



# FC Kirkkonummi Maalivahtivalmennuslinja

Joonas Salmimäki

11.11.2020

Mikko Vanhala päivitetty 2024



# Sisällysluettelo

---

1. Johdanto
2. Pelisäännöt
3. Pelaajakehitys
4. Harjoitusmäärät
5. Harjoittelun painopisteet
6. Harjoittelun osa-alueet
7. Yhteenveto



# 1. Johdanto

---

Tervetuloa tutustumaan FC Kirkkonummen maalivahtivalmennuslinjaan! Tämän mv-linjauksen tarkoituksena on avata pääperiaatteita, joiden mukaisesti seura haluaa maalivahtejaan kehittää. Mv-linjaus toimii samalla opetussuunnitelmana ja on jatkuvasti muuntuva ja kehittyvä prosessi.

Pienryhmä mv-harjoittelua tarjotaan pääasiassa 8v8 -maailman maalivahdeille. 5v5 -maailman harjoituksia pyritään järjestämään kuukausittain kesäaikana ja 11v11 -maailman maalivahtien harjoittelu pyritään järjestämään joukkueiden omien harjoitusten yhteydessä.

Maalivahtivalmennuksesta seurassa vastaa seuran maalivahtivalmentaja, jolla on vaihteleva määrä apuvalmentajia.



## 2. Pelisäännöt

---

1. Asenne ja halu kehittyä omalle maksimaaliselle tasolle maalivahtina
2. Kunnioitus muita pelaajia ja valmentajia kohtaan
3. Täsmällisyys. Olet aina ajoissa harjoituksissa. Jos et pysty osallistumaan treeneihin, niin informoit tästä aina valmentajaa hyvissä ajoin ennen tapahtumaa.
4. Huolehdi varusteistasi. Harjoitukseen otat aina mukaan hanskasi, pallosi pumpattuna, suojat, nappikset ja seuran linjan mukaiset asusteet



## 2. Pelisäännöt

---

5. Hoidat koulunkäyntisi parhaan kykysi mukaisesti ja pidät myös kaverisuhteistasi huolta. Kun jalkapallon ulkopuoliset asiat ovat kunnossa, niin treenaaminenkin tuntuu mukavammalta.
6. Harjoituksissa keskityt aina kuuntelemaan ja teet parhaasi
7. Pelitapahtumissa käyttäydyt asiallisesti ja kunnioitat vastustajaasi, tuomaria sekä pelin sääntöjä
8. Treenaat aina tosissaan mutta et kuitenkaan ota rypyssä



## 2. Pelisäännöt

---

9. Sairaana tai loukkaantuneena et osallistu harjoitukseen

10. Olet ylpeä omasta seurastasi ja käyttäydyt sen mukaisesti. Me olemme FC Kirkkonummi ja tulemme Kirkkonummelta!

11. Jos et ymmärrä annettuja ohjeita/harjoitteita – pyydä valmentajaa selittämään ne sinulle uudelleen



### 3. Pelaajakehitys

---

Maalivahdeista puhuttaessa on tärkeää ymmärtää, että nykyaikaisessa jalkapallossa maalivahdin rooli on erittäin suuri. ”Maalivahti osana joukkuetta” on varmasti tuttu käsite monelle. Maalivahdin rooli on vaativa sekä henkisesti että fyysisesti. Tämä tulee ottaa huomioon maalivahdin harjoituksia suunniteltaessa. Varsinkin henkisen kasvun tukemiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota.

Maalivahdin rooli on muuttunut radikaalisti vuosien saatossa. Nykypäivän maalivahdin tulisi olla joukkueen johtohahmo/selkäranka, jolla on erittäin hyvä pelinluku- sekä jalantaito. Tämä tulee olla vahvasti keskiössä harjoittelussa. Seuraavassa muutamia tavoitteita pelaajakehitykseen liittyen.



