

Esport Oilers

Valmennuslinja

Osa 3: Pelaajan perusvalmiudet

SISÄLLYSLUETTELO

OSA 1: IDEOLOGIA, IDENTITEETTI JA TOIMINTATAVAT

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

OSA 2: VALMENTAJIEN TOIMINTA

- Valmentamisen osa-alueet
- Opettamisen pedagogiikka
- Toiminnan suunnittelu

OSA 3: PELAAJAN PERUSVALMIUDET

- Tekniset 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

- Tekniset perusperiaatteet
 - Ikäluokkakokohtaiset oppimistavoitteet

PELAAJAN PERUSVALMIUDET

TAITO

Havainnointi -
päättöksentekotaidot
Liikunnalliset taidot
Lajitaidot

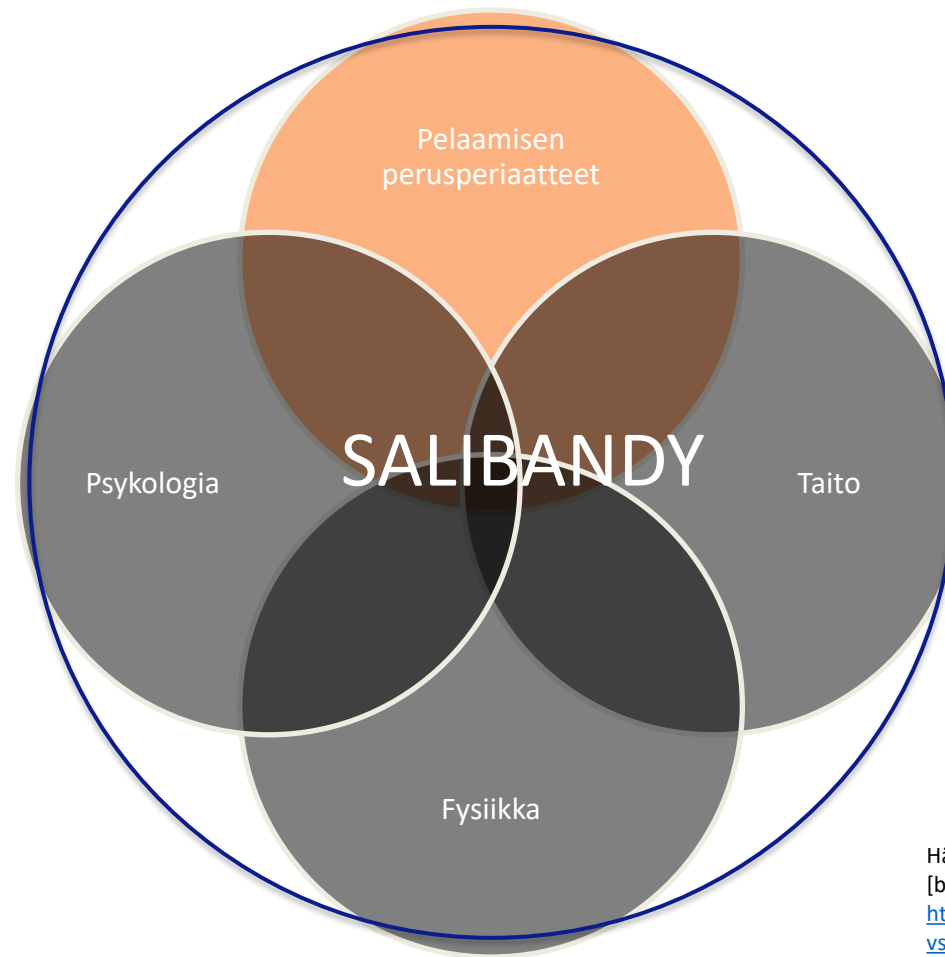
FYYSIIKKA

Kestävyys
Ketteryys
Nopeus
Lihastasapaino /
liikkuvuus
Voima

PSYKOLOGIA

Motivaatio
Itsetuntemus
Itseluottamus
Vuorovaikutus

PELIIN JA PELAAMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT



Hänninen, A. (5.7.2016) ”Huippu-Urheilu Ei Vielä Ole Huippupeliä [blogikirjoitus]. Haettu osoitteesta <https://complexfloorball.blogs.com/my-blog/2018/07/huippu-urheilu-vs-huippupeli.html>

