

Perustorjunnat ovat maalivahtipelin kulmakiviä

Kesäharjoituskausi on ohi ja on aika ryhtyä jalostamaan kesällä harjoitettuja ominaisuuksia lajitaidoiksi.

Perustorjunnat ovat ringettemaalivahdin keskeisiä lajitaitoja, joiden tulisi olla säännöllisen harjoittelun kohteena kaikenikäisillä maalivahdeilla. Oikein suoritettavat perustorjunnat ovat nopeita ja taloudellisia, ja ne takaavat parhaan renkaanhallinnan. Varsinkin jääharjoittelukauden alkuvaiheessa valmentajan olisi käytettävä jääaikaa maalivahtien perustorjuntien harjoittamiseen.

Vanhoja taitoja kerrattaessa ja uusia opetettaessa on hyvä pitää mielessä taidon oppimisen periaatteet. Uuden taidon oppimelussa voidaan erottaa viisi eri vaihetta:

1. Uuden *suorituksen hahmottamisessa* liike näytetään ja / tai selostetaan maalivahdille. Oikean mielikuvan muodostaminen suorituksesta on tärkeää.
2. *Karkeamotorisen vaiheen* aikana syntyy liikemalli aivojen motoriselle alueelle. Tämän vaiheen aikana liikettä kehitellään vaiheittain, ja onnistuakseen liikkeessä maalivahti voi tarvita avustusta tai helpotettuja olosuhteita.
3. *Hienomotorisessa vaiheessa* suoritus alkaa tarkentumaan. Suurimmat virheet katoavat suorituksesta, ja liike on tiedostettu ja sujuva. Kokonaisuutena liike alkaa olla hallinnassa, ja epävarmuutta esiintyy enää pienissä yksityiskohdissa.
4. *Suorituksen vakiinnuttamisen* aikana liike automatisoidaan runsailla toistoilla. Oikeaa suoritusta kerrataan uudestaan ja uudestaan optimaalisissa olosuhteissa virkeänä ja ilman häiritseviä tekijöitä.
5. Viimeinen taidon oppimisen vaihe on *liikkeen tekeminen muuttuvissa olosuhteissa*. Liike on ratautunut jo automaatiotasolle, joten keskittyminen on pienten yksityiskohtien hiomisessa. Liikkeeseen pyritään saamaan kilpailuvarmuus tekemällä toistoja häirittyinä ja kilpailutempolla.

Maalivahti tarvitsee toistoja ja palautetta

Varsinaisessa harjoituksessa on tavoitteena saada mahdollisimman suuri määrä laadukkaita toistoja. Työtä ei voi ostaa, joten uuden torjunnan oppimelu vie aikaa ja vaatii pitkäjänteisyyttä sekä kärsivällisyyttä niin maalivahdilta kuin valmentajaltakin. Toistojen tulee pysyä laadukkaina, sillä myös virheliike voi ratautua. Valmentajan onkin jatkuvalla palautteellaan ohjattava maalivahtia kohti oikeaa suoritusta. Palautteen tulee keskittyä aina vain suoritukseen, ja sen avulla on pyrittävä osoittamaan maalivahdille *mitä ja miten* torjuntaa tulisi vielä korjata. Oleellista on, että maalivahdille jää palautteesta mieleen liikkeen oikea suoritus. Palautteen jälkeen harjoitellaan taas korjattua liikettä. Perustorjuntia kehittävän harjoitteen ei tarvitse olla näyttävä, vaan se riittää, että maalivahti pääsee toistamaan harjoittelun kohteena olevaa torjuntaa mahdollisimman paljon.

Toistomäärää voi kasvattaa myös jään ulkopuolella tehtävillä oheisharjoitteilla seuraavan esimerkin tapaan:

Kun maalivahti kopittelee kolmena päivänä viikossa
10 minuutin ajan alkuverryttelyn yhteydessä, hän ottaa

- **200-300 koppia ennen treenejä**
- **600-900 koppia viikossa**
- **2400-3600 koppia kuukaudessa**
- **24000-36000 koppia pelikauden aikana.**

Yli 20 000 toistoa kauden aikana, 30 minuuttia viikossa, eikä jäätä kulu minuuttiakaan. Hyvä räpyläkäsi ei ole sattumaa! Minkä kaikkien taitojen opetteluun tukena tätä systeemiä voi käyttää, sitä rajoittaa vain valmentajan mielikuvitus.

