

Jääkiekkomaalivahdin videokäsikirja

Maalintekotilanteiden ratkaisut

Janne Pekkarinen

Tekijä Janne Pekkarinen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyösuunnitelman otsikko Jääkiekkomaalivahdin videokäsikirja – maalintekotilanteiden ratkaisut	Sivumäärä 33
<p>Opinnäytetyöni tarkoituksena on syventyä maalivahdin pelitilannepelaamiseen kauden 2017-2018 aikana nykykirjallisuuden, koulutusmateriaalien ja videoiden avulla. Tavoitteenani on luoda kirjallinen teos ja video-opas, joka herättää ajattelemaan maalivahtien pelaamista pelitilanteissa tapahtuvien havaintojen mukaan.</p> <p>Rajasin kirjallisuuslähteeni 2010 vuoden jälkeiseen aikaan, jotta saisin työhöni mahdollisimman tuoretta tietoa ja käytin videolähteenäni Suomen U20-maaoitteluita sekä JYP Liigan kauden 2017-2018 otteluita maalin takaa kuvattuina. Kirjallisessa osuudessa esittelen jääkiekkomaalivahdin perusvaatimuksia eli sitä, millaisia ominaisuuksia ja lajitaitoja pelipaikka vaatii. Sen lisäksi käsittelem työssäni niitä erityistaitoja, joita nykypäivän maalivahti tarvitsee yhä nopeutuvassa pelissä. Lopuksi kuvaan maalivahdin toimintatapoja erilaisissa maalinteko- ja pelitilanteissa. Videoteoksessa tarkastelen edellä mainittuja asioita realistisissa pelitilanteissa. Otteluvideoista editoin kaikki yleisimmät maalintekotilanteet ja tarkastelen maalivahtien toimintaa niissä.</p> <p>Työni on kattava tietopaketti nykypäivän maalivahtipelaamisen vaatimuksista ja muutoksista. Maalivahtipelaamista on edelleen tutkittu niukasti ja tämän työn tuloksena sain aluille myös muutamia jatkotoimenpiteitä. Alamme Jyväskylän maalivahtivalmentajien kanssa kerätä lisää kirjallista materiaalia tavoitteenamme tehdä tulevaisuudessa kirja/opas modernista tavasta opettaa maalivahteja toimimaan maalinestopelissä. Myös videotyö saa mahdollisesti jatkoa, ja sen tavoitteena olisi tulevaisuudessa kerätä kattava videopankki koko Suomen maalivahtivalmennuksen tueksi Suomen Jääkiekkoliiton vetämänä.</p> <p>Maalivahtivalmennus Suomessa on murroksessa. Uskon, että tulevaisuudessa vanhasta suljettujen taitojen harjoittelusta tullaan siirtymään enemmän havaintomotoriikan harjoittamiseen maalivahtivalmennuksessa. Tämä tarkoittaa sitä, että maalivahteja tullaan opastamaan jatkossa huomattavasti enemmän pelin havainnointiin ja pelaajien mahdollisiin maalintekoratkaisuihin.</p>	
Asiasanat Jääkiekko, Maalivahti, Valmennus	

Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	1
2 Maalivahtipelaaminen.....	2
2.1 Maalivahtipelin fyysiset vaatimukset.....	2
2.1.1 Kestävyys.....	3
2.1.2 Voima.....	3
2.1.3 Nopeus.....	3
2.1.4 Liikkuvuus.....	4
2.1.5 Motoriset taidot.....	4
2.1.6 Henkiset taidot.....	4
2.2 Maalivahdin lajitekkinen taitavuus.....	4
2.3 Maalivahdin pelitaitavuus.....	6
2.4 Maalivahdin sijoittuminen.....	8
2.4.1 Maalivahdin torjuntapeitto.....	9
2.4.2 Maalivahdin torjuntamaalimenetelmä.....	11
3 Nykypelin muutokset maalivahtipelaamisessa.....	12
4 Nykypelaamista tukeva harjoittelu.....	13
4.1 Suomen jääkiekkoliiton linjaukset.....	14
4.2 Yksilöllinen valmennus joukkueurheilussa.....	14
4.3 Valmennuksen suunnitelmallisuus.....	15
4.4 Pelitilannepelaamisen harjoittelu.....	16
4.4.1 Hyökkäysalueen hyökkäyspelaaminen.....	17
4.4.2 Hyökkäysalueen puolustuspelaaminen.....	17
4.4.3 Keskialueen puolustuspelaaminen.....	17
4.4.4 Puolustusalueen puolustuspelaaminen.....	18
4.4.5 Puolustusalueen hyökkäyspelaaminen.....	18
4.5 Opi oikea tapa harjoitella.....	18
5 Maalivahdin toiminta maalintekotilanteissa.....	18
5.1 Kaukolaukaukset (siniviivan ja yläkaaritason välinen alue).....	20
5.2 Pienen kulman laukaukset (B-pisteiden laidan puoleinen alue).....	20
5.3 Maalintekoympyrästä tulevat laukaukset (puolustusalueen keskusta).....	20
5.4 Lähtilanteet (maalinedusta).....	21
6 Pelitilannetorjunnat.....	21
7 Maalintekotilanteet.....	23
7.1 Tavallinen laukaus.....	23
7.2 Laukaus poikittaisliikkeestä.....	23
7.3 Laukaus pystysyötöstä.....	23
7.4 Laukaus poikittaissyötöstä.....	24

7.5 Pienen kulman- ja maalintaustan pelaaminen.....	24
7.5.1 Pienen kulman laukaus	24
7.5.2 Kulmalta nousu.....	24
7.5.3 Punnerrus maalille.....	25
7.5.4 Maalintaustasta tulevat tilanteet.....	25
7.6 Maskilaukaus	25
7.7 Ohjaus	26
7.8 Rebound	26
7.9 Irtokiekko	27
7.10 Läpiajo	27
8 Työn tavoite.....	28
9 Työn vaiheet.....	28
10 Työn tulos/tuotos	29
11 Arviointi.....	29
12 Pohdinta	30
13 Lähteet (rajaus 2010 ja uudemmat)	32
14 Liitteet.....	33

1 Johdanto

Olen toiminut maalivahtivalmennuksessa reilut 10 vuotta ja halusin tehdä opinnäytetyöni siihen liittyen. Olen havainnut työvuosieni varrella videovalmennuksen suuren merkityksen maalivahtien kehittämiseen niin pelillisesti kuin henkisesti. Maalivahtit pystyvät oppimaan pelin lainalaisuuksia helpommin havainnollistavien videoiden kautta, kun niitä käyttää keskustelujen tukena. Lisäksi maalivahtien videovalmentamisella kokemuksieni mukaan voidaan vaikuttaa positiivisesti heidän itseluottamukseensa. Onnistuneiden ratkaisujen näyttäminen videoiden kautta auttaa maalivahtia ymmärtämään, että hän pystyy ja kykenee suoriutumaan vaikeistakin tilanteista.

Suomen Jääkiekkoliiton maalivahtikouluttaja Aki Näykki kirjoitti Haaga-Helian seuratoiminnan blogissa tekstin ”Suomalaisen maalivahtipelin lama ja nuorten maalivahtien esiinmarssi Liigassa”. Tekstissä Näykki otti kantaa tämän päivän maalivahtivalmennuksen haasteisiin Suomessa. Sen luettuani minulle selkiytyi opinnäytetyön aihe ja halusin päästä tutustumaan tarkemmin nykypäivän maalivahtipelin lainalaisuuksiin. Kirjallisen työn tueksi halusin liittää työhöni videoita maalintekotilanteista ja maalivahtien toiminnasta niissä. Näin työni palvelee paremmin maalivahtivalmennuksen kenttää.

Olen aiemmin valmennustyössäni törmännyt useisiin erilaisiin videoihin, mutta usein nämä ”videooppaat/ohjeistukset” ovat järjestettyjä tilanteita, joissa maalivahti tietää, mitä tulee tapahtumaan. Halusin etsiä työni video-osioon realistisia pelitilanteita, joissa maalivahtit toimivat parhaansa mukaan. Esittelin aiheeni Suomen Jääkiekkoliitolle, JYP Liigalle ja Jyväskylän maalivahtivalmennukselle ja kaikki näyttivät vihreää valoa projektilleni ja lähtivät tukemaan ajatusta. Suomen Jääkiekkoliitossa yhteyshenkilönä toimi Suomen alle 20-vuotiaiden maajoukkueen maalivahtivalmentaja Aki Näykki, joka toimitti minulle videomateriaalia Suomen alle 20-vuotiaiden maajoukkueen peleistä. JYP Liigasta yhteyshenkilönä toimi heidän maalivahtivalmentajansa Jarkko Hyytiä, joka myös toimitti heidän peleistään videomateriaalia. Yhteistyössä Jyväskylän maalivahtivalmennuksen kanssa kävimme nämä videot läpi ja poimimme lopulliseen videokäsikirjaan sopivat klipit.

Työni alussa käsittelen maalivahtipelaamisen perusvaatimuksia niin maalivahtien fyysisten ominaisuuksien kuin pelillisten taitojen osalta. Sen jälkeen syvennyn nykypäivän maalivahtipelaamisen muutoksiin ja sitä tukevan harjoittelun analysointiin sekä perehdyn maalivahtien ratkaisumalleihin erilaisissa maalintekotilanteissa. Lopussa pohdintaosuudessa vedän yhteen työni jatkuvuutta ja uudenlaista näkökulmaa tulevaisuuden maalivahtivalmennukseen maalivahtiyhteisön avulla.

2 Maalivahtipelaaminen

Jääkiekko on korkean intensiteetin urheilua, joka vaatii sen pelaajilta monipuolisia ominaisuuksia. Jääkiekossa pelataan kolme erää, jokaisen erän kestäessä 20 minuuttia ja mahdollisesti myös jatko-aika. Tauot erien välissä on kestoltaan 15-20 minuuttia. Ennen ottelua pelaajat suorittavat myös jääverryttelyn, joka kestää 15-20 minuuttia. Jääverryttelyn jälkeen, ennen ottelua on vielä 20 minuutin tauko. Kokonainen ottelutapahtuma kestää siis 2-2,5 tuntia. Maalivahdille ottelu on vaatimuksiltaan hyvin erilainen kuin kenttäpelaajalle, maalivahdin pelatessa koko ottelun läpi. (Kilpivaara. 2012, 6.)

Maalivahtipelin päämäärä ja tavoite on estää vastustajan maalinteko. Maalivahtipeli on muuttunut paljon vuosien saatossa. Ennen maalivahdit torjuivat kiekkoja paljon pystystä (luistimilla seisten), kun taas nykypäivänä maalivahdit torjuvat valtaosan laukauksista pudottautuen jäähän V-torjunta-asentoon. Näistä torjunta-asennoissa tapahtuneista muutoksista johtuen on tapahtunut luonnollisesti muutoksia myös torjunta- ja liikkumistekniikoissa sekä tavassa pelata erilaisissa maalintekotilanteissa. Vaikka muutosprosessi on ollut suuri, on mukana edelleen elementtejä ns. vanhoista ajoista. Suurin muutos entisajoista on se, että maalivahdit ovat entistä suuremmassa roolissa joukkueessa, sillä tänä päivänä maalivahdit ovat entistä parempia, mikä on nähtävissä myös maalimäärien putoamisena sarjoissa ympäri maailman. Toisaalta myös joukkuepelitaktiikoiden kehittyminen on osaltaan vaikuttanut maalimäärien putoamiseen. (Kilpivaara. 2011, 6.)

2.1 Maalivahtipelin fyysiset vaatimukset

Maalivahti tarvitsee hyvän kestävyuden, jotta pystyy suorittamaan tasaisesti läpi ottelun ja palautumaan fyysisesti kuormittavista pelijaksoista. Ylävartalon räjähtävä voima edesauttaa maalivahtia suorittamaan nopeita reaktiotorjuntia sekä alavartalon voima-ominaisuuksia vaaditaan nopeisiin liikkeisiin ja pitkiin aikajaksoihin valmiusasennossa. Maalivahdin tarvitsee olla ketterä ja nopea liikkeissään, jotta hän pystyy torjumaan tehokkaasti. Lisäksi maalivahdin tulee omata hyvät liikkuvuus- ja motoriset taidot, jotta hän pystyy toimimaan yllättävissä tilanteissa ja suorittamaan erikoisiakin torjuntaliikkeitä maalinteon estämiseksi. Kaiken tämän lisäksi maalivahdilta vaaditaan erinomaisia henkisiä taitoja, jotta hän pystyy pitämään tunteensa kurissa onnistumisten ja epäonnistumisten jälkeen, keskittyen vain seuraavaan tilanteeseen.

NHL-maalivahteja tutkittaessa tärkeiksi ominaisuuksiksi osoittautui nopeus, räjähtävyys ja ketteryys yhdessä riittävän kestävyuden kanssa. Näin maalivahti pystyy suorittamaan toistuvasti nopeaa poikki- ja pystyliikettä sekä menemään jäihin nopeasti ja nousemaan sieltä ketterästi ylös koko ottelun ajan. (Kilpivaara. 2012, 8.) Huipputasolla maalivahdilta vaaditaan erinomaisia taitoja myös reaktiotaidoissa, silmä-käsi koordinaatiossa, liikkuvuudessa ja nopeassa päätöksenteossa (Kilpivaara. 2012, 6).

2.1.1 Kestävyys

Juniorimaalivahteja tutkittaessa saatiin selville, että maalivahdin pelaaminen on 75%:sesti matalan-, 21%:sesti keskitason- ja 4%:sesti korkean intensiteetin toimintaa. Harrastekiekkomaalivahteja tutkittaessa maalivahdin keskisykkeeksi saatiin lukema 143 BPM, mikä on laskennallisesti n. 64% maksimisykkeestä. On hyvin todennäköistä, että nämä lukemat vaihtelevat huipputasoon maalivahtien välillä ja on hyvä muistaa, että ottelun tapahtumat vaikuttavat maalivahtien raskuustasoon. Vastustajan hyökkäysaika ja laukausten määrä kasvattavat maalivahdin raskuusta. Maalivahti tarvitsee otteluissa aerobista ja anaerobista kestävyyskapasiteettia. Kestävyyttä arvioidessa maalivahdin ottelusuoritus jaetaan kahteen eri osaan. Maalintekotilanteet tai tilanteet, joissa vastustajalla on kiekko maalivahdin puolustuspäässä, vaativat maalivahdilta nopeita ja räjähtäviä suorituksia. Kiekon pyöriessä omalla puolustusalueella maalivahti joutuu välillä olemaan pitkiäkin aikoja valmiusasennossa ja torjumaan useita laukauksia lyhyen ajan sisään. Näissä edeltävissä tilanteissa maalivahdille syntyy väkisin maitohappoa. Ottelun jälkeisissä laktaattimitoituksissa maalivahtien osalta ei mittauksissa ole kuitenkaan suuria eroja verrattuna ennen ottelua mitattuihin tuloksiin. Pelin helpommat jaksot ja erätauot antavat maalivahdille hyvin aikaa laktaatin poistoon ja sen vuoksi maalivahdit pystyvät palautumaan oman puolustusalueen pelitilanteista. (Kilpivaara. 2012, 7.)