LIIKUNNALLISET TAIDOT

Perusperiaatteet ja toimintatavat taitovalmennukseen

LIKUNNALLISET TAIDOT

Ihmisen fyysinen toimintakyky voidaan jakaa kunto- ja liikehallintakykyihin. Kuntokykyjä ovat kestävyys, nopeus, notkeus ja voima. Liikehallintakykyjä ovat tasapaino, voimaerottelu, nopeuserottelu, ajoitustarkkuus ja suuntatarkkuus. Motorinen taitavuus sijoittuu tässä luokittelussa liikehallinnan alle.

Kyvyt ovat toimintakyvyn perusta, jolle esimerkiksi taitojen oppiminen perustuu. Kyvyt ovat pitkälti perinnöllisiä, mutta niihin pystytään myös vaikuttamaan harjoittelulla. Liikkumisen kannalta keskeisimmät kyvyt ovat reaktio-, suuntautumis-, rytmi-, tasapaino-, erottelu-, yhdistely- sekä sopeutumiskyky.

Liikunnalliset perustaidot luovat pohjan eri liikuntalajeissa tarvittaville lajitaidoille. Hyvät liikunnalliset perustaidot myös suojaavat tapaturmilta ja rasitusvammoilta.

Kun liikehallintakykyä harjoitetaan johonkin vaativaan suoritukseen yltäviksi, puhutaan taidosta. Liikunnalliset perustaidot kuvaavat ns. yleistaitavuutta, joka muodostaa perustan eri liikuntalajeissa vaadittaville lajitaidoille. Esimerkiksi tasapainotaidot ovat välttämätön edellytys luistelu-, hiihto- ja voimistelutaidoille. Taito on siis kykyä tehdä jokin asia hyvin eli täsmällisesti, koordinoitusti ja tarkoituksenmukaisesti. Jotta taitoharjoittelu onnistuu, pitää myös kuntokykyjen olla riittävällä tasolla.

Taidot muodostavat hierarkian, jossa perustaitojen päälle rakentuvat lajitaidot. Liikunnallisten perustaitojen hallinta luo raamit lajitaidoille, mitä parempi perustaitotaso, sitä pidemmälle voidaan päästä lajitaitojen kanssa

Motoriset perusraidot hankitaan 2-7-vuotiaana ja yleiset liikevalmiudet 8-10-vuotiaana

LIIKUNNALLISET TAIDOT



TEKNISET VALMIUDET

LAJITAI DOT

Lajitaidot kehittyvät liikunnallisten perustaitojen rinnalla ja niiden varaan. Taitojen kehittämiseen tulee panostaa erityisesti lapsuus ja nuoruus vaiheessa, mutta taitoa tulee harjoitella läpi pelaajauran.

Joukkueharjoittelussa lajitaitojen kehittämiseen keskitytään vahvasti lapsuusvaiheessa, mutta taitojen kehittämiseen tarvittava toistomäärä tulee hankkia omatoimisesta harjoittelusta. Valmentajien tulee kannustaa erilaisin tavoin pelaajia jatkuvaan harjoitteluun vapaa-ajalla.

Lajitaitojen harjoittelussa tulee huomioida oppimisen vaihe ja tavoite. Taidon oppimisen kognitiivisessa vaiheessa on tärkeää saada paljon toistomääriä ja malleja. Harjoittelun jatkuessa ja lähestyessä autonomista vaihetta harjoitteiden tulisi lähestyä pelissä tapahtuvia tilanteita (tekniikka-taktinen harjoittelu), jolloin pelaaja oppii käyttämään tilanteen vaatimia toimintatapoja. Näin ollen on tärkeää valita harjoitukseen sopiva harjoitusmuoto. Harjoitteet ovat jaettu kahteen tyyppiin.

