

Kajaanin ammattikorkeakoulu

## Maalivahtivalmennus suomalaisessa jalkapallossa – umpikujassa vai kohti parempaa huomista?



Juuso Kevari

Liikunnanohjaaja

Syksy 2017



KAJAANIN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Tiivistelmä

**Tekijä(t):** Kevari Juuso

**Työn nimi:** Maalivahtivalmennus suomalaisessa jalkapallossa – umpikujassa vai kohti parempaa huomista?

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus

**Asiasanat:** valmennus, maalivahtivalmennus, jalkapallo, Palloliitto, harjoitusmäärät

Työn toimeksiantajana toimii Suomen Palloliitto. Palloliitto vastaa suomen jalkapallo toiminnan järjestämisestä Suomessa. Työn avulla Suomen palloliitto pyrkii kehittämään maalivahtivalmennusta sekä maalivahtivalmennuskoulutusjärjestelmää. Maalivahtivalmennus on osa jalkapallon päivittäistä toimintaa.

Tutkimus on rajattu Suomen huippuseurojen junioreihin sekä muutamiin suuriin junioriseuroihin. Huippujoukkueet on määritelty sarjatason mukaan. Huippuseuroihin kuuluvat seurat, jotka pelaavat Kakkosessa ja sitä korkeammassa sarjassa. Vastauksia saapui 49.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka paljon seurat tarjoavat maalivahtivalmennusta, mihin seurat kaipaavat apua ja kuinka monella seuralla on suunnitelmallinen maalivahtivalmennus. Tutkimuksen kysymykset on tehty yhdessä toimeksiantajan kanssa. Kysymyksiin vastasivat seurojen junioripäälliköt tai maalivahtivalmennusvastaavat. Vastajat vastasivat kyselylomakkeeseen verkossa.

Vastaustulokset kertovat, että Suomessa järjestetään liian vähän maalivahtivalmennusta seuroissa. Tutkimuksen perusteella harva seura pystyy tarjoamaan tarpeeksi maalivahtivalmennusta Suomessa. Keskiarvot maalivahtivalmennusten määrissä ovat alhaisia. Yhdeksän vuotiaille tai sitä nuoremmille tarjotaan keskimäärin 0,84 kertaa viikossa valmennusta, 10 – 12 vuotiaille tarjotaan keskimäärin 1,51 kertaa viikossa maalivahtivalmennusta, 13 – 15 vuotiaille tarjotaan keskimäärin 2,12 kertaa viikossa maalivahtivalmennusta ja 16 – 20 vuotiaille tarjotaan keskimäärin 2,84 kertaa maalivahtivalmennusta.

Seurat kaipaavat apua erityisesti maalivahtivalmennuskoulutukseen sekä moni seura kaipaa myös apua taloudellisesti. Tutkimuksessa selvisi, että vastaajista 29 kertoi tarvitsevan taloudellista apua. 31 vastaajaa kertoi tarvitsevan koulutusapua.

Tutkimuksesta selvisi myös, etteivät seurat toteuta suunnitelmallista maalivahtivalmennusta. Suunnitelmallinen maalivahtivalmennus tarkoittaa mallia, jossa on huomioitu maalivahdin kehitysvaiheet sekä herkkyyksikaudet, jolloin maalivahdin on paras harjoitella taitoja, joita kyseisessä iässä on paras harjoittaa. Myös maalivahdilta vaaditut osaamiset löytyvät suunnitelmasta.

Työn loppuun on lisätty kehitysideat. Kehitysideat ovat: yhtenäinen valmennuslinja, aluevastavien sijoittaminen ympäri Suomea ja maalivahtivalmentajaseminaarien perustaminen. Ideat pohjautuvat tutkimuksen vastuksiin.

## **Abstract**

**Author:** Kevari Juuso

**Title of the Publication:** Goalkeeper coaching in Finnish football – A Dead-end or towards better tomorrow?

**Degree Title:** Bachelor's Degree in Sports and Leisure Management

**Keywords:** Coaching, football, goalkeeper coaching, football association, training

The commissioner of this thesis is the Football association of Finland. The Football association is in charge of organising football activities in Finland. With the co-operation of this thesis the Football association of Finland aims to improve the goalkeeper coaching and the goalkeeper coaching system.

This thesis is limited to Finland's top three tier juniors and to six bigger junior clubs. The online questionnaire was sent to 75 clubs and in total 49 answers were received. The principle objective of this thesis was to discover how much football clubs offer goalkeeper coaching, in which aspects do the clubs need help and which clubs provide a designed goalkeeper coaching regime. The objectives were decided together with the Football association of Finland. The research questions were answered by the head of juniors or goalkeeper coaching executives.

According to the replies to the questionnaire, there is not enough goalkeeper coaching in Finnish football clubs. The results show that only five clubs are able to offer enough goalkeeper coaching, the clubs need help especially in goalkeeper coaching programs and many clubs would also need financial support.

This research shows that the clubs do not execute designed goalkeeper coaching. Designed goalkeeper coaching is a model in which the developmental phase and the sensitive period of the goalkeeper is taken into account in order to practice the skills that are suitable in different age.

The thesis suggests development ideas for the coaching programmes. Those points are: a uniform coaching, placing the regional goalkeeper coaches all over the country, and to offer goalkeeper coach seminars.

## SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO.....	5
2 JALKAPALLO.....	7
3 JALKAPALLO SUOMESSA.....	9
4 SUOMEN PALLOLIITTO.....	11
4.1 Missiot ja perusarvot 2016–2020.....	11
4.2 Visiot vuosille 2016–2020.....	11
5 JALKAPALLOVALMENNUSKOULUTUSJÄRJESTELMÄ SUOMESSA.....	13
5.1 Jalkapallovalmennuskoulutusjärjestelmä.....	14
6 MAALIVAHTIVALMENNUS SUOMALAISESSA JALKAPALLOSSA.....	16
6.1 Mistä maalivahtivalmennus koostuu.....	18
6.1.1 Fyysinen valmennus.....	18
6.1.2 Taidon opettaminen.....	19
6.1.3 Taktinen valmennus.....	19
6.1.4 Psyykinen valmennus.....	20
6.1.5 Pelaaminen.....	20
6.1.6 Maalivahtiharjoittelu tapahtuu omassa ryhmässä sekä muun joukkueen mukana.....	21
6.2 Maalivahdin ura ja koulutus ovat tärkeitä maalivahtivalmennuksessa.....	22
7 TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	24
7.1 Tutkimuksen tarkoitus.....	24
7.2 Tutkimustulokset ja niiden luotettavuus.....	24
7.2.1 Vastaukset alueittain sekä sarjatasoittain.....	25
7.2.2 Valmentajamääriin liittyvät kysymykset.....	26
7.2.3 Valmennuskertojen määrät.....	27
7.2.4 Maalivahdin urapolku sekä valmennuslinjaus.....	30
7.2.5 Muut monivalintakysymykset.....	31
7.2.6 Vapaat vastukset.....	32
7.3 Analysointi ja yhteenveto.....	33

7.3.1 Maalivahtivalmentajien määrä on vähäinen seuroissa, ja koulutettujen maalivahtivalmentajien määrä on vielä vähäisempi .....	34
7.3.2 Maalivahtiharjoitusmäärät ovat vähäisiä .....	34
7.3.3 Maalivahtiharjoittelun tulisi tapahtua useammin joukkueen harjoituksissa .....	36
7.3.4 Suunnitelmallinen maalivahtivalmennus on vähäistä, mutta siitä on hyötyä maalivahtien kehittymisen kannalta .....	36
7.3.5 Vapaiden vastauksien analysointi .....	37
8 KEHITYSSUUNNITELMAT .....	39
8.1 Maalivahtivalmennuksen yhteinen linjaus.....	39
8.2 Alueellinen maalivahtivalmennuskoulutus sekä maalivahtivalmennuksen aluevastaava .....	41
8.3 Maalivahtivalmentajaseminaarit .....	43
9 POHDINTA.....	45
LÄHTEET: .....	48

## 1 JOHDANTO

Työn tekijän kannalta aihe on mielenkiintoinen ja kiinnostava. Opinnäytetyön tekijä on 24-vuotias ammattijalkapalloilija, jolla on jalkapalloura Suomessa. Pelejä on kertynyt Veikkausliigasta sekä alemmilla sarjatasoilla. Maalivahtivalmennus on ollut työn tekijälle tärkeää koko uran ajan. Valmentajia ja valmennustyyliä on ollut monenlaisia, ja kaikki valmentajat ovat kehittäneet opinnäytetyön tekijää sekä vieneet häntä urallaan eteenpäin.

Työn tarkoitus on saada selvitys siitä, minkälaista maalivahtivalmennusta suomalaiset seurat pystyvät tarjoamaan. Tutkimus on rajattu seuroihin, jotka pelaavat seuraavilla sarjatasoilla: Veikkausliiga, Miesten Ykkönen, Miesten Kakkonen, Naisten Liiga ja Naisten Ykkönen. Tutkimukseen on otettu myös seuroja, joilla on isot pelaajamäärät mutta joiden edustusjoukkue ei ole edellä mainituilla sarjatasoilla. Työn toimeksiantajana toimii Suomen Palloliitto, ja yhteyshenkilönä toimii Palloliiton maalivahtikouluttaja Antti Niemi.

Suomessa pyritään laadukkaaseen maalivahtivalmennukseen, joten on tärkeää saada tietoa siitä, kuinka maalivahtivalmennus järjestetään ja kuinka paljon sitä on tarjolla. Tiedot ovat Palloliitolle tärkeitä, jotta maalivahtivalmennusta voi viedä eteenpäin ja kehittää sitä oikealla tavalla. Suomalainen maalivahtituotanto on nykyisin heikkoa, ja Veikkausliigassa on ulkomaalaisia maalivahteja paljon. Esimerkiksi VPS:llä, SJK:lla ja IFK Mariehamnilla on virolaiset ykkösmaalivahtit kaudelle 2017, Ropsilla on espanjalainen ykkösmaalivahti kaudelle 2017, HJK:lla on saksalainen ykkösmaalivahti kaudelle 2017 ja FC Lahdella on venäläinen ykkösmaalivahti. Esimerkissä on jo kuusi joukkuetta, joilla on ulkomaalainen ykkösmaalivahti. Se on sääli, sillä Suomesta on lähtenyt vuosien varrella lukuisia hyviä maalivahteja ulkomaille, mutta viime aikoina suomalaiset maalivahtit ovat jääneet useassa paikassa ilman vastuuta. Maailman huippusarjoissa pelanneita maalivahteja on Suomella muutamia, kuten esimerkiksi Jussi Jääskeläinen, Antti Niemi ja Lukas Hradecký. Positiivinen asia suomalaisessa maalivahtituotannossa on nuorien maalivahtien lähtö ulkomaalaisiin akatemioihin, joissa he saavat kansainvälisesti laadukasta valmennusta.

Maalivahtivalmennus on Suomessa nykyään hiukan tuntematonta. Suomalaisia maalivahtivalmennusoppaita ei ole vuosiin uusittu, ja maalivahtivalmennuksesta on todella

vähän suomenkielistä materiaalia. Viime vuosina on alettu järjestämään maalivahtivalmennuskursseja. Kurssit ovat tärkeitä, sillä valmentajat saavat niillä hyödyllisiä tietoja ja taitoja.

Tutkimuksen tärkeimmät kysymykset ovat seuraavat: kuinka paljon seura pystyy tarjoamaan maalivahtivalmennusta tietyille ikäluokalle, mihin seurat kaipaavat apua ja onko seuroilla suunnitelmallista maalivahtivalmennusta? Kyselyssä on annettu myös seuroille vapaa vastausalue, johon vastaajat voivat kirjoittaa vapaasti asioita ja ideoita maalivahtivalmennuksesta.

Opinnäytetyön lopussa annetaan kehitysidea siihen, kuinka maalivahtivalmennusta voi kehittää. Kehitysideat on tehty vastauksien perusteella, ja niiden on tarkoitus vastata seurojen tarpeita.

## 2 JALKAPALLO

Jalkapallo on peli, jossa pelaajat tekevät ratkaisuja ja reagoivat tilanteisiin. Jalkapallossa 22 pelaajaa tekee samaan aikaan ratkaisuja, jolloin jokaisen pelaajan ratkaisu vaikuttaa peliin. Jalkapallossa jokaisen pelaajan pitää tietää, mitä pelipaikalla pitää tehdä, kun pallo on kyseisellä paikalla. Ratkaisut vaikuttavat lopputulokseen, ja tavoitteena on voittaminen. Tämä tekee jalkapallosta suosituksen urheilulajin. (Van Lingen 1998, 2.)

Jalkapallo on suosioltaan maailman seuratuin urheilulaji. Esimerkiksi vuoden 2006 MM-finaalia katsoi arviolta puolet maailman väestöstä. Alkujaan peli on englantilainen harrastuspeli 1900-luvun alkupuolelta, ja siitä on tullut nykypäivänä suuri ammattilaisurheilulaji. Jalkapallolla on pitkät perinteet ja historia maailman urheilussa. (Jauhiainen 2010, 239.)

Jalkapallon MM-kisoja on pelattu 1930-luvulta lähtien. Ensimmäiset MM-kisat järjestettiin Uruguayssa, ja ne voitti isäntävaltio. MM-kisat järjestettiin vielä kahdesti ennen toista maailmansotaa. Toisen maailmansodan jälkeen jalkapallon MM-kisoja on pelattu neljän vuoden välein. Jalkapallon MM-kisat ovat suurimmat jalkapallotapahtumat maailmassa. (Nevala 2010, 203.)

Suomessa korkein sarjataso on Veikkausliiga. Muut Suomen huippusarjat ovat Ykkönen ja Kakkonen. Sarjajärjestelmistä on viimeksi päätetty 2014. (Yleisradio 2014.)

Seuraavat säännöt ovat viralliset säännöt, jotka koskevat kaikkia FIFA:n alaisien jäsenliittojen virallisia otteluita, mutta niihin voidaan tehdä sovelluksia, mikäli kyseessä on nuorten alle 16-vuotiaiden, naisten, senioreiden tai vammaisurheilijoiden ottelu. Sääntöjä voidaan siis soveltaa, mutta kuitenkin siinä määrin, että pelin perusperiaatteet säilyvät. (Jalkapallosäännöt 2012, 3.)

