



# MAALIVAHTI



[www.turunnappulaliiga.fi](http://www.turunnappulaliiga.fi)

# Maalivahdin opetus

## Maalivahdin opetus alkaa ensimmäisestä maalillaolokerrasta.

Maalivahdin opastaminen on kuin palapelin kokoamista. Ensin kasataan suuret runkopalat: perusasiat, ja yksityiskohdat kootaan ajan mittaan. Kun asiat on alusta asti opittu oikein, on myöhemmin poisopittavaa mahdollisimman vähän.

Tieto on tekemisen perusta .....	3
Maalivahdin tehtävät .....	3
Ole voittaja .....	3
Maalivahdin liikkuminen.....	3
Maalivahti pelissä.....	4
Pallon haltuunotto .....	4
Maata pitkin tuleva pallo .....	4
Ilmapallo; syliin otto.....	4
Ilmapallo; ylhäältä otto .....	4
Heittäytyminen .....	4
Jaloilla pelaaminen .....	5
Oman pelaajan maapallopalautus .....	5
Jalkatorjunnat.....	5
Pelin avaus .....	5
Heitto yläkautta .....	5
Heitto alakautta .....	5
Käsistäpotku .....	5
Pelin ohjaus .....	5
Erikoistilanteita.....	6
Kulma.....	6
Vapaapotkut - muuri .....	6
Rankkari .....	6
Nyrkkeily .....	6
Tästä on hyvä jatkaa ylevästi eteenpäin .....	6
Muista.....	7

## Tieto on tekemisen perusta

Maalivahti on jalkapallokentällä se pelaaja, joka saa pelissä käyttää molempia käsiään ja jalkojaan.

Muutama vuosi sitten TuNL käynnisti aluejoukkueiden maalivahtikoulutuksen. Tässä toiminnassa TuNL on päänavaaja.

Tietoon perustuvan taitopohjan rakentamiseen maalivahtikoulutuksessa on iso tarve. TuNL:n maalivahtikoulutuksessa kaikki lapset saavat samansisältöisen perusopetuksen. Näin varmistetaan, että opittuun jää mahdollisimman vähän poisopittavaa.

Jo J-ikäluokan 5-6 vuotiaat pelaajat voivat aloittaa maalivahdin taitojen harjoittamisen.

Kaikki opetus tähtää turvalliseen ja mahdollisimman oikeaan toimintaan kentällä, hauskuutta unohtamatta.

## Maalivahdin tehtävät

Maalivahti estää maalinteon, toimii pelin avaajana ja antaa peliohjeita.

Maalin luota kentän tilanteet näkee muita pelaajia paremmin, siksi maalivahti voi antaa ohjeita kentälle. Tästä syystä tällä pelipaikalla pelaaminen on erilaista kuin muualla, ja jokaisella nappulaliigalaisella pitää olla sen kokeilemiseen mahdollisuus.

## Ole voittaja

Pelaaminen on hauskaa, kun vahinkomaaleja ei tule. Tee siksi kaikki pelitilanteet ja haltuunotot huolellisesti ja tosissasi. Arvosta itseäsi ja työtäsi.

Verryttely aina ennen maalille menoa ja harjoitusten ja pelin jälkeen.

Kannusta ja tsemppaa muita pelaajia.

Vaikka pallo menisi maaliin, olet voittaja kun olet tehnyt työsi tosissaan.

## Maalivahdin liikkuminen

Maalivahti pelaa ulkona maalista.

Kaikkiin suorituksiin maalivahti lähtee aina liikkeestä, polvilla joutaen.

**Vaikka suoritukset alkavatkin liikkeestä, ei liikkeellelähtö saa alkaa hypyllä.**

Maalin lähellä sivusuunnassa liikuttaessa käytännöllisintä on hyppyliikkuminen.

Takaperin maalivahti juoksee muutaman askeleen matkat, tällöin liikutaan jalan päkiöillä.

Sivuttain juoksua maalivahti käyttää liikkeessään pidempiä matkoja, sillä se on kauempaa maalille palatessa paras tapa. Sivuttain juoksuun lähtiessään maalivahti vilkaisee maaliin ja juoksun suuntana on maalin keskusta. Katse pidetään pallossa juoksun ajan.

Aina kun pallo otetaan pään yläpuolelta, nousee toinen jalka polvesta koukistettuna suojaamaan.

Aina kun maalivahti ottaa pallon maissa, jalat vedetään koukkuun loppusuojuukseksi.

## Maalivahti pelissä

Maalivahti harjoittelee peliä varten.