## 3. Pelaajakehitys

---

1. Harjoitustoiminnan tulee olla suunnitelmallista, laadukasta ja johdonmukaista
2. Jokaisen maalivahtin tulisi saavuttaa oma maksimitasonsa
3. U14 ikäluokassa osallistuminen piiri/ aluejoukkuetoimintaan
4. FC Kirkkonummi taustainen maalivahti mukaan Pikkuhuuhkaja ja Pikkuhelmari-toimintaan
5. FC Kirkkonummi taustainen maalivahti mukaan Huuhkaja ja Helmari-toimintaan
6. Mahdollisuus uraan ammattimaalivahtina





## 4. Harjoitusmäärät

---

### Ikäluokat -U10

Kesäaikana kerran kuukaudessa. Painotus ikäluokassa joka siirtymässä 8v8 -maailmaan.

### Ikäluokat U10-U13

Pienryhmä mv-valmennus aloitetaan U10 iässä. Valmennus on tarkoitettu motivoituneille maalivahdeille.

Maalivahdin tasosta/peliryhmästä riippuen harjoituskertoja pienryhmässä on 1-3 krt/vk



## 4. Harjoitusmäärät

---

### Ikäluokat U14-U18

Pienryhmä mv-harjoitukset kerran viikossa saman ikäryhmän maalivahtien kanssa. Tämän lisäksi 1-2 krt/vk maalivahtivalmentaja mukana joukkueen harjoituksissa.

### Edustusjoukkueet/ +U18

Harjoittelu tapahtuu joukkueen harjoitusten yhteydessä.

Tarvittaessa erillisiä mv-treenejä.



## 5. Harjoittelun painopisteet

---

Ikäluokat -U10

Innostetaan halukkaat toimimaan maalivahteina.

Painopiste harjoituksissa on perustorjunnoissa eli kohti tulevissa palloissa ja heittäytymisissä. Kohti tulevien, erikorkuisten pallojen osalta pyritään opettamaan oikeat tekniikat. Käsi-silmä koordinaatiota pyritään kehittämään jatkuvasti. Lisäksi pyritään siihen, että maalivahdit lähtisivät vastaan rohkeasti eli käydään läpi lähitorjuntamalleja.

Maalivahdeille käydään läpi pelinavaamisen periaatteita mm. vapaan pelaajan löytäminen. 5v5 -maailmassa avaamisen nopeudella saadaan luotua vaarallisia tilanteita.

Uusien sääntöjen mukaan maalivahti saa myös lähteä kuljettamaan maalipotkusta.



## 5. Harjoittelun painopisteet

---

### Ikäluokat U10-U13

Pyritään kehittämään maalivahdeista urheilullisia ja rohkeita urheilijoita. Kehonhallinta ja koordinaatio vahvasti läsnä harjoittelussa.

Kohti tulevien pallojen torjuntaja pidetään yllä jatkuvasti lämmittelyissä. Pyritään kehittämään heittäytymisten tekniikkaa ja opetetaan lähitorjuntamallit eli blokit ja sweepit.

Harjoittelussa on myös mukana, koordinaatiota sekä fyysikkää tukevia harjoituksia.



## 5. Harjoittelun painopisteet

---

### Ikäluokat U10-U13

Maalivahdeille aloitetaan opettamaan pallollisen vaiheen taktikasta pelinavaamista. Pyritään aina siihen ettei oman maalin edessä "pimputella". Opetetaan myös kierrättämistä puolelta toiselle. Jalalla pelaaminen korostuu.

Pallottoman vaiheen asioista opetetaan tilan puolustamista sekä portin puolustamista sekä puolustuksen ohjaamista rohkeasti ääntä käyttäen.



## 5. Harjoittelun painopisteet

---

### Ikäluokat U14-U18

Maalivahtipelaamisen kokonaisvaltainen kehittäminen. Fyysisten ja henkisten ominaisuuksien vahvistaminen. Maalivahdeilla tulisi olla tässä vaiheessa oma mv-osuus jokaisessa joukkueharjoituksessa. Pelin organisoimisen kehittäminen edelleen. Organisoinnin tuli olla tässä vaiheessa jo vahvalla tasolla.



## 5. Harjoittelun painopisteet

---

### Ikäluokat U14-U18

Vahvistetaan kykyä lukea peliä, tunnistaa uhat sekä puolustettava alue. Jalalla pelaamista korostetaan edelleen. Erilaiset avaustekniikat tulisi olla hyvin hallussa. Näitä kehitetään edelleen. Omaehtoinen harjoittelu tärkeässä roolissa avauksien kehittämisessä.

