

Näkökulmia salibandyn taitoon ja taktiikkaan

Piia Heikkinen & Tommi Huovinen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu –tutkielma

kesä 2000

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Heikkinen, P. & Huovinen, T. 2000. Näkökulmia salibandyn taitoon ja taktiikkaan. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 82s.

Kuten kaikki palloilulajit, myös salibandy asettaa harrastajilleen monen tasoisia haasteita. Tasapainotaidot ovat kaiken liikkumisen perustana, jolle aletaan rakentamaan lajikohtaisia taitoja.

Lajitaidollinen perusta täytyisi luoda melko varhaisella iällä, jolloin korostetaan mailankäsittelytaitoja, liikkumista ja pelin taktiikkaa (Norrena 1995, 41). Harjoittelussa keskitytään ns. yhdistelmätaitojen harjaanuttamiseen. Taidon oppimista nopeuttaa vaihteleva harjoittelu varsinkin lapsuusiässä (Shapiro & Schmidt 1982). Positiivisen siirtovaikutuksen ansiosta, varsinkin alussa toisen lajin harrastaminen helpottaa toisen oppimista (Singer 1982, 172-173).

Taito-ominaisuudet helpottavat taktista peliä ja yksilökohtaiset taidot ovatkin vahvasti sidoksissa joukkuepelitaitoihin (Kingston 1986, 151). Niin hyökkäys- kuin puolustuspelinkin yksilötaidot luovat pohjan myös joukkueaitojen kehittymiselle, joita ovat Bukacin (1986, 17) mukaan pelikäsitys ja joukkuedynamiikka. Älykäs pelaaja osaa myös hyödyntää fyysisiä, henkisiä ja taito-ominaisuuksiaan (Westerlund 1997, 534).

Mikkola (1987, 24 26) tuo taitopelin rinnalle tietopelin käsitteen, jossa tieto syventyy pelaajalle vaistomaiseksi, itsestään selväksi asiaksi omien kokemusten kautta. Opittujen mallien pohjalta pelistä kehittyy parhaimmillaan luovaa ja yllätyksellistä (Luhtanen 1989, 318).

Joukkueaitot ovat teknisesti vaatimattomamman joukkueen vaarallisin ase. Kiinteä ryhmä on sisäistänyt tavoitteet yhteistyön määrääväksi tekijäksi ja pelaajat tekevät kaikkensa niiden saavuttamiseksi (Vilpas 1988, 279-280).

Oikein valittu taktiikka parantaa oleellisesti joukkueen mahdollisuuksia voittaa peli. Sen toteutumisen perustana on kurinalaisuus ja tietämys pelin perusteista. Ilman teknistä taitoa on kuitenkin vaikea toteuttaa mitään taktiikkaa (Järvinen & Sipilä 1997, 43).

Heikoimmille joukkueille on hedelmällistä käyttää nopeaa hyökkäystä, jonka jälkeen siirrytään ns. sumppupuolustukseen (Järvinen & Sipilä 1997, 43). Oksanen ja Rinkinen (1996, 36 48) ovat todenneet tutkimuksessaan, että kaikista hyökkäyksistä nopeita oli 8%, joista 13% johti maaliin.

Suurimmat taitovaatimukset pelaajille asettanee liberopeli, jossa pyritään kokonaispelaamiseen eli pelaajien roolit sekoittuvat jokaisella osa-alueella (Järvinen & Sipilä 1997, 45-46). Saaren (1995, 96-97) mukaan järjestelmän etuna on, että hyökkäykseen vapautuu yksi pelaaja enemmän ja sitä vastaan on vaikeampi puolustaa. Liberopelissä pelaajilla on enemmän ratkaisuvaihtoehtoja ja vastustajan pelaajavartiointi vaikeutuu nopeiden paikanvaihtojen vuoksi.

Avainsanat: taito, taktiikka

*- Omistettu Aulis Immoselle, suurelle
urheilumiehelle -*

SISÄLTÖ

JOHDANTO

1 SALIBANDYN HISTORIASTA	2
1.1 Sählyn ja salibandyn juurilla	2
1.2 Salibandyn kehittyminen Suomessa	4
1.3 Salibandyn kansainvälinen kehitys	5
2 TAIDOSTA	6
2.1 Perustaidot	7
2.2 Lajikohtaiset taidot ja tekniikka	9
2.3 Lajin huipputaidot	10
2.4 Taidon taustatekijöitä	11
3 YKSILÖTAIDOT SALIBANDYSSÄ	14
3.1 Hyökkäyspelitaidot	14
3.1.1 Pallon käsittely, kuljetus ja suojaaminen	15
3.1.2 Harhautus	16
3.1.3 Syöttö	17
3.1.3.1 Syöttötavat	18
3.1.3.2 Syötön onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä	19
3.1.3.3 Syötön vastaanotto	21
3.1.4 Haltuunotto	22
3.1.5 Laukaus	23
3.1.5.1 Laukaisutavat	24
3.1.5.2 Laukauksen onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä	26
3.2 Puolustuspelitaidot	28
3.2.1 Riistot ja katkot	29
3.2.2 Laukausten peitot	29

3.3 Maalivahtipelitaidot	30
3.3.1 Peittäminen	31
3.3.2 Sijoittuminen	32
4 JOUKKUETAIDOT SALIBANDYSSÄ	33
4.1 Pelikäsitys	34
4.1.1 Pelin ymmärtäminen	36
4.1.2 Pelin lukeminen	36
4.1.3 Ratkaisunteko ja luovuus	37
4.1.4 Reagointinopeus	38
4.2 Ryhmä- ja joukkuedynamiikka	38
5 TAKTIIKASTA	41
5.1 Hyökkäyspeli	43
5.1.1 Järjestäytynyt hyökkäys	44
5.1.2 Nopea hyökkäys	45
5.1.3 Vastahyökkäys	46
5.2 Puolustuspelin taktiikka	46
5.2.1 Kenttäpeli	47
5.2.2 Maalinesto- ja maalivahtipeli	48
5.2.3 Puolustusalueen puolustuspeli	49
5.2.3.1 Aluepuolustus	49
5.2.3.2 Pelaajavartiointipuolustus	50
5.2.3.3 Yhdistelmäpuolustus	50
5.3 Ali- ja ylivoimapelin taktiikka	50
5.3.1 Alivoimapeli	50
5.3.1.1 Neljä vastaan viisi -tilanne	51
5.3.1.1.1 Laatikkopuolustus	51
5.3.1.1.2 Salmiakkipuolustus	51
5.3.1.2 Kolme vastaan viisi -tilanne	52
5.3.2 Ylivoimapeli	52
5.3.2.1 Syvä kuormittaminen	53
5.3.2.2 Laajalle alueelle levittäytyminen	53

5.4 Muuta taktiikkaa -----	53
5.4.1 Vapaa- ja sisäänlyönnit-----	53
5.4.2 Maalivahdin pois ottaminen -----	54
5.4.3 Rangaistuslaukaus-----	54

POHDINTA

LÄHTEET

LIITTEET

JOHDANTO

Salibandy aiheena on ajankohtainen ja mielenkiintoinen johtuen lajin räjähdysmäisestä kasvusta. Huolimatta sen suosiosta lajia on tutkittu erittäin vähän, sillä siitä on kirjoitettu vain kaksi kirjaa sekä muutama pro gradu -tutkielma. Tämän vuoksi työmme tulee perustumaan palloilusta ja erityisesti jääkiekosta tehtyihin tutkimuksiin, joiden yleiset lainalaisuudet pätevät myös salibandyssä. Vertailemme salibandyä eri lajeihin mikäli se vain on mahdollista hankitun tiedon perusteella.

Tulevien liikunnanopettajien opiskeluaikana saama tietotaito salibandystä jää ainoastaan muutamiin tunteihin, vaikka salibandy on yksi suosituimmista koululajeista. Opetusmateriaalia on olemassa vähän ja tämän vuoksi opetusvideolle on selkeä tarve.

Kirjallisuuskatsauksen rinnalle tehtävässä videossa käsittelemme salibandyä opettajan näkökulmasta ja annamme vinkkejä opetukseen oman kokemuksen ja tietämyksen pohjalta. Video tulee sisältämään salibandyn keskeisiä taitoja (laukaus/ syöttö) ja kouluun soveltuvia lajirajoja rikkovia viitepelejä.

1 SALIBANDYN HISTORIASTA

1.1 Sählyn ja salibandyn juurilla

1970-80 -luvulla opiskelijaliikkeitä liikutti poliittisen aktiivisuuden lisäksi myös suosittu mailapeli - sähly. Tuolloin puhuttiinkin jopa sählyskupolvesta, kun nykyinen opiskelijasukupolvi on ennemminkin skeitti- tai rullaluistinsukupolvia. (Tiihonen 1996, 9-10)

Sähly, jossa perinteisen pelin idea on puhtaimmillaan ilman nykyajan säännönmukaisuuksia ja suorituskorostuneisuutta, oli 1980 -luvun kasvatusinstituutioille kova pala purtavaksi ja sitä vastustettiin aluksi melko voimakkaasti. Sähly oli syntyessään radikaalia, joka aikaa myöten on kuitenkin rapistunut ja alkanut toistaa samaa kuviota kuin muutkin pallopelit - uusia ihmisiä tulee mukaan, heidät urheilullistetaan, ja lopulta he alkavat harrastaa säännöllistä liikuntaa, kuten kunnan kansalaisten tuleekin. (Tiihonen 1996, 9-10)

Suomessa sähly oli siis 15 vuotta sitten vain jotain uutta, jota ei pidetty ainakaan kuntoliikuntana, saatika sitten urheiluna. Lajin historia ulottuu kuitenkin pidemmälle, aina 1960 -luvun USA: han (Ylönen 1994, 42). Siellä pelattavaa maahockeyä voidaankin pitää sählyn ja kilpailullisemman salibandyn kantamuotona. Siinä varusteet muistuttavat sählyssä käytettäviä varusteita, mutta sitä pelataan kiekolla. (Järvinen & Sipilä 1997, 7) Kymmenen vuotta myöhemmin pelin pallollinen versio kulkeutui vaihto-oppilaiden mukana Atlantin ylitse Ruotsiin (Ylönen 1994, 42-44).

Ruotsalaiset kutsuivat sählyä kolmella eri nimellä: landbandy, mjukbandy tai innebandy (Svenska Innebandyförbundet 2000). Uuden pelin suosio kasvoi varsinkin nuorten ja opiskelijoiden keskuudessa ja lajista alettiin haluta paremmin organisoitu. Sählyyn laadittiin säännöt, jotka saivat vaikutteita jääkiekosta ja kaukalopallosta ja uusi joukkuepeli nimettiin salibandyksi. (Järvinen & Sipilä 1997, 7)

Salibandy on kehittynyt nykyiseen muotoonsa sählystä, jota pelattiin ensimmäisenä Ruotsissa Göteborgin alueella 1970 -luvun alussa. Sähly puolestaan on saanut vaikutteita jääkiekon katuversiosta, street hockeystä. (Suomen salibandyliitto 1999a)

Yksi syy sählyn suosioon on sen muuntuvuus. Sitä voi pelata missä vain ja siinä on toteutunut myös miesten ja naisten välinen tasa-arvo. Sekasählyä on pelattu lajin alkuvaiheista lähtien. (Suomen salibandyliitto 1999a)

Suomen taloudessa 1990 -luvulla vallinnutta lamaa on tarjottu yhdeksi tekijäksi lajin suosioon, joka olisi ohjannut liikunnan harrastajia helpon ja halvan harrastuksen pariin. Salibandyn kasvu on kuitenkin ollut jatkuvaa aina siitä lähtien kun lajiliitto vuonna 1985 perustettiin. (Suomen salibandyliitto 1999a)

Eräs keskeisin suosion syy on lajin suoma liikkumatila, jonka ansiosta jokaisella halukkaalla on mahdollisuus harrastaa sählyä tai salibandyä joko jo olemassa olevassa tai sitten itse perustamassaan seurassa. Lisäksi lajin aloituskynnys on matala niin varusteinvestointien kuin taitotasonkin kannalta. Haasteita puolestaan riittää tarvittaessa aina liiga- ja maajoukkueetasolle asti. (Suomen salibandyliitto 1999a)

Salibandyn yhteydessä on myös puhuttu ns. drop out -ilmiöstä eli poispudotettujen pelaajien lajinvaihdoksesta. Tämä tarkoittaa sitä, että salibandyyn siirryttiin jonkun muun lajin parista siksi, että se tarjosi houkuttelevan vaihtoehdon tai siksi, ettei toinen laji kyennyt enää takaamaan lajin harrastusmahdollisuuksia. Nykyisin salibandy on jo ns. ensimmäinen laji. (Suomen salibandyliitto 1999a)

Säännöiltään sähly ja salibandy muistuttavat toisiaan. Sählyn sääntötulkinnat ovat kuitenkin joustavampia ja aloittelijalle ystävällisempiä kuin kilpaurheilullisemmassa salibandyssä. Kuntoliikuntamuotona niitä on vaikea erottaa. (Suomen salibandyliitto 1999a) Tiihonen (1996) herättää kuitenkin kysymyksen, onko nykyajan salibandyssä lainkaan enää niitä elementtejä, jotka tekivät sählystä niin suosittua vai onko se urheilupeli monien muiden joukossa. Pitäisikö salibandyä ruveta jopa vastustamaan, koska se leimaa itseensä sählyn hyvät puolet ja yrittää näin naamioida suorituskorosteisen kilpailullisuuden tämän alle. (Tiihonen 1996, 9-10)

1.2 Salibandyn kehittyminen Suomessa

Ensimmäinen sarjatoiminta aloitettiin Helsingin yliopistossa vuonna 1974 ja sen alullepanijana toimi Raimo Sarkama. Tällöin kehitettiin sählyyn ensimmäiset säännöt, jotka oli koottu jalkapallon ja maahockeyn säännöistä. (Järvinen & Sipilä 1997, 7)

Peli levisi nopeasti muihin opiskelijakaupunkeihin, Tampereelle, Jyväskylään ja Turkuun. Sen suosio kasvoi niin voimakkaasti, että vuonna 1983 Opiskelijoiden Liikuntaliitto (OLL) järjesti lajin ensimmäiset SM-kilpailut. (Järvinen & Sipilä 1997, 7)

Ruotsalaisen salibandyliiton (Svenska Innebandyförbundet) aloitteesta perustettiin Suomeen vuonna 1985 valtakunnallinen lajiliitto, jonka jälkeen lajia ryhdyttiin organisoimaan todelliseksi urheilulajiksi. Suomen Salibandyliitto SSBL on myös Suomen Liikunta ja Urheilun (SLU), Suomen Kuntourheiluliiton ja Nuori Suomi ry:n jäsenjärjestö. (Suomen salibandyliitto 1999b) Uuden lajiliiton toimesta sääntöjä yhdenmukaistettiin, pelikentän koko vakioitiin ja ympärille laitettiin laidat sekä maalien koko suureni (Järvinen & Sipilä 1997, 7)

Salibandyliiton perustamisvuonna jäsenseuroja oli vain kolme, joten valtakunnallista sarjatoimintaa ei kannattanut vielä aloittaa. Seuraavalla kaudella 1986-1987 pelattiinkin jo ensimmäinen virallinen SM-sarja, johon osallistui kymmenen joukkuetta. Kaksi vuotta liiton perustamisen jälkeen jäsenseurojen määrä oli noussut jo 26: een ja ne jaettiin SM-sarjaan ja I-divisioonaan. Naiset pelasivat ensimmäisen kerran sarjassa vuonna 1988 ja juniorit 1991. (Järvinen & Sipilä 1997, 7)

Harrastajamäärä on kasvanut koko ajan keskimäärin 30 – 40 prosenttia vuodessa. Tuskin millään muulla lajilla harrastajamäärät ovat kasvaneet yhtä voimakkaasti kuin salibandyllä, joka on jo Suomen kolmanneksi suosituin palloilulaji jalkapallon ja jääkiekon jälkeen rekisteröityjen pelaajien mukaan mitattuna. (Suomen salibandyliitto 1999a)

Myös salibandyn ja sählyn harrasteliikunta on voimakasta. Suomen Gallupin SLU:lle tekemän liikuntaselvityksen mukaan salibandyn ja sählyn harrastajia on maassamme 275 000 (SLU:n liikuntagallup 1998). Toiminnassa on myös vahvasti mukana työpaikka-, koulu-, harraste- ja erityisliikuntaryhmät, joihin ns. puulaakisähly on tullut jäädäkseen. Salibandyliitto tekee lisäksi läheistä yhteistyötä Suomen Kuntourheiluliiton, Koululiikuntaliiton (KLL), Suomen Kuurojen Liiton (SKUL), Suomen Invalidien Urheiluliiton (SIU) ja Lihastautiliiton kanssa. (Suomen salibandyliitto 1999b)

1.3 Salibandyn kansainvälinen kehitys

Salibandyn kansainvälisen katto-organisaation, International Floorball Federationin (IFF), perustivat Ruotsi, Suomi ja Sveitsi vuonna 1986. Tällä hetkellä jäsenmaita on jo 22, aina Pohjoismaista kaukoidän Singaporeen ja Japaniin asti. Kansainvälisestä näkökulmasta salibandyn lisenssipelaajia on yli 15 000 ja harrastajia yli miljoona. (Suomen salibandyliitto 1999a)

Salibandyn kansainvälistyminen alkoi virallisesti 28.9.1985, jolloin pelattiin ensimmäinen Suomi-Ruotsi -maaottelu. Sveitsi puolestaan liittyi salibandyperheeseen samana vuonna kuin Kansainvälinen Salibandyliittokin perustettiin. Nämä edellä mainitut kolme maata päättivät yhdessä salibandyn yhteisistä säännöistä, jotka otettiin käyttöön myös kansallisissa sarjoissa. (Järvinen & Sipilä 1997, 7-8)

Maajoukkueet pelasivat ensimmäisen kerran vastakkain vuonna 1989 ja Euroopan mestaruudesta taisteltiin vuonna 1994. Tällöin maita oli mukana kahdeksan, joista kirkkaimman mitalin kävi pokkaamassa Ruotsi. Seuraavan vuoden mestaruuskilpailuissa osanottajamaita oli jo yksitoista. (Järvinen & Sipilä 1997, 8)

Ensimmäiset maailmanmestaruuskilpailut järjestettiin vuonna 1996 Ruotsissa kahdentoista osallistujamaan voimin. Salibandyn suosiosta kertoo myös se, että loppuottelua oli seuraamassa yli 15 000 katsojaa! Naisten ensimmäiset MM-kisat pelattiin vuotta myöhemmin. (Järvinen & Sipilä 1997, 8)

2 TAIDOSTA

Taito voidaan määrittää tavoitteiseksi, opituksi toiminnaksi. Tämä erottaa taidon refleksinomaisesta toiminnasta. Taito eroaa myös motorisista perusliikemalleista, jotka ovat liikkumisen perusmuotoja, kuten käveleminen, hyppääminen, heittäminen, taivuttaminen jne. Perusliikemuotoja ei opita, vaan niihin harjaannutaan kypsytymisen myötä. (Rapia, Heinonen, Helin & Pehkonen 1987, 37) Taito sen sijaan on aina opittu (Singer 1982, 89)

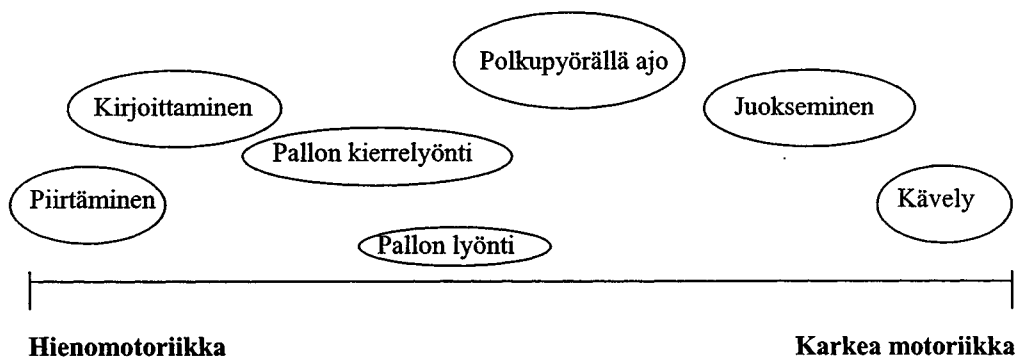
Luhtanen (1989, 286) määrittelee taidon kykynä omaksua erilaisia liikemalleja liikevarastoksi, käyttää omaksuttuja liikemalleja uusien liikkeiden oppimiseen, kehittää ihanteellinen suoritustekniikka sekä soveltaa opittua tekniikkaa muuttumattomissa, muuttuvissa ja poikkeuksellisissa olosuhteissa. Schmidt (1988, 311) pitää taitavaa suoritusta mekaanisena, olosuhteisiin mukautuneena, kontrolloituna, vakiintuneena, tarkentuneena, tehokkaana ja suoritumuodoltaan yhdenmukaisena. Taitoa voidaan parantaa harjoittelemalla.

Motorinen taitavuus on taitoa laajempi käsite, joka edellyttää taidon osatekijöiden, liikehallintakykyjen lisäksi kuntokkykyjä. "Motorisella taitavuudella tarkoitetaan suhteellisen pysyvää kykyä suorittaa monimutkaisia motorisia toimintoja mahdollisimman tarkasti, tehokkaasti ja taloudellisesti." (Holopainen 1990, 23) Mero ja Numminen (1990, 50) käyttävät termiä yleistaitavuus tarkoittaessaan kykyä hallita ja oppia erilaisten suoritusten ja lajien taitovaatimuksia.

Kyky on taidon alakäsite. Se on pysyvä ominaisuus ja eräänlainen suorittajalle tyypillinen motorinen "sormenjälki", jonka avulla henkilöt voidaan erottaa toisistaan. (Schmidt 1988, 311) Singer (1982, 89) sen sijaan pitää kykyä suorituksen luonteenpiirteenä, johon vaikuttaa yksiön perimä ja kokemukset. Kykyominaisuuksia on vaikea kehittää harjoittelulla. Esimerkiksi reaktionopeus on kyky, jota tarvitaan useissa urheilusuorituksissa, niin myös salibandyssä. Reaktioiltaan nopeilla on hyvät edellytykset menestyä. Schmidin (1988, 311) mukaan henkilön luonteenpiirteet voivat parantaa tai heikentää hänen mahdollisuuksiaan menestyä eri lajeissa. Holopainen (1990, 23) sen sijaan puhuu hankituista ja perityistä sekä fyysisistä ja psyykkisistä valmiuksista.

2.1 Perustaidot

Ihmisen luonnollisia liikkeitä ja liikkumistapoja nimitetään perustaidoiksi (Holopainen 1990, 31). Gallahue (1993, 18-19) ryhmittelee perustaidot tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin. Tasapainotaidot muodostavat perustan kaikille liikkumis- ja käsittelytaidoille. Tasapainotaidoiksi katsotaan vartalon liikuttaminen pysty- tai vaakasuunnassa paikallaan pysyen (dynaaminen tasapaino) tai pelkkä asennon ylläpito (staattinen tasapaino). Liikkumistaidosta on kysymys silloin, kun kehoa liikutetaan pystysuunnassa (esim. hyppääminen) tai vaakasuunnassa (esim. juokseminen). Käsittelytaidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotorisessa taidossa esineen voima suuntautuu joko suorittajaan päin tai siitä pois (esim. heitto/kiinniotto). Hienomotorisessa suorituksessa vaaditaan tarkkuutta ja pienten lihasten hallintaa (piirtäminen). Magill (1985, 7) muistuttaa siitä, että hieno- ja karkeamotorista jaottelua ei tule ajatella dikotomisesti, vaan se on nähtävä jatkumona.

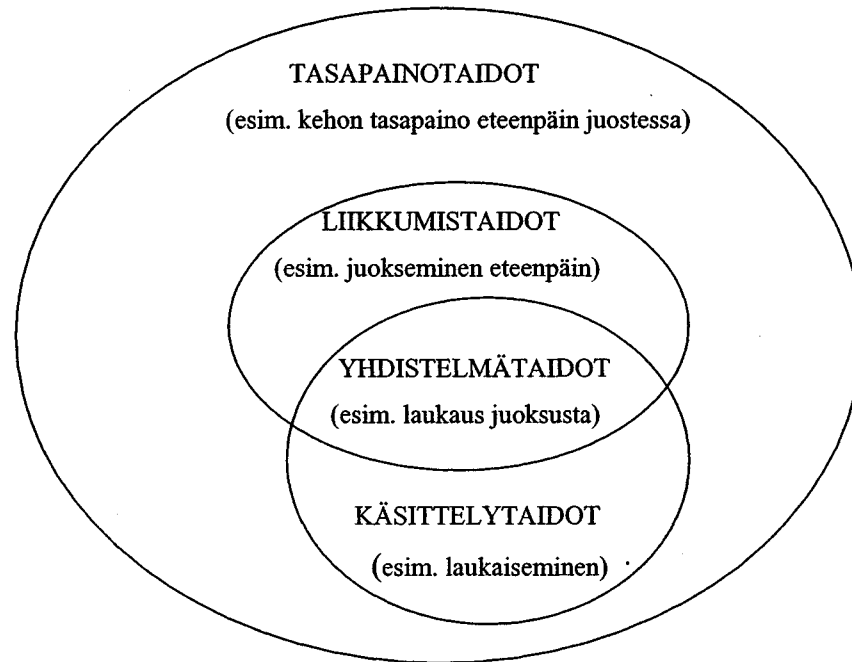


KUVIO 1. Hieno – karkeamotorinen jatkumo ja joitakin esimerkkitaitoja, jossa taitojen välisiä suhteita ei ole millään tavalla mitattu (mukaeltu Magill 1985, 7)

Pallopelit vaativat monenlaisia perustaitoja. Esimerkiksi salibandyssä keskeisiä ovat taito

- 1) lähteä liikkeelle
- 2) juosta maksimivauhdilla
- 3) pysähtyä
- 4) kääntyä
- 5) ponnistaa ja hypätä paikaltaan ja vauhdista
- 6) harhauttaa (Luhtanen 1989, 289-290)

Monissa suorituksissa tarvitaan kuitenkin myös perustaitojen yhdistelemistä (Gallahue 1993, 19). Salibandyssä juokseminen on keskeinen liikkumistaito. Pelivälineen käsittely tapahtuu kuljettamalla, syöttämällä ja laukaisemalla. Tasapainotaitoina tulevat esiin harhauttaminen ja kurkottaminen sekä erilaiset maalivahdin torjunta-asennot. Palloilulajeissa eri perustaidot painottuvat riippuen pelitilanteesta. Tasapaino on aina suorituksessa mukana, jonka pohjalle voi rakentua liikkumis- ja käsittelytaidot sekä niiden yhdistelmät.

