

The background is a dark blue gradient. At the top, the word 'ESPORT' is written in a large, bold, white, sans-serif font. Below it, a stylized white outline of a hockey player wearing a helmet and holding a stick is visible. At the bottom, the word 'OILERS' is written in a large, bold, white, sans-serif font. The main title 'Esport Oilers' is centered in a large, white, sans-serif font, with 'Esport' on the top line and 'Oilers' on the bottom line. Below the main title, the subtitle 'Valmennuslinja' is written in a slightly smaller, white, sans-serif font.

Esport Oilers

Valmennuslinja

Osa 2: Pelaajan perusvalmiudet



SISÄLLYSLUETTELO

OSA 1: IDEOLOGIA, IDENTITEETTI JA TOIMINTATAVAT

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

OSA2: PELAAMISEN PERUSVALMIUDET

- Taito
- Fysiikka (lisätään syksyn 2019 aikana)
- Psykkiset valmiudet (lisätään vuoden 2020 aikana)

OSA 3: PELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

- Hyökkäyspelaamisen periaatteet
- Puolustuspelaamisen periaatteet

OSA 4: PELITAVAN PERUSPERIAATTEET

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



PELAAJAN PERUSVALMIUDET

TAITO

Havainnointi -
päätöksentekotaidot
Liikunnalliset taidot
Lajitaidot

FYYSIIKKA

Kestävyys
Ketteryys
Nopeus
Lihastasapaino /
liikkuvuus
Voima

Lisätään 2019 aikana

Psykologia

Motivaatio
Itsetuntemus
Itseluottamus
Vuorovaikutus

Lisätään 2020 aikana



PELI JA PELAAMISEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT



ESPORTS

TAITO





TAITOVALMENNUS

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 taitoalmentamiseen

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.

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.



TAIDON OSA-ALUEET

Havainnointi

Päätöksenteko

Toiminta

HAVAINNOINTI JA
PÄÄTÖKSENTEKO
TAITO

HAVAINTO -
MOTORIIKKA

PELITAIIDOT
(Pelaamisen
perusvalmiudet)

LAJITAIIDOT

LIIKUNNALLISET
PERUSTAIIDOT



TAIDON OPPIMISEN VAIHEET

Kognitiivinen vaihe
-perusliikemallin
kehittyminen

Assosiatiivinen
vaihe
-liikemallin
tarkentuminen

Autonominen
vaihe
-liikkeet
automatisoituneet

OPPIJA

- Hankitaan riittävä pohjatieto taidon oppimiselle
- Hahmottaa taidon
- Luo alustavan mallin

OPPIJA

- Runsas toistomäärä
- Liikemalleja yhdistetään toisiinsa
- Valmis ottamaan vastaan uutta informaatiota palautteesta ja oppimaan kokemuksien kautta
- Taidon osista muodostetaan kokonaisuuksia

OPPIJA

- Suoritus muuttuu helpommaksi ja laadukkaammaksi
- Toimintatavat säännönmukaistuvat ja toiminta tulee entistä rationaalisemmaksi
- Toimintatavat muuttuvat persoonallisiksi
- Kontrollin ja tietoisien ohjauksen tarve vähenee



