



TULEVAISUUDEN PELI

Tulevaisuuden pelin kehityssuuntia hahmottava kooste on tehty pääosin UEFA C -koulutukseen.
Tekijät: Jussi-Pekka Savolainen ja Ricardo Duarte, 2019

TULEVAISUUDEN PELI

Kuten kuka tahansa nuorten jalkapallovalmentaja, saatat kohdata monenlaisia haasteita päivittäisessä arjessa. Yksi erittäin olennainen haaste on ymmärtää minkälaisia piirteitä tulevaisuuden pelissä tulee olemaan. Tiedämme, että peli kehittyy kausi kaudelta, joten yksi tärkeimmistä asioista on ymmärtää mitkä pelin nykyiset kehityssuunnat ovat. Tietämällä kehityssuunnat nuorten valmentajat voivat valmistaa pelaajansa kohti tulevaisuuden peliä, jonka pelaajat tulevat kohtamaan myöhemmin. Samaan aikaan tulevaisuuteen katsominen on sinulle hyvä työkalu pysyä ajan tasalla valmennusurasi aikana.

Jotta voimme tarjota pelin tulevaisuutta koskeviin kysymyksiin mahdollisimman objektiivisen näkökulman, päättelemme seuraavaksi tieteellisen tutkimusnäytön perusteella mihin suuntaan peli on kehittymässä.

1. MIHIN SUUNTAAN PELIN EVOLUUTIO ON MENOSSA?

Valikoitujen tieteellisten artikkelien pohjalta keskustelemme seuraavista pääasiallisista pelin kehityssuunnista:

Peli on kompleksinen ilmiö

Sinun tulee heti valmennusