Espoolainen maalivahtipeli

Espoolaisen maalivahtipelin identiteetti rakentuu vahvaan pelinlukutaitoon ja periksiantamattomaan asenteeseen. Maalivahti on oppinut jo nuoresta lähtien ratkaisemaan tilanteita ennen kaikkea älykkyydellään ja peliä ymmärtäen. Hän hallitsee teränkäytön ja liikkumisen, ja hänen torjuntataitonsa ovat monipuoliset. Hän on henkisesti sitkeä ja kestävä, ja taistelee tilanteessa kuin tilanteessa loppuun asti.

Espoolaisen maalivahdin tunnusmerkit:

- Urheilullinen
- Älykäs
- Periksiantamaton
- Tunnistaa vahvuutensa ja käyttää niitä edukseen

Espoolaiset maalivahdit ovat urheilullisia, tavoitteellisia ja määrätietoisia maalivahteja, jotka ovat kiinnostuneita omasta kehityksestään. Maalivahteja kannustetaan osallistumaan aktiivisesti keskusteluihin ja omien suoritustensa arviointiin.

Lapsikiekkovaiheessa vahvan lajitaitopohjan kehittäminen luo hyvän perustan, jonka avulla nuorisovaiheessa kapasiteettia vapautuu pelin oppimiseen.

Monipuolisuus, pelinlukutaito sekä rohkeus pelata omilla vahvuuksilla korostuvat valmennuksessa. Yksilöllisyyttä korostetaan ja rohkaistaan olemaan uskollisia omalle pelityylilleen – ei ole yhtä oikeaa tapaa pelata.

Maalivahtivalmennuksen ja -toiminnan tunnusmerkit:

- Rehellisyys ja avoimuus
- Yhteistyö ja yhteisöllisyys
- Innostaminen
- Jatkuva haastaminen ja kehittyminen

Harjoitusympäristön on oltava avoin, rehellinen ja turvallinen, mikä mahdollistaa kaikkien valmennettavien tasapuolisen kohtelun roolista tai statuksesta riippumatta. Keskitytään olennaisiin asioihin ja vaaditaan parasta jokaiselta. Valmennuksen tulee kannustaa jatkuvaan oppimiseen, ylläpitäen avointa mieltä uusille ideoille ja mahdollisuuksille. On tärkeää osata reflektoida omaa toimintaa ja jatkuvasti kehittää sitä saadun palautteen perusteella.

Ikäluokkakohtaiset painopisteet

U8-U10 (Innostusvaihe)

- Maalivahdin rooliin innostaminen ja perusteknisten taitojen oppiminen
- Hyvän luistelutaidon ja tehokkaan peliasennon opettelu
- Leikkien ja haasteiden kautta oppiminen
- Hauskuus ja lajista nauttiminen isossa arvossa
- Jokainen käy halutessaan myös kentällä

U11-U13 (lapsikiekkovaihe)

- Monipuolisesti torjuntatekniikat hallussa ja niiden käyttö eri pelitilanteissa
- Liikkeiden ja tekniikoiden monipuolinen yhdistäminen
- Toistomäärät isot, oikeanlainen harjoittelu huomioiden
- Itsereflektointi ja ohjattu oivaltaminen isossa arvossa
- Urheilijan tavoille opettelu: alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja palautumisen merkityksen tunnistaminen.

U14-U16 (nuorisovaihe)

- Pelitaidon kehittäminen, tilanteiden tunnistaminen ja niiden ratkominen
- Tekniikoissa mahdollisimman vähän puutteita (laaja työkalupakki)
- Automatisoituneet liikkeet ja tekniikat mahdollistavat flow-tilaan pääsyn
- Suurten toistomäärien painottaminen oikeanlaatuisessa harjoittelussa
- Urheilijan elämäntapoihin oppiminen myös jääkiekon ulkopuolella
- Hyvän elämänhallinnan tärkeyden tunnistaminen maalivahtina kehittymisen tukena

U18-U20 (huipulle tähtäämisvaihe)

- Oman peli-identiteetin löytäminen, detaljien hiominen (laji/pelitaidot)
- Arki huippu-urheilijan tasolla
- Kilpailuetua haetaan pienistä yksityiskohdista
- Oman suorituksen arviointi ja analysointi huipputasoa

Ikäluokat	U8-U10 Innostumisvaihe	U11-U13 Lapsikiekkovaihe	U14-U16 Nuorisovaihe	U18-U20 Huipulle tähtäämisvaihe
Toiminnan painopisteet	Innostuminen ja lajiin rakastuminen	Joukkuepelaajaksi kasvaminen ja urheilijan tavoille opettelu	Huippu-urheilijaksi kehittyminen	Oman peli-identiteetin löytäminen ja huippu-urheilijaksi kehittyminen
Valmentaminen	Positiivisuus, innostaminen, empatia	Ohjattu oivaltaminen, tasonmukainen toiminta	Urheilija-keskeinen valmennus	Urheilija-keskeinen valmennus
Henkiset ominaisuudet	Ohjeiden kuuntelu, käytös ja ahkeruus	Itsereflektointi, onnistumisten ja pettymysten käsittely	Itsereflektointi, periksianta-mattomuus ja määrätietoisuus	Sisäinen motivaatio, johtajuus, arvot ja moraali
Fyysiset ominaisuudet	Liiketaitohallinta (nopeus, ketteryys, tasapaino, koordinaatio)	Aerobinen kestävyys, liikkuvuus, kehonhallinta	Voima – Nopeus, anaerobinen kestävyys	Voima – Nopeus, anaerobinen kestävyys
Lajitaidot	Peliasento ja luistelu	Monipuoliset perusliikkumis- ja torjuntatekniikat	Tekniikoiden ja taitojen automatisointi	Tekniikat ja taidot automatisoituja
Pelitaidot	Pelin säännöt, spatiaalinen hahmottamiskyky	Pelitilanteiden opettelu ja ymmärtäminen	Tilanteiden tunnistaminen ja oikeiden valintojen tekeminen pelitilanteen mukaan	Tilanteiden tunnistaminen, havainnointi ja ennakointi. Omien vahvuuksien soveltaminen pelitilanteen mukaan