

# MAALIVAHTIPELIN IKÄKAUSISUUNNITELMA, Kiekkoreipas

F-E2 (E1)	E1-D2	D1-C2	C1-B
<p>- Yleisen luistelutaidon kehittämistä pelaajien mukana → osallistuminen joukkueen luisteluharjoituksiin</p> <p>- <b>Perusasento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jalat hartioiden leveydellä</li> <li>• polvikulma</li> <li>• selkä suorana</li> <li>• hanska ja kilpi samalla tasolla</li> <li>• maila jalkojen välissä</li> </ul> <p>- <b>Terätkäyttöharjoitteet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kahden jalan terätkäyttöharjoitteita</li> <li>• yhden jalan harjoitteita sisä- ja ulkoterällä</li> </ul> <p>- <b>Pysähtyminen + liikesuunnan muutos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yhdellä jalalla (korostunut painonsiirto)</li> <li>• Yhdellä jalalla (terävä → pieni painonsiirto)</li> </ul> <p>- <b>Jäistä ylösnousut + liikkuminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eri asennoista → vartalon hallinta</li> <li>• yhden jalan (vastakkaisen) ylösnousu harjoitteita</li> </ul> <p>- <b>Lajinomaiset liikkumistekniikat pystyssä</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teleskooppi</li> <li>• sivuttaissiirto (steppi)</li> <li>• t-potku</li> </ul> <p>- <b>Perustorjunnat vaiheittain</b></p>	<p>- Yleisen luistelutaidon kehittämistä pelaajien mukana → osallistuminen joukkueen luisteluharjoituksiin</p> <p>- <b>Terätkäyttöharjoitteet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suunnanmuutokset (vartalon hallinta)</li> <li>• yhden jalan harjoitteita sisä- ja ulkoterällä</li> </ul> <p>- <b>Pysähtyminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• yhdellä jalalla → terävä → lajinomainen</li> </ul> <p>- <b>Sijoittuminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• narut</li> </ul> <p>- <b>Lajinomaiset liikkumistekniikat pystyssä</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teleskooppi, sivuttaissiirto, t-potku</li> <li>• C-kaari</li> <li>• vastaantulot → yhden jalan lähdöt + pysähtyminen (samoilla jaloilla + eri jaloilla)</li> </ul> <p>- <b>Lajinomaiset liikkumistekniikat jäissä</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• yhden potkun liikkuminen jäissä (toispolviliuku)</li> <li>• v-liuku → pystystä liukuun + ylösnousu</li> </ul> <p>- <b>Perustorjunnat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liikkeen pilkkominen</li> <li>• paikallaan tehden</li> <li>• pienen liikkeen kautta</li> </ul>	<p>- <b>Lajinomaiset liikkumistekniikat pystyssä</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pelinomaisten liikkumisharjoitteiden tekeminen maalivahdinalueella → sijoittumisen läpikäyminen pelitilanteissa</li> </ul> <p>- <b>Lajinomaiset liikkumistekniikat jäissä</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• toispolviliuku ja sen jatkaminen → liikkeen jatkuvuus</li> <li>• liikesuunnat (poikittain, etuviistoon, takaviistoon)</li> <li>• liikesuunnan vaihtaminen</li> <li>• Liu'ut</li> </ul> <p>- <b>Perustorjunnat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pienen liikkeen kautta (D1)</li> <li>• pelinomaisten liikkumisharjoitteiden yhdistäminen perustorjuntoihin (D1 ja C2)</li> </ul> <p>- <b>Mailapelaaminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tiukkaukset</li> <li>• haltuunotot</li> <li>• meislaukset</li> <li>• syötöt ja laukaukset</li> </ul> <p>- <b>Vuorovaikutustaidot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pelaajien ja maalivahdin yhteistyö</li> </ul>	<p>- <b>Lajinomaisten liikkumistekniikoiden yhdistäminen ja käyttäminen monipuolisesti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• perustorjunta harjoitteissa</li> <li>• pelitilanne harjoitteissa</li> <li>•</li> </ul> <p>- <b>Pelinomaisen liikkumisnopeuden kehittäminen</b></p> <p>- <b>Torjuntavalmiuden ylläpitäminen</b></p> <p>- <b>Itselleen sopivien tekniikoiden valitseminen / muokkaaminen → harjoittaminen → automaatio</b></p> <p>- <b>Kokonaisvaltainen valmentaminen (henkilökohtainen toimintasuunnitelma)</b></p> <p>- <b>Vuorovaikutustaitojen kehittäminen</b></p>