



EPS / Blues Espoonlahti maalivahtistartti

Perustelut maalivahtina pelaamiseen

Liikunnan avulla tuemme ja rakennamme lapsen kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä ja hyvinvointia. Jääkiekon maalivahtipeli soveltuu loistavasti näiden kaikkien osa-alueiden kehittämiseen monipuolisten vaatimustensa vuoksi. Seuraavassa esimerkkejä, miten erilaiset maalivahtin toiminnot kehittävät eri osa-alueita.

Lapsen fyysinen ja motorinen kehittyminen maalivahtipelin avulla

Motoriset perustaidot:

Liikkumistaidot → kävely, juoksu (transfer = luistelu), hyppäminen (ponnistaminen luistimilla).

Staattiset tasapainotaidot → Maalivahtin peliasennon ylläpitäminen luistimilla.

Dynaamiset tasapainotaidot → Tasapainon säilyttäminen luistellessa, liikkuesssa, torjuessa.

Välineen käsittelytaidot → Liikkuminen luistimilla varusteet päällä, kiinniottaminen räpylällä, lyöminen (laukominen, syöttäminen), mailankäsittely.

Fyysisen toimintakyvyn ja kunnan osa-alueet:

Kestävyys, aerobinen kunto → Peliasennon ylläpito, jatkuva liikkuminen, maalivahti ei pääse vaihtoon, vaan on koko pelin ajan kentällä.

Voima → Torjuntaliikkeet, liikkuminen varusteet päällä, jäätä ylösnousu useaan kertaan ottelun / harjoitusten aikana.

Liikkuvuus → Notkeuden ja nivelien liikelaajuuksien kehittyminen torjuntaliikkeiden avulla.

Nopeus → Reaktionopeus (torjuntaliikkeen tekeminen laukauksen lähtiessä), räjähtävä nopeus (maalivahtin luistelu, ponnistaminen liikkuesssa ja torjuessa)

Taitavuus → Maalivahtin torjunta- ja liikkumistekniikoiden harjoittelun avulla kehittyvät mm. ketteryys, koordinaatiokyky, tasapainokyvyt, liikkeiden yhdistely-, rytmitys- ja erottelukyky sekä kyky suorittaa tehtäviä tehokkaasti lyhyessä ajassa = taitavuus.



Lapsen psyykkinen kehittyminen maalivahtipelin avulla

Itsearvostus ja pätevyys → Onnistuneet suoritukset paineen alla (torjunnat, liikkuminen) ruokkivat lapsen itseluottamusta ja lisäävät pätevyyden tuntemuksia.

Autonomia → Pelitilanteessa maalivahti päättää itse omista liikkeistään ja ratkaisuisistaan. Maalivahtin tekeminen ei ole ulkoa kontrolloitua ja näin koettu autonomia lisää lapsen pätevyyden tuntemuksia sekä viihtyvyyttä.

Ongelmanratkaisutaidot → Millä tavalla pitäisi torjua ja liikkua suhteessa erilaisiin pelitilanteisiin? Mitä torjunta- ja liikkumistekniikoita tulisi valita, jotta lopputulos olisi onnistunut?

Vastuuntuntoisuus → maalivahtin onnistuminen on aina suorassa yhteydessä joukkueen voittoon tai häviöön. Kukaan muu ei kentällä olevista pelaajista ei toimi samassa roolissa.

Paineensietokyky → Yksikin virhe tai epäonnistunut suoritus voi johtaa häviöön. Virheet näkyvät selvästi kanssapelaajille, vastustajille ja yleisölle.

Päätelykyky → Pelin lukeminen, vastustajan ja omien pelaajien liikkeiden ennakointi, kiekon jatkuva seuraaminen. Taitava maalivahti osaa lukea pelaajan liikkeitä ja hahmottaa vaaralliset vapaana olevat kiekottomat pelaajat.

Lapsen sosiaalinen kehittyminen maalivahtipelin avulla

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus → Jääkiekko on joukkuepeli ja maalivahti on erittäin tärkeä osa joukkuetta. Maalivahti on joukkueen jäsen ja joukkuepelaaja siinä missä hyökkääjät ja puolustajatkin ovat. Yhdessä koettu miellyttävä ja innostava tekeminen lisäävät lapsen motivaatiota ja luovat turvallisuuden tunnetta.

Kommunikaatiotaidot → Maalivahtin ja kenttäpelaajien, erityisesti puolustajien on pelattava saumattomasti yhteen puolustettaessa omaa maalia. Tämän vuoksi maalivahtin ja kenttäpelaajien välisen kommunikoinnin on oltava sujuvaa ja johdonmukaista. Päästetyn maalin jälkeen ei voi aina syyttää puolustajia, vaan virheistä on keskusteltava rakentavaan sävyyn ja otettava myös itse vastuuta.

Itseilmaisu → Maalivahtilla on erilainen toimenkuva kuin kenttäpelaajia. Siksi maalivahtin on ilmaistava toivomuksiaan ja ajatuksiaan muulle joukkueelle selkeästi ja ytimekkäästi, jotta kenttäpelaajat voisivat ymmärtää maalivahtin ajatusmaailmaa.

Valta → Maalivahti on keskeisessä asemassa joukkueessa ja usein arvostettu yksilö. Häntä kuunnellaan ja häneen luotetaan. Maalivahtilla on siis paljon valtaa joukkueessa.

Johtajuus → Muun joukkueen pelatessa huonosti maalivahtin on noustava esiin ja pidettävä joukkuettaan pystyssä. Maalivahti pystyy omalla esimerkillään ja asenteellaan syyttämään joukkueen.