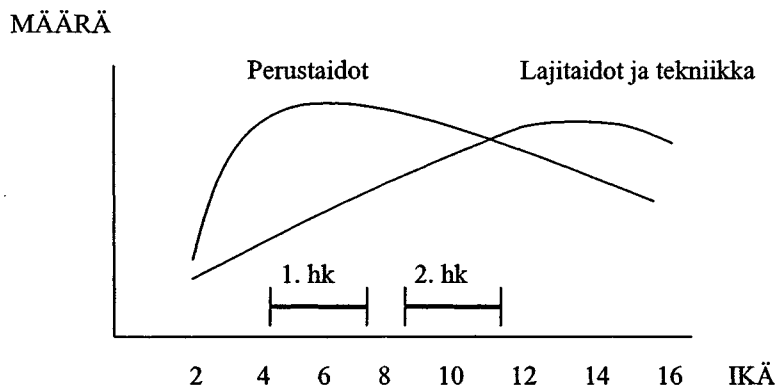


KUVIO 2. Eri perustaitojen hierarkinen rakentuminen. Esimerkinä salibandyssä laukaus liikkeestä

Perustaitojen kannalta ikävaihe 3-6 vuotta on herkkyysskautta, mutta niiden kehittämistä ja vakiinnuttamista täytyy jatkaa myös tästä eteenpäin (kuvio 3). Samanaikaisesti perustaitojen kanssa kehittyvät koordinatiiviset valmiudet eli lihaksiston ja hermoston yhteistoiminta paranee. Laajasta koordinatiivisten valmiuksien varastosta on etua kehitettäessä myöhemmin lajitaitoja. (Mero 1997, 143-144) Norrenan (1995, 41) mukaan herkkyysskaudet kaukalopallotaitojen suhteen ajoittuvat 5-8 ja 9-12 ikävuoteen. (kuvio 3) Ensimmäisen herkkyysskauden aikana on tärkeää harjoitella monipuolisesti.

Täytyy olla varovainen puhuttaessa herkistä kausista, koska kokeellisin tutkimuksin ei ole osoitettu vielä niiden ja ikärajojen olemassa oloa. Onkin varmempaa puhua

kehityksen normaaleista, nopeista ja hitaista vaiheista, kuten esimerkiksi Holopainen (1990, 35 98-102) on tehnyt. Toisaalta kehityksen nopea vaihe voi tarkoittaa samaa kuin herkkyyskausi. Herkkyyskausien olemassa olosta ollaan kaikkea muuta kuin yksimielisiä.



KUVIO 3. Taidon harjoittamisen painopistealueet (Mero & Numminen 1990) ja taitojen oppimisen herkkyyskaudet Norrenan (1995, 41) mukaan

2.2 Lajikohtaiset taidot ja tekniikka

Taitojen tavoiteasettelussa on edettävä siten, että perustaito ja lajikohtaiset tavoitteet palvelevat toinen toistaan. Urheilijan lajikohtaiset taitotavoitteet voidaan johtaa lajiantalyysin kautta. Tavoitteiden on oltava progressiiviset ja samalla realistiset saavuttaa suhteessa harjoituksen määrään ja laatuun vallitsevissa harjoitusolosuhteissa. Lajitaitojen sisällä suoritustekniikka voi huomattavastikin vaihdella. (Luhtanen 1989, 290-291)

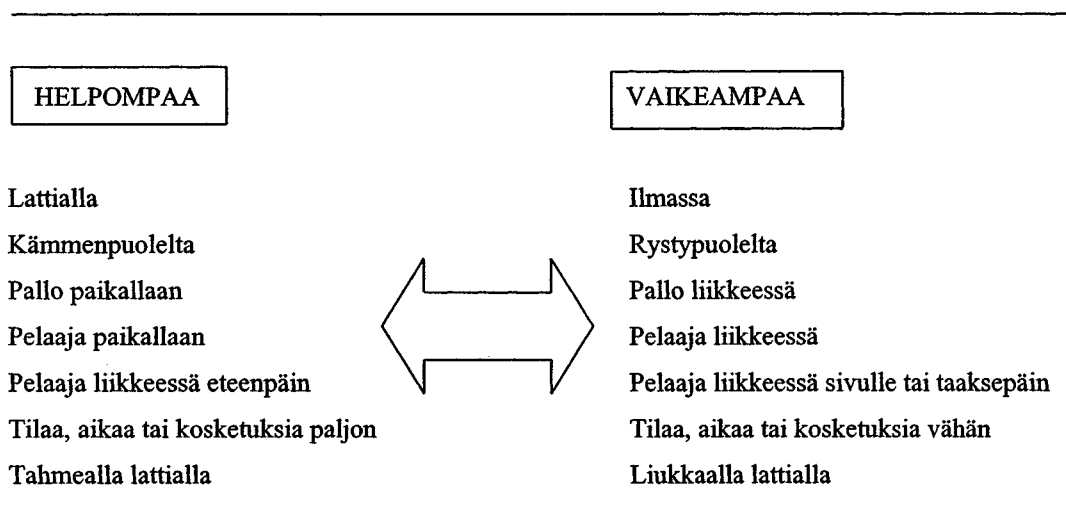
Joukkuepeleissä taitotavoitteet asetetaan sekä lajitaidoille että niiden suoritustekniikoille erikseen. Pelaajien ikä, lahjakkuus ja taitotaso vaikuttavat tavoitteisiin. Tavoitteiden jaottelu salibandyssä voisi olla seuraava:

- 1 syötöt/ vastaanotot
- 2 laukaukset
- 3 kuljetukset
- 4 harhautukset
- 5 pallonriistot
- 6 torjunnat
- 7 heitot (mukaeltu Luhtanen 1989, 291)

Jokaisessa urheilulajissa on omat tekniset erityispiirteensä. Urheilija kehittää tekniikkaansa tekemällä lajisuorituksia niin harjoituksissa kuin peleissäkin. Tekniikan kehittämisen varmistamiseksi on sitä harjoiteltava lähes ympäri vuoden. Optimaalisella tekniikalla sekä nopeutetaan että taloudellistetaan suoritusta. Aivan huipulle pyrittäessä tekniikan pitäisi olla lähes valmis 13-14 vuoden iässä (kuvio 3), mutta monesti lapsi tulee lajin pariin myöhemmin, jolloin hänen aikataulunsa on joitakin vuosia myöhässä. (Mero 1997, 145)

Tekniikkaa tulee harjoitella lepopäivän jälkeen tai muuten palautuneessa tilassa, jolloin oppimistulokset ovat hyviä (Mero 1997, 145). Tekniikkaharjoittelussa on kiinnitettävä huomiota vireystilaan ennen suoritusta ja luotava siitä mielikuva. Suoritukseen on keskityttävä huolellisesti, tehtävä se häiriötekijöistä piittaamatta ja arvioitava sen onnistuminen jälkikäteen. (Luhtanen 1989, 293)

Suoritustekniikkaan voivat vaikuttaa monet eri tekijät:



KUVIO 4. Pallonkäsittelyyn vaikuttavia tekijöitä kahdessa kategoriassa. Pelaajan harjoitteluhistoriasta riippuen liukas lattia voi pallonkäsittelyssä helpompi kuin tahmea. Periaatteena kuitenkin on, että hitaammin liikkuvan pallon käsittely on helpompaa. (mukaeltu Luhtanen 1989, 291)

2.3 Lajin huipputaidot

Yksilötasolla taidot ovat huipussaan, kun urheilija pystyy huippusuoritukseen olosuhteista riippumatta. Kun urheilijan fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet ovat

kunnossa, liikesuoritukselle tärkeä ajoitus onnistuu ja suoritus pystytään tekemään useita kertoja samanlaisena. (Luhtanen 1989, 291)

Huippusuorituksen taitosisältöä, joka on voimantuoton ja sen ajoituksen optimaalista yhteistoimintaa, ei ihmissilmin voi objektiivisesti analysoida. Suorituksen sisällön tutkimiseen tarvitaankin liiketutkimusvälineistö, jolla liikettä voidaan kuvata monelta eri suunnalta ja lihasten sähköisiä aktiivisuuksia käsitellä mekaniikan lakien mukaan tietokoneella ja tulostaa halutut muuttujat, joilla kuvataan lajille ominaista huipputaitoa. (Luhtanen 1989, 292)

2.4 Taidon taustatekijöitä

Motorinen kunto on taitopohjan perusta. Siihen kuuluvat esim. reaktionopeus, ketteryys, notkeus, kimmoisuus, tasapaino, koordinaatio ja pelisilmä. Psykkisillä tekijöillä puolestaan tarkoitetaan mm. harjoittelumotivaation, itseluottamuksen ja tavoitteellisuuden kehittämistä ja ylläpitoa. (Lehti 1983, 3)

Useissa tutkimuksissa on harjoittelun vaihtelevuuden todettu lisäävän ja nopeuttavan taidon oppimista (Shapiro & Schmidt 1982 ja Wrisberg 1991). Lumelan (1996, 81) tutkimuksessa pallopelejä monipuolisesti harjoitellut ryhmä kehittyi yksipuolisesti harjoitellutta ryhmää enemmän taitotesteissä ja pelianalyyseissä. Harjoittelutapoja vaihdeltaessa yksilön iällä on vaikutusta taidon oppimiseen. Monipuolisella harjoittelulla lapset oppivat tehokkaammin kuin aikuiset. (Shapiro & Schmidt 1982) Schmidtin (1988, 394) mukaan ei ole yhtään tutkimusta harjoittelun vaihtelevuuden negatiivisesta vaikutuksesta taitojen oppimiseen.

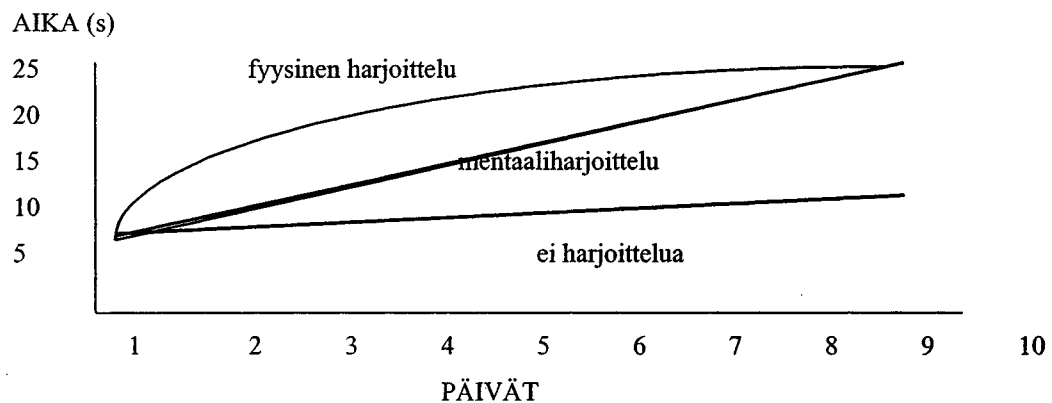
Taidon oppimisen eroihin vaikuttaa myös sukupuoli. Joissain tehtävissä naiset ovat miehiä nopeampia oppimaan ja päinvastoin. Toisaalta sukupuolen vaikutusta oppimisen eroihin ei tarkkaan tunneta, koska naisilla ja miehillä on erilaiset sosiaaliset käyttäytymisvaatimukset. (Schmidt 1988, 338-339)

Palautteen määrän merkitys taidon oppimisessa on melko vähäinen. Wolfin ja Schmidtin (1989) tutkimuksessa huomattiin, että jatkuvasti palautetta saaneen ryhmän tulokset olivat vain hieman paremmat verrattuna vähemmän palautetta saaneisiin. Harjoitusjakson jälkeen tehdyssä siirtovaikutustestissä vähemmän palautetta saanut ryhmä oli parempi.

Taidon kehittymisen kannalta on tärkeää harjoitella palautuneena. Kuitenkin taitoa joudutaan soveltamaan enemmän tai vähemmän väsyneessä tilassa, joten tämäkin on huomioitava harjoittelussa. Väsymyksen lisäksi suoritusta heikentäviä seikkoja ovat mm. kuumuus, unenpuute ja jano. (Schmidt 1988, 400)

Luhtasen ja Salmisen (1991) viiden ja Luhtasen (1988) kolmen vuoden pitkittäistutkimuksissa jääkiekon pelitaidon taustatekijöinä olivat ikä, pituus, paino, reaktionopeudet, homeostaasi (kolmen pelaajan yhteistoiminta, missä kaikkien toiminnat vaikuttavat toisiinsa), kesäharjoittelutestit, jäätestit, ystävyys-, taitavuus- ja johtajuusvalinta sekä joukkueiden kiinteys.

Mentaaliharjoittelun on todettu parantavan taitojen oppimista. Rawlingsien, Chenin ja Yilkin (1972) kokeet osoittivat motorisen liikkeen oppimisen olevan yhtä tehokasta sekä motorista että mentaalista harjoitusta tekevillä ryhmillä (kuvio 5).



KUVIO 5. Mentaalisen harjoittelun vaikutukset motoriseen tehtävään. (Rawlings, ym. 1972, 71)

Gabrielen, Hallin ja Leen (1989) tutkimuksissa selvitettiin mielikuva- ja motorisen harjoittelun vaikutusta oppimistuloksiin. Muodostettiin kaksi ryhmää, monipuolisesti ja yksipuolisesti mielikuvaa käyttävät, näiden ryhmien sisällä oli motorisesti yksipuolisesti että monipuolisesti harjoittelevia koehenkilöitä. Oppimistulokset paranivat

huomattavasti enemmän monipuolista mielikuvaa käyttävällä ryhmällä riippumatta motorisesta vaihtelevuudesta. (Gabriele, ym. 1989, 238)

Siirtovaikutus tarkoittaa sitä, että aiemmin opitut taidot vaikuttavat uusien taitojen oppimiseen. Vaikutus voi olla positiivista, negatiivista ja nolla-vaikutusta. (Magill 1985, 331) Tenniksen ja sulkapallon lyönnit ovat perustekniikaltaan samanlaisia, mutta keskeinen ero on ranteen käytössä (Schmidt 1988, 407). Sulkapallossa rannetta käytetään aktiivisesti, kun taas tenniksessä ranne on jäykkänä ja lyönnin voimakkuutta säädellään käsivarren liikenopeudella. Varsinkin alkuvaiheessa toisen lajin harrastaminen helpottaa ja nopeuttaa toisen oppimista. (Singer 1982, 172-173) Salibandyn, sählyn ja kaukalopallon välillä voi olla positiivinen siirtovaikutus. Lajien olosuhteet, välineet, säännöt ja pelitapa ovat erittäin samankaltaisia ja usein hyvä kaukalopalloilija hallitsee sekä sählyn että salibandyn.

Jääkiekon ja vieläpä jääpallon siirtovaikutussuhteet lienevät vähemmän positiiviset, koska nämä lajit ovat kauempana salibandysta niin sääntöjen, pelitavan kuin olosuhteidenkin osalta.

3 YKSILÖTAIDOT SALIBANDYSSÄ

Yhtä paljon kuin voittaminen on suoriutumista vähemmällä virheillä, on menestyksen ehtona myös yksilölliset riskinotot ja ratkaisut (Korpi 1991, 8). Myös Kingstonin (1986, 151) mielestä taito-ominaisuudet ovat taktisen pelin edellytys. Yksilökohtaiset taidot ovat vahvasti sidoksissa joukkuepelitaitoihin. Bukac (1986) asettaa yksilötaidoille kehityperiaatteet, jotka vaikuttavat joukkueaitojen kehittymiseen.

1. Taitojen ja fyysisten valmiuksien vastaavuus
2. Tekninen huippusuoritus pelin kaltaisissa tilanteissa
3. Tekninen huippusuoritus tehokkaassa pelissä
4. Artistinen suoritus
5. Kurinalainen suoritus
6. Taito tehdä peliä

Jääkiekossa yksilötaidot voidaan jakaa hyökkäys- ja puolustuspelitaitoihin sekä maalivahtipeliin (Horsky 1983, 10-11). Sama jaottelu soveltuu myös salibandyyn.

3.1 Hyökkäyspelitaidot

Jääkiekon hyökkäyspelissä kiekollisen täytyy hyödyntää viisikon muita pelaajia, jotta kentän eri alueille saataisiin luotua paikallisia ylivoimatilanteita. "Syötä ja liiku" (give and go) on tärkeä periaate joukkuepeleissä. (Hendrickson 1980, 103)

Mitä enemmän kiekollisella pelaajalla on tilaa, sitä enemmän hänellä on aikaa seuraavan ratkaisun tekemiseen (Kingston 1986, 122). Salibandyssä, kuten kaikissa joukkuepeleissä, aikaa ja tilaa ratkaisuihin yritetään lisätä hakemalla vapaata paikkaa, syöttämällä, kuljettamalla, blokkamalla ja siirtämällä pallo kentän tyhjään osaan.

Hyökkäyspelin yksilötaitoja ovat pallon käsittely, suojaus ja kuljetus, syöttäminen, haltuunotto sekä laukaisu (mukaeltu Bukac 1986, 1 ja Horsky 1983, 10-11). Lisäksi pelaajan on omaksuttava joukkueen peliteoria ja -kuri kehittääkseen omaa pelifilosofiaansa (Hendrickson 1980, 103).

3.1.1 Pallon käsittely, kuljetus ja suojaaminen

Pitääkseen palloa hallussa mahdollisimman kauan, pelaajien pallonkäsittelytaitojen on oltava teknisesti korkeatasoista. Näin pelataan omalle joukkueelle aikaa ja mahdollisuuksia pitämällä palloa vastustajan ulottumattomissa. (Kingston 1986, 124)

Pallon hallinnassa salibandyssä pelaajan on oltava ketterä, hänen on pystyttävä nopeisiin rytmin- ja suunnanmuutoksiin sekä suojaamaan palloa vartalollaan. Salibandyssä pelivälineen suojaaminen on helppoa verrattuna jääkiekkoon tai kaukalopalloon, joissa säännöt mahdollistavat kovemman kontaktipelin sekä jalkojen välistä pelaamisen. Salibandyn suojauksessa avainasioita ovat pallon hyvä kontrolli, tasapainoinen asento ja vartalon käyttö pallon suojana. (Järvinen & Sipilä 1997, 24)

Kuljetus itsessään ei ole otteluiden ratkaisemisen kannalta jääkiekon merkittävämpiä yksilötaitoja, mutta myös se kertoo jotain pelin luonteesta tai sen kulusta (Rekilä, Vähätalo & Westerlund 1991, 32). Salibandyssä puolestaan kuljettaminen voi olla hyvinkin keskeinen taito, koska pallon riisto sääntöjen mukaisesti on huomattavasti vaikeampaa.

Kuljetuksella on niin tekninen kuin taktinenkin elementtinsä. Tekninen puoli käsittää kaikki kuljetuksessa käytettävät keinot. Taktinen osa käsittää tilan voittamisen ohittamalla vastustaja, vapautumalla häirinnästä, käyttämällä harhautuksia tai päättämällä joko syöttää tai laukaista tilanteesta riippuen. (Horsky 1983, 39)

Vaikka kuljetus kuuluukin hyökkäyspeliin, sitä ei saa suosia liikaa. Turha kuljettaminen tekee pelistä tehottoman ja heikentää pelaajien välistä yhteistoimintaa. (Horsky 1983, 39)

Kuljetuksessa on muistettava tukeva ote mailasta. Peruskuljetuksessa molemmat kädet ovat mailassa, mutta kiihdyttäessä ja harhauttaessa monesti yksi käsi riittää. (Norrena 1994, 20) Kuljettamistaidon voidaan sanoa olevan huipussaan silloin, kun pelivälinettä voidaan suojata, kosketus palloon on pehmeä ja koko ajan on valmius syöttää joko rysty- tai kämmenpuolelta, katseen ollessa koko ajan suunnattuna peliin (Järvinen & Sipilä 1997, 24).

Luhtasen (1987, 40-42) tutkimuksessa jääkiekkopelaajan todettiin kuljettavan kiekkoa keskimäärin 11-12 kertaa ottelussa. Kuljetuksista 10% päätyi laukaukseen, 41% syöttöön omille ja 43% harhasyöttöön tai menetykseen. Rekilän ym. (1991, 68) tutkimuksessa joukkueilla oli keskimäärin 105 kuljetusta. Kuljetukseksi laskettiin sellaiset hallussapidot, jotka sisälsivät vähintään neljä kosketusta kiekkoon.

3.1.2 Harhautus

Pallonkäsittelyssä harhauttamisella on suuri merkitys. Pelaajan on osattava harhauttaa niin kämmen- kuin rystypuolellekin sekä tarvittaessa nostamaan palloa. (Bukac 1986, 2)

Harhautuksessa yritetään saada vastustaja liikkumaan väärään suuntaan tai menettämään hetkellisesti tasapainonsa, jolloin ohitus mahdollistuu. Harhautustapoja on monia ja kaikki liikkeet, jotka saavat vastustajan reagoimaan ovat hyviä harhautusliikkeitä. (Järvinen & Sipilä 1997, 36)

Harhautus voidaan tehdä päällä, katseella, vartalolla, mailalla, juoksemalla tai edellisiä yhdistelemällä. Näiden lisäksi syöttö- ja laukausharhautukset ovat mahdollisia. (Järvinen & Sipilä 1997, 36; Norrena 1994, 20) Harhauttaminen on jaoteltavissa varsinaiseen harhautus- ja ohitusvaiheeseen, jonka jälkeen pallo on saatava uudelleen haltuun (Järvinen & Sipilä 1997, 36).

Pää- ja vartalo-harhautus on perusteltua silloin, kun vastustaja keskittyy enemmän pelaajaan kuin palloon. Harhautus tehdään vartalonkallistuksena vastakkaiseen suuntaan kuin minne ollaan menossa. Vaikeampi vaihtoehto on tehdä kaksoisharhautus, jolloin liike jatkuu ensimmäisen harhautuksen suuntaan. Maila- tai palloharhautus puolestaan tehdään vastustajan keskittyessä enemmän palloon kuin pelaajaan. Harhautus voidaan tehdä esimerkiksi viemällä pallo mailan tai jalkojen välistä. (Järvinen & Sipilä 1997, 36)

Valelaukausta tai syöttöharhautusta käytetään hyökkäyspäässä. Valelaukauksen onnistuessa kierretään vastustaja, jolloin saadaan uusi laukaisu- tai syöttöpaikka. Valesyötössä taas syöttöliike tehdään kuin normaalisti syötettäessä, mutta ohitus tapahtuukin liikkeen vastaiselta puolelta. (Järvinen & Sipilä 1997, 36)

Jalkojen avulla harhauttamiseksi riittää joskus nopeiden ristiaskeltenkin ottaminen vastustajan edessä. Pallo voidaan myös käyttää välillä jalassa, josta se potkaistaan takaisin omaan lapaan. (Järvinen & Sipilä 1997, 36)

TAULUKKO 1. Harhautustapojen osuus kuljetuksista jääkiekko-ottelussa Rekilän ym. (1991, 45) mukaan

Harhautustapa	Suhteellinen osuus kaikista kuljetuksista
Luisteluharhautus	26
Maila- ja vartaloharhautus	22
Toiminnan salaaminen	7
Muut harhautukset	7
Ei harhautusta	38
Yhteensä	100

3.1.3 Syöttö

Pallopeleissä syöttely on joukkuepelin perusta ja se takaa pelin jatkuvuuden. Toisaalta syötössä on suurin riski menettää peliväline. Syöttäminen vaatii taktista ajattelua ja asennetta sekä kanssapelaajien avustamista kentällä (Bukac 1986, 2-3). Rekilä ym. (1991, 41) pitävät syöttöä joukkuepelin harhautuksena, jonka avulla pyritään pelaamaan vastustaja pois tilanteesta tai muuttamaan vastustajan puolustusryhmitystä.

Syötön on oltava tarkka, odottamaton ja aktiivinen eli syöttöä ei saa vain antaa vapaana olevalle pelaajalle, vaan hyökkäyksen kehittymisen kannalta parhaassa asemassa olevalle pelaajalle (Johansson & Vairo 1980, 81).

