

Esport Oilers

Valmennuslinja

Osa 2: Valmentajan toiminta

SISÄLLYSLUETTELO

OSA 1: IDEOLOGIA, IDENTITEETTI JA TOIMINTATAVAT

- Missio -mitä olemme ja mitä haluamme saavuttaa-
- Toimintakulttuuri
- Valmennusjärjestelmä
- Pelaajakehitys
- Valmentajakehitys

OSA 2: VALMENTAJIEN TOIMINTA

- Valmentamisen osatekijät
- Opettamisen pedagogiikka
- Toiminnan suunnittelu

OSA 3: PELAAJAN PERUSVALMIUDET

- Taidolliset valmiudet
- Fyysiset valmiudet
- Henkiset valmiudet

OSA 4: PELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

- Hyökkäyspelaamisen periaatteet
- Puolustuspelaamisen periaatteet

OSA 5: PELITAVAN PERUSPERIAATTEET

- Hyökkäys -ja puolustuspelin tavoitteet
- Hyökkäys -ja puolustuspelin vaiheet

OSA 6: MAALIVAHTIVALMENNUS

- Maalivahtipelaamisen perusteet
- Harjoittelun painopisteet

VALMENTAMISEN OSATEKIJÄT

VALMENTAMISEN OSATEKIJÄT

Sisältöosaaminen / valmennusfilosofia

- Valmentaja ymmärtää ihmisen kokonaisuutena ja hänellä on riittävä osaaminen, sekä kyky toimia kokonaisvaltaisen valmentamisen näkökulmasta. Valmentamista hän lähestyy vahvan kollektiivisen toiminnan kautta, jossa yhteinen tapa toimia (kentällä ja sen ulkopuolella) edesauttaa yksilön kehittymistä kokonaisvaltaisesti.

Vuorovaikutus- ja pedagogiset taidot

- Valmentaja osaa käyttää ikävaiheeseen ja joukkueeseen parhaiten soveltuvia pedagogisia menetelmiä luodakseen innostavan sekä motivaatiota kasvattavan toimintaympäristön. Kykenee luomaan hyvän vuorovaikutussuhteen ja luottamuksen ilmapiiriin pelaajien kanssa.

Tiimipelaaja

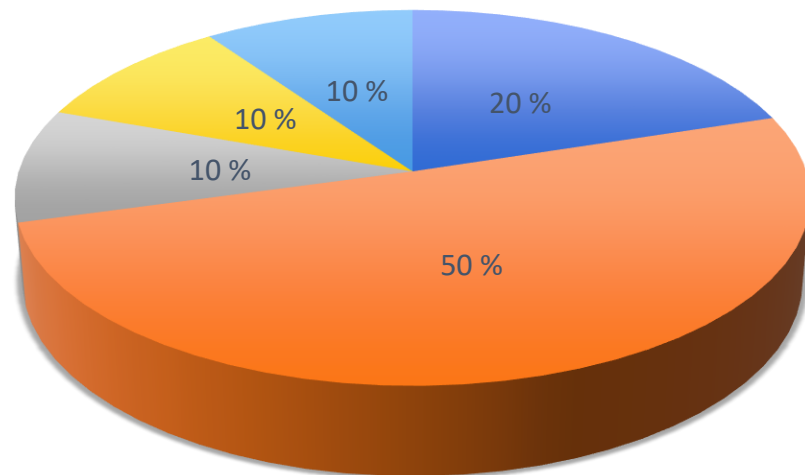
- Kykenee ja on halukas toimimaan valmennusryhmässä, sekä antamaan ja ottamaan vastuuta. Kuuntelee ja keskustelee, sekä toimii seuran arvojen ja valmennuslinjan mukaisesti.

Osaamisen kehittäminen

- Uskaltaa arvioida kriittisesti toimintaa, on avoin, utelias ja halukas kehittymään.