Jalkapalloa pelataan nimensä mukaisesti pallolla. Virallinen ottelu tulee pelata FIFA:n hyväksymällä ottelupallolla. Pallon ympärysmitta tulee olla 68–70 cm ja painon ottelun alussa 410–450 g. (Jalkapallosäännöt 2012, 10.)

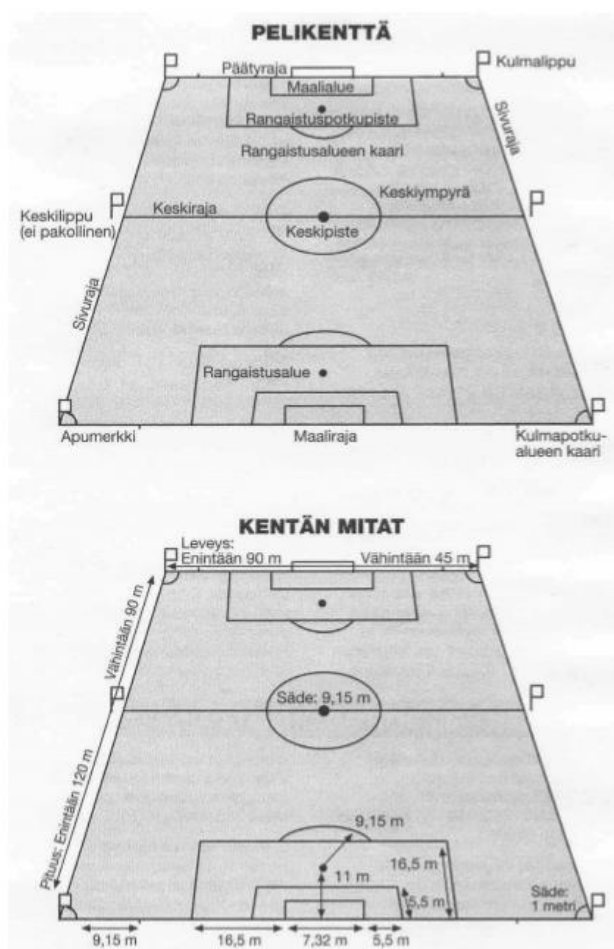
Jalkapallo-ottelu pelataan kahden eri joukkueen välillä. Joukkueissa saa olla samaan aikaan kentällä enintään 11 pelaajaa. Joukkueesta yhden pitää olla maalivahti. Ottelua



ei voi aloittaa, mikäli jommassakummassa joukkueessa ei ole seitsemää pelaajaa kentällä. (Jalkapallosäännöt 2012, 12.)

Jalkapallo-ottelu päättyy toisen joukkueen voittoon tai tasapeliin. Ottelun voittoon vaikuttaa se, kumpi joukkue on tehnyt enemmän hyväksytyjä maaleja. Mikäli joukkueet ovat tehneet saman verran maaleja, ottelu päättyy tasapelitulokseen, ja mikäli maaleja ei synny ollenkaan, ottelun lopputulos on myös tasapeli. (Jalkapallosäännöt 2012, 28.)

Jalkapalloa pelataan jalkapallokentällä. Viralliset aikuisten ottelut pelataan täysimittaisilla jalkapallokentillä. Jalkapallokentän leveyden on oltava vähintään 45 metriä ja enintään 90 metriä. Kentän pituuden on oltava 90 metrin ja 120 metrin välissä. Jalkapallokenttään merkitään kuvan 1 mukaiset viivat, jotta virallisen jalkapallo-ottelun voi pelata. (Jalkapallosäännöt 2012, 9.)



Kuva 1. Jalkapallokenttä (Jalkapallosäännöt 2012, 9)

### 3 JALKAPALLO SUOMESSA

Suomessa jalkapallon harrastajamäärät ovat suuret. 15.8.2016 Suomessa oli 130 956 jalkapallon pelipassien lunastanutta henkilöä. Jalkapallon suosio on kasvanut vuosi vuodelta. Rekisteröityjen harrastajien määrässä se on Suomen suurin ja suosituin palloilulaji. (Palloliiton uutiset 2016a.)

Suomessa jalkapalloa voi pelata monella eri tarkoituksella. Harraste- ja kilpatoiminta eroavat toisistaan, jolloin aloittavan pelaajan pitää selvittää, mihin seuraan hänen kannattaa mennä. Pelaajan motiiveja vastaava seura kannustaa häntä oikealla tavalla eteenpäin harrastuksen parissa. (Liity jengiin 2017.)

Suomessa järjestetään Palloliiton turnauksia myös aikuisille jalkapalloharrastajille. Turnaukset ovat Harrastefutiksen SM – Simo Syrjävaara cup, jossa on erilaisia sarjoja miehille ja naisille, ja Unelma cuppi, joka on tarkoitettu naisille. Lisäksi Palloliitto järjestää muita harrastejalkapalloturnauksia, joita ovat Jalkapallo peijjaiset, erityisryhmien SM-kisat ja JKKI – Jalkapallon Kunnossa Kaiken Ikää, joka on ikämiesjalkapalloturnaus. (Aikuisten harrastefutis 2017.)

Suomessa jalkapalloa pelataan myös kilpailullisissa sarjoissa. Sarjat jaetaan piirin sarjoihin ja Palloliiton alaisiin sarjoihin. Palloliiton alaisiin sarjoihin kuuluvat miesten sarjoista Veikkausliiga, Ykkönen ja Kakkonen, naisten sarjoista Liiga, Ykkönen ja Kakkonen. Myös poikien ja tyttöjen SM-sarjat, SM-karsintasarjat ja Ykköset kuuluvat liiton alaisiin sarjoihin. Myös miesten ja naisten Suomen cupit ovat Palloliiton alaisia sarjoja. (Palloliiton tulospalvelu 2016.)

Veikkausliiga on suomen ylin jalkapallon sarjataso. Siellä pelaa 12 joukkuetta, ja seurataistelevat Suomen mestaruudesta. Sarja pelataan yleensä huhtikuun ja lokakuun välisenä aikana. Jokaiselle joukkueelle tulee kauden aikana 33 ottelua. Voitosta saa kolme pistettä, tasapelistä yhden pisteen ja häviöstä ei saa pisteitä ollenkaan. Viimeisen ottelun jälkeen eniten pistettä kerännyt joukkue, voittaa Suomen mestaruuden. Suomesta kolme parasta joukkuetta pääsee seuraavalle kaudelle europeleihin. Voittaja pääsee karsimaan paikasta Mestareiden liigaan, ja sijoilta 2 ja 3 pääsee Eurooppa-liigan karsintaan. Lisäksi Suomen cupin voittaja saa paikan Eurooppa-liigan karsintaan, mikäli se ei ole sijoittunut kolmen parhaan joukkoon. Mikäli joukkue on saanut paikan Veikkauslii-

gasta, paikka siirtyy Veikkausliigassa neljänneksi sijoittuneelle joukkueelle. (Sarjajärjestelmä 2017.)

Jalkapallo on Suomessa kansainvälinen ilmiö. Jalkapallon kansainvälisyys näkyy maajoukkuepeleissä sekä arvoturnauksissa. Suomessa televisoidaan jalkapallon arvoturnaukset sekä Suomen A-maajoukkueiden ottelut (Yleisradio 2017.) Suomessa on järjestetty erilaisia arvokisoja. 2000-luvulla Suomessa on järjestetty neljät arvokisat: naisten EM-turnaus vuonna 2009, alle 19-vuotiaiden tyttöjen EM-turnaus vuonna 2004, alle 17-vuotiaiden MM-lopputurnaus vuonna 2003 ja alle 18-vuotiaiden EM-lopputurnaus 2001. Vuonna 2018 Suomi saa järjestää alle 19-vuotiaiden EM-kisat. Suomen Palloliitto vastaa tapahtumien järjestämisestä. (Yleisradio 2015.)

## 4 SUOMEN PALLOLIITTO

Suomen Palloliitto ry (SPL) on perustettu 1907. Se kuuluu FIFAan eli kansainväliseen jalkapalloliittoon, johon se liittyi 1908, ja UEFAan eli Euroopan jalkapalloliittoon, johon se liittyi 1954. (Palloliiton esittely 2017.)

Jäsenseuroja Palloliitolla on lähes 1 000 ja rekisteröityjä pelaajia yli 130 000. Palloliitto on harrastajamäärältään Suomen suurin lajiliitto. Palloliitto on jaettu 11 piiriin, jotka vastaavat jalkapallo- ja futsaltoiminnasta omilla alueillaan. Suomen Palloliitto on jalkapallon erikoisliitto, joka vastaa kaikesta jalkapallon ja futsaltoiminnan kehittämisestä. Palloliitto toimii kasvatusta ja harrastustoiminnan sekä kilpa- ja huippu-urheilun parissa asiakas- ja ihmiskeskeisestä lähtökohdasta. (Palloliiton esittely 2017.)

Suomen Palloliitto on työn toimeksiantaja ja yhteyshenkilönä toimii Antti Niemi.

### 4.1 Missiot ja perusarvot 2016–2020

Suomalaisen jalkapalloperheen toiminta-ajatus on ”jalkapallo jokaiselle”. Tällä ajatuksella pyritään luomaan avoimet ovet jokaiselle henkilölle jalkapallossa. Ajatuksen pohjalla on yhdenvertaisuus. Muita tärkeitä asioita ovat iloisuus, luotettavuus, menestys ja yhteisöllisyys. (Suomalaisen jalkapallon ja futsalin strategia 2016–2020.)

### 4.2 Visiot vuosille 2016–2020

Strategiakauden päävalinnat ovat seuraavat:

- Pelaajan laadukas arki: Palloliiton pyrkimys on kehittää ja parantaa suomalaista jalkapalloa. Keskeinen näkökulma on pelaajan valmennuksen kehittäminen.
- Elinvoimaa seurasta: Seurat ovat pelaajia varten, ja ne ovat pelaajien koteja, joissa pelaajan olisi mahdollisimman hyvä olla. On siis tärkeää, että seura tarjoaa paikan, jossa jokaisen yksilön on hyvä olla ja kehittyä yhdessä muiden kanssa.

- Mielenkiintoiset kilpailut: On tärkeää, että kilpailut on järjestetty asianmukaisesti sekä ammattimaisesti kaikilla tasoilla. Isossa osassa on dopingin, pelimanipulaation sekä katsoväkivallan vastainen taistelu.
- Jalkapalloperheen aktiivinen viestintä ja vaikuttaminen: Tarkoitus on saada suomalainen ”jalkapalloperhe” kasaan. Sen avulla pyritään yhdistämään suomalainen jalkapallokenttä tiiviiksi harrastetasolta huipputasolle ja paikalliselta tasolta kansainväliselle tasolle. Aktiivinen toiminta lisää suomalaisen jalkapallon uskottavuutta.

Palloliitolla on myös kehitysohjelmia, jotka ovat

- Seurojen Palloliitto -uudistusprosessi
- pääsarjaseurojen kasvupaketti (Suomalaisen jalkapallon ja futsalin strategia 2016–2020).

## 5 JALKAPALLOVALMENNUSKOULUTUSJÄRJESTELMÄ SUOMESSA

Valmentajan tärkein tehtävä on auttaa urheilijaa, jotta urheilijalla olisi mahdollisuus saavuttaa oma potentiaalinsa. Lähes kaikilla urheilijoilla on valmentaja, joka on auttanut urheilijaa pääsemään huipulle, ja tällöin laadukas valmennus on edesauttanut menestymistä. Suomessa suositellaan valmentajan kouluttautumista, jotta valmentaminen olisi laadukasta. Kouluttautuminen ei kuitenkaan aina kerro valmennuksen laadusta. Jatkuva perehtyminen sekä sen pohdiskelu, kuinka valmennusta voisi parantaa, ovat isossa osassa laadukkaassa valmennuksessa. (Mero 2004, 390–397.)

Samalla, kun urheilija kehittyy, on valmentajan kehityttävä samalla tavalla kuin urheilija: tällöin valmentaja pystyy antamaan urheilijalle mahdollisuuden kehittyä lisää. Valitettavasti nykyään Suomessa valmennus ei ole monessa lajissa maaliman huippua, joten olisi tärkeää, että Suomessa saataisiin lisää koulutusta sekä päästäisiin seuraamaan maailman huippuja valmennuksessa. (Mero 2004, 390–397.)

Harjoitusolosuhteet ovat todella iso osa valmennusta. Ilman oikeanlaisia olosuhteita valmentamisen laatu kärsii. Suomen talviolosuhteet tekevät harjoittelusta vaikean, joten hallien sekä lämmitettävien tekonurmien määrä on tärkeä jalkapallon kannalta. Nykyään Suomessa olosuhteet takaavat ideaalisen tilanteen harjoittelulle. (Mero 2004, 390–397.)

Suomalaisten urheilijoiden kannalta on todella tärkeää, että Suomessa olisi taloudellisesti pärjääviä ammattivalmentajia. Kun täysipäiväisiä valmentajia on, paranee myös valmennuksen laatu, koska tällöin valmentaja voi keskittyä täysin valmentamiseen eikä hänen tarvitse tehdä valmennusta raskaan työpäivän jälkeen. Valmentajat tarvitsevat myös omaa aikaa, jolloin he voivat tulla motivoituneina harjoitukseen. Monesti hyvät valmentajat ovat kalliita, ja nykypäivänä laadukas valmennus maksaa. (Mero 2004, 390–397.)

Suomalaisen valmennuksen epäkohtia:

- Nuorten ja lasten valmennuksessa on liian vähän ammattivalmentajia.
- Huippu-urheilijat eivät ole henkisesti tarpeeksi vahvoja.
- Herkkyykskaudet eivät ole linjassa harjoittelun kanssa.

- Huippu-urheilija ei pysty keskittymään pelkästään huippu-urheiluun taloudellisista syistä. (Mero 2004, 390–397.)