- Suljetut harjoitukset → drillit ja radat → toistojen määrä
- Avoimet harjoitukset → pelit ja pelinomaiset harjoitteet → havainnointi-päätöksenteko

TASO	PALLONHALLINTA	SYÖTTÄMINEN – SYÖTÖN VASTAANOTTO	LAUKAISU-MAALINTEKO
Taso 1 (P7-P8)	1) Kuljettaminen kämmenellä ja rystyllä eri suuntaisessa liikkeessä (sivulle-taakse-eteen) 2) Pallon nostaminen lavanpäälle ja kuolettaminen maahan - Peliasento ja mailaote - Ranteiden liikeradat	1) Kämmen syöttäminen lyhyellä etäisyydellä paikaltaan ja eri suuntaisesta liikkeestä (haltuunotolla) - Peliasento ja mailaote - Lavan joustaminen haltuunotossa - Syötön suuntaus	1) Rannelaukaus tekniikka paikaltaan ja liikkeestä - Peliasento ja oikea liikerata 2) Maalivahtia vastaan 1vs.0 tilanteen ratkaiseminen - Pallon hallitseminen liikkeessä - Monipuoliset ratkaisut (laukaisu ja harhautus)
Taso 2 (P9-P10)	1) Kuljettaminen kämmenellä ja rystyllä eri suuntaisessa liikkeessä (sivulle-taakse-eteen) 2) Pyörähtäminen kämmen ja rystypuolelta 3) 1v1 harhauttaminen - Peliasento ja mailaote - Ranteiden liikeradat - Katseen nostaminen - Lavan kärjen käyttäminen	1) Kämmen syöttäminen lyhyellä etäisyydellä liikkeestä (yhdellä kosketuksella ja haltuunotolla) 2) Rystysyöttö lyhyellä etäisyydellä (paikaltaan ja liikkeestä) 3) Pehmeä haltuunotto (joustaminen) - Peliasento - Pehmeä kosketus palloon - Syötön suuntaus ja etäisyyden mukainen kovuus	1) Rannelaukaus erilaisista liikkeistä ja suunnista (in- ja out sweeper) - Peliasento ja pehmeä kosketus palloon - Pallon hallitseminen kämmenellä kaikissa liikesuunnissa 2) Svensson tekniikka paikaltaan ja liikkeestä - Peliasento ja oikea liikerata 3) Maalivahtia vastaan 1vs.0 tilanteen ratkaiseminen - Oikean vaihtoehdon havainnointi (harhautus - laukaus) - Ratkaisun salaaminen 4) 2vs.1 tilanteen ratkaiseminen - Oikean vaihtoehdon havainnointi (syöttö – laukaus) - Pallottoman liikkuminen pois syöttövarjosta
Taso 3 (P11-P12)	1) Kuljettaminen, suunnanmuuttaminen ja pyörähtäminen kämmen ja rystypuolella kaikissa liikesuunnissa. 2) 1v1 harhauttaminen - Pelivalmius - Pehmeä kosketus palloon - Katse kohteessa - Suunnan ja rytmin vaihtelu	1) Kämmen syöttäminen pitkällä etäisyydellä paikaltaan ja eri suuntaisesta liikkeestä (haltuunotolla) 2) Syöttäminen kämmenellä ja rystyllä lyhyellä etäisyydellä liikkeestä - liikkeeseen (yhdellä kosketuksella ja haltuunotolla) - Pelivalmius - Pehmeä kosketus palloon - Katse kohteessa - Syötön suuntaus ja etäisyyden mukainen kovuus	1) Monipuolinen in- ja out sweeperin ja svenssonin käyttö liikkeestä. - Suunnan ja rytminmuutoskyky - Kämmenen ja kärjen käyttö (pehmeä kosketus) - Katseen kohdistaminen kohteeseen 2) Suoraan syötöstä laukomisen tekniikka (lämäri ja nopea näpy) - Pelivalmius ja oikea liikerata 3) 2vs.1 tilanteen ratkaiseminen - Oikeat valinnat ja maali

