



GrIFK

MAALIVAHTIVALMENNUS

Sisältö



1. IFK-maalivahdin arvot
2. HIFK-maalivahtipolku
3. Maalivahtiseurayhteisökaavio
4. Maalivahtipolun vaiheet
5. GrIFK mv-valmennuksen painopistealueet
6. IFK-maalivahdin sijoittumisstrategiat

Millainen on IFK-maalivahti?



IFK-maalivahti on omaa toimintaansa tiedostava, itseohjautuva, teknisesti monipuolinen, liikkumis- ja torjuntavalintoja suhteessa pelitilanteeseen ymmärtävä aktiivisesti ajatteleva ja toimiva urheilija. Kaikki tehdään omaa pelaamista ja kehittymistä varten ja sitä palvellen. Peli ja pelitilanteessa toimiminen on alati läsnä harjoituksissa. Lämmittelyvetoja ja puolivaloilla torjumista ei ole koskaan. Loppuun asti taistellaan aina.

IFK-MAALIVAHDIN ARVOT



PELITAI DOT JA TEKNINEN OSAAMINEN

- Osaa liikkua monipuolisesti pystyssä ja jäässä käyttäen eri liikkumistekniikoita (teränkäyttöä) sekä torjuntatekniikoita.
- Aktiivinen pystyssä pysyminen mahdollisimman pitkään ja tarvittaessa oikea-aikainen jäässä pelaaminen suhteessa pelitilanteeseen.
- Haastaa pelaajaa syvyysuunnassa = aktiivisesti ja hallitusti → Aktiivinen mv-alueen kaarella pelaaminen mahdollisimman pitkään.
- Pyrkii torjumaan aktiivisesti käsillä ja tiedostaa koska ja missä tilanteissa pelata tiivispeittoa → Aktiivinen torjuminen mahdollisimman pitkään ja ykköskiekon hallinta.
- Kiekkokontrolli → Osaa ohjata kiekon haluamaansa suuntaan, sulkea kiekon
- Hallitsee sekä osaa käyttää oikeita torjuntavaihtoehtoja oikeisiin maalintekotilanteisiin = torjuntapankki monipuolinen
- Osaa pelata mailalla (syöttää, katkoa, laukoa, harhauttaa) sekä pelata rännikiekkoja
- Ohjaa peliä omalla tekemisellä ja puheella, yhteistyö pelaajien kanssa

IFK-MAALIVAHDIN ARVOT



HENKISET OMINAISUUDET JA ITSETUNTEMUS

- Oma halu kehittyä ja oppia uusia asioita → Vastaanottavuus, avoimuus
- Valmis tekemään töitä = ”kova työ palkitaan aina”
- Tiedostaa maalivahtina olemisen vastuun ja on valmis siihen = Johtajana olemisen, vastuun kantaminen omasta tekemisestään
- Omatoimisuus → itsenäinen toiminta ja oman tyypillisen toiminnan tiedostaminen
- Itseluottamus ja -tuntemus – parasta paineen alla, vastoinkäymisten sietäminen/käsitleminen → tunnetaidot
- Tiedostaa asemansa ja mahdollisuuden
- Tiedostaa omat voimavaransa ja rajallisuutensa, osaa pyytää apua kun tarvitsee
- Ei anna koskaan periksi eikä luovuta
- Selkeät tavoitteet ja keinot tavoitteiden saavuttamiselle
- Aina esimerkillinen → Urheilija 24 / 7

HIFK- SEURAYHTEISÖMAALIVAHTIPOLKU



- Ammattimaiseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun kasvattaminen: Urheilullinen olemus ja käytös, säännöllinen vuorokausirytmä ja ruokailutottumukset, ohjatut alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt tavoitteena ”Maalivahdiksi kasvaminen”
- HIFK-seurayhteisön ikätasolle tarkoitettu ja sopiva eriytetty maalivahtivalmennustoiminta eri maalivahtien biologinen ikä, fyysinen kehitystaso, motoriset- ja lajitaidot sekä valmiudet huomioiden
- Seurayhteistyö: Tasapuolisten valmennusedellytyksien ja kehitysmahdollisuuksien tarjoaminen HIFK:n sekä yhteistyöseurojen maalivahdeille.
- Jokaiselle HIFK-seurayhteisön maalivahdille sopivan peli- ja harrastusympäristön löytäminen: Oma tavoite- ja taitotaso suhteessa sarjatasoon ja joukkueen tavoitteisiin
- Sopivan pelipaikan löytäminen: Erilaiset kehityspotit, biologinen ikä, lahjakkuudet, taantuminen yms. huomioiminen ja tiedostaminen ”Yhtään maalivahtia ei hukata”

