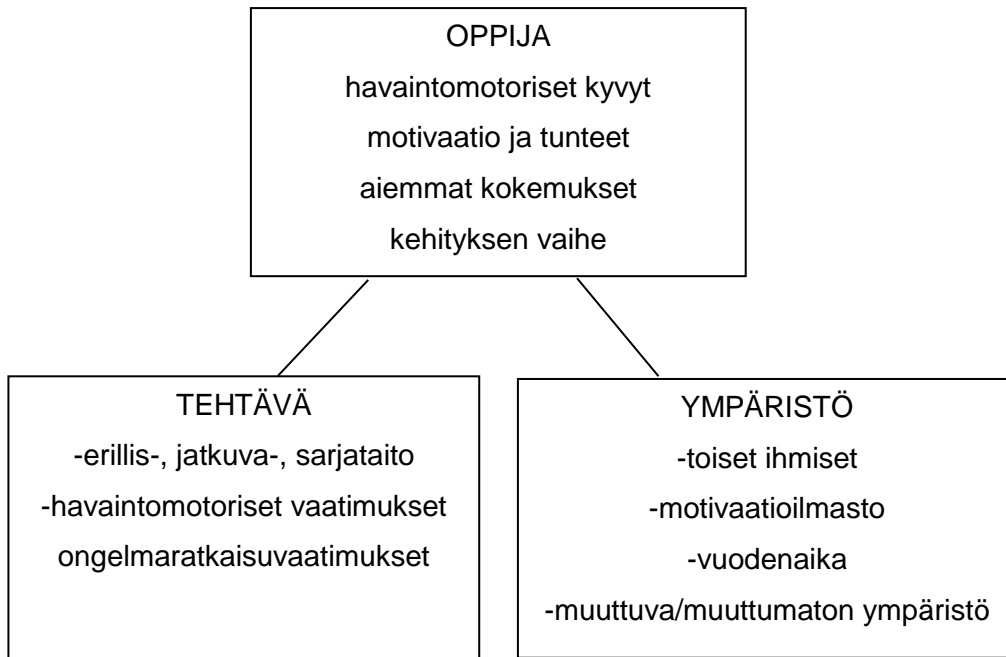
nen on riippuvainen aikaisemmasta harjoitteluhistoriasta ja maksimaalisesta hapenottokyvystä. Peruskunnon ja maksimaalisen hapenottokyvyn kehittäminen edellyttää pitkäkestoisesta harjoittelua esim. kävely, juoksu, hiihto, pyöräily tai uinti tehoilla 50-75% maksimaalisesta hapenottokulutuksesta. Kestävyysharjoittelussa elimistön tasapainoa voi horjuttaa pitkäkestoisilla tai kovatehoisilla harjoitteilla. Pitkäkestoisessa harjoittelussa harjoitusvaikutus kohdistuu pääasiassa lihasten energiatuotantoon. Harjoitustehon on silloin oltava selvästi alle anaerobisen kynnyksen (65-85% VO₂max). Pitkissä ja matalatehoisissa harjoituksissa vaikutus kohdistuu selvemmin rasva-aineenvaihduntaan. Kovatehoinen kestävyysharjoittelu tapahtuu anaerobisen kynnyksen teholla tai sitä suuremmalla (65-70-85% VO₂max). Sillä pyritään kehittämään hengitys- ja verenkiertoelimistöä. (Hakkarainen 2009, 285-296.)

4.4 Taidon valmentaminen

Taito on kykyä käyttää teknisiä valmiuksia tarkoituksenmukaisesti. Taidon taustalla vaikuttavat aina urheilijan fyysiset ominaisuudet kuten notkeus, ketteryys, koordinaatio- ja tasapainokyky, rytmitaju ja nivelten liikkuvuus. Taito voidaan käsittää jalkapallossa teknisinä valmiuksina, joka voidaan jakaa perustekniikkaan ja pelitilannetekniikkaan. (Lindström & Korpela 1998, 68.)

Taidon oppiminen tapahtuu harjoittelussa. Oppimisen aikana kehon hermostossa (neurologia), ajatustoiminnassa (kognitio) ja tunteissa tapahtuu rinnakkaista toimintaa. Se on monimutkainen ilmiö, jota on vaikea havaita. Urheilusuoritusten teknisten taitojen kehittymiseen liittyy niiden yhdenmukaistuminen, pysyvyys ja kyky suoriutua opitusta taidosta erilaisissa ja muuttuvissa olosuhteissa. Suoritustekniikan kehittyessä yksittäiset suoritukset ovat siis lähellä toisiaan. (Hakkarainen 2009, 237.)

Taidon oppimisen nykyaikaisessa mallissa (Davids, Button & Bennett, 2008) oppiminen tapahtuu kolmen tekijän yhteisvaikutuksessa. Kuviossa 1 ovat oppija, oppimisympäristö sekä opeteltava tehtävä.



Kuvio 1. Oppimisympäristö (Hakkarainen2009, 239.)

Taidon oppiminen on hyvin yksilöllistä. Samaa taitoa harjoitellessa joukkueen sisällä kehitystä tapahtuu hyvin eri tahtiin. Taidon oppimiseen vaikuttavia tekijöitä ovat oppijan asenne, kyvyt, fyysiset ominaisuudet, tausta, motivaatio ja aikaisemmat kokemukset. Seuraavassa taulukossa 5 (Schmidt & Wrisberg, 2008) on eroteltu taidon oppimiseen vaikuttavia tekijöitä ja esimerkkejä tekijöiden sisällä. (Hakkarainen 2009, 242-243.)

Taulukko 5. Yksilöllisiä taidot oppimiseen vaikuttavia eroja.

| TEKIJÄ | ESIMERKKEJÄ |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Kykytekijät | Sorinäppäryys, voima, koordinaatio, tasapaino, reagointi, tarkkuus |
| Asenne | Avoin/joustamaton/neutraali suhtautuminen uusiin kokemuksiin |
| Vartalon tyyppi | Pitkä, lyhyt, tanakka, laiha, lihaksikas, pulska |
| Kulttuurinen tausta | Rotu, uskonto, sosionominen asema |
| Tunnetila | Kyllästynyt, jännittynyt, arka, iloinen, riskin ottaja |
| Fyysinen kunto | Hyvä, huono, keskinkertainen |
| Oppimistyyli | Visuaalinen, verbaalinen, kinesteettinen |
| Kehon kypsymisen taso | Kypsä, epäkypsä, keskitasoinen |
| Motivaatio | Alhainen, korkea, keskinkertainen |
| Aikaisemmat sosiaaliset kokemukset | Yksin, pienissä ryhmissä, suurissa ryhmissä |
| Aikaisemmat liikuntakokemukset | Harrastukset, kilpailukokemus |