Tarkan syötön onnistumiseksi syöttäjän on katsottava vastaanottajaa. Syöttö tulisi suunnata mieluummin liian eteen kuin taakse, koska vastaanottajan on helpompi kiihdyttää kuin hidastaa vauhtiaan. Myöhästynyt syöttö on etu puolustajille ja antaa mahdollisuuden taklaukseen (jääkiekko), syötönkatkoon tai riistoon. (Horsky 1983, 84)

Syöttöjen määrät otteluissa vaihtelevat jonkin verran. Jääkiekon SM-liigaottelussa syötetään keskimäärin 375 kertaa (Rekilä ym. 1991, 41). Junioripeleissä määrät vaihtelivat 278 ja 635 syötön välillä (Luhtanen 1988, 7). Onnistumisten vaihtelu näkyy taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Syöttöjen onnistuminen jääkiekon SM-liigassa (Rekilä ym. 1991, 41-42) ja junioriotteluissa (Luhtanen 1987, 43-44 ja 1988, 7)

Tutkimus	Sarjataso	Onnistumis%
Rekilä ym. 1991	SM-liiga	66
Luhtanen 1987	Junioripelit	57
Luhtanen 1988	Junioripelit	46-73

3.1.3.1 Syöttötavat

Salibandyssä syötöt jaetaan veto-, ranne- lyönti- ja nostosyöttöihin sekä lisäksi ohjaus-, jättö- ja työntösyöttöihin sekä laidan kautta tai selän takaa annettaviin syöttöihin (Järvinen & Sipilä 1997, 26; Norrena 1994, 19). Lisäksi syöttöä ilman kohdetta kutsutaan siirroksi (Rekilä ym. 1991, 42).

Vetosyöttö on tarkka, mutta hidas suorittaa. Syötettäessä täytyy suunta salata mahdollisimman pitkään ja pallon on oltava syötön lähtöhetkellä lavassa pelaajan rintamalinjan takana. Katsekontakti säilyy koko ajan peliin päin. (Järvinen & Sipilä 1997, 26)

Rannesyöttö on nopein tehdä ja sen yllättävyyden ja tehokkuuden ansiosta se onkin käytetyin syöttötekniikka salibandyssä. Nopeaksi tämän tekee mailan lyhyt saattoliike sekä pallon sijoittuminen pelaajan vartaloon nähden joko sivulle tai eteen. (Järvinen & Sipilä 1997, 26)

Tilanteiden purkamisessa ja nopeiden hyökkäyksien avaamisessa käytetään epätarkempaa nostosyöttöä, jolla saadaan pallo tehokkaasti erilaisten esteiden yli. Syöttö voidaan suorittaa joko nostovippauksella tai nostolyönnillä. (Järvinen & Sipilä 1997, 26) Nostosyöttö on mahdollisesti salibandyllä tyypillisempi kuin jääkiekolle, jossa

Luhtasen (1987, 43-46) ja Rekilän (1991, 43) mukaan ainoastaan 8% syötöistä on irti jäästä. Vain alle puolet (48%) nostosyötöistä oli onnistuneita (Rekilä ym. 1991, 43).

Ohjaussyötössä pallo jatketaan yhdellä kosketuksella haluttuun paikkaan. Tämä vaatii hyvää pelikäsitystä, sillä jatkosyöttösuunta on osattava ennakoida. (Järvinen & Sipilä 1997, 26)

Jos jättösyöttö epäonnistuu, vastustaja voi päästä siitä nopeaan vastaiskuun. Onnistunut jättö on kuitenkin oivallinen ratkaisu vaihdettaessa ylivoimaa pelatessa paikkoja kentällä. Tasakentällisilläkin pelattaessa jättösyöttöön liittyy jatkotehtävä, esimerkiksi ottaa edestä lähin pelaaja vartiointiin tai mennä maskiin vastustajan maalivahdin eteen. (Järvinen & Sipilä 1997, 26) Jättösyöttö on melko varma, koska siinä oma pelaaja on lähellä ja toisaalta peliväline on lähes paikallaan vastaanotettaessa. Jätön helppous todettiin myös Rekilän ym. (1991, 43) tutkimuksessa, jossa peräti 89% jätöistä onnistui (taulukko 5).

Työntösyötössä pallo nimensä mukaisesti työnnetään joko mailasta molemmin käsin tai pelkästään toisella kädellä kiinnipitäen joukkueoverille. Yhden käden syötössä vapaaksi jäävä käsi suojaa. Syöttötapaa käytetään eniten miesvartiointia vastaan pelatessa. (Järvinen & Sipilä 1997, 26)

Laidan kautta tai selän takaa syötettäessä tekniikat vaihtelevat. Laitasyöttö lisää vapaata pelitilaa tiukassa vartiointipelissä. Selän takaa taas voi syöttää ainoastaan hyökkäyspäässä, koska syöttäjä ei voi varmasti nähdä syöttökohdetta. (Järvinen & Sipilä 1997, 27) Jääkiekossa laidan kautta annettavia syöttöjä käytetään runsaasti. Rekilän ym. (1991, 42) tutkimuksessa 24% annetuista syötöistä osui laitaan.

3.1.3.2 Syötön onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä

Syöttö on kahden pelaajan, syöttäjän ja vastaanottajan, välistä yhteistyötä. Syöttäjä voi tehdä joitakin toimintoja parantaakseen syötön onnistumisen todennäköisyyttä. (Rekilä 1991, 42)

Syöttöjen onnistuminen paranee pelaajan liikkussa puolustussuuntaan. Myös syöttöjen liikkumisnopeuden kasvu nostaa syötön onnistumistodennäköisyyttä. Rytminvaihdossa syöttö onnistui 85- prosenttisesti ja tasaisessa liikkeessä onnistumisprosentti oli noin 70. (Rekilä ym. 1991, 42-43)

TAULUKKO 3. Liikkumisnopeuden vaikutus syötön onnistumiseen Rekilä ym. (1991) mukaan

Liikkumistapa	Syötön onnistumis%
Selkeä rytminvaihdos	85
Tasainen luistelu	71
Liuku	68

Vapaassa tilassa annetulla syötöllä on parhaat edellytykset onnistua. Heti jos häirintää on tulossa tai vastustaja pystyy mailahäirintään niin syötön onnistumistodennäköisyys laskee. (Rekilä ym. 1991, 43)

TAULUKKO 4. Syöttäjän tilan vaikutus syötön onnistumiseen Rekilän ym. (1991) mukaan

Syöttäjän tila	Syötön onnistumis%
Vapaa tila	84
Häirintä tulossa	67
Mailahäirintä	65

Onnistumiseen vaikuttaa myös syötönantopuoli. Rystysyötöt ovat hieman kämmensyöttöjä epävarmempia, onnistumisprosentit 73 ja 66. Erilaisten syöttöjen onnistumisessa sen sijaan on suurempaa vaihtelua. Syötöistä varmin on jättö ja selvästi epävarmin pitkä pystysyöttö. (Rekilä ym. 1991, 43)

TAULUKKO 5. Erilaisten syöttöjen suhteellinen määrä ja onnistuminen Rekilän ym. (1991) mukaan

Syöttö (n=3000)	Suhteellinen määrä %	Onnistumis%
Pitkä pystysyöttö	7	57
Lyhyt pystysyöttö	17	75
Puolenvaihto	11	75
Laidasta keskelle	10	66
Keskeltä laitaan	11	79
Taaksepäin syöttö	16	83
Jättösyöttö	4	89
Lyhyt syöttö sivulle	12	85
Siirto *)	14	33
	Yhteensä 100	Keskimäärin 66

*) onnistuneiksi siirroiksi on luokiteltu vain alivoima tai siirretyn vihellyksen aikaiset siirrot

3.1.3.3 Syötön vastaanotto

Huolellisesti valittu vastaanottopaikka tarkoittaa hyvää pallotonta pelaamista eli jatkuvaa valmiutta ottaa syöttö vastaan. Silloin pallon vastaanotto on helppoa, syöttäjä voi valita parhaimman ajankohdan syötölleen ja koko joukkueen yhteispeli on tehokasta. (Horsky 1983, 82)

Pelaajan tulee näyttää, että haluaa syötön ja että on valmis sen vastaanottamiseen, esimerkiksi näyttämällä mailalla odotettuun syöttösuuntaan (Horsky 1983, 82, 85; Johansson & Vairo 1980, 81). Pallo on saatava myös vaikeissakin tilanteissa haltuun, kuten kovassa vauhdissa, laidan vieressä tai ilmasta.

Hyvään yhteispeliin kuuluva kommunikointi auttaa vastaanotossa. Se voi olla verbaalista, non-verbaalista tai visuaalista. Näin vastaanottajat helpottavat syöttäjien toimintaa ja tilanteiden edullista ratkaisemista. Vihje voi olla esimerkiksi liikumisnopeus tai sijoittuminen maaliin, vastustajiin ja laukaisualueeseen nähden. (Kingston 1986, 128)

Syötöt on otettava haltuun mieluiten mailalla, jotta pelitilannetta voitaisiin jatkaa mahdollisimman nopeasti. Tämä vaatii erittäin hyvää mailatekniikkaa ja silmäkäsikoordinaatiota. Ilmasyötöt otetaan alas yleensä rinnalla tai jalalla, jolloin pallo pyritään kääntämään vartalolla vapaaseen tilaan sitä samalla suojaen ja näin helpottaen mailalla haltuunottoa. (Järvinen & Sipilä 1997, 28) Ilmasyötön pelaaminen mailalla on sallittua polven korkeudella. Ensimmäinen kosketus on suunnattava oikein, jolloin seuraavan tilanteen pelaaminen helpottuu ja nopeutuu. (Norrena 1994, 20)

Jääkiekko-ottelussa pelaaja ottaa syötön vastaan keskimäärin 27 kertaa, joista n.80% onnistuu. Yli puolet vastaanotoista suoritetaan kämmeneltä ja reilu neljännes rystyltä. Yleensä pelaaja on liikkeessä eteenpäin vastaanottaessaan syöttöä, mutta myös paikallaanolo ja takaperinliike ovat mahdollisia. (Luhtanen 1987, 37-39)

TAULUKKO 6. Pelaajan liike syötön vastaanottohetkellä Luhtasen (1987) mukaan

Liikesuunta	Suhteellinen määrä %
Eteenpäin	75
Paikallaan	22
Taaksepäin	4
Yhteensä	101

3.1.4 Haltuunotto

Hyökkäyspelin edellytyksenä on välineen saaminen joukkueen haltuun (Horsky 1983, 2). Oksasen ja Rinkisen (1996, 35) EM-kisa-analyysissä haltuunottotapa jaettiin neljään muuttuun; pallon riistoon, siirtoon (syöttö ilman varsinaista kohdetta), laukauksen jälkeen ja aloituksesta haltuunotettuun palloon.

Vastaavia tutkimuksia on tehty myös jääkiekosta. Rekilä ym. (1991) analyysissä oli yhteensä kuusi muuttujaa kuvaamassa eri haltuunottotapoja. Edellä mainittujen neljän lisäksi haltuunotto vastustajan virheestä ja irtokiekosta. Tulokset on esitelty taulukossa 7.

TAULUKKO 7. Eri haltuunottotapojen määrälliset ja suhteelliset osuudet jääkiekossa ja salibandyssä Rekilän ym. 1991 (n=1303) ja Oksanen & Rinkisen 1996 (n=585) mukaan.

Haltuunottotapa	Salibandy		Jääkiekko	
	Oksanen & Rinkinen		Rekilä ym.	
	Määrä	suht. os. %	Määrä	suht. os. %
Aloitus	254	43	278	21
Riisto	159	27	389	30
Laukauksen jälkeen	146	25	59	5
Siirrosta	26	5	217	16
Vastustajan virheestä	-	-	206	16
Irtokiekosta	-	-	159	12
Yhteensä	585	100	1303	100

Muuttujien eri määrästä johtuen täsmällisten vertailujen tekeminen lajien välillä on vaikeaa. Kuitenkin vapaalyönnit ja niiden suuri määrä kasvattavat aloitus-muuttujan frekvenssiä salibandyyn osalta. Vapaalyöntejä tulee salibandyssä runsaasti johtuen pelin nopeasta temposta, pienestä kentästä ja nopeista suunnanmuutoksista (Oksanen & Rinkinen 1996, 47). Jääkiekossa aloitustilanne on kamppailu, josta vain voittaja saa kiekon. Tämä voi olla eräs syy aloituksista haltuunotettujen kiekkojen vähyyteen verrattuna salibandyyn.

3.1.5 Laukaus

Hyökkäyksien yhteisenä päämääränä on aikaansaada maalintekotilanteita ja niiden hyödyntäminen riippuu pelaajien laukaisutaidosta. Laukaisutaito taas koostuu tekniikasta, ampumistaktiikasta ja sopivan laukaisupaikan hakemisesta. (Järvinen & Sipilä 1997, 32)

Pelaajien on osattava laukaista tarkasti eri etäisyyksiltä ja suunnista. Laukaisun ydinkohtia ovat tarkkuus, yllätyksellisyys sekä vedon voimakkuus. Sen sijaan taktiikkaan kuuluvat laukaisutekniikka, mitä laukaisua missäkin tilanteessa käytetään, ajoitus sekä korkeus eli mistä kohtaa maalivahti olisi parhaiten yllätettävissä. (Järvinen & Sipilä 1997, 32)

3.1.5.1 Laukaisutavat

Teknisenä suorituksena jääkiekon ja kaukalopallon laukaukset jaetaan veto-, ranne-, lyönti- ja rystylaukaukseen (Horsky 1983, 124; Norrena 1994, 22). Järvinen ja Sipilä (1997, 32-33) mainitsevat salibandykirjassaan näiden lisäksi nostolaukauksen ja ohjaukset. Laukauksen teknisistä elementeistä puhuttaessa tarkoitetaan niillä ampumisen liikkeiden rakennetta sekä biomekaniikkaa (Horsky 1983, 124). Johannson ja Vairo (1980) korostavat pelaajan taitoa laukaista täydestä vauhdista, kumpaakin tukijalkaa käyttäen, suoraan syötöstä, suoraan liikkeestä, kesken välineen käsittelyn ja ahdistettuna.

Vetolaukaus on hyvin peitettynä yllätyksellinen. Se on myös helppo suojata, tarkka ja voimakas, mutta melko hidas. (Järvinen & Sipilä 1997, 32) Hitaus johtuu siitä, että laukaukseen haetaan voimaa kaukaa rintamalinjan takaa eli laukausta "ladataan" pitkään. Tämä tekee vetolaukauksesta helpohkon torjuttavan, varsinkin jos pelaaja ei osaa peittää vetoaikeitaan riittävän hyvin. Eri laukaisutekniikoita opeteltaessa tämä kannattaa käydä läpi ensimmäiseksi, koska tässä pallo on kaikkein helpoimmin hallittavissa (Järvinen & Sipilä 1997, 32).

Rannelaukaus on veto- ja lyöntilaukauksen risteytys. Lähietäisyydeltä rannelaukaus on tehokas, koska se on nopea ja erittäin tarkka. Suoritustapoja on monia; juoksusta, kuljetuksesta tai suoraan syötöstä. Näistä viimeksi mainittu vaihtoehto on vaikein, koska se vaatii erittäin hyvän pallotuntuman sekä täydellisen ajoituksen onnistuakseen. Juoksusta tai pidemmästä kuljetuksesta vedettäessä pelaajalla on enemmän aikaa valmistautua laukaisuun ja se helpottaa ampumista huomattavasti. (Järvinen & Sipilä 1997, 32)

Lyöntilaukaus on voimakkain, mutta selvästi epätarkin. Sitä käytetäänkin suoraan syötöstä laukaistaessa ja kaukaa ammuttaessa. Järvinen ja Sipilä (1997, 32) jakavat

lyöntilaukauksen suoritustekniikan kahteen: lakaisutekniikkaan ja varsinaiseen lyöntitekniikkaan. Lakaisutyylillä on varsinkin aloittelijoiden suosiossa sen helppouden vuoksi. Siitä voi kehittää tärkeän kaaripallojen lyöntitekniikan, jossa pallo saadaan nousemaan korkealle muuttamalla mailan lavan kulmaa aukeamaan enemmän ylöspäin.

Varsinainen lyöntilaukaus vaatiikin jo pidempää harjoittelua, koska tekniikka koostuu useista pienistä yksityiskohdista, jotka täytyvät olla kunnossa ennen kuin laukaus onnistuu. Varsinkin voiman saaminen vetoon lattiaa ja mailan varren elastisuutta hyväksikäyttäen on vaikeaa. Lyöntilaukausta harjoiteltaessa voi tuntua oudolta lavan lyöminen lattiaan jo ennen kuin se koskettaa palloa. Luhtanen (1986) korostaa mailan varren runsasta kuormitusta laukauksen onnistumiseksi. Lyöntilaukauksessa varteen kohdistetaan huomattavasti suurempi voima kuin vetolaukauksessa. Pallon tulee osua lavan ns. teholliselle osuma-alueelle, joka sijaitsee lavan puolella välissä, jotta laukauksella on onnistumisedellytykset.

Nostolaukausta käytetään miltei yksinomaan maalin edustalla pelattaessa eli lähinnä maskipelaamisessa. Pallo nostetaan nopeasti ja jyrkästi maalivahdin yli. (Järvinen & Sipilä 1997, 32) Sitä jyrkemmin pallo nostetaan ylös, mitä lähempänä maalia ollaan. Nostolaukausta voidaan käyttää myös nopeissa purkutilanteissa oman maalin edessä ja se voidaan tehdä sekä rysty- että kämmenpuolelta.

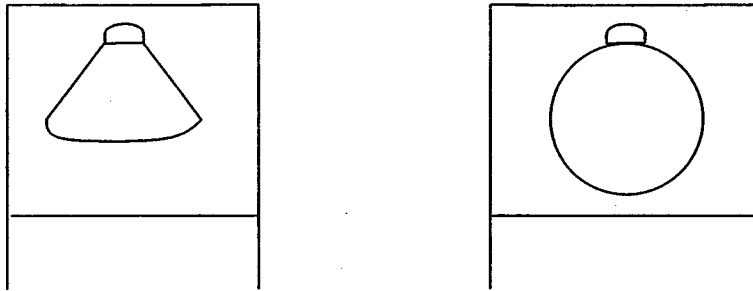
Laukaukseen vaikuttava tekijä	Vetolaukaus	Lyöntilaukaus
1 Varren elastisuus	löysä	jäykkä
2 Varren taipuma	pieni	suuri
3 Käsiotteen leveys	kapea	leveä
4 Yläkäden nopeus suhteessa alakäteen	suuri	pieni
5 Mailan pituus	lyhyt	pitkä
6 Mailan paino	kevyt	painava
7 Mailan painopiste	ylhäällä	alhaalla
8 Laukauksen kesto	lyhyt	pitkä
9 Laukauksen vaatima tila	pieni	suuri
10 Pallon nopeus	pieni	suuri
11 Laukauksen tarkkuus	tarkka	epätarkka
12 Laukauksen pääkäyttäjärühmä	hyökkääjät	puolustajat
13 Tehokkain paikka laukaista	1-2 alue	3-4 alue

KUVIO 6. Veto- ja lyöntilaukauksen vertailua dikotomisesti joidenkin tekijöiden suhteen optimaalisen laukauksen suorittamiseksi. (mukaeltu Luhtanen 1986, Mikkola 1987 ja Järvinen & Sipilä 1996)

3.1.5.2 Laukauksen onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä

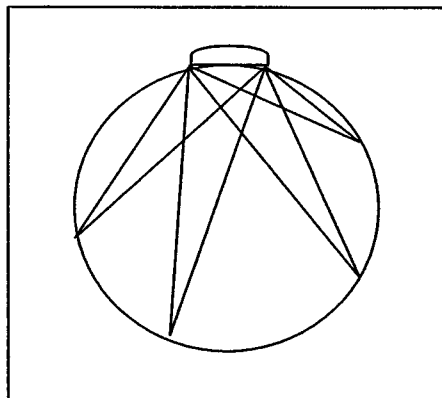
Laukauksen onnistuminen on monien eri tekijöiden summa. Laukaisupaikka, ajoitus ja laukaisutapa vaikuttavat vedon lopputulokseen (Horsky 1983, 124).

Laukaisupaikka on onnistumisen kannalta eräs tärkeimmistä tekijöistä. Mikkola (1987, 17) on kehittänyt laukaisupaikasta matemaattisen mallin, jonka mukaan edullisin maalintekotilanne saavutetaan, kun luodaan vapaa laukaisutilanne laukaisuympyrän sisään (kuva 1).



KUVA 1. Perinteinen laukaisusektori ja laukaisuympyrä Mikkolan (1987, 11) mukaan

Laukaisuympyrä määritellään maalikulman perusteella, mihin vaikuttavat laukaisukulma ja -etäisyys. Mitä pienemmästä kulmasta tai mitä kauempaa ammutaan, sitä pienempi on maalikulma. (Mikkola 1987, 16-18) Mistä tahansa laukaisuympyrän kehältä katsottuna maalikulma on sama (6°). Ympyrän sisällä se on suurempi ja ulkona pienempi. (Mikkola 1987, 37-38)



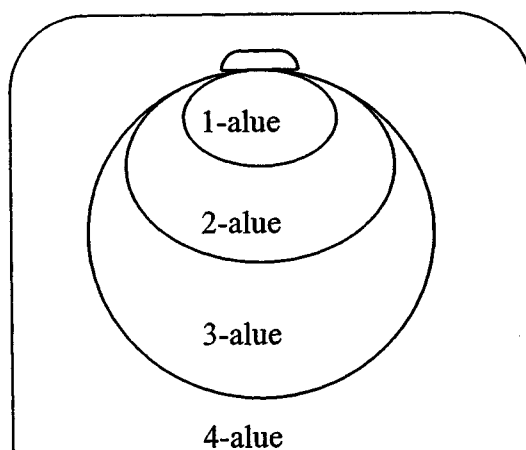
KUVA 2. Laukaisuympyrän kehällä maalikulma on aina 6° , sisällä enemmän, ulkona vähemmän (Mikkola 1987, 37-38).

Mikkola (1987, 68-81) määrittä parhaan mahdollisen etäisyyden eri laukaisutavoille (lyönti-, ranne- ja lähilaukaus) matemaattisesti. Tähän vaikuttaa pelaajan laukaisukulma ja maalivahdin peittämiskulma, mikä riippuu maalivahdin vastaantulosta. Pelaajan lähestyessä maalia sekä maali että maalivahti tulevat suuremmiksi. Tämä tapahtuu tiettyyn pisteeseen saakka, jolloin maalin suhteellinen kasvu on suurinta verrattuna maalivahdin suhteelliseen kasvuun. Pelaajan ajauduttua vielä lähemmäksi maalivahdin koko kasvaa nopeasti verrattuna maalin kokoon. Tämän vuoksi lyöntilaukauksen optimietäisyys on kaksi kertaa kauempana kuin rannelaukauksen. Lyöntilaukausta maalivahdilla on huomattavasti enemmän aikaa tulla peittämään. (Mikkola 1987, 68-81)

Horsky (1983, 125) on tutkimuksessaan löytänyt parhaan laukaisupaikan noin viiden metrin päästä suoraan maalin edessä. Tehokkaimmat kohdat olivat maalien alakulmat.

Rekilän ym. (1991, 47) tutkimuksessa 80% maaleista tehtiin laukaisuymyrästä. Maaliin johtaneiden laukausten onnistumisprosentti maalintekoymyrässä oli 9 ja ympyrän ulkopuolella ainoastaan 3. Maalintekoymyrä oli jaettu tutkimuksessa kolmeen osaan (kuva 3) ja arvattavasti tehokkain laukaisualue oli maalia lähinnä oleva 1-alue, josta peräti joka viides laukaus upposi. (taulukko 8).

Oksasen ja Rinkisen (1996, 37) tutkimuksessa todettiin myös lähellä maalia olevan 1-2-alueen teho. Siitä upposi lähes joka viides laukaus (taulukko 8).



KUVA 3. Laukaisuymyrän jako 1-, 2- ja 3-alueeseen (4-alue käsittää jäljelle jäävän osan) Rekilän ym. (1991) mukaan. Oksasen ja Rinkisen (1996) tutkimuksessa 1- ja 2-alue on yhdistetty.

TAULUKKO 8. Laukausten suhteelliset määrät ja onnistumisprosentit jääkiekko- ja salibandyottelussa Rekilän ym. (1991) ja Oksasen & Rinkisen (1996) mukaan

Laukaisualue	Jääkiekko		Salibandy	
	Rekilä ym. (n=444)		Oksanen & Rinkinen (n=233)	
	Suht. määrä %	Onnist. %	Suht. määrä%	Onnist. %
1-2 alue	34	n.14 *)	29	19
3-alue	25	4	28	5
4-alue	45	3	43	5
Yhteensä	104 **)		100	

*) Itse laskettu arvo, koska 1- ja 2- alue oli Rekilän ym. tutkimuksessa tutkittu erikseen

***) Luvut tulkittu kuviosta, jossa summa oli yli 100

Laukaisutavat olivat Oksasen ja Rinkisen (1996, 37-38) tutkimuksessa jaettu neljään muuttujaan. Yli puolet salibandyvedoista ammutaan kuljetuksesta. Vaarallisia suoraan syötöstä laukauksia tulee myös yllättävän paljon – 46% kaikista. Reboundeja ja ohjauksia löydettiin 2%. Läpiajot olivat neljäs kategoria, mutta niitä ei tullut.

3.2 Puolustuspelitaidot

Puolustuspelissä pyritään eliminoimaan vastustajan tila kentällä, jolloin aika ratkaisujen tekemiseen vähenee merkittävästi ja näin pallollinen pelaaja sortuu ennemmin tai myöhemmin virheeseen, josta päästään rakentamaan omaa hyökkäystä. (Kingston 1986, 122)

Horsky (1983, 10-11) jakaa jääkiekossa puolustuspelitaidot kiekollisen pelaajan karvaamiseen ja taklaamiseen irti kiekosta, miesvartiointiin sekä laukausten häirintään ja peittämiseen. Salibandyssä kyseiset taidot voitaisiin jakaa pallon riistoihin ja katkoihin, miesvartiointiin sekä laukausten peittoihin. Bukac (1986) mainitsee lisäksi puolustuspelitaitoina 1-1 –tilanteiden pelaamisen, tietyn alueen pelaamisen ja tilanteen mukaisen pelaamisen.