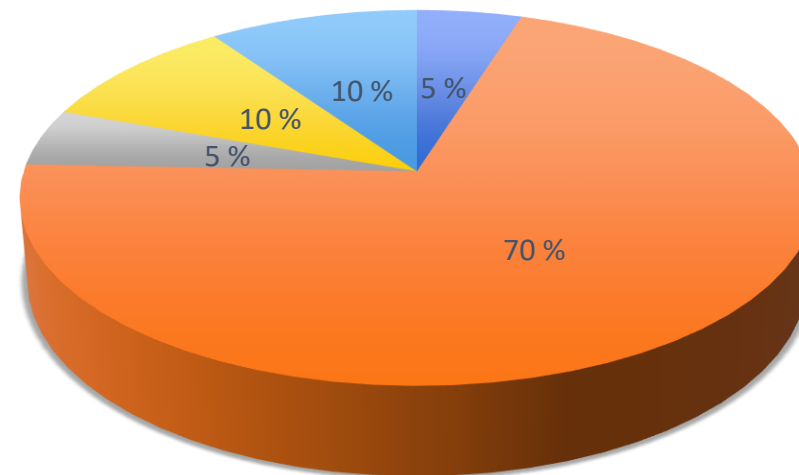
TEHTÄVÄNKUVA JA AJANKÄYTTÖ

Päävalmentaja



- Harjoittelun suunnittelu ja dokumentointi
- Harjoitukset ja ottelut
- Kehittymisen seuranta -ja kehityskeskustelut
- Valmenustiimi -ja valmennuspäällikkö tapaamiset
- Osaamisen lisääminen

Valmentaja



- Harjoittelun suunnittelu ja dokumentointi
- Harjoitukset ja ottelut
- Kehittymisen seuranta -ja kehityskeskustelut
- Valmenustiimin tapaamiset
- Osaamisen lisääminen

VUOROVAIKUTUSKETJU

URHEILUTOIMENJOHTAJA

- Painopiste ja kehityspalaverit
- Kuukausipalaveri
- Säännöllinen muu yhteydenpito



VALMENNUSPÄÄLIKKÖ

- Jaksopalaveri
- Harjoitus- ja otteluseuranta
- Valmennuskoulutus
- Säännöllinen muu yhteydenpito



VALMENTAJAT

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Harjoitus- ja ottelutilanteet • Kehityskeskustelut ja tavoitteenasettelu • Säännöllinen muu vuorovaikutus | <ul style="list-style-type: none"> • Vanhempaintapaamiset
(Pelaajien kehityskeskustelut) |
|---|---|