Suomalaisille lapsille ja nuorille tehdyn tutkimuksen mukaan, tyttöjen ja poikien liikuntataidoissa ilmenee eroavaisuuksia. Tyttöjen tasapainotaidot ovat poikia paremmat ja poikien voima- ja nopeusominaisuudet ovat tyttöjä paremmat. Syy tähän on kuitenkin yksinkertainen. Tytöt harrastavat enemmän tasapainoa vaativia liikuntamuotoja ja pojat vastaavasti nopeutta ja voimaa sekä välineen hallintaa vaativia lajeja. Sukupuoli itsessään ei ole vaikuttava tekijä taitojen oppimisessa. Valmentajan tulisikin kiinnittää huomiota tyttöjen välineen käsittelytaitoihin rakentaessa nuoren mahdollisimman monipuolinen perustaitojen perusta. (Mero 2012, 104.)

Ikävuosien 6-12 aikana toistojen kautta tehtyjen motoristen perustaitojen ja erityisesti karkeamotoristen käsittelytaitojen tulisi sujua hyvin ja suorituksen vakiintua. Taitotason vakiintuminen tulisi näkyä pallonkäsittelytaidoissa, joita onnistutaan soveltamaan peleissä. Yhteispelit ja leikit opettavat lapselle tilanhahmottamista ja pelikäsitystä. (Mero 2012, 107-108.)

Nuori 13-15-vuotias tarvitsee monipuolisia ja vaihtelevia aistiärsyksiä sekä monipuolisia liikemalleja harjoittelussa, josta tietenkin valmentajan tulee huolehtia. Muiden lajien harrastaminen tukee kehittymistä ja ennaltaehkäisee mahdollisesti liian yksipuolisen harjoittelun. Murrosikä on kasvupyrähdyksen aikaa ja se voi sekoittaa tekniikkaa ja kehon hallintaa paljon. Samalla kehossa tapahtuvat muutokset voi hämmäntää nuorta. Tässä kasvun vaiheessa valmentajan tulee luoda uskoa, että kasvupyrähdyksen vaikutus suoritustekniikoihin on ohimenevää. Harjoittelun määrää tulee nostaa vähitellen nuoren kasvaessa ja harjoittelun rytmittäminen on avainasemassa. (Mero 2012, 108.)

16-vuotiaana monipuolisuus ja muuttuvat ärsykkeet ovat edelleen tärkeitä asioita oppimiselle. Samalla ne tuovat psyykkistä jaksamista. Toistojen määrä taidon vakiintumisessa on edelleen tärkeää, jotta sitä voidaan hyödyntää onnistuneesti kilpailutilanteissa. Riittävä lepo ja ravinto ovat edellytykset kehitymiselle. Avain taidon oppimiselle on kuitenkin harjoittelun monipuolisuus ja rytmittäminen. (Mero 2012, 108-109.)

4.5 Taktinen valmentaminen

Maalivahdin taktinen valmennus tapahtuu yhdessä joukkueen maalivahtivalmentajan ja päävalmentajan kanssa. Maalivahdin tulee tietää joukkueen puolustus- ja hyökkäyspelin toimintamallit. Niiden perusteella maalivahdin tulee tietää oma sijoittuminen kentällä muuttuvissa tilanteissa ja kuinka hänen tulisi ohjata muiden pelaajien sijoittumista suhteessa

vallitsevaan tilanteeseen. Pallon saadessaan tulisi maalivahdilla olla erilaiset pelinavaamismallit ja joukkueen pelinrakentelun tavoitealueet. Erikoistilannepuolustaminen tulisi olla maalivahdin ohjauksessa. (Lindström & Korpela 1998, 70-72.)

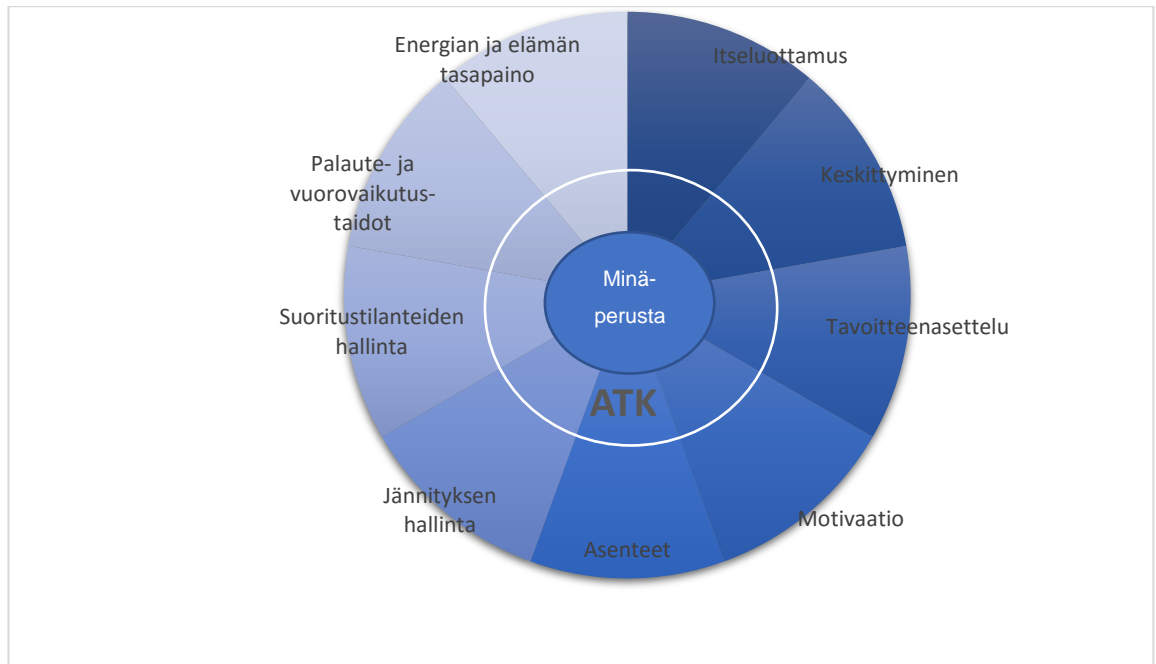
Pelin ohjaamisen tavoitteena on oman joukkueen pelaajien toimiminen niin, ettei vaarallisia tilanteita synny. Ohjaaminen tapahtuu lyhyillä rauhallisilla huudoilla, joskus komentamalla ja vaatimalla. Tyypillisiä ohjeita ovat; peitä, varo, nosta, laske, käänny, ohjaa laitaaan jne. (Laukkanen 2001.)