Panostetaan vammojen ennaltaehkäisyyn korostetusti ja painotetaan kehonhuoltoa sekä liikkuvuuden ylläpitoa/kehittämistä.

Kasvupyrähdykset ja yksilölliset erot niissä huomioitava. Harjoittelun intensiteetti korkealla tasolla.



## 5. Harjoittelun painopisteet

---

### Ikäluokat U14-U18

Tässä vaiheessa valikoituneet maalivahdit ovat sitoutuneet saavuttamaan oman maksimaalisen huippu-tasonsa maalivahtina. Maalivahdeilla oma harjoitus-suunnitelma, jossa keskitytään erikseen sovittuihin osa-alueisiin yksilölliset tarpeet huomioiden.





## 5. Harjoittelun painopisteet

---

### Edustusjoukkueet/+U18

Maalivahteja kehitetään edelleen kokonaisvaltaisesti jokaisella osaluueella. Tässä vaiheessa maalivahdit ovat lähes tai omalla maksimaalisella huipputasollaan. Maalivahdeilla aina oma mv-osuus joukkueharjoituksissa.

Keskitytään yksityis-kohtiin pelin sisällä ja analysoidaan omaa ja joukkueen pelaamista otteluvideoita tarkastelemalla



## 6. Harjoittelun osa-alueet

---

### Torjunnat

Maalivahdin torjuntujen tulisi aina olla selkeitä ja teknisesti varmoja. Ylimääräiset pomputtelut ja manööverit on syytä kitkeä pois jo alkuvaiheessa. Väärin opitusta tekniikasta on vaikea oppia pois myöhemmässä vaiheessa.

Päätöksenteko aina ennen torjuntaa. Käytetään aina ääntä kun tullaan palloon. Kaksinkamppailuissa riittävä aggressiivisuus ja päättäväisyys. "Tää boxi on mun". Peittäminen, blokkaminen ja laukaisukulman pienentäminen. 1v1 tilanteissa oikea-aikainen päätös liikkeellelähdestä ja mahdollisuudesta syöksyä palloon.



## 6. Harjoittelun osa-alueet

---

### Jalalla pelaaminen

Maalivahtin tulisi olla joukkueensa parhaimmista jalalla pelaamisessa. Pelin avaaminen lyhyenä, prässilinjan yli tai pitkänä vastahyökkäyksissä tulisi olla täysin hallinnassa jotta joukkueella on edellytykset nopeaan pelin kääntämiseen. Pelin kierrätyksen hallitseminen. Maalivahtin tulisi osata hidastaa pelitempoa, rytmittää peliä. Tähän tarvitaan varmaa teknistä ja taktista osaamista, jotta päästään paineen alta pois ilman hätäpurkuja sivurajan yli. Varmajalkainen maalivahti luo turvaa koko joukkueelle.



## 6. Harjoittelun osa-alueet

---

### Sijoittuminen

Maalivahti on olennainen osa joukkueen pelinavaamista ja hyökkäyksiin lähtöä. Maalivahti osallistuu aktiivisesti kierrätykseen, tarjoaa syöttösuuntia, auttaa luomaan alueellista ylivoimaa ja mahdollistaa omalta osaltaan pelin painopisteen siirron paineettomalle puolelle. Maalivahdin tulee olla aina pelattavissa ja valmiudessa toimimaan. Maalivahti puolustaa maalia, aluetta tai molempia. Maalivahdin tulisi aktiivisesti poimia referenssejä kentän tapahtumista ja toimia niiden edellyttämällä tavalla. Maalivahti nousee tarvittaessa aina toiselle hyökkäyskolmannekselle asti (keskikenttä).



## 7. Yhteenveto

---

Hyvältä maalivahdilta vaaditaan paljon erilaisia ominaisuuksia. Urheilullisuutta, henkistä lujutta, johtajuutta, teknistä ja taktista osaamista. Puhutaan siis todella kokonaisvaltaisesta urheilijasta. Harjoittelun tulee siis tähdätä jokaisen osa-alueen kehittämiseen. Vaikka harjoittelemme tavoitteellisesti, niin emme voi tehdä sitä liian vakavalla mielellä.

Avoimesti, Innostuen, Kehittyen, Yhdessä!