MAALIVAHTISEURAYHTEISÖKAAVIO



- **PAIKALLINEN KIEKKOKOULU LÄHISEURAPERIAATTEELLA KAUNIAISSA G-JUNIOREISSA**
 - **LÄHISEURAMAALIVAHTIOHJAUS KIEKKOKOULUSSA KAUNIAISSA**
- **LEIJONALIIGA LÄHISEURAPERIAATTEELLA KAUNIAISSA F-JUNIOREISSA**
 - **LÄHISEURAMAALIVAHTIVALMENNUS ALOITTAMINEN F-JUNIOREISSA HIFK-MAALIVAHTIVASTAAVAN TUKEMANA, MAALIVAHTIJÄIDEN JA OHEISHARJOITTEIDEN SEKÄ LEIRITOIMINNAN ALOITTAMINEN**
- **HARRASTAMINEN JA PELAAMINEN GRIFK E2-D1-IKÄLUOKISSA**
 - **LÄHISEURAMAALIVAHTIVALMENNUS HIFK-MAALIVAHTIVASTAAVAN TUKEMANA.**
- **TEHOSTETUN HARJOITTELUN ALKAESSA KARTOITUKSET TASOJOUKKUEISIIN C2-IKÄLUOKASSA → MAHDOLLISUUS SIIRTYÄ HIFK-KILPAJOUKKUEISIIN**
 - **IKÄLUOKKAKOHTAISEN TEHOSTETUN MAALIVAHTIVALMENNUS ALOITTAMINEN. HIFK-MAALIVAHTIVASTAAVAN TUKEMANA**

MAALIVAHTISEURAYHTEISÖKAAVIO



- TEHOSTETTU HARJOITTELU JA HUIPULLE TÄHTÄÄVÄN HARJOITTELUN ALOITTAMINEN (C1-A-JUNIORIT) / HARRASTUKSEN JATKAMINEN LÄHISEURASSA LAADUKKAASSA VALMENNUKSESSA (C1-A-JUNIORIT)
 - ULKOPUOLINEN KOULUTETTU GRIFK-MAALIVAHTIVALMENTAJA JOKA JOUKKUEESSA HIFK-MAALIVAHTIVASTAAVAN TUKEMANA. MAALIVAHTIYHTEISTYÖ HIFK C1-A-JOUKKUEIDEN KANSSA
- AIKUISIÄN HARRASTAMISEN VAIHE
 - HIFK-LIIGAJOUKKUE TAI MESTIS-YHTEISTYÖSEURA
 - HUIPPU-URHEILUVAIHE HIFK-LIIGAN MAALIVAHTIVALMENTAJAN TUKEMANA
 - GRIFK-EDUSTUSJOUKKUEET / HARRASTEJOUKKUEET
 - JÄÄKIEKOSTA ELINIKÄINEN HARRASTUS, MAALIVAHTIVALMENNUS HIFK-MAALIVAHTIVASTAAVAN TUKEMANA SEURAN MAALIVAHTIJÄILLÄ

GrIFK-MAALIVAHTIPOLUN VAIHEET



- **INNOSTAMISVAIHE (5-9-vuotiaat)**
- **PELAAMISEN JA HARRASTAMISEN VAIHE (10-14-vuotiaat)**
- **TEHOSTETUN HARJOITTELUN VAIHE (14-16-vuotiaat)**
- **HUIPULLE TÄHTÄÄVÄ VAIHE / HARRASTUKSEN JATKAMISEN TURVAAMINEN (16-20-vuotiaat)**
- **HUIPPU-URHEILUVAIHE / HARRASTUKSEN SÄILYMINEN AIKUISIÄLLÄ (20-vuotiaista ylöspäin)**



GrIFK

MV-VALMENNUKSEN PAINOPISTEALUEET

E- JA F- JUNIORIT (8-11 V.)