Kaikissa harjoituksissa maalivahti harjoittaa aina molempia käsiä ja jalkoja, näin hän oppii oikeat suoritukset molemminpuolisesti. Pelissä maalivahti käyttää vahvempaa puoltaan, kunnes heikompikin puoli on harjaantunut riittävän vahvaksi.

Pelissä maalivahti pelaa aina omien vahvuksiensa ja tuntemustensa mukaisesti.

Maalivahdin ensimmäinen toimintapäätös on aina siinä tilanteessa oikea.

## *Pallon haltuunotto*

Maalivahti menee aina palloa vastaan ja aina **”minä!” –huudolla**. Näin muut pelaajat osaavat antaa toimintatilaa maalivahdille.

**Haltuunotot päättyvät aina pallon syliinvetoon.**

### **Maata pitkin tuleva pallo**

Maalivahti lähtee maapalloa vastaan liikkeestä, polvillaan joutaen. Jalat ovat rinnakkain, ei kuitenkaan yhdessä. Haltuunottotilanteessa jalat ovat jälleen rinnakkain, mutta ei yhdessä, kädet laskeutuvat rinnakkain jalkojen väliin, kyynärpäät lähekkäin, pallo kulkee käsiä pitkin, ja se lukitaan molemmin käsin syliin.

### **Ilmapallo; syliin otto**

Pallo otetaan suoraan ilmasta. Ilmapalloa vastaan maalivahti lähtee samoin, jalat rinnakkain, ei yhdessä. Kädet ovat rinnakkain, ei yhdessä, kyynärpäät lähekkäin. Kädet viedään palloa vastaan, pallo vedetään syliin ja lukitaan molemmin käsin.

### **Ilmapallo; ylhäältä otto**

Ilmapalloon maalivahti lähtee vastaan liikkeestä, ja suoritus alkaa yhden jalan hypyllä ja toinen polvi nousee suojaamaan. Peukalot ja etusormet ovat kolmioasennossa. Ensimmäiseksi palloon koskettavat sormet; eivät kämmenpohjat. Pallo ”liimataan”, vedetään välittömästi syliin ja lukitaan.

Lukittaessa molemmat kädet ovat pallossa lähekkäin, ei kuitenkaan kämmenet toinen toisensa päällä.

## *Heittäytyminen*

Heittäytymistilanteeseen lähtiessä maalivahdin jalat ovat rinnakkain, mutta eivät yhdessä.

Liike alkaa polvijoustolla **jota seuraa vähintään yksi peittoaskel**. Ponnistus lähtee heittäytymisen puoleisella jalalla ja heittäytyminen tapahtuu kyljelle – ei vatsalle.

Kyynärpää ja /tai polvi eivät saa töksähtää kenttään.

Pallo vedetään syliin ja jalat viedään koukkuun loppusuojaukseksi.

## ***Jaloilla pelaaminen***

### **Oman pelaajan maapallopalautus**

Oman pelaajan maapallopalautus on toimivin, kun maalivahti pelaa riittävän ulkona maalista.

### **Jalkatorjunnat**

Pelin nopeutumisen on tuonut maalivahtityöskentelyyn lisänä maalivahdin jalkatorjunnat.

## **Pelin avaus**

Maalivahti tekee kaikki pelinavaukset liikkeestä.

### ***Heitto yläkautta***

Maalivahti lähtee yläkautta heittoon vauhtiaskelin. Pallo on heittokäden kämmenellä ja toinen käsi on pallon päällä, pallo on kiinni vartalossa, kyynärpäät vaakatasossa. Heitto tehdään sivuasennossa, johon kääntyessä päällimmäinen käsi irtoaa pallosta. Heittokäsi viedään taakse, alas jalkaa kohti, mutta ei ohi jalan sivulle. Vartalo ei heittoasennossa saa olla kiertynyt. Heittokäsi viedään aivan posken vierestä ja käsi saattaa palloa mahdollisimman pitkälle. Takimmainen jalka pysyy kentässä ja katse on koko ajan kiinnittyneenä heittokohteeseen.

### ***Heitto alakautta***

Myös alakautta heittoon maalivahti lähtee vauhtiaskelin. Pallo on heittokäden kämmenellä ja toinen käsi on pallon päällä, pallo on kiinni vartalossa, kyynärpäät vaakatasossa. Heitto tapahtuu yhdellä kädellä heittäen. Käsi viedään aivan vartalon vierestä ja mahdollisimman matalalta, näin pallo osuu kenttään välittömästi heiton jälkeen ja se saadaan pomppimatta pelaajalle.