4.6 Henkinen valmentaminen

Maalivahdin pelipaikalla virheet ottelussa näkyvät usein suoraan tuloksessa. Sen vuoksi pelipaikka on henkisesti vaativa. Niinpä kahdesta taidollisesti ja teknisesti taitavat tasavahvasta maalivahdista henkisesti vahva voi yltyä huipuksi. Henkinen vahvuus, paineiden käsittelytaito ja virheiden nollaus ovat todella tärkeitä ominaisuuksia menestyvälle maalivahdille. (Lindström & Korpela 1998, 72-74.)

Urheilijan tavoitellessa ammattilaisuutta ja huippua tulee kaikkeen tekemiseen paneutua huolella. Huipulla urheilijoiden tasoerot kapenevat, jolloin henkiset ominaisuudet saattavat ratkaista ottelut. Siksi urheilijan tulee kehittää myös henkisiä ominaisuuksiaan aivan kuten teknisiä, taktisia ja fyysisiäkin. Henkisen valmentautumisen yhtenä tavoitteena on, että urheilija saa itsestään ratkaisevalla hetkellä kaiken irti eli pystyy maksimaaliseen suoritukseen. (Forssell 2012, 13.)

Henkisen valmentautumisen työkalu, henkinen pyörä, on apu urheilijan itsearviointiin ja henkisten vahvuuksien työstämiseen. Siinä minäperusta on keskiössä. Minäperusta on urheilijan käsitys omasta identiteetistä, vahvuuksista, arvoista ja uskomuksista sekä näihin perustuvista periaatteista. Minäperustaa voi arvioida kuvan 5 pyörän jokaisen sektorin aihealueen kohdalta ja merkata sitä ulommaksi ja lähemmäksi pyörän ulkoreunaa merkki, mitä vahvemmasi asian itsessä kokee. (Forssell 2012, 18.)



Kuva 5. Esimerkki urheilijan henkisestä pyörästä.

Henkistä vahvuutta voi harjoitella mentaalisesti. Mentaaliharjoittelun tarkoitus on kehittää fokusta ja mielentilaa harjoitteluun ja vahvistaa henkisiä voimavaroja lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Muutokset eivät tapahdu tälläkään ominaisuuden saralla nopeasti, vaan kehittyminen vaatii toistoja ja syventymistä harjoitteisiin. Mentaaliharjoittelussa mm. valmistaudutaan mielikuvien tuleviin tapahtumiin, hillitään jännitystilaa tai vahvistetaan itseluottamusta. Ottelua varten voi käyttää henkisiä virittäytymisharjoituksia, mutta pääosa valmistautumisesta tulisi tapahtua päivittäisessä harjoittelussa, aivan kuten fyysinen, tekninen ja taktinen harjoittelu. (Forssell 2012, 356-357.)

5 Pallokissat ry, Kuopio

Pallokissat ry, Kuopio on Palloliiton Itä-Suomen piirin toiseksi suurin seura, jossa on n. 550 rekisteröitynyttä pelaajaa. Pallokissat on puhtaasti tyttö- ja naisjalkapalloon keskittynyt seura. Se kuuluu jäsenenä Suomen Palloliittoon ja Pohjois-Savon Liikunta ry: n. Seuran kotipaikka on Kuopion kaupunki ja kieli on suomi. Se työllistää kolme kokopäiväistä ja yhden puolipäiväisen työntekijän: toiminnanjohtajan, valmennuspäällikön ja edustusjoukkueen päävalmentajan sekä talenttivalmentajan. Toiminnanjohtajan vastuulla on seuran varainhankinta, markkinointi ja tapahtumien organisointi. Valmennuspäällikkö vastaa seuran valmennuksen ohjauksesta ja johtamisesta, valmentajien koulutuksesta, seuraa pelaajien kehitystä, organisoi pelaajien testaukset sekä pitää kerran kuussa valmentajakerhoa. Edustusjoukkueen päävalmentaja vastaa Naisten liigassa pelaavan edustusjoukkueen valmennuksen ja toiminnan suunnittelusta sekä toteutuksesta. Samalla hän toimii seuran maalivahtivalmentajana ja vastaa maalivahtivalmennuksen sisällöstä. Hän on yhteydessä myös maajoukkuevalmentajien kanssa seuran pelaajien maajoukkuekelpoisuudesta. Päätoimisten lisäksi seurassa toimii oto-valmentajia noin 40. Seuran edustusjoukkue pelaa Naisten Liigaa ja B-juniorit pelaavat SM-karsintaa paikasta kauden 2018 SM-sarjaan. Seura on mukana Keski-Suomen valmennuskeskuksen pelaajan kehitysohjelman toiminnassa ikäluokissa E11, D12, D13, C14. Seuran laatujärjestelmä on auditoitu SPL:n tasolle 3. (Pallokissat 2018.)

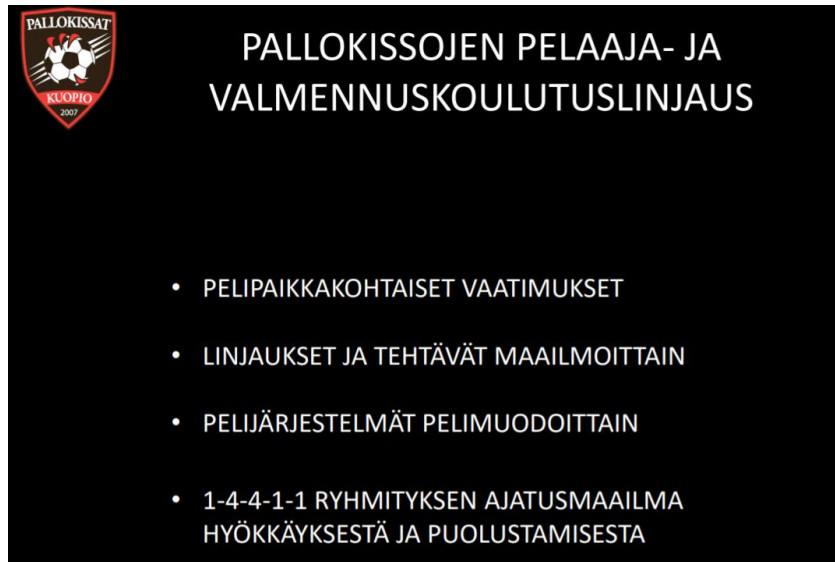
5.1 Pallokissojen valmennuslinjaus

Pallokissojen valmennuspäällikkö on koodannut Pelaajaprofiili-sovelluksen, jonka voi ladata Play Kaupasta ilmaiseksi. Pelaajaprofiiliin on luotu juniorijoukkueiden valmentajille ja pelaajille materiaali kausisuunnitelmasta yksittäiseen harjoitteeseen. Myös tämän työn materiaali, maalivahtivalmennuslinjaus, tulee valmentajille ja pelaajille luettavaksi profiiliin. Pelaajaprofiilin kuvake kuvassa 6.