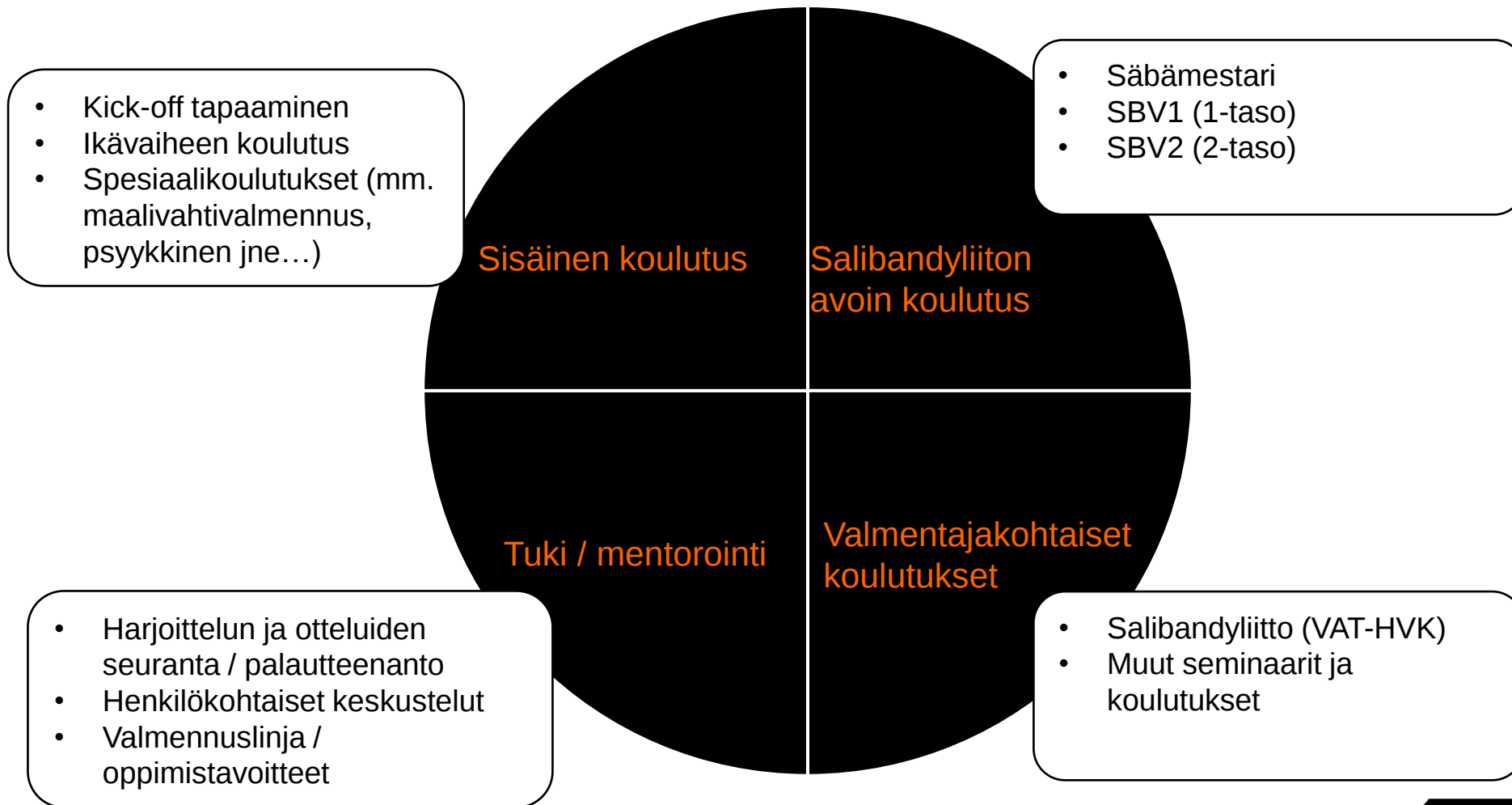


PELAAJAT

VANHEMMAT

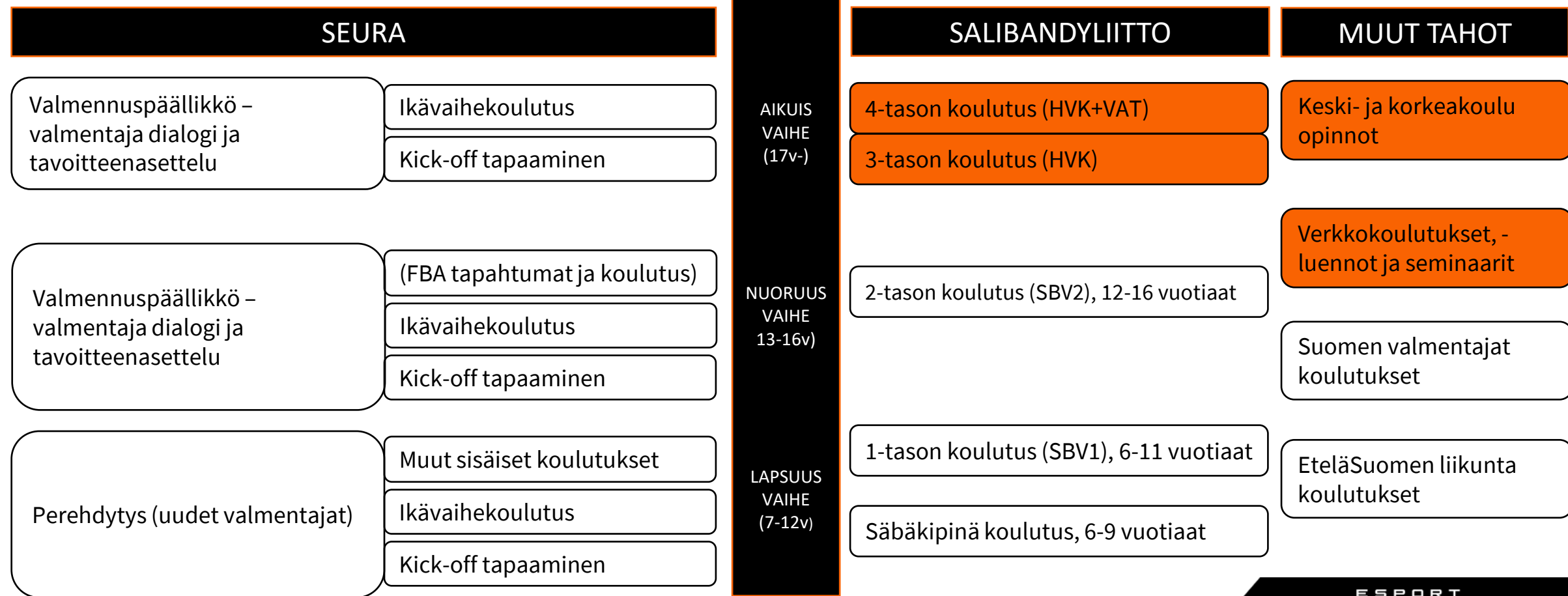
- Koti
- Harjoitus - kotimatkat

OSAAMISEN KEHITTÄMINEN



VALMENNUSKOULUTUS

- Kaikille avoimet ja seuran kustantamat koulutukset
- Valmentajakohtaisesti tuettavat koulutukset