TASO	PALLONHALLINTA	SYÖTTÄMINEN – SYÖTÖN VASTAANOTTO	LAUKAISU-MAALINTEKO
Taso 4 (P13-P14)	1) Monipuolinen liikkuminen, suunnan- ja rytmin muuttaminen. 2) 1v1 harhauttaminen ja suojaaminen 3) Pallon hallitseminen ilmasta - Kämmenen ja kärjen käyttäminen - Pehmeä kosketus palloon - Katse kohteessa - Suunnan ja rytmin vaihtelu	1) Monipuolinen syöttäminen liikkeestä-liikkeeseen lyhyellä ja pitkällä etäisyydellä. 2) Syöttäminen ilmassa ja ilmasyötön haltuunotto. - Pelivalmius - Pehmeä kosketus palloon - Katse kohteessa - Syötön ajoitus ja etäisyyden mukainen kovuus	1) Monipuolinen laukominen liikkeestä haltuunotolla ja suoraan syötöstä. - Suunnan ja rytminmuutoskyky - Kämmenen ja kärjen käyttö (pehmeä kosketus) - Katseen kohdistaminen kohteeseen - Laukauksen tarkkuus 2) 2vs.1 ja 3vs.2 tilanteen ratkaiseminen - Oikeat valinnat ja maalinteon tehokkuus
Taso 5 (P15-P16)			

FYYSISET VALMIUDET

FYYSISTEN VALMIUKSEN OSA-ALUEET

Kestävyys
-Energiantuoton
perusteet
-Aerobia, anaerobia ja
maitohapoton nk

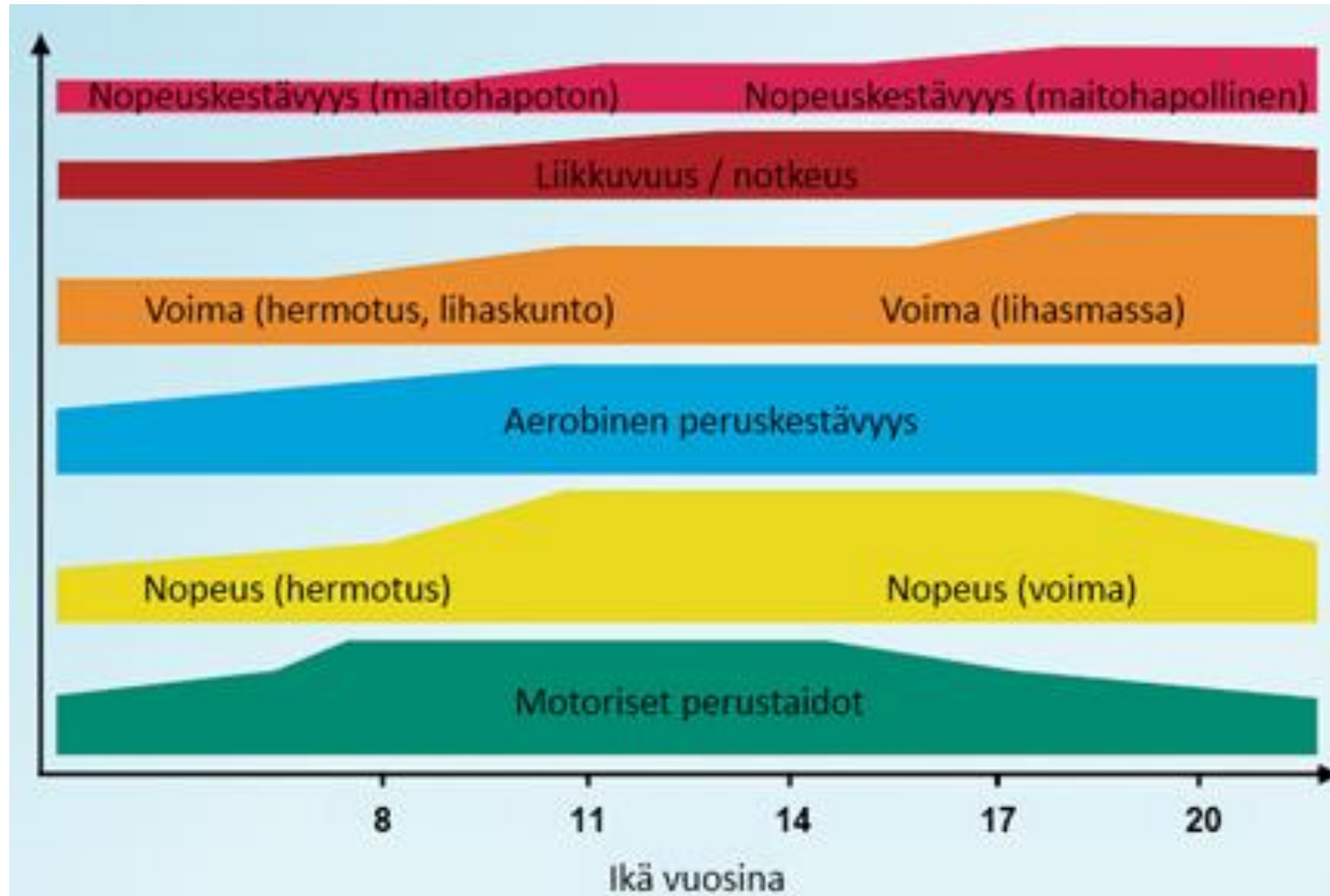
Ketteryys
-suunnanmuutos
-ketteryys
-havainnointi,
päätöksenteko ja
motorinen suoritus