Kuva 6. Pelaajaprofiili (Pallokissat 2018)

Pelaajaprofiiliin käyttäjä voi jakaa ja tallentaa pelaaja- sekä joukkuetietoja sovelluksen kautta. Valmennuspäällikkö laittaa sovelluksen kautta kaikkien joukkueiden harjoitusohjelmat profiiliin. Sieltä löytyy myös kausisuunnitelma, valmennuslinja, pelitavan punaiset langat ja yksittäiset harjoitteet. Klikkaamalla Pallokissojen valmennuslinjaa aukeaa kuvan 7 näköinen aukeama, josta löytyy valmennuslinjauksen sisältö.



Kuva 7. Pallokissojen valmennuslinjaus (Pallokissat 2018.)

5.2 Maalivahtivalmennuslinjauksia

”Nuorten maalivahtivalmennuksessa tulisi muistaa leikkisyys ja liikunnallisuus. Vanhemmiten valmennuksen tulee tähdätä urheilullisuuteen. Valmennuslinjauksia tehdessä korostaisin valmentajan toiminnanvapautta harjoitteiden toteuttamisessa ja valmennuksessa monipuolisuutta”, sanoi Veikkausliigassa pelaavan KuPS:n maalivahtivalmentaja Jori Särkkä. Hän suunnitteli juniori-KuPS:n 5-tasoisen maalivahtivalmennus- ja toimintalinjan. (Särkkä 2.2.2018)

Helsingin Jalkapalloklubi, HJK, on tehnyt junioripelaajille neljävaiheisen maalivahtivalmennuslinjauksen, joissa kaikissa on omat erityspiirteet. Seuraavassa HJK:n valmennuslinjauksen ajatuksia maalivahti toimintaan.

- Perustekniikka on opittava alusta lähtien oikein. Virheiden korjaaminen myöhemmin on aina hankalampaa.
- Pallo on saatava kiinni! Maalivahdilla voi olla maailman paras fysiikka ja vahvin henkinen kantti, mutta jos pallo ei jää näppeihin, kaikki muu on turhaa.

- Maalivahti on urheilija. Huippumaalivahdin on oltava joukkueensa ehdotonta kärkeä nopeudessa, reaktiokyvyssä sekä kehonhallinnassa. Veskari on joukkueen rohkeimpia pelaajia.
- Maalivahti on nopeusurheilija. Voimaharjoittelulla pyritään kehittämään räjähtävää nopeutta, ponnistusvoimaa sekä edesauttamaan taitojen hyödyntämistä ja helpottamaan liikkumista kentällä.
- Maalivahdin paikka on yksinäinen. Henkinen vahvuus on siksi olennaista. Myös henkisiä ominaisuuksia voidaan harjoittelulla kehittää. Tärkeimmät ovat itseluottamus ja rohkeus, keskittymiskyky ja tilanteiden "nollaus" sekä motivaatio ja tahto.
- Maalivahdin on luettava peliä oikein ja uskallettava johtaa puolustusta. (HJK. 2018)

Maalivahtivalmennuksessa tärkeintä on säännöllisyys, suunnitelmallisuus ja seurojen tarpeet. Valmennuksen laadun tulee mennä määrän edelle. (Kevari 2017, 45.)

6 Projektin tavoite

Opinnäytetyön tavoite on tehdä suunnitelma ja sisältö Pallokissojen maalivahtivalmennukseen. Sen tulisi auttaa valmennuksessa työskenteleviä valmentajia ja toiminnassa mukana olevia maalivahteja. Valmentajat näkevät linjauksesta harjoitusjaksojen tavoitteet tekniikan, taktiikan, fysiikan ja henkisen valmennuksen osalta. Valmentajan noudattaessa linjausta varmistuu, että kaikkia maalivahtipelin osa-alueita tulee harjoiteltua. Valmentajalla on vapaus suunnitella harjoitteet sekä niiden toteutus. Linjauksessa on mukana painopistealueet, joita maalivahtien tulisi harjoitella. Näitä ovat torjuntatyöskentely, vastaanotot, keskitykset ja avaaminen. Painopistealueille on vielä avaintavoite ja avainasiat, joihin valmentajan sekä valmennettavan tulisi kiinnittää huomio harjoittelussa. Lisäksi tavoitteena on järjestää eri ikäkausien maalivahtivalmennuksen määrä nousujohteisesti, niin että määrä kasvaa pelaajan kasvaessa. Samoin maalivahtien tavoiteominaisuudet muuttuvat tavoitteellisemmaksi, mitä vanhemmasta urheilijasta on kyse. Valmennuslinjauksessa on lähdetty siitä, että F- ja E- junioreissa pelaajat eivät vielä erikoistuisi maalivahteiksi. Heille järjestetyssä maalivahtiharjoittelussa keskitytään leikkisyyteen ja pallonkäsittelytaitoihin käsin ja jaloin. Tavoiteominaisuudet lisääntyvät vanhempiin ikäluokkiin D-junioreista alkaen aina edustusjoukkuemaalivahdin tavoitteisiin, niin että nuoresta liikkujasta siirrytään tavoitteelliseksi urheilijaksi.

7 Projektin vaiheet

Työn ensimetreillä 2016 marraskuussa Pallokissojen valmennuspäällikön kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta tehtiin suunnitelma, jossa työn valmistuttua seura saisi oppaan maalivahtivalmennukseen. Myöhemmin ajatus oppaasta muuttui maalivahtivalmennuslinjauksen tekemiseen, sillä opas tuntui irralliselta asialta muusta seuran käytössä olevasta materiaalista. Linjaus oli tarkoitettu laittaa seurassa toimivien valmentajien ja pelaajien käyttämille sivuille, joilta löytyy kaikki muutkin valmennussuunnitelmat. Siihen tulisi maalivahtivalmennuksen vuosisuunnitelma ja valmennuksen päälinjaukset eri ikäkausien tavoitteiksi. Suunnitteluvaiheessa päätettiin selvittää, millaisia malleja on muualla käytössä ja onko jo olemassa olevasta materiaalista käyttöä työhön.

