

GrIFK Fotboll Maalivahtivalmennus

Matias Sauramaa
2025



Agenda



1. Yleistä
2. Granilainen maalivahti
3. Maalivahtivalmennus ikävaiheittain
4. Maalivahtivalmentajat
5. Nuorempien ikävaiheiden harjoituskalenteri

- Tämän linjauksen tarkoituksena on tarjota suuntaa seuran maalivahtivalmennukseen.
- Linjaus määrittää millaisia maalivahteja haluamme seuran tuottavan ja sen pohjalta sen, millä tapaa ja kuinka paljon maalivahtien kanssa harjoitellaan eri ikävaiheissa.
- Tämän pohjalta linjaus määrittää myös maalivahtivalmentajien tarpeen toiminnan pyörittämiseksi.
- Lisäksi perehdytään pääpiirteittäin millaista oheisharjoittelua maalivahdin tulisi harjoitella eri ikävaiheissa ollakseen valmis toimimaan maalissa.
- Erillinen selkeä harjoitepankki tullaan jakamaan juniorijoukkueiden valmentajille / isämaalivahtivalmentajille harjoittelun avuksi

Granilainen maalivahti



Granilainen maalivahti:

- **Hyvä pelaamaan jalalla** >> maalivahtia ei eriytetä liian aikaisin vain maalivahdiksi vaan huolehditaan, että osallistuu B juniori-ikään asti myös kenttäpelaajien harjoituksiin ja myös pelaa kentällä otteluissa.
- **Liikunnallisesti lahjakas** >> keskittyminen toteuttamaan pitkäjänteisesti nuoresta iästä asti myös erilaisia oheisharjoitteita niin yleisen kuin maalivahtispesifin liikunnallisuuden parantamiseksi.
- **Teknisesti taitava torjuja** >> selkeät kuukausittaiset painopisteet nuoremmilla ikäluokilla varmistavat, että erilaisia taitoja tulee harjoiteltua riittävästi.
- **Johtajatyyppejä** >> Maalivahtia kannustetaan jo nuoresta pitäen ohjaamaan puolustajia ja ottamaan vastuuta niin kentällä kuin sen ulkopuolella. Vanhemmille maalivahdeille painotus myös henkiseen valmennukseen.

Ikävuodet 5-7



Maalivahtiharjoittelu

- Ei selkeää maalivahtia tässä vaiheessa. Kuka vaan voi pelata maalissa ja kaikkien hyvä pelata paljon kentällä.
- Jalkapallotaitojen ja yleisen liikunnallisuuden opettelu keskiössä.
- Ei erillistä maalivahtivalmennusta, selkeille talenteille tai innokkaille mahdollisuus osallistua seuraavan ikävaiheen leireille.

Oheisharjoittelu

- Ei maalivahdille spesifiä fyysistä harjoittelua.
- Kaikki mahdollinen liikunta hyvästä.
- Monen eri lajin harrastaminen plussaa yleisen liikunnallisuuden kehittämiseksi.

Ikävuodet 8-10



Maalivahtiharjoittelu

- 2-4 kertaa vuodessa maalivahtipäivät(leirit) jossa opetetaan teknisiä taitoja ja luodaan paloa maalivahtina olemiseen maalivahtina pelaamisesta kiinnostuneille.
- 10 vuotiaiden innokkaimmille maalivahdeille tarjotaan mahdollisuus kerran viikossa maalivahtiharjoitukseen.
- Maalivahti ei ole lukittu pelipaikka. Maalivahdin tulee pelata myös kentällä tasavertaisena pelaajana eikä jokaisessa harjoituksessa pidä olla vielä maalissa.
- Tueksi joukkueiden valmentajille ja isämaalivahtivalmentajille annetaan selkeitä materiaaleja ja harjoituksia arkeen sisällytettäväksi.

Oheisharjoittelu

- Monen eri lajin harrastaminen plussaa yleisen liikunnallisuuden kehittämiseksi edelleen.
- Kuperkeikat, kärrynpyörät, ukemit ja muu akrobatia.
- Eläinkävelyt.
- Koordinaatioharjoittelu ja liikkumistekniikkojen opettelu.
- Spurtit, hyppy, loikat.

Ikävuodet 11-14



Maalivahtiharjoittelu

- Maalivahtivalmennusta 2 kertaa viikossa nuorten maalivahtivalmentajien toimesta erillisinä maalivahtiharjoituksina.
- Vahva painotus maalivahdin teknisten taitojen opettamiseen maalivahtiharjoituksissa sekä maalivahdille tärkeässä fyysisessä harjoittelussa. Opitaan oikeat liikemallit.
- Joukkueharjoituksissa maalivahti edelleen mukana joukkueen syöttödrilleissä ja erilaisissa aluepeleissä, mutta toimii jo suht vakituisesti maalissa niissä osuuksissa kun maalivahtia tarvitaan.
- Maalivahtivalmentajilta ohjeistuksia lyhyihin (5–8 min) lämmittelyihin, jotka valmistavat maalivahdit joukkueharjoitukseen kun MV-valmentaja ei paikalla harjoituksissa.

Oheisharjoittelu

- Lonkan alueen vahvistaminen ja liikkuvuuden lisääminen.
- Oman kehon painolla suoritettavat voimaliikkeet ja seuran tarjoama alkava voimaharjoittelu painojen kanssa.
- Hyppynaru, aitahyppy 2- ja 1- jalalla
- Keskivartalon vahvistaminen. Paljon kiertoliikkeitä.
- Spurtit, hyppy, loikat.
- Kuperkeikat, kärrynpyörät, ukemit ja muu akrobatia.
- Hahmotuskyky / Silmä-käsi koordinaatio.