3.2.1 Riistot ja katkot

Heikomman joukkueen peli on riippuvaista vastustajan pelistä, koska oman pelin ontuessa joudutaan keskittymään liikaa riistoihin ja katkoihin. Välineen saaminen pois vastustajalta ei ole helppoa, sillä hyvässä syöttöpelissä se liikkuu nopeasti. (Mikkola 1987, 16)

Pallon riistäminen vaatii aktiivista puolustuspeliä. Toimiva pallon riisto on hyvin ajoitettua ja se saa vastustajan epävarmaksi ja hyökkäyspelin sekaisin. Järvinen ja Sipilä (1997, 37) jaottelevat pallon riistotekniikat mailatuikkauksiin ja mailalakaisuihin, joissa pelaajien on osattava käyttää mailaansa monipuolisesti.

Mailatuikkauksessa käsi ja maila ojennetaan nopeasti eteenpäin kohti vastustajan hallussa olevaa palloa. Tuikkaus on yllättävä, koska se tehdään yhdellä kädellä vastustajan sitä vähiten odottaessa. Se on käyttökelpoinen 1-1 –tilanteissa, mutta sen on oltava hallittu, jotta vältetään rikkeitä. (Järvinen & Sipilä 1997, 37-38) Tuikkausuhalla voidaan pitää vastustaja riittävän kaukana. Puolustajan tulee kuitenkin varoa liian innokasta häirintää, koska aina on riski tulla ulospelatuksi. Tällainen tilanne on esimerkiksi alivoimalla pelattaessa, jolloin puolustuksen täytyy pysyä koko ajan asemissa ettei vastustaja pääse ampumaan hyvästä sektorista.

Mailalakaisulla katkotaan pääasiassa syöttöjä. Mailalla voidaan lakaista edestakaisin lattian pintaa tai pitää paikallaan. Sitä käytetään enimmäkseen ylivoimapeliä ja -hyökkäyksiä vastaan. (Järvinen & Sipilä 1997, 38)

3.2.2 Laukausten peitot

Jääkiekossa laukauksia voidaan estää pudottaumalla toisen tai molempien polvien varaan sekä heittäytymällä kyljelleen (Horsky 1983, 261-278). Salibandyssä ainoastaan toisen polven pitäminen maassa on sallittua. Koska salibandyssä ei ole luistimia joilla liukua, tilanteissa ei yleensä ole aikaa polvipeitolle. Sitä käytetäänkin lähes yksinomaan peitettäessä vapaa- ja kulmalyöntejä. Myös puolustajat käyttävät polvipeittoa seisovissa puolustustilanteissa suljettaessa syöttösuuntaa maalin takaa maalin eteen.

Periaatteena laukausten peitossa on sijoittua pallon kohdalle, jotta mahdollinen laukaus osuisi puolustavan pelaajan vartaloon ja aiheuttaisi pallon saamisen puolustavalle

joukkueelle tai muuttaisi pallon kulkusuuntaa ohi maalin. Yleensä tämä tarkoittaa sijoittumista vastustajan kämmenpuolelle. Peittoasennon täytyisi olla tiivis, jotta palloa ei olisi mahdollista vetää puolustavan pelaajan edestä, varsinkaan jaloista, jolloin veto on maalinvahdin kannalta hyvin vaikea torjuttava. Jos puolustaja huomaa vastustajan vetoaikeet, hänen kannattaa mennä vetoa vastaan, jolloin laukaisusektori pienenee entisestään. Hyvä peittopelaaja osaa ennakoida tilanteita sekä sijoittua oikein. Laukausten peittämisellä on Oksasen ja Rinkisen (1996, 38-39) tutkimuksen mukaan yllättävänkin keskeinen rooli puolustuspelaamisessa, koska puolustava pelaaja torjuu ja peittää yli neljänneksen kaikista laukauksista. Jääkiekossa puolustavan pelaajan rooli ei ole niin keskeinen (taulukko 9).

TAULUKKO 9. Laukauksen tulos salibandy- ja jääkiekko-ottelussa Oksasen ja Rinkisen (1996) ja Rekilän ym. (1991) mukaan.

Laukauksen tulos	Salibandy		Jääkiekko	
	Oksanen & Rinkinen		Rekilä ym.	
	Määrä	Suht. osuus %	Määrä	Suht. osuus%
MV:n torjunta	84	36	187	51
Ohilaukaus	64	28	95	26
Puolustajan torjunta	64	28	57	16
Maali	21	9	27	7
Yhteensä	233	101	366	100

3.3 Maalivahtipelitaidot

Maalivahti on joukkueessa erityisasemassa, koska hän on ainoa pelaaja, joka saa koskettaa palloa käsin. Salibandyssä maalivahdin rooli on monipuolisempi kuin useissa muissa pallopeleissä. Hän voi maalin varjelemisen lisäksi osallistua hyökkäysten käynnistämiseen ja puolustuspelin ohjaamiseen. (Järvinen & Sipilä 1997, 38)

Hyvältä maalivahdilta vaaditaan paljon erilaisia ominaisuuksia. Maalivahdin on oltava monipuolinen, niin pelikäsityksen, notkeuden, koordinaation kuin reagointikyvyinkin

suhteen. Maalivahdin on mentävä nopeasti ja rohkeasti irtopalloihin, vaikka maalin edessä on usein paljon pelaajia mailoineen. (Järvinen & Sipilä 1997, 38)

Maalivahdin puolustuspelitaitoja ovat asennon hallinta, sivuttaisliikkuminen, torjuminen, peittäminen ja katkominen. Hyökkäyspelitaitona mainitaan pelin avaaminen. (Horsky 1983, 10-11)

Heittäminen tapahtuu yleensä pystyasennosta, jolloin nähdään kenttä paremmin. Pallon on osuttava ensimmäisen kerran lattiaan ennen keskiviivaa ja se heitetään alakierteisesti pomppimista ehkäisten. Heiton on suuntauduttava hyökkääjän eteen kohti lapaa, joten maalivahdilla täytyy olla tarkka silmä-käsikoordinaatio. (Järvinen & Sipilä 1997, 39)

3.3.1 Peittäminen

Laukauksen peittämisellä tarkoitetaan maalivahdin sijoittumista maalikulman sisään tarkoituksena pienentää laukauksen osumiskulmia (Mikkola 1987, 36).

Perustorjunta-asennossa maalivahti peittää maalistaan mahdollisimman paljon. Vastaantulolla maalivahti voi vielä huomattavasti pienentää ns. torjuntamaaliaan. Torjuntamaalimenettelyssä maali on ajateltu siirretyksi maalivahdin sijoittumiskohtaan. (Mikkola 1987, 61-63)

Maalivahdilla on tietyt tekniikat eri tyyppisten laukauksien torjumiseksi. Lisäksi hän joutuu usein liikkumaan palloa vastaan. Tällainen tilanne syntyy, kun vastustaja pyrkii hyökkäämään pitkällä pistosyötöillä. Vastaantulo on ajoitettava oikein, jotta syötönkatko onnistuu maalivahdin alueen rajojen sisäpuolella. Laukaisutilanteessa vastaantulolla vaikeutetaan maalintekoa. (Järvinen & Sipilä 1997, 39)

Kädet ovat ylhäällä torjunta-asennossa pään korkeudella ja katse pallossa. Lihakset eivät kuitenkaan saa olla jännittyneinä, vaan tietty rentoustaso täytyy säilyä koko ajan. Käytössä on kaksi jalka-asennon perustekniikkaa: Gråsten-tekniikka ja klassinen tekniikka. Näissä erona on jalkojen erilaiset asennot perustorjunta-asennossa. (Järvinen & Sipilä 1997, 39)

3.3.2 Sijoittuminen

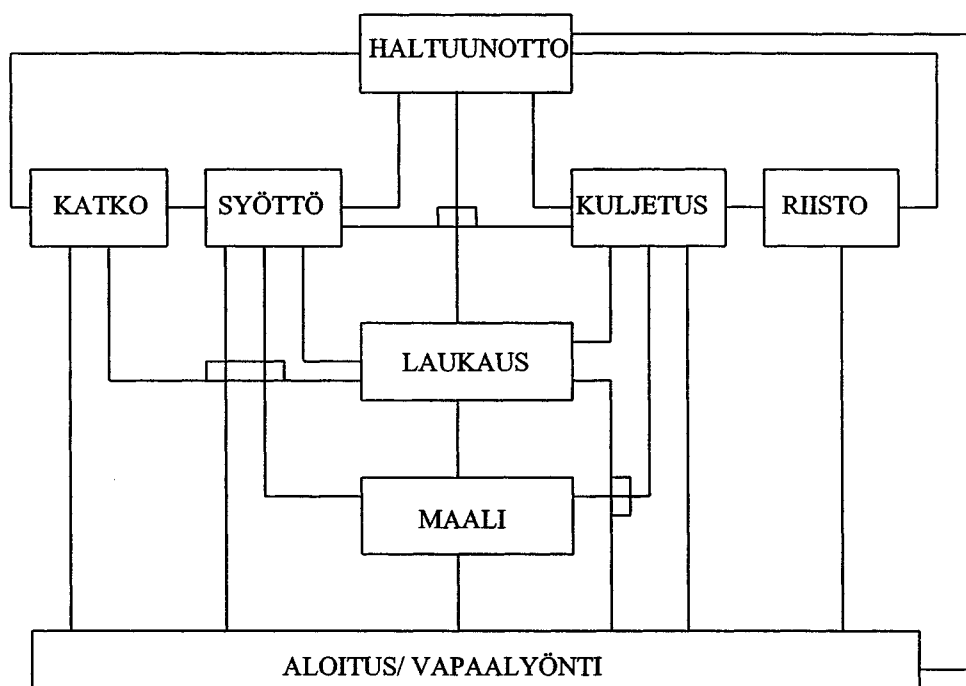
Periaatteena voidaan pitää maalivahdin sijoittumista aina pallon ja maalin keskustan väliselle linjalle. Optimaaliseen sijoittumiseen laukaisuhetkellä kuuluu laukauksen mahdollisimman suuri peittäminen. Poikkeuksena kaukolaukaukset, jossa vastaanmenolla saavutettu peittämisen hyöty ei riitä korvaamaan siitä johtuvaa reagointiedellytysten heikkenemistä. (Mikkola 1987, 157-159)

Hyökkääjä voi vaikeuttaa maalivahdin pelaamista liikuttamalla palloa tai liikkumalla itse poikittain juuri ennen laukausta, tällöin vastaan tulon seurauksena maalivahdille tulee sivuttainen sijoittumisvirhe. Laidan lähellä pieneen kulmaan etenevä pelaaja voi aiheuttaa poikittaissyötöllä vaarallisemman tilanteen kuin keskeltä tuleva pelaaja. Tämän vuoksi maalivahdin vastaan tulo pieneen kulmaan on varovaisempaa kuin keskustaan. (Mikkola 1987, 84-85)

4 JOUKKUETAIDOT SALIBANDYSSÄ

Joukkueaidoilla tarkoitetaan kentällä samanaikaisesti olevan viisikon ja maalivahdin kokonaissuoritusta. Joukkuepelaaminen on samaa kuin viisikon ja maalivahdin koordinoitu yhteistyö pelitavoitteiden saavuttamiseksi. Joukkueaidot ovat jaettavissa yksilötaitojen tapaan hyökkäys- ja puolustuspelitaitoihin (Westerlund 1991).

Jääkiekossa, kuten myös salibandyssä, eri pelitapahtumat ovat yhteydessä toisiinsa. Tapahtumat ovat esitetty kuvassa 4. Kuvan tapahtumat ovat yksilön suorittamia taitoon perustuvia pelitapahtumia, joita pystytään suuntaamaan joukkueaitojen avulla joukkueen pelistrategian mukaisesti (Bukac 1986, 18-19).



KUVA 4 Salibandyn pelitapahtumien väliset yhteydet (mukaeltu Luhtanen 1988, 3)

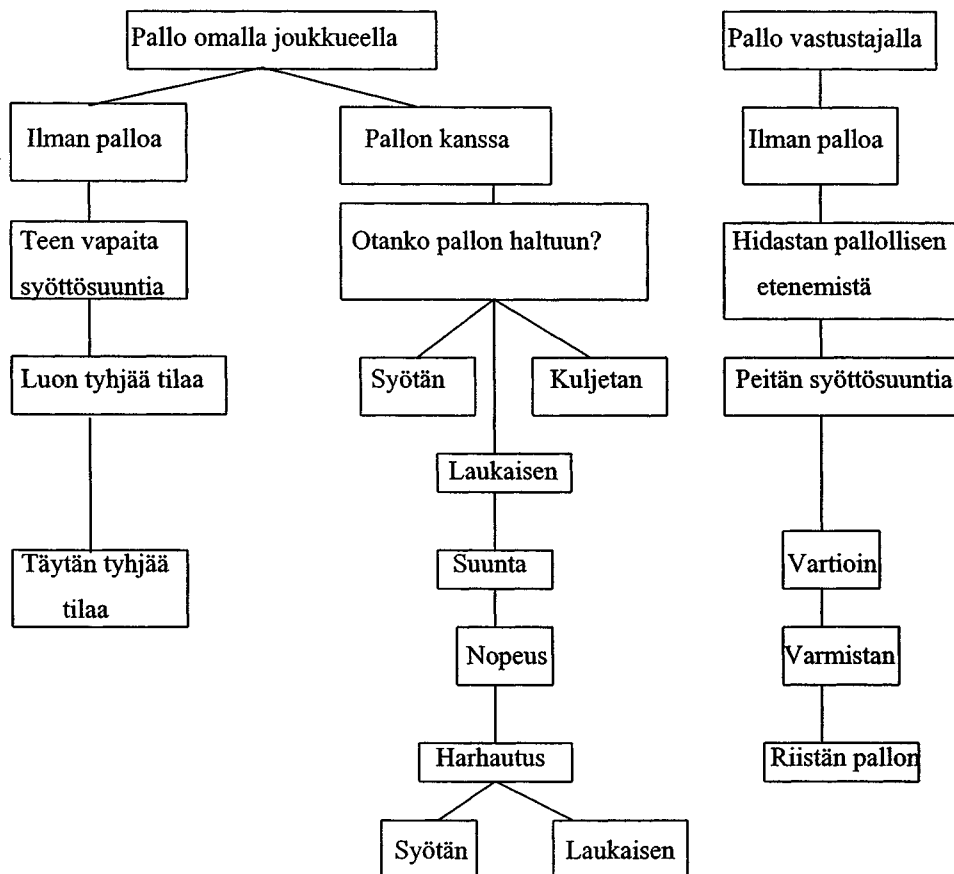
Joukkueaitoja voi ja tulee kehittää myös kuivaharjoituskaudella (Bukac 1986, 17). Tähän antavat mahdollisuuden monet eri pallopelit. Näiden monipuolisella harjoittamisella kehittyvät yleiset toimintamallit pallolliselle ja pallottomalle hyökkääjälle sekä puolustajalle. Joukkueaidot koostuvat pelikäsityksestä ja

joukkuedynamiikasta. Käsitteet eivät ole täysin rinnastettavia, vaan niistä löytyy myös päällekkäisyyksiä.

4.1 Pelikäsitys

Westerlund (1997, 534) määrittelee pelikäsityksen pelaajan henkilökohtaiseksi taktiikaksi. Pelaajan taito-ominaisuudet yhdistyvät ajatustoiminnan kautta joukkuepelaamiseen. Pelaaminen on jatkuvaa ympäristön havainnointia ja siihen perustuvaa ratkaisun tekoa, joka näkyy pelaajan toimintana kentällä. Hyvän pelikäsityksen omaava pelaaja kykenee tekemään joukkueen kannalta edullisia ratkaisuja. Näin ollen hänen tulee ymmärtää joukkueen pelitilannetavoitteet ja yhteistyön periaatteet. Älykäs pelaaja pystyy hyödyntämään myös muita vaadittavia ominaisuuksia, kuten fyysisiä, henkisiä ja taito-ominaisuuksia. (Westerlund 1997, 534)

Bukac ja Dovalil (1990, 19) pitävät pelikäsitystä pelaajan intellektuaalisena puolena. Siinä korostuvat yksilön taidot analysoida ja arvioida kokonaisia pelitilanteita ja edelleen tehokkaasti reagoida vastustajien ja omien pelaajien aikeisiin. Pelissä ajatuksellisten toimintojen taso on riippuvainen älyllisistä ominaisuuksista, psyykkisistä toiminnoista ja yleisestä tiedosta pelin kulusta. (Bukac & Dovalil 1990, 19)



KUVA 5 Pelikäsityksen avaintekijät, jotka pelaajan on hallittava pelin perustilanteissa Luhtasen (1989, 317) mukaan.

Mikkola (1987, 24 26) pitää pelikäsitystä suuressa määrin lahjakkuuteen perustuvana ominaisuutena. Lahjakkuuteen ei voida juuri vaikuttaa, mutta lisäämällä pelaajan tietoa pelistä, hänen pelikäsityksensä voi muuttua ja parantua. Taitopelin rinnalle voidaan näin ollen tuoda myös tietopelin käsite. Tieto syventyy pelaajalle pikkuhiljaa huomaamattomaksi ja vaistomaiseksi, itsestään selväksi asiaksi. Näin ollen pelaajalla on mahdollisuus tiedon kasvun kautta kehittyä pelaajana. (Mikkola 1987, 24 26) Tieto pelistä lisääntyy voimakkaasti kokemuksen myötä. Tämän vuoksi kokeneet pelimiehet voivat menestyä, vaikka heidän fysiikkansa olisikin heikompaa.

Westerlund (1997, 534) jakaa pelikäsityksen kolmeen osatekijään: pelin ymmärtämiseen, pelin lukuun ja ratkaisun tekoon. Neljäntenä tekijänä voidaan ottaa mukaan reagointinopeus (Suomen jääkiekkoliitto 1992,7).

4.1.1 Pelin ymmärtäminen

Jotta pelaaja pystyy tekemään joukkueen kannalta edullisia ratkaisuja, hänellä on oltava tieto pelitilannetavoitteista. Hyvä joukkuepeli perustuu pelaajien yhdenmukaiseen pelitilanteiden tulkintaan ja sitä seuraavaan yhteistyöhön. Hyvän pelin ymmärryksen avulla pelaaja pystyy havainnoimaan vain olennaisen pelin valtavasta tietomäärästä. "Pelaaja näkee sen, minkä ymmärtää!" (Westerlund 1997, 534) Pelin ymmärtämistä ei opita kuuntelemalla tai näkemällä, vaan ymmärrys saavutetaan vasta käytännön kokemuksen kautta (Tomth 1994, 1). Myös Kingston (1986, 116) korostaa pelin ymmärtämisen tärkeyttä puhuttaessa pelikäsitysominaisuuksista.

Pelaajien yhteistyötä nopeasti vaihtuvissa pelitilanteissa helpottaa tehtävien jakaminen pelitilanneroolin kautta. Pelaaja on aina jossakin neljästä roolista.

1. Hyökkäyspelissä pallollisena
2. Hyökkäyspelissä pallottomana
3. Puolustuspelissä pallollista vastaan
4. Puolustuspelissä pallotonta vastaan (mukaeltu Westerlund 1997, 534)

4.1.2 Pelin lukeminen

Westerlund (1997, 535; 1992) määrittelee pelinlukemisen oman joukkueen, vastustajan ja pallon sijainnin, liikkumissuunnan ja nopeuden havainnoimiseksi suhteessa pelikenttään. Näiden pääasiassa visuaalisten vinkkien avulla pelaaja pyrkii ennakoimaan mitä pelissä seuraavaksi tapahtuu.

Lähtökohtana hyvälle pelikäsitykselle on pelin ymmärtäminen. Kuitenkin lopullinen pelaajan tekemä ratkaisu tapahtuu kentällä vallitsevan tilanteen pohjalta, joten pelaajan toiminta perustuu jatkuvaan pelitilanteiden seuraamiseen ja niiden tulkintaan. (Westerlund 1997, 525)

Thusbergin (1983, 77-78) mielestä pelin lukeminen ilmenee myös ennakointikykyinä ja omien toimintatapojen oikeaoppisena ajoittamisena. Tarkoituksenmukainen pelin hidastaminen tai nopeuttaminen sekä kanssapelaajien ja vastustajien toiminnan huomioiminen ja tulkitseminen kuuluu olennaisesti pelin lukemiseen.

Keskeisin osa pelin lukemisessa on pallollisen pelaajan tila/ aika eli minkälainen mahdollisuus hänellä on pelata peliä eteenpäin. Pallollisen pelaajan tila on riippuvainen

häntä puolustavasta pelaajasta. Myös muiden pelaajien, pallottomien hyökkääjien ja puolustajien toiminta perustuu tämän tilanteen tulkintaan. Eli pelaajien yhteistyö pelitilanteessa perustuu pallollisen ja häntä puolustavan pelaajan väliseen tilanteeseen. (Westerlund 1997, 535)

Luhtasen (1987, 6) tutkimuksessa todettiin nopeampien luistelijoiden ja ratkaisun tekonopeudeltaan parempien pelaajien saavan hitaampia enemmän aikaa pelinlukuun ja pelin kannalta tarkoituksenmukaisiin ratkaisuihin.

4.1.3 Ratkaisunteko ja luovuus

Ratkaisunteolla käsitetään pelaajan valitsemaa pelitaitoa eri pelitilanteisiin. Samassa pelitilanteessa pelaajat voivat tehdä joukkueen kannalta hyvin eritasoisia ratkaisuja. Luova pelaaja voi selvitä vaikeastakin tilanteesta onnistuneesti. (Westerlund 1997, 535)

Luovuus käsitteenä on erittäin moni-ilmeinen ja -ulotteinen. Freund (1977, 16) määrittää luovuuden kykyä ratkaista ongelmia käyttämättä valmista mallia. Tällöin luovuus olisi kyky tuottaa omaperäisiä ja uusia ratkaisumalleja. Tiainen (1976, 11) jakaa luovuuden neljään kategoriaan:

1. Luovuus pyrkii uudistamaan vanhoja ratkaisuja
2. Luovuus ennakoi tiettyjä henkisiä prosesseja
3. Luovuus kytkeytyy tiettyihin persoonallisuuspiirteisiin
4. Luovuutta esiintyy yleensä tietynlaisessa ympäristössä

Oleennaista on nähdä luovuus jotain uutta tuottavana toimintana. Vaikeat ja yllättävät ratkaisut antavat pelille luovan pelityylin leiman. Luovan ja yllätyksellisen pelityylin perusteet ovat kuitenkin opituissa malleissa, mutta niiden tuottaminen tapahtuu yllättävään aikaan yllättävässä paikassa. (Luhtanen 1989, 318)

Luovuus ja aloitekyky ovat hyvin tärkeitä tekijöitä joukkuepeleissä. Tapa, jolla pelaajat ratkaisevat tilanteita, vaikuttaa suoraan ottelun lopputulokseen. Luovuutta ja mielikuvitusta tulee vaalia ja arvostaa pallopeleissä, jotta peli säilyy mielenkiintoisena. (Kingston 1986, 120)

4.1.4 Reagointinopeus

Reagointi tarkoittaa vastausta johonkin ärsykkeeseen. Reagoinnissa saadaan aikaan reaktio, johon vastataan (Sadeniemi 1978, 674). Palloilussa reagoinnilla tarkoitetaan pelinlukuun perustuvaa ajatustoimintaa ja sen pohjalta ratkaisun tekoa (Westerlund 1997, 534).