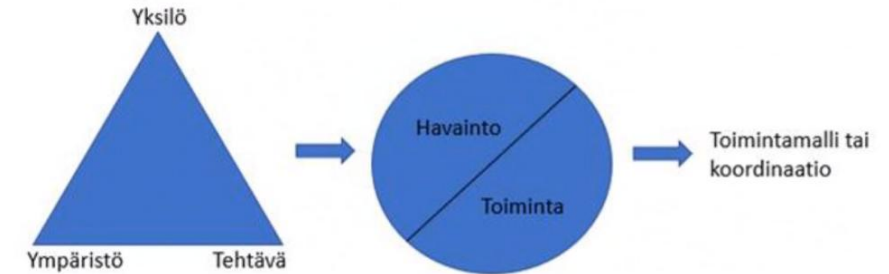


Esport Oilers valmennuslinja 2.1

OPETTAMISEN PEDAGOGIIKKA

TAITOVALMENNUKSEN PERUSTEET

Taidon oppimisella tarkoitetaan harjoittelun tuloksena syntyvää kehon sisäistä tapahtumasarjaa, mistä tuloksena syntyy pysyvät muutokset tuottaa liikkeitä. Oppiminen tapahtuu harjoittelun tuloksena. (Jaakkola 2009, 237.)



Laji –ja pelitaitojen pohjana toimii liikunnalliset –ja motoriset perustaidot. Taitojen siirtäminen peliin tarvitsee havainnointi ja päätöksentekokykyä, joka tulee liittää vahvasti kaikkeen taitoalmennukseen

KUVIO 1. Constraints-Led Approach (Davids, Button, & Bennett, 2008)

Taitojen oppiminen vaatii oppijalta motivaatiota. Ympäristön tulee olla turvallinen, hauska, innostava ja virikkeellinen, jossa oppijalla on mahdollisuus onnistua ja epäonnistua. Ympäristössä ja tehtävässä tulee olla vaihtelua.

Pelinomaisuus
Tarkkaavaisuus
Tila ja aika (intensiteetti)
Rajoitteet
Harjoituksen tavoite

Oppiminen tapahtuu vaiheittain ja yksilöllisesti. Taitojen opettamisessa on tärkeää luoda jokaiselle pelaajalla oman tasoisia haasteita ja palautteen annossa tulee huomioida oppijan vaihe. Seuran tavoitteena on kehittää pelaajia, jotka osaavat ennakoita ja ratkaista tilanteen omalla tavallaan.

HAVAINTO-PÄÄTÖKSENTEKOTAITO

Havainto (perception) tarkoittaa havaitsemalla tehtyä huomiota. Motoriikka (motor) puolestaan viittaa liikkeisiin ja liiketoimintoihin. Nämä kaksi käsitettä liittyvät vahvasti toisiinsa, koska kaikki tarkoituksen mukainen liike edellyttää yhden tai useamman aistin avulla tehtyä havaintoa. Havaintomotoriikalla tarkoitetaan havaitsemisesta, päätöksenteosta ja toiminnasta muodostuvaa kokonaisuutta, jonka avulla yksilö hahmottaa omaa kehoaan suhteessa toimintaympäristöön, aikaan ja sopivaan voimankäyttöön. (Jaakkola 2010, 57; Numminen 2005, 60.) Näin ollen lähes jokainen motorinen liike on myös havaintomotorinen taito (Haywood & Getchell 2005, 156).

Harjoitteluun tulisi aina sisällyttää kognitiivinen elementti, koska se on keskeinen osa pelissä tapahtuvaa suoritusketjua. Jotta pelaajalla on edellytyksiä toimia pelitilanteessa mahdollisimman tehokkaasti, täytyy harjoittelussa tiedostaa seuraavat vaiheet:

1. Havainto tilanteesta
Lähimmät vastustajat
Tila ja aika pallollisella / pallottomana
Oman joukkueen vapaat pelaajat
2. Tilanteen analysointi
3. Päätöksenteko
4. Toiminta

NON-LINEAALIRINEN PEDAGOGIIKKA

Non-
Lineaarinen
pedagogiikka

- Erilaisia rajoitteita ja tarjoumia muokkaamalla (tehtävät ja oppimisympäristö) ohjataan oppijan käyttäytymistä tarkan määrittelyn sijaan
- Oppijoita rohkaistaan kokeilemaan monenlaisia suoritustapoja ja löytämään yksilöllisiä liikeratkaisuja
- Keskittyminen liikkeen lopputuloksessa, ei itse liikkeessä
- Samaan lopputulokseen monta ei tietä
- Jotta taidolla on mahdollisimman suuri siirtovaikutus peliin, tulee ympäristön olla mahdollisimman lähellä peliympäristöä