TEKNIikka JA TAITO

- LAJITEKNIikkaHARJOITTEET
 - LIKKUMIS- JA LUISTELUTEKNIikka
- MONIPUOLISET TEKNISET PERUSTAI DOT
(LUISTELU, PELIASENTO, PYSTYSSÄ LIKKUMINEN, SIIJOITUMINEN)

PELIKÄSITYS

- VASTAAN TULEMINEN JA VASTASSA PYSYMINEN
- -SIVUTTAISSIIJOITUMINEN RINTAMASUUNTA SÄILYTTÄEN JA VASTASSA PYSYEN
- - PYSTYSSÄ PYSYMISEN JA JÄIHIN MENON HAHMOTTAMINEN → LAUKAUSTEN LANTIORAJA & YLÄKAARITASO JAKAJANA!

FYSIIKKA

- MONIPUOLISTA URHEILUA PALJON: ERI LAJEJA
- LIKKUNNALLISET PERUSVALMIUDET
 - KETTERYYS, KOORDINAATIO, TASAPAINO, NOTKEUS/LIKKUVUUS, NOPEUS
- KEHONHALLINTAA, LIKKEIDEN YHDISTELYÄ, MONIPUOLISTA MOTORISTA LIKKUNTA!

LUONNE

- MOTIVOINTI LIKKUNNALLISEEN ELÄMÄNTAPAAN
- TERVEEN ITSETUNNON KEHITTYMINEN
 - JOKAINEN MV HUOMIOIDAAN KANNUSTAVASTI, TASAPUOLISESTI, OIKEUDENMUKAISESTI
- PARHAANSA YRITTÄMINEN, KESKITYMISKYKY, KUUNTELU

F- JUNIORIT



OSATTAVAT LAJITAIIDOT

- MAALIVAHDIN PELIASENTO + TORJUNTAOTE MAILASTA
- SYVYYSIJOITTUMINEN = VASTAANTULO JA VASTASSA PYSYMINEN
- PYSTYLIKKUMISTEKNIIKAT →
 - SYVYYS- JA SIVUTTAISLIKKUMISTEKNIIKAT
- PYSTYTORJUNNAT →
 - KORKEISIIN JA PUOLIKORKEISIIN LAUKAUKSIIN
- REBOUND- HALLINTA →
 - KIEKON OHJAAMINEN KULMAAN MAILALLA JA KIEKON PEITTÄMINEN RÄPYLÄLLÄ
- JÄÄTORJUNTA- ASENNOT JA JÄÄTORJUNTOJEN HARJOITTELU JÄÄTORJUNTA-ASENNOSTA JA JÄÄTORJUNNAN KOKONAISUORITTEELLA:
 - V- JA PUOLI V- TORJUNNAT JÄÄLAUKAUKSIIN JA PUOLIKORKEISIIN LAUKAUKSIIN HUOM! TÄSSÄ TARKKANA ETTEI LIIAN NOPEASTI JÄIHIN KONTTAAMAAN!

E- JUNIORIT



OSATTAVAT LAJITOIDOT

- PYSTYTORJUNTA- JA LIKKUMISTEKNIIKAT JA NIIDEN KÄYTTÖTARKOITUKESET → TORJUNTA- JA LIIKEVALINTOJEN SISÄISTÄMINEN: MILLOIN PYSTYSSÄ, MILLOIN JÄIHIN? LANTIORAJA LAUKAUSTEN KORKEUDESSA
 - JÄÄTORJUNTA- JA LIKKUMISTEKNIIKAT →
 - V- JA PUOLI V- TORJUNNAT, V-LIU'UT
 - TOISPOLVITORJUNTA
 - JÄISTÄ YLÖSNOUSU VOIMAJALALLA JA ERI ASENNOISTA KÄÄNTÄMÄTTÄ RINTAMASUUNTAAN
 - POLVILTAAN, SELÄLTÄÄN, MAHALTAAN...
 - JÄÄLAUKAUSTEN JA PUOLIKORKEIDEN LAUKAUSTEN TORJUMINEN JÄÄTORJUNTATEKNIIKOILLA + REBOUND-HALLINTA (OHJAAMINEN MAILALLA KULMAAN, KIEKON SULKEMINEN RÄPYLÄLLÄ)
 - JÄÄLIKKUMISTEKNIIKOIDEN ESITTELY JA HARJOITTELUN ALOITTAMINEN →
- SIVUTTAISPOTKU JÄÄSSÄ, V- JA PUOLI V- LIU'UT, LIU'USTA LIUKUUN KÄÄNTÄMINEN
- HUOM! TÄSSÄ TARKKANA ETTEI LIAN NOPEASTI JÄIHIN KONTTAAMAAN!

D- JUNIORIT (12-14 V.)