Ikävuodet 15–



Maalivahtiharjoittelu

- Maalivahtipelin kokonaisvaltainen ymmärrys.
- Maalivahtiharjoittelua 2-4 kertaa viikossa. Keskittyminen pelitilanteiden harjoitteluun sekä teknisten taitojen huippuunsa hiomiseen.
- Harjoitusmäärien kasvattaminen riittävän pelipaikkakohtaisen harjoittelun takaamiseksi.
- Joukkueharjoituksissa maalivahdit voivat edelleen osallistua syöttödrilleihin ja aluepeleihin.
- Maalivahtivalmentajilta ohjeistuksia lyhyihin (5–8 min) lämmittelyihin, jotka valmistavat maalivahdit joukkueharjoituksiin kun MV-valmentaja ei paikalla harjoituksissa.

Oheisharjoittelu

- Maksimivoimatasojen nosto voimaharjoittelun kautta.
- Plyometria
- Spurtit hypyt loikat
- Lonkan alueen liikkuvuus ja voima
- Hahmotuskyky / Silmä-käsi koordinaatio.

Maalivahtivalmentajat



- Seuran maalivahtivalmentaja
 - Vastuussa maalivahtivalmennuksen suunnittelusta, nuorten maalivahtivalmentajien koulutuksesta ja nuorimpien ikäluokkien maalivahtipäivät.
 - Vastuussa B, ASM/Akatemia ja Edustus + Naiset / TB1 maalivahtivalmennuksen toteuttamisesta. Lisäksi mukana 11-14 vuotiaiden valmennuksessa kerran viikossa.
- Nuoret maalivahtivalmentajat, 2-3 kpl
 - Päävastuussa 10- 14 vuotiaiden maalivahtien valmennuksesta ja harjoittelun suunnittelusta ohjeistuksien mukaisesti.

Maalivahtivalmennuksen järjestäminen 2025/2026



- Seuran maalivahtivalmentaja paikalla tiistaisin, torstaisin ja perjantaisin iltapäivinä sekä tiistai- tai torstai aamuna. Pääasiassa vanhempien maalivahtien kanssa, mutta perjantai-iltapäivänä mukana sekä nuorempien tyttöjen ja poikien maalivahtivalmennuksessa.
- Nuoret maalivahtivalmentajat ovat mukana perjantain harjoituksissa, ja sen lisäksi he vetävät maalivahtiharjoituksia noin tunnin per ikäluokka viikossa, joukkueiden harjoitusten yhteydessä.
- Tällaisen jaksotuksen taustalla on saada riittävä määrä harjoittelua per ikäluokka ja pystyä tukemaan nuoria maalivahtivalmentajia enemmän heidän työssään yhden yhteisen viikoittaisen harjoituksen myötä. Tämän lisäksi nuoremmille maalivahtivalmentajille tullaan tarjoamaan koulutusta sen varmistamiseksi, että laatu pysyy korkealla myös heidän itse pitämissään harjoituksissa.

MV- harjoittelu kuukausittain ikävaiheet 9-14

MARRASKUU

Lajiharjoittelu: Torjunta-asento + peruspallot paikallaan ja liikkeestä.

Oheisharjoittelu: Sivuttaisliike, askellukset, koordinaatio.

HELMIKUU

Lajiharjoittelu: Lähitorjunnat ja blokkipelaaminen.

Oheisharjoittelu: Lonkan ja keskivartalon vahvistus.

JOULUKUU

Lajiharjoittelu: Pelin avaaminen. Heitot, volley ja pidemmät potkut.

Oheisharjoittelu: Eläinkävelyt, kuperkeikat, kärrynpyörät + keskivartalon vahvistus.

MAALISKUU

Lajiharjoittelu: Keskitykset ja tilan puolustaminen.

Oheisharjoittelu: Silmä- käsi koordinaatio.

TAMMIKUU

Lajiharjoittelu: Heittäytymiset ja palloon hyökkääminen.

Oheisharjoittelu: Hypyty, loikat ja spurtit.

HUHTIKUU

Lajiharjoittelu: Torjunta-asento, sijoittuminen ja laukausten puolustaminen.

Oheisharjoittelu: Koordinaatio, tasapaino ja räjähtävyys.

MV- harjoittelu kuukausittain ikävaiheet 9-14

TOUKOKUU

Lajiharjoittelu: Pelin avaaminen. Heitot, volley ja pidemmät potkut.

Oheisharjoittelu: Eläinkävelyt, kuperkeikat, kärrynpyörät + keskivartalon vahvistus.

ELOKUU

Lajiharjoittelu: Lähitorjunnat ja blokkipelaaminen.

Oheisharjoittelu: Lonkan -ja keskivartalon vahvistus

KESÄKUU

Lajiharjoittelu: Heittäytymiset ja palloon hyökkääminen.

Oheisharjoittelu: Hypyt, loikat ja spurtit.

SYYSKU

Lajiharjoittelu: Keskitykset ja boxin puolustaminen.

Oheisharjoittelu: Silmä- käsi koordinaatio. Sivuttaisliike, askellukset, koordinaatio.

HEINÄKUU

Lajiharjoittelu: Heittäytymiset ja palloon hyökkääminen.

Oheisharjoittelu: Hypyt, loikat ja spurtit.