2.1.2 Voima

Kuten aiemmin jo mainittiin, maalivahdin liikkeet koostuvat pitkälti räjähtävistä ja nopeista suorituksista lyhyessä ajassa. Varsinkin ylävartalon räjähtävä voima on tärkeää, sillä käsien torjuntaliikkeet ovat usein nopeita, kun torjuntaja suoritetaan. Silti maalivahti tarvitsee ylävartaloonsa myös perusvoimaa esimerkiksi mailapelaamista varten. Alavartalossa maalivahti tarvitsee hyviä kestovoimainaisuuksia, kun hän joutuu olemaan ajoittain pitkiäkin ajanjaksoja valmiusasennossa. Maalivahdin liikkuminen on pelitilanteiden luonteen mukaisesti myös räjähtävää ja nopeaa, jolloin maalivahdin voima-ominaisuuksilta alaraajojen osalta vaaditaan myös räjähtävää voimantuottoa. (Kilpivaara. 2012, 8.)

2.1.3 Nopeus

Pelin nopeutuessa myös maalivahdin nopeusominaisuuksien vaatimukset kasvavat. Peli vaatii maalivahdilta erittäin nopeaa reaktiokykyä, ketteryttä ja lajinomaista liikkumista, joiden avulla maalivahti voi suorittaa torjuntaja pitäen jatkuvasti valmiutensa tilanteiden tasalla. Haasteen maalivahtipelaamiseen tuo maalivahdin isot varusteet, joiden kanssa täytyy toimia nopeasti ja ketterästi. (Kilpivaara. 2012, 8.)

2.1.4 Liikkuvuus

Maalivahdit omaavat yleisesti ottaen paremmat liikkuvuusominaisuudet kuin kenttäpelaajat. Tämä on odotettua, sillä maalivahdin toimiessa nopeissa muuttuvissa tilanteissa, hän joutuu usein venymään ääriasentoihin ja jatkamaan niiden jälkeen pelaamista tasapainoisessa asennossa. Liikkuvuusominaisuuksia on yleisesti harjoitettu myös maalivahtien erikoisharjoittelussa. Hyvät liikkuvuudet edesauttavat maalivahdin nopeus ja voima-ominaisuuksien hyödyntämistä. (Kilpivaara. 2012, 9.)

2.1.5 Motoriset taidot

Maalivahdin torjuntatekniikat vaativat hyvää liikkumistaitoa ja koordinaatiota, jotta hän voi saada kiekon hallitusti haltuun tai torjua sen pois maalintekosektorista. On hyvin tärkeää, että maalivahti hallitsee hyvän kehonhallinnan ja tasapainon, jotta hän voi pysyä valmiusasunnoissa maalintekotilanteiden seurattessa toisiaan. Hyvät motoriset taidot auttavat maalivahtia oppimaan uusia liikemalleja nopeammin ja omaksumaan suuremman "liikepankin". Näitä hän voi hyödyntää yllättävissä ja nopeissa maalintekotilanteissa. Huipputasolla tämä on välttämätöntä, kun tilanteet kehittyvät nopeasti ja maalivahdin tulee keksiä uusia tapoja estää maalinteko. (Kilpivaara. 2012, 9.)

2.1.6 Henkiset taidot

Maalivahdin pelipaikkaa pidetään yleisesti henkisesti vaativimpana jääkiekossa. Maalivahdin tulee pysyä keskittyneenä koko ottelun ajan ja olla valmiina seuraavaan tilanteeseen. Maalivahdin onnistuminen määrittää yleisesti sen, voittaako vai häviääkö hänen joukkueensa. Maalivahdin tulee suoriutua tämän paineen alla läpi ottelun ja pärjätäkseen illasta toiseen korkealla tasolla hänen tulisi nauttia tällaisesta painetilanteesta. Huipputason maalivahdit osaavat pysyä tyynenä, vaikka hän tekisi huipputorjunnan tai päästäisi helpon maalin. Pelaajat usein aistivat, jos maalivahti on rauhallinen pelitilanteissa tai jos hän vaikuttaa hermostuneelta. Huipputason maalivahdit usein hehkuvat itseluottamusta torjuessaan kiekkoja ja he pystyvät kontrolloimaan heidän tunnetilojaan pelin sisällä. Henkinen valmistautuminen onkin maalivahdille erittäin tärkeää ja hänen tulee harjoitella erilaisten maalintekotilanteiden visualisointia ja sitä, miten hän ne pelaa pelitilanteissa. Kun maalivahti oppii hallitsemaan ajatuksiaan ja tunteitaan, hän pystyy paremmin kanavoimaan jännitystään ja painetilanteita. (Kilpivaara. 2012, 10.)

2.2 Maalivahdin lajitekkinen taitavuus

Petteri Kilpivaaran 2011 kirjoittamassa Jääkiekkomaalivahdin pelipaikka-analyysissä on pureuduttu maalivahdin teknisiin taitoihin. Tässä kappaleessa käyn suppeasti läpi maalivahdin teknisiä taitoja, joita tarvitaan tehokkaassa maalinestopelissä.

Maalivahdin kaikki liikkeet ja torjunnat tulisi alkaa perusasennosta. Hyvä perusasento on sellainen, josta maalivahdin on helppoa liikkua joka suuntaan, ja jossa maalivahti kykenee olemaan pitkiäkin ajanjaksoja. (Kilpivaara. 2011, 8.)

Maalivahdin luistelu voidaan jakaa kahteen osaan. Tavallinen luistelu ei poikkea kenttäpelaajan luistelusta, mutta maalivahdit käyttävät tavallista luistelua aika vähän. Sen sijaan he käyttävät teknistä luistelua, tällöin puhutaan maalivahdin liikkumisesta. Liikkumisen edellytyksenä on hyvä perusluistelutaito ja hyvä perusasento, sillä maalivahdin pystyliikkuminen tapahtuu perusasennossa. Maalivahdin liikkuminen vaatii monia ominaisuuksia, kuten hyvää tasapainoa, ketteryyttä, nopeutta, koordinaatiokykyä ja hyvää pelinlukutaitoa. Pelitilanteissa on hyvä muistaa, että kentätapahtumat määrittävät maalivahdin liikkumisen. Maalivahdin tulee liikkua kiekon mukaan säilyttäen rintamasuunta kiekolle päin. Sen lisäksi maalivahdin tulee olla torjuntavalmiina ja liikkua oikea-aikaisesti, jotta hän pääsee torjumaan perusasennosta, pysähtyneestä tilasta. (Kilpivaara. 2011, 9.) Maalivahdin tulee osata liikkua oikeilla tekniikoilla syvyysuunnassa käyttäen painonsiirtoja ja t-potkuja. Sivuttaissuunnassa maalivahdin tarvitsee hallita sivuttaissiirrot, t-potkut ja sirklauslähdöt. Yleisesti ottaen maalivahti käyttää pysähtymisen apuna joko aurapysähdystä tai yhden jalan pysähdystä. Nykypäivän jääkiekossa maalivahdin tulee osata liikkua sulavasti myös jäissä. Liikkumistekniikoihin jäissä kuuluvat toispolviliike, poikkimailaliike, v-torjunta-asennossa liikkuminen. Tämän lisäksi maalivahdin on osattava nousta jäistä ylös erilaisista torjunta- ja liukuasunnoista. (Kilpivaara. 2011, 10.) Maalivahdin tulee hallita nykypäivän jääkiekossa myös tolppien avulla toteutettava liikkuminen (SJL. 2017).

Maalinteon estämiseksi maalivahti käyttää erilaisia torjuntatekniikoita tilanteesta riippuen. Näitä torjuntatekniikoita nimitetään useasti perustorjunnoiksi. Maalivahdilla tulisi olla kattava "torjuntapankki" erilaisia vaihtoehtoja, jotta hän pystyy estämään maalinteon tehokkaasti. Valtaosa nykypäivän jääkiekkomaalivahdin torjunnoista tapahtuu kuitenkin v-torjunnan kautta. Perustorjunnat voidaan jakaa jäälaukauksiin, mataliin laukauksiin ja korkeisiin laukauksiin ja ne vielä pilkottuna siten, että jokaisesta korkeudesta laukaukset suuntautuvat kilpipuolelle, kohti ja räpyläpuolelle. (Kilpivaara. 2011, 22.) Torjuntatekniikoiden opettelu on maalivahdeille erityisen tärkeää, jotta ne siirtyvät riittävän toistomäärän kautta pelaamiseen ja automaatiotasolle. Hyvän teknisen osaamisen avulla maalivahdin torjunnat ovat vähemmän kuluttavia ja kiekonhallinta on helpompaa. Maalivahdin tulisi pyrkiä siihen, että kaikki torjunnat päästäisiin aina tekemään pysähtyneestä tilasta ja perusasennosta. Kaikissa torjunnoissa on hyvin tärkeää, että katse seuraa kiekon loppuun saakka, jotta kiekon hallinta olisi helpompaa ja mikäli kiekko pomppaa tai menee ohi, on maalivahti jälleen valmis jatkamaan peliä. (Kilpivaara. 2011, 23.)

Jäälaukaukset voidaan torjua pystyssä tai jäissä. Nykypäivänä maalivahdit torjuvat pääsääntöisesti jäälaukauksia jäiden kautta. Näitä laukauksia torjutaan käyttämällä v-torjuntaa, toispolvitorjuntaa, puoliv-torjuntaa tai liukua. Kaikissa näissä malleissa maalivahti pyrkii torjumaan kiekon mailallaan kul-

maa kohti ja patja varmistaa torjuntaa mailan takana. (Kilpivaara. 2011, 23-25.) Matalissa laukauksissa laukaus irtoaa hieman jäädä, jolloin maalivahdin on pyrittävä torjumaan laukaus kilvellä tai räpylällä, jottei helppoja irtokiekkoja tulisi patjoista ulos. Maalivahdin tulee pyrkiä pitämään kädet vartalon etupuolella torjuntahetkellä, jotta hän saa torjuttua kiekot myös patjojen edestä. Matalia laukauksiakin torjutaan pääsääntöisesti jäiden kautta käyttämällä samoja torjuntatekniikoita kuin jäälaukauksissa. Kohti tulevia laukauksia maalivahti pyrkii sulkemaan syliinsä viemällä osuman jälkeen kädet nopeasti kiinni syliin, jotta kiekko saadaan pidettyä hallussa. (Kilpivaara. 2011, 25-27.) Korkeita laukauksia torjutaan myös pääsääntöisesti jäiden kautta, mutta myös pystystä. Pystytorjunnassa maalivahdin tulee tehdä torjunnan puolelle pieni painonsiirto, jotta hän pääsee lähemmäksi kiekkoa. Näissäkin torjunnoissa on hyvin tärkeää, että maalivahti pystyy torjumaan kiekon vartalon etupuolelta, jolloin käsi peittää enemmän maalia ja hän saa pienemmällä liikkeellä kontrolloitua torjunnan. Korkeita laukauksia torjutaan myös samoilla tekniikoilla kuin matalia ja jäälaukauksia. (Kilpivaara. 2011, 27-29.)

Maalivahdin mailapelin merkitys on viime vuosien aikana korostunut ja maalivahdin tulisi hallita hyvät mailapelitekniikat, jotta hän voi estää maalintekotilanteiden syntymistä ja edistää oman joukkueen pelaamista. Maalivahdin tulee osata syöttää kiekkoa, katkoa syöttöjä, pelata irtokiekkoja, purkaa kiekkoja ja pysäyttää rännikiekkoja. Maalivahti pelaa mailalla kahdella eri otteella. Toinen ote on samanlainen kuin kenttäpelaajilla eli mailaa hallitaan kahdella kädellä, jolloin räpyläkäsi jää alakädeksi ja kilpikäsi yläkädeksi. Sen lisäksi maalivahti voi pelata kiekkoa yhdellä kädellä ns. peliotteella, jolloin vain kilpikäsi on mailassa kiinni alakäden paikalla, tätä kutsutaan meislaamiseksi. (Kilpivaara. 2011, 30-31.)

2.3 Maalivahdin pelitaitavuus

Maalivahdin tulee omata hyvä pelikäsi, jotta hän voi ennakoida tulevia maalintekotilanteita. Hänen täytyy osata lukea peliä, jotta hän voi tehdä pelitilanteiden kannalta oikeita ratkaisuja maalinteon estämiseksi. Suomen Jääkiekkoliitto on nostanut kauden 2017-2018 Huippuvaiheen maalivahtipeli -koulutusmateriaalissaan painopisteiksi seuraavia asioita pelitaitojen osalta. Pelaamisessa maalivahdin tulisi pyrkiä mahdollisimman tehokkaaseen, tiiviiseen ja järjestelmälliseen tapaan toimia erilaisissa pelitilanteissa. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että maalivahdilla olisi toistuva tapa ja tyyli pelata erilaisissa maalintekotilanteissa. Hänellä olisi kyky lukea kiekollisen pelaajan mahdollisuudet, kiekottomien pelaajien sijainnit sekä pelaajien kätisytydet. Maalivahdilla olisi tehokkaat tavat liikkua erilaisiin tilanteisiin ja sen kautta hän pystyisi torjumaan laukaukset pysähtyneestä tilasta. Tällöin kiekonhallinta ja torjuntatasapaino olisi tiivistä ja hallittua. Pelitiiviyteen kuuluu myös se, että maalivahti pystyisi päättämään liikkeensä aina tolppiin, mikäli kiekko menee kulmiin tai maalin taakse. (SjL. 2017.)

Maalivahdit tekevät tuhansia toistoja harjoituksien ja pelien maalintekotilanteissa. Lihasmuistiin rakentuu vuosien varrella erilaisia ratkaisumalleja erilaisten pelitilanteiden hoitamiseen. Maalivahdin muisti toimii pelitilanteissa yleensä täysin vaistonvaraisesti ja siihen onkin nopeutuvassa jääkiekossa pyrittä-

vä. (SJL. 2015.) Maalivahdin on jatkuvasti arvioitava ja ennakoitava, mitä pelissä tulee tapahtumaan. Tämä ei missään nimessä tarkoita sitä, että maalivahti aavistaisi tai veikkaisi mitä tapahtuu, vaan maalivahti lukee pelaajien ratkaisuja ja sulkee niistä tiettyjä pois, kun maalintekoyritys lähestyy. Oikea-aikainen liikkuminen ja sijoittuminen on jatkuvaa maalivahdin pelaamista. Tätä vaikeuttaa vielä se, että pelin tempo muuttuu jatkuvasti ja maalivahdin on muokattava omaa liikkumistaan pelin vauhdin mukaiseksi. On myös tärkeää osata ohjata oman joukkueen pelaamista kommunikoimalla. Hyvin peliä ohjaavat maalivahdit pääsevät peleissä monesti vähemmällä ja heille tulee vähemmän vaarallisia tilanteita, kun he ohjaavat omia pelaajia oikeille paikoille. (SJL. 2015.)