Reagoinnissa tulee erottaa kaksi osaa, reaktioaika ja reaktioliike. Reaktioaikana reagointi on sisäistä, eikä siihen sisälly lihastoimintaa. Kun reaktioaika on kulunut, niin reaktioliike

voi alkaa. Ulkoisesti katsottuna reagointi kuitenkin näkyy yhtenäisenä. Reaktioaika on jaettavissa eri vaiheisiin. Verkkokalvolta tai muusta aistimesta viesti siirtyy aivojen näkökeskukseen tai muuhun aivojen osaan. Aivokuorella tapahtuu tiedonkäsittely, päätöksenteko ja käskytykset lihaksiin. (Mikkola 1987, 101-102)

Reagointinopeudella tarkoitetaan tässä tehtävän ja roolin vaihtonopeutta. Pelaajan reagointinopeutta vaihtuvissa pelitilanteissa voidaan erotella riippumatta pelin lukemisen tasosta. Keskeistä reagointinopeudessa on tieto seuraavasta ratkaisusta ennen pallon vastaanottoa. (Suomen Jääkiekkoliitto 1992, 8)

Pelitilanteet rajaavat ajankohtaisesti tilanteellisen lähikuvan pelin osasta. Tilanteellisessa pelihetkessä joudutaan reagoimaan tilanteisiin, pelitehtäviin ja vastustajan peliin. Jokaisella pelitilanteella on lukemattomia ratkaisumahdollisuuksia. Pelaajien roolinvaihdokset ja ratkaisun teknopeudet vaikuttavat lopulliseen ratkaisuun. Esimerkkinä reagointinopeudesta voisi olla roolinvaihto puolustuspelistä hyökkäykseen ja päinvastoin. (Bukac & Dovalil 1990, 20)

Pelin nopeutuessa ennakointi tulee vielä keskeisemmin esille. Reagointiajan vähentyessä ennakoinnilla saavutetaan lisäaikaa pelinlukuun. (Tomth 1994, 1)

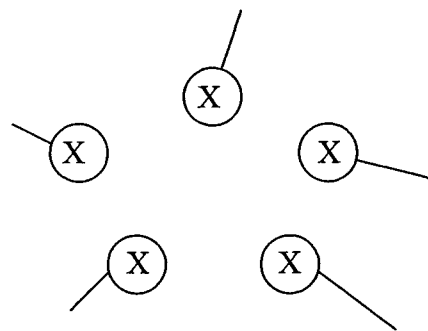
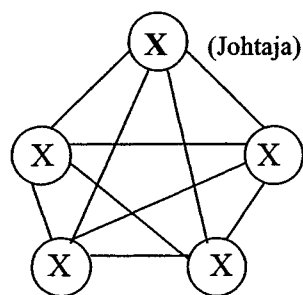
4.2 Ryhmä- ja joukkuedynamiikka

Paitsi että ihmiset ryhmätilanteessa ollessaan toimivat samassa fyysisessä ja organisatorisessa ympäristössä, he muodostavat myös toistensa psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön. Yksilön käyttäytyminen on tulos persoonallisuuden ja

ympäristön yhteisvaikutuksesta: se riippuu aina sekä hänen yksilöllisistä piirteistään ja pyrkimyksistään, että hänen suhteestaan käsillä olevaan tilanteeseen. (Jauhiainen & Eskola 1994, 29)

Kiinteässä ryhmässä sen jäsenten tavoitteet ovat yhteneväiset. Ryhmä on sisäistänyt tavoitteet yhteistyön määrääväksi tekijäksi, henkilökohtaisten tunteiden jäädessä toissijaisiksi. Yksilöt ovat päässeet yli vierauden ja epämääräisyyden tunteista ja ovat kehittyneet avoimeksi, toisiinsa luottavaksi ryhmäksi. Ryhmän jäsenet uskaltavat tehdä päätöksiä sekä tuntevat kuuluvansa ryhmään ja viihtyvät siinä. Tällöin ryhmän valmiudet

kehittyä sisäisesti vahvaksi ja hyvän joukkuehengen omaavaksi joukkueeksi ovat olemassa. (Vilpas 1988, 279-280)



KIINTEÄ RYHMÄ

- selkeä yhteinen tavoite
- yhteinen identiteetti
- voimakas keskinäinen vuorovaikutus
- keskinäinen riippuvuus
- vastavuoroisia rooleja
- selvä johtajuus

LAUMA

- ei yhteistä tavoitetta
- ei ryhmätietoisuutta
- ei vuorovaikutusta
- ei keskinäistä riippuvuutta
- ei roolisuhteita
- ei johtajuutta

KUVIO 7 Kiinteän ryhmän tunnuspiirteitä verrattuna laumaan Wuolion (1982, 231) mukaan.

Ryhmä ilman johtajaa ei ole ryhmä. Johtajan on oltava ns. toiminnallinen johtaja eli hänen on oltava mukana toiminnassa eikä ulkopuolisen tarkkailijan roolissa. Tämän

vuoksi joukkueessa on oltava monen tasoisia ja monenlaisia johtajia, esimerkiksi puolustuksella ja hyökkäyksellä omansa. Johtajan tulee nauttia ryhmän luottamusta ja menestyksekkään toiminnan ehtona onkin, että $\frac{3}{4}$ ryhmästä tulee luottaa johtajaansa. (Wuolio 1982b, 231-232)

Joukkuedynamiikalle havaitaan selvä merkitys tarkastelemalla joukkueen tehokuutta. Esimerkiksi koripallossa ainoastaan 37% joukkueen tehokkuudesta selittyy henkilökohtaisilla suorituksilla. Loput 63% selittyvät joukkuedynamiikalla. Joukkuedynamiikan merkitys kokonaistehokkuuteen on 50-75%. (Wuolio 1982a, 241)

Joukkuedynamiikkaan liittyy myös pelaajien taitotaso sekä halu tehdä joukkueen pelistrategian mukaisia ratkaisuja (Kingston 1986, 120).

Salmisen (1987, 25) tutkimuksessa jääkiekkjoukkueen pienryhmäominaisuuksien ja menestyksen välisistä suhteista löydettiin sosiometrisesti mitatun kiinteyden lisäävän joukkueen myöhempää menestymistä. Myös pelaajien arvostus joukkueensa jäsenyydestä oli suurempaa menestyvässä joukkueessa.

Luhtasen (1988, 20) kolmen vuoden seurantatutkimuksessa peliketjujen homeostaasiajat lyhenivät kaikilla kolmella joukkueella joka vuosi. Lyheneminen voi johtua joukkueen kiinteyden kasvamisesta aikaa myöten.

TAULUKKO 10 Joukkueiden homeostaasiaajat ketjuittain mitattuna Luhtasen (1988, 20) mukaan

Joukkue	1985	1986	1987
Ilves	10,25	6,36	5,56
Slova	9,27	6,78	6,39
SSK	7,77	5,08	4,58
Keskiarvo	9,10	6,07	5,51

5 TAKTIIKASTA

Taktiikalla tarkoitetaan oman joukkueen vahvuuksien ja vastustajan heikkouksien hyväksikäyttöä ottelun aikana. Valmentaja luo taktiikan jo otteluun valmistauduttaessa, mutta hän voi muuttaa sitä pelin kuluessa. Pelaajien pelipaikat ja peluuttaminen muodostavat joukkueen pelijärjestelmän. Tavoitteena on pelata tietyssä muodossa sovitun taktiikan mukaan sekä puolustus- että hyökkäyspeliä. Valmentajalla on oltava selkeä kuva pelisysteemistä, joka perustuu pelaajien taitotasoon. Joukkueelle on turha opettaa pitkälle vietyjä taktisia kuvioita, jos perustaidoissa on suuria puutteita. (Järvinen & Sipilä 1997, 43)

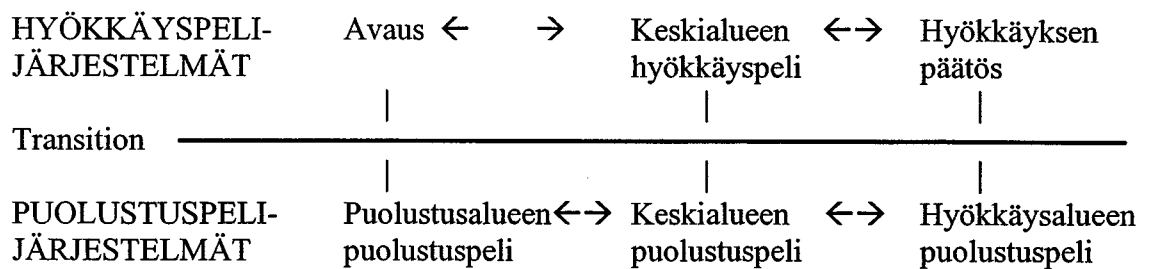
Taktiikan toteutumisen perusedellytyksenä on pelaajien kurinalainen pelaaminen ja tietämys pelin perusteista. Ilman halua tai teknistä taitoa on vaikea toteuttaa minkäänlaista taktiikkaa. Valmentajan on varmistettava, että pelaajat ymmärtävät hänen muodostamansa pelisysteemin ja sitä on harjoiteltava lukuisissa harjoituksissa sekä otteluissa. Varsinkin uusien asioiden sisään ajamiseksi joudutaan tekemään suuri määrä työtä. (Järvinen & Sipilä 1997, 43)

Westerlund (1992) käsittelee jääkiekkoa joukkuepelinä kahdesta erilaisesta periaatteellisesta näkökulmasta: yksilön- ja joukkueen paremmuuden periaate. Samaa jaottelua voidaan soveltaa myös salibandyyn. Yksilön paremmuuden periaatteella tarkoitetaan pelaajien parempia ominaisuuksia ja suorituskyykyä. Pelaajilta vaaditaan pelikäsitteeseen, pelin ymmärtämiseen ja pelin lukuun liittyviä valmiuksia. Lisäksi pelaajalla tulee olla taktista kypsyyttä joukkuepelaamisen onnistumiseksi.

Toisaalta salibandyssäkin ei menesty pelkillä yksilösuorituksilla, vaan hyvään suoritukseen tarvitaan koko joukkueen panos. Joukkueen paremmuuden periaatteen näkökulma sisältää viisikon ja maalivahdin koordinoitun yhteistyön pelin tavoitteiden saavuttamiseksi. Taktiikan luomisella pyritään sopimaan joitakin periaatteita miten pelataan. Taktiikan noudattaminen edellyttää pelaajilta keskinäistä kommunikointia. Nämä kaikki tekijät pyrkivät varmistamaan sen, että joukkue tulkitsee pelin yhdenmukaisesti nopeastikin muuttuvissa tilanteissa. (Westerlund 1992)

Salibandy on luonteeltaan transition- eli suunnanmuutospeliä aivan kuten jääkiekkokin, jossa peliväline vaihtaa omistajaa 200-300 kertaa. Suunnanmuutospelit eroavat ns.

position- eli asemahyökkäyspeleistä (esimerkiksi käsipallo), joissa miltei kaikki hyökkäykset tehdään järjestäytyntä puolustusta vastaan. (Tamminen 2000)



KUVIO 8 Joukkueen pelisysteemi koostuu eri kenttäalueiden hyökkäys- ja puolustuspelejä järjestelmien kokonaisuudesta. Siirtyminen puolustuksesta hyökkäyspeleihin ja päinvastoin eli suunnanmuutos (transition) pelijärjestelmätasolla. (Westerlund 1997, 532)

Yllä oleva kuvio kuvaa pelisysteemin eri mahdollisuuksia. Kahden tasaväkisen joukkueen pelistä on löydettävissä kaikki pelisysteemin eri osat. Taktiikkaa suunniteltaessa voidaan ylivoimaista vastustajaa vastaan korostaa puolustusalueen puolustuspelejä. Tällöin hyökkäyksen päätöksen tai menetyksen jälkeen pelaajat laskevat puolustusalueelleen.

Pelijärjestelmällä jaetaan pelaajien tehtävät kenttäalueilla. Pelijärjestelmät pohjautuvat pelipaikkarooleihin ja kuvataan usein eri kuviolla tai pelaajien sijoittumista kuvaavalla numerosarjalla, esimerkiksi hyökkäysalueen puolustusjärjestelmä 2-1-2 tai 1-3-1.

Hyökkäyspelellin uusi jaottelu perustuu pelaajan pääasialliseen tehtävään kentän eri alueilla. Puolustusalueella avaus, keskialueella keskialueen hyökkäyspele ja hyökkäysalueella hyökkäyksen päätös. Uudet käsitteet on tässä nähtävä laajemmin kuin puhekielessä. Esimerkiksi avaus käsittää kaiken puolustusalueella tapahtuvan toiminnan, joka tähtää hyökkäämiseen. Hyökkäyksen päätös puolestaan sisältää kaiken hyökkäyspään toiminnan, jonka tavoitteena on maalinteko.

5.1 Hyökkäyspeli

Hyökkäyspelin päämääränä on maalintekotilanteen luominen ja maalinteko. Jotta tähän päästäisiin, on luotava tilaa ja aikaa tehdä ratkaisuja, jotta mahdollisuudet pallon menettämiseen pienenevät ja maalintekoon kasvavat. (Kingston 1986, 122-124)

Avauksessa hyökkäävällä joukkueella on oltava vähintään yhden pelaajan paikallinen ylivoima. Avaussyöttöjen tulee olla varmoja, jotta vastustaja ei pääse syötönkatkosta vaaralliseen maalintekotilanteeseen. Hyökkäykseen lähdössä toisen puolustajan on pelattava mahdollisimman pitkään oman maalin edessä varmistaen avauksen onnistuminen. (Järvinen & Sipilä 1997, 43)

Keskialue tulee ylittää nopeasti, jotta mahdollisimman moni karvauspeliin osallistunut vastustaja jäisi hyökkäyksen taakse. Pystysyöttö on tehokkain ja turvallisin tapa ylittää keskialue. Jos tämä ei ole mahdollista, keskialue ylitetään nopeilla syötöillä tai kuljettamalla palloa koko kentän leveyttä hyväksikäyttäen. Epävarmoja poikkisyöttöjä keskialueella tulee välttää, koska mahdolliset syötönkatkot johtavat vaarallisiin maalintekotilanteisiin. (Järvinen & Sipilä 1997, 43)

Hyökkäyspelin lopullinen päämäärä on maalintekotilanteen luominen sellaiseen paikkaan kentällä, josta on prosentuaalisesti hyvät mahdollisuudet tehdä maali. Hyvän maalintekotilanteen luomisessa on pallottomien pelaajien toiminta ratkaisevaa. Heidän tärkeimpiä tehtäviä ovat kentän tasapainon, syvyyden ja leveyden luominen sekä puolustuksen harhauttaminen, screen-peli ja maalivahdin näkyvyyden peittäminen. Kyseiset toimenpiteet luovat tilaa ja aikaa syöttäjälle, syötön vastaanottajalle ja laukaisijalle. (Kingston 1986, 140)

Salibandyssä on löydettävissä useita erilaisia hyökkäystapoja aivan kuten jääkiekossakin. Oksasen ja Rinkisen (1996) tutkimuksen mukaan hyökkäyspelissä ovat ylivoimaisia vastahyökkäys, nopea hyökkäys ja järjestäytynyt hyökkäys. Suomen jääkiekkoliitto (1996) jättää mainitsematta erikseen nopean hyökkäyksen ja jakaa ne vain kahteen osaan; järjestäytyneisiin ja vastahyökkäyksiin. Mutta työmme esittelee vasta- ja nopean hyökkäyksen erikseen, koska niiden alkamistapa on erilainen.

5.1.1 Järjestäytynyt hyökkäys

Monilla valmentajilla on vielä nykyäänkin harhaisia käsityksiä siitä, että se joukkue, joka pitää palloa enemmän hallussaan, tekee todennäköisesti enemmän maaleja. On kuitenkin olemassa musertavia todisteita monelta eri palloilun alalta, jotka osoittavat edellisen väitteen vääräksi. (Hughes 1992, 8)

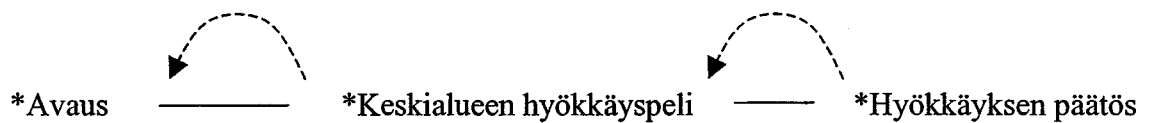
Tavallisesti järjestäytyntä hyökkäystä käytetään vetäytyntä ja järjestäytyntä aluepuolustusta vastaan. Pääpiirre on joukkuepeli, jonka perustana on yksilön hyvä pallon kuljetus ja syöttely. Peli perustuu yksilön luovaan ja improvisoivaan yhteistyökykyyn. Joukkueen luovuus ja yhteistyö näkyy sekä pallollisessa pelissä että pallottomien pelaajien liikkumisessa ja ajattelussa. Pelin kuvana on hyökkäyksen joustavuus, joka saavutetaan syöttelemällä. Hyökkäystä hidastetaan ja etsitään pelitilanteissa yhteistyöratkaisuja vastustajan puolustuksen murtamiseksi. Maalitilanteen luomisessa käytetään hyväksi improvisaatiota tai valmiiksi harjoiteltuja kuvioita. Järjestäytyneen hyökkäyksen puutteena on heikko dynamiikka ja terävyys. Tämän vuoksi järjestäytyntä hyökkäystä voidaan kutsua myös asemahyökkäykseksi, jonka pääpiirteinä ovat paikaltaan annetut syötöt. (Bukac 1990)

Rautakorven (1993) mielestä hitaita eli järjestäytyneitä hyökkäyksiä on osattava pelata kontrolloidusti, koska niiden suurta osuutta ei voi välttää salibandyottelussakaan. Joukkueen on pystyttävä rakentamaan ja päättämään ne ilman, että puolustusvalmius pahemmin kärsii.

Oksasen ja Rinkisen tutkimuksen (1996, 36-48) mukaan salibandyottelussa tulee eniten juuri järjestäytyneitä hyökkäyksiä (88% kaikista hyökkäyksistä). Järjestäytyneiden hyökkäysten maalintekoteho jäi kuitenkin erittäin matalaksi, ainoastaan 2% niistä johti maaliin.

Myös jalkapalloa koskevat tutkimukset tukevat suoraviivaisen pelin tehokkuutta. Hughesin (1992, 9) tutkimuksessa, joka koostui 109 jalkapallon huippuottelusta, huomattiin järjestäytyneen hyökkäyksen tehottomuus. Vain 13% maaleista syntyi kuuden tai useamman syötön tuloksena. Rekilän ym. (1991, 65) jääkiekkoa koskevassa tutkimuksessa huomattiin, että enemmän kiekkoa hallussa pitänyt joukkue hävisi. Eikä edes enemmän kiekolliseen peliin hyökkäysalueella pystynyt joukkue ollut välttämättä voittaja.

Uudelleen järjestettyä hyökkäystä joudutaan käyttämään liikkuvaa ja yhtenäistä puolustusta vastaan. Mikäli hyökkäyksen onnistumismahdollisuudet ovat heikot, palautetaan pallo alimmalle pelaajalle. Näin avautuu joukkueelle mahdollisuus ryhmittää hyökkäyskuvio uudestaan ja avata vastustajan puolustus. Salibandyllä on luonteenomaista, että hyökkäystä voidaan järjestää uudelleen useaan eri otteeseen. Tällä tavalla varmistetaan, että pallo pysyy omalla joukkueella. (Järvinen & Sipilä 1997, 43) Bukacin (1990) mielestä uudelleen järjestetty hyökkäys on hyvä tapa muuttaa hidas hyökkäys nopeaksi.



KUVIO 9 Järjestäytyneen hyökkäyksen eteneminen; katkoviiva kuvaa pallon palauttamista alempana oleville (uudelleen järjestetty hyökkäys) (mukaeltu Westerlund 1997, 532).

5.1.2 Vastahyökkäys

Vastahyökkäys perustuu vastustajan hyökkäyspeliin. Se on välittömästi tapahtuva vastaus vastustajan toimintaan. Pallo toimitetaan nopeasti yli keskialueen, jonka aikana vastustajan hyökkääjät on pelattu pois tilanteesta. Vastahyökkäys perustuu myös puolustajien erittäin aktiiviseen keskialueen peliin ja nopeisiin syöttöihin. Puolustajien korkealla pelaamiseen sisältyy aina myös riski, koska onnistuneella pystysyötöllä on mahdollista ohittaa korkeammalla pelaava puolustaja. Puolustajien toiminnan onnistuessa tuloksena on ylivoimatilanne hyökkäysalueella, mikä erottaa selvimmin vastahyökkäyksen nopeasta hyökkäyksestä. (Bukac 1990)

Vastahyökkäyksiä salibandyottelussa tulee vähän, Oksasen ja Rinkisen tutkimuksessa (1996, 36 48) ainoastaan 2% hyökkäyksistä oli vastahyökkäyksiä. Huomioitavaa on erittäin korkea maalintekotehokkuus, 25% vastahyökkäyksistä päätyi maaliin!

Vasta- ja nopeiden hyökkäysten tehokkuus on todettu myös jääkiekkoa käsittelevissä tutkimuksissa. Rautakorven (1993) tutkimuksessa yli 60% tasakentällisin luoduista

maalintekotilanteista oli vasta- tai nopeita hyökkäyksiä. Saarisen (1992) MM-kisojen maalianalyysissä todettiin, että 75% maaleista tehtiin em. hyökkäystavoilla. (Rautakorpi 1993, 70)

TAULUKKO 11 Hyökkäystapojen suhteelliset osuudet ja tehokkuudet (montako prosenttia hyökkäyksistä johti maaliin) salibandyottelussa tasakentällisin Oksasen ja Rinkisen (1996, 36 48) mukaan.

Hyökkäystapa	Suhteellinen osuus	Tehokkuus
Järjestäytynyt hyökkäys	88%	2%
Nopea hyökkäys	8%	13%
Vastahyökkäys	2%	25%
	Yhteensä	98% *

*) Oksasen ja Rinkisen tutkimuksessa 2% hyökkäyksistä oli luokiteltu siirroiksi

5.1.3 Nopea hyökkäys

Bukacin (1990) mukaan perinteisesti nopeaa hyökkäystä käytetään sellaisia joukkueita vastaan, joilla on dominoiva hyökkäys. Nopean hyökkäyksen käyttö perustuu taktiikkaan, joka lähtee täysin varmistetusta puolustuksesta. Yllättävä syötönkatko tai pallonriisto mahdollistaa hyökkäyksen nopean avauksen. Hyökkäykseen lähtö tapahtuu nopeilla pystysyötöillä tai maalivahdin pitkillä heitoilla, joilla pyritään saamaan aikaan ylivoimatilanne. Ottaen huomioon toiminnan yllätyksellisyyden, asettaa se melkoisia pelitaitovaatimuksia syöttävälle pelaajalle, sekä pallottoman pelaajan vapautumistaidolle ja reaktiokyvyille. (Bukac 1990) Tämä hyökkäystaktiikka sopiikin salibandyyn erittäin hyvin, kun joukkueiden välillä on suuria tasoeroja. Heikoimmille joukkueille on hedelmällistä käyttää nopeaa hyökkäystä, koska muutaman onnistuneen piston jälkeen voidaan siirtyä sumppupuolustukseen. Tämän taktiikan onnistunut käyttö voi mahdollistaa heikommankin joukkueen menestymisen. (Järvinen & Sipilä 1997, 43) Nopeiden hyökkäysten vaarallisuus on todettu myös Oksasen ja Rinkisen (1996, 36 48) tutkimuksessa. Nopeita oli 8% kaikista hyökkäyksistä ja 13% niistä johti maaliin.

5.2 Puolustuspelejä

Puolustuspelejä ensisijainen tavoite on estää maalien syntyminen ja saada pallo omalle joukkueelle. Tämä saavutetaan vähentämällä aikaa ja tilaa hyökkäävältä joukkueelta.

Puolustuspelissä pyritään luomaan painetta pallolliselle pelaajalle sekä myös muille vastustajille. Puolustuspelin tehtävänä on ohjata vastustaja mahdollisimman pieneen tilaan kentän reunoilla ja sellaiseen tilanteeseen, jossa mahdollisuudet virheen tekemiseen ja pallon menettämiseen kasvavat. Puolustaminen alkaa sillä hetkellä, kun pallo menetetään vastustajalle riippumatta siitä millä kentän alueella menetys on tapahtunut. Ottelun voittaminen edellyttää tasapainoista keskittymistä sekä hyökkäystä puolustuspeliin. Puolustuspeliä on ajateltava myös silloin kun oma joukkue hyökkää. (Kingston 1986, 141)

Entinen neuvostoliittolainen strategia perustuu vanhaan jääkiekkoklisheeseen “hyökkäys on paras puolustus“. Puolustuspelin tulee olla niin hyvin organisoitu, että se pystyy hetkessä muuttamaan hyökkäykseksi. Tämän vuoksi on tärkeää pystyä katkaisemaan ja rikkomaan heti vastustajan hyökkäyksiä. (Taranov 1972, 116) Tämän ajatusmallin mukaan puolustus on ainoastaan hyökkäyksen ensimmäinen ja pakollinen vaihe.

Westerlund (1992) jakaa puolustuspelin kahteen osaan: kenttäpeliin ja maalinestopeliin. Maalinestopeli tarkoittaa sellaista tilannetta, jossa vastustaja on maalintekotilanteessa. Kenttäpelaamista on kaikki muu pelaaminen. Westerlundin (1997, 532) uudemmassa jaottelussa puhutaan puolustus-, keski- ja hyökkäysalueen puolustuspelistä.

5.2.1 Hyökkäysalueen puolustuspeli

Paineen luominen hyökkäävälle vastustajalle on hyökkäysalueen puolustuspelin tärkeimpiä tavoitteita, sillä se antaa omalle joukkueelle aikaa organisoida puolustuksensa. Tämä ns. viivytysperiaate (principle of delay) saadaan aikaan pakottamalla vastustaja pysäyttämään tai hidastamaan hyökkäystään, jonka ansiosta hyökkäyksen paras terävyys heikkenee. Mitä lähemmäksi omaa maalia hyökkäys vyöryy sitä tiiviimmäksi tulee puolustuksen ryhmittä. (Kingston 1986, 142) Myös Oksasen ja Rinkisen tutkimuksessa (1996, 40-41) on todettu; mitä enemmän hyökkäystä pystytään viivyttämään tai mitä kauempaa se lähtee, sitä tehottomammaksi hyökkäys muuttuu.

Hyökkäysalueen puolustuspelissä tai ns. vastakarvauksessa perusajatuksena on häirintäpelin aloittaminen heti kun pallo on menetetty vastustajalle. Se on aggressiivinen pelityyli, jota teknisesti taitavamman joukkueen on hyvä käyttää. Tämä

karvaustyyli perustuu kahden pelaajan voimakkaaseen häirintään syvällä vastustajan puolustusalueella. Pääideana on estää pallollisen pelaajan kääntyminen ja hyökkäyksen avaaminen. Karvaaja häiritsee pallollista voimakkaasti ja saman aikaisesti toinen karvaaja odottaa maalin edessä mahdollista poikittaissyöttöä ja on valmiina siirtymään kärkikarvaajaksi. Keskushyökkäjän tehtäväksi jää varmistaa alempaa. (Järvinen & Sipilä 1997, 48)

Puolustettaessa syvällä hyökkäyspäässä riski tulla ulospelatuksi on suuri, koska aggressiivisesti karvaava pelaaja on helppo harhauttaa. Tätä kannattaakin käyttää heikommin liikkuvaa joukkuetta vastaan ja varsinkin ottelun loppuhetkillä tappiolla oltaessa. (Saari 1995, 76-82)

Hyökkäysalueen puolustuspelin tehokkuus on todettu monissa pallopelejä koskevissa tutkimuksissa. Esimerkiksi jalkapallossa yli puolet maaleista saavat alkunsa hyökkäysalueen tapahtumista. (Hughes 1992, 98) Oksasen ja Rinkisen (1996) tutkimuksessa salibandyn EM-kisoista puolestaan todettiin hyökkäysalueelta lähteneiden hyökkäysten tehokkuudeksi 62%, kun taas puolustusalueelta lähteneet hyökkäykset päättyivät vain 25% todennäköisyydellä laukaukseen.