Maalivahtivalmennuksen materiaalia on hankittu useammasta lähteestä: kirjallisuudesta, nettijulkaisuista, ja haastatteluista maalivahtivalmennuksen asiantuntijoiden kanssa. Lisäksi materiaalia on kertynyt maalivahtivalmennuskoulutuksista, seminaareista ja palloliiton valmennustehtävistä usean vuoden ajalta. Varsinainen tiedon ja materiaalin hankinta opinnäytetyötä varten alkoi keväällä 2017 jatkuen 2018 kevääseen.

Työ rajattiin maalivahtivalmennuslinjaukseen seurassa toimiville oto-valmentajille ja seuran maalivahteille. Maalivahtivalmentajilla oli mahdollisuus vaikuttaa linjauksen materiaalin sisältöön. He saivat materiaalin luettavaksi, jonka jälkeen keskustelimme linjauksen sisällöstä ja sen tavoitteista. Samoin seuran valmennuspäälliköllä oli mahdollisuus vaikuttaa sisältöön, mutta hän tekee sille ainoastaan tarvittavat ulkoasumuutokset. Sisällön muutoksiin tai lisäykseen ei keskustelujen perusteella ollut tässä vaiheessa tarvetta. Toimintaa on kuitenkin tarkoitus kehittää tästä eteenpäin, joten vaikutusmahdollisuus on koko ajan olemassa eli kehitysehdotuksia otetaan vastaan. Valmennuspäällikön kanssa keskusteltiin myös maalivahtivalmennuksen järjestelyistä ja resursseista.

8 Projektin tulokset

Projektin tuloksena seuran sivuille tulee maalivahtivalmennuslinjaus. Liitteessä 2 on sivuille tuleva materiaali, jonka valmennuspäällikkö sijoittaa haluamilleen paikoille. Pelaaja-profiiliin valmennuslinjan alle tulee maalivahdin vaatimukset ja taidot edusjoukkueen maalivahdin vaatimustason mukaan.

D- ja C- juniorimaalivahtien kausisuunnitelmaan tulee kausisuunnitelmarunko välilehden jatkoksi. F- ja E-junioreiden osalta ohjeistus on lähinnä leikkisyys ja liikunnallisuus pohjalla, välineenkäsittelytaidot ja silmä-käsi-koordinaatio ykkösaiheina.

Harjoituksen aihealueet on annettu valmentajille ja maalivahdeille, niin että niihin on avattu harjoitteen avaintavoite ja avainasiat. Näihin asioihin tulee kiinnittää harjoittelussa huomio ja näiden asioiden kautta voi myös antaa palautteen suorituksesta.

Tällä materiaalilla on varmistettu tavoitteellinen, suunnitelmallinen ja säännöllinen harjoittelu. Materiaali ei anna valmentajalle suoraa harjoitetta, vaan sen suunnittelu on valmentajan omassa harkinnassa. Valmennus on suunniteltu nousujohteiseksi määrän ja valmennuksen tavoitteellisuuden suhteen.

Maalivahtivalmentajien kommenttien mukaan kausisuunnitelma ja siinä harjoitusjaksojen kehitysalueiden nimeäminen ohjasi toimintaa ja sen omatoimista suunnittelemista hyvin. Kun harjoitusjaksoihin on kirjattu painopistealueet, tulee kaikkia maalivahtivalmennuksen painopistealueita harjoiteltua. Näin ei ole ollut, sillä kävi ilmi, ettei kaikkia asioita oltu aiemmin harjoiteltu. Samoin harjoitteiden avainasiat ja -tavoitteet eivät olleet harjoittelussa täysin valmentajien hallussa. Palauteen mukaan linjaus oli tarpeen ja se toi myös esiin, missä määrin maalivahtivalmentajamme tarvitsevat koulutusta valmennukseen.

9 Pohdinta

Työn tavoite oli saada Pallokissat ry, Kuopio seuralle ja sen sivuille suunnitelmallinen ja tavoitteellinen maalivalmennuslinjaus. Se tavoite onnistui osittain. Linjaus on tehty, mutta se ei ole vielä sivuilla luettavissa.

Työn aikana tutustuin tutkimukseen maalivahtivalmennuksen tilasta Suomessa. Tutkimus osoitti kuinka vähäistä ja vaihtelevaa maalivahtien valmennus seuroissa on. Suurimmaksi ongelmaksi tai esteeksi sen panostukseen osoittautui seurojen heikko talous. Sen vuoksi Palloliitto voisikin tarjota materiaalia ja koulutuksia seuroille edullisempaan hintaan. Jos seuralle ei ole varaa kouluttaa maalivahtivalmentajia, löytyy innokkaille valmentajille kirjastoistamme teos jalkapallomaalivahtiaiheesta suomeksi, joka on julkaistu vuonna 1998. Harjoitemateriaalia löytyy kyllä internetistä paljon, mutta maalivahtien pelipaikkakohtaisten vaatimuksiin syventyminen niistä puuttuu.

Teoria osuudessa avataan fyysisen, taktisen, teknisen ja henkisen osa-alueen taustaa valmennuksessa. Tietoutta näistä on tullut seminaareista ja ennen kaikkea vuosien varrella muodostuneiden valmentajakontaktien ja -tehtävien kautta. Eteenkin Naisten Maajoukkueen valmennusjoukoissa on ollut monia eri osa-alueen huippuosaajaa.

Linjaukseen tulee myös lisätä B-junioreiden ja edustuksen maalivahtivalmennuksen kausisuunnitelmat. He ovat opinnäytetyön tekijän vastuulla ja heidän suunnitelmien tarkempi kirjaaminen tapahtuu myöhemmin. Harjoitteiden kuvaaminen ja linjauksessa esiintuotujen avaintavoitteiden ja avainasioiden kuvasta osoittaminen voisi olla seuraavan maalivahtivalmennustyön kehitysaskel.

Opinnäytetyön johdosta tekijä pääsi läpikäymään kertynyttä materiaalia ja kasaamaan siitä hyödyllistä aineistoa seuran käyttöön. Hienoa oli myös tutustua suuremman seuran maalivahtivalmennuslinjaukseen. Tietoa hankkiessa oli mielenkiintoista lukea tutkimusta maalivahtivalmennuksen tilasta Suomessa. Kun vertaa tutkimustietoa ja Pallokissoissa järjestettyä maalivahtivalmennusta, voi todeta seuralle olevan asiat ihan hyvin. Valmennus on järjestetty ikäluokkien osalta hienosti viiden valmentajan kesken.