PÄÄPERIAATTEET VALMENNUKSEEN

LINEAARINEN PEDAGOGIIKKA

1. Urheilija pyrkii toistamaan valmentajan näyttämän/kuvaileman mallisuorituksen
2. Drillit ja kontekstista irrallaan oleva harjoittelu
3. Verbaaliset ohjeet, toistot, liikkeen osien harjoittelu
4. Verbaalinen palaute, korjausohjeet, ohjeet kuinka etukäteen määrätty liike suoritetaan
5. Harjoitteluun käytetyn ajan painottaminen

NON-LINEAARINEN PEDAGOGIIKKA

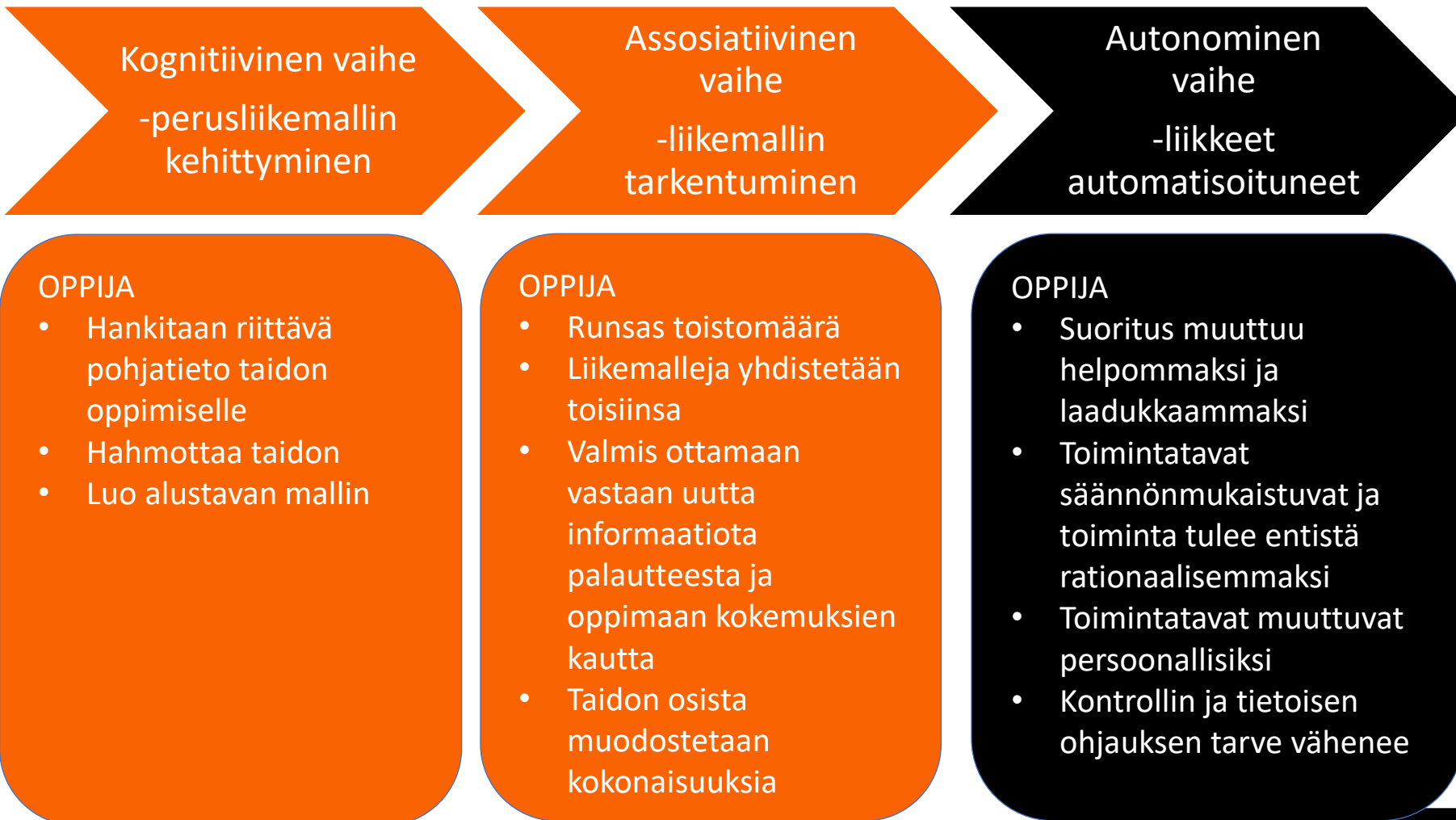
1. Pyri luomaan toimintaan mahdollisimman konkreettisia ja virikkeellisiä toimintaympäristöjä ja tehtäviä, jotka tuottavat paljon fyysistä aktiivisuutta ja "kutsuvat" oppijaa toimimaan
2. Toteuta harjoittelua mahdollisimman aidoissa ympäristöissä — harjoitelkaa taitoa sellaisissa tilanteissa, joissa sitä tullaan myöhemmin tarvitsemaan ja käyttämään
3. Ohjaa oppimista erilaisilla konkreettisilla apuvälineillä ja mielikuvilla, jotka ohjaavat oppija suoritusta haluttuun suuntaan
4. Varmista, että toiminta sisältää riittävästi vaihtelua, jota voit toteuttaa harjoitteita, suoritussympäristöjä, välineitä, sääntöjä tai harjoitteluympäristön fyysisiä ominaisuuksia vaihtelemalla
5. Pyri ohjeissasi, näytöissasi ja palautteissasi suuntaamaan oppijan tarkkaavaisuus hänen kehonsa ulkopuolelle