Luhtasen (1993, 11-12) tutkimukset kaukalopallosta antoivat melko yllättäviä tuloksia. Puolustusalueelta lähteneistä hyökkäyksistä tehtiin peräti puolet maaleista. Keski- ja hyökkäysalueelta hyökätessä maaleja tehtiin noin neljännes kummastakin. Tämä viittaa siihen, että kaukalopallossa käytetään enemmän keskialueen ja oman puolustuspään puolustusta.

5.2.2 Keskialueen puolustuspeli

Keskialueen eli kentän keskiosan puolustuspelissä pyritään ohjaamaan vastustajan peli haluttuun suuntaan. Karvaaminen aloitetaan keskialueella ja tavoitteena on pakottaa peli reunoille. Karvaavan pelaajan liike on samansuuntaista pallollisen kanssa, jolloin karvaajan ulospelaaminen vaikeutuu. Sen sijaan vastakarvauksessa riski tulla ulospelatuksi on huomattavasti suurempi, koska siinä karvaajan liike on usein pallollisen liikesuuntaa vastaan. Vastustajan saadessa pallon keskialueen yli siirrytään oman puolustusalueen puolustukseen, joka voidaan toteuttaa mies- tai aluevartiointina.

5.2.3 Puolustusalueen puolustuspeli

Maalintekoympyrän puolustaminen on puolustuspelin tärkein osa-alue. Sillä alueella riskinotto tulee minimoida. Riskinotto puolustavien pelaajien osalta voi tapahtua ainoastaan mahdollisimman kaukana omasta maalista. Keskittymällä maalintekoympyrän puolustamiseen joukkue vähentää ns. hyvien laukausten määrää ja pakottaa vastustajan laukaisemaan kaukaa ja pienistä kulmista. (Kingston 1986, 142-143) Oksasen ja Rinkisen tutkimuksessa (1996, 37-48) todettiin maalintekoympyrästä tulevien laukausten vaarallisuus. Joka viides ympyrästä lähtenyt laukaus päättyi maaliin, kun taas muualta laukaistuna sillä oli ainoastaan viiden prosentin todennäköisyys onnistua.

Puolustusalueen puolustuspeli korostuu pelattaessa ylivoimaista vastustajaa vastaan, koska keski- ja hyökkäysalueen puolustuspeliä ei ole lainkaan. Pallon menetyksen jälkeen pelaajat laskevat heti omalle puolustusalueelle, jolloin ylin karvaajakin on selvästi keskiviivan alapuolella. Tällöin hyökkäyspeli perustuu pallonriistoihin ja nopeisiin suunnanmuutoksiin (transition).

Puolustusalueen puolustuspelitavat voidaan jakaa alue- ja pelaajavartiointipuolustukseen. Lisäksi on olemassa edellisten yhdistelmä.

5.2.3.1 Aluepuolustus

Aluepuolustuksessa jokainen pelaaja puolustaa omaa aluettaan. Pelaajan paikka puolustuksessa määräytyy hänen pelipaikkansa mukaisesti. Puolustajat pitävät oman maalin edustan, maalin kulmat sekä puolustusalueen kulmat. Keskushyökkääjä pitää puolustusalueen keskustan (laukaisuympyrän) ja laitahyökkääjät pitävät keskialueen sekä laidat. Puolustusasetelma muuttuu perusmuodostaan pallon sijaintipaikasta riippuen. (Järvinen & Sipilä 1997, 47)

Alueellinen puolustus vaatii kurinalaisuutta ja sovitun taktiikan noudattamista, koska puolustusmuodostelmasta erkaneminen voi aiheuttaa vaarallisen maalintekotilanteen. Aluepuolustus ei ole fyysisesti rasittavaa, koska suurin merkitys on pelaajien oikealla sijoittumisella. Oikea sijoittuminen antaa hyvät mahdollisuudet siirtyä hyökkäyspeliin. (Bukac 1990)

5.2.3.2 Pelaajavartiointipuolustus

Pelaajavartiointipuolustuksen periaatteena on puolustajan sijoittuminen maalin ja vartioitavan pelaajan väliin. Vastustaja voi olla joko tiukassa tai vapaammassa kontrollissa, jossa tavoitteena on estää vastustajan syöttöpelit. Tämä puolustustapa aiheuttaa jatkuvia 1-1 -tilanteita, minkä vuoksi se on fyysisesti erittäin rasittavaa. Sen heikkoutena on, että se rajoittaa suunnanmuutospelejä, koska ollaan jatkuvasti vastustajan lähellä. (Bukac 1990)

5.2.3.3 Yhdistelmäpuolustus

Yhdistelmäpuolustuksessa yhdistyy sekä alue- että pelaajavartiointipuolustuksen edut. Tämä pelitapa vaatii pelaajalta hyvää pelinlukutaitoa, koska hänen tulee tilanteen mukaan pystyä huolehtimaan sekä omasta pelaajastaan että strategisesti vaarallisesta alueesta. Yhdistelmäpuolustus mahdollistaa tiukan pelaajavartioinnin kenttäalueesta riippumatta. Sen jälkeen pelaaja voi palata pelipaikkansa mukaiselle puolustusalueelle. Tällä puolustustavalla voidaan vahvistaa taktisesti tärkeiden alueiden puolustusta ja se mahdollistaa nopean siirtymisen hyökkäyspeleihin. (Oksanen & Rinkinen 1996, 20)

5.3 Ali- ja ylivoimapelin taktiikka

Ottelun aikana tulee aina jäähyjä, joten ali- ja ylivoimapelin hallitseminen on tärkeää. Maalinteko on salibandyssä entistä vaikeampaa, joten ylivoimapelin hallitsemisesta on tullut monen joukkueen avain menestymiseen. Taktisesti hyvällä alivoimapelillä taas voidaan estää maalinteko hyvältäkin ylivoimakentälliseltä. Ylivoimatilanteita varten kannattaa rakentaa erikoiskentällinen josta löytyy monenlaista osaamista. Esimerkiksi hyville syöttäjille ja laukojille on käyttöä ylivoimassa. Rangaistuksen tappajiksi voidaan valita taktisesti kypsiä ja maltillisia pelaajia. Alivoimakentät voidaan myös rakentaa eri kentällisten rungoista. (Järvinen & Sipilä 1997, 51)

5.3.1 Alivoimapeli

Usein pelissä tulee tilanteita, jolloin joudutaan pelaamaan yhden tai kahden pelaajan alivoimalla. Salibandyssä on mahdollista saada kahden tai viiden minuutin jäähyjä.

Vastustajan tehdessä ylivoimalla maalin, kahden minuutin jäähy purkautuu. Viiden minuutin jäähyllä ei pääse pois, vaikka vastustaja tekisi useitakin maaleja.

5.3.1.1 Neljä vastaan viisi -tilanne

Alivoiman taktiikkaan kuuluu karvaaminen mahdollisimman korkealta. Itsensä ulospelaamista tulee kuitenkin välttää. Yksi pelaaja karvaa vastustajan pallollista pelaajaa samanaikaisesti toinen karvaaja varmistaa alempana peittäen vapaat syöttölinjat. Ylivoimajoukkueen päästessä keskialueen yli, alivoimalla pelaavan joukkueen on syytä ryhmittä puolustuskuvioon. Onnistuneen alivoimapelin salaisuuksia ovat rauhallisuuden ja maltin säilyminen. (Järvinen & Sipilä 1997, 52)

Jos alivoimalla pelaava joukkue saa pallon riistettyä, kannattaa pallo viedä vastustajan kulmaan ja odottaa puolustajien rikettä. Hätätilanteessa pallon voi toimittaa yli laidan. Yksi vaihtoehto on antaa pallo maalivahdille, joka heittää sen pois tai avaa nopean vastaiskun.

5.3.1.1.1 Laatikkopuolustus

Alivoimapelaajat muodostavat puolustusalueelle neliön muotoisen ryhmyksen. Neliömuodostelmassa kaksi hyökkääjää on ylempänä ja kaksi puolustajaa alempana. Laatikkopuolustuksesta kannattaa poistua ainoastaan silloin, kun on mahdollisuus pallonriistoon, muuten tulee pysytellä ryhmyksessä ja pakottaa vastustaja syötteleämään laukaisusektorin ulkopuolella (Järvinen & Sipilä 1997, 52). Laatikko liikkuu pallon liikettä myötäillen siten, että pallollisella on aina suurin paine. Laatikkopuolustusta käytetään sellaista ylivoimaa vastaan, jossa molemmat puolustajat pelaavat alhaalla.

5.3.1.1.2 Salmiakkipuolustus

Salmiakkipuolustuksessa alivoimapelaajat muodostavat vinoneliön muotoisen ryhmyksen. Salmiakkikuviossa yksi pelaaja pelaa ylempänä häiriten pelinrakentajaa. Kaksi pelaajista on hieman alempana pitäen vastustajan laitapelaajat. Alin pelaaja huolehtii maalinedustan. Salmiakkikuviota käytetään liberopeliä vastaan. (Järvinen & Sipilä 1997, 53)

Salmiakkipuolustuksella saadaan hyvin peitettyä alakolmiosta (alacolmion muodostaa libero ja laitamiehet) tulevat laukaukset, koska jokaiselle alakolmion hyökkäjälle on oma

puolustaja. Tämän vuoksi ylivoima muodostuu keskelle maalin eteen, jonka vuoksi on tärkeää peittää syötöt keskimiehelle. Näin pakotetaan laukaisemaan kaukaa ja huonoista kulmista.

5.3.1.2 Kolme vastaan viisi -tilanne

Alivoimajoukkueelle kolme vastaan viisi -tilanne on erittäin vaikea, mutta puolustamisen periaatteet ovat samat kuin neljä vastaan viisi -tilanteessa. Tässäkin tilanteessa pyritään pakottamaan vastustaja syötteleämään mahdollisimman kaukana maalintekosektorista. Alivoimapelaajat voidaan asettaa periaatteessa kahteen eri muodostelmaan joko kaksi ylhäällä ja yksi maalin edessä tai päinvastoin. Kahta maalineduspelaajaa on perusteltua käyttää ainoastaan, kun vastustaja käyttää kahta maskimiestä. Pääasiassa pyritään pelaamaan kahdella ylämiehellä. (Järvinen & Sipilä 1997, 53)

5.3.2 Ylivoimapeli

Ylivoimapeli on aina oivallinen paikka maalintekoon, johon saadaan harjoittelulla ja taktiikan suunnittelulla lisää tehoa. Jokaisella joukkueella on omat ylivoimakuviot, mutta yhteistä niille on luoda paljon ja laadukkaita maalintekotilanteita.

Jääkiekkoa koskevissa tutkimuksissa on saatu yllättäviä tuloksia ylivoimapelaamisesta. Rekilän ym. (1991, 70) tutkimuksessa ainoastaan 4% ylivoimalaukauksista päätyi maaliin, kun tasakentällisillä pelatessa prosentti oli 7. Tämä voi johtua siitä, että suoria jatkolaukauksia käytettiin suhteellisesti vähemmän kuin tasakentällisin pelatessa. Ylimääräistä tilaa ei jääkiekossa pystytä helposti hyödyntämään ainakaan tämän tutkimuksen mukaan.

Järvinen ja Sipilä (1997) esittelevät kirjassaan kaksi ylivoimapelaamisen perustaktiikkaa, johon kaikki ylivoimastrategiat perustuvat. Nämä taktiikat ovat syvä kuormittaminen ja laajalle alueelle levittäytyminen.

5.3.2.1 Syvä kuormittaminen

Syvässä kuormittamisessa pyritään saamaan yliote keskittämällä ylivoima pienelle osalle kenttää. Pallo viedään maalin taakse, jolloin saadaan siirrettyä paine alivoimajoukkueen maalille. Pelinrakentaja voi antaa syötön suoraan maalin eteen tai nousta itse veto- tai syöttöpaikkaan. Taktiikassa maalinedusta kuormitetaan kolmella ylivoimapelaajalla ja yksi pelaaja jää varmistamaan alemmaksi. Pelaajat kannattaa sijoittaa siten, että oikealta ampuva hyökkääjä sijoitetaan vasempaan laitaan ja vasemmalta ampuva oikeaan. Tämä mahdollistaa laukaukset suoraan syötöstä ja paremmasta kulmasta. Palloa kannattaa välillä kierrättää liberon kautta, jolloin puolustusneliöön saadaan liikettä ja näin ollen voi aueta hyviä syöttö- ja laukaisupaikkoja. (Järvinen & Sipilä 1997, 55)

5.3.2.2 Laajalle alueelle levittäytyminen

Levittäytymisessä pyritään hajoittamaan puolustus laajalle alueelle käyttäen hyväksi koko puolustusaluetta. Tätä taktiikkaa käyttävät joukkueet, joilla on hyviä pallon käsittelijöitä ja laukojia. Ideana on syötellä palloa niin kauan, että jollekin pelaajalle saadaan järjestettyä hyvä laukaisupaikka. Levittäytymistaktiikan heikkous on, että liberon pallonmenetyksestä voi seurata läpiajo. Ylivoimapeliä tulee soveltaa alivoimataktiikan mukaan. Salmiakkia vastaan palloa kannattaa kierrättää maalin takana olevan pelaajan kautta, jolloin puolustus joutuu siirtymään laatikkomuodostelmaan. Siirtymisen on tapahduttava nopeasti. Sen aiheuttamat ongelmat voivat avata hyviä maalintekotilanteita. Laatikkopuolustusta vastaan palloa kannattaa kierrättää liberon kautta, jolloin puolustusmuoto saadaan muutettua salmiakiksi. (Järvinen & Sipilä 1997, 55-56)

5.4 Muuta taktiikkaa

5.4.1 Vapaa- ja sisäänlyönnit

Salibandyssä tulee paljon vapaa- ja sisäänlyönnejä, koska lajin säännöt ovat tiukat. Varsinkin hyökkäysalueen vapaalyönnit ovat potentiaalisia maalintekotilanteita. Muutamalla harjoitellulla kuviolla voidaan luoda useita vaarallisia tilanteita. Sisäänlyönnin merkitys on lähinnä pelin käynnistämisessä. (Järvinen & Sipilä 1992, 57)

5.4.2 Maalivahdin pois ottaminen

Pelin loppuvaiheessa on usein tilanne, jolloin toinen joukkue on maalin tai pari tappiolla. Joukkue voi hakea tasoitusta kuudella kenttäpelaajalla. Maalivahti kannattaa ottaa pois vasta siinä vaiheessa kun pallo on oman joukkueen hallussa. Kuudella pelattaessa tulee ratkaisua hakea normaalin ylivoimataktiikan mukaan. Ajan vähyysden vuoksi tulee rakentaa usealla pelaajalla maskia ja laukoa paljon. Hyvä maski vaikeuttaa maalivahdin torjuntatyöskentelyä ja lisää irtopallojen määrää. (Järvinen & Sipilä 1997, 57) Joskus kannattaa ottaa maalivahti pois, vaikka peliaikaa olisi paljonkin jäljellä. Vastustajan saadessa jäähyn maalivahdin poistolla saadaan aikaan kahden pelaajan ylivoima.

5.4.3 Rangaistuslaukaus

Rangaistuslaukauksen suorittaja on hyvä valita ennen peliä. Jokaisen pelaajan kannattaa harjoitella tietty laukaus tai harhautus, joka on kyettävä toteuttamaan paineen alaisena. Maalivahdin erityispiirteet on huomioitava rangaistuslaukausta suunniteltaessa. (Järvinen & Sipilä 1997, 57)

POHDINTA

Kirjallisuuskatsauksen tarkastelua

Videon sisällön muotouduttua selkeäksi kokonaisuudeksi oli myös kirjallisuuskatsauksen laajuuden rajaaminen helppoa. Kirjallinen osuus on läheisesti yhteydessä videon kanssa ja näin se syventää tietoutta videosta. Vaikka videolla ei käsitellä taitoa ja sen taustatekijöitä, on niiden ymmärtäminen välttämätöntä, jotta esimerkiksi videon harjoitteiden soveltuvuus eri ikäisille ja tasoille hahmottuisi. Taustatekijöiden tarkastelu lisää myös ymmärrystä siitä, kuinka moni asia vaikuttaa taitoon ja taitavuuteen.

Lisäksi vaikeasti harjoitettavan kyvyn erottaminen pelaajan pysyväksi ominaisuudeksi auttaa ymmärtämään ihmisten taitoeroja samanlaisenkin harjoittelun jälkeen. Vaikka taidon taustatekijöitä on nimetty paljon, ei niiden merkityksestä ja järjestyksestä ole kuitenkaan selkeää yksimielisyyttä alan asiantuntijoiden keskuudessa. Työssämme ei ole esitelty kaikkia mahdollisia taustatekijöitä.

Lajin historiaa ja kehitysvaiheita selvittäessä vaikeutena oli yksiselitteisesti ymmärtää sählyn ja salibandyn kehittyminen nykyisiin muotoihinsa. Ovatko ne syntyneet samasta kantajasta maahockeysta vai onko sähly muotoutunut enemmän jääkiekon katuversiosta street hockeysta. Onko salibandy siis sählyn jalostuneempi muoto vai ovatko ne kehittyneet hieman erillään jo alusta alkaen?

Erilaiset nimityksetkin lajeista vaihtelevat. Suomen sähly tai salibandy on Ruotsissa landbandya, mjukbandya tai innebandya. Tarkoittavatko nämä kaikki sählyä vai salibandyä vai molempia? Vai eroavatko nimet pelkästään maantieteellisen sijainnin perusteella? Yksi uusi nimi nousee vielä esille, bandygolf, joka tarkoittanee sählyn ensimmäistä pallolla pelattua versiota. Joka tapauksessa nimiä tulisi yhdenmukaistaa ja historiaa selventää, jotta tulkintavirheitä ei pääsisi syntymään.

Salibandy on nykyään jo puoliammattimaista kilpaurheilua. Onko kuitenkaan järkevää tehdä siitä jääkiekolle kilpailijaa kilpaurheilukentille, kun sillä olisi erinomaiset mahdollisuudet olla suurten massojen liikuttaja? Tulisiko vähäinen valtion tuki suunnata kilpaurheilun vai laajan harrastustoiminnan kehittämiseen? Jääkiekko on tehnyt selkeän valinnan panostaessaan kilpaurheiluun jättämällä kuntourheilun vähälle. Toisaalta vähäinen panostus kilpaurheiluun näkyy lajin junioreiden määrässä, koska mediassa

näkyvät idolit puuttuvat lajista kokonaan. Esimerkiksi syynä kaukalopallon vähäiseen juniorimäärään voi olla olematon medianäkyvyys.

Harjoittelun monipuolisuus ja vaihtelevuus ovat taidon kehittymisen kannalta tärkeitä tekijöitä. (Shapiro & Schmidt 1982; Wrisberg 1991; Lumela 1996) Siirtovaikutus eri lajien, kuten salibandyyn, jääkiekon ja kaukalopallon välillä on erittäin mielenkiintoinen ilmiö. Niiden välille voitaneen olettaa positiivinen vaikutus, joskaan sitä ei kukaan ole tutkimuksin todennut. Vaikka monia tekijöitä löydettiinkin, niin niiden soveltuvuuteen juuri salibandytaidon taustatekijöinä kannattaa suhtautua kriittisesti

Yhtäläillä ns. herkkyykskaudet herättävät kritiikkiä. Esimerkiksi Holopainen (1990, 35-98-102) puhuu nopean ja hitaan kehityksen kausista, Norrena (1995, 41) puolestaan herkkyykskaudesta ja jotkut ehkä kyseenalaistavat minkäänlaisten kausien olemassa olon. Emme voi välttyä ajatukselta, tarkoitetaanko kehityksen nopeilla kausilla ja herkkyykskausilla samaa asiaa. Maallikon korvassa ne ainakin kuullostavat yhdelle ja samalle asialle. Linjan yhdenmukaistaminen auttaisi huomattavasti määrittelemään moniulotteista taitoa ja sen kehittämistä.

Työn tekeminen syvensi tietouttamme salibandyyn taktiikasta paljon. Taktisten peruskuvioiden moninaisuus kertoo siitä, että yksinkertaiselta näyttävä peli noudattaakin kaikkia palloilun perusteita ja soveltuukin hyvin lajiksi, jonka avulla koulumaailmassakin opetetaan yleisiä palloilun lainalaisuuksia. Työmme tarkoituksena oli jäsentää ja erottaa taktiikan eri osa-alueita.

Vaikeaa työssämme oli erottaa jääkiekosta taktiset osa-alueet, jotka pystytään suoraan yhdistämään salibandyyn. Muutamia jääkiekon ominaispiirteitä, kuten voimakas kontaktipeli ja paitsio muuttavat pelin luonnetta suhteessa salibandyyn. Ylivoimapelien luonne on jääkiekossa erilainen, koska siniviiva rajaa hyökkäysalueen huomattavasti pienemmäksi. Toinen perustavaa laatua oleva ero on pelivälineen suojauksessa. Salibandyssä suojataan välinettä jopa seisomalla paikallaan, jonka vuoksi pallollinen on aina 1-1 -tilanteissa vahvoilla. Jääkiekossa taas pystytään taklauksilla eliminoimaan kiekon suojaukset.

Puolustuspelissä käytettävät termit ovat muuttumassa vastakarvauksesta, myötäkarvauksesta ja ns. sumppupuolustuksesta hyökkäysalueen, keskialueen ja puolustusalueen puolustuspeliksi. Vanhemmat nimitykset viittaavat pelaajien

puolustustyyliin ja sen aggressiivisuuteen, kun taas uudemmat nimitykset pelikentän alueeseen jossa puolustuspeli korostuu. Puhumme sekä vanhemmilla, että uudemmilla termeillä rinnakkain, koska ns. vanhat vakiintuneet termit ovat ehkä helpommin ymmärrettävissä kuin tuloaan tekevät uudet ja molemmat jaottelut voidaan hahmottaa kentän eri alueiden pelitapahtumien kautta.

Hyökkäysjärjestelmissä uudempi jaottelu ei ole yhtä hyvin rinnastettavissa vanhemman kanssa. Hyökkäyspelissä uudempi jaottelu perustuu siihen, mikä kullakin kentän alueella on pääasiallinen tavoite hyökkäyksen kannalta. Kun taas vanhempi jaottelu tyytyy kuvailemaan miten hyökkäys alkaa ja millaista puolustusta vastaan todennäköisimmin pelataan. Esimerkiksi järjestäytynyt hyökkäys pelataan järjestäytynyttä puolustusta ja nopea- tai vastahyökkäys puolestaan järjestäytymätöntä puolustusta vastaan. Uudemmat termit eivät ole sidoksissa puolustukseen.

Monentasoisten lähteiden käyttäminen vaatii kriittistä tarkastelua. Luhtasen, Magillin ja Singerin asiantuntijuus on varmasti alansa huippua ja heidän julkaisuihinsa ei tarvitse suhtautua ehkä yhtä suurella kriittisyydellä kuin esimerkiksi Järvisen ja Sipilän (1997) kirjaan. Ilman analyysia, tutkimusta tai aiempien tutkimusten review -tyyppistä kokoamista tehty kirja kelpaa perustavanlaatuiseksi lähdeoteokseksi huonosti. Teoksen pohjana olevat subjektiiviset kokemukset eivät ole paras mahdollinen auktoriteetti salibandyn tekniikkaa ja taktiikkaa tarkasteltaessa.

Saaren (1995) asiantuntijuus kirjoittaa opasta junioritasolta huipulle on hieman kyseenalainen. Perustuvatko kirjan opit tutkimuksiin, maajoukkue- tai liigatason valmentajien metodeihin vai jälleen kirjoittajan omiin kokemuksiin ja näkemyksiin? Onko Saari valmentanut itse jotain joukkuetta ja millä tasolla vai perustuuko teksti pelikentältä saatuun kokemukseen?

Käyttämämme Oksasen ja Rinkisen salibandyn joukkuepelianalyysi vuodelta 1994 ja Rekilän, Vähätalon ja Westerlundin (1991) yksilötaitoihin perustuva jääkiekon pelitapahtuma-analyysi ovat pro gradu -tasoisia tutkielmia, joita olemme käyttäneet laajasti hyväksemme. Olemme kuitenkin joutuneet tutkimuksen vähyyden vuoksi tekemään johtopäätöksiä pitkälti jääkiekosta tehdyn tutkimuksen perusteella.

Järvisen ja Sipilän (1997) kirjassa on ensimmäisen kerran koottu joitakin taktisia ydinkohtia. Olisi tärkeää tehdä enemmän tutkimuksia nimenomaan salibandyn

taktiikasta. Toinen keskeinen asia olisi pohtia enemmän paljon tutkitun jääkiekon ja salibandyn välisiä yhteyksiä ja eroja. Tämä voisi antaa salibandyille pelinä aivan uusia taktisia ulottuvuuksia. Hyvä esimerkki jääkiekon ja salibandyn eroista on liberopeli, joka on vienyt salibandya taktisesti aivan omille urilleen.