Maalivahdin toimintaan vaikuttavia asioita pelitilanteessa. (SJL. 2015)



Maalivahdin pelitaitavuus koostuu seuraavista asioista (SJL. 2015):

- kyky tehdä oikeita ratkaisuja maalintekotilanteissa
- käsitys oikeista toimintamalleista, oikeiden liikkeiden tekeminen oikeaan aikaan, oikeassa paikassa, erilaisissa pelitilanteissa
- kyky tehdä oikeita ratkaisuja puolustus- ja hyökkäyspelissä pelitilanteen mukaisen yhteistyön kautta
- pelitilannetavoitteiden ymmärtäminen
- pelitilanteiden lukeminen
- pelitilanteeseen reagoiminen ja ratkaisunteko

Jotta maalivahti omaa hyvät pelitaidot, on hänen tärkeää ymmärtää, mitä hänen edessään olevat oman joukkueen puolustajat pyrkivät tekemään ja mitkä vastustajan mahdolliset maalintekoyritykset tulevat olemaan. Maalivahdin on sovellettava jatkuvasti vuosien varrella opittuja teknisiä ja pelillisiä taitoja, jotta hän pystyy estämään vastustajan maalintekoyritykset. (SJL. 2015.) Maalivahdin tulee pelin ymmärtämisen ja lukemisen avulla kyetä valitsemaan kuhunkin pelitilanteeseen sovelias pelitaito. Maalivahti ei voi ennakoida torjuntaliikettä vaan hänen on maltettava odottaa pelaajan ratkaisua, joskin maalivahti voi ns. ennakkotiedon perusteella arvioida, minne laukaus mahdollisesti tulee. Ennen varsinaista torjuntavaihetta maalivahdin tavoitteena on ajoittaa oma liikkuminen ja sijoittuminen siten, että hän kykenee suorittamaan torjunnan mahdollisimman tasapainoisesti ja oikea-aikaisesti. (Kilpivaara. 2011, 36; Koho & ym. 2012, 78.) Välillä kiekon pomppujen ja yllättävien tilanteiden vuoksi maalivahdin on myös oltava erittäin luova ratkaisuisaan ja yritettävä loppuun saakka joka tilanteessa, jotta hän pystyy pelastamaan joukkueensa takaiskuilta (SJL. 2015).

2.4 Maalivahdin sijoittuminen



Eri valmentajat ja maalivahdit lähestyvät maalivahdin optimaalista sijoittumista hieman eri tavoin. Osa perustaa pelaamisen siihen, että maalivahti sijoittuu maalivahdinalueelle hieman syvemmälle, jotta hän saa enemmän aikaa torjumiselle ja liikkeet poikittaissyöttöihin eivät ole niin pitkiä. Osa valmentajista ja maalivahdeista taas perustavat pelaamisen maalin maksimaaliseen peittämiseen ja tällöin maalivahti sijoittuu jopa alueen kaaren ulkopuolella. (Koho & ym. 2012, 79; Kilpivaara. 2011, 37.) Yleisesti sijoittumisessa pidetään kuitenkin hyvänä lähtökohtana sitä, että maalivahti sijoittuu alueensa kaarelle. Näin ollen saavutetaan hieman optimaalisempi sijoittuminen, jossa peitetään maa-

lia hyvin, mutta pystytään edelleen liikkumaan poikittaissyöttöihin ja pelaamaan jatkotilanteita. Maalivahdin pelatessa syvällä alueen sisällä hänen torjuntaliikkeiden tulee olla suurempia kuin kaarella pelaavan maalivahdin, mikä heikentää torjuntajon laatua ja kiekonhallintaa. Jos taas maalivahti pelaa alueensa ulkopuolella, on poikittaissyöttöihin pidempi matka ja liikkuminen irtokiekkoihin on haastavampaa. Tällöin maalivahti pelaa helposti itsensä ulos tilanteesta. (Koho & ym. 2012, 79; Kilpivaara. 2011, 37; SJL. 2017.)

Kaaritasolla pelaaminen ei ole aina niin yksinkertaista, sillä pelitilanteissa on jatkuvasti monenlaisia häiriötekijöitä. Maskit, vapaat pelaajat maalin kulmilla ja ruuhkatilanteet aiheuttavat maalivahdeille haasteita, joita he yrittävät ratkoa pelitilanteen kannalta parhaansa mukaan. Tavoitteena on, että torjuntahetkellä maalivahti olisi sijoittuneena alueensa kaarelle, vaikka pelitilanne tulisikin lähemmäksi maalia. Mikäli maalivahti valuu syvemmälle alueensa sisään, menee vastaantulo käytännössä hukkaan. Päätypelaamisessa maalivahti on syvemmällä alueellaan, sillä maalin edustalla on paljon häiriötekijöitä. Tällöinkin maalivahdin tulee olla koko ajan valmiudessa ja odottaa tilannetta, jolloin vastustaja pääsee maalinedustalle ja jolloin maalivahdin tulisi jälleen pyrkiä kaaritasolle. (Koho & ym. 2012, 79; Kilpivaara. 2011, 37.) Erityisesti lähitilanteissa (1-alueen maalintekosektori) maalivahdin sijoittuminen alueensa kaaren reunalle ja lähelle kiekkoa vähentää maalinteon tehokkuutta huomattavasti (Kontsas & Lehtola. 2014, 23).

2.4.1 Maalivahdin torjuntapeitto

Perusteet maalivahdin sijoittumiselle eri pelitilanteissa perustuvat reagointiin ja sen kahteen vaiheeseen: reaktioaikaan ja reaktioliikkeeseen. Reaktioaika on sisäistä reagointia eikä siihen liity lihastointia. Vasta reaktioajan kuluttua itse reaktio eli torjuntaliike voi alkaa. Maalivahdin keskimääräinen



reaktioaika pelitilanteissa on 0,2 sekuntia, ja vasta tämän jälkeen maalivahti voi suorittaa reaktioliikkeen. Torjunta-ajat ovat aikuisilla maalivahdeilla 0,25-0,6 sekuntia ja junioreikäisillä maalivahdeilla torjunta-aika saattaa olla merkittävästi suurempi. Käytännössä siis 15 metrin päästä ammuttu lyöntilaukaus 115 km/h nopeudella antaa maalivahdille 0,47 sekuntia torjunta-aikaa. Jos tullaan vielä viisi metriä lähemmäksi, vähenee maalivahdin torjunta-aika 0,31 sekuntiin. Torjunta-aika määräytyy siis laukaisunopeuden ja -etäisyyden mukaan. Mikäli maalivahdin käytettävissä oleva torjunta-aika on suurempi kuin hän tarvitsee, hän yleensä torjuu laukauksen. Taas jos torjunta-aika on pienempi niin

kiekko menee yleensä maaliin, mikäli se ei sattumalta osu maalivahtia johonkin suojaan. Maalivahti kykenee madaltamaan torjunta-aikaansa, mikäli hän onnistuu lukemaan ja ennakoimaan juuri ennen laukausta laukauksen suunnan. Pienikin ennakko voi estää maalin syntymisen. (Koho & ym. 2012, 80.)

Maalivahti ei kykene torjumaan kaikkia laukauksia reagoimalla vaan joutuu perustamaan osan pelaamisestaan peittopelaamiseen. Lähtilanteissa maalivahdin on turvauduttava liikkumaan, sijoittumaan ja peittämään oikein, jotta maalinteko voidaan estää. Lähipelaamisessa on tärkeää oikea-aikaisuus, sillä liian ennakoiva peittopelaaminen aiheuttaa sen, että vastustaja siirtää kiekon sivummalle, josta hän voi ohittaa maalivahdin. (Koho & ym. 2012, 80.) V-torjuntatekniikka on tehokas jää- ja matalien laukausten peittotorjunta. V-torjuntaa käyttämällä ja sijoittumalla alueen kaarelle maalivahti peittää jaloillaan jäälaukaukset ja kädet peittävät maalin yläosan kohtalaisen hyvin. Pystyssä pelaamalla käsien sijoittuminen menee jopa yli maalin ja maalin alaosassa on paljon kiekon mentäviä rakoja. (Koho & ym. 2012, 80; Kilpivaara. 2011, 32.) V-torjunta on etenkin lähtilanteissa ja maskitilanteissa tehokas peittotorjunta, kun maalivahti ei näe kiekkoa tai reaktioaika on hyvin rajallinen. V-torjunta-asennossa maalivahdin molemmat polvet ja patjojen sisäreunat ovat jäätä vasten, jalkojen muodostaessa V:n. V-torjunta-asennossa maalivahdin tulisi pyrkiä kääntämään patjat mahdollisimman kauas kentälle päin (liikkuvuuden rajoissa), jotta hän saa maksimaalisen peiton jäätä pitkin ja matalalle suuntautuviin laukauksiin. V-torjunta-asennossa tärkeää on myös että maalivahti hallitsee keskivartalon ja lantion, jotta hän saa lantion pysymään edessä. Lantion pysyessä hallinnassa maalivahdilla on maksimaalinen peitto ylävartalolla ja se mahdollistaa paremman valmiuden jatkoliikkeisiin, reboundien pelaamiseen sekä perustorjunta-asentoon nousemiseen. Lisäksi V-torjunta-asennossa maalivahdin tulisi pitää kädet ja hanskat vartalon etupuolella suunnattuna kohti kiekkoa, jotta hän kykenee reagoimaan tilanteisiin, laukauksiin ja reboundeihin sekä optimaalisesti peittämään hanskoilla korkeat laukaukset, joihin hän ei ehdi reagoida. (Kilpivaara. 2011, 32.)

2.4.2 Maalivahdin torjuntamaalimenetelmä



Torjuntamaalimenetelmä on oiva keino havainnollistaa maalivahdille hänen peittoalueensa. Torjuntamaali tarkoittaa maalia, mikä on maalivahdin sijoittumisen mukaan hänen kohdallaan oleva maali. Syvyyspelaamisen johdosta torjuntamaali on pienempi kuin maalivahdin takana oleva maali. Torjuntamaalin hahmottamista maalivahdeille voidaan yksinkertaisesti tehdä seuraavalla tavalla: maalitolpista vedetään narut laukaisupaikkaan, jolloin saadaan selville kiekon lentoradat. Torjuntamaalimenetelmällä selvitetään enemmänkin maalivahdin torjuntaliikkeiden laajuutta kuin pelkkää peittopelaamista. Esimerkiksi, jos maalivahti tulee maaliviivalta vastaan 2,5 metriä ja laukaus lähtee keskeltä siniviivaa, pienentää se torjuntamaalia 30 senttimetrillä. Tämä tarkoittaa sitä, että maalivahdin tarvitsee tehdä 15 senttimetriä pienemmät torjuntaliikkeet molemmille puolille. Siksi syvyyspelaaminen on hyvin tärkeää ja se korostuu, mitä lähempää laukaus tulee.

Peittopelaaminen ei sanansa mukaisesti saisi olla kuitenkaan pelkkää toivomista siitä, että kiekko vain osuu johonkin osaan maalivahtia. Maalivahdin tulee aina pyrkiä reagoimaan kiekkoihin käsillään tuomalla niitä lähemmäksi kiekkoa. Maalivahti voi pelata lähipelejä V-tyylissä myös niin sanotulla ”blokki” tyyllillä, jolloin maalivahti supistaa kyynärpänsä tiukasti kiinni vartaloon ja näin ollen pyrkii peittämään kaikki kiekonmentävät aukot. Tässä tyyllissä haasteena on se, että käsien ollessa tiukasti kiinni vartalossa on niillä reagoiminen ja kiekon kontrollointi entistä haastavampaa. Tässäkin tyyllissä olisi tärkeää suunnata kilpeä ja räpylää kiekkoa kohti ja pienillä liikkeillä pyrkiä reagoimaan kiekon lentorataan. (Koho & ym. 2012, 80-82; Kilpivaara. 2011, 38-39.)

3 Nykypelin muutokset maalivahtipelaamisessa

Jääkiekko on peli, joka kehittyy koko ajan. Tämän vuoksi pelin jatkuva analysointi maalivahtipelaamisessa on erityisen tärkeää. Usein kauden edetessä oppeja ja metodeja on muutettava joidenkin tekniikoiden osalta. Mitä korkeammalla tasolla maalivahti pelaa, sitä tärkeämpää jatkuva analyysi on. Esimerkiksi seuraavat muutokset vaikuttavat olennaisesti maalivahtipelaamiseen:

- säännöt ja niiden tulkinnat
- maalivahdin varusteiden muutokset ja kehitys
- pelin taktinen kehitys
- kenttäpelaajien kehittyvä tekniikka ja taito
- maalivahtien koko
- harjoittelun määrä & metodit
- kaukaloiden ja ympäristön muutokset

Muutama vuosi sitten säännöissä tehtiin suuri muutos ja ns. ”kahvaamista” alettiin kitkeä pois, jotta maalimääriä saataisiin kasvatettua. Puolustajien toimintaa rajoitettiin ja jäähyjä alettiin viheltää hyvin herkästi. Tästä seurasi kaksi suurta muutosta maalivahtipeliin. (Ropponen. 2016, 25.) Ensimmäisenä maalille alettiin ajaa aiempaa hanakammin, kun pakit eivät saaneet enää roikkua hyökkääjissä ja maalivahtien tuli olla valmiina röyhkeisiin maalille ajoihin. Toinen suuri muutos oli kasvaneet jäähy määrät ja siitä seurauksena alivoimapelin kasvanut määrä. NHL:ssä muutettiin taannoin jopa maalivahdin mailapelaamisen aluetta. Nykyään maalivahti ei saa NHL:ssä pelata mailalla kiekkoa oman puolustusalueen kulmissa. (Ropponen. 2016, 25-26.)

Myös jatkuvat muutokset varusteissa aiheuttavat muutoksia maalivahtipelaamiseen. Suurempien maalimäärien toivossa maalivahtien varusteiden kokoa on jo muutamaan otteeseen pienennetty. Tämä aiheuttaa sen, että aina uusien sääntömuutosten jälkeen on maalivahtien mietittävä tapoja pelata mahdollisimman tehokkaasti. Myös jatkuva analysoiminen on tuonut varusteisiin suuria kehitysaskeleita. Viime vuosina varusteet ovat keventyneet huomattavasti, luistimen lisäkotelot on poistettu ja maalivahdin patjojen liukupintoja on kehitetty. Nämä kaikki seikat palvelevat maalivahteja nykypelin vaatimuksien suuntaan. (Ropponen. 2016, 25-26.)