TEKNIikka JA TAITO

- LAJITEKNIIKKAHARJOITTEET
 - LIIKKUMIS- JA LUISTELUTEKNIIKAT, PAINONSIIRROT, PELINOMAINEN LIIKKUMINEN LUISTELUHARJOITTEISSA
- LAJITAITOJEN MONIPUOLINEN KEHITTÄMINEN MUUTTUVISSA TILANTEISSA
 - PELIASENTO, PERUSTORJUNNAT, MAILAPELI, SIOITTUMINEN

PELIKÄSITYS

- VALMIUS MONIPUOLISEEN PELAAMISEEN
 - TAVALLISET LAUKAUKSET, PERUSTORJUMINEN, PELAAMINEN JA EDULLISTEN RATKAISUJEN TEKEMINEN MAALINTEKOTILANTEISSA → ERI TILANTEIDEN LÄPIKÄYNTIÄ JA PELKISTETTYJEN PELITILANNEHARJOITTEIDEN TEKEMISTÄ JA ANALYSOINTIA MV-VALMENTAJAN KANSSA

FYSIIKKA

- URHEIJAKSI KASVAMINEN
 - TAITAVUUS,
 - LIIKUNNALLISTEN PERUSVALMIUKSIEN JALOSTAMINEN
→ KIMMO- OMINAISUUDET (JALAT), LIHASTASAPAINO, LIHASKESTÄVYYDEN KEHITTÄMINEN, KESKIVARTALO, HERKKYYSKAUDET, RAVINNON JA LEVON MERKITYS, *LONKAN HUOLTAVAT MUKAAN ARKEEN*

LUONNE

- OMA YMMÄRRYS HARJOITTELUN VAIKUTUKSESTA
- LAJITEKNIIKOIDEN JA -TAITOJEN MERKITYKSEN YMMÄRTÄMINEN
- YKSILÖ/ ITSETUNTO
- ESIMERKILLISYYTEEN OHJAAMINEN, VASTOINKÄYMISTEN SIETÄMINEN
- OHJAAMINEN OMATOIMISUUTEEN
- ELÄMÄNHALLINTATAITOJEN OPETTAMINEN

D- JUNIORIT



OSATTAVAT LAJITOIDOT

- PYSTY- & JÄÄLIIKKUMIS- JA TORJUNTATEKNIIKAT
- REAGOINTITORJUNNAT →
 - TORJUNTALIIKKEET HILJALLEEN AUTOMATISOITUNEITA
- LIUKUTEKNIIKAT
 - V- LIUKU, PUOLI V- LIUKU, LIU'STA LIUKUUN KÄÄNTÄMINEN JA LIIKUMINEN
- PELITILANTEISSA PELAAMISEN PERUS LAINALAISUUDET
 - SUORA LAUKAUS, PIENEN KULMAN LAUKAUS, LAUKAUS POIKITTAISLIIKKEESTÄ, KULMALTA NOUSU, LÄPIAJO, MASKILAUKAUS, MAALILLE PUNNERRUS
- PELIN JATKAMINEN TORJUNNAN JÄLKEEN →
 - KIEKON JÄLJITTÄMINEN KATSEELLA, PÄÄLLÄ JA JATKOLIIKKEELLÄ
 - SIJOITTUMINEN KIEKON MUKAAN, KIEKON ALLE (RINTAMASUUNTA)
 - LIIKE REBOUNDILLE (LIIKEVALINTA JÄISSÄ / PYSTYSSÄ)

C- JUNIORIT (14-16 V.)



TEKNIikka JA TAITO

- LAJITEKNIKKAHARJOITTEET → PELIN JATKUMO, TILANTEIDEN LOPPUUN SAATTAMINEN
- PELITILANNEHARJOITTEET → TEKNIIKAN SIIRTÄMINEN NOPEATEMPOISEMPAAN PELITILANNEHARJOITTELUUN → TAITAVUUS JA TEHOKKUUS
- PELIIN OSALLISTUMINEN → MAILAPELAAMINEN, KATKOT, YHTEISTYÖ

PELIKÄSITYS

- HAASTAVAMPIEN PELITILANTEIDEN ANALYSOINTI JA NIISSÄ TOIMIMINEN
 - ESIM. PUNNERRUKSET, MASKIVEDOT, POIKITTAISSYÖTÖSTÄ TULEVAT LAUKAUKSET, 2-1..
- JOUKKUEEN TAKTIIKAN YMMÄRTÄMINEN JA NOUDATTAMINEN
- ITSEREFLEKTIO → OMIEN VAHVUUKSIEN JA HEIKKOUSIEN TUNNISTAMINEN