RAJOITTEIDEN KÄYTTÖ VALMENNUKSESSA

Lineaarinen ja non-lineaarinen

- **Urheilijaan** liittyviä: fyysiset ominaisuudet (pituus, paino, lihas-rasva -suhde, hermoyhteydet aivoissa, perintötekijät, antropometria, lihasten ja nivelten rakenne etc), toiminnalliset ominaisuudet (taitotaso, kognitiot, motivaatio, voima, nopeus, liikkuvuus etc)
- **Ympäristöön** liittyviä: fyysinen ympäristö, sosio-kulturellinen ympäristö
- **Tehtävään** liittyviä: erilaisten välineiden käyttö, säännöt, peli/harjoittelualue, rajat/merkinnät, urheilijoiden määrä, informaation lähteet

TAIDON OPPIMISEN VAIHEET



TOIMINNAN SUUNNITTELU

HARJOITTELUN PERUSPERIAATTEET

SUUNNITTELU JA DOKUMENTOINTI

Joukkueen toiminta suunnitellaan ja dokumentoidaan sähköiseen muotoon vuosi- ja jaksotasolla. Lisäksi dokumentoidaan pelaajan kehitys- ja tavoitteenasettelu keskustelut, sekä testitulokset. Dokumentointiin käytetään seuran valmiita lomakepohjia ja tallentamiseen / jakamiseen sähköistä työympäristöä XPS Sideline network alustaa.

Kausisuunnitelma

Kausisuunnitelma tehdään ennen uuden harjoituskauden alkamista tai alkaessa. Suunnitelma tehdään U7-U10-junioreissa ikäkausivastaavan ja vanhemmissa junioreissa päävalmentajan johdolla yhteistyössä valmennustiimin, joukkueenjohdon ja valmennuspäällikön kanssa.

Jakso- ja harjoitussuunnitelma

Jakso- ja harjoitussuunnitelmat tehdään ennen uuden harjoitusjakson alkua. Suunnitelmat tehdään U8-U10-junioreissa ikäkausivastaavan ja vanhemmissa junioreissa päävalmentajan johdolla yhdessä joukkueen valmennustiimin kanssa. Harjoituskohtaista suunnitelmaa ei vaadita, mutta suositellaan teksti ja/tai harjoitepiirros.

Kehitys- ja tavoitteenasettelukeskustelut

Valmentajan ja pelaajan väliset kehitys- ja tavoitteenasettelukeskustelut käydään ikävaiheen ohjeistuksen mukaisesti ja dokumentoidaan päävalmentajan / valmennustiimin toimesta sekä jaetaan pelaajalle nähtäväksi.

Testitulokset

Joukkueen ja pelaajien henkilökohtaiset testitulokset dokumentoidaan seuran testivastaavan toimesta. Joukkue- ja henkilökohtaiset tulokset jaetaan valmennustiimille sekä henkilökohtaiset tulokset pelaajalle.

HARJOITTELUNSUUNNITTELU

Kehityssuunnitelma

Kehityssuunnitelma on ikävaiheelle / joukkueen tasolle kohdennettu suunnitelma ja käytännön ohjeistus valmennuslinjan tavoitteiden saavuttamiseksi.