## 5.1 Jalkapallovalmennuskoulutusjärjestelmä

Jalkapallovalmennuskoulutusjärjestelmästä vastaa Suomessa Suomen Palloliitto. Koulutukset on jaettu kuuteen tasoon. Koulutusjärjestelmäkartta kuvassa 2.



Kuva 2. Koulutusjärjestelmä (Valmentajakoulutus 2017)

Palloliitto vastaa seuraavien kurssien järjestämisestä:

- UEFA pro
- UEFA A
- UEFA elite youth A

- UEFA futsal B
- UEFA goalkeeper A.

Pallopiirit sekä seurat vastaavat seuraavista kursseista:

- E-taso
- D-taso
- C-taso
- B-taso.

(Valmentajakoulutus 2017.)

Palloliiton koulutusjärjestelmä on kokenut muutoksia viime vuosien aikana. Palloliitto on antanut koulutuksien vastuun seuroille sekä pallopiireille. Haastattelin Vaasan pallopiirin Fortum tutor -valmentajaa sekä valmentajakouluttajana toimivaa Harri Kevaria. Hän on nähnyt muutokset lähietäisyydeltä ja on huolissaan nykyisestä koulutusjärjestelmästä. Ongelmaksi hän näkee valmennuksen ja suomalaisen jalkapallon linjattomuuden, eli seurat voivat nykyään muokata kurssin sisältöä omannäköiseksi. Tällöin seurat kehittävät valmentajia vastaamaan seuran omia tarpeita, jotka voivat erota huomattavasti liiton toiminnasta. (Kevari 2017.)

Maalivahtivalmennusta on alettu järjestämään, ja Suomessa järjestetään ensimmäistä virallista UEFA goalkeeper A -kurssia. Kurssille osallistuneet ovat ottaneet kurssin positiivisin mielin vastaan. (Palloliiton uutiset 2016b.)

Veikkausliigan maalivahtilegenda Ville Wallen kommentoi UEFA goalkeeper A -kurssia Palloliiton sivuilla seuraavasti: ”Hyvin tarpeellinen tällainen koulutus ehdottomasti on. Useampia vuosia on jo puhuttu paljon siitä, kuinka maalivahti todella on osa joukkuetta. Nyt asialle on konkreettisesti tehty jotain ja oikeasti koulutetaan nimenomaan maalivahtivalmentajia. Näin se pitääkin olla ja tuo myös arvostusta mukanaan.” (Palloliiton uutiset 2016b.)



## 6 MAALIVAHTIVALMENNUS SUOMALAISESSA JALKAPALLOSSA

Suomalaisesta maalivahtivalmennuksesta on todella vähän tietoa. Mikäli tietoa on, se on vuosilta 1980–2000. Osa tiedosta on jo vanhentunutta, ja jalkapallo on muuttunut paljon 2000-luvulla. Jalkapallomaalivahdin valmennuskirjoja on muutamia, mutta vain yksi oli luotettava kirja, josta löytyi tärkeitä maalivahtivalmennukseen liittyviä asioita: ”Maalivahti - yksilö -joukkue: Jalkapallomaalivahdin kasvattaminen” -kirjan on kirjoittanut Stefan Lindström 1998. Teoreettisessa pohjassa on käytetty myös kirjaa ”Urheilualmennus”, jonka on kirjoittanut Antti Mero 2004. Palloliitolta löytyi Antti Niemen tekemä maalivahdin urapolku. Suomalaisia opinnäytetöitä löytyi muutamia, jossa on tietoa jalkapalloharjoittelusta. Eniten tietoa on tullut haastattelujen kautta, ja se tieto on ollut jopa parempaa ja paremmin perusteltua kuin kirjoista saatu tieto.

Ennen tutkimusta opinnäytetyön tekijä on tehnyt haastatteluita maalivahtivalmennukseen liittyvistä asioista. Haastatteluihin ovat osallistuneet seuraavat ihmiset: maalivahtivalmentajat Ville Wallen ja Tuomas Peltonen, HJK:n tyttöpuolen valmennuspäällikkö Joonas Sarelius, Fortum tutor ja valmentajakouluttaja Harri Kevari sekä Suomen A-maajoukkueen maalivahti Lukas Hradecký. Haastatteluista on saatu tieto, että valmentajat ovat huolissaan siitä, kuinka vähän seurat pystyvät tarjoamaan maalivahtivalmennusta suurimmassa osassa seuroista. Ideaali tilanne olisi se, että maalivahtivalmentajat voisivat olla joka harjoituksessa paikalla. Maalivahtivalmentajat kannattavat sitä, että maalivahtivalmentajat ovat päätoimisia, koska tällöin jokainen yksilö saa enemmän henkilökohtaista opastusta sekä ohjeita pelaamisesta. Kun maalivahtivalmentaja on joukkueharjoituksessa paikalla, saa maalivahti enemmän pelinomaisia maalivahtiharjoitteita.

Haastatteluissa kysyttiin, millainen suomalainen maalivahti on. Moni vastasi, ettei heillä ole selkeää mielikuvaa ja he toteuttavat omaa pelaajapolkua seurassa.

Kaikki haastattelemani jalkapalloihmiset allekirjoittivat maalivahtivalmennuksen tärkeyden. Hyvä esimerkki onnistuneesta maalivahtivalmennuksesta on Lukas Hradecký, joka pelaa nykyään saksalaisseurassa nimeltä Eintracht Frankfurt. Hän aloitti maalivahtina pelaamisen jo 9-vuotiaana Turun Nappulaliigassa. Maalivahtivalmennusta hän alkoi saamaan 11–12-vuotiaana siirryttyään TPS:ään. Hradecký näkee maalivahtivalmennuksen tärkeäksi jo nuorena iässä, koska silloin oikeanlainen tekniikka saadaan sisäistettyä maalivahdeille automaattiseksi jo mahdollisimman nuorena. TPS-junioreiden harjoi-

tusohjelma oli jo 12–15-vuotiaissa tarpeeksi monipuolinen, jolloin maalivahtit pystyivät keskittymään palloharjoituksiin maalivahtiharjoituksissa. Isona ja merkittävänä asiana Hradeckýlle on ollut säännöllinen maalivahtivalmennus. Juniori-ikäisenä hän sai maalivahtivalmennusta vähintään kaksi kertaa viikossa. Harjoittelu tapahtui joko joukkueen omissa harjoituksissa, jossa maalivahtivalmentaja oli paikalla, tai ryhmässä. Ryhmän koko oli maksimissaan kolme paria maalivahteja, ja vanhempana maalivahtiharjoituksia oli yhä enemmän. Hradeckýn aikana TPS pystyi tarjoamaan maalivahtivalmennusta joka harjoituksessa B- ja A-junioreissa sekä edustusjoukkueessa. Hän kehuu suomalaista maalivahtivalmennusta ja uskoo valmennuksen olevan hyvällä tasolla, mutta huomauttaa, että maalivahtivalmennuksen tuominen täysipäiväiseksi on hankalaa. Vinkkinä valmennukseen hän kertoo lajirajojen rikkomisen: esimerkiksi jalkapallomaalivahdille sulkapallo on hyvä harjoitus, jossa saa nopeita suunnanmuutoksia, joita maalivahdille tulee jalkapallossa. (Hradecký 2017.)

Suomen maajoukkueen maalivahtivalmentaja Antti Niemi kommentoi maalivahtivalmennuksen tilannetta seuraavasti Casino peli-ilta -ohjelmassa:

”Meillä alkaa Suomessa olla joukko nuoria maalivahtivalmentajia, jotka haluavat siitä itselleen uran, mutta vielä on hirveästi tekemistä. Meillä on edelleen Veikkausliigajoukkueita, joista soitellaan apua, kun edustusjoukkueella ei ole vakituista maalivahtivalmentajaa.” (MTV3 2017.)

”Puhun kenen tahansa suomalaisen futiksen ympärillä pyörivän ihmisen kanssa, ovat kaikki samaa mieltä, että maalivahtivalmennus on tärkeää ja asiat pitää saada sen saralta kuntoon. Silti päätoimista valmentajaa ei palkata ja perusteluna kerrotaan olevan resurssikysymys. Ihmettelen kuitenkin, että miten raha löytyy helposti keskivertoiseen ulkomaalaispelaajaan.” (MTV3 2017.)

”Meillä on Suomessa paljon hyviä nuoria maalivahteja. Se olisi seuroilta järkevä investointi ja sijoitus tulevaisuuteen kasvattaa huippuvahteja. Nämä pelaajat voisi tulevaisuudessa myydä ulkomaille ja saada rahat takaisin moninkertaisena. Nyt keksitään syitä miksi maalivahtivalmentajaa ei palkata.” (MTV3 2017.)

## 6.1 Mistä maalivahtivalmennus koostuu

Maalivahtivalmennuksessa tulisi pyrkiä ensiksi luomaan maalivahdille hyvä taitopohja. Tämän jälkeen, kun maalivahti on saavuttanut tarpeeksi korkean taitotason, pyritään harjoituksiin viemään pelinomainen toiminta- ja harjoitusympäristö. On tärkeää, että maalivahti saa paljon pelinomaisia harjoitteita, jolloin pelaaminen kehittyy tarpeeksi korkealle tasolle. Nykypäivän maalivahdeilta vaaditaan paljon pallon käsittelyä jaloilla. (Peltonen 2017.)

Maalivahtivalmennus on valmennusta, joka on suunnattu maalivahdeille. Maalivahtivalmennukseen kuuluu fyysisten ominaisuuksien kehittäminen, taidon opettaminen, taktinen valmentaminen, psyykkinen valmennus sekä pelaaminen. Maalivahtivalmennuksessa on tärkeää, että valmentaja hallitsee jokaisen osa-alueen.

### 6.1.1 Fyysinen valmennus

Fyysiseen valmennukseen kuuluu

- monipuolinen liikkuminen ja liikkumisen eri muodot
- lihaskuntoharjoittelu, johon kuuluvat voimaharjoittelu ja erilaiset nopeus- ja räjähtävyysharjoitteet
- kehonhallinta- sekä tasapainoharjoitteet
- koordinaatioharjoittelu
- erilaiset kestävyysharjoitukset.

Fyysinen valmennus muuttuu huomattavasti eri ikäkausina, minkä vuoksi on oleellista tietää herkkyykskaudet sekä huomioida, kuinka jokainen ihminen kehittyy eri vauhtia. Tästä syystä valmentajan on pystyttävä huomioimaan yksilöllinen valmennus. (Lindström & Korpela 1998, 56–68.)

### 6.1.2 Taidon opettaminen

Taidon opettamiseen kuuluvat seuraavat asiat:

- perustorjunnat: jalkojen väliin tuleva laukaus, syliin tuleva laukaus, päätä kohti tuleva laukaus, maata pitkin sivulle tuleva laukaus sekä ilmassa sivulle tuleva laukaus
- keskitykset: maalivahdin tulee harjoitella, kuinka ponnistaa korkeaan palloon, kuinka kädet ovat pallon takana
- vastaantulon tekniikka eli kuinka heittäytyään palloon: millainen asento on, kun tullaan vastaan
- liikkeestä tapahtuva torjuminen.

Myös potkutekniikan opettaminen kuuluu maalivahtivalmennukseen, mutta sitä voidaan harjoitella myös joukkueen kanssa. Erytisen tärkeää on opetella potkaisemaan volley sekä puolivolley, ja myös heittämistekniikan opettaminen on isossa osassa.

Taidon opettamisessa on tärkeää hallita perusasiat ennen kuin siirtyy eteenpäin. Mikäli maalivahti ei hallitse perustorjuntia, ei kannata lisätä hirveästi liikettä torjumiin. (Lindström & Korpela 1998, 68–69.)

### 6.1.3 Taktinen valmennus

Taktiseen valmentamiseen kuuluvat asiat:

- sijoittuminen eli missä maalivahdin tulee olla tietyssä tilanteessa, yleensä pallon ja maalin keskikohdan välissä
- kuinka sijoittua keskitystilanteessa
- kuinka kaukana maalivahti on maalista
- pelin avaamisen säännöt

- erikoistilannepelaaminen
- pelinohjaaminen.

Taktisessa valmentamisessa tulee toimia yhdessä joukkueen valmentajien kanssa, sillä väärin opetettu pelinavaaminen voi johtaa isoihin virheisiin. Tärkeää on kumminkin opettaa, kuinka sijoittuminen vaikuttaa pelitilanteeseen ja kuinka se voi helpottaa pelaamista. Tarpeeksi hyvin peliä ohjaava maalivahti on joukkueen pelaamisessa tärkeä palanen, sillä maalivahti näkee kentän. Maalivahdin on tärkeää tietää, kuinka sijoittua erikoistilanteissa, mitä maalivahdilta vaaditaan ja kuinka hän selviää tilanteista ilman takaiskua. (Lindström & Korpela 1998, 70–72.)

#### 6.1.4 Psyykkinen valmennus

Psyykkiseen valmennukseen kuuluu lisätä

- maalivahdin itseluottamusta
- paineensietokykyä
- maalivahdin kykyä selvitä vaikeista tilanteista.

Maalivahdin pelipaikka on todella raskas henkisesti, sillä usein maalivahdin virheet näkyvät tuloksessa ja pahimmassa tapauksessa joukkue häviää maalivahdin virheen vuoksi. Usein hyvän ja huonon maalivahdin erottaa henkinen vahvuus. Mikäli maalivahti ei pysty käsittelemään paineita oikein, tekee hän monesti virheitä, joihin taidoiltaan ”heikommat” maalivahdit eivät sorru, koska osaavat käsitellä paineen oikein. On siis todella tärkeää, että maalivahti on henkisesti vahva. (Lindström & Korpela 1998, 72–74.)

#### 6.1.5 Pelaaminen

Pelaamiseen kuuluvat pelit, joista maalivahti saa palautteen joka kerta. On tärkeää, että maalivahti saa palautetta pelistä, sillä ilman palautetta pelistä maalivahdin on vaikea tie-

tää sijoittumista, minkälaista painetta saa ja kuinka ohjata peliä. Pelit auttavat myös valmentajaa seuraamaan, kuinka maalivahti on omaksunut kyseiset asiat.