Videot apuvälineenä

Valmentajan on pyrittävä luomaan maalivahdille oikea mielikuva harjoittelun kohteena olevasta liikkeestä. Videot tarjoavat tähän loistavan mahdollisuuden: maalivahdin on helpompi hahmottaa oikea suoritus videolta kuin valmentajan sanallisesti kuvailemana tai puutteellisesti näyttämänä. Videolta maalivahti näkee miltä torjunta näyttää ja voi tämän avulla korjata omaa mielikuvaansa suorituksesta. Vasta sitten kun maalivahti onnistuu torjunnassa mielessään, voi liike onnistua myös käytännössä.

Hienoilla puitteilla ei voi kuitenkaan korvata valmennuksen sisältöä. Videotuokiot voivat jäädä hyvin irrallisiksi tapahtumiksi, jos maalivahdilla ja valmentajalla ei ole selvää käsitystä siitä, mitä harjoitteella pyrittiin kehittämään, ja mitä asioita videolta tulisi siis katsoa. Tavoitteet ohjaavat harjoittelun suunnittelun lisäksi myös videopalavereja.

laatikkoon:

Esimerkki V-liukutorjunnan opettamisen etenemisestä

Vaihe 1: Katsotaan maalivahdin kanssa videolta oikeaoppinen V-liukutorjunta jonkun edistyneemmän maalivahdin tekemänä. Vahvistetaan oikean mielikuvan syntymistä kertomalla torjunnan tärkeimmistä asioista, esimerkiksi kuinka tasapainon voi säilyttää ja miten käsien kuuluu olla.

Vaihe 2: Harjoitellaan torjunnan tekemistä vaiheittain, ja pyritään kehittämään liikettä osasuorituksista kohti suoritusta palautteen avulla. Esimerkiksi

torjunnan puoleinen jalka valmiina jäässä maalivahti ponnistaa itsensä liukuun, ja tuo ponnistaneen jalan toisen viereen V-torjuntaan.

Vaihe 3: Kolmannessa vaiheessa torjunta kokonaisuutena alkaa olemaan hallussa, ja videoinnin sekä suullisen palautteen avulla pyritään vahvistamaan torjuntaliikkeen oppimista keskittymällä jo pienempiin yksityiskohtiin. ("Hyvä! Nyt kun tuot vielä kilpikätkäsi ulospäin, niin saat mailan lavan pysymään jäässä.") Laukaukset ovat hiljaisia ja rauhallisella tempolla ammuttuja, jotta maalivahti voi keskittyä täysipainoisesti liikkeen oikeaoppiseen suorittamiseen.

Vaihe 4: V-liukutorjuntaa harjoitellaan optimaalisissa olosuhteissa ja pyritään vakiinnuttamaan torjunta automaatiotasolle runsailla ja laadukkailla toistoilla. Harjoitteet voivat olla hyvin yksinkertaisia, jotta maalivahti voi keskittää kaiken energiansa liikkeen oikeaoppiseen toistamiseen. Palaute ja videointi on edelleen tärkeää.

Vaihe 5: Hiotaan pieniä yksityiskohtia, esimerkiksi räpylän asentoa torjuntatilanteessa. Torjuntaa harjoitellaan esimerkiksi väsyneenä tai ylitempolla, jotta torjuntaan saavutettaisiin pelivarmuus. Pelivideoinneista näkee hyvin sen, miten V-liukutorjunta tulee automaatiotasolla, ja tämän tiedon avulla torjunnan pieniä yksityiskohtia voi hioa vielä paremmiksi.

Teksti: Kim Forsblom
Maajoukkueen maalivahtivalmentaja

Miten sininen pysähtyy - Ringeten maalivahtipelin käsikirja

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

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

Kirjaa voi tilata 25€ hintaan Kim Forsblomilta sähköpostilla kim.forsblom@koulut.riihimäki.fi