Uuden toimintakauden suunnittelussa on tärkeää huomioida joukkueen taso ja poimia sen myötä joukkueelle oikeat kehitystavoitteet joukkueen tason mukaisesti omasta tai viereisistä ikävaiheista.

Kausisuunnitelma

Pelaamisen ja toiminnan tavoitteet.

Harjoittelu, sekä ottelumäärien suunnittelu.

Kauden väli- ja loppuanalysointi ja johtopäätökset

Jaksosuunnitelma

Pelin ja pelaamisen perusvalmiuksien painotus ja vastakohtien ylläpitäminen.

Kehittymisen seuranta ja analysointi

Harjoitus suunnitelma

Harjoitteiden ja harjoitustyyppien valitseminen

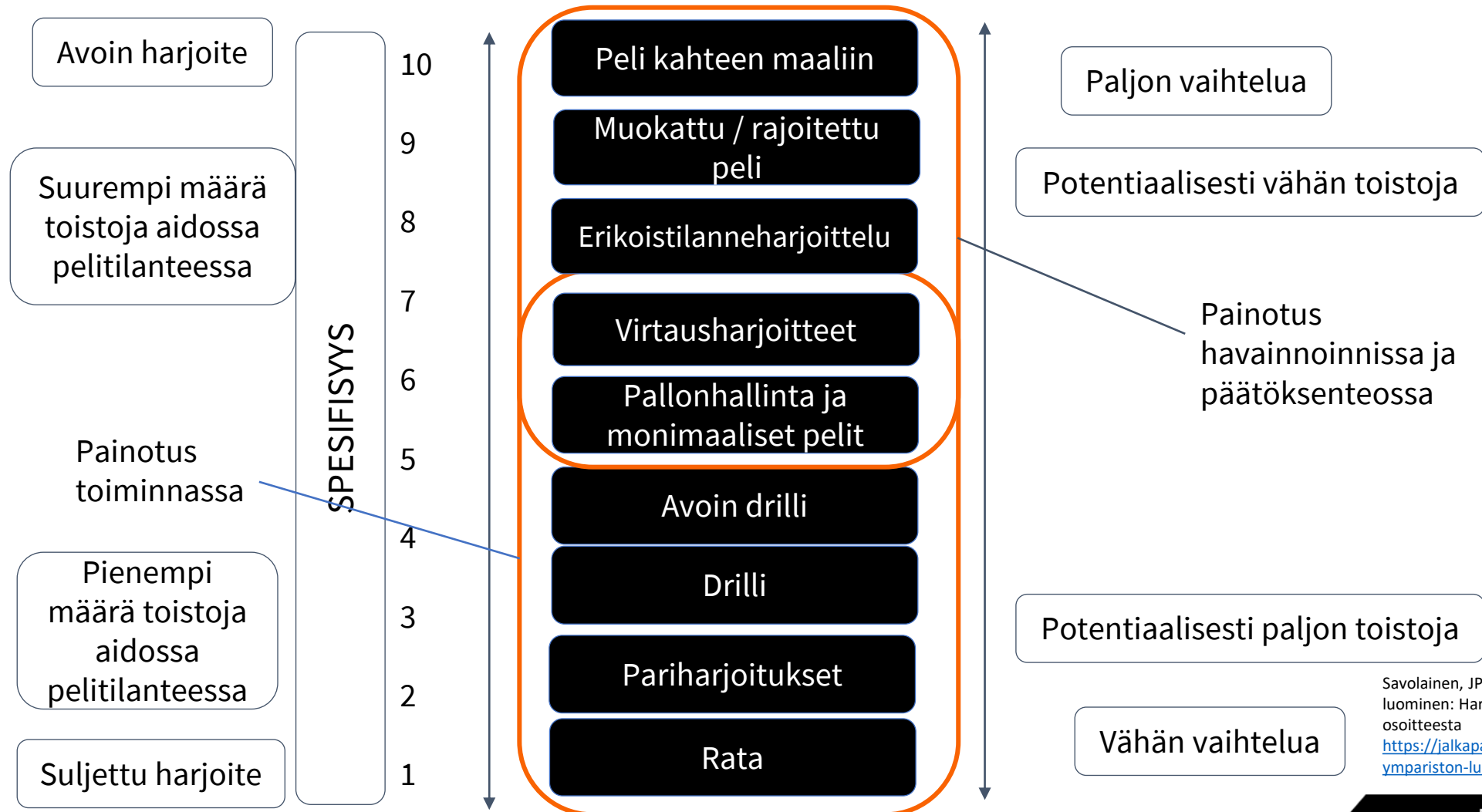
JAKSOSUUNNITELMA

PELAAMISEN OPPIMISTAVOITTEET			JOUKKUETOIMINTA
	Pelin tavoite	Pelin vaihe / vaiheet	Pelaamisen perusperiaatteet
1-3 viikkoa	Päätavoite	Päätavoite(et)	Päätavoite(et)
1-2 viikkoa	Vastakohta	Vastakohta / vastakohdat	Vastakohta / vastakohdat
1-3 viikkoa	Päätavoite	Päätavoite(et)	Päätavoite(et)
YKSILÖN VALMIUDET			Yleiset lisätiedot joukkueen toiminnasta tarvittaessa
	Tekniikka	Fysiikka	Psyyke / sosiaaliset taidot
	Päätavoite(et)	Päätavoite(et)	Päätavoite(et)

HARJOITTELUN PAINOTUS JA RAKENNE

	U7 - U8	U9 - U13	U14	U16	U18 →
100%	OPETUSPELI Pelin perusperiaatteiden oppiminen (rajoitetut ja muokatut pelit)	PELI Opetetun asian todentaminen pelissä Avoin / rajoitettu peli (4-4 tai 5-5)	PELI Opetetun asian todentaminen pelissä Avoin / rajoitettu peli (4-4 tai 5-5)		
75%		OPETUSPELI Pelin vaiheen mukainen muokattu 7 rajoitettu peli (2-2, 3-3, 4-4)	OPETUSPELI Edellisen opetetun tuominen pelin vaiheen mukaiseen opetustilanteeseen Rajoitettu / muokattu peli (2-2, 3-3, 4-4)		