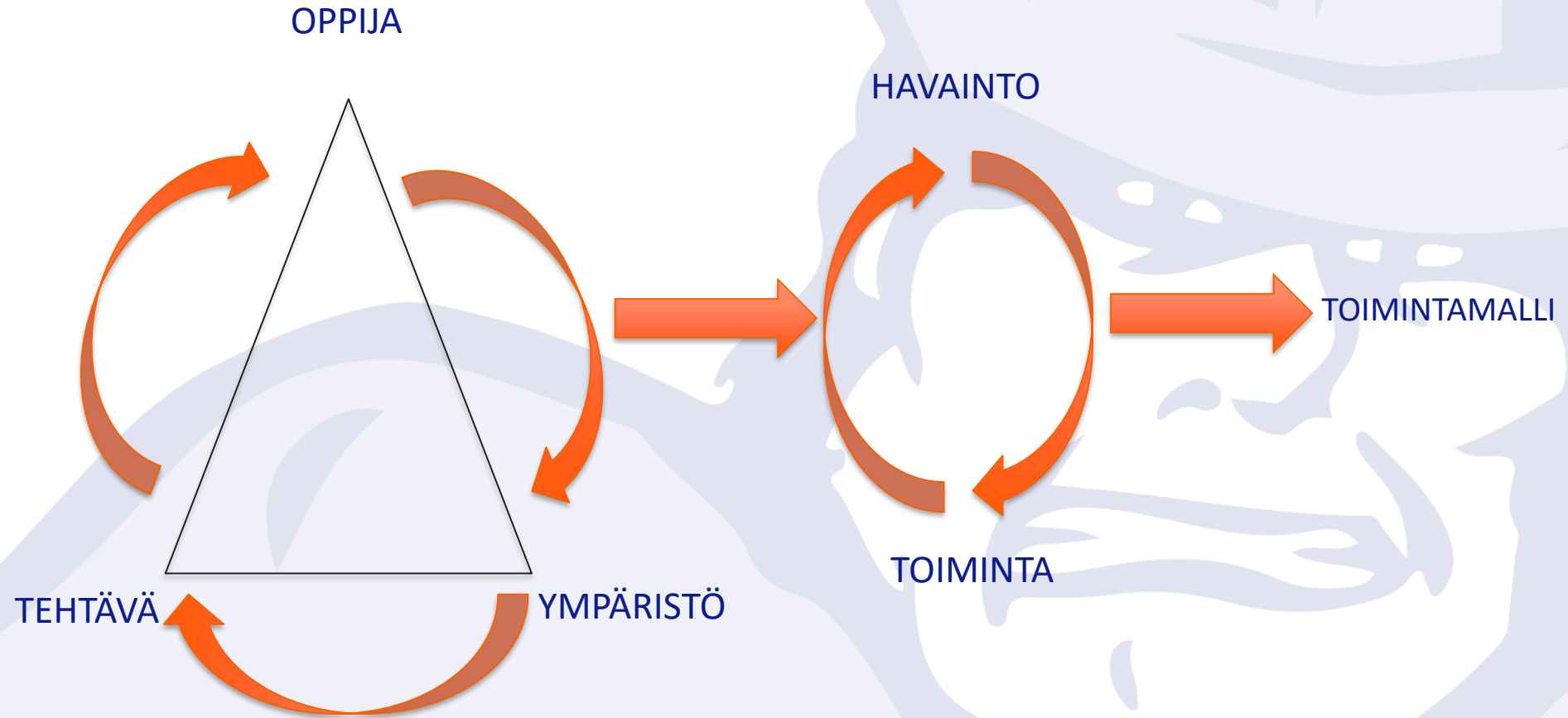
TAIDON OPETTAMISEN IDEOLOGIA

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



TAIDON OPETTAMISEN MENETELMÄ





HAVAINNOINTI – PÄÄTÖKSENTEKO TAITO



HAVAINNOINTI - 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



LIIKUNNALLISET TAIDOT



LIKUNNALLISET TAIDOT

- Ihmisen fyysinen toimintakyky voidaan jakaa kunto- ja liikehallintakykyihin. Kuntokykäjä 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 liikehallintakykyjä harjoitetaan johonkin vaatimaan 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 kuntokykäjen 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

LIKUNNALLISET TAIOT

LAJITAIOT

2 - 7 - vuotiaat

MOTORISET TAIOT

- Tasapainotaidot
- Liikkumistaidot
- Välineenkäsittelyt
aidot



8 - 10 - vuotiaat

LIKUNNALLISET TAIOT

- Reaktiokyky
- Suuntautumiskyky
- Rytmittämiskyky
- Tasapainokyky
- Erottelukyky
- Yhdistelykyky
- Sopeutumiskyky

HAVAINNOINTI -
PÄÄTÖKSENTEKO



LAJITAI DOT



LAJITAIIDOT

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 tuleekin 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 (teknis-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