Voima
-Hermolihasjärjestelmä
-Maksimi-, nopeus ja
kestovoima
-Plyometria

Liikkuvuus ja
lihastasapaino
-Aktiivinen ja
passiivinen liikkuvuus
-Liikehallinta
-Terveen urheilijan
edistäminen

Nopeus
-Reaktio-, räjähtävyys
ja liikkumisnopeus
- Rentous, voima ja
tekniikka

KASVUVAIHEEN HERKKYYSKAUDET



KASVUNVAIHEIDEN HARJOITETTAVUUS

Ominaisuus	Ennen kasvupyrähdystä	Kasvupyrähdysen aikana	Kasvupyrähdysen jälkeen
Nopeus	- Lihaskoordinaatio, rytmitaju, liikeitiheys, elastisuus - Rytmiradat, porrasharjoitteet, kilpailut ja viestit - Koordinaatioharjoitteet - Hyppelyt (teho pääosin 70-90%, pehmeä alusta)	- Liikeitiheys ja rytmitaju - Taito ja rentous - Riittävä palautuminen - Nopeusvoimaharjoittelu - Huom. Kovatehoiset ja huonolla tekniikalla toteutetut spurtit, hyppelyt ja loikat voivat altistaa vammoille	Aikuismainen nopeusharjoittelu lajin vaatimusten mukaa
Voima	- Keskivartalo - Lihaskestävyys omalla painolla - Hyppelyt ja kimmoisuusharjoittelu (pääosin rennosti ja matala teho) - Huom. Oikea suoritustekniikka ja sopiva alusta	- Liikeitiheys ja rytmitaju - Taito ja rentous - Riittävä palautuminen - Nopeusvoimaharjoittelu - Huom. Kovatehoiset ja huonolla tekniikalla toteutetut spurtit, hyppelyt ja loikat voivat altistaa vammoille	Aikuismainen voimaharjoittelu lajin vaatimusten mukaan - Lajivoima - Perus-, nopeus- ja maksimivoima - Kovatehoiset hyppely
Kestävyys	- Aerobisten ominaisuuksien kehittäminen - Kasvava liikuntamäärä kevyellä teholla + monipuolinen voima-, taito-, ja nopeusharjoittelu - Maitohapoton nopeuskestävyys (5-10s suoritukset, 10-20s palautus)	- Liikeitiheys ja rytmitaju - Taito ja rentous - Riittävä palautuminen - Nopeusvoimaharjoittelu - Huom. Kovatehoiset ja huonolla tekniikalla toteutetut spurtit, hyppelyt ja loikat voivat altistaa vammoille	- Aikuismainen kestävyysharjoittelu lajin vaatimusten mukaan - Aikuismainen anaerobisen aineenvaihdunnan ja suorituskyvyn harjoittaminen
Liikkuvuus	- Liikkuvuus kehittyy, jos sitä harjoitellaan - Venyttelyn kohdistaminen lihaksiin, jotka kiristää - pakara-, lonkka-, hartia-, rintalihakset - Oppiminen säännölliseen ja systemaattiseen liikkuvuusharjoitteluun	- Liikeitiheys ja rytmitaju - Taito ja rentous - Riittävä palautuminen - Nopeusvoimaharjoittelu - Huom. Kovatehoiset ja huonolla tekniikalla toteutetut spurtit, hyppelyt ja loikat voivat altistaa vammoille	Intensiivinen / säännöllinen liikkuvuusharjoittelu vammojen ennaltaehkäisemiseksi / palautumiseksi

HENKISET VALMIUDET

Täydennetään myöhemmin