

Kulmatilanteiden torjuminen V-torjunnalla



Naisten maajoukkueen käyttöön tehty ”Sata maalia ei tule sattumalta” -raportti pyrkii kuvaamaan ringeten maalinteon kulmakiviä. Raportti on alun alkaen tehty hyökkäyspelin kehittämiseksi, mutta samoja havaintoja voi hyödyntää myös maalivahtien valmennuksessa: harjoituksissa kannattaa treenata niitä tilanteita, joista suurin osa maaleistakin tehdään.

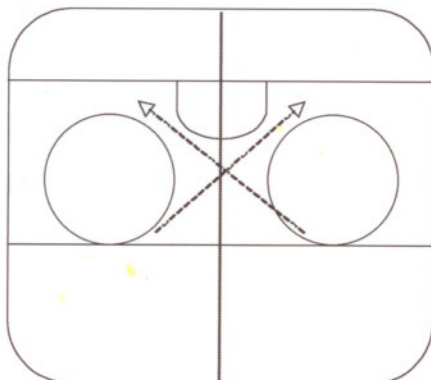
Miksi kulmatilanteet ovat vaikeita?

Täitavasti pelatussa kulmatilanteessa syöttö on riittävän pitkä (ylittää siis kentän keskilinjan) ja aiheuttaa näin maalivahdille kiireen. Kun syöttö vielä suuntautuu kohti kaukalon kulmaa, joutuu maalivahti liikkumaan takaviistoon (kahden suunnan liike), jolloin torjunnan hallitseminen on todella vaikeaa. Kulmalle ehtimisen lisäksi maalivahdin pitää pystyä kääntämään rintamasuuntansa kohti rengasta, jotta koko maalin etukulma ei jää avoimeksi maalintekoa varten. Koska kulmatilanteet tulevat nopeasti niin maalivahdille kuin hyökkääjällekin, kannattaa molarin keskittyä kulmalta suoraan syötöstä ammutujen laukausten torjumisessa reaktiitorjunnan sijasta peittämiseen.

Kulmatilanteet kiinni liukuvalla V-torjunnalla

Yksi tapa torjua kulmalta suoraan syötöstä ammuttuja laukauksia on käyttää liukuvaa V-torjuntaa. Torjunta on yhtä nopea tehdä kuin muutkin torjunnat, mutta sen avulla matalien laukausten torjuminen sekä mahdollisten jatkotilanteiden pelaaminen on helpompaa kuin esimerkiksi liuku- tai toispolvitorjuntaa käyttämällä.

Ringetessä noin joka neljäs maali tehdään maalin kulmilta, kahden metrin etäisyydeltä maalialueen kaaresta. Suurin osa näistä maaleista syntyy suoraan syötöstä ammutun laukauksen, ns. ”one-timerin”, tuloksena. Raportin mukaan ”one-timer” -maaleja edeltäneet syötöt ylittivät aina kentän keskilinjan ja suuntautuivat kohti kaukalon kulmaa, pakottaen maalivahdin kahden suunnan liikkeeseen.



”One-timer” -maaleja edeltäneet syötöt suuntautuivat kohti kaukalon kulmaa ja ylittivät kentän kuvitteellisen keskilinjan.

Liukuvassa V-torjunnassa maalivahti painaa torjunnan puoleisen säärisuojan jäähän, ja ponnistaa toisella jalalla. Ponnistavan jalan tekemä työntö suuntautuu hieman etuviistoon, jotta maalivahti saa käännettyä rintamasuunnan kohti kulmalta ammuttavaa rengasta. Ponnistaneen jalan säärisuoja painetaan heti ponnistuksen jälkeen jäähän kiinni ja polvet puristetaan yhteen. Liukuvalla V-torjunnalla maalivahti peittää mahdollisimman suuren osan maalin alaosasta. Torjunnan puoleista kättä tuodaan korostetusti kohti rengasta, jotta peittopinta-ala kasvaa entisestään. Kättä on pyrittävä pitämään rentona, jotta nopea reagointi laukaukseen on mahdollista.

Liike pysäytetään jarruttamalla etummaisen jalan luistimella. Kun etummainen jalka on jarrutuksessa pystyssä, voi maalivahti ponnistaa heti jarrutuksen jälkeen vastakkaiseen suuntaan, jos kulmalla ollut pelaaja päätykin laukauksen sijasta nousemaan maalin eteen.