Pelien perusteella valmentaja suunnittelee tulevia harjoituksia sekä seuraa kehitettäviä kohteita. Monesti pelien seuraaminen auttaa myös maalivahtia, sillä silloin maalivahti tuntee, että häntä tarkkaillaan sekä yritetään auttaa urallaan. (Lindström & Korpela 1998, 70.)

#### 6.1.6 Maalivahtiharjoittelu tapahtuu omassa ryhmässä sekä muun joukkueen mukana

Normaalisti aikuistasolla maalivahdit harjoittelevat joukkueen harjoituksissa, joissa maalivahtivalmentaja pitää oman osion, jonka pituus riippuu muun joukkueen harjoituksesta. Tämän jälkeen maalivahdit liittyvät muun joukkueen harjoitukseen. Harjoituksen teema ja tekeminen riippuvat valmentajasta ja siitä, mitä joukkueen harjoitukset sisältävät. Yleensä harjoitusryhmään kuuluu 2–4 maalivahtia. (Lindström & Korpela 1998, 111–112.)

Junioritasolla valmennus on hiukan erilaista. Mikäli maalivahtivalmentajia ei riitä jokaiseen ikäluokkaan ja valmentajat eivät kerkeä jokaisen ikäluokan harjoituksiin, tällöin seurat kokoavat yhden ryhmän, jossa useamman ikäluokan maalivahdit harjoittelevat yhdessä. Tämä on hyvä tapa saada laadukasta valmennusta junioreille. Ongelmana tässä on vain se, että usein tasoerot ovat suuria ja jotkut maalivahdit tarvitsevat haastavampaa harjoitusta kuin toiset. Lisäksi tällöin on vaikea järjestää pelinomaisia harjoituksia. On tärkeää pitää maalivahtiharjoitusryhmä pienenä, jolloin saadaan jokaiselle harjoituksessa olevalle maalivahdille henkilökohtaista opetusta ja valmennusta.

Hyvä esimerkki hyvästä maalivahtivalmennuksen organisoinnista Suomessa on HJK-junioreiden poikapuoli, jossa maalivahtivalmennusvastaavana toimii entinen Veikkausliigan maalivahti Tuomas Peltonen. Tuomas Peltonen toimii päätoimisena maalivahtivalmentajana yhdessä toisen päätoimisen maalivahtivalmentajan kanssa. HJK-junioreilla on lisäksi vielä yksi osa-aikainen maalivahtivalmentaja. Yhdessä he voivat luoda toimivan maalivahtivalmennusohjelman, jossa maalivahdit saavat laadukasta valmennusta jo nuoresta iästä asti. HJK:n ikäkausijoukkueiden akatemiajoukkueet saavat -05-ikäluokasta B-junioreihin asti maalivahtivalmennusta joka harjoituksessa. HJK-juniorit

ovat Suomessa harvinainen seura, koska sillä on mahdollisuus tarjota näin paljon maalivahtivalmennusta. (Peltonen 2017.)

HJK:n tyttöjalkapallon junioripäällikkö Joonas Sarelius kertoi, että heillä on todella hyvä tilanne tyttöpuolella. Heillä on kaksi osa-aikaista maalivahtivalmentajaa, jotka ovat kaksi kertaa viikossa joukkueiden mukana harjoituksissa valmentamassa maalivahteja. (Sarelius 2017.)

## 6.2 Maalivahdin ura ja koulutus ovat tärkeitä maalivahtivalmennuksessa

Suomalaisessa valmennuksessa harva joukkueen päävalmentaja on ollut pelipaikaltaan maalivahti. Monesti valmentajat eivät osaa kertoa maalivahdille konkreettisesti, miten olla ja sijoittua. Usein valmentajat neuvovat maalivahtia olemaan paikassa, joka on riskialtis, esimerkiksi kaukana maalista tilanteessa, jossa olisi parempi pysyä maalilla. Monesti tällaiset sijoittumisvirheet näkyvät tehtyinä maaleina. Tästä syystä on tärkeää saada neuvoa maalivahtiasioihin perehtyneeltä valmentajalta. Useasti omakohtaiset kokemukset peliuralta auttavat valmentajana olemisessä. Koulutukset vastaavasti auttavat harjoittelun suunnittelussa, sisällössä sekä toteuttamisessa. Koulutuksissa käydään läpi perusasioita, joita maalivahti tarvitsee jokapäiväisessä harjoittelussa. Koulutukset tuovat lisätietoa ja taitoa, kuten kaikki muutkin valmennuskurssit. Yhdistämällä maalivahtiura sekä maalivahtivalmennuskurssi saadaan huomattavasti parempi valmennuskokonaisuus. (Lindström & Korpela 1998, 109–112.)

Tuomas Peltonen korosti koulutuksien tärkeyttä. Hänen mukaansa hyvän maalivahtivalmentajan elinehto ovat koulutukset sekä erilaiset tutustumiskäynnit eri seuroissa, sillä uudet näkökulmat ja kokemukset antavat aina jotakin valmennukseen. Peltonen sanoi olevansa todella tyytyväinen saamiinsa koulutuksiin ulkomailla. Peltonen aloitti Uefa goalkeeper A -kurssin 2017 alkuvuodesta. (Peltonen 2017.)

Veikkausliigalegenda Ville Wallen aloitti maalivahtivalmennuksen 2014 lopetettuaan uran HJK:ssa. Wallen korosti koulutuksien tärkeyttä sekä niistä saatua tietoa. Hän toteaa, että valmennuskoulutukset ovat kehittäneet häntä valmentajana, ja uskoo niiden tuoneen lisäystä valmennukseen. On myös tärkeää muistaa pelin kehittyminen, joten valmentajana kehittyminen on myös todella tärkeää. Wallen kertoi saaneensa jo paljon

lisää maalivahtivalmentamiseen Uefa B -kurssilta esimerkiksi harjoittelun suunnitteluun.  
(Wallen 2017.)



## 7 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimus on kvantitatiivinen tutkimus eli määrällinen tutkimus, koska tutkimuksessa pyritään selvittämään laajasti maalivahtivalmennuksen tilaa. Kyselylomakkeessa käytetyt kysymykset on muokattu vastaamaan toimeksiantajan haluamaa tietoa. Kysymykset ovat enimmäkseen monivalintaisia, ja kaavakkeeseen on lisätty muutamaan kohtaan tilaa vapaille vastauksille. Kysymyksillä olen pyrkinyt saamaan vastukset siihen, mitkä ovat seurojen lähtökohdat maalivahtivalmennukseen.

Tutkimukseen osallistuvat seurat on rajattu tarkasti, sillä kyseisillä seuroilla on todennäköisesti mahdollisuus panostaa maalivahtivalmennukseen sekä valmennukseen ylipääntensä. Seurat, jotka osallistuvat tutkimukseen, ovat Veikkausliiga-seurojen juniorijoukkueet, Miesten Ykkösen juniorijoukkueet, Naisten Liigan juniorijoukkueet, Naisten Ykkösen juniorijoukkueet sekä muiden isojen junioriseurojen joukkueet.

### 7.1 Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksessa pyritään selvittämään seuraavat asiat:

1. Kuinka paljon Suomen huippuseurat pystyvät tarjoamaan maalivahtivalmennusta junioreille?
2. Mihin seurat kaipaavat apua?
3. Kuinka monella seuralla on suunnitelmallinen maalivahtivalmennuspolku?

### 7.2 Tutkimustulokset ja niiden luotettavuus

Kyselyitä lähetettiin 55 seuraan, ja niitä palautettiin 49. Vastauksia olisi pitänyt tulla yli 70, mikäli kaikista seuroista olisi saatu vastaus tyttö- ja poikapuolelta. Vastauksia saapui yhteensä 49 ja vastaukset saapuivat 40 eri seurasta. Vastausmäärät ovat riittävät, jotta tuloksista voi tehdä johtopäätöksiä.

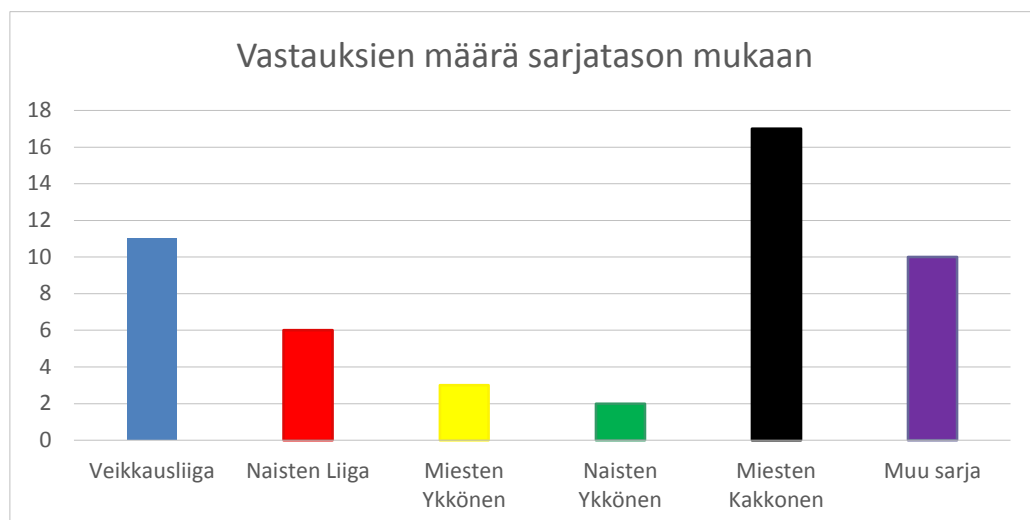
Kyselyn täyttivät seurojen junioripäälliköt tai maalivahtivalmennusvastaavat. Kyselyn luotettavuus on hyvä. Tutkimus rajattiin isoihin seuroihin eli seuroihin, joiden edustusjoukkue pelaa Palloliiton sarjojen alaisuudessa: Miesten Kakkonen, Miesten Ykkönen, Naisten Ykkönen, Naisten Liiga ja Veikkausliiga. Kyselyyn oli lisätty muutamia muita ns. isoja seuroja, joissa junioreiden määrä on suuri.

### 7.2.1 Vastaukset alueittain sekä sarjatasoittain

Vastaustiedot tulivat seuraavasti:

Helsingin piiri 7 vastausta (14,3 %)  
 Itä-Suomen piiri 2 vastausta (4,1 %)  
 Kaakkois-Suomen piiri 7 vastausta (14,3 %)  
 Keski-Pohjanmaan piiri 3 vastausta (6,1 %)  
 Keski-Suomen piiri 1 vastaus (2 %)  
 Länsi-Suomen piiri 6 vastusta (12,2 %)  
 Pohjois-Suomen piiri 9 vastausta (18,4 %)  
 Tampereen piiri 3 vastausta (6,1%)  
 Uudenmaan piiri 6 vastausta (12,2 %)  
 Vaasan piiri 4 vastausta (8,2 %)  
 Ålands fotbollförbund 1 vastaus (2 %)

Vastauksista 37 koski poikajalkapalloa (75,5 %) ja 12 tyttöjalkapalloa (24,5 %).



Vastauksia tuli kaikilta tasolta. Määrällisesti eniten tuli Miesten Kakkosesta. Kakkosessa on kuitenkin joukkueita kolme kertaa enemmän muihin sarjatasoihin verrattuna. Veikkausliigan seurojen vastausprosentit olivat hyviä.

### 7.2.2 Valmentajamääriin liittyvät kysymykset

Valmentajamäärät 40:ssä kyselyyn osallistuneessa seurassa:

- 14 seuralla eli seuroista 32,5 %:lla on päätoiminen maalivahtivalmentaja
- Yhdellä seuralla on kaksi päätoimista ja 12 seuralla on yksi päätoiminen maalivahtivalmentaja.
- Seuroilla on yhteensä noin 138 osa-aikaista tai vapaaehtoista maalivahtivalmentajaa.
- 152 valmentajasta 90 on koulutettu eli vain 59,2 %.

40 vastanneesta seurasta neljällätoista (35 %) on päätoiminen maalivahtivalmentaja. Yhteensä kaikilla vastanneilla seuroilla on osa-aikaisia tai vapaaehtoisia maalivahtivalmentajia 138. Tulos ei ole aivan tarkka, sillä kysely ei kerro sitä, kuinka moni pitää myös toisissa joukkueissa valmennuksia. Yhteensä valmentajia on 152, ja heistä koulutettuja valmentajia on vain 90.

Rahaa käytetään lähes kaikissa seuroissa maalivahtivalmennukseen: 40 seurasta vain 4 seuraa eli 10 % ei käytä rahaa maalivahtivalmennukseen.

Lähes jokaisella seuralla on maalivahtivastaava. 40 kyselyyn vastanneesta seurasta 34:llä (85 %) on maalivahtivalmennusvastaava, ja heistä ainoastaan neljällä ei ole koulutusta eikä omaa peliuraa. Viidellä seuralla on peliuran omaava maalivahtivalmennusvastaava, mutta vastaava ei ole koulutuksia käynyt. Koulutuksissa on käynyt yhteensä 14 (41 %) eri maalivahtivalmennusvastaavaa. Maalivahtivalmennusvastaavia, joilla on peliura sekä koulutus, oli 11 (32 %). (Peliuran määritelmä on, että maalivahti on pelannut vähintään 2. divisioonassa.)

Jokaisella seuralla oli nimetty osa-aikainen tai vapaaehtoinen tai päätoiminen maalivahtivalmentaja. Mikäli seuralla ei ollut päätoimista maalivahtivalmentajaa, seuralla oli nimettyjä osa-aikaisia tai vapaaehtoisia maalivahtivalmentajia.

Kymmenessä vastauksessa oli vain yksi osa-aikainen tai vapaaehtoinen maalivahtivalmentaja, tosin kuudella niistä oli vähintään yksi päätoiminen maalivahtivalmentaja.

Vastanneista seuroista 11:llä (27,5 %) oli kaksi osa-aikaista tai vapaaehtoista maalivahtivalmentajaa. Näistä seuroista neljällä oli myös päätoiminen maalivahtivalmentaja.