Nykypäivänä jääkiekkomaalivahtia pidetään jääkiekkjoukkueen tärkeimpänä yksittäisenä pelaajana (Kontsas & Lehtola. 2014, 11; Koho & ym. 2012, 98). Jotkut kiekkoasiantuntijat väittävät, että maalivahdin vaikutus joukkueen menestymiseen on jopa 60% tai enemmän. Maalivahdin suuri rooli on selitettävissä sillä, että yleisesti maalivahdin virheet näkyvät välittömästi päästettyinä maaleina. (Kontsas & Lehtola. 2014, 11.) Maalivahtipelin voi sanoa kehittyneen viime vuosikymmenten aikana enemmän kuin kenttäpelin. Tämän päivän jääkiekossa tehdään vähemmän maaleja kuin 20 vuotta sitten. Samalla taktinen osaaminen ja puolustuspelaaminen on kehittynyt, mutta maalivahdin ja maalivahtipe-

laamisen merkitys joukkueen menestykseen on kasvanut. Tämän päivän jääkiekkjoukkueen rakentaminen aloitetaan yleensä maalivahdeista, ja menestyvän joukkueen takaa löytyykin usein luotettava maalivahtipelaaminen. (Koho & ym. 2012, 98.) Vanhoista ajoista on jätetty hyväksi koetut asiat voimaan, mutta samalla tiettyjä asioita, esimerkiksi torjunta- ja liikkumistekniikoita, on modernisoitu vastaamaan nykypäivän pelin vaatimuksia ja haasteita. Nykyjääkiekossa etenkin torjuntapeiton, kiekonhallinnan ja jatkopelaamisen on oltava mahdollisimman optimaalisella tasolla tilanteesta toiseen. (Koho & ym. 2012, 98.)

Nykykiekossa jatkopelitalanteet tulevat nopeammin, joten maalivahdin irtokiekkopelaamisen tulee olla viiveetöntä. Laukausten koventuessa ja lähtönopeuksien kasvaessa maalivahdin syvyysijoittumisellakin on suuri merkitys. Vauhdin kasvaessa ja varsinkin Pohjois-Amerikan pienemmässä kaukalossa laukauksia tulee entistä enemmän myös pienistä kulmista rebound-kiekkojen toivossa. Maalivahdin tulee omaksua hyvät torjuntatekniikat myös näihin laukauksiin. Lisäksi kommunikointi omien pelaajien kanssa on hyvin tärkeää ja helpottaa oman joukkueen pelaamista. Nykypäivän huippumaalivahdin tulee osata myös pelata mailallaan erinomaisesti ja pystyä tarvittaessa avaamaan peliä. Oikeanlainen pelaaminen eri maalintekotilanteissa korostuu. Maalivahdin tulee hallita nopeat ja tasapainoiset syvyys- ja poikittaisliikkumistekniikat terällä. Pelin nopeutuessa myös maalivahdin torjuntavalmiuden säilyttäminen korostuu. (SJL. 2015) Nykykiekossa yhä enemmän huomiota vaatii maski- ja rebound pelaaminen sekä pienenkulman ja maalintaustan pelaaminen, josta kerron lisää osiossa 7, jossa käsitellään maalivahdin pelaamista erilaisissa maalintekotilanteissa. (SJL. 2017.)

4 Nykypelaamista tukeva harjoittelu

Suomen Jääkiekkoliiton lapsiurheilun maalivahtipelin painopisteissä 2017-2018 avataan maalivahtipelaamista seuraavien asioiden kautta. Maalivahdin pelipaikka joukkueessa on erityinen. Maalivahdin toiminta eroaa kenttäpelaajan toiminnasta huomattavasti. Voidaankin sanoa, että maalivahti on yksilöurheilija joukkueen sisällä. Kyetäkseen ratkaisemaan haastavia maalintekotilanteita maalivahdilla tulee olla hyvä ongelmanratkaisukyky, vahva itsetunto ja hänen tulee olla oma-aloitteinen. Maalivahtipelaaminen perustuu toistuviin toimintamalleihin, joita peleissä hyödynnetään maalinestopelaamisessa ja se vaatii vankan teknisen osaamisen. (SJL. 2017.)

Jotta maalivahti voi kehittyä jatkuvasti kohti parempaa maalivahtipeliä, on hänellä oltava jatkuva halu menestyä ja kehittyä. Kilpailuhenkisyys on ominaisuus, joka vaaditaan jokaiselta huippumaalivahdilta. Tämän päivän huippumaalivahdin tulisi omaksua huippu-urheilijan elämäntavat ja hyvät elämäntaitaidot. Jääkiekon kehittyessä olisi tärkeää, että maalivahti ymmärtää itseään koskevan jatkuvan kehittymisen merkityksen. (SJL. 2015.)

4.1 Suomen jääkiekkoliiton linjaukset

Maalivahtivalmennuksen ja –harjoittelun osalta Suomen Jääkiekkoliitto linjaa joka kauden alussa uudet painopisteet maalivahtivalmentajien avuksi. Ikäkausiohjelman sisältävä opus ohjeistaa jääharjoittelun ja pelaamisen osalta opeteltavat asiat eri ikävaiheissa. Ikäkausiohjelma luo perustan sille, mitä tulisi missäkin ikävaiheessa harjoittelussa painottaa ja osata. Kyseinen ohjelma on kuitenkin suuntaa-antava ja sitä tulee arvioida maalivahtien osalta kriittisesti. (Koho & ym. 2012, 91.)

Suomen Jääkiekkoliitto jakaa maalivahtivalmentajille ja maalivahdeille koulutettavat asiat kolmeen osaan. Avainsanat ovat peli, luonne ja luistelu, jotka ohjaavat Suomen maalivahtivalmennusta. Nykypäivän maalivahdin perusliikkumistaito terällä ja jäissä on oltava huippuluokkaa teknisesti, jotta nopeassa pelissä pysyy mukana. Samalla, kun maalivahti liikkuu, on hänen jatkuvasti oman alueen pelissä pysyttävä torjuntavalmiudessa, luettava peliä ja tiedostettava mahdolliset maalintekouhat. Maalivahdin tulee osata liikkua oikein myös irtokiekkoihin ja ränneihin pystyssä luistellen. (SJL. 2015.)

4.2 Yksilöllinen valmennus joukkueurheilussa

Omien kokemusteni perusteella maalivahdin valmentamisessa tulee ottaa huomioon seuraavia seikkoja, jotta toiminta olisi kehityksen kannalta mahdollisimman tehokasta. Maalivahtivalmentajan tulee luoda itsensä ja valmennettavan välille avoin ja innostava ilmapiiri, jossa molemmat pystyvät huoletta jakamaan ajatuksiaan. Maalivahtivalmennuksessa on koettu, että oivaltava oppiminen on huomattavasti tehokkaampaa kuin pelkkien käskyjen noudattaminen. Sen vuoksi valmentajan on kiinnitettävä huomiota siihen, että hän antaa maalivahdin kokeilla erilaisia ratkaisuja ja hänen tulee ohjata kysymyksin maalivahtia tehokkaaseen pelaamiseen. Kiekkoa voidaan torjua monella eri tavalla, joten yksilölle täytyy antaa tilaa ja aikaa löytää itselleen tehokkaimmat tavat pelata. Jokainen maalivahti on ominaisuuksiltaan hieman erilainen, joten samat asiat eivät toimi kaikilla yhtä hyvin. Perusteleminen ja palautteenanto onkin hyvin tärkeää maalivahdin ymmärryksen kasvamisen kannalta. Valmentajalla tulisi aina olla perustelu, miksi mitään asiaa harjoitellaan. Kannustava ote tehoaa maalivahteihin, joiden tulee olla pelipaikan luonteen vuoksi rohkeita ratkaisuihinsa.

Vaativan yksilöllisen pelipaikkansa vuoksi maalivahdit tarvitsevat maalivahtivalmentajien apua kehitykseen. Jääkiekkomaalivahdin peli on haastava kokonaisuus, joka muodostuu eri lajitaidoista ja -tekniikoista, pelikäsityksestä sekä henkisistä ja fyysisistä ominaisuuksista. Kaikkien näiden osaluokkien hallitseminen täydellisesti on mahdotonta. Jokaisella maalivahdilla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa, joiden varaan pelityyli rakentuu. (Koho & ym. 2012, 97.) Maalivahdilla ja hänen valmentajallaan on erityinen side. Maalivahtivalmentaja on Suomen jääkiekossa yleisin yksilövalmentaja joukkueessa ja hänen sekä maalivahdin kesken täytyy olla luottamuksellinen side, joka johtaa suunnitelmallisuuden kautta hyvään yhteistyöhön ja kehitykseen. (SJL. 2015.) Maalivahtivalmentajan rooli

on auttaa maalivahtia näkemään omat vahvuutensa ja heikkoutensa ja hyvässä vuorovaikutuksessa kehittää hänen ominaisuuksiaan (SJL. 2015; Koho & ym. 2012, 97).

Valmentajan ja maalivahdin päivittäinen työ tehdään suurimmaksi osin joukkueharjoituksissa ja peleissä. On tärkeää vaatia maalivahdeilta pelinomaisia toistoja myös harjoituksissa ja ruokkia maalivahdin sisäistä halua voittaa jokainen yksittäinen tilanne. Valmentajan tuki ja palaute peleissä on tärkeää maalivahdille niin epäonnistumisten kuin onnistumistenkin hetkissä. (SJL. 2015) Yleisenä ohjeistuksena voidaan pitää, että maalivahtien erikoisharjoittelussa opitaan ja testataan uusia asioita. Joukkueharjoituksissa ja peleissä pelataan selkäytimestä ja tehdään opittuja toistoja. Liiallinen miettiminen hidastaa pelaamista, joten on hyvä muistaa maltti, kun uutta pelitapaa tai tekniikkaa ajetaan maalivahdille sisään. Peleissä pyritään automaattitasolle, jotta pelaaminen olisi mahdollisimman viiveetöntä. (SJL. 2015.)

Perustorjuntien osalta tavoitteena tulisi olla tarvittava toistomäärä, jotta maalivahdin perustorjuntatekniikka automatisoituisi ja maalivahti kykenisi valitsemaan sopivat torjunnat erilaisiin pelitilanteisiin (Koho & ym. 2012, 93). Valmentajan tulee huolehtia, että perustorjuntien lisäksi muidenkin taitojen vaadittava toistomäärä tulee täyteen jääharjoitteissa. Monesti joukkueissa saattaa olla kolme maalivahtia samaan aikaan jäällä, mutta harjoite tehdään vain kahteen maaliin. Tällöin on hyvä antaa huilivuorossa olevalle maalivahdille harjoitteita esimerkiksi liikkumisen tai mailapelin kehittämiseen. (SJL. 2017; Koho & ym. 2012, 93.) Täytyy aina ottaa huomioon, minkä ikäisestä maalivahdistä on kyse. On täysin eri asia valmentaa juniori- kuin pro-maalivahtia. Nuorempien maalivahtien kanssa harjoittelussa keskitytään uusien asioiden oppimiseen ja pro-tasolla optimaaliseen maalinestopeliin. Totta kai kaikilla tasoilla tehdään jatkuvasti kehittävää harjoittelua, mutta mitä korkeammalle tasolle mennään, sitä tärkeämmäksi tulee optimoida päivän kunto ja maalivahtipelin tehokkuus, jotta maalivahdin joukkue voi voittaa pelejä. (Ropponen. 2016, 111-113.)

4.3 Valmennuksen suunnitelmallisuus

Toivottavaa olisi, että joukkueen valmentaja ja maalivahtivalmentaja suunnittelisivat yhdessä joukkueen harjoituksia, sillä jokainen harjoite on tärkeä pelaajille ja maalivahdeille. Näin ollen kaikki harjoitteet saadaan palvelemaan mahdollisimman hyvin molempia osapuolia. Esimerkiksi erilaisten kierto-harjoitteiden kohdalla olisi tärkeää, että maalivahti ja pelaaja ehtivät laukausten välissä pelata mahdollisen jatkopelin ja valmistautua seuraavaan tilanteeseen taas 100%:sti. (Koho & ym. 2012, 93.) Alkukaudesta voidaan tehdä suuriakin muutoksia maalivahdin pelaamiseen. Mitä pidemmälle kausi menee, sitä pienempiä hienosäätöjä pelaamiseen tehdään. Alkukaudesta ja kesäkauden aikana voidaan maalivahdin tekniikkaan keskittyä enemmän ja kauden edetessä korjataan räikeimpiä virhepeleitä pois ja tärkeiden pelien lähestyessä keskitytään vain kiekon torjumiseen. Tämä ohjenuora

pätee etenkin pro-maalivahtien kohdalla, kun pelejä keskitytään voittamaan keinolla millä hyvänsä. (Ropponen. 2016, 109-111.)

Maalivahdin jääharjoittelun osalta valmentajan on tiedostettava, kuinka paljon aikaa harjoitus- ja kilpailukaudella on maalivahdin erikoisharjoitteluun. Maalivahteille olisi hyvä järjestää omia erikoisharjoituksia jäällä yksi tai kaksi kertaa viikossa. Johdonmukaisuus on erityisen tärkeää maalivahtien valmentamisessa, jotta kehittyminen, asioiden opettaminen ja oppiminen tapahtuvat oikeassa järjestyksessä. (Koho & ym. 2012, 91-93.)

Maalivahdin erikoisharjoittelussa valmentajan on hyvä huomioida seuraavia konkreettisia asioita:

- Paljonko jääaikaa saan joukkueharjoituksissa maalivahdin erikoisharjoitteluun?
- Mikä kaukalon osa on käytettävissä?
- Entä kuinka monta laukojaa?
- Missä harjoituksen vaiheessa voin pitää maalivahtiosuudet?

Etenkin juniorimaalivahtien kohdalla on tärkeää oppia ensin maalivahtien perustaitoja ennen kuin siirtään pelinomaisiin harjoitteisiin (Koho & ym. 2012, 91-93; Ropponen. 2016, 36).

Maalivahdin yksilöllisen harjoitussuunnitelman osalta on tärkeää miettiä seuraavia seikkoja:

- Mikä aika kaudesta on meneillään?
- Mikä ikäluokka valmennettavana?
- Paljonko aikaa käytettävissä?
- Maalivahtien ja joukkueen tilanne (loukkaantumiset, sarjatilanne ym.)?
- Eri yksilöiden tarpeet?

Kun olet miettinyt harjoitussuunnitelman nämä osa-alueet huomioiden, olet viemässä maalivahtia eteenpäin yksilöllisellä valmennuksella (Ropponen. 2016, 107).