Maalivahtivalmennuslinjaus on hyvä kehitysaskel seuran valmennuksen edistämiseksi ja palaute materiaalista on ollut hyvää. Prosessin tulee kuitenkin jatkua ja käytännön opastusta kuitenkin tarvitaan, jotta kaikki painopistealueiden tavoitteet ja harjoitteiden suorituksen avainasiat ymmärretään paremmin. Ajatuksena onkin järjestää harjoituksia, joissa

kaikki maalivahtivalmentajat ovat mukana. Silloin voimme löytää paremmin yhteisen ymmärryksen valmennettavista asioista. Samoin kerran kuussa järjestettävässä valmentajakerhossa tulee ottaa maalivahtivalmennuksen ajankohtaiset asiat keskusteluun.

Lähteet

Forssell, C. 2012. Huipulle!. Tietosanoma Oy. Helsinki.

Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus.

Jalkapallon historia ja säännöt. 2008. Oulufutis.com. Luettavissa: https://www.oulufutis.com/19_08_2008/jalkapallon-historia/. Luettu: 20.1.2018.

Jalkapallosäännöt. 2012. Suomen Palloliitto. Luettavissa: <https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/Piiri-Pohjois-Suomi/jalkapallosaannot.pdf>. Luettu: 15.1.2018.

Kevari, J. 2017. Maalivahtivalmennus suomalaisessa jalkapallossa – umpikujassa vai kohti parempaa huomista? Verkkodokumentti. Luettavissa: <http://www.theseus.fi/handle/10024/133974>. Luettu: 20.1.2018.

Kukkonen, P. 2013. Aktiivinen kohdevenyttely. A Bonnier Group Company. Saarijärvi.

Laitila, T. 24.10.2015. Maalivahtivalmentaja. Suomen Palloliitto Naisten Jalkapallomaajoukkue. Seminaariesitys. Sähköposti.

Laukkanen, K. 2001. Maalivahdin pelikirja. Suomen Palloliitto.

Lindström, S. & Korpela J. 1998. Jalkapallomaalivahdin kasvattaminen. Raamattutalo Oy. Pieksämäki.

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Mero, A. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Mäkinen, A. 31.1.2018. Fysiikkavalmentaja. Suomen Palloliitto Naisten Jalkapallomaajoukkue. Seminaariesitys. Sähköposti.

Pallokissat ry, Kuopio. 2018. Luettavissa: <http://www.pallokissat.fi/seura/> Luettu: 10.1.2018.

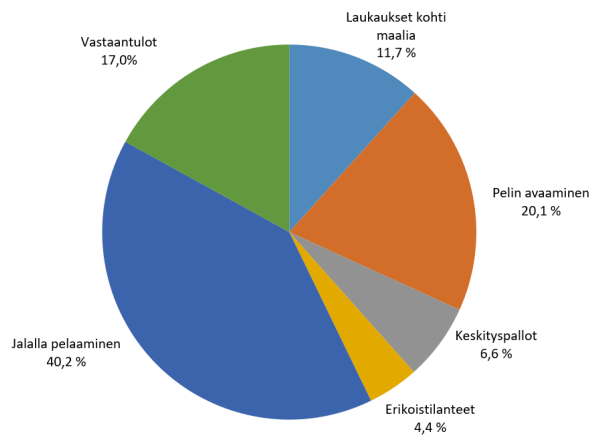
Särkkä, J. 2.2.2018. Maalivahtivalmentaja. KuPS. Haastattelu. Kuopio

Valmentajakoulutus. 2018. Palloliitto. Luettavissa: <https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/dia1.jpg>. Luettu: 17.2.2018.

Liitteet

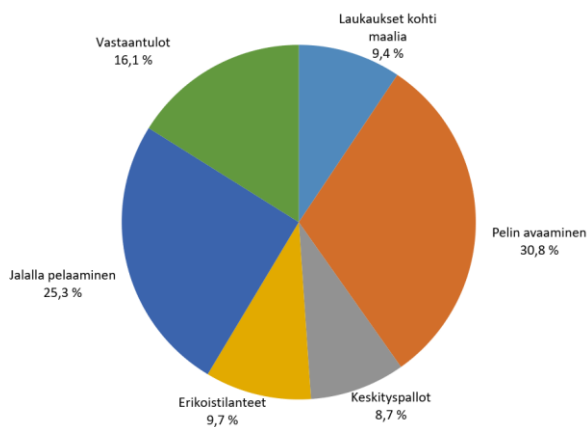
Liite 1. Vuoden 2015 pelatuissa otteluissa tapahtuneet maalivahtien toiminnot.

TC14



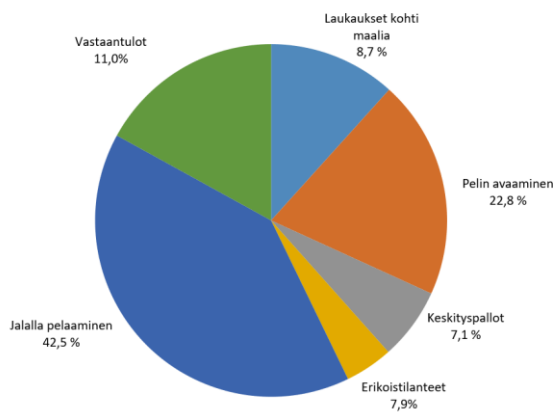
Piirijoukkue C14 maalivahdin toimintojen prosenttijakauma.

TC15



Kuva 4. Laura Kalmari C15 maalivahdin toimintojen prosenttijakauma.

TB16

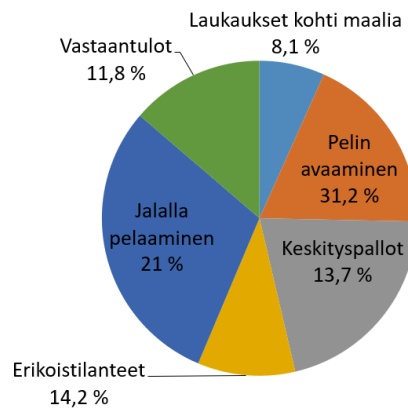


Aluejoukkueet B16 maalivahtien toimintojen prosenttijakauma.