PELIVALMIUS OPPIMISTAVOITTEET

TASO / IKÄLUOKKA	PELIVALMIUS	OPETUSTAPA / PALAUTTEENANTO
Taso 1 / G-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Mailan pituus• Mailaote• Lapa maassa ja kaksi kättä mailassa	<ul style="list-style-type: none">• Valmentaja näyttää, opettaa ja korjaa yksilöllisesti.
Taso 2 / F-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Mailan pituus• Mailaote• Peliasento (matala painopiste ja päkiän käyttö)	<ul style="list-style-type: none">• Valmentaja näyttää, opettaa ja korjaa yksilöllisesti.• Harjoitteiden laatutekijänä
Taso 3 / E-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Positiivinen pelivalmius (katse kentälle)	<ul style="list-style-type: none">• Harjoitteiden laatutekijänä
Taso 4 / D-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Positiivinen pelivalmius (katse kentälle)	<ul style="list-style-type: none">• Harjoitteiden laatutekijänä• Videoiden kautta
Taso 5 / C-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Tilanteen mukainen pelivalmius	<ul style="list-style-type: none">• Harjoitteiden laatutekijänä• Videoiden kautta



SYÖTTÄMINEN - SYÖTÖN VASTAANOTTO OPPIMISTAVOITTEET

TASO / IKÄLUOKKA	SYÖTTÄMINEN – SYÖTÖN VASTAANOTTAMINEN	OPETUSTAPA / PALAUTTEENANTO
Taso 1 / G-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Kämmen syöttäminen lyhyellä etäisyydellä (paikaltaan ja liikkeestä)• Lavan joustaminen haltuunotossa	<ul style="list-style-type: none">• Yksin laittaa vastaan / pareittain suljetuilla harjoituksilla• Valmentaja näyttää, opettaa ja korjaa yksilöllisesti.
Taso 2 / F-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Kämmen syöttäminen lyhyellä etäisyydellä liikkeestä – liikkeeseen (yhdellä kosketuksella ja haltuunotolla)• Rystisyöttö lyhyellä etäisyydellä (paikaltaan ja liikkeestä)• Pehmeä haltuunotto (joustaminen)	<ul style="list-style-type: none">• Pareittain / pienryhmissä suljetuilla harjoituksilla• Pienpeleillä- ja pallonhallintaharjoitteilla (sääntöjä muuttamalla)• Valmentaja näyttää, opettaa ja korjaa yksilöllisesti
Taso 3 / E-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Kämmen syöttäminen pitkällä etäisyydellä (paikaltaan ja liikkeestä)• Syöttäminen kämmenellä ja rystyllä lyhyellä etäisyydellä liikkeestä - liikkeeseen (yhdellä kosketuksella ja haltuunotolla)	<ul style="list-style-type: none">• Pienryhmissä avoimilla drilleillä• Pien- ja pallonhallintapeleillä (sääntöjä muuttamalla)• Valmentaja varmistaa teknisen laadun, kysyy vaihtoehdoista
Taso 4 / D-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Monipuolinen syöttäminen liikkeestä – liikkeeseen• Syötön ajoitus ja tilannekohtainen kovuus• Syöttäminen ilmassa ja ilmasyötön haltuunotto	<ul style="list-style-type: none">• Pienryhmissä avoimilla drilleillä• Pien- ja pallonhallintapeleillä (sääntöjä muuttamalla)• Valmentaja varmistaa teknisen laadun, kysyy vaihtoehdoista ja valinnoista
Taso 5 / C-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Syöttölaadun (tarkkuus ja kovuus) kehittäminen.	<ul style="list-style-type: none">• Avoimilla harjoitteilla• Valmentaja kysyy vaihtoehdoista ja valinnoista



LAUKAISU / MAALINTEKO OPPIMISTAVOITTEET

TASO / IKÄLUOKKA	LAUKAISU / MAALINTEKO	OPETUSTAPA / PALAUTTEENANTO
Taso 1 / G-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Rannelaukaus tekniikka (paikaltaan ja liikkeestä)• Laukominen lapa maassa (ei lämäreitä)• Maalivahtia vastaan 1vs.0 tilanteen ratkaiseminen	<ul style="list-style-type: none">• Valmentaja näyttää, opettaa ja korjaa yksilöllisesti.• Yksin ratoina• Pienryhmissä drilleinä
Taso 2 / F-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Rannelaukauksen oppiminen erilaisista liikkeistä ja suunnista• Svensson tekniikka• 1vs.0 ja 2vs.1 tilanteen ratkaiseminen	<ul style="list-style-type: none">• Valmentaja näyttää, opettaa ja korjaa yksilöllisesti.• Yksin ratoina• Pienryhmissä suljettuina ja avoimina drilleinä
Taso 3 / E-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Laukaisutapojen tekniikka liikkeestä, eri suunnista ja asennoista (Rannelaukaus, in- ja out-sweeper, svensson, lämärei ja suoraan syötöstä)• 1vs.0 ja 2vs.1 tilanteen ratkaiseminen	<ul style="list-style-type: none">• Avoimina drilleinä• Havainnointi – päätöksenteko vahvasti mukaan
Taso 4 / D-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Laukaisutapojen tarkkuus liikkeestä, eri suunnista ja asennoista (Rannelaukaus, in- ja out-sweeper, svensson, lämärei ja suoraan syötöstä)• 2vs. 1 ja 3vs.2 tilanteen ratkaiseminen	<ul style="list-style-type: none">• Avoimina drilleinä• Havainnointi – päätöksenteko vahvasti mukaan
Taso 5 / C-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Laukaisutapojen tarkkuus, sekä kovuus rytmin- ja suunnanmuutoksesta (Rannelaukaus, in- ja out-sweeper, svensson, lämärei ja suoraan syötöstä)• 2vs. 1 ja 3vs.2 tilanteen ratkaiseminen	<ul style="list-style-type: none">• Avoimina drilleinä ja peleinä• Havainnointi – päätöksenteko vahvasti mukaan



PALLONHALLINTA OPPIMISTAVOITTEET

TASO / IKÄLUOKKA	PALLONHALLINTA	OPETUSTAPA / PALAUTTEENANTO
Taso 1 / G-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Kuljettaminen etu -ja takaperin• Pyörähdykset kämmen ja rystypuolelta• Pallon nostaminen ilmaan ja kuolettaminen• Suojaaminen• Harhauttaminen	<ul style="list-style-type: none">• Valmentaja näyttää, opettaa ja korjaa yksilöllisesti.• Ratoina, joka päättyy laukaukseen
Taso 2 / F-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Kuljettaminen eri suuntiin rytminmuutoksella• Pallon nostaminen liikkeessä ilmaan ja kuolettaminen• Kämmenpelaaminen ja kärjen käyttö• Suojaaminen• Harhauttaminen	<ul style="list-style-type: none">• Valmentaja näyttää, opettaa ja korjaa yksilöllisesti.• Ratoina, joka päättyy laukaukseen• Avoin drilli• Pallonhallinta- ja pienpeleillä
Taso 3 / E-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Katse ylhäällä kuljettaminen• Rytmin- ja suunnanmuutoskyky• Kämmenpelaaminen ja kärjen käyttö• Suojaaminen• Esiharhautus + harhauttaminen	<ul style="list-style-type: none">• Avoin drilli• Pallonhallinta- ja pienpeleillä• Havainnointi – päätöksenteko vahvasti mukaan
Taso 4 / D-juniorit	<ul style="list-style-type: none">• Katse ylhäällä kuljettaminen• Rytmin- ja suunnanmuutoskyky• Kämmenpelaaminen ja kärjen käyttö• Suojaaminen• Esiharhautus + harhauttaminen	<ul style="list-style-type: none">• Pallonhallinta- ja pienpeleillä• Pelin opettamisen laatutekijöinä• Havainnointi – päätöksenteko vahvasti mukaan
Taso 5 / C-juniorit		<ul style="list-style-type: none">• Pallonhallinta- ja pienpeleillä• Pelin opettamisen laatutekijöinä• Havainnointi – päätöksenteko vahvasti mukaan