Maalivahtiharjoittelun suunnittelussa tavoitteena tulisi olla, että jokaisessa jääharjoituksessa olisi aikaa maalivahdin kehittämiseen. Joukkueharjoituksissa on välillä vaikeaa kehittää maalivahdin lajitaitoja, sillä aika menee suurimmaksi osaksi siihen, kun maalivahti torjuu kiekkoja erilaisissa joukkueharjoitteissa. Tällöin maalivahtivalmentajan olisikin hyvä teemoittaa joukkueharjoituksia niin, että maalivahdilla olisi yksi tai useampi asia, joihin keskittyä harjoituksessa. (Koho & ym. 2012, 93.)

4.4 Pelitilannepelaamisen harjoittelu

Joukkueharjoituksissa maalivahdin on tärkeää harjoitella myös pelitilannepelaamista. Joukkueharjoituksissa tehdään paljon viisikkoharjoitteita, joissa laukausten määrä jää pieneksi. Varsinkin silloin

maalivahdin on tärkeää harjoitella tilanteiden tunnistamista ja sitä, mistä maalintekotilanteet saavat alkunsa. (SJL. 2015.)

4.4.1 Hyökkäysalueen hyökkäyspelaaminen

Hyökkäysalueen hyökkäyspelaamisessa (HAHP) maalivahdin on tärkeää huomioida, että hän seuraa kiekon liikettä ja on valmiina, mikäli vastustaja saa kiekon riiston. Maalivahdin sijoittumisen tulisi olla tällöin kaaren tuntumassa, jotta hän pääsee mahdollisiin kirikiekkoihin vastaan nopeammin. Maalivahdin asennon tulisi olla rento ja hänen tulisi seisoa suorassa, jottei mikään paikka ole pitkään jännityksessä. (SJL. 2015.)

4.4.2 Hyökkäysalueen puolustuspelaaminen

Hyökkäysalueen puolustuspelissä (HAPP) vastustajan saadessa riiston ja aloittaessa hyökkäystään tulee maalivahdin seurata tarkasti kiekottomien pelaajien suuntia ja varsinkin painottoman puolen hyökkääjän sijoittumista. Maalivahdin tulee varautua mailapelaamiseen, jos vastustaja heittää kiriekon hyökkäyspäätyyn. Nykypäivän kiekossa on tärkeää muistaa myös hybridi-pitkä, eli jos vastustaja kerkeää pitkään kiekkoon ensin, peli jatkuu. Hyvin peliä lukeva maalivahti voi puuttua näihin ja käydä antamassa helpon syötön omalle pelaajalle. Pohjois-Amerikassa maalivahdin tulee kuitenkin osata lukea, jos kiekko jääkin maaliviivan taakse kulmaan, sillä siellä hän ei saa nykysääntöjen mukaan kiekkoa pelata. Kun vastustaja alkaa kääntämään peliä omasta päädystään, on maalivahdin myös oltava valmis ohjaamaan omia pelaajiaan, mikäli vastustajan pelaaja on pääsemässä yksin läpi. Mahdollisissa ylivoimahyökkäyksissä maalivahti voi ohjata pelaajiaan siten, että hän pääsee valitsemaan helpoimman hyökkäyksestä aiheutuvan maalintekotilanteen. Monesti maalivahdit haluavat jättää pienen kulman kiekollisen pelaajan itselleen ja ohjaavat pelaajiaan puolustamaan maalinedustalta vapaita vastustajia pois. (SJL. 2015.)

4.4.3 Keskialueen puolustuspelaaminen

Keskialueen puolustuspelaamisessa (KAPP) vastustaja on saavuttanut jo kentän puolivälin. Tässä vaiheessa maalivahdin tulisi olla hyvin tietoinen siitä, missä vastustajan kiekollinen ja kiekottomat pelaajat menevät sekä huomioida heidän kätisyytensä. Maalivahdin tulee olla valmis mailapelaamiseen ja kiriekkojen katkomiseen sekä pysäyttämään rännejä ja irtokiekkoja ja varautua hybridi-pitkään. Tässä vaiheessa maalivahdin tulee olla jo kaarella kiekon linjalla ja välttää ”pumppaavaa syvyysliikettä” eli hänen on jo aiemmin tultava vastaan alueensa kaarelle, jotta hän voi valmistautua mahdolliseen maalintekoyritykseen ja arvioida tulevaa tilannetta. Kommunikoinnin merkitys korostuu eli maalivahdin tulee myös osata ohjata omia pelaajiaan tilanteen mukaan pelaamaan tilannetta oikein. (SJL. 2015.)

4.4.4 Puolustusalueen puolustuspelaaminen

Puolustusalueen puolustuspelaamisessa (PAPP) maalivahdin on oltava jatkuvasti torjunta- ja reboundvalmiudessa. Päättään kääntämällä hänen on arvioitava jatkuvasti vastapuolen kiekottomien pelaajien sijoittumista, jotta hän tietää kiekottoman pelaajan maalintekouhan, mikäli kiekollinen vastustaja antaa syötön. Maalivahdin on pyrittävä jatkuvasti liikkumaan kiekon linjassa ja alueensa kaarella. Edelleen on hyvä ohjata omia pelaajia, mikäli omassa päädyssä tapahtuu merkkausvirheitä. Maalivahdin on pidettävä koko ajan hyvä kontakti kiekkoon, jottei se katoa maalin edessä olevan ruuhkan taakse sekä maltettava odottaa vastustajan ratkaisuja ennen torjuntaa eli pysyttävä terällä eikä mennä liian aikaisin polvilleen. (SJL. 2015.)

4.4.5 Puolustusalueen hyökkäyspelaaminen

Puolustusalueen hyökkäyspelaamisessa (PAHP) oman joukkueen saadessa riiston on tärkeää muistaa, ettei vielä ole aika hengähtää. Maalivahdin tulee olla jatkuvasti valmis kiekonmenetykseen ja sijoitettava torjuntavalmiudessa kiekon mukaan. Aina on hyvä ns. ”saattaa” omien hyökkäys eli lähteä kiekon mukaan alueen kaarelle, jotta kiekonmenetyksen jälkeen maalivahti on heti valmiina oikein sijoittuneena. Kun kiekko saavuttaa keski-alueen, voi maalivahti hieman hengähtää. (SJL. 2015.)

4.5 Opi oikea tapa harjoitella

Maalivahtivalmentajan on tärkeää luoda oikeanlainen harjoittelukulttuuri valmennettavilleen. Maalivahdeilta on vaadittava jokaisessa harjoituksessa pelinomaista suhtautumista. Vaikka harjoituksessa olisikin joitain teemoja, joihin maalivahti enemmän keskittyy, tulisi hänen aina pelata harjoitustilanteet, kuten hän pelaisi ne peleissäkin. Liikkumisen, sijoittumisen, torjuntatekniikoiden ja irtokiekkojen pelaamisen tulisi olla itsestään selvä osa harjoittelua. (Koho & ym. 2012, 91-93.)

Monipuolisuuden ja perustaitojen oppimisen tulisi olla nuoren maalivahdin harjoittelun lähtökohta. Maalivahtipelaamisen varhaisessa vaiheessa pääpainoina tulisi olla eri torjuntatekniikoiden harjoittelu, perusluistelutaito, liikkuminen ja jatkopelaaminen pystyssä. (Koho & ym. 2012, 91; Ropponen. 2016, 35.) Myös maalivahdin sijoittumista tulisi harjoitella paljon. Näiden tärkeiden tukipilarien pohjalta luodaan menestyvää maalivahtipelaamista. Mitä vanhempi maalivahti ja mitä korkeammalla tasolla hän pelaa sitä yksilöllisempää harjoittelun tulisi olla. (Ropponen. 2016, 35.)

5 Maalivahdin toiminta maalintekotilanteissa

Seuraavassa teoriaosuudessa paneudun maalivahdin toimintaan erilaisissa maalintekotilanteissa. Nämä tilanteet käsitellään myös videokäsikirjassa, jossa nähdään konkreettisesti, miten ammattimaalivahdit hoitavat näitä tilanteita oikeissa pelitilanteissa. Maalivahdit valitsevat erilaisiin maalintekotilan-

teisiin erilaisia torjuntatapoja, joita ovat oppineet vuosien saatossa. Maalivahdin on myös oltava teknisesti taitava ja hallittava eri maalintekotilanteiden peruseriaatteet, jotta hän voi taktisesti ymmärtää pelaajien ratkaisuja. (Koho & ym. 2012, 98.) Maalivahdin torjuntavalinnan määrittää se, mistä sektorista laukaus on tulossa. Torjuntavalintaan vaikuttavat seuraavat tekijät: kuinka paljon maalista voidaan peittää erilaisilla torjuntatekniikoilla, paljonko reaktioaikaa on käytössä ja millaisella torjunnalla maalivahti voi jatkaa peliä jatkotilanteeseen helposti. (Kontsas & Lehtola. 2014, 13.)

Maalinteko- ja pelitilanteiden kannalta ratkaisujen teko ja reagointi ovat avainasemassa onnistuneeseen torjuntaan. Tilanteiden kannalta maalivahdin on huomioitava, että hänen ratkaisunsa on pelitilanteen vaatimusten mukaan tarkoituksenmukainen, oikea-aikainen, oikealla tekniikalla suoritettu ja että maalivahti on sijoittunut optimaalisesti maalinteon estämiseksi. Kaikki nämä tekijät tähtäävät siihen, että maalivahti pystyisi tekemään tarkan ja tasapainoisen torjunnan. (SJL. 2015.)

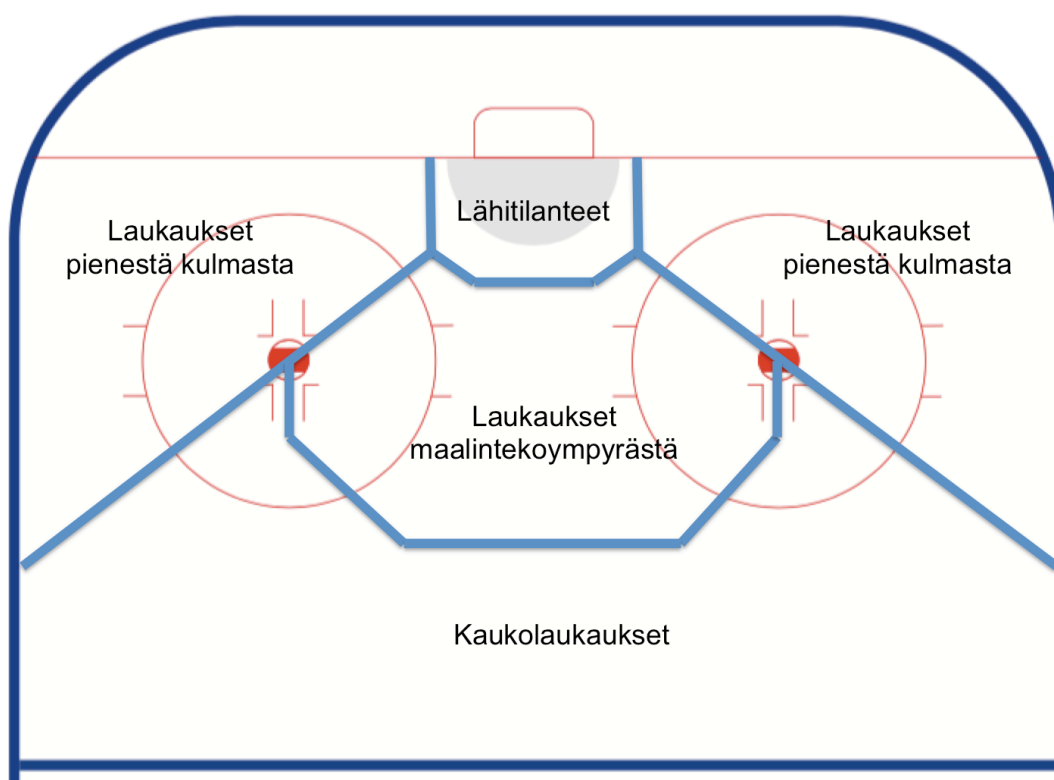
Maalivahdin suorituksen voi pilkkoa seuraaviin vaiheisiin. (SJL. 2015.)

- valmistautuminen (sijoittuminen, peli- ja maalintekotilanteen lukeminen ja torjuntavalmius)
- torjunta
- reagointi mahdolliseen irtokiekkoon, katse seuraa kiekkoa
- nopea ja oikeanlainen liikkuminen irtokiekon linjalle
- pelinluvun kautta valmistautuminen uuteen tilanteeseen

Puolustusalue jaetaan neljään eri osaan maalinteon näkökulmasta (Koho & ym. 2012, 82).

KUVA:

Maalintekosektorit. (Koho & ym. 2012, 83.)



5.1 Kaukolaukaukset (siniviivan ja yläkaaritason välinen alue)

Kaukolaukauksella tarkoitetaan maalivahdin reaktiorajan takaa tulevia laukauksia. Yleisesti maalivahdin reaktiorajaa pidetään b-pisteiden yläkaaren tasolla. Reaktiorajaan vaikuttaa kaukalon koko, laukauksen nopeus ja maalivahdin reaktiokyky. Kaukolaukaukset torjutaan reagoimalla joko pystyssä tai jäissä. Lähtökohtaisesti kaukolaukaukset ovat helppo torjua, mutta maskit ja ruuhkat maalin edessä vaikeuttavat torjuntatyöskentelyä. Oleellista on, että näissä tilanteissa maalivahti maltaa seurata ja lukea, mihin laukaus tulee ja vasta sitten tekee torjunnan. Kaukolaukausten tavoitteena onkin yleisesti tuottaa rebound-kiekkoja ohjausten ja maskien avulla. Lisäksi kiekottomien pelaajien tarjonta vaikeuttaa maalivahdin työskentelyä kaukolaukauksissa. (Koho & ym. 2012, 83.)

5.2 Pienen kulman laukaukset (B-pisteiden laidan puoleinen alue)

Pienen kulman laukauksia on aiemmin pelattu paljon pystyssä, mutta nykyään maalivahdit käyttävät erilaisia jäissä tapahtuvia torjuntatekniikoita näiden tilanteiden torjumiseen. Maali kapenee pieneen kulmaan mentäessä, joten asennon tulisi olla korkea ja kapea, jotta maalinteon voi estää. V-torjunnalla jäät pystytään peittämään hyvin, mutta etenkin maalin yläosaan ja kainaloihin jää usein tilaa. Pystypolvitorjunnassa keskustan puoleinen polvi pudotetaan jäähän ja tolpan puoleinen jalka jää pystyyn peittäen etukulman. Kädet pidetään vartalon etupuolella, rintamasuunta kohti kiekkoa. Pystypolvitorjuntaa tulisi käyttää vain suhteellisen läheltä tulevissa pieneen kulman laukauksissa, kulmalta nousuissa ja maalille punnerruksissa. (Koho & ym. 2012, 83-84.) Pienten kulmien pelaamisessa on viime vuosina yleistynyt myös RVH-pelaaminen (kuva sivulla 23), joka on koettu teknisesti oikein tehtynä tehokkaaksi tavaksi pelata pienten kulmien ja maalintaustatilanteiden maalintekotilanteita. (SJL. 2017.) Pienen kulman pelaamisessa riittää usein pienempi syvyyspelaaminen, sillä maali on kapeampi kuin keskisektorissa. Yleisenä ohjeena pieneen kulman sijoittumiseen pidetään sitä, että luistinten kärjet ovat kaaren tuntumassa ja kun kiekko ajautuu maaliviivan taakse, maalivahti sijoittuu etutolppaan kiinni. (Koho & ym. 2012, 83-84.)