Seitsemässä (7) vastauksessa oli kolme osa-aikaista tai vapaaehtoista maalivahtivalmentajaa. Näistä seuroista kahdella oli myös päätoiminen maalivahtivalmentaja. Kuudella (6) oli neljä osa-aikaista tai vapaaehtoista maalivahtivalmentajaa. Näistä seuroista yhdellä oli päätoiminen maalivahtivalmentaja.

Kymmenessä vastauksessa oli viisi tai enemmän osa-aikaista tai vapaaehtoista maalivahtivalmentajaa. Näistä seuroista kolmella oli myös päätoiminen maalivahtivalmentaja.

### 7.2.3 Valmennuskertojen määrät

Valmennusmääriä selvitettiin monivalintakysymyksin. Kysymys oli: ”Montako kertaa maalivahtivalmennusta tarjotaan...” Vastausvaihtoehdot olivat ei kertaakaan, kerran viikossa, kaksi kertaa viikossa, kolme kertaa viikossa, neljä kertaa viikossa ja viisi kertaa tai enemmän.

Alle 9-vuotiaat:

Kuinka monta kertaa viikossa maalivahtivalmennusta tarjotaan 9-vuotiaille tai sitä nuoremille?

- ei kertaakaan 16/49 eli 37,2 %
- yhden kerran 26/49 eli 53,1 %
- kaksi kertaa 6/49 eli 12,2 %
- kolme kertaa 1/49 eli 2 %

Alle 9-vuotiaille 16 vastauksessa eli 33 prosentissa maalivahtivalmennusta ei tarjota lainkaan. 26 vastauksessa (53 %) maalivahtivalmennusta tarjotaan kerran viikossa. Kuudessa vastauksessa (12 %) kerrottiin, että valmennusta tarjotaan kaksi kertaa viikossa, ja yhdessä vastauksessa (2 %) ilmeni, että seurassa annetaan kolme kertaa viikossa maalivahtivalmennusta alle 9-vuotiaille.

10–12-vuotiaat

Kuinka monta kertaa viikossa maalivahtivalmennusta tarjotaan 10–12-vuotiaille?

- ei kertaakaan 5/49 eli 10,2 %
- kerran 18/49 eli 36,7 %
- kaksi kertaa 22/49 eli 44,9 %
- kolme kertaa 3/49 eli 6,1 %
- neljä kertaa 1/49 eli 2 %

Vastauksista viidessä (10 %) ilmoitettiin, ettei seurassa tarjota maalivahtivalmennusta lainkaan. 18:ssä (37 %) vastauksessa kerrottiin, että maalivahtivalmennusta tarjotaan kolme kertaa, ja 22 (45 %) vastasi, että valmennusta pidetään kaksi kertaa viikossa. Kolme vastaajaa (6 %) kertoi tarjoavansa valmennusta kolme kertaa viikossa. Yksi (2 %) vastaaja ilmoitti, että valmennusta on tämän ikäisillä neljä kertaa viikossa.

13–15-vuotiaat:

Kuinka monta kertaa viikossa maalivahtivalmennusta tarjotaan 13–15-vuotiaille?

- ei kertaakaan 2/49 eli 4,1 %
- kerran 12/49 eli 24,5 %
- kaksi kertaa 20/49 eli 40,8 %
- kolme kertaa 11/49 eli 22,4 %

- neljä kertaa 2/49 eli 4,1%
- viisi tai enemmän 2/49 eli 4,1%

12 vastaajaa (25 %) ilmoitti, että valmennusta tarjotaan kerran viikossa. 20 vastaajaa (41 %) vastasi, että valmennusta tarjotaan kaksi kertaa viikossa. 11 vastaajaa (22 %) kertoi, että valmennusta tarjotaan 3 kertaa viikossa. Kaksi (4 %) seuraa ilmoitti valmennusta järjestettävän neljä kertaa viikossa. Kaksi (4 %) kertoi, että valmennusta järjestetään viisi kertaa tai useammin viikossa. Kaksi (4 %) vastaajaa kertoi, ettei seura järjestä lainkaan erillistä maalivahtivalmennusta.

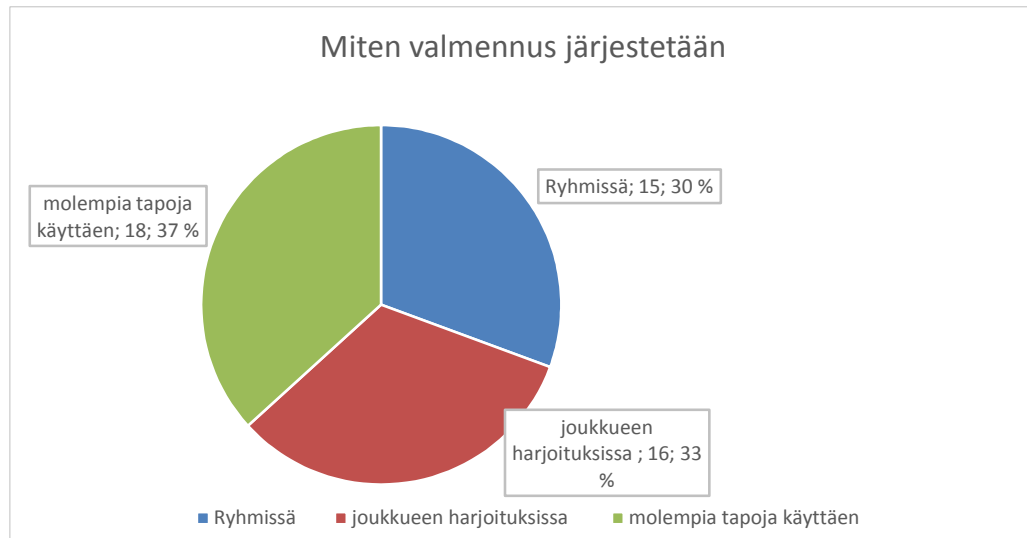
16–20-vuotiaat:

Kuinka monta kertaa viikossa maalivahtivalmennusta tarjotaan 16–20-vuotiaille?

- ei kertaakaan 4/49 eli 8,2 %
- kerran 4/49 eli 8,2 %
- kaksi kertaa 9/49 eli 18,4 %
- kolme kertaa 15/49 eli 30,6 %
- neljä kertaa 13/49 eli 26,5 %
- viisi tai enemmän 4/49 eli 8,2 %

Neljä vastaajaa (8 %) kertoo, että maalivahtivalmennusta tarjotaan kerran viikossa. Yhdeksän vastaajaa (18 %) vastasi, että maalivahtivalmennusta tarjotaan kaksi kertaa viikossa. 15 vastaajaa (31 %) ilmoitti, että maalivahtivalmennusta tarjotaan kolme kertaa viikossa. 13 seuraa (27 %) vastasi, että valmennusta tarjotaan neljä kertaa viikossa. Neljä (8 %) ilmoitti kyselyssä, että maalivahtivalmennusta järjestetään viisi kertaa tai useammin. Neljä (8 %) kertoo, että erillistä maalivahtivalmennusta ei tarjota lainkaan.

Miten valmennus järjestetään?



Valmennus järjestettiin kyselyiden mukaan ryhmässä, joukkueen harjoituksissa tai molempia tapoja käyttäen. 15 vastaajaa (30 %) vastasi, että harjoittelu järjestetään ryhmässä. 16 vastaajaa (33 %) ilmoitti, että harjoittelu järjestetään joukkueen harjoituksissa. 18 vastaajaa (37 %) kertoi, että harjoittelu järjestetään molempia sekoittaen.

#### 7.2.4 Maalivahtin urapolku sekä valmennuslinjaus

Toteutetaanko maalivahtivalmennuksessa valmennussuunnitelmaa (vastauksia 49)?

- kyllä 20/49 eli 40,8 %
- ei 29/49 eli 59,2 %

Kyselyssä oli mukana kysymys, jossa kysyttiin, onko seuralla maalivahdille urapolkua. Tällä tarkoitettiin, onko seuralla tietty linja, jota seura pyrkii noudattamaan maalivahtivalmennuksessa. Urapolun ideana on luoda selvät vaatimukset sille, mitä maalivahdilta odotetaan tietyssä ikävaiheessa. Polussa näkyvät ne asiat, joita valmentajan tulisi opettaa maalivahdille, ja samalla selkeä suunnitelmallinen tie huippumaalivahdiksi.

49 vastaajasta 20 (41 %) vastasi, että heillä on selkeä urapolku. 29 vastaajaa ilmoitti, ettei heillä ole urapolkua. Kysymyksen perässä oli jatkokysymys kyllä-vastauksen anta-

neille: kuka oli tehnyt urapolun? Useasti seuran maalivahtivastaava oli itsenäisesti laatinut seuralle maalivahdin urapolun.

#### 7.2.5 Muut monivalintakysymykset

Kyselyssä oli vielä seuraavat kysymykset:

Kuinka monta maalivahtia seuralla on ollut maajoukkue toiminnassa mukana viimeisen kahden vuoden aikana?

- ei yhtään 23/49 eli 46,9 %
- 1–3 maalivahtia 24/49 eli 49 %
- 4–6 maalivahtia 2/49 eli 4,1 %

Kuinka monta seurassa pelannutta maalivahtia on ollut nuorten maajoukkue toiminnassa mukana viimeisen kahden vuoden aikana? Vastaukset: 23 vastaajaa (47 %) ei saanut yhtään, 24 vastaajaa (49 %) sai 1–3 maalivahtia ja kaksi seuraa (4 %) sai 4–6 maalivahtia.

Onko seura halukas kehittämään maalivahtivalmennusta, josta tulee lisää kustannuksia seuralle?

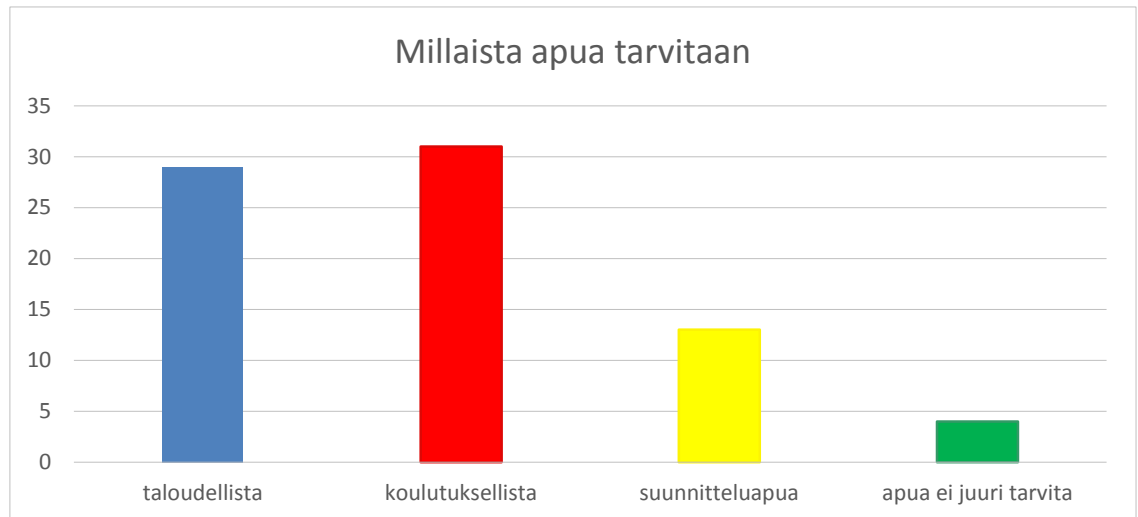
- kyllä 44/49 eli 89,8 %
- ei 5/49 eli 10,2 %

Onko seuralla tarve saada ikäkausivalmentajille tarkoitettuja maalivahtivalmennuskoulutuksia, joissa käydään läpi maalivahdin perusasioita?

- kyllä 30/49 eli 61,2 %
- ei 19/49 eli 38,8 %



Millaista apua kaivataan Palloliitolta? (Mahdollisuus oli valita useampi kuin yksi vaihtoehto.)



Millaista tukea toivoisit Palloliitolta? (Vaihtoehtoja pystyi valitsemaan useamman kuin yhden.) Vastaukset olivat seuraavat: 31 vastaajaa (40 %) tarvitsi koulutuksellista apua, ja 13 vastaajaa (17 %) tarvitsi apua suunnitteluun. Vastaajista 29 (38 %) ilmoitti tarvitsevansa taloudellista tukea ja vain neljä (5 %) ei tarvinnut erityistä tukea Palloliitolta.

#### 7.2.6 Vapaat vastukset

Vapaat vastaukset kertoivat seurojen suurimmat puutteet. Vastuksista nousi kolme asiaa esille. Useimmin ilmennyt asia oli seurojen kaipaama yhteinen valmennuslinja maalivahtivalmennukseen Palloliiton puolelta. Yhteinen valmennuslinja tarkoittaa, että seurat voisivat saada Palloliitolta maalivahtivalmennukseen rungon, josta seurat saisivat mallin maalivahtiharjoitteluun sekä maalivahdin valmentamiseen.

Toinen esiin tullut asia oli koulutus: seurat kaipaavat yhä enemmän maalivahtivalmennuskoulutusta seuroissa. Seurat haluavat maalivahtivalmennuksen juuri seuroihin eivätkä esimerkiksi Eerikkilään.

Kolmas useasti esiintynyt asia oli maalivahtivalmentajien tukeminen päivittäisessä toiminnassa. Asioita, joita seurat kaipaavat, on Palloliiton kouluttajien meneminen kentälle

sekä seurakäynnit, jotta seurat saisivat maalivahtivalmennukseen samanlaisen avun, jollaista ne ovat saaneet joukkueen valmentajille Fortum tutor -toiminnasta.

Muita muutaman kerran vastauksissa mainittuja asioita oli maalivahtivalmentajan roolin selkeyttäminen, eli seurat kaipasivat maalivahtivalmentajalle selkeää roolia seurassa. Myös maalivahdin jalalla pelaamisen taitoa sekä pelikäsityksen parantamista toivottiin.

Kysymykseen ”Minkälaista tukea seurat haluaisivat Palloliitolta?” annetuista vastauksista ilmeni, että seurojen suurimmat toiveet olivat taloudellinen sekä koulutuksellinen tuki. Myös maalivahtivalmennuksen suunnitteluun seurat haluaisivat tukea.

Mihin toivoisit kehitystä suomalaisessa maalivahtivalmennuksessa? (Vapaa vastaus.)

- yhteiseen linjaukseen viittaavia vastauksia
- koulutuksen sisältöön viittaavia vastauksia
- pelikäsitykseen sekä pelinavaamiseen viittaavia vastauksia.

### 7.3 Analysointi ja yhteenveto

Seurat vastasivat kyselyyn heikosti, mikä voi johtua siitä, etteivät seurat koe vastaamista tärkeäksi. Silti vastaukset osoittivat suuria puutteita monessa eri asiassa. Vastauksien määrään voi vaikuttaa maalivahtivalmennuksen heikko arvostus.

Monet seurat löysivät ongelmia Palloliiton toiminnasta. Kun vastauksia tarkastelee tarkemmin, on myös seurojen toiminnassa paljon ongelmia. Seurojen on kumminkin kannettava vastuu asioista, jotka kuuluvat niille. Esimerkiksi valmennuslinjan luomisen pitäisi onnistua seurassa, jossa on entinen maajoukkuemaalivahti. Tässä on kuitenkin kyseessä entinen huippumaalivahti, joka on käynyt maalivahtivalmennuskoulutuksia.

7.3.1 Maalivahtivalmentajien määrä on vähäinen seuroissa, ja koulutettujen maalivahtivalmentajien määrä on vielä vähäisempi

Maalivahtivalmentajien määrä kyselyyn osallistuneilla on vähäinen. Kun maalivahtivalmentajien määrän (152) jakaa kyselyyn osallistuneiden (49) kesken, on jokaista vastaanottua kohden keskimäärin kolme maalivahtivalmentajaa.

Seuroissa on noin kahdeksan eri ikäluokkaa. Tämä tarkoittaisi, että maalivahtivalmentajat ovat noin kolmen eri ikäluokan kanssa tekemisissä. Kun tarkastellaan ainoastaan koulutettujen maalivahtivalmentajien määrää (90), putoaa lukema alle kahteen koulutettuun valmentajaan vastaajaa kohden.

Kyselyyn vastanneista ainoastaan 13:lla oli päätoimisia maalivahtivalmentajia. Päätoimiset maalivahtivalmentajat pystyvät paremmin keskittymään maalivahtivalmennukseen, jolloin harjoittelu on systemaattisempaa. Lukema on varsin pieni, sillä 36:lla kyselyyn vastanneella ei ole ollenkaan päätoimista maalivahtivalmentajaa. Päätoimisille maalivahtivalmentajille on tarvetta Suomessa.

7.3.2 Maalivahtiharjoitusmäärät ovat vähäisiä

Lähes jokaisessa ikäluokassa valmennusta tarjotaan liian vähän. On muistettava, että ideaalitalanne olisi saada joka harjoituksessa maalivahtivalmennusta, sillä maalivahtivalmentaja pystyy antamaan palautetta suorituksista paremmin kuin joukkuevalmentaja. Lisäksi maalivahtivalmentajan tehtävä on antaa laadukkaita laukauksia, heittoja, syöttöjä sekä keskityksiä maalivahdeille, kun maalivahdit harjoittelevat pienemmässä ryhmässä ilman kenttäpelaajia.

Vastanneet tarjoavat 9-vuotiaille ja nuoremmille keskimäärin 0,84 kertaa viikossa maalivahtivalmennusta. Lukema on hyvä, sillä maalivahtia ei tulisi sitoa yhdelle pelipaikalle, koska myös maalivahdin on opittava myös kenttäpelaajan taitoja. Vastaavasti on tärkeää tarjota nuorelle maalivahdille maalivahtivalmennusta, jolloin maalivahti huomaa, että hänkin saa huomiota. Määrä on siis vähemmän kuin kerran viikossa, koska useat vastaajat eivät tarjoa lainkaan maalivahtivalmennusta. Palloliiton suositukset joukkueharjoituksille ovat tälle ikäluokalle 1–3 kertaa viikossa joukkueen kanssa ja yksi ylimää-

räinen yksilöllinen jalkapalloharjoitus viikossa. Tämä lisäharjoitus voisi olla juuri erillinen maalivahtiharjoitus kaikille niille nuorille pelaajille, jotka haluavat pelata maalissa. (Harjoittelun ja pelien määrä – lapset 2017.)

Vastanneet tarjoavat 10–12-vuotiaille keskimäärin 1,51 kertaa viikossa maalivahtivalmennusta. Lukema on pieni, sillä Suomen Palloliiton linjauksen mukaan pelaajan pitäisi harjoitella joukkueen kanssa 3–4 kertaa viikossa joukkueen kanssa, ja 1–2 kertaa viikossa pitäisi olla yksilöllinen jalkapalloharjoitus. Tässä ikäluokassa näkyy maalivahtivalmennuksen vähäisyys jo selkeästi. Vastauksien perusteella maalivahtivalmennus jää keskimäärin väliin vähintään neljästi viikossa. Suurin osa seuroista ei saa järjestettyä ikäluokalle maalivahtivalmennusta tarvittavalla tavalla. Kyselyn vastanneista ainoastaan kolme seuraa tarjoaa maalivahtivalmennusta kolme tai useamman kerran viikossa, joka olisi riittävä määrä joukkueharjoituksia kohden. (Harjoittelun ja pelien määrä – lapset 2017.)

Vastanneet tarjoavat 13–15-vuotiaille maalivahtivalmennusta keskimäärin 2,12 kertaa viikossa. Lukema on pieni, sillä Suomen Palloliiton linjauksen mukaan kyseisessä ikäluokassa tulisi harjoitella joukkueen kanssa 4–5 kertaa ja yksilöllistä harjoittelua tulisi saada 2–3 kertaa. Mikäli seurat toteuttavat Palloliiton linjauksia, vastauksien keskiarvon perusteella maalivahdeilla on noin 5–6 kertaa harjoitukset ilman maalivahtivalmennusta. Vastanneista ainoastaan neljä vastaajaa pystyy tarjoamaan maalivahtivalmennusta neljä kertaa tai useamman kerran viikossa, joka on riittävä määrä. (Harjoittelun ja pelien määrä – nuoret 2017.)

Vastanneet tarjoavat 16–20-vuotiaille valmennusta keskimäärin 2,84 kertaa viikossa. Lukema on pieni, kuten aikaisempien ikäluokkien kohdalla. Harjoittelua tulisi olla vähintään 6–8 kertaa viikossa, riippuen pelien määrästä. Tässä ikävaiheessa olisi erityisen tärkeää saada ohjeistusta sijoittumisesta sekä pelaamisesta maalivahtivalmentajalta. Vähäinen maalivahtivalmennus tässä ikäluokassa heikentää maalivahdin pelikäsityksen kehittymistä. (Huippuvaihe U16 - U21 2017.)

Yhteenvetona maalivahtivalmennuksen määrästä voi todeta, että se on liian vähäinen suurimmassa osassa seuroista. Ainoastaan 9-vuotiailla ja sitä nuoremmilla maalivahtivalmennusta on oikea määrä. Tuloksista näkyy myös se, että valtaosalla seuroista ei maalivahtivalmennuksen määrä kasva, vaikka mennään vanhempiin ikäluokkiin.

### 7.3.3 Maalivahtiharjoittelun tulisi tapahtua useammin joukkueen harjoituksissa

Kyselyyn osallistuneista 49:stä vastaajasta ainoastaan 16 tarjoaa maalivahtivalmennusta joukkueharjoituksissa. Tämä lukema on pieni. Kun maalivahtiharjoitukset järjestetään muulla tavoin kuin integroituna joukkueharjoituksiin, maalivahdin pelaaminen ei kehity yhtä hyvin kuin joukkueharjoituksissa. Vastaavasti erillisessä maalivahtiharjoituksessa perusasiat kehittyvät ja maalivahdin torjuminen kehittyi, toisaalta tämän harjoittelu ei kehitä maalivahdin pelikäsitystä eikä peruspelaamista. On tärkeää, että maalivahtivalmennusta järjestetään, joten ryhmässä tapahtuva valmennus on hyvä tapa järjestää valmennus, mikäli maalivahtivalmentajan osallistuminen harjoituksiin on vaikea järjestää. Tällöin saadaan useamman ikäluokan maalivahdit maalivahtiharjoituksiin.

Mikäli seurat eivät voi tarjota maalivahtivalmennusta, joukkueharjoituksissa olisi erityisen tärkeää, että valmentajilla olisi tietotaitoa opettaa myös maalivahtia. Kun maalivahti saa oikeanlaisia neuvoja myös joukkueharjoituksissa, pystyy hän kehittymään myös joukkueharjoituksissa, vaikka maalivahtivalmentaja ei ole paikalla.

### 7.3.4 Suunnitelmallinen maalivahtivalmennus on vähäistä, mutta siitä on hyötyä maalivahtien kehittymisen kannalta

49:stä kyselyyn osallistuneesta ainoastaan 20:llä eli 40,8 %:lla on maalivahtivalmennussuunnitelma. Tällä tarkoitetaan suunnitelmaa, jota noudatetaan maalivahtivalmennuksessa. Maalivahtivalmennussuunnitelma kertoo selkeästi, mitä missäkin ikäluokassa ja kehitysvaiheessa maalivahdin kanssa tulisi harjoitella. Suunnitelmassa kerrotaan, mitä maalivahdin pitää osata ja mitä häneltä odotetaan. Suunnitelma helpottaa seurassa toimivien maalivahtivalmentajien sekä ikäkausivalmentajien jokapäiväistä valmentamista. Monesti suunnitelmallisuus helpottaa pelaajan kehittymisen seurantaa sekä lisää samalla tietynlaisen mallin, jota noudattamalla voidaan päästä tavoitteeseen.

Ne vastanneet, joilla on suunnitelmallinen maalivahtivalmennus, ovat saaneet maalivahteja nuorisomaajoukkueeseen viimeisen kahden vuoden aikana. Niistä kyselyyn vastanneista, joilla on suunnitelmallinen maalivahtivalmennus, 18 eli 90 % on saanut maalivahdin maajoukkue-toimintaan. Niistä, joilla on maalivahtivalmennussuunnitelma, kaksi eli 10 % ei ole saanut maalivahteja maajoukkue-toimintaan mukaan.

Kyselyyn vastanneista 29:llä ei ole maalivahtivalmennussuunnitelmaa. Niistä ainoastaan 8 eli 27,6 % on saanut maalivahteja maajoukkue-toimintaan mukaan viimeisen kahden vuoden aikana. Niistä 29 vastanneesta, joilla ei ole suunnitelmaa, 21 eli 72,4 % ei ole saanut yhtään maalivahtia mukaan maajoukkue-toimintaan.

Tuloksesta voi päätellä, että suunnitelmallinen maalivahtivalmennus kehittää maalivahteja enemmän, ja tällöin maalivahteilla on parempi mahdollisuus nousta maajoukkueeseen. Oletettavasti maajoukkue-toiminnassa on ikäluokkansa parhaimmat maalivahdit.

### 7.3.5 Vapaiden vastauksien analysointi

Kyselyn vapaita vastauksia analysoitiin induktiivista sisällönanalyysimenetelmää käyttämällä. Menetelmä sopii hyvin aineistoon, josta ei ole tehty tutkimuksia aikaisemmin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2009.)

Vapaiden vastauksien perusteella Suomessa kaivataan selkeää linjausta maalivahtivalmennukseen. Linjauksella tarkoitetaan maalivahtivalmennuksen ohjeistusta, jossa käydään läpi maalivahdin harjoittelu, valmentaminen ja se, miten valmennus tulisi toteuttaa eri ikävaiheissa. Lähes puolet vastasivat linjauksen tarpeesta ja siihen viittaavasti.

Maalivahtivalmennuskoulutuksia kaivataan ympäri Suomea. Seurat tarvitsevat koulutuksia maalivahtivalmennuksen perusteisiin, sillä seuroilla ei ole maalivahtivalmennuksesta tietäviä henkilöitä. Lisäksi maalivahdin pelaaminen on muuttunut viimeisten vuosien aikana, joten kokeneemmat maalivahtivalmentajat tarvitsevat myös päivitystä valmennukseen. Erityisesti seuroissa tapahtuvia koulutuksia kaivataan enemmän.

Muita asioita, joita vapaissa vastauksissa mainittiin useasti, oli maalivahtivalmentajan roolin selkeyttäminen sekä maalivahdin pelikäsityksen ja pelinavaamisen kehittäminen. Monet vastaajat eivät tiedä, kuinka saavat mahdollisimman paljon irti maalivahtivalmentajasta seurassa eli kuinka voisivat käyttää maalivahtivalmentajaa monipuolisemmin ja sitä kautta kehittää maalivahtivalmentajan roolia. Monet vastaajat toivovat parempaa pelikäsitystä maalivahdille, mutta mikäli maalivahtivalmennus tapahtuu ryhmässä, pelikäsitykseen on vaikea vaikuttaa. Myös joukkuevalmennuksella on vastuu huomioida maalivahti harjoittelussa, sillä ilman joukkueharjoittelua maalivahdin on vaikea kehittää pelikäsitystään. Maalivahdin pelinavaamisen harjoittelu ei onnistu erillisessä maalivahti-

harjoituksessa, koska siihen tarvitaan muuta joukkuetta, ja tästä syystä ainoastaan maalivahtivalmentaja ei voi opettaa pelinavaamista, vaan siihen tarvitaan maalivahtivalmentajan ja joukkuevalmentajan yhteistyötä.

## 8 KEHITYSSUUNNITELMAT

Kehityssuunnitelmat on suunniteltu vastaamaan seurojen tarpeita tutkimuksen pohjalta. Kehityssuunnitelmissa on ajateltu suurimpia ongelmia, mitä tutkimuksessa on ilmennyt. Suunnitelmat on ideoinut opinnäytetyöntekijä.