50%	TAITO-OSUUS Teknilliset, liikunnalliset ja havainto-motoriikka taitojen opettaminen (yksin, pareittain tai pienryhmissä tehtävät radat, drillit tai rajoitetut / muokatut pelit)	TAITO-OSUUS Teknilliset ja liikunnalliset taidot yhdistettynä havainto-motoriikkaan (pareittain tai pienryhmissä tehtävät avoimet drillit tai rajoitetut / muokatut pelit) EI ALKURUTIINI VAAN TAITOHARJOITUS!	TEKNIS-TAKTINEN OSUUS Pelin perusperiaatteita tukeva harjoitusosio (avoimet drillit)	TEKNIS-TAKTINEN OSUUS Pelin perusperiaatteita tukeva harjoitusosio (avoimet drillit)	
25%			TAITO-OSUUS Teknilliset ja liikunnalliset taidot yhdistettynä havainto-motoriikkaan (pareittain tai pienryhmissä tehtävät avoimet drillit tai rajoitetut / muokatut pelit) EI ALKURUTIINI VAAN TAITOHARJOITUS!		
0%					TAITO-OSUUS Teknillisen ja fyysisen taidon kehittäminen ALKURUTIINI / TAITOHARJOITUS

HARJOITUSTYYPIT



Savolainen, JP. (3.10.2017) Oppimisympäristön luominen: Harjoitetyypit [blogikirjoitus]. Haettu osoitteesta <https://jalkapalloblogi.com/2017/10/03/oppimisympariston-luominen-harjoitetyypit/>

HARJOITTELU TASORYHMISSÄ

- Seuran nuoremmissa joukkueissa U7-U12 juniorit harjoittelu ja pelaaminen tapahtuu joustavissa tasoryhmissä. Joustavan tasoryhmän tavoitteena ei ole eriyttää tai eriarvoistaa pelaajia, vaan tarjota jokaisella pelaajalla mahdollisimman optimaalinen ympäristö kehittyä niistä lähtökohdista, jotka hänellä on. Harjoitusympäristön tulisi tarjota sopivasti haastetta, mutta myös onnistumisen elämyksiä.
- Eritasoisten ryhmien harjoitus voi olla sama, mutta tila-aika määrettä, ympäristöä tai tehtävää muokkaamalla harjoituksen haastavuutta voi muuttaa.
- Harjoitusryhmiä muodostaessa on tärkeää ottaa huomioon seuraavat asiat:
 1. Pelilliset taidot
 2. Henkiset valmiudet
 3. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus
- Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kannalta on tärkeää, että harjoituksissa toimitaan joukkueena ja toimintatavat ovat kaikilla samat, vaikka harjoittelua eriytetään oman osaamisen mukaan. Tämä lisää pääsääntöisesti pelaajien motivaatiota ja sitä kautta mahdollisuutta kehittyä.