5.3 Maalintekoymyrästä tulevat laukaukset (puolustusalueen keskusta)

Maalintekoymyrästä tulevia laukauksia ei ehditä torjumaan pelkästään reagoimalla. Näissä tilanteissa tehokkain torjuntavalinta on v-torjunta. Syvyyspelaaminen maalivahdin alueen kaarella yhdessä v-torjunnan kanssa muodostaa parhaan peittopelaamisen laukauksen tullessa maalintekoymyrästä. Tällä tavoin maalivahti peittää jäätä pitkin tulevat laukaukset ja kädet peittävät yläkulmia. V-torjunnan lisäksi maalivahdin tulisi reagoida laukauksiin käsillään, jotta välttyttäisiin turhilta rebound-kiekoilta. Joissain tilanteissa, kun laukaus tulee hyvin läheltä, on maalivahdin hyvä osata myös peittopelaamista ja sulkea kainalot tuomalla kyynärpäät kiinni vartaloon ja edelleen pitää kädet suunnattuina kiekkoa kohti. Hieman kauempaa tulevissa laukauksissa maalivahti voi käyttää muitakin torjuntatekniikoita laukausten torjumiseen. (Koho & ym. 2012, 84.)

5.4 Lähitilanteet (maalinedusta)

Lähitilanteet syntyvät niin, että pelaaja ajaa itse maalille punnertamalla, kulmasta nousemalla, syötämällä kiekon siellä olevalle pelaajalle tai erilaisten irtokiekko ja rebound-tilanteiden johdosta. Lähitilanteissa maalivahdille tärkeää on se, että hän pystyy mahdollisimman tehokkaasti peittämään maalinsa ja säilyttämään torjuntavalmiutensa. Lähitilanteet tulisi pääsääntöisesti pelata v-torjunnalla tai vaihtoehtoisesti poikkimailalla. V-torjunta mahdollistaa hyvän valmiuden liikkua jatkopelissä eri suuntiin verrattuna poikkimailaan. Poikkimaila-asento on V-torjunta-asentoa hieman leveämpi, tukeva ja tiivis. Poikkimailaa tulisi käyttää ainoastaan, kun kiekko on todella lähellä maalivahtia. Siitä on erityisesti vaikeampaa liikkua räpyläpuolelle, jolloin jatkopelaaminen vaikeutuu. Kun kiekko on hieman kauempana maalista, poikkimailaa käyttäen maalin yläkulmiin jää enemmän tilaa kuin V-torjunnassa. (Koho & ym. 2012, 84-85.)

6 Pelitilannetorjunnat

Pelitilannetorjuntatekniikoiksi kutsutaan torjuntatekniikoita niissä tilanteissa, jolloin paikaltaan tehtävä perustorjunta ei tilanteen kannalta ole taktisesti paras vaihtoehto. Osa pelitilannetorjuntatekniikoista ovat käytännössä perustorjuntajonoja, mutta ne tehdään liikkeessä, esimerkiksi liukuen. Lisäksi mm. poikki-mailatorjunta, pystypolvitorjunta, kylkitorjunta ja kylkiliuku voidaan lukea pelitilannetorjunnaksi sekä torjunnat, joissa maalivahti on menettänyt torjuntatasapainonsa. Kylkitorjuntajonojen käyttö on nykypäivän jääkiekossa varsin vähäistä, koska maalivahdin ollessa kyljellään etenkin mahdollisen jatkotilanteen tai reboundin pelaaminen vaikeutuu huomattavasti. (Kilpivaara. 2011, 31-32.)



V-liukua ja toispolviliukua käytetään tyypillisesti lähitilanteissa, poikittaissyötöissä, rebound-tilanteissa sekä läpiajoissa. Maalivahti voi tilanteesta riippuen suorittaa v-liu'un joko paikaltaan tai liikkeestä. V-liuku suoritetaan siten että liikesuunnan puolen patja pu-

dotetaan mahdollisimman nopeasti kokonaan tiiviisti jäähän ja samanaikaisesti toinen jalka suorittaa potkun luistimen sisäterältä. Kun liukuva patja on tiiviisti kiinni jäässä ja toinen jalka on suorittanut potkun, potkaissut jalka tuodaan mahdollisimman nopeasti kiinni toisen viereen siten, että maalivahdin asento on liu'un aikana samanlainen kuin v-torjunta-asento. Toispolviliuku suoritetaan samalla periaatteella kuin v-liuku, mutta poikkeuksena on, että liukuva jalka suunnataan hieman vahvemmin kohti kiekkoa ja että potkaisevaa jalkaa ei tuoda liukuvan jalan viereen. Liukutorjunnissa liuku pysäy-

tetään nostamalla liu'un puolen jalka ylös ja painamalla sisäterällä voimakkaasti jäätä vasten. (Kilpivaara. 2011, 32-33.)



Poikkimailatorjunta on lähtilanteissa tehokas torjuntatekniikka, koska sen avulla maalivahti kykenee peittämään jäätason tehokkaasti. Poikkimailatorjunnassa maalivahti pudottaa kilpipuolen polven jäähän, laskee mailansa poikittain jäähän vartalon etupuolelle, kallistaa ylävartaloa eteen ja pyrkii tuomaan mailan ja räpylän mahdollisimman lähelle kiekkoa. Poikkimailatorjuntaa käytetään lähinnä silloin, kun kiekko on todella lähellä maalia ja tilanteissa, jolloin vastustajan kiekollinen pelaaja punnertaa maalille maalin kulmalta. Poikkimailatorjunnasta kiekollista pelaajaa voi seurata hyvin jäässä liikkuen räpyläpuolelta kilpipuolelle suuntautuvissa tilanteissa. Poikkimaila-torjuntatekniikan heikkous on se, että kyseisestä asennosta on vaikea liikkua toiseen suuntaan. Lisäksi poikkimailalla pelaaminen tulisi rajoittaa selkeästi vain hyvin lähellä oleviin tilanteisiin, sillä mikäli kiekko on kauempana maalista, poikkimailatorjunta-asennossa maalivahti ei kykene peittämään maalin yläosaa ja tällöin liikkuminen jatkotilanteisiin ja reboundeihin vaikeutuu. (Kilpivaara. 2011, 32-33.)



Kulmalta nousuissa ja pienen kulman laukauksissa maalivahti voi käyttää pystypolviatorjuntatekniikkaa. Pystypolvi asennossa maalivahti on sijoittuneena tolpan viereen. Maalivahti pudottaa keskustan puolen polven jäähän ja tolpan puolen jalka jää pystyyn siten, että patja on kiinni tolpassa. Maila pidetään jäässä ja

kädet ja hanskat tuodaan irti vartalosta. Pystypolviasennosta maalivahti kykenee peittämään pienen kulman laukaukset ja on hyvässä valmiudessa liikkumaan joko pystyyn nousten tai jäässä liikkuen esimerkiksi kiekollisen pelaajan noustessa maalin kulmalta. (Kilpivaara. 2011, 32-33.)



Suurimpia muutoksia nykypäivän maalivahtien pelitilannetorjuntatekniikoissa on ns. "RVH-tekniikka" (reverse-vertical-horizontal). Pienten kulmien ja maalintaus-

tapelin yleistyessä RVH-tekniikkaa on alettu yleisesti käyttää pelitilannetorjuntana enemmän. Se tarkoittaa käytännössä sitä, että tolpan puoleinen jalka on jäässä, yläkropan paino tolppaa kohti ja keskustan puoleinen jalka ohjaa rintamasuuntaa. Sitä käyttämällä pyritään tehokkaasti peittämään maalintaustasta ja maalinkulmilta tulevia tilanteita. RVH-pelaaminen on nykykiekossa oikein tehtynä tehokasta, mutta se edellyttää, että maalivahti osaa teknisesti nousta kyseisestä asennosta pystyyn sekä liikkua jäissä maalin eteen tuleviin syöttöihin säilyttäen rintamasuunnan kiekkoa kohti ja hahmottaa liikesuunnan oikein käyttämällä apuna keskustan puoleista jalkaa. (SJL. 2017.)

7 Maalintekotilanteet

Alla esittelen maalintekotilanteet, joihin jokaiseen liittyy peruseriaatteita, joiden mukaan maalivahdin tulisi pyrkiä pelaamaan (Koho & ym. 2012, 85).

7.1 Tavallinen laukaus

Tavallinen laukaus on laukaus, joka lähtee pelaajan liikkuesssa kohti maalia tai ollessa paikallaan ilman, että tilanteeseen liittyy häirintää tai maalinteon tukitoimia. Näissä tilanteissa maalivahdin tulisi sijoittua alueensa kaarelle, liikkua pystyssä ja odottaa pelaajan ratkaisua. Pelaajan ratkaisun jälkeen maalivahdin tulisi torjua kiekko käyttäen perustorjuntatekniikoitaan ja pyrkiä mahdollisimman hyvään torjuntakontrolliin sulkemalla kiekko tai ohjaamalla se pois pahimmilta maalintekosektoreilta. Mikäli maalivahti ei pysty sulkemaan kiekkoa, on hänen oltava valmis jatkamaan peliä välittömästi. (Koho & ym. 2012, 85-86; Kontsas & Lehtola. 2014, 15.)

7.2 Laukaus poikittaisliikkeestä

Kiekollisen pelaajan liikkuesssa poikittain maalintekoalueella on maalivahdin pyrittävä liikkumaan maalialueellaan sivuttaissiirroilla kiekon mukaan sekä säilyttämään torjuntavalmius koko ajan. Maalivahdin tulisi sijoittua maalin keskustan ja kiekon linjalle. Syvyysijottumisen tulisi olla maalivahdin alueen kaarella. Yläkaaritason laukauksissa maalivahdin tulee pyrkiä torjumaan reagoimalla pystyssä tai jään kautta. Lähitilanteissa maalivahdin tulee pitää kiinni hyvästä syvyyspelaamisesta liikkumalla maalivahdin alueen kaarella ja peittämään tehokkaasti omaa maaliaan. Samalla maalivahdin tulee liikkua sivuttaissiirroilla ja olla valmis torjumaan joko v-torjunnan tai muun tilanteeseen sopivan perustorjunnan avulla. (Koho & ym. 2012, 86-87; Kontsas & Lehtola. 2014, 15.)

7.3 Laukaus pystysyötöstä

Tilanteissa, joissa laukaus tulee pystysyötöstä, maalivahdin on tärkeää lukea vastustajan kiekottomia pelaajia. Kauempaa tulevissa pystysyötön laukauksissa maalivahdin tulisi ajoittaa pystyliikkeensä niin, että hän ehtii pysähtymään ennen laukausta ja torjumaan laukauksen reagoimalla alueensa kaarella.

Lähtilanteissa maalivahdin on tultava ulos maaliltaan terävästi joko pystyssä tai v-liu'ulla. Lähtilanteet tulisi torjua pääsääntöisesti v-torjunnalla. Torjunta tulisi suorittaa niin, että se peittää mahdollisimman paljon ja maalivahdin tulisi olla valmis reagoimaan käsillään laukauksiin. (Koho & ym. 2012, 86; Kontsas & Lehtola. 2014, 15-16.)

7.4 Laukaus poikittaissyötöstä

Poikittaissyötöissä maalivahdilla on vain vähän aikaa käytettävissä sivuttaisliikkeeseen. Toivottavaa olisi, että maalivahti ehtisi torjua kaukaa suoraan syötöstä tulevat laukaukset pysähtyneestä tilasta ja reagoimalla. Maalivahdin tulisi liikkua kaukaa tuleviin poikittaissyöttöihin joko t-potkulla tai vahvalla sivuttaisierroilla pitämällä rintamasuunta ja katse kiekkoon päin, ennakoimatta syöttöä. Lähtilanteessa maalivahdilla on harvoin mahdollisuus kiireellisen tilanteen vuoksi liikkua pystyssä, joten hänen on käytettävä liukutorjuntaja. V-liuku tai toispolviliuku toimii näihin tilanteisiin ja maalivahdin on kiinnitettävä huomiota siihen, että hän pystyisi liukumaan lähelle laukaisupaikkaa ja tuomaan kädet lähelle kiekkoa. Tällöin maalivahti saa torjunnalleen maksimaalisen peiton. Mikäli poikittaissyöttö tulee hie- man takaviistoon, on maalivahdin huomioitava rintamasuunnan ja katseen merkitys, jotta hän pystyy ponnistamaan liu'un oikein kiekon linjalle. (Koho & ym. 2012, 87; Kontsas & Lehtola. 2014, 15.)

7.5 Pienen kulman- ja maalintaustan pelaaminen

Jääkiekon nopeutuessa ja kiekollisen pelaajan ajan vähentyessä on pienen kulman tilanteet huomattavasti kasvaneet. Joukkueet pelaavat taktisesti vuosi vuodelta tehokkaampaa puolustuspeliä ja maalintekotilanteita pyritään luomaan epätoivoisesti pienistäkin kulmista. Suomen Jääkiekkoliiton maalivahtivalmennuksen materiaalissa on nostettu esille tämä asia. Suurimpia muutoksia viime vuosien maalivahtipelissä on ns. RVH-tekniikka pienen kulman pelaamisessa. (SJL. 2017.)

7.5.1 Pienen kulman laukaus

Maalivahteja ohjeistetaan pelaamaan hieman ulkona maalistaan kiekon ollessa lähellä laitaa. Tällöin maalivahti peittää tehokkaasti maalin etukulmaa laukauksen tullessa. Kun kahvauspelaamista on kitketty jääkiekosta viime vuosina pois ja erikoistilannepelaaminen on korostunut, on maalivahdin liik- kuminen ns. "saranatekniikalla" korostunut. Se tarkoittaa sitä, että maalivahdin rintamasuuntaa kää- netään päädyistä b-pisteen ulkoviiksille tulevissa syötöissä niin, että maalivahdin keskustan puoleinen jalka vaihtaa paikkaa. Tämä nopeuttaa maalivahdin toimintaa ja antaa oikean rintamasuunnan kiekol- liseen pelaajaan. (SJL. 2017.)