### 8.1 Maalivahtivalmennuksen yhteinen linjaus

Suomalaisista seuroista suurin osa ei pysty toteuttamaan suunnitelmallista valmennusta, joten olisi tärkeää, että seurat saisivat maalivahtivalmennusrungon, jota ne voivat lähteä muokkaamaan omaan seuraan sopivaksi. Runkona tulisi olla malli, joka sopii Suomen maajoukkuemaalivahdin vaatimuksiin. Tällöin seurat näkisivät, mitä suomalaiselta maalivahdilta odotetaan. Maalivahtivalmennuslinjauksen etuna on se, että seuroissa tiedetään, mitä asioita maalivahdille tulee opettaa missäkin ikävaiheessa. Lisäksi tällöin tiedetään, mitä maalivahdin tulee osata tietyssä ikävaiheessa: mikäli joitakin taitoja on jäänyt opettelematta, tulee ne opetella, jotta maalivahdilla olisi mahdollisuus kehittyä kansainvälisen maalivahdin tasolle.

Linjauksessa tulisi näkyä seuraavat asiat:

- maalivahtivalmennuksen teemat eri ikäkausina
- miten valmennus järjestetään eri ikäluokissa
- mitä maalivahdilta odotetaan tietyssä ikäluokassa
- minkälaisia harjoitteita olisi hyvä tehdä maalivahdeille eri ikäkausina
- mitä taktisia, fyysisiä, teknisiä, henkisiä sekä sosiaalisia taitoja maalivahdilta vaaditaan
- mitä koulutuksia maalivahtivalmentajien pitäisi käydä, jotta hän voisi valmentaa tietyssä ikäluokassa.



Linjauksen laatimiseen tulisi laatia kehitystyöryhmä, joka on perillä nykyisestä maalivahtivalmennuksesta: siihen tulisi kuulua henkilöitä, joilla on tietoa ja taitoa, jota vaaditaan nykypäivän pelaajankehityksessä. Työryhmän pitää pystyä luomaan linjaus, joka sopii suomalaiseen jalkapalloon sekä Suomen olosuhteisiin. On turha kopioida valmennuslinjausta esimerkiksi Englannista tai Saksasta, sillä suomalaiset seurat eroavat paljon englantilaisista tai saksalaisista seuroista, ja lisäksi Suomen olosuhteet eroavat huomattavasti edellä mainittujen maiden olosuhteista. Taidollisia ja teknisiä asioita voidaan matkia, koska maalivahtipelaamista ei tarvitse keksiä uudelleen. Maalivahtin perustaitoihin tarvitaan yhtenäisyys, jotta maalivahti voisi kehittyä eri valmentajien alaisuudessa, ja aloittavien maalivahtivalmentajien ei tarvitse itse pohtia torjunta-asentoja ja muita perusasioita.

Työryhmän pitää pystyä luomaan kolmelle tasolle erilaiset rungot, sillä esimerkiksi HJK:n ja TPS:n kokoisilla seuroilla on paremmat mahdollisuudet järjestää maalivahtivalmennusta kuin esimerkiksi Pohjois-Suomen seuroilla on. Tästä syystä olisi tärkeää luoda mahdollisimman sopiva linjaus jokaiselle seuralle. Linjauksen avulla seurat voivat toimia entistä järjestelmällisemmin valmentamisessa.

Esimerkki 1: Seurat, joilla on toimiva maalivahtivalmennussuunnitelma, saisivat oman rungon, josta voivat katsoa mallia. Tämä runko sopisi myös seuroille, joilla on maalivahtivalmennus ja jotka ovat seuroina valmiita viemään sen seuraavalle tasolle tai haluavat verrata omaa toimintaa Palloliiton linjaukseen.

Esimerkki 2: Seurat, joilla on maalivahtivalmennusta, mutta sitä ei resurssien puolesta voida viedä jokapäiväiseksi, saisivat ohjeet siitä, kuinka voivat kehittää valmennusta ja kuinka toimia kyseisen seuran talouden ehdoilla mahdollisimman hyvin.

Esimerkki 3: Seurat, jotka eivät pysty tarjoamaan säännöllistä maalivahtivalmennusta mutta pyrkivät aloittamaan toiminnan, tarvitsevat selkeät ohjeet siihen, kuinka saavat valmennuksen pyörimään ja kuinka se voidaan toteuttaa.

Linjauksen avulla Suomen maalivahtivalmentajien on helpompi toimia suunnitelmallisesti, ja tällöin seurat pystyvät kehittämään toimintaansa oikeaan suuntaan. On muistettava, että suuret seurat ovat jo luoneet oman toimintamallin itselleen, mikä on hyvä asia, jota heidän ei tarvitse muuttaa, mikäli se sopii seuran valmennuslinjaukseen. On tärkeää,

että joukkuevalmentajat tietävät maalivahdinpolun, koska tällöin joukkueen valmentajat voivat myös osallistua paremmin maalivahdin kehittämiseen.

Linjauksen yhteyteen olisi järkevä tehdä maalivahtivalmennusmateriaalipankki. Tätä pankkia voivat käyttää esimerkiksi juuri aloittaneet valmentajat, jotka mieltivät hyviä perusharjoitteita. Pankissa tulisi olla harjoitteita myös kokeneimmille maalivahtivalmentajille. Jokaisen harjoitteen yhteyteen tulisi lisätä ohjeet ja perustelut, miksi kyseinen harjoite on hyvä ja mihin se soveltuu. Materiaalipankkia tulisi täydentää aina, kun sitä pystyy täydentämään. Materiaalipankki luo harjoitteina omalla tavallaan selkeän polun maalivahdille ja valmentajalle.

Yhteisen linjauksen tulisi näkyä myös Palloliiton sivuilla, jotta jokaisella henkilöllä olisi mahdollisuus nähdä, mitä maalivahtivalmennukseen kuuluu.

## 8.2 Alueellinen maalivahtivalmennuskoulutus sekä maalivahtivalmennuksen aluevastaava

Kyselyiden pohjalta maalivahtivalmennusta voisi lähteä kehittämään luomalla perusmaalivahtivalmennuskoulutus alueelliseksi. Alueellinen maalivahtivalmennuskoulutus on helppo järjestää, sillä kaikki maalivahtivalmentajat eivät ole halukkaita kulkemaan Eerikkilässä. Lisäksi suurin osa Suomen maalivahtivalmentajista on osa-aikaisia tai vapaaehtoisia, jolloin pitkän matkan kulkeminen on vaikeaa arjen vuoksi. Kun maalivahtivalmennus järjestetään alueellisesti, pystytään paremmin huomioimaan alueen maalivahtivalmennuksen taso sekä pelaajien taitotaso, ja tällöin seurat hyötyvät koulutuksesta enemmän. Alueellisen maalivahtivalmennuskoulutuksen etuna ovat lyhyet matkat valmentajien luo. Kun valmentajat ovat alueella, kynnys osallistua koulutukseen on matalampi.

Koulutuksesta voisivat vastata alueelliset koulutusvastaavat, jotka Palloliitto nimeää. Kun alueelle on liiton puolelta koulutusvastaava, pystyy hän seuraamaan viikoittain tapahtumia, jolloin maalivahtivalmennuksen puutteisiin voidaan puuttua tarvittaessa. Aluevastaavan tehtävänä olisi koulutuksien järjestäminen yhdessä muiden Palloliiton kouluttajien kanssa, pelaajan tarkkailu, maalivahtivalmentajien tukena toimiminen sekä pelaajan kehityksestä raportointi Palloliitolle. Alueellisen koulutuksen etuna olisi alueen tarkka tuntemus, jolloin koulutus vastaa alueen vaatimuksia ja olosuhteiden luomia

haasteita. Aluevastaava pystyisi näin toimimaan ympäri vuoden, ja tällöin maalivahtivalmennuksen kehittäminen olisi tehokkaampaa.

Suomen seuroilla on paljon eroja, ja tästä syystä olisi tärkeää, että valmennus voidaan luoda oikeanlaiseksi siihen sopivaan ympäristöön. Seurat, joilla ei ole maalivahtivalmennusta, eivät voi aloittaa valmennusta samalta tasolta, jolla se on seurassa, jossa on ollut järjestelmällinen maalivahtivalmennus jo esimerkiksi viisi tai kymmenen vuotta. Tällöin aluevastaavalla on iso rooli, kun valmennusta aletaan kehittämään seuroissa. Aluevastaava pystyisi osallistumaan myös muille valmennuskursseille, jolloin muutkin valmentajat kuin maalivahtivalmentajat saavat kursseilla maalivahtivalmennuksesta tietoa, mikä helpottaa maalivahdin valmentamista. Aluevastaavat voisivat toimia seuraavasti:

- Pohjois-Suomen vastaava toimisi enimmäkseen Rovaniemen, Tornion ja Kemin alueella, mutta jakaisi silti tietoa sekä taitoa koko Pohjois-Suomessa ja toimisi yhteistyössä Oulun aluevastaavan kanssa.
- Oulun, Kainuun ja Pohjois-Pohjanmaan alueelle tulisi oma vastaava.
- Pohjanmaa ja Keski-Pohjanmaa muodostaisivat yhden alueen.
- Keski-Suomen ja Pohjois-Savon alueelle tulisi yhteinen aluevastaava.
- Etelä-Savon, Pohjois-Karjalan sekä Etelä-Karjalan alueelle tulisi yhteinen aluevastaava.
- Kanta-Hämeeseen, Päijät-Hämeeseen ja Kymenlaaksoon tulisi yhteinen aluevastaava.
- Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueelle tulisi yhteinen aluevastaava.
- Uudellemaalle sekä Pirkanmaalle tulisi kummallekin omat vastaavat.

Aluevastaavien lisäksi tulisi olla muita kouluttajia sekä seuravastaavia, jotka voisivat toimia myös aluevastaavan apuna maalivahtivalmennuksen kehittämisessä alueella. Aluevastaavan on tärkeää seurata ja mahdollisesti puuttua maalivahtivalmennuksessa ilmeneviin puutteisiin rakentavalla tavalla. Myös valmennuksen kehittäminen nolatilanteesta erilaisten koulutuksien avulla on oleellista. Isona osana aluevastaavan työssä olisi joukkuevalmentajien kouluttaminen maalivahdin valmentamiseen, koska Suomessa

maalivahtivalmentajat eivät suurimmassa osassa seuroja pysty osallistumaan joka päivä harjoituksiin, ja tällöin maalivahdit eivät saa tarpeeksi laadukkaita ohjeita valmentajilta. Tästä syystä joukkuevalmentajat tarvitsevat ohjeistusta siitä, kuinka maalivahdin tulisi toimia ja kuinka palloa pitäisi ottaa kiinni.

Aluevastaavat toimivat joko päätoimisina tai osa-aikaisina. Aluevastaava voi toimia myös Palloliiton muissa töissä, mikäli alueella ei ole tarpeeksi tehtäviä maalivahtivalmennuksen kehittämisessä. Palloliiton maalivahtikouluttajan tulisi jatkuvasti kouluttaa aluevastaavia. Lisäksi tulisi lisätä aluevastaavan taitoa erilaisilla koulutuksilla ja vierailuilla kansainvälisiin huippuseurojen akatemioihin, sillä sieltä löytyy hyviä erilaisia ideoita sekä harjoitteita. Näillä tutustumisilla olisi tarkoitus kartuttaa harjoituspankkia sekä lisätä kontakteja, joilla saadaan suomalaisia maalivahteja eurooppalaisiin seuroihin. Vierailuilla olisi iso merkitys aluevastaavan kouluttamisessa.

Aluevastaavatoiminnasta voisi tehdä kahden vuoden projektin, jonka jälkeen tulisi tehdä kartoitus ja katsaus, jotta selviää, oliko aluevastaavatoiminta tarpeellista ja kuinka toiminta tulisi tehdä tulevaisuudessa.

### 8.3 Maalivahtivalmentajaseminaarit

Yhtenä kehitysideana ovat maalivahtivalmentajaseminaarit. Seminaareja tulisi järjestää kahdesti vuodessa ja eri kohderyhmille. Ajankohdat olisivat kevät ja kauden jälkeinen aika. Tällöin ennen kauden alkua voidaan keskustella siitä, miten valmennus ja maalivahdit ovat talven aikana kehittyneet. Lisäksi tällöin voidaan keskustella kesän teemoista ja siitä, mitä teemoja kesälle voisi asettaa. Kun kausi on ohi, valmentajat voisivat keskustella siitä, mikä toimi ja missä on kehitettävää, ja syksyn seminaarissa voi asettaa myös tavoitteet seuraavalle kaudelle. Aluevastaavat voisivat kerätä seminaareihin teemat, joista tulisi keskustella, sillä he ovat nähneet, mitä kentällä tapahtuu ja ovat puolueettomia asioissa. Tällöin siis yksittäiset henkilöt eivät pysty vaikuttamaan seminaarien sisältöön liikaa.

Seminaarit voisi järjestää seuraavalla tavalla:

- Huippusarjojen edustusjoukkueiden maalivahtivalmentajat kokoontuvat omaan seminaariin, jossa Veikkausliigan seurojen maalivahtivalmentajat ovat avainasemassa.
- Junioriseurojen maalivahtivalmentajat kokoontuvat omaan seminaariin, jossa avainasemassa ovat isojen seurojen maalivahtivalmentajat sekä muutamien pienempien seurojen maalivahtivalmentajat, jotka ovat saaneet toiminnan laadukkaaksi pienillä resursseilla.

Seminaarien tarkoitus olisi parantaa maalivahtivalmentajien arvostusta sekä luoda verkosto maalivahtivalmentajille. Kun maalivahtivalmentajat ymmärtävät itse oman tärkeytensä ja arvonsa seuralle, alkavat seurat myös arvostaa maalivahtivalmentajia. Kun maalivahtivalmentajat kokoontuvat, saavat he uutta intoa ja näkökulmaa valmennukseen. Seminaarit olisivat hyvä paikka lisätä materiaalipankkiin harjoitteita ja ohjeita valmennukseen.