Naisten Liiga

Pelit:
PKVantaa-Pallokissat
Honka-Åland
HJK-Nice Futis
TPS-MeLU

Aktiivisuus
a' 62

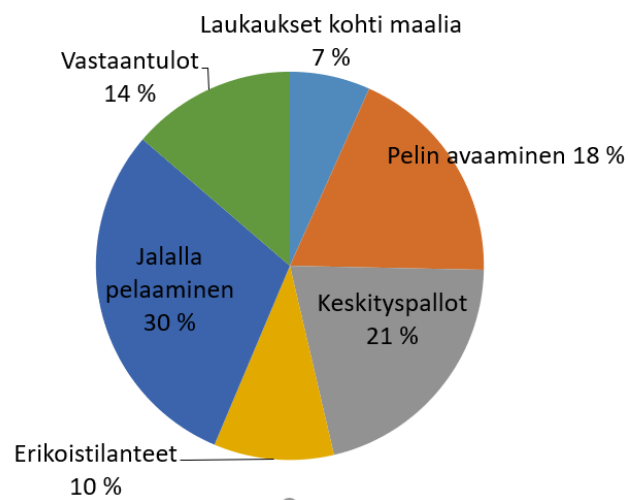


Naisten Liigan kolmen ottelun maalivahtien toimintojen prosenttijakauma.

Kypros Cup 2015

Pelit:
FIN-ENG
FIN-NED
FIN-AUS
FIN-RSA

Aktiivisuus
a' 93



Naisten maajoukkuemaalivahtien toimintojen prosenttijakauma.


Liite 2. Maalivahtivalmennuslinjauksen materiaali



MV ominaisuudet Edustus

| Tekniikka | Taktiikka | Fysiikka | Henkinen |
|---------------------|---------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|
| Torjunta tekniikat | Sijoittuminen | Nopeus 5-10m | Rohkeus |
| Torjunta liikkeestä | Pelinohjaaminen | Räjähtävävoima | Takaiskun voittaminen |
| Pelin avaaminen | Tilanteenvaihto+ | Ketteryys | Rauhallisuus |
| Keskityspallot | Pelin rytmittäminen | Keskivartalo ja ylävartalo lihaskunto/voima | Voittamisen tahto |
| Jalalla pelaaminen | Erikoistilanne pelaaminen | Kestävyys | Johtajuus |

- MVH Määrä: 4krt/vko
- Aamuharjoitukset: 2krt/vko
- MV-valmentaja:
- Kilpailullisuus



MV ominaisuudet B16-18

| Tekniikka | Taktiikka | Fysiikka | Henkinen |
|-----------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
| Perustorjunta tekniikat | Sijoittuminen | Ketteryys | Rohkeus |
| Torjunta liikkeestä | Pelin ohjaaminen | Nopeusvoima, keskivartalo ja ylävartalo lihaskunto | Takaiskun voittaminen |
| Pelin avaaminen + kierrätys | Tilanteenvaihto+ | Kimmoisuus | Rauhallisuus |
| Keskityspallot | Erikoistilanne pelaaminen | Kestävyys | Voittamisen tahto |
| | Pelin rytmittäminen | | Johtajuus |

- MVH Määrä: 2krt/vko, Nea Laitila (to), Aki Moilanen (ti)
- Aamuharjoitukset: 1krt/vko
- MV-valmentaja:
- Urheilullisuus, kilpailullisuus



MV ominaisuudet C14, C15

| Tekniikka | Taktiikka | Fysiikka | Henkinen |
|-----------------------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
| Perustorjunta tekniikat | Sijoittuminen | Ketteryys | Rohkeus |
| Torjunta liikkeestä | Pelin ohjaaminen | Nopeusvoima, keskivartalo ja ylävartalo lihaskunto | Takaiskun voittaminen |
| Pelin avaaminen + kierrätys | Vastaantulo | Kimmoisuus | Rauhallisuus |
| Keskityspallot | Tilanteenvaihto+ | Kestävyys | Voittamisen tahto |

- MVH Määrä: 1krt/vko C14 ja C15 yhdessä
- Aamuharjoitukset: 1krt/vko
- MV-valmentaja:
- Urheilullisuus



MV ominaisuudet D12, D13

| Tekniikka | Taktiikka | Fysiikka | Henkinen |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| Perustorjunta tekniikat | Sijoittuminen suhteessa palloon | Ketteryys | Rohkeus |
| Torjunta liikkeestä | Kommunikointi lähemmille pelaajille | Keskivartalon lihaskestävyys | Takaiskun voittaminen |
| Pelin avaaminen (heitot, jalalla maasta ja käsistä) | Vastaantulo | Koordinaatio | Keskittymiskyky |

- Määrä: Kerran viikossa D12 ja D13 yhdessä
- MV-valmentaja:
- Liikunnallisuus



MV ominaisuudet E10, E11

| Tekniikka | Taktiikka | Fysiikka | Henkinen |
|----------------------------|----------------------|-------------------|-----------|
| Valmius ja torjunta-asento | 1v1 pelaaminen | Liikunnallisuus | Hauskuus |
| Pallonhallinta käsin | Alueen puolustaminen | Vartalon hallinta | Innokkuus |
| Pudottautuminen | Ennakointi | Reaktio nopeus | Rohkeus |

- Määrä: Kerran viikossa E10 ja E11 yhdessä
- MV-valmentaja:
- Leikkisyys ja liikunnallisuus



PALLOKISSAT C JA D- jun. MV KAUSISUUNNITELMA 2018

| Kehittämisaalue | Tekninen | Taktinen | Fyysinen | Psyykinen |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Jakso 1 | perustorjunnat –kohti tulevat pallot -heittäytyminen sivulle - heittäytyminen eteen | joukkueen puolustus pelin pääasiat | kehonhallinta testit | keskittyminen kommunikoiti |
| Jakso 2 | torjunta liikkeestä avaaminen heittäen + jalalla | sijoittuminen avaaminen laitaan / keskelle | kehonhallinta eläinliikkeet | keskittyminen kuri |
| Jakso 3 | vastaantulot peittäminen jalalla pelaaminen | puolustajien ohjaaminen sijoittuminen | askellukset keskivartalo tasapaino+koordinaatio | rohkeus rauhallisuus |
| Jakso 4 | perustorjunnat keskitykset jalalla pelaaminen | sijoittuminen pelinohjaaminen | nopeus tikkaat hyppynaru | johtajuuden opettelu takaiskun hyväksiminen |
| Jakso 5 | reaktiotorjunnat läpiajot heittäytymiset | erikoistilanteet joukkueen taktiikka | tikkaat keskivartalo tasapaino+koordinaatio | tasaisuus kommunikoiti |
| Jakso 6 | vastaantulot keskitykset jalalla pelaaminen | sijoittuminen + vastaantulo | nopeus tikkaat testit | rohkeus johtajuus voittamisen tahto |

Maalivahtiharjoittelun painopistealueet ja harjoitusten aihealueet

- Painopistealueiden kesto on noin 3-4 viikkoa kerralla. Samaan aikaan ylläpidetään muita painopistealueita.
 - Painopisteen aikana harjoitellaan erityisesti siihen liittyviä harjoitusten aihealueita
 - 50 % painopisteen mukaan ja 50 % muita aiheita
 - Jokaisen harjoituksen osalta on suunniteltu avaintavoite ja kolme harjoitukseen liittyvää avainasia. Näiden avulla suunnitellaan yksittäiset harjoitukset ja näihin asioihin kiinnitetään harjoituksissa huomiota.