Olisi mielenkiintoista tietää salibandyn, jääkiekon, kaukalopallon ja jääpallon välisistä siirtovaikutussuhteista. Sekä transferin ja oppimismisnopeuksien eroista miesten ja naisten välillä. Lisäksi salibandyn lajiansalysejä tarvittaisiin lisää samaan tyyliin kuin esimerkiksi Rautakorpi (1992), Luhtanen (1986, 1987, 1988, 1991) ja Westerlund (1990) ovat tehneet jääkiekosta.

Kuvaus- ja editointiprosessin tarkastelua

Suurin virheemme liittyy kuvanlaatuun. Suoritimme kuvaukset digitaalisella videokameralla, mutta tallensimme materiaalin VHS-nauhoille. Kuvanlaatu heikkeni melko paljon. Koska editoimme uudella Windows käyttöjärjestelmäpohjaisella Adobe Premiere-editointiohjelmalla, olisi aineiston taltiointi onnistunut parhaiten digitaalisilta kaseteilta.

Kuvauksessa on huomioitava muutamia seikkoja. Kuvauspaikan ulkoiset olosuhteet olisi syytä järjestää niin, että ne vaikuttaisivat mahdollisimman vähän haluttuun lopputulokseen. Kuvauspaikan värit sekä henkilöiden erottuminen taustasta ovat tärkeitä mieltä jo etukäteen. Samoin jos video aiotaan tekstittää, voi tekstin näkymistä vaikeuttaa kuvattavan kohteen liian vaaleat sävyt ellei tekstin väriä vaihdeta.

Varsinkin eri kuvakulmista kuvattaessa valaistus vaihtelee, jolloin kuvan väri saattaa häiritsevästi muuttua. Vaikka kameroissa on automaattinen valoisuuden säätö, kuvan väritys ei puutteellisessa valaistuksessa tule olemaan samanlainen kuin riittävässä valossa. Tarkkaa katsojaa värin vaihtelut häiritsevät.

Mikäli kuvattavana on esimerkiksi nopeatempoinen pallopeti, jossa tekeminen ei tapahdu samassa kohtaa kenttää, on mietittävä mitä kaikkea halutaan kuvassa kerrallaan näkyvän. Pallopeteissä tärkeimpänä kohteena lienee pallo ja sen lähellä liikkuvat pelaajat tai sitten koko kenttä. On äärimmäisen kiusallista, mikäli kuvaaja ei ole osannut ennakoita kentän tapahtumia, vaan on jokaisessa tilanteessa hieman jäljessä. Tämä voi

johtua siitä, että kuvaaja on yrittänyt kuvata katsomalla kohdettaan ainoastaan kameran etsimen läpi ja ei pysty ennakoimaan kuvan ulkopuolisia liikkeitä.

Jotta tarjoamasi informaatio menee varmimmin perille, mieti mistä suunnasta harjoite näyttää parhaat puolensa. Joskus on perusteltua näyttää kokonaisuutta, kun taas joskus tietty kuvaussuunta tuo esille harjoitteen punaisen langan. Kentältä kuvattu otos tuo jännitystä ja uutta ulottuvuutta perinteiseen kuvaustyyliin.

Jos kuvattava kohde liikkuu nopeasti syvyys suunnassa, automaattinen tarkennus huonontaa kameran resoluutiota. Onkin mietittävä kuinka paljon kuvataan syvyys suunnasta liikettä ja miltä etäisyydeltä.

Editoitaessa kovin lyhyiden kuvauspätkien käyttöä on vältettävä, koska katsojalle ei jää tarpeeksi aikaa hahmottaa käsiteltävää asiaa. Väljyys on yksi avainsana hyvässä opetusvideossa.

Videon sisällön tarkastelua

Alussa tarkoituksenamme oli tehdä video, joka keskittyy pääosin salibandyn tekniikkaan, mutta projektiseminaariryhmältä tulleen palautteen perusteella päätimme suunnata videon liikunnanopettajille ja lisätä siihen paljon erilaisia viitepelejä. Projektiseminaariryhmän mukaan liikunnanopettajakoulutuksessa on aivan liian vähän tietoa erilaisista viitepeleistä.

Käytettäessä videota opetusmateriaalina nähdään harjoitteet konkreettisesti, kuinka esimerkiksi syötetään tai laukaistaan. Erilaisten viitepelien kokonaisuuden hahmottamiseksi liikkuva kuva on hyvä keino.

Jo suunnitteluvaiheessa pyrimme saamaan videosta loogisen ja tiiviin kokonaisuuden ja mielestämme onnistuimme siinä. Videon kolme sisällöllistä pääaluetta: syöttäminen, laukaiseminen ja viitepelit etenivät kukin johdonmukaisesti. Esimerkiksi syöttämisosiossa esiteltiin ensin kokonaissuoritus eri tapoineen ja sen jälkeen siihen liittyviä yksilö-, pienryhmä- ja ryhmäharjoitteita.

Olemme onnistuneet rikkomaan ennakkoluulottomasti eri lajien välisiä rajoja. Salibandyä ei suinkaan tarvitse pelata aina alkuperäisten ja virallisten sääntöjen

mukaan, vaan muista lajeista sovelletut pelit ja tiettyjä pelin osa-alueita korostavat säännöt tuovat pelaamiseen vaihtelua. Kaikkia kilpasalibandy sääntöjä ei tule suoraan siirtää koulumaailmaan, vaan turvallisen pelaamisen puitteissa voitaisiin joitakin "turhia" sääntöjä poistaa. Esimerkiksi jalalla pelaaminen ja pallon takaapäin riistäminen voitaisiin sallia. Kuitenkin korkea maila ja hyppääminen palloa tavoiteltaessa ovat pelin turvallisuuden kannalta tärkeitä, joista ei tule luopua. Oppilaille voi olla hankalaa pelata "leikkisäännöillä" tai muilla kuin normaaleilla kilpasäännöillä. Tässä vaiheessa onkin tärkeää, että opettaja osaa perustella hyvin miksi peliä pelataan kyseisillä säännöillä.

Mutta tarvitaanko sittenkään mitään hienoja pedagogisia keksintöjä, joilla opettaja voi tuntea olevansa innovatiivinen? Mitä loppujen lopuksi saavutetaan sillä, että pelataan ilmasyöttöä korostavaa viitepeliä, jos sen pelaaminen ei kiinnosta ketään. Normaali peli on oppilaiden keskuudessa kiistatta suosituinta ja emme pyrikään muuttamaan tätä tosiasiaa. Tarkoituksena on pikemminkin tarjota eväitä liikunnanopettajan reppuun, joilla voi monipuolistaa opetustaan.

Moni videolle valittu harjoite olisi voitu korvata paremmalla tai parantaa sen toimivuutta. Esimerkiksi 1-1 -tilanteet päättyivät tyhjään maaliin, jolloin todellista kaksinkamppailua ja maalintekoa ei päässyt syntymään. Viitepeliosuudessa instruktio kesti liian pitkään. Demonstraatio ja instruktio loppuivat yhtäaikaan, jolloin katsojalle ei jäänyt riittävästi aikaa hahmottaa harjoitetta. Puhumattakaan erästä pelistä, josta instruktio puuttui kokonaan!

LÄHTEET

- Bukac, L. 1986. Evolutionary trend of game strategy towards the changes of ice hockey training. Teoksessa: Olympic solidarity clinic for ice hockey coaches. Vierumäki: Suomen olympiakomitea. Suomen jääkiekkoliitto, 11-19.
- Bukac, L. 1990. Jääkiekko: harjoitus- ja pelitaito. Suomen jääkiekkoliiton kääntämä julkaisematon materiaali.
- Bukac, L. & Dovalil, J. 1990. Jääkiekko, harjoitus ja pelitaito. Praha: Olympia.
- Freund, I-L. 1977. Liikunta ja luovuus. Helsinki: Otava.
- Gabriele, T., Hall, L. & Lee, T. 1989. Kognition in motor learning: Imagery effects on contextual interference. Human movement science 8, 227-245.
- Gallahue, D.L. 1993. Developmental physical education for todays children. 2nd edition. New York: Brown & Benchmark.
- Hendrickson, G. 1980. Game situations: Offensive and defensive wiewpoints. Teoksessa: The Ahaus coach. Ahaus intermediate coaches manual. The amateur hockey association of the United States, 103-126.
- Holopainen, S. 1990. Koululaisten liikuntataidot: Motorisen taitavuuden kehittyminen kehon rakenteen, kehitysiän ja liikuntaharrastusten selittämänä ja taitavuuden pedagoginen merkitys. Jyväskylä: Studies in sport. Physical education and health.
- Horsky, L. 1989. Attack and defence in ice hockey. The amateur hockey association of the United States.
- Hughes, L. 1992. Voittamisen strategia. Suoraviivaisen pelin taktiikka. Sipoo: Kolibri.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.
- Johansson, K. & Vairo, L. 1980. Puck control. Teoksessa: The Ahaus coach. Ahaus intermediate coaches manual. The amateur hockey association of the United States, 68-97.
- Järvinen, J. & Sipilä, A. 1997. Sählystä salibandyyn. Hämeenlinna: Karisto.
- Kingston, G. 1986. Agegroup practice in ice hockey: Developmental tactical concepts for young ice hockey players. Teoksessa: Olympic solidarity clinic for ice hockey coaches. Vierumäki: Suomen olympiakomitea. Helsinki: Suomen jääkiekkoliitto, 144-149.
- Korpi, R. 1991. Hyökkäys järjestäytynyttä puolustusta vastaan. Kansainvälinen valmentajaseminaari. Turku. Suomen jääkiekkoliitto.
- Lehti, E. 1983. Taitopohja ja sen harjoittaminen. Neljänsien valmentajapäivien materiaali. Suomen jääkiekkoliitto.

- Luhtanen, P. 1986. Jääkiekon laukausten biomekaniikkaa sekä veto- ja lyöntilaukausten biomekaanisten mallien kehittyminen jääkiekkoilijalla. Liikuntatieteellinen julkaisusarja 3/ 1986.
- Luhtanen, P. 1987. Suomalainen nuorten jääkiekon lajiansalyysi. Liikuntatieteellinen julkaisusarja 1/ 1987.
- Luhtanen, P. 1988. Kolmen vuoden harjoittelun vaikutuksista suomalaisen, ruotsalaisen ja tsekkoslovakialaisen nuorten jääkiekkjoukkueen pelitaitoihin. Liikuntatieteellinen julkaisusarja 4/ 1988. Helsinki: Gummerus.
- Luhtanen, P. 1989. Taito ja sen harjoittaminen. Teoksessa: Suomalainen valmennusoppi 2. Jyväskylä: Gummerus.
- Luhtanen, P. 1993. Kaukalopallovalmennus. Jyväskylä: Gummerus.
- Luhtanen, P. & Salminen, S. 1991. Viiden vuoden harjoittelun vaikutuksista suomalaisen, ruotsalaisen ja tsekkoslovakialaisen nuorten jääkiekkjoukkueen pelitaitoihin. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen julkaisuja 1/ 1991.
- Lumela, P. 1996. Siirtovaikutukseen perustuvan opetusmenetelmän vaikutukset palloilutaitojen oppimiseen. Lisensiaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Magill, R. 1985. Motor learning. Concepts and applications. 2nd edition. Dubuque, IA: W.M.C. Brown.
- Mero, A. 1997. Taito ja tekniikka. Teoksessa: Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus.
- Mero, A. & Numminen, P. 1990. Taito ja sen harjoittaminen. Teoksessa: Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus.
- Mikkola, R. 1987. Maalinteko. Suomen jääkiekkoliitto. Vantaa: Mikon Paino Oy.
- Norrena, H. 1984. Kaukalopallo-opas. Suomen kaukalopalloliitto. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Norrena, H. 1995. Kaukalopallon taitovalmennus. Teoksessa: Taitoa ja taktiikkaa, kaukalopallon valmennustietoa seuratoimintaan. Suomen kaukalopalloliitto. Jyväskylä.
- Nupponen, H. 1997. 9-16 –vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. LIKES –research reports on sport and health 106. Jyväskylä.
- Oksanen, R. & Rinkinen, P. 1996. Salibandyn joukkuepelianalyysi EM-kisoissa 1994. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Rapia, V., Heinonen, M., Helin, P. & Pehkonen, M. 1987. A-valmentajatutkiminto, Taito. Hanko: Hangon kirjapaino.

- Rautakorpi, J. 1992. Jääkiekon pelitehokkuus MM-kisatasolla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos pro gradu-tutkielma.
- Rawling, E., Rawling, E., Chen, C. & Yilk, M. 1972. The facilitating effects of mental rehearsal in the acquisition of rotarypursuit tracking. *Psychonomic science* 26, 71-73.
- Rekilä, J., Vähätalo, J. & Westerlund, E. 1991. Yksilötaitoihin perustuva jääkiekon pelitapahtuma-analyysi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Saari, O. 1995. Salibandy, opas junioritasolta huipulle. Harjoittelu, säännöt ja taktiikka. Juva: WSOY.
- Sadeniemi, N.(toim.) 1978. Nykysuomen sanakirja 2. Porvoo: WSOY.
- Salminen, S. 1987. Relationships between cohesion and success in ice hockey teams. *Skandinavian journal of sport sciences*, volume 9, number 1, 25-32.
- Schmidt, R. 1988. Motor control and learning. 2nd edition. Champaign Illinois: Human kinetics publishers.
- Shapiro, D. & Schmidt, R. 1982. The schema theory; Recent evidence and developmental implications. In Kelso, J. & Clark, J.(ed.) *The development of movement control and coordination*, 113-150. New York: Wiley.
- Singer, R. 1982. *The learning of motor skills*. New York: Macmillan.
- Suomen jääkiekkoliitto. 1992. Nuorten valmentajatutkinto, osa I.
- Suomen jääkiekkoliitto. 1996. Jääkiekko pelinä. Huippuvalmentajatutkinto, osa IV.
- Suomen salibandyliiton internetsivut. 1999a. www.slu.fi/ssbl/laji/lajiesit.htm. 06.01.99 klo 15:26.
- Suomen salibandyliiton internetsivut. 1999b. www.slu.fi/ssbl/laji/ssbl.htm. 18.05.99 klo 14:42.
- Svenska innebandyförbundet. 2000. www.innebandy.se/historia2.htm 29.2 klo 12.15
- Tamminen, J. 2000. Haastattelu. Jääkiekon MM- kilpailut. YLE 1. 14.5.2000
- Tarasov, A. 1972. Jääkiekon tekniikka. Helsinki: Tammi.
- Tiainen, J. 1976. Increasing physical education students creative thinking. University of Jyväskylä. Jyväskylä: Sisä-Suomi.
- Thusberg, J. 1983. Pelisilmä. Teoksessa: Taitopohja ja sen harjoittaminen. Helsinki: Suomen jääkiekkoliitto.
- Tomth, T. 1994. Helping young players to understand the game. Teoksessa: *International hockey coaches conference toward 2000*. Calgary.
- Valtonen, O. 1995. Jääkiekon joukkuepelaamisen tehokkuuden arviointia pelitehokkuusmuuttujien avulla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen

laitos. Pro gradu -tutkielma.

Vilpas, A. 1988. Ryhmädynamiikka. Teoksessa: Suomalainen valmennusoppi 1. Jyväskylä: Gummerus.

Westerlund, E. 1990. Pelianalyysi jääkiekon SM-liigasta. International coaching symposium, seminaariraportti. Turku. Suomen jääkiekkoliitto.

Westerlund, E. 1992. Joukkuepelaamista mittaavan pelianalyysimenetelmän kehittäminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Lisensiaatintutkielma.

Westerlund, E. 1997. Jääkiekko. Teoksessa: Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus.

Wulf, G. & Schmidt, R. 1989. Learning of generalized motor programs: Reducing the relative frequency of knowledge of results enhances memory. *Journal of experimental psychology: Learning, memory and cognition* 15, 748-757.





Wrisberg, C. 1991. A field test of the effects of contextual variety during skill acquisition. *Journal of teaching in physical education* 11, 21-30.

Wuolio, J. 1982a. Joukkueen kiinteys. *Olympiakomitean julkaisu* 8205, 240-246.

Wuolio, J. 1982b. Palloilujoukkueen johtajuusrakenne. *Olympiakomitean julkaisu* 8205, 230-237.

HARJOITEVIHKONEN

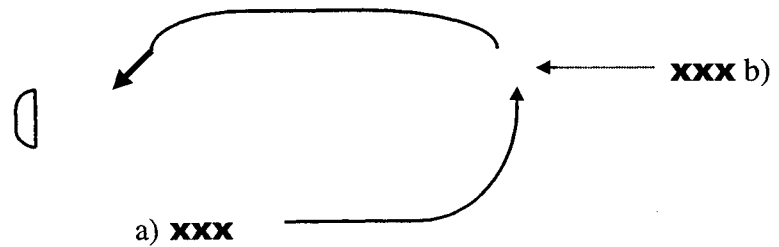
Merkkien selitykset:

	Laukaus
	Syöttö
	Liikkuminen pallon kanssa tai ilman
	Maali
xxx	Pelaajat (hyökkääjät) jonossa
ooo	Puolustajat
o	Pallo

1. Kiertoharjoitteita

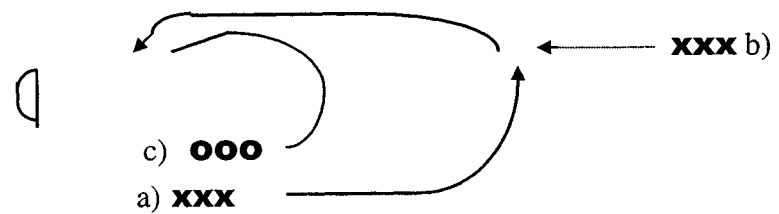
- Keskialueen kierto

a) ja b) vaihtavat jonoja.



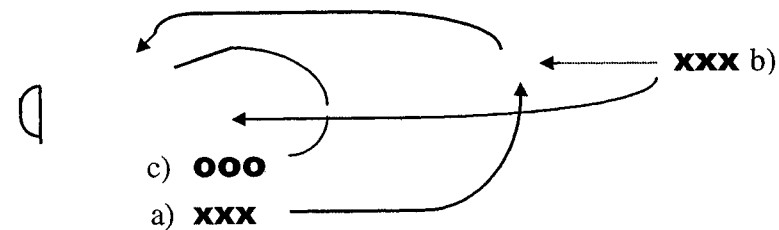
- Keskialueen kierto 1 vs 1

Kiertosuunta a) → b) → c)



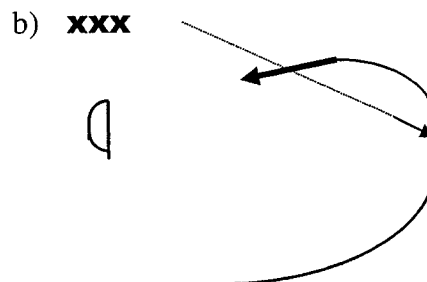
- Keskialueen kierto 2 vs 1

Kiertosuunta a) → b) → c)



- Päätykierrot 1 vs 0

Liikkeelle vuoropuolin, jonon vaihto.

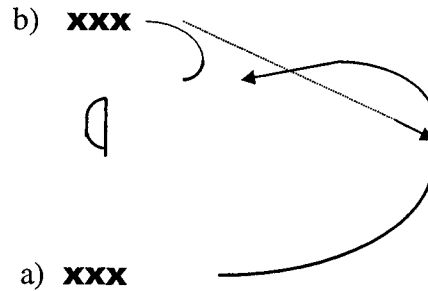


a) **XXX**

- Päätykierrot

1 vs 1

a) hyökkää ja b) puolustaa, jonon vaihto.

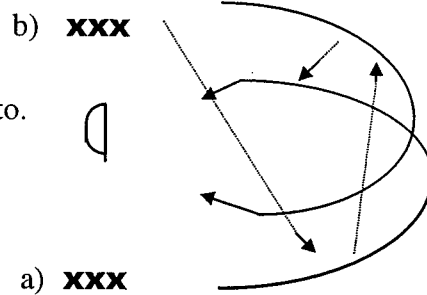


- Päätykierrot

2 vs 0

Liikkeelle molemminpuolin, jonon vaihto.

Vinkki: Syötöt huolellisesti!

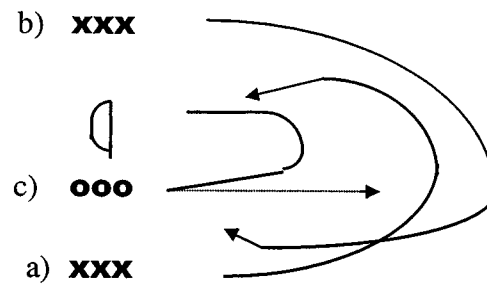


- Päätykierrot

2 vs 1

Puolustaja (c) avaa ja hyökkääjät (a ja b) pelaavat puolustajaa vastaan 2 vs 1 -tilanteen.

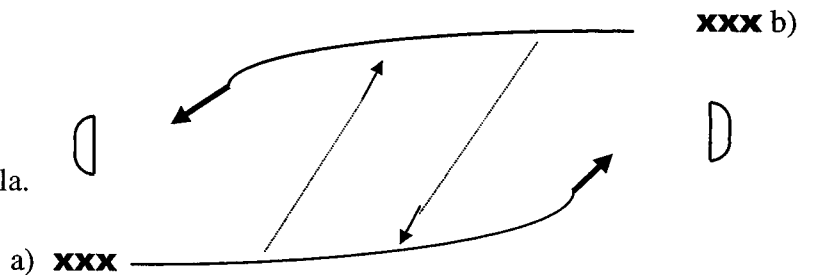
Jonon vaihto a) → b) → c)



- Koko kentän kierrot pallon vaihto

Molemmista jonoista liikkeelle yhtäaikaan ja pallon vaihto matkalla. Jonon vaihto a) → b)

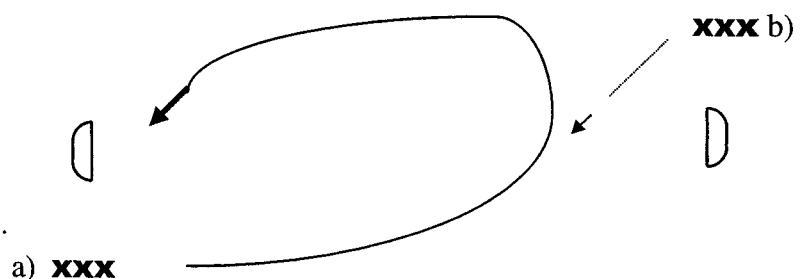
Vinkki: Muista pitää pää ylhäällä!



- Koko kentän pitkä kierto

Kun a) jono on mennyt, b) jono tekee saman lenkin tai yhtäaikaan puolenvaihdon (kierto toisinpäin).

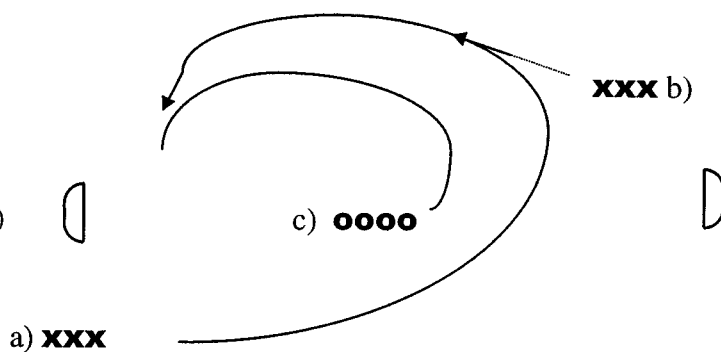
Jonon vaihto a) → b)



Vinkki: Keskity juoksemiseen pallon kanssa!

- Koko kentän 1 vs 1

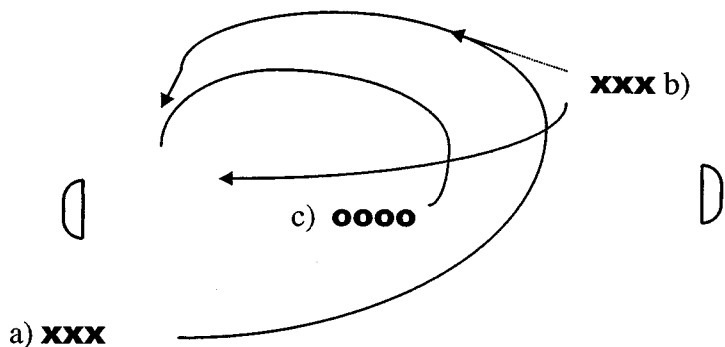
a) Liikkeelle, jolle b) avaa. a) ja c) pelaa 1 vs 1 -tilanteen.
Jonon vaihto a) → b) → c)



- Koko kentän 2 vs 1

b) avaa a): lle, jotka pelaavat 2 vs 1 -tilanteen c): tä vastaan.
Jonon vaihto a) → b) → c)

(Saman voi pelata myös 2 vs 2)



2 Syöttödrillejä

- Syöttelyharjoitteita

Syötön jälkeen omaan jonoon.



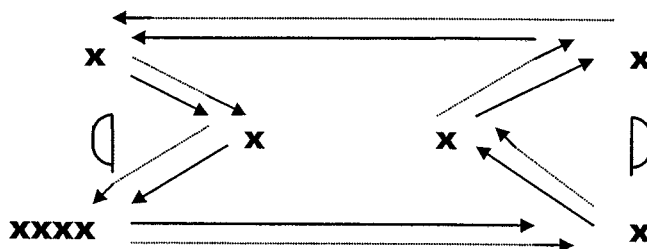
- Syöttelyharjoitteita

Syötön jälkeen vastakkaiseen jonoon, samoja harjoitteita voi tehdä viesteinä ja ja kisoina.



