

V-torjunnassa polvet painetaan yhteen ja säärisuojat levitetään mahdollisimman leveällä jäätä vasten. Näin jää- ja matalat laukaukset saadaan torjuttua yhtä torjuntaa käyttämällä.



V-torjunnan käyttö ringetessä

Jääkiekosta tuttu V-torjunta on vakiintunut viime vuosina myös ringeten maalivahtipeliin. SM-sarjamaalivahdeista selvä enemmistö käyttää enemmän tai vähemmän systemaattisesti V-torjuntaa. Maajoukkueen toukokuun leirin harjoitusottelussa pelanneet maalivahdit torjuivat 69 maalia kohti ammutusta laukauksesta 58 V-torjuntaa käyttäen, siis noin 85% laukauksista. Otos on varsin niukka, mutta vahvistaa silti käsitystä torjunnan yleistymisestä. Ainakin lukeman perusteella voi todeta, että vanhaa oppia "pysy pystyssä" ei enää noudateta orjallisesti.

Mitä hyötyä V-torjunnasta on?

Kun yksittäinen torjunta lyö itsensä läpi kahdessa lajissa näin laajalla rintamalla, täytyy sen käytöllä saavuttaa jotain hyötyä pystyssä pelaamiseen ja toispolvitorjunnan käyttöön verrattuna.

Jää- ja matalien laukausten torjuminen:

Oikein sijoittuneena maalivahti peittää V-torjuntaan laskeutuessaan maalin alaosan lähes aukottomasti. Kun vielä kädet on tuotu varhain etupuolelle, jää ainoa selvä tila maalintekoa varten maalin yläkulmiin. Torjunnalla saavutetun suuren peittopinta-alan etu korostuu erityisesti lähi- ja maskilaukauksissa, joissa maalivahdille ei jää juuri lainkaan reaktioaikaa torjunnan valitsemiseen ja tekemiseen.

Jatkoilanteiden pelaaminen:

Toisinaan rengas kimpoaa torjunnasta maali-

alueen ulkopuolelle vastustajien pelattavaksi. Näissä nopeissa tilanteissa maalivahti pystyy ponnistamaan jatkotorjuntaan helposti ja nopeasti, jos ensimmäinen laukaus on torjuttu V-torjunnalla. V-torjunnassa molemmat polvet ovat jäässä ja asento on tasapainoinen. Tästä asennosta maalivahti voi ponnistaa nopeasti kumpaan suuntaan tahansa uuteen V-torjuntaan. Toispolvitorjunnasta jatkotorjunnan tekeminen on auttamatta hitaampaa.

Poikittaisliikkeiden torjuminen:

Maalivahti pystyy torjumaan pitkienkin poikittaisliikkeiden päätteeksi ammuttuja laukauksia V-torjunnalla. Esimerkiksi maalin kulmalta suoraan syötöstä ammuttu veto on näppärä torjua liukuvalla V-torjunnalla. Liike on tasapainoinen, jolloin kädet pysyvät rentoina ja mahdollistavat korkeiden laukausten torjumisen. Matalat laukaukset pysähtyvät "v-asentoon" levitettyihin säärisuojoihin kuin itsestään. Jos hyökkäjä päättääkin laukauk-

sen sijaan nousta kulmalta maalin eteen, voi maalivahti pysäyttää liikkeen ja ponnistaa pelaajan mukaan koko ajan V-torjunnassa liikkuen. Tällainen jatkopelaaminen ei ole mahdollista toispolvitorjunnalla tai kyljelleen heittäytyen tehdyllä liukutorjunnalla.

Myös poikittaisliikkeestä ammutun matalan laukauksen torjuminen helpottuu V-torjuntaa käyttämällä. Esimerkiksi "länkiin" suuntautuva laukaus on vaikea torjuttava, jos rengasta yrittää pysäyttää perusasennossa pysyen tai toispolvitorjuntaa käyttäen.

Yksi liike – enemmän toistoja:

Valmennuksellisesti V-torjunnan suurimpia etuja on toistomäärän kasvaminen. Kun opeltavana on vain yksi liike variaatioineen, kasvaa harjoituksissa kertyvien toistojen määrä huomaksi. Näin liikkeitä saadaan opeteltua automaatiotasolle helpommin kuin siinä tapauksessa, että pelityyli koostuu useista eri torjunnoista.

Torjunnan varjopuolia

Mikään yksittäinen torjunta ei eduistaan huolimatta ole täysin aukoton. V-torjunnan varjopuoliksi on mielestäni luettava ainakin seuraavat seikat:

Rengas pysyy huomattavasti kiekkoa paremmin pelaajan hallussa, joten uskottavien valelaukausten ja harhautusten tekeminen on lajissamme helppoa. Niinpä maalivahdin kiirehtinessä V-torjuntaan turhan aikaisin jää

pelaajalle helppo työ kiertää maalivahti ja laukoa rengas tyhjiin maaliin.

Mitä lyhyemmästä maalivahdista on kysymys, sen enemmän yläkulmiin jää tilaa molarin pudotessa V-torjuntaan. Samoin myös alakulmien aukoton sulkeminen on monille naismaalivahdeille haastavampaa, kuin esimerkiksi liki kaksimetriselle mieskollegalle. Niinpä "joka veto V:llä" tyyppisen torjuntatyylin rakentamisen sijaan maalivahdeille olisi opetettava omat pelirajat. Niiden avulla maalivahti tietää, miltä etäisyydeltä tulevat laukaukset voi torjua V-torjunnalla, ja kuinka paljon on silloin oltava vastassa. Samoin maalivahti pelaa tietyn rajan takaa tulevat vedot enemmän reaktioilla, odottaen silmänräpäyksen kauemmin pystyssä mahdollista korkeaa laukausta.

Torjunnan harjoittelusta

V-torjunnan harjoittelussa on hyvä pitää mielessä taidon opettamisen periaatteet, jotka on esitelty Ringettelehden 3/2006 perustorjuntaja käsittelevässä artikkelissa.

Jääharjoitteiden suunnittelua rajoittaa vain valmentajan mielikuvitus. Oleellista on, että maalivahdille kertyy mahdollisimman suuri määrä puhtaasti tehtyjä torjuntia. Harjoitteita voi vaikeuttaa taitotason karttuessa lisäämällä laukausten voimaa, määrää ja tempoa, sekä ottamalla harjoitteeseen

mukaan erilaisia, ennen torjuntaa tapahtuvia liikkumisia.

Kuten aina, myös tämän torjunnan harjoittelussa on muistettava kunnollinen lihahuolto. Lonkka- ja lantioseudun liikeradat on avattava venyttelyllä ja erilaisilla tukiharjoitteilla, ettei torjunnan harjoittelusta aiheudu lihavammoja.

*Kim Forsblom,
Maajoukkueen maalivahtivalmentaja
Suomen Ringetteiliiton maalivahtikouluttaja*

Myös puolikorkeita ja jopa korkeita laukauksia voi torjua V-asennossa. Tällöin käsien on oltava rentoina vartaloalinjan etupuolella.



Maalin kulmista renkaaseen vedetyillä naruilla luodaan maalivahdille henkilökohtaiset pelirajat. Narujen avulla maalivahti näkee konkreettisesti, kuinka paljon hänen on oltava vastassa selviytyäkseen tilanteesta V-torjunnalla.