7.5.2 Kulmalta nousu

Kiekon ollessa maaliviivan takana tulisi maalivahdin sijoittua maaliviivaa pitkin ja peittää tiiviisti kiekon puoleinen etukulma. Kun pelaaja nousee etulolpan puolelta maaliviivan yli, on maalivahdin käänn-

tävä rintamasuunta kiekkoa kohti. Mikäli laukaus tulee etukulmaan, on maalivahdin käytettävä siihen sopivaa torjuntatekniikkaa ja peitettävä etukulman laukaukset. Kiekollisen pelaajan viedessä kiekkoa keskustaan tai takatolppaa päin valtaosa maalivahdeista pelaa tilanteen jäissä. Tällöin jalkoväli ja jään taso saadaan peitettyä mahdollisimman tehokkaasti. Lähtilanteissa maalivahdin tulisi liikkua jäissä mahdollisimman lähellä kiekkoa säilyttäen kädet vartalon etupuolella, jotta hän saa torjunnalleen maksimaalisen peiton jää- ja korkeisiin laukauksiin. Räpyläpuolelta tulevat kulmalta nousut maalivahti voi pelata myös poikkimaila-asennossa. Mikäli pelaaja pyrkii kiertämään maalivahtia maalivahdin alueen läpi, tulisi maalivahdin katkaista maalintekoyritys mailalla tuikkaamalla. (Koho & ym. 2012, 87-88; Kontsas & Lehtola. 2014, 16.)

7.5.3 Punnerrus maalille

Maalille punnerruksissa maalivahdin on pyrittävä säilyttämään syvyysijoittumisensa maalivahdin alueen kaaren tuntumassa ja liikkumaan kiekon mukaan. Punnerrustilanteissa puolustava pelaaja pyrkii estämään 1 vs. 1 -tilanteessa vastustajan nousua keskustaan ja maalivahdin tulee olla koko ajan valmis mahdolliseen laukaukseen. Maalin lähelle tulevissa punnerruksissa maalivahdin on liikuttava sivuttaissuunnassa ja mahdollisesti katkaistava maalintekoyritys mailalla tuikkaamalla. Useimmiten näissä tilanteissa käytetään tavallisia perustorjuntia, v-torjuntaa tai maalin läheisyydessä v-liukua. (Koho & ym. 2012, 88; Kontsas & Lehtola. 2014, 16.)

7.5.4 Maalintaustasta tulevat tilanteet

Maalintaustapelaamisessa on tärkeää pitää kiekko koko ajan silmissä mahdollisimman tehokkaasti. Yleinen ohje maalivahdeille onkin, että maalin takana olevissa tilanteissa katse tulee pitää mahdollisimman pitkään kiekossa, jatkuvasti samalla puolella. Vasta, kun pelaaja on tullut toiselta puolelta ylös, käännetään katse kiekkoon ripeästi ja ollaan näin jo valmiiksi oikein sijoittuneena. Mikäli maalin takaa tulee syöttöjä kauaksi maalista, tulee maalivahdin osata oikeat liikkumistekniikat, jotta hän pääsee jäädä nopeasti pelaamaan peliä terien päällä. Mikäli syöttö tulee maalin eteen, on maalivahdin osattava liikkua tolpalta jäissä kohti laukojan lapaa, jotta hän optimoi oman peittoapelaamisensa (SJL. 2017.)

7.6 Maskilaukaus

Maskitilanteissa maalivahdin tulisi pyrkiä koko ajan näkemään kiekko torjunta-asennossa ja sijoittumaan kiekon linjalle, jotta torjuntavalmius säilyisi mahdollisimman hyvänä koko ajan. Tarvittaessa maalivahdin tulisi löytää kiekko katseella pelaajien lantion tasosta mahdollistaen hyvän perusasennon ja liike- sekä torjuntavalmiuden. Mikäli maalivahti joutuu kurkkimaan suorilta jaloin maskin yli, voi torjuntavalmius kärsiä. Lähtökohtaisesti maalivahdin tulisi sijoittua rohkeasti alueensa kaarelle menettämättä torjuntavalmiuttaan. Mikäli maskipelaaja on hyvin lähellä maalia, tulisi maalivahdin sijoittua lä-

helle maskipelaajaa, jotta hän olisi mahdollisimman lähellä pelaajan lapaa, mikäli pelaaja pääsee ohjaamaan tai pelaamaan rebound-kiekkoon. Mikäli maalivahti kadottaa näköyhteyden kiekkoon, on hänen turvaututtava peittopelaamiseen, jolloin hänen tulisi olla sijoittuneena alueensa kaaren tuntumaan ja haettava maksimaalinen peitto torjunnalle käyttäen v-torjuntaa. (Koho & ym. 2012, 88-89; Kontsas & Lehtola. 2014, 17.)

Maalivahtien kehittyessä joukkueet kiinnittävät paljon huomiota maskipelaamiseen, jotta vastustajan maalivahdin työskentely häiriintyisi. Nykypäivän kiekkossa onkin hyvin tavallista, että peleissä tulee paljon maskitilanteita, joissa maalivahdilta vaaditaan erittäin tarkkaa työskentelyä. Maalivahdin tulisi aktiivisesti pyrkiä löytämään aukkoja, joista kiekon voi nähdä. Maalivahti ei saisi tyytyä tilanteeseen, jossa hän ei näe kiekkoa. Laukauksien tullessa maalivahdin tulisi pyrkiä varmistamaan torjunta antamalla sille ns. suuntaa eli viemällä vartaloa lähelle kiekkoa, jotta hän on jo valmiiksi lähellä mahdollista irtokiekkoon. Epätoivoisissa tilanteissa maalivahti voi häiritä maskipelaajaa tönimällä häntä, kuitenkin niin, että maalivahdin oma torjuntavalmius ei kärsisi siitä. (SJL. 2017.)

7.7 Ohjaus

Ohjaustilanteissa maalivahdin tulisi sijoittua kiekon mukaan ja lukea samalla mahdollisia ohjausuhkia, jotta hän olisi valmis reagoimaan torjunnoissaan niihin. Ohjaavan pelaajan ollessa maalivahdin alueen läheisyydessä tulisi maalivahdin ajoittaa torjuntansa lähelle ohjaavan pelaajan lapaa käyttäen v-torjuntaa ja samalla tukkia kinalonsa, jotta hän saavuttaisi maksimaalisen peiton torjuntaan. Mikäli ohjaus tulee takatolpalta, tulisi maalivahdin liukua suoraan torjuntaan v-liu'ulla, jotta hän ehtisi kiekon linjalle ja suunnata liukunsa ohjauksen puoleista tolppaa kohti. Maalivahdin tulisi ohjaustilanteissa huomioida maksimaalinen peitto torjuntaan, sillä aikaa reagoinnille ei ole. (Koho & ym. 2012, 89; Kontsas & Lehtola. 2014, 17.)

7.8 Rebound

Lähtökohtaisesti maalivahdin tulisi pyrkiä kontrolloimaan kaikki laukaukset, ettei rebound-tilanteita syntyisi. Tämä on kuitenkin mahdotonta, joten peleissä väkisinkin syntyy kyseisiä tilanteita. Maalivahdin jatkopelaaminen ensimmäisen laukauksen jälkeen riippuu siitä, millaisella torjunnalla ensimmäistä laukausta on lähdetty ottamaan kiinni ja miten nopeasti vastustajan pelaaja ehtii rebound-kiekkoon. Tästä syystä onkin tärkeää valita ensimmäiseksi torjunnaksi sellainen liike, josta on helppoa ja tasapainoista lähteä pelaamaan jatkopeliä. Rebound-torjunnoiksi on hyvä valita sellaisia torjuntaliikkeitä, joista maalivahti voi jatkaa helposti seuraavaan tilanteeseen. Jos maalivahti on esimerkiksi torjunut ensimmäisen laukauksen v-torjunnalla ja tilanteessa on välitön maalintekouhka, on maalivahdin liikuttava jäissä räjähtävän nopeasti jatkokiekon linjalle. Sen jälkeen maalivahdin tulee torjua jatkokiekko edelleen käyttämällä v-torjuntaa peittotyylillä. Näin hän saa jäät peittoon jaloillaan ja ylös suuntautuvat laukaukset käsillään. Mikäli maalivahti torjuu ensimmäisen kiekon kauemmas maalistaan, on hä-

nen noustava ripeästi ylös, liikuttava jalalla kiekon linjalle, sijoitettava uuden tilanteen mukaan ja olla valmiina perusasennossa. Rebound-tilanteissa maalivahdin on jatkuvasti oltava valmis jatkamaan peliä ja torjumaan seuraavaa laukausta. Mikäli rebound-kiekko jää maalin eteen ilman, että siihen ehtii ensin vastustaja tai oma pelaaja, on maalivahdin pyrittävä peittämään kiekko tai pelaamaan se mailallaan pois maalintekoalueelta. (Koho & ym. 2012, 89-90; Kontsas & Lehtola. 2014, 16.)

Suorissa hyökkäyksissä on yleistynyt tarkoituksenmukaiset rebound-laukaukset. Yleisimmin se tarkoittaa sitä, että pienestä kulmasta tulevalla laukauksella ei yritetäkään suoraan maalia vaan pyritään tuottamaan maalin edustalle rebound-kiekko. Hyökkäävä pelaaja pyrkii tällöin ampumaan kiekon maalivahdin keskustan puolella olevaan patjaan, josta kiekko kimpoaa suoraan maalin eteen. Näitä kiekkoja maalivahdin on vaikea hallita ja varsinkin läheltä tulevissa laukauksissa haaste kasvaa. Nykypäivän maalivahtipelissä onkin pyritty torjumaan näitä laukauksia niin, että maalivahti torjuisi kiekon takaisin laukojan suuntaan kääntämällä keskustan puolen jalkaa vahvemmin laukauksen suuntaan. (SJL. 2017.)

7.9 Irtokiekko

Ruuhka ja irtokiekkotilanteissa maalivahdin on kiinnitettävä huomiota torjumisen optimointiin. Sen vuoksi on tärkeää osata liikkua teknisesti hyvin, sillä ruuhkatilanteissa maalin lähellä laukaukset voivat kimpoilla yllättävästi maalia kohti. Jäissä liikkumalla maalivahti vahvistaa torjuntavalmiuttaan ollessaan torjunta-asennossa jo valmiiksi. Malttia korostetaan näissäkin tilanteissa, sillä maalivahdin on odotettava aina kiekollisen pelaajan ratkaisu, pysyttävä lähellä kiekkoa ja kiekon linjalla mahdollisimman tehokkaan peittopelaamisen vuoksi. Mikäli kiekot pomppivat takakulmille, ohi maalin tai maalin taakse, on maalivahdin pyrittävä liikkumaan aina kiekon mukaan ja päätettävä liikkeensä tolppiin, jotta hän on jälleen tehokkaasti estämässä maalintekoa. (SJL. 2017.)

7.10 Läpiajo

Läpiajossa maalivahdin tulisi olla riittävästi vastassa ja pelaajan lähestyessä ajoittaa takaperin luistelunsa pelaajan vauhdin mukaan. Taaksepäin liikkuessa maalivahdin tulisi saada itsensä liikkeelle muutamalla potkulla niin, että hän voi sen jälkeen vain liukua taaksepäin. Tällöin maalivahti voi keskittyä paremmin kiekon torjumiseen. Läpiajossa on tärkeää, että maalivahti malttaa päästää vastustajan pelaajan riittävän lähelle ja säilyttää lyhyen etäisyyden kiekkoon. Mikäli maalivahti peruuttaa liian aikaisin, päätyy hän usein liian syväälle maaliin ja tällöin maaliin jää paljon tilaa, minne voi kiekon ampua. Läpiajossa on tärkeää odottaa pelaajan ratkaisuja ja ajoittaa oma liike siten, että ratkaisuhetkillä pystyisi tekemään torjunnan tai liu'un maalivahdin alueen kaaren tuntumassa. Tällöin maalivahti peittäisi laukaisuhetkellä mahdollisimman tehokkaasti maaliaan ja harhautuksen tullessa pääsisi liu'ulla lähelle vastustajan lapaa. Laukaisutilanteessa maalivahdin tulisi käyttää jotakin perustorjuntaa tai v-torjuntaa. Harhautuksissa tulisi pyrkiä v-liukuun tai toispolviliukuun. Mailalla tuikkaaminenkin on yksi

vaihtoehto, mutta sen epäonnistuessa maalivahdin torjuntavalmius heikkenee ja jalkoväliin jää kiekolle sopiva aukko. (Koho & ym. 2012, 90-91; Kontsas & Lehtola. 2014, 15.)

8 Työn tavoite

Aki Näykin blogikirjoitus ”Suomalaisen maalivahtipelin lama ja nuorten maalivahtien esiinmarssi Liigassa” sai minut pohtimaan tarkemmin nykypäivän maalivahtipelin vaatimuksia. Halusin tehdä videokäsikirjan, jossa käsitellään maalintekotilanteita maalivahdin näkökulmasta. Videot ovat siis tärkeä osa opinnäytetyötäni, sillä niiden avulla saan havainnollistettua maalintekotilanteita tehokkaammin. Haluan tuottaa työlläni sellaista koulutusmateriaalia, joka auttaa koko maalivahtivalmennuskenttäämme kiinnittämään huomioita nykypäivän maalivahtipelaamisen vaatimukseen. Emme voi piiloutua sen taakse, että valmennus- ja jääresurssimme ovat pienet vaan meidän täytyy tästä huolimatta käyttää aika maalivahtien kanssa mahdollisimman tehokkaasti ja laadukkaasti.

Myös Riku Salmisen toimittama haastattelu ”Suomi oli pioneereja - Onko Suomi-kiekon maalivahtietu mennyttä?”, jossa hän keskustelee Aki Näykin kanssa, herätti minut pohtimaan Suomen maalivahtivalmennuksen tilaa verrattuna muihin kiekkomaihin. Muissa maissa on herätty maalivahtipelaamisen tärkeyteen ja alettu panostaa siihen ja käyttää resursseja sen tukemiseen. Suomi on ollut aiemmin maalivahtivalmennuksen pioneerimaa, ja jopa pienet lapset ovat saaneet maalivahtivalmennusta maassamme. Nyt kuitenkin muut maat ovat ajaneet suurten ihmismassojen ja parempien resurssien avulla etulyöntiasemamme kiinni ja meidän on Suomessa hyvin tärkeää reagoida koventuneeseen kilpailutilanteeseen.

Edellä mainittujen tavoitteiden lisäksi halusin syventää osaamistani ja tietouttani maalivahtipelaamisesta. Suunnittelin, että opinnäytetyöni avulla pääsen tutustumaan alan ammattilaisiin ja saan mahdollisuuksia keskustella heidän kanssaan Suomen maalivahtivalmennuksen tilasta. Halusin myös harjoitella videoeditointia ja oppia käyttämään videoklippejä tarkoituksenmukaisesti valmennuksen tukena.