### ***Käsistäpotku***

Käsistä lähtevää potkua edeltää vähintään yksi juoksuaskel potkujalalla, lähtöhetkellä maalivahdin katse on kentällä potkun kohteessa. Pallo pudotetaan **kaksin käsin** ja potkuhetkellä katse on pallossa. Maalivahti potkaisee pallon suoraan eteenpäin ja potku lähtee suoraan pudotuksesta. Potku tehdään jalkaterän keskiosalla, ja maalivahdin liike jatkuu eteenpäin muutamalla askeleella potkun jälkeen.

## **Pelin ohjaus**

Maalivahdilla on paras yleisnäkyvyys kentälle, siksi maalivahti voi antaa muille pelaajille ohjeita.

Kenttäpelaajien on aina tiedettävä, miten maalivahti toimii tai aikoo toimia, siksi maalivahti käyttää aina **"minä!" -huutoa** tilanteeseen tullessaan.

## Erikoistilanteita

### *Kulma*

Maalivahti ilmoittaa aina **"minä!"-huudolla** kun hän lähtee tilanteeseen.

### *Vapaapotkut - muuri*

Muuri tehdään vapaapotkussa, tilanteessa, jossa vapaapotku voi yltyä maaliin saakka. Muuri on maalivahdin aputyökalu. Sen tehtävä on peittää maalin etukulma.

### *Rankkari*

Rankkaritilanteessa maalivahdilla on vain voitettavaa. Mieti mihin laukaus voi tulla. Tee suoritukseksi huolella ja yritä joka kerta tosissasi.

### *Nyrkkeily*

Nyrkkeilyn tarve on usein seurausta siitä, että tilanteeseen tulo on myöhästynyt. Nyrkkeillessä on muistettava, että käsi ei ole maila. Palloa ei lyödä. Peukalot eivät saa töröttää nyrkkitason ulkopuolella. Käden ojennusliike ratkaisee pallon lentopituuden.

## Tästä on hyvä jatkaa ylevästi eteenpäin

Nappulaliigajoukkueen ohjaaja on avainasemassa antaessaan lapsille eväitä maalivahdin tehtävään.

Tästä syystä maalivahtitaitoja on syytä harjoittaa jo nappulaliigan alkuvuosina.

**Jokainen pelaaja** voi saada tuntumaa maalivahdin pelipaikkaan.

Kun maalivahdit saavat opetusta, syntyy maalivahtien osaamispuutteiden johdosta vähemmän maaleja ja valtaosa maaleista on tällöin seurausta vastapuolen hyvistä pelisuorituksista.

## **Muista...**

Tee harjoittelusta hauskaa ja turvallista.

Oikea suoritus on myös turvallisin.

Harjoituksissa harjoitetaan aina kumpaakin kättä ja jalkaa.

Jokainen nappulaliigalainen pääsee kokeilemaan maalivahtina pelaamista.

Anna maalivahdille aina rakentavaa ja kannustavaa palautetta.

Innosta omaehtoiseen harjoitteluun.

Ole kasvattaja ja esikuva.

Maalivahti antaa maalipotkun.

Kaikkiin suorituksiin maalivahti lähtee liikkeestä, mutta liikkeellelähtö tapahtuu ilman alkuhyppyä.

Pallo vedetään aina syliin, kyynärpäiden on oltava riittävän lähekkäin.

Ylhäältä otettavaan palloon koskevat ensin sormet. Polvi nousee suojaamaan.

Sivuttainjuoksu on paras tapa palata kauempaa maalille.

Yläkauttaheitto lähtee liikkeestä. Heittoasento on suora, vartalo jalkaa kohti taivutettu. Käsi on heiton aikana suorana ja saattaa palloa aivan posken vierestä.

Käsistäpotku lähtee liikkeestä, pallosta pidetään molemmin käsin ja potku lähtee suoraan pudotuksesta eteenpäin. Potkun jälkeen liike jatkuu vielä eteenpäin muutamalla askeleella.

Heittäytymiset tehdään liikkeestä. Ponnistus lähtee heittäytymisen puoleisella jalalla. Heittäytyminen tapahtuu kyljelle, ei vatsalle.

**Nappulaliigaikäisille tärkeintä on, että pelaaminen on hauskaa ja turvallista.**

Jorma Palonen 2009



Turun Nappulaliiga ry  
Sairashuoneenkatu 6  
20100 Turku  
p: 02-2357 888  
[www.turunnappulaliiga.fi](http://www.turunnappulaliiga.fi)