FYSIIKKA

- URHEILIJAN JA MAALIVAHTI
- PELITAITOJA TUKEVIEN FYSISTEN OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMINEN
 - KESKIVARTALO
 - *LONKAN SEUDUN HUOLTAVAT/VAHVISTAVAT*
 - JALAT

LUONNE

- URHEILIJAN HENKISTEN OMINAISUUKSIEN PROFILOINTI, "JOHTAJUUTEEN KASVAMINEN"
- OMATOIMISUUS (ITSENÄINEN TOIMINTA)
- VASTUULLISUUS/ TAVOITTEELLISUUS
- HENKISEN VALMISTAUTUMISEN KOROSTAMINEN
- ELÄMÄNTAIDOJEN KEHITTÄMINEN
- VOITTAMINEN, "PARASTA PAINEEN ALLA" → SM-MESTARUUS/KV-PELIT..

C- JUNIORIT



OSATTAVAT LAJITAIIDOT

- AUTOMATISOITUNEET PYSTY- JA JÄÄLIKKUMISTEKNIIKAT JA NIIDEN SOVELLUKSET
- YKSILÖLLINEN TORJUNTA- ASENTO & TORJUNTATEKNISESTI MATALA ASENTO
- TORJUNTA- ASENTOJEN MUUTTAMINEN PELITILANTEIDEN MUKAAN
 - YLÄ- JA ALAKAARITASO, LÄHITILANNEPELAAMINEN
- PELITILANNEPELAAMINEN →
 - SOKEAN PUOLEN LUKEMINEN
 - VASTUSTAJAN PELAAJIEN HAVAINNOINTI
 - OIKEIDEN LIIKEMALLIEN VALINTA SUHTEESSA PELITILANTEISIIN
 - SJOITTUMINEN
- HYÖKKÄYSTILANTEIDEN TUNNISTAMINEN & NIISSÄ TOIMIMINEN
 - 1-1, 2-1, 2-2 JNE..

OMATOIMISUUTEEN KANNUSTAMINEN

B- JA A- JUNIORIT (16-19 V.)



TEKNIikka JA TAITO

- LAJITEKNIikka- JA PELITILANNEHARJOITTEET
 - TEKNIikOIDEN JA LAJITAITOJEN TOIMIMINEN PELITILANTEESSA TOIMIVANA KOKONAISUUTENA
 - PELINLUKEMINEN JA RATKAISUJEN TEKÖ → OMAN PELITYYLIN LUOMINEN
- MV- KENTTÄPELAAJAYHTEISTYÖ

PELIKÄSITYS

- OMA PELI- IDENTITEETTI
 - KV- PELIEN VAATIMUKSET
- PELITILANNEANALYSOINTI JA NIISSÄ TOIMIMINEN, PELINLUKU
- JOUKKUEKOHTAINEN TAKTIikka → OMA PELI – JOUKKUEEN PELI

FYSIikka

- VOIMAHARJOITTELUN LISÄÄMINEN FYSISEEN HARJOITTELUUN
- KESKIVARTALON/ LONKAN MONIPUOLINEN VAHVISTAMINEN
- LIIKKUVUUDEN PARANTAMINEN
- *"HUIPPU- URHEILIJAN OMINAISUUDET"*

LUONNE

- HENKISTEN OMINAISUUKSIIEN JALOSTAMINEN, "JOHTAJANA OLEMINEN"
- OMATOIMISUUS (ITSENÄINEN TOIMINTA)
- VASTUULLISUUS/ TAVOITTEELLISUUS
- HENKISEN VALMISTAUTUMISEN KOROSTAMINEN
- ELÄMÄNTAITOJEN KEHITTÄMINEN
- VOITTAMINEN, "PARASTA PAINEEN ALLA" → SM-MESTARUUS/KV-PELIT..
- OPPIMINEN → URHEILIJA 24/7

A- JA B- JUNIORIT



OSATTAVAT LAJITAI DOT

- SAMAT KUIN C- JUNIOREILLA

+ LISÄKSI

- OMAN PELITAVAN LÖYTÄMINEN →
 - MITEN TOIMIN ERI TILANTEISSA PELILLISESTI/ HENKISESTI ?
 - MIKÄ SOPII JUURI MINULLE ?
- OMAN PELAAMISEN REFLEKTOINTI
 - VAHVUUKSIEN/ HEIKKOUKSIEN TUNNISTAMINEN
- PELINLUKU →
 - TOIMINTA MAALINTEKOTILANTEISSA JA SEN KEHITTÄMINEN
 - TILANTEIDEN YHDISTÄMINEN TOISIINSA
- JOUKKUEEN PELITAVAN YMMÄRTÄMINEN & TOIMIMINEN SEN MUKAISESTI