9 Työn vaiheet

Keskusteltuani Suomen Jääkiekkoliiton ja Jyväskylän maalivahtivalmennuksen kanssa sain opinnäytetyölleni selkeän aiheen. Työlleni oli myös todellinen tarve, sillä tällaista videokäsikirjaa maalintekotilanteisiin ja pelitilannepelaamiseen ei olla viime vuosina tehty. Keskustelut yhteistyökumppaneiden kanssa työni mahdollisesta jatkokäytöstä maalivahti- ja maalivahtivalmentajakoulutuksissa loivat raamit työni rajaamiselle ja etenemiselle. Ensiksi aloin työstää opinnäytetyösuunnitelmaa ja saatuani sen valmiiksi aloin kerätä kirjallista materiaalia työni tueksi. Halusin rajata lähteet 2010 vuoteen ja sitä uudempiin teoksiin. Muutama lähde on kuitenkin vähän vanhempi, sillä niiden sisältämä tieto oli edel-

leen ajan tasalla. Lähteinä käytin kirjoja, Suomen Jääkiekkoliiton koulutusmateriaalia, maalivahtipelaamiseen liittyviä opinnäytetöitä, haastatteluja sekä artikkeleita. Samalla, kun työstin kirjallista teosta, pyysin Suomen Jääkiekkoliittoa ja JYP Liigalta maalin takaa kuvattuja otteluita, joista poimin videokäsikirjaa varten maalintekotilanteet. Ensiksi minun oli saatava valmiiksi kirjallinen teos, jossa käsitellään monipuolisesti maalivahtien pelitilannepelaamista nykypäivän vaatimusten mukaisesti. Sen jälkeen editoin maalintekotilanneklipit videokäsikirjaa varten ja keskustelimme klipeistä vielä Jyväskylän maalivahtivalmennuksen kanssa.

10 Työn tulos/tuotos

Sain aikaiseksi kattavan kirjallisen paketin maalivahtipelaamisesta ja sen vaatimuksista. Kirjallinen työni herätti keskustelua Jyväskylän maalivahtivalmentajien keskuudessa ja saimmekin idean alkaa jatkossa kerätä uutta tietoa pelin vaatimuksista yhteiseen foorumiin. Keskustelimme myös siitä, että voisimme kirjoittaa tulevaisuudessa oppaan muun muassa maalivahtien havaintomotoriikan tärkeydestä.

Koostamassani videokäsikirjassa käydään kaikki maalintekotilanteet läpi. Tekemäni videokäsikirja sai laajemminkin aikaan keskustelua videovalmennuksen hyödyistä ja siitä, kuinka monella eri tavalla maalivahtit voivat ratkoa maalintekotilanteita. Tästä seuraten Suomen Jääkiekkoliitto pyrkii toteuttamaan tulevaisuudessa videokanavan, johon he lisäävät videomateriaalia maajoukkumaalivahtien otteluista.

11 Arviointi

Kirjallinen työni otettiin hyvin vastaan Jyväskylän maalivahtivalmennuksen keskuudessa. Valmentajat pitivät siitä ajatuksesta, että maalivahtien pelin pelaaminen on teoksen keskiössä ja olimme yksimielisiä siitä, että esimerkiksi havaintomotoriikan osuutta maalivahtien pelaamisessa ei olla tutkittu riittävästi. Mukana loppupalaverissa olivat Jarkko Hyytiä (JYP-Liiga), Roy Hellgren (KeuPa-Mestis & JYP-A nuoret) sekä Mika Lievonen (JYP juniorit, maalivahtikoordinaattori). He olivat osuvasti tehneet myös havainnot kirjallisesta materiaalista. He kertoivat, että jatkossa olisi mukava lukea varsinkin niistä havainnoista, joita huippumaalivahtit tekevät ennen oikeita ratkaisuja. Heidän kanssaan starttasimmekin tulevaisuuden projektin, jossa aiomme pureutua näihin teemoihin. Yhteisen foorumin kautta voisimme päivittää alan tietoutta tehtyjen tutkimusten, harjoitteiden ja muita maalivahtipeliä koskevien materiaalien avulla. Tavoitteenamme tulevaisuudessa on siis tuottaa materiaalia hieman eri näkökulmasta ja auttaa näin valmentajia ja maalivahteja ymmärtämään nopeutuvan lajimme vaatimuksia.

Myös videotyöni otettiin mielenkiinnolla vastaan ja siinä nähtiin potentiaalia maalivahtien pelin opettamisessa. Se koettiin konkreettiseksi ja havainnollistavaksi juurikin tilanteiden tunnistamisen kautta.

Siitä lähtikin ajatus videoiden laajemmasta jakamisesta. Meillä valmentajilla on omissa videopankeissamme paljon havainnollistavaa materiaalia erilaisista maalintekotilanteista, mutta emme ole jakaneet niitä toisillemme. Ideana olikin, että Suomen Jääkiekkoliitto alkaisi tulevaisuudessa yhteistyössä maalivahtivalmentajien kanssa kerätä internettiin ns. "videokirjastoa", josta me valmentajat pystymme päivittämään tietouttamme. Ideana opinnäytetyöni oli siis onnistunut ja käyttökelpoinen jo sellaisenaan, mutta tällaisella kehittyvällä alalla jatkuva kehittäminen ja tutkiminen ovat tärkeä osa työtämme.

12 Pohdinta

Työssäni rajasin tarkoituksella kaikki lähteet 2010 jälkeisiin teoksiin ja artikkeleihin, jotta saisin työhöni mahdollisimman tuoretta tietoa muuttuvasta maalivahtipelaamisesta. Nopeasti törmäsin siihen, että ns. vanhaa tietoa maalivahtipelaamisesta on käytetty jo pitkään uusissakin kirjallisissa teoksissa. Materiaaleissa on kiinnitetty paljon huomiota siihen, miten maalivahdin tulisi toimia erilaisissa maalintekotilanteissa. On olemassa useita ohjeistuksia siitä, miten maalivahti ratkoo tietyt tilanteet ja onkin tärkeää, että toiminnalla olisi aina jokin tavoite, kun maalintekoa estetään. Maalivahdin pelaaminen kuitenkin heijastuu aina kenttätapahtumien mukaan ja usein eri pelitilanteissa pelaajalla on monta erilaista ratkaisua käytössään. Maalintekotilanteet voivat muuttua silmänräpäyksessä toiseen ja maalivahdin on luettava ja ratkottava samanaikaisesti montaa ongelmaa.

Maalivahdin pelaaminen jääkiekossa on vaativaa pelinluvun kannalta, sillä pelinopeus on aivan eri luokkaa kuin monissa lajeissa, pelaajien kätisyydet vaikeuttavat toimintaa, kentällä on samanaikaisesti viisi tai kuusi vastustajaa ja saman verran omia pelaajia tai yli/alivoimaa. Huipputasolla ratkaisuja on usein tehtävä monen miehen maskin takaa, jossa jo kiekon näkeminen on haastavaa. Näiden muuttujien takana maalivahdin tulisi silti onnistua joka pelissä jopa täydellisesti, jotta oma joukkue pystyisi pelejä voittamaan. Kun katsotaan kärkimaalivahtien tilastoja, niin he päästävät otteluissa 1-2 maalia torjuen kiekot jopa yli 92 tai 93% tarkkuudella, mikä tarkoittaa sitä, että noin joka 14 laukaus menee maaliin. Se on todella kovaa tilastoa, kun maalivahdit pelaavat kokonaisia otteluita useasti viikossa. Keskittymisen on säilyttävä tässä hetkessä, jotta peleissä voi onnistua.

Pelitilannevideoiden suurin hyöty on niiden konkreettisuudessa. Niiden avulla saadaan nopeasti tietoa nykypelin vaatimuksista ja erilaisten maalintekotilanteiden syntymisistä. Mistä maalintekotilanteet lähtevät ja mitä vaihtoehtoja pelaajilla on maalivahtia vastaan, näkyvät hyvin varsinkin maalin takaa kuvattuina. Tällaisista videoklipeistä on todella paljon hyötyä maalivahdeille, kun he pääsevät jälkeensä itse tarkastelemaan pelitilanteita; mikä onnistui ja mikä ei. Tällaisten videoiden näyttäminen myös maalinteon tukitoimena olisi varmasti monelle pelaajalle silmiä avaavaa, kun he alkaisivat entistä tehokkaammin seurata maalivahtien toimintaa maalintekotilanteissa.

Olen saanut olla osa Jyväskylän maalivahtivalmennusta useat vuodet ja on hienoa huomata, kuinka aktiivisesti valmentajat pyrkivät Jyväskylässä kehittämään osaamistaan. Kausien 2016-2017 ja 2017-2018 aikana olen toiminut alueen toisen seuran, Diskoksen, maalivahtikoordinaattorina ja saanut omalta osaltani vaikuttaa maalivahtivalmennuksen suuntauksiin. Viimeisten kausien aikana olemme pyrkineet maalivahtivalmennusyhteisön kanssa miettimään nopeutuvan pelimme haasteita. Maalivahtiharjoittelua olemme muokanneet enemmän pelitilanneharjoittelun suuntaan ja järjestäneet maalivahtivalmentajien yhteisiä koulutustilaisuuksia, joissa aiheina on ollut mm. havaintomotoriikka ja palautteenanto. Olemme ohjanneet maalivahteja oivaltamaan pelaajien mahdollisia ratkaisuja, kuten lavan lukemista ja auttamaan heitä tunnistamaan merkkejä siitä, milloin pelaaja laukoo, milloin harhauttaa ja milloin syöttää. Haastamme jo pienimpiäkin maalivahtejamme ajattelemaan harjoitteiden merkitystä maalivahtijäillä pitämällä ns. "väliopastuksia" niin, että keräämme maalivahdit yhteen ja haastatamme heitä siitä, mitä kussakin harjoitteessa oikein harjoittelemme. Tällöin he joutuvat aktiivisesti miettimään, mitä asioita heidän tulisi harjoitteessa tarkkailla. On hienoa huomata, miten varsinkin nuoremmat maalivahdit ovat oppineet odottamaan pelaajien ratkaisuja ja liikkumaan pelitilanteiden mukaan. Olemme jättäneet tarkoituksella pois pelkät liikkumisharjoitteet ilman kiekkoa ja olemme antaneet pelin opettaa maalivahdeille liikkumista. Vaikka olemme jättäneet suljettua teknistä harjoittelua pois, ovat nuorimmat maalivahdit kehittyneet torjuntataidoissa ja liikkumisessa jopa paremmiksi kuin aiemmat ikäluokat, joiden maalivahtiharjoittelu on ollut välillä hyvinkin teknistä (perustorjuntaja ja perusliikkumista). Samalla nuoremmat ikäluokat ovat oppineet lukemaan pelaajien ratkaisuja paremmin. Maalivahdeilla ja maalivahtivalmentajilla on ollut tapana jatkaa maanantain maalivahtijäiden teemaa joukkueharjoituksissa. Näin oman toimen ohella valmentavien maalivahtivalmentajien on ollut helppoa miettiä seuraavan viikon harjoitteluteemoja ja vaatia oikeita suoritteita myös joukkueharjoittelussa.

Videokäsikirjani sekä keskustelut muiden valmentajien kanssa tukevat omaa ajatustani maalivahtipelelaamisesta; tätä pelipaikkaa voi pelata todella monella tapaa. Yksilöllinen valmennus onkin erityisen tärkeää maalivahtien pelipaikalla. Jokaisella maalivahdilla on hieman erilainen tyyli ja tapa ratkoa maalintekotilanteita ja meidän valmentajien täytyy pystyä auttamaan yksilöitä vahvistamaan omaa pelitapaansa entistä paremmin. Vaikka maalivahdit toimivatkin yksilöinä oman pelitapansa mukaan, edelleen kenttätapahtumat määrittävät maalivahdin ratkaisut maalintekotilanteissa. Tässä osassa alueessa mielestäni tarvitsimme lisää tutkittua tietoa ja materiaalia maalivahtien ja valmentajien tueksi. Onnistuakseen maalinestopelissä maalivahtien on kuitenkin luettava ja ratkaistava tilanteita tyylistä tai pelitavasta riippumatta. Tämän työn suurin anti itselleni on oppi siitä, että pelin nopeutuessa maalivahdin kyky havainnoida muuttuvia tilanteita on ratkaisevassa osassa maalivahdin onnistumisessa maalinestopelin kannalta.

13 Lähteet (rajaus 2010 ja uudemmat)

Kilpivaara, P. 2011. Jääkiekon maalivahtipelin pelipaikka-analyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/26796>. Katsottu 23.1.2018.

Kilpivaara, P. 2012. Ice hockey goaltending: physiological loading and game analysis. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/37827>. Katsottu 13.1.2018.

Koho, V., Luukkainen, S. & Aho, J. 2012. Jääkiekon ytimessä: lajitietoa harrastajille ja ammattilaisille. UNIpress, EU.

Kontsas, J. & Lehtola, J. 2014. Goalie and scoring analysis: MOL, Mestis and Liiga. Bachelor Thesis. Haaga-Helia University of Applied Sciences.

Näykki, A. 2017. Suomalaisen maalivahtipelin ”lama” ja nuorten maalivahtien esiinmarssi Liigassa. Hakupäivä 30.1.2018. <https://hhseuratoiminta.wordpress.com/2017/12/12/suomalaisen-maalivahtipelin-lama-ja-nuorten-maalivahtien-esiinmarssi-liigassa/>

Ropponen, J. 2016. Jääkiekkomaalivahdin käsikirja – moderni maalivahtipeli ja harjoittelu, Fitra Oy, EU.

Salminen, R. 2018. Haastattelu: Aki Näykki: ”Suomi oli pioneereja” – onko Suomi-kiekon maalivah-tietu mennyttä? Hakupäivä 30.1.2018. <https://yle.fi/urheilu/3-10007082>

Suomen Jääkiekkoliitto (SJL). 2015. Vaatimukset maalivahdille, MVK- koulutusmateriaali.

Suomen Jääkiekkoliitto (SJL). 2015. Pelinluvun opettaminen maalivahdille, MVK- koulutusmateriaali.

Suomen Jääkiekkoliitto (SJL). 2015. Pelikäsitys, MVK- koulutusmateriaali.

Suomen Jääkiekkoliitto (SJL). 2017. Huippuvaiheen maalivahtipelin painopisteet 2017-2018, seurayhteistyömateriaali.

Suomen Jääkiekkoliitto (SJL). 2017. Lapsiurheilun maalivahtipelin painopisteet 2017-2018, seurayhteistyömateriaali.

14 Liitteet

Liite 1: Videokäsikirja