## 9 POHDINTA

Työn tavoite oli saada tietoa maalivahtivalmennuksen tilasta ja siitä, kuinka suunnitelmallista maalivahtivalmennus on Suomessa. Työllä saatiin seurojen ääni kuuluviin, jolloin seurat voivat kertoa tarpeitaan. Tavoitteena oli saada mahdollisimman luotettavat vastaukset. Luotettavuuden pitäisi olla hyvä, sillä seuroissa kyselyyn vastasivat joko valmennuspäälliköt tai maalivahtivalmennusvastaavat. Tutkimuksen luotettavuuden voi tarkistaa, mikäli kyselyyn vastanneiden harjoituksia lähdetään seuraamaan, sillä tutkimuksen tekijällä on vastauksien antajien tiedot. Tuloksien määrä on hyvä, mutta seurat eivät olleet aktiivisia vastaamisessa: tutkimuksen tekijä joutui soittamaan useaan seuraan ja kysymään, voiko seurasta henkilö vastata kyselyyn. Tästä herää kysymys maalivahtivalmennuksen arvostuksesta.

Työn lopputulos on onnistunut, sillä työn toimeksiantaja sai paljon tietoa maalivahtivalmennuksesta. Työn merkitys on toimeksiantajalle suuri, sillä tuloksien pohjalta Palloliitto pystyy hyvin kehittämään toimintaa juuri sellaiseksi kuin vastaajat tarvitsevat. Myös kehitysideat ovat juuri sellaisia kuin seurat tarvitsevat, ja niissä on huomioitu seurojen suurimmat tarpeet. Ennen tuloksia tutkimuksen tekijän mielestä tärkeimmät asiat olivat valmennuksen säännöllisyys, suunnitelmallisuus ja seurojen tarpeet. Tutkimuksen jälkeen nämä asiat osoittautuivat tärkeiksi, sillä näihin asioihin Palloliiton ja seurojen tulisi tutkimuksen mukaan keskittyä. Työssä esitetään suunnitelmallisuutta koskeva kehitysidea. Myös seurojen tarpeisiin esitetään kehitysidea, mutta taloudellinen apu on hankala järjestää, joten tärkeä osa tulevaisuuden maalivahtivalmennusta on määrän korvaaminen laadulla. Kun maalivahtivalmennuksen laatu saadaan korkeaksi, alkuun riittää laadukkaampi valmennus korvaamaan määrän. Tosin se tarkoittaa myös joukkuevalmentajien tietotaidon kehittymisen tarvetta, koska tällöin maalivahtilla on mahdollisuus saada pelipaikkakohtaisia ohjeita myös harjoituksissa.

Tutkimus osoitti, että Suomen huippuseuroilla on paljon puutteita maalivahtivalmennuksessa, mikä herättää kysymyksen, kuinka paljon puutteita on pienemmillä seuroilla. Myös valmennuksen laatuun liittyviä kysymyksiä herää, sillä vastukset eivät kerro, kuinka laadukas valmennus on: esimerkiksi kuinka paljon maalivahteja lopettaa maalissa olemisen heikon valmennuksen vuoksi.

Toinen maalivahtivalmennukseen liittyvä tutkimus voisi olla esimerkiksi semmoinen tutkimus, jossa selvitetään, mikä seura tuottaa eniten maalivahteja kansalliselle ja kansainväliselle tasolle. Tutkimukseen olisi hyvä lisätä seuraan siirtyneiden maalivahtien seuraavat siirrot, eli onko maalivahti kehittynyt seurassa seuraavalle tasolle vai onko hän ottanut mahdollisesti taka-askeleita.

Samankaltaisia tutkimuksia ei ole Suomessa ennen tehty. Työstä hyötty juuri suomalainen jalkapallo, sillä kyselyyn vastanneet olivat Suomesta. Kehitysideat on luotu seurojen toiveiden mukaan, joten niiden hyödynnettävyys on Suomessa erinomainen. Tutkimuksen aikana ei ilmennyt tutkimukseen liittyviä ongelmia. Tästä syystä voi sanoa, että tutkimuksen suunnittelu oli hyvin tehty. Tutkimus eteni suurimmalta osin hyvin, ja vastauksia tuli tarpeeksi, kun vastaajille soitettiin ja pyydettiin heitä vastaamaan kyselyyn.

Teoriapohjan keräämisessä oli suuri haaste, joka johtui yksiselitteisesti materiaalin vähäisyydestä. Suomessa on todella vähän maalivahtivalmennusmateriaalia. Mikäli semmoista löytyi, oli se vuodelta 1998, jolloin tieto on jo 19 vuotta vanhaa. Jo pelkästään maalivahtivalmennuksen materiaalin niukkuuden vuoksi tulisi seuroille saada laadukas materiaalipankki, joista seurat voisivat tarkistaa, mitä maalivahtidille voi opettaa. Mikäli tieto olisi kerätty ulkomaalaisesta materiaalista, olisi ongelmaksi tullut käytäntö. Esimerkiksi Englannissa on varmasti laadukasta maalivahtivalmennusta, mutta ongelmana ovat erilaiset olosuhteet sekä rahan määrä jalkapallossa. Tästä syystä Suomessa ei voida ottaa mallia englantilaisesta maalivahtivalmennuksen suunnittelusta. Vastaavasti maalivahtidien torjumista ei tarvitse keksiä uudelleen, joten torjuntatyylit ja tekniikat ovat suurin piirtein saman tapaisia kaikkialla.

Valmennukseen ja siihen liittyvään materiaaliin tulee suhtautua kriittisesti, sillä valmennuksen tulokseen vaikuttavat monet tekijät. Menestymiseen ei riitä aina pelkästään laadukas valmennus, vaan siihen tarvitaan oikeanlainen ympäristö, perimä, motivaatio ja oikeanlainen aika sekä paikka. Tästä syystä valmennukseen liittyvää materiaalia tulisi katsoa kriittisesti.

Tutkimuksen lähteet olivat laadukkaita, sillä valmentajat, joita on haastateltu, ovat osoittaneet olevansa hyviä valmentajia. Myös haastateltu pelaaja on nähnyt valmennusta ja on päässyt lähelle kansainvälistä huippua, joten hänen kohdallaan on tehty joitakin asioita oikein. Kirjalliset ja verkkolähteet ovat myös laadukkaita: Palloliiton materiaali on Suomen jalkapallossa käytettävää materiaalia, sillä Suomen Palloliitto luo kilpailumää-

räykset Suomeen. Muut lähteet ovat myös arvostettuja, tosin aikaa on kulunut päivittämisestä. Kun lähteitä tarkastelee, voi kumminkin todeta niiden olevan laadukkaita ja selkeitä.

Opinnäytetyö lisäsi sen tekijän tietotaitoa valmennuksesta sekä maalivahtivalmennuksesta. Tutkimus tuotti tietoa juuri ongelmakohtiin, joiden kanssa Suomi-jalkapallossa on painittu monia vuosia. Työn avulla tekijä sai uutta näkökulmaa ja ymmärrystä siitä, kuinka maalivahdin pelikäsitystä voi parantaa. Työ on hyvin työelämälähtöinen, sillä työntekijällä on mahdollisuus kehittää Palloliiton toimintaa tutkimuksen avulla juuri oikeaan suuntaan ja keskittyä oikeisiin asioihin. Työntekijä on saanut hyvät verkostot eri puolille Suomea työn avulla. Työ on työn tekijälle mahdollisuus työllistyä maalivahtivalmennuksen parissa sekä sen kehittämisessä.

Kun opinnäytetyötä vertaa liikunnanohjaajan kompetensseihin, huomaa hyvän lajitiedon jalkapallosta ja kuinka, työntekijä hallitsee termistön asiantuntevalla tavalla. Työn perusteella sen tekijä pystyy selkeästi toimimaan asiantuntijana jalkapallon maalivahtivalmennukseen liittyvissä tehtävissä. Työn perusteella myös aiheeseen liittyvän projektin johtaminen onnistuu, sillä työssä näkyy selkeästi valmennuksen hyvä kehittämisidea.



## LÄHTEET:

Aikuisten harrastefutis. 2017. Verkkodokumentti. Suomen Palloliitto. Viitattu 11.8.2017. <https://www.palloliitto.fi/palloliitto/sarjat-ja-tulokset/aikuisten-harrastefutis>.

Harjoittelun ja pelien määrä – lapset. 2017. Verkkodokumentti. Suomen Palloliitto. Viitattu 11.8.2017. <https://www.palloliitto.fi/valmennuslinja/pelaajakehitys/lapsuusvaihe-u7-u11-pojat-ja-tytot/harjoittelu/harjoittelun-ja-pelien>.

Harjoittelun ja pelien määrä – nuoret. 2017. Verkkodokumentti. Suomen Palloliitto. Viitattu 11.8.2017. <https://www.palloliitto.fi/valmennuslinja/pelaajakehitys/nuorten-pelaajakehitys-u12-u15-pojat-ja-tytot/harjoittelu/harjoittelun>.

Hradecký, L. 2017. Jalkapallomaalivahti. Eintracht Frankfurt. Haastattelu 13.2.2017.

Huippuvaihe U16 - U21. 2017. Verkkodokumentti. Suomen Palloliitto. Viitattu 11.8.2017. <https://www.palloliitto.fi/valmennuslinja/pelaajakehitys/huippuvaihe-u16-u21>

Jalkapallosäännöt. 2012. Verkkodokumentti. Suomen Palloliitto. Viitattu 11.8.2017. <https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/Piiri-Pohjois-Suomi/jalkapallosaannot.pdf>.

Jauhiainen, A. 2010. Jalkapalloistuva maailma eurooppalaisesta näkökulmasta. Kasvatus & Aika 4(2) 2010, 239–244. Verkkodokumentti. Viitattu 16.8.2017. [http://www.kasvatus-ja-aika.fi/dokumentit/arvostelut\\_jauhiainen\\_2010\\_2106101952.pdf](http://www.kasvatus-ja-aika.fi/dokumentit/arvostelut_jauhiainen_2010_2106101952.pdf).

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. WSOYPro.

Kevari, H. 2017. Jalkapallovalmentajakouluttaja. Palloliitto. Haastattelu 18.2.2017.

Liity jengiin. 2017. Verkkodokumentti. Suomen Palloliitto. Viitattu 11.8.2017. <https://www.palloliitto.fi/helsinki/pelaajakehitys-0/kaikki-pelaa-nuorisotoiminta/liity-jengiin-harrastuksen-aloittaminen>.

Lindström, S. & Korpela, J. 1998. Maalivahti - yksilö - joukkue: Jalkapallomaalivahdin kasvattaminen Joensuu. S. Lindström.

Lingen, B van. 1998. Coaching soccer: The official coaching book of the dutch soccer association. Spring City, PA. Reedswain.

Mero, A. 2004. Urheiluvalmennus: Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Lahti. VK Kustannus.

MTV3 2017. Verkkodokumentti. Viitattu 11.8.2017.  
<https://www.mtv.fi/sport/jalkapallo/maajoukkue/artikkeli/huuhkajaluotsi-miten-raha-riittaa-keskivertoiseen-ulkomaalaiseen-mutta-ei-maalivahtivalmentajaan/6266596>.

Nevala, A. 2010. Kylkisoista viihdetuotteeksi. Käännekohtia MM-jalkapallon historiassa. Kasvatus & Aika 4(2)2010, 224–235. Verkkodokumentti. Viitattu 16.8.2017.  
[http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?page\\_id=277](http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?page_id=277).

Palloliiton esittely. 2017. Verkkodokumentti. Suomen Palloliitto. Viitattu 11.8.2017.  
<https://www.palloliitto.fi/esittely/palloliitto-lyhyesti>.

Palloliiton tulospalvelu. 2016. Verkkodokumentti. Suomen Palloliitto. Viitattu 11.8.2017.  
<https://www.palloliitto.fi/tulospalvelu/2017>.

Palloliiton uutiset 2016a. Verkkodokumentti. Suomen Palloliitto. Viitattu 11.8.2017.  
<https://www.palloliitto.fi/uutiset/suomen-palloliitto/jalkapallon-harrastajamaara-murskaa-ennatyksia>.

Palloliiton uutiset 2016b. Verkkodokumentti. Suomen Palloliitto. Viitattu 11.8.2017.  
<https://www.palloliitto.fi/uutiset/suomen-palloliitto/ensimmaiset-uefa-goalkeeper-lisenssit-myonnetty>.

Peltonen, T. 2017. Maalivahtivalmentaja. HJK. Haastattelu 16.2.2017.

Pullinen, K. 2008. Jalkapallon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Valmentajaseminaarityö. Liikuntabiologian laitos. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.

Sarelius, J 2017. Junioripäällikkö. HJK. Haastattelu 19.2.2017.

Sarjajärjestelmä. 2017. Verkkodokumentti. Veikkausliiga. Viitattu 11.8.2017.  
<http://www.veikkausliiga.com/veikkausliiga/sarjajarjestelma>.

Suomalaisen jalkapallon ja futsalin strategia 2016–2020. Verkkodokumentti. Suomen Palloliitto. Viitattu 16.8.2017.  
[https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/Palloliitto/strategia\\_2016-2020\\_final.pdf](https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/Palloliitto/strategia_2016-2020_final.pdf).

Wallen V. 2017. Maalivahtivalmentaja. HJK. Haastattelu 20.2.2017.

Valmentajakoulutus. 2017. Verkkodokumentti. Suomen Palloliitto. Viitattu 16.8.2017.  
<https://www.palloliitto.fi/palloliitto/koulutus-0/valmentajakoulutus>.

Yleisradio 2014. Verkkodokumentti. Viitattu 11.8.2017. <https://yle.fi/urheilu/3-7534476>

Yleisradio 2015. Verkkodokumentti. Viitattu 11.8.2017. <https://yle.fi/urheilu/3-7762155>

Yleisradio 2017. Verkkodokumentti. Viitattu 11.8.2017.  
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/06/11/yllelle-mittava-jalkapallosopimus-seuraavat-mm-kisat-ja-fifa-confederations-cup>.