A- JA B- JUNIORIT



OSATTAVAT LAJITAIIDOT

- OMAAN TOIMINTAAN KESKITTÄMINEN →
 - PAKETTI PYSYY KASASSA JOUKKUEEN TOIMINNASTA RIIPPUMATTA
- OMATOIMISUUS →
 - LÄMMITTELYT JA KEHONHUOLLOT OMATOIMISESTI JA AMMATTIMÄISESTI
- URHEILULLISUUS →
 - TOIMITAAN JA KÄYTTÄYDYTÄÄN KUTEN HUIPPU- URHEILIJAT
- ESIMERKILLISYYS →
 - ESIMERKKINÄ NUOREMMILLE

IFK-MAALIVAHDIN SIOITTUMISSTRATEGIAT



- Selkeät sijoittumisstrategiat auttavat maalivahtia hahmottamaan pelitilannetta ja omaa liikkumista suhteessa ympäröivään tilaan
- Kun maalivahti oppii tietämään miten sijoittua ja toimia eri etäisyyksistä ja eri kulmista tulevissa pelitilanteissa, on hänen pelaamisensa systemaattisempaa ja johdonmukaisempaa.
- Tavoitteena on aktiivinen haastaminen maalialueen kaarella mahdollisimman pitkään, luistimilla pysyminen aina kun mahdollista ja luistimille takaisin pääsy nopeasti jäätorjunta-asennosta.
- Jäässä käydään ainoastaan silloin kun on pakko tai pelitilanne sitä vaatii → Lähipelitilanteet
- Sijoittumisstrategiat on aina mukautettava maalivahdin ikä- ja kehitystason ja fyysisen koon mukaan. → Nuoremmat ja pienikokoisemmat maalivahdit entistä pidempään pystyssä, vanhemmat ja isokokoisemmat maalivahdit lähipelitilanteissa enemmän jään kautta pelaamista, mutta silti aktiivisesti luistinten päällä pysyen mahdollisimman pitkään → Vältä ennakkointia ja ennalta arvattavuutta!
- Etenkin peittopelaamis- ja jääpeittoalueen kanssa oltava tarkkana! → ”Konttaamisen” ja ennakkoon jäihin menon välttäminen ja siihen puuttuminen! → Aktiivinen luistimilla pysyminen

MAALIVAHDIN SIOJTTUMISOPAS

HUOM! Peittopelaamisalue tulee mukauttaa maalivahdin koon ja kehitysvaiheen mukaan.

HUOM! Aloita lähestyvän pelitilanteen lukeminen vastustajan ollessa punaviivalla. Ajoita vastaantulosi punasiniviivan välissä pelitilanteeseen sopivalla tavalla.



1. sektori

Vastassa luistimien kantapäät kaarella, Aktiivinen torjunta-asento.

HUOM! Läpiajoissa, 1 vs. 1 -tilanteissa ja ylivoimahyökkäyksissä mv-alueen kaaren yli vastaan. Mitoita etäisyys ja vauhti pelaajan vauhdin mukaan. Takaperin liikkeeseen noin viiksien tasolla.

2. sektori

Vastassa luistimen kärjet kaarella. Pienikokoiset maalivahdit kantapäät kaarella. Aktiivinen torjunta-asento

Pystyssä vastassa kärjet kaarella

4. sektori

Pystyssä tolalla. Lue peliä!
-> "Ovensaranatekniikka"

Reaktoraja

Peitto pelaamis alue

Jääpeitto alue

5. sektori

Vastassa luistimen kärjet kaarella. Pienikokoiset maalivahdit kantapäät kaarella. Aktiivinen torjunta-asento

Pystyssä vastassa kärjet kaarella

3. sektori

Pystyssä tolalla. Lue peliä!
-> "Ovensaranatekniikka"

OMATOIMISUUS

KOVA TYÖ



**TAVOITTEET
JA KEINOT**

MENESTYS

HALU

**PERÄÄN-
ANTAMATTOMUUS**

USKO

INTOHIMO

ITSETUNTEMUS