- Koko kentän syöttely

Liikkuminen aina oman syötön perään.

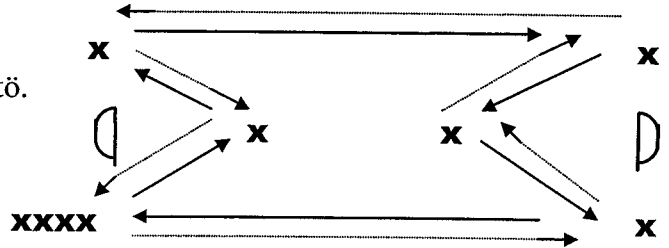


Vinkki: Kannattaa tehdä kahdella pallolla yhtäaikaan niin saa enemmän toistoja.

- Koko kentän syöttely

Liikkuminen aina eri suuntaan kuin syöttö.

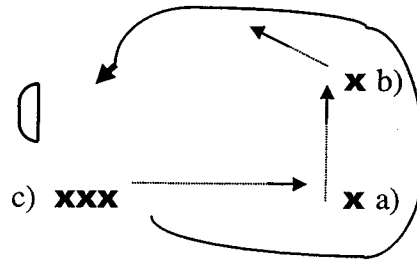
Vinkki: Liikkuminen eri suuntaan kuin syöttö on hyvä päänkäyttö - harjoitus.



- Pallon kierrätys

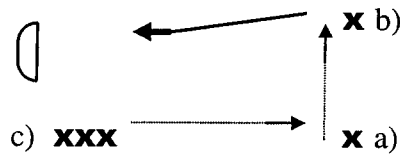
Pallo kierrätetään a):n ja b):n kautta takaisin c):lle, joka on kiertänyt pallon mukana paikanvaihdot.

Vinkki: Pyri yhden kosketuksen syöttöihin!



- Pelkän pallon kierrätys

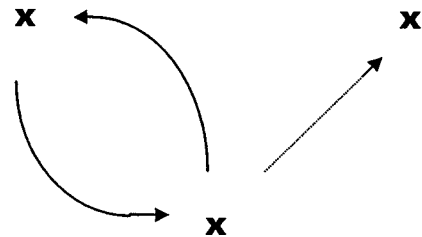
Pallo kierrätetään a):n kautta b):lle joka laukoo maalin ja sen jälkeen paikanvaihdot (c → a → b).



- Syöttökolmio

Syötön jälkeen pallottomat vaihtavat paikkaa.

Vinkki: Oppilas joutuu ajattelemaan pelinomaisesti (liike pallosta poispäin).

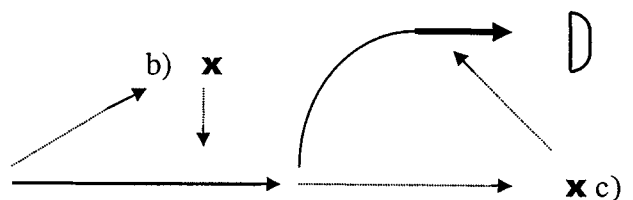


- Seinäsyöttöharjoitus

a) jonosta syöttö b):lle, joka antaa takaisin, käyttö c):llä jonka jälkeen laukaus.

Paikanvaihdot (a → c → b).

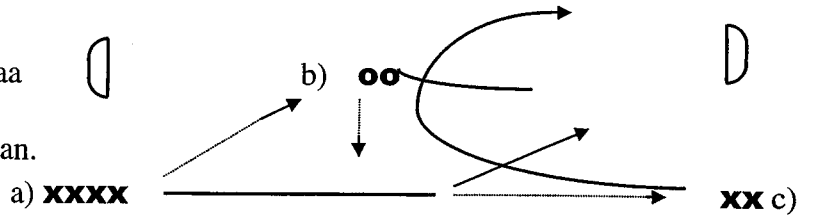
a) XXX



- Seinäsööttöharjoitus

2 vs 1

a) jonosta syöttö b):lle, joka antaa antaa takaisin, syöttö c):lle ja a) ja c) pelaa 2 vs 1 b):tä vastaan.



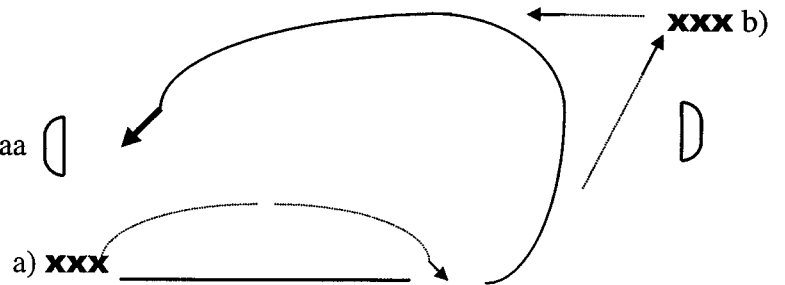
Paikanvaihdot (a → c → b).

- Kaaripalloharjoitus

a) liikkeelle ja seuraava jonossa antaa kaaripallon, pallon käyttö

b) jonossa, jonka jälkeen laukaus.

(sama yhtä aikaa toisesta jonosta)



Vinkki: Huolellisuutta kaaripalloon!

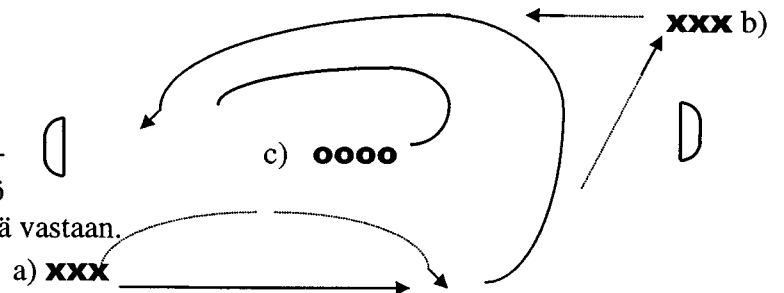
- Kaaripalloharjoitus

1 vs 1

a) liikkeelle ja seuraava antaa kaaripallon omasta jonosta, pallon käyttö

b) jonossa, jonka jälkeen 1 vs 1 c):tä vastaan.

(sama yhtä aikaa toisesta jonosta)



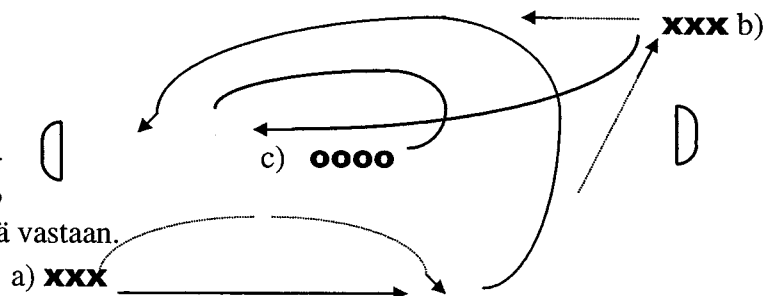
- Kaaripalloharjoitus

2 vs 1

a) liikkeelle ja seuraava antaa kaaripallon omasta jonosta, pallon käyttö

b) jonossa, jonka jälkeen 2 vs 1 c):tä vastaan.

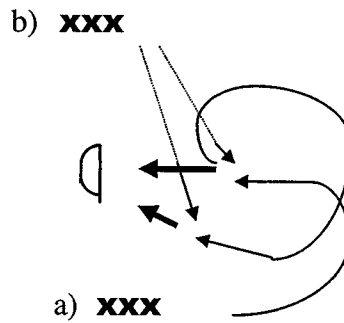
(sama yhtä aikaa toisesta jonosta)



3 Laukaisudrillejä

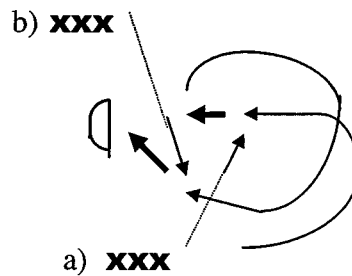
- 8 -harjoitus

a) kiertää kaksi lenkkiä ja saa kaksi syöttöä b) jonosta, joista pyrkii laukomaan suoraan, jonon vaihto.



- 8 -harjoitus

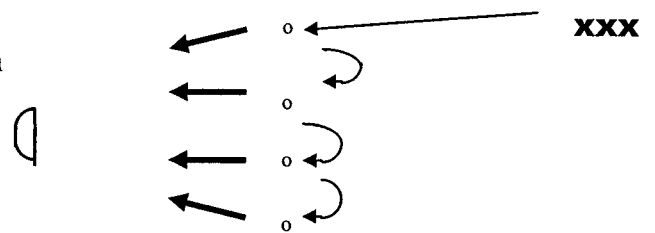
a) kiertää kaksi lenkkiä ja saa kaksi syöttöä, toisen a):lta ja toisen b):ltä, joista pyrkii laukomaan suoraan, jonon vaihto.



vinkki: Syötöt kannattaa antaa siltä puolelta kummalta on helpompi laukaista suoraan!

- Pallonhakuharjoitus

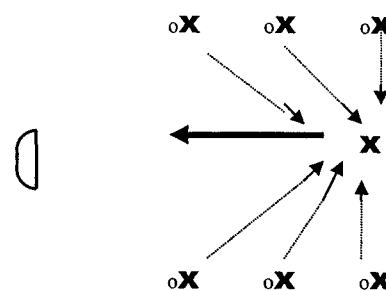
Pelaaja laukoo monta palloa mahdollisimman nopeasti maaliin.



Vinkki: Harjoitteessa kannattaa käyttää erilaisia laukaisutapoja!

- Ympyrälaukausharjoitus

Jokainen pelaaja syöttää vuorollaan laukojalle, joka pyrkii laukaisemaan suoraan syötöstä.

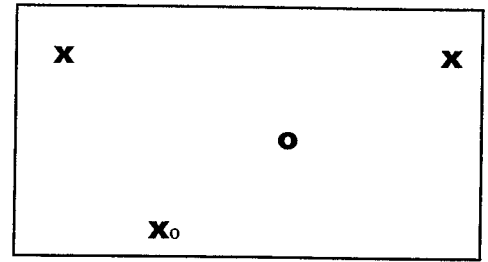


4 Pienpelejä

- "Piimä"

Kosketusten määrän voi sopia etukäteen, rajattu alue tuo lisää vaikeutta.

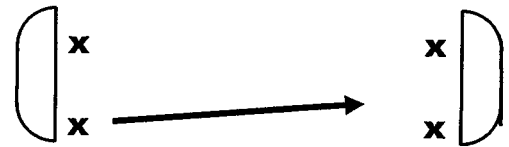
Vinkki: Pelaajien määrää kannattaa vaihdella, esim. 4 vs 2 tai 5 vs 2, jolloin päästään aina lähemmäksi normaalia peliä!



- Maalista maaliin

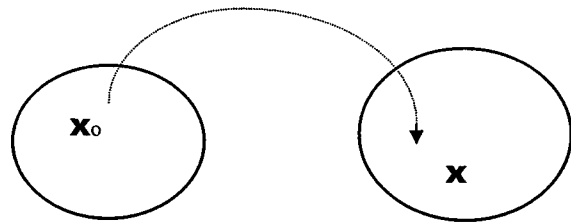
Pelin ideana on saada pallo vastustajan maaliin. Pelaajien määrää kentällä voi vaihdella.

Vinkki: Maaleina voi käyttää esim. seiniä tai voimistelupenkkejä.



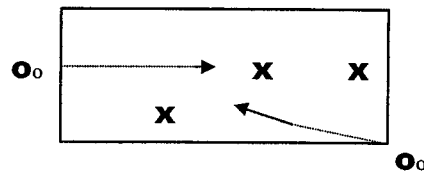
- Haltuunottopeli

Ideana saada pallo ilmasta tai pompusta haltuun tietyn alueen sisällä, pelajien lukumäärää voi vaihdella.



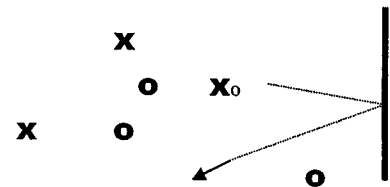
- Polttopallo

Pallolla yritetään osua keskella oleviin pelaajiin. Osuttua heistäkin tulee polttajia.



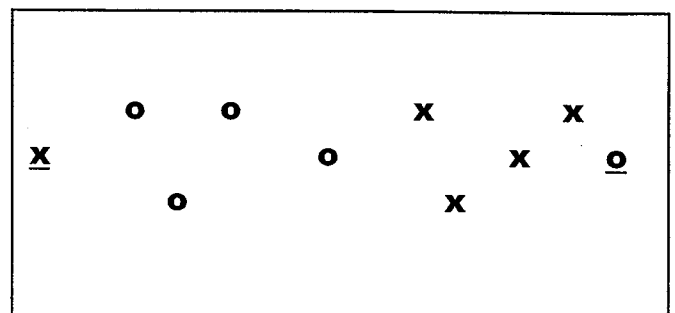
- "Seinistä" joukkueilla

Kaksi joukkuetta yrittää osua vuorotellen esim. seinään. Kosketuksia voi olla yksi tai useampia.



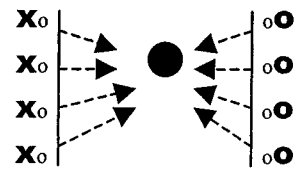
- Tornipallo

Molemmilla joukkueilla on yksi ns. satelliittipelaaja, jolle yritetään palloa pelata, jolloin siitä saa pisteen.



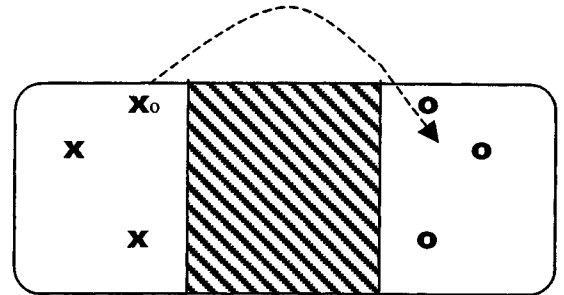
- Ilmapallon tai jonkin muun pallon lyöminen salibandypallolla

Maali tulee silloin, kun pallo on jommankumman viivan takana.



- Syöttö ja haltuunotto -peli

Pelissä pallo pelataan rasteroidun alueen yli ilmassa, jonka jälkeen vastapuoli yrittää ottaa sen kiinni enintään yhdestä pompusta. Piste tulee, jos palloon ei saada kosketusta suoraan ilmasta tai enintään yhdestä pompusta. Alueen yli menneestä lyönnistä tulee vastustajalle piste.



5 Viitepelejä

a) Syöttöä korostavat pelit

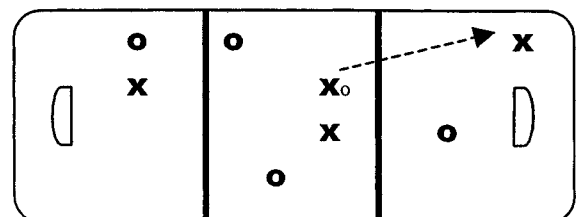
- Pallon käytävä kaikilla ennen maalin hyväksymistä -peli

- Tietty määrä syöttöjä omille pelaajille on maali -peli

Esimerkiksi neljä syöttöä omille vastaa maalia, samalle pelaajalle ei saa syöttää kahta kertaa peräkkäin.

- Viivan yli pakko edetä syöttämällä -peli

Viivojen yli on aina syötettävä riipumatta pallon kulkusuunnasta.

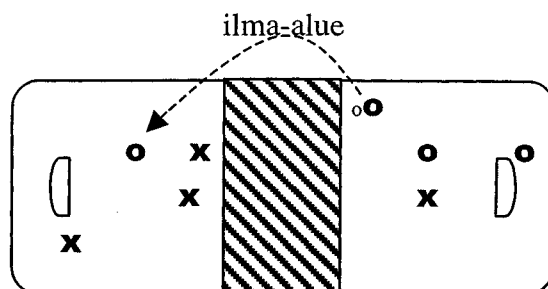


- Kosketusten määrä rajallinen -peli

Esimerkiksi yhdellä pelaajalla on kolme kosketusta, jonka jälkeen on pakko syöttää.

- Alueen yli pallo ilmassa -pele

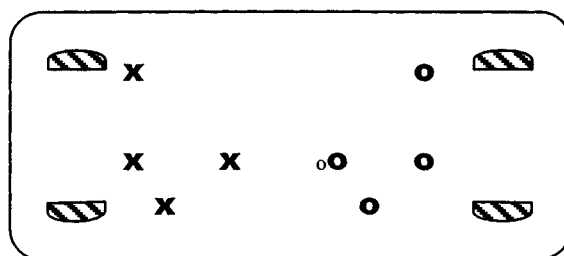
Tällä tavalla voidaan kehittää oppilaiden taitoja myös ilmapallojen pelaamisessa.



b) Laukausta korostavat pelit

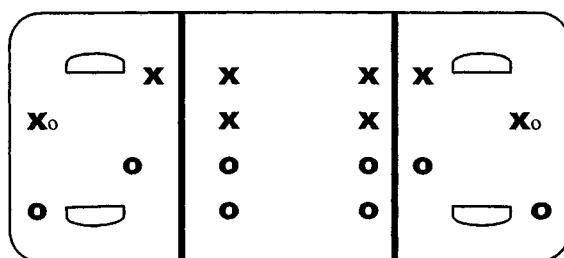
- Neljän maalin -pele

Tässä pelissä molemmilla joukkueilla on kaksi maalia mihin laukoa.



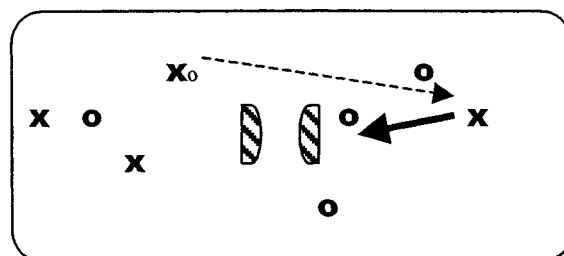
- Pienen kentän pelit

Pienellä kentällä pelatessa suuriin maaleihin korostuu laukaiseminen ja maalinteko! esimerkiksi 2 vs 2 pelissä tilanteita tulee jatkuvasti, vaihdot tehdään lennosta.



- Maalit kentän keskellä -pele

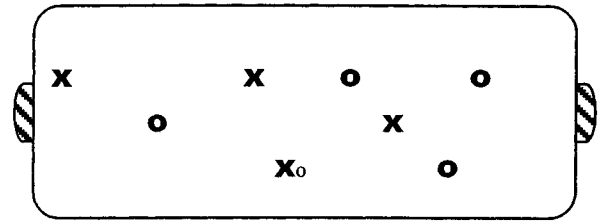
Asettamalla maalit kentän keskelle, joudutaan suuri osa laukauksista suorittamaan vastapalloon, jolloin sekin laukaisumuoto saa harjoitusta aivan pelinomaisesti.



- Maalien edessä on jokin este -pele

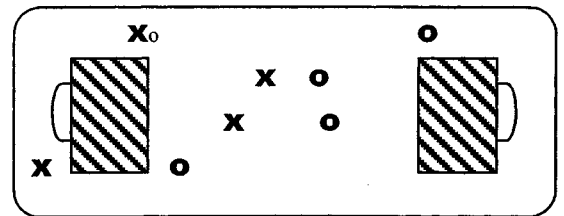
Tällöin ainoastaan kohotetut pallot menevät sisään!

Käytännössä hyvä este voi olla voimistelupenkki tai jokin muu vastaava.



- Maalialuepele

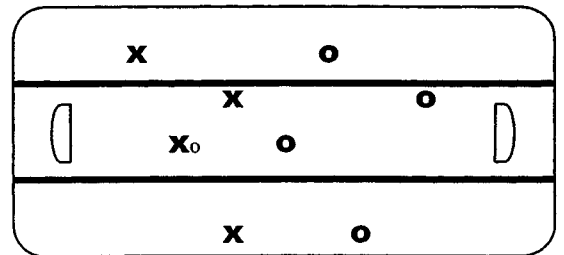
Maalialueelta (rasteroitu) maalin saa tehdä miten vaan, mutta sen ulkopuolelta joudutaan tekemään suoraan syötöstä. Tällä tavoin suoraan syötöstä laukauskin saa treeniä.



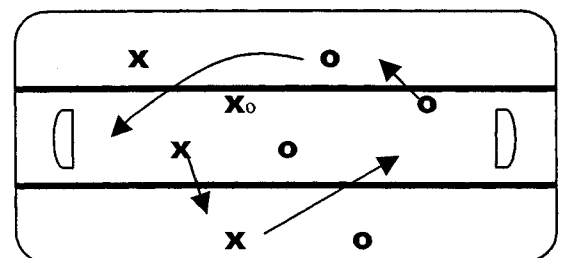
c) Sijoittumista korostavat pelit

- Kaistalepelit

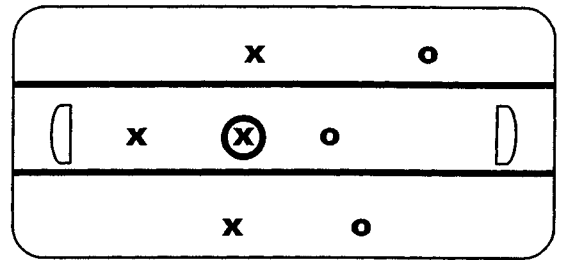
Kenttä on jaettu kaistaleisiin, joissa pelaajien tulee olla jatkuvasti.



Toisessa versiossa pelaajat voivat vaihtaa kaistaletta, kun vain kenttätasapaino säilyy!



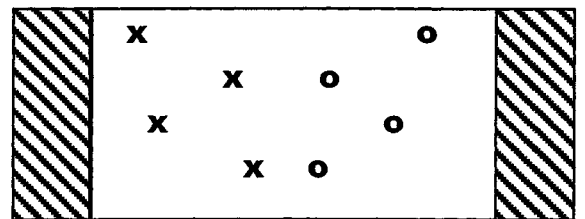
Samaa peliä voi pelata myös siten, että yksi pelaaja (ympyröity) on aina pallollisten tai pallottomien puolella.



d) Muista lajeista kehitetyt pelit

- Salibandyultimate

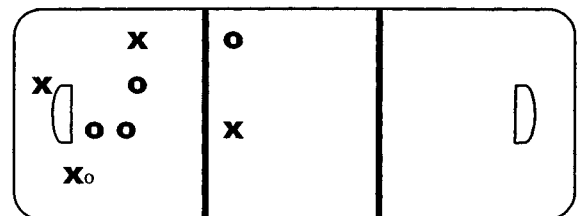
Tässä pelissä palloa ei saa ottaa pois, vaan ainoastaan katkoa syöttöjä (kuten ultimatessa), maali tehdään syöttämällä pallo maalialueelle (kursivoitu).



- Salibandyringette

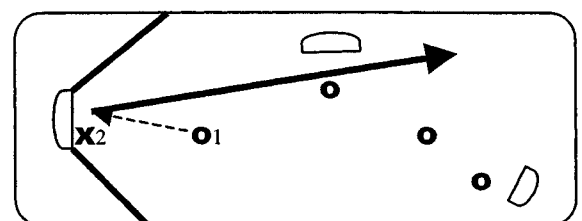
Hyökkäys- ja puolustusalueella saa olla ainoastaan kolme pelaajaa molemmista joukkueista samalla kertaa.

Vinkki: Hyökkäysalueelle voidaan rakentaa myös ylivoima esim. 3 vs 2.



- Salibandypesis

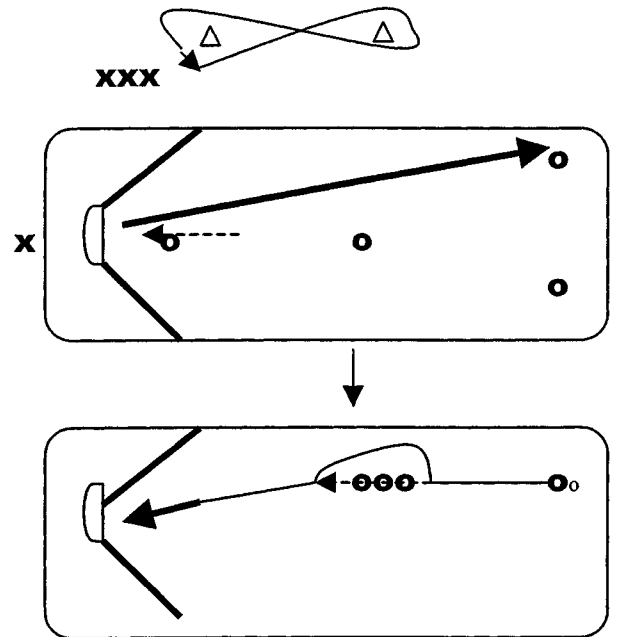
Ulkovuorossa olevan joukkueen lukkari (●₁) syöttää rystypuolelta lyöntivuorossa olevalle pelaajalle (x₂), joka yrittää ehtiä maalista tehdylle pesälle ennen kuin pallo on siellä. Syöttö on suora, kun se menee maalia kohti. Muut säännöt kuten pesiksessä.



xxx

- Tunnelipallo

Syöttösääntö sama kuin pesiksessä.
Ulkopelaaja pysäyttää pallon ja loput
ulkopelaajat muodostavat tunnelin,
jonka läpi pallo pujotetaan ja toimitetaan
maaliin. Pisteitä saadaan sisäpelaajien
kiertämien kahdeksikkojen mukaan.
Kaikkien lyötyä kolme kertaa vaih-
detaan rooleja.



MUISTATHAN, että näet osan viikon harjoituksista videolta!