Liukuva V-torjunta peittää maalin alaosan lähes aukottomasti. Rennolla, rengasta kohti tuodulla kädellä ehti yläkulmiin ammuttuihin renkaisiin.

Harjoitteet:

Harjoite 1:

Maalivahti jättää toista kulmaa auki. Lähtötilanteessa torjunnan puoleinen säärisuoja on painettu valmiiksi jäähän, ja toinen jalka on pystyssä valmiina ponnistamaan. Laukoja ampuu matalan tai puolikorkean laukauksen avoimena olevaan maalin kulmaan, ja maalivahti ponnistaa heti laukauksen lähdettyä suoraan sivulle liukuvaan V-torjuntaan.



Liukuva V-torjuntaa harjotellaan aluksi tekemällä torjunta vain osittain.

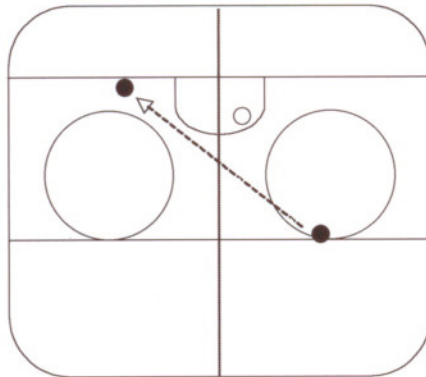
Kun maalivahti hallitsee suoraan sivulle tehtävän liukuvan V-torjunnan, voidaan liikettä ryhtyä harjoittelemaan kulmatilanteissa. Nyt ponnistava jalka työntää aavistuksen etuviistoon, jotta rintamasuuntaa saadaan käännettyä kohti rengasta. Jokaista harjoitetta tulee tehdä molemmille puolille.

Harjoite 2:

Maalivahti on perusasennossa vastassa kiekkoalueen kaarella. Pelaaja syöttää maalin kulmalla odottavalle laukojalle, joka ampuu suoraan syötöstä. Syötön on ylitettävä kentän keskilinja. Maalivahti torjuu laukukset liukuvalla V-torjunnalla. Syötön voimakkuutta kannattaa säädellä maalivahtin taitotason mukaan.

Harjoite 3:

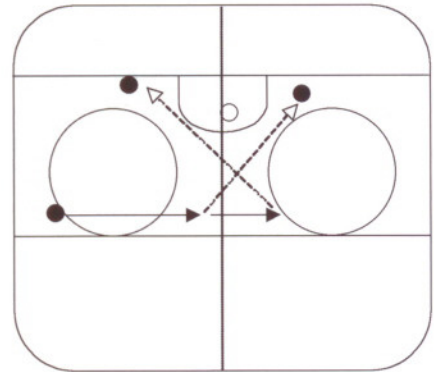
Pelaaja luisteleehi kohti maalia ja syöttää renkaan maalin kulmalle. Kulmatilanne torjutaan kuten harjoitteessa 2. Toisinaan pelaaja voi syötön sijasta laukoa itse, ettei maalivahti rupea ennakoimaan syöttöä liiaksi.



Syöttävä pelaaja voi myös luistella kohti maalia, ja ampua välillä itse.

Harjoite 4:

Pelaaja nousee laidalta kohti kentän keskilinjaa. Pelaaja voi laukoa, tai syöttää maalin kulmalla odottavalle pelaajalle, joka ampuu suoraan syötöstä. Kulmatilanne torjutaan liukuvalla V-torjunnalla. Kulmapelaajia voi olla myös kaksi, mutta syötön on aina ylitettävä kentän keskilinja.



Kim Forsblom



Miten sininen pysähtyy

- Ringeten maalivahtipelin käsikirja

Ringeten maalivahtipelin käsikirja on ensimmäinen suomenkielinen ringettekirja. Kirjassa käsitellään fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien harjoittamisen lisäksi maalivahtien perustekniikoita ja -taktiikoita, taidon opettamista sekä ringeten maalinteon analyysiä.

Kirjan on kirjoittanut naisten ringettejoukkueen maalivahtivalmentaja ja Ringetteiliiton maalivahtikouluttaja Kim Forsblom. Forsblom on valmentanut maalivahteja eri SM-sarjajoukkueissa kymmenen vuotta.

Kirjaa voi tilata 25 euron hintaan Kim Forsblomilta sähköpostilla: kim.forsblom@koulut.riihimaki.fi