Torjuntatyöskentely

| Harjoitusten aihealueet | Avaintavoite | Avainsanat |
|--------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alas heittäytyminen | Pallon pysäyttäminen | 1. Polvikulma. 2. Yläkropan liike suuntautuu alas kohti palloa 3. käsien asento |
| Eteenpäin heittäytyminen | Pallon pysäyttäminen | 1. Polvikulma. 2. Yläkropan liike suuntautuu suorana kohti palloa 3. Ponnistuksen ajoitus |
| Ylös heittäytyminen | Pallon pysäyttäminen | 1. Polvikulma. 2. Yläkropan liike suuntautuu kohti palloa 3. Ponnistus lantion yli etuviistoon |
| Taakse heittäytyminen | Pallon pysäyttäminen | 1. Lantion liike (liikkuvuus) 2. ponnistavan jalan asento 3. ponnistus lantion yli oikea-aikaisesti |
| Päin tulevat pallot | Pallon pysäyttäminen | 1. Polvikulma 2. Käsien asento 3. Sivuskel etuviistoon pallon tulosuuntaan |
| Ohjaukset/nyrkkeilyt | Oikea kosketus | 1. Silmä-käsi koordinaatio 2. Pallokosketuksen ajoitus 3. Osumakohta palloon |
| Liikkeestä torjunta | Pallon pysäyttäminen | 1. Kropan tasapaino sivuttais- ja pystysuunnassa liikkeessä 2. Perusasennon pitäminen 3. Torjunnan aloittaminen liikkeestä oikea-aikaisesti |



1 v 1

| Harjoitusten aihealueet | Avaintavoite | Avainsanat |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reaktiot | Sijoittuminen ja tilanteen tunnistaminen | 1. Tasapainoinen torjunta-asento 2. Käsien asento 3. Rohkeus |
| Läpiajot | Sijoittuminen ja tilanteen tunnistaminen | 1. Tilanteen mukainen torjunta-asennon korkeus 2. Kädet ja pää polvilinjan etupuolella 3. Hyökkääminen |
| Syvyyspelaaminen pystypalloissa > Hyökkääminen. | Sijoittuminen ja tilanteen tunnistaminen | 1. Sijoittuminen suhteessa palloon 2. Tilan ja ajan hahmottaminen 3. Päätöksen tekeminen |
| Maalin peittäminen - Polvi alhaalla 1-2m | Sijoittuminen ja tilanteen tunnistaminen | 1. Torjunnan ajoitus 2. Rohkeus 3. Sijoittuminen |



Keskitykset

| Harjoitusten aihealueet | Avaintavoite | Avainsasiat |
|--------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Keskitykset eteen | Sijoittuminen, alueen vs maalin suojeleminen | 1. Sijoittuminen riippuen pallon paikasta ja keskittäjän jalkaisuudesta 2. Asento 3. Yläkropan liike suuntautuu suorana kohti pallo |
| Keskitykset keskelle | Sijoittuminen, alueen vai maalin suojeleminen | 1. Sijoittuminen riippuen pallon paikasta ja keskittäjän jalkaisuudesta 2. Ylhäältä kiinni. 3 Kädet suorana palloon |
| Keskitykset taakse | Sijoittuminen, alueen vai maalin suojeleminen | 1. Yläkäden käyttö 2. Ristiaskelien käyttö 3. Kääntyminen takaviistoon oikea-aikaisesti. |
| Matalat keskitykset | Sijoittuminen, alueen vai maalin suojeleminen | 1. Asento tilanteesta riippuen 2. Hyökkääminen oikea-aikaisesti kohti palloa |
| Keskitykset kohtisuoraan | Sijoittuminen, alueen vai maalin suojeleminen | 1. Sijoittuminen (Asento) riippuen pallon paikasta ja keskittäjän jalkaisuudesta 2. Tilan ja ajan hahmottaminen 3. Itsensä suojaaminen. |



Avaaminen

| Harjoitusten aihealueet | Avaintavoite | Avainsasiat |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pitkät avaukset maasta | Havainnoi kenttä suoritusta tehdessä ennen pelin avaamista ja sijoittuminen | 1. Kohteen valitseminen 2. Rento potku läpi pallon 3. Kohti pelaaja vai etupuolelle? |
| Puolipitkät avaukset maasta | Havainnoi kenttä suoritusta tehdessä ennen pelin avaamista ja sijoittuminen | 1. Laakapallo nilkalla hyvästä peliasennosta 2. Havainnointi ennakkoon 3. Haltuunotto |
| Pitkät avaukset käsistä | Havainnoi kenttä suoritusta tehdessä ennen pelin avaamista ja sijoittuminen | 1. Pallon lentorata 2. Tarkkuus 3. Havainnointi |
| Puolipitkät avaukset käsistä | Havainnoi kenttä suoritusta tehdessä ennen pelin avaamista ja sijoittuminen | 1. Pallon lentorata 2. Tarkkuus 3. Havainnointi |
| Heittoavaukset | Havainnoi kenttä suoritusta tehdessä ennen pelin avaamista ja sijoittuminen | 1. Koko kropan käyttö heittotilanteessa 2. Heittokäsi kulkee läheltä korvaa 3. Etukäsi ohjaa pallon suunnan ja korkeuden 4. Pallon vapauttaminen otteesta pään yläpuolella |
| Heittoavaus lyhyt | Havainnoi kenttä ja tunnista pelitilanne | 1. Vapauta pallo lähellä kentän pintaa 2. Heiton voimakkuus 3. Yläjalalle/ tilaan |
| Vastapallot | Havainnoi kenttä suoritusta tehdessä ennen pelin avaamista ja sijoittuminen | 1. Lähestyminen palloon 2. Kroppa pallon takana 3. Rento kosketus nilkalla/sisäsyryllä |
| Pelin kierrätys > Yläjalan käyttö. | Havainnoi kenttä, sijoittuminen ja pallonhallinta | 1. Peliasento 2. Pelattavana oleminen 3. Pelinavaaminen yläjalalle |