

FBA

FLOORBALL ACADEMY

EERIKKILÄ
BRINGING OUT THE BEST SINCE 1949

OHJEITA VALMENTAJILLE/ JOUKKUEENJOHTAJILLE

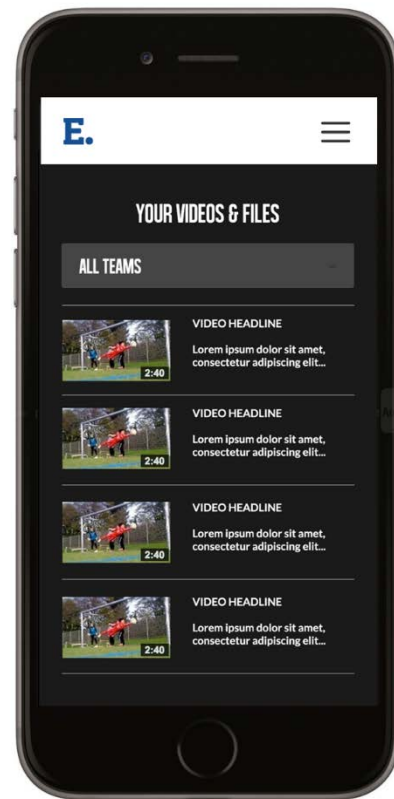
TEHTÄVÄT ENNEN FBA TAPAHTUMAA

- PELAAJIEN LISÄYS
- JOUKKUETAPAHTUMIEN LISÄYS (VALMENTAJA)

- MyEWay on Eerikkilän Urheiluopiston ylläpitämä sähköinen kehittämis- ja oppimisympäristö
- **Seuran valmennuspäällikkö luo valmentajien ja joukkueenjohtajien tunnukset MyEWay-palveluun**
 - **Tunnusten luomisen jälkeen valmentajalle/ joukkueenjohtajalle tulee sähköposti**
- Valmentajan näkökulmasta MyEWay-palveluun tallennetaan kaikki FBA tapahtumissa pelaajista kerätty tieto kuten testitulokset, arvioinnit, kyselyt ja pelivideot
- Lisäksi MyEWay-palveluun tallennetaan tietoja joukkueen pelaajien harjoittelusta ja pelaamisesta
 - Joukkueen valmentaja lisää joukkuetapahtumat (pelaaja lisää näihin fiiliksen ja rasiituksen)
 - Pelaaja itse lisää omat tapahtumansa
- Valmentaja pääsee katsomaan MyEWay-palvelussa kaikkia oman joukkueen pelaajien tietoja (esim. testitulokset, harjoitustiedot, pelivideot)

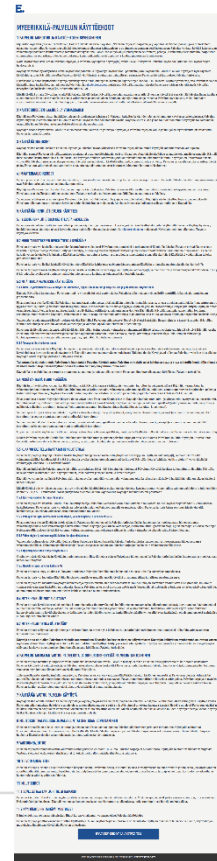
MYEWAY AVAINTOIMINNALLISUUDET VALMENTAJAN NÄKÖKULMASTA

- Kehittymisen seuranta
 - Pelaajien/ joukkueen taso ja kehittyminen
 - Vertailu tavoitetasoihin ja muihin joukkueisiin
- Videot
 - Pelivideoiden lataaminen ja jakaminen, klippien tekeminen
- Valmennuslinja, harjoitepankki
 - Harjoittelun suunnittelun pohjana
- Harjoittelun suunnittelu ja seuranta
 - Automaattiset yhteenvedot harjoittelusta (määrä, laatu) pelaaja ja joukkueetasolla
 - Joukkueen vuosikalenteri kaikkine tapahtumineen
- 360 arviointi
 - Pelaajan vahvuudet ja kehityskohteet → kehityskeskustelu → ohjeet
 - Valmentajan omat vahvuudet ja kehityskohteet → kehityskeskustelu
- Kommunikointi
 - Palaute pelaajille/ joukkueelle



TUNNUSTEN AKTIVOINTI JA PELAAJIEN LISÄYS

- Valmentaja/ joukkueenjohtaja saa sähköpostiinsa viestin, jossa pyydetään aktivoimaan MyEWay-tunnukset
 - Tunnukset aktivoidaan hyväksymällä käyttöehdot (kuva oikealla)
 - Valmentajan/ joukkueenjohtajan tehtävänä on luoda FBA-toiminnassa mukana olevien joukkueiden pelaajille tunnukset MyEWay-palveluun.
- Kirjautuminen tapahtuu tämän jälkeen osoitteessa <https://myeway.fi/#/>, josta voi tarvittaessa myös tilata uuden salasanan
 - Salasanan vaihto tapahtuu valitsemalla valikosta oma profiilini ja sieltä vaihda salasana
- Tunnusten luonti pelaajille tapahtuu valitsemalla valikosta joukkueet ja sen jälkeen lisää pelaaja
 - Lisää kysyttävät tiedot (pakollisia tietoja Sportti-ID, syntymäaika, pelipaikka, huoltajan email-osoite)
 - Lisätylle pelaajalle (tai alaikäisen pelaajan huoltajalle) lähtee automaattisesti sähköposti luoduista tunnuksista
 - Alaikäisen pelaajan huoltajan on hyväksyttävä käyttöehdot ennen kuin pelaaja pääsee palvelua käyttämään



JOUKKUETAPAHTUMIEN LISÄYS

- Valmentajan tehtävänä on luoda kalenteriin kaikki joukkuetapahtumat (harjoitukset, pelit yms.) ennen tulevaa FBA-tapahtumaa
- Tämä tapahtuu kalenterinäkymästä valitsemalla lisää joukkuetapahtuma ja täyttämällä joukkuetapahtumaan liittyvät tiedot
- Joukkuetapahtumaa klikkaamalla kalenterista pääset valitsemaan pelaajat, jotka olivat tapahtumassa paikalla
- Lisäksi joukkueharjoituksiin pääset lisäämään harjoitteita ja niiden tavoitteita/ tyyppejä klikkaamalla lisää harjoite
 - Harjoitteelle määritetään yksi tai useampi tavoite/ painopiste sekä harjoitetyyppi (selostukset seuraavalla dialla)
 - Harjoitteen tyyppi määrittää, mitä alakysymyksiä harjoitteelle vielä kysytään
 - Harjoite jää muistiin järjestelmään, joten voit käyttää tekemääsi harjoitetta uudestaan osana toista harjoitusta

HARJOITETYYPPIEN MÄÄRITELMÄT

- Tekniikka – Motoristen suoritusten harjoittaminen yksin tai ryhmässä, ilman vastustajaa
- Taito – Yksittäisen pelitilanteen toistaminen, vastustaja mukana
- Peli – Normaali peli kahteen maaliin, normaali pelaajamäärällä
- Pienpeli – Normaali peli kahteen maaliin, mutta vähennetyllä pelaajamäärä
- Muokattu pienpeli – Peli muokatuilla säännöillä (esim. pallonhallintapelit, neljä maalia)
- Pelin vaiheen harjoittelu – peli yhteen maaliin (esim. hyökkäys vs puolustus)
- Fyysinen – Fyysisten valmiuksien kehittäminen ilman palloa (esim. alku ja loppulämmöt, juoksut)

FYYSINEN KUORMITUS R1-R6 MÄÄRITELMÄT

- R1 = aerobinen, matala tehoalue, alle 70% maksimasosta
- R2 = aerobinen, tehoalue 70-80% maksimasosta
- R3 = aerobis-anaerobinen (työvaihe 3-8min), tehoalue 80-90% maksimasosta
- R4 = aerobinen / maitohapollinen anaerobinen (työvaihe 45s-2min), tehoalue 80-90% maksimasosta
- R5 = maitohapollinen / anaerobinen (työvaihe 10-20s), maksimitaso
- R6 = maitohapoton (työvaihe 2-5s), maksimiteho

HARJOITUSTIETOJEN KATSELU

- Yhteenvedon yksittäisen pelaajan viikoittaisesta harjoittelusta näet valitsemalla joukkueiden alta haluamasi pelaajan, jonka profiilista näet kyseisen viikon harjoitusmäärän jaettuna eri osa-alueisiin
- Yhteenvedon joukkueharjoittelumäärästä alakohtineen näet valitsemalla joukkueen yhteenvetosivun.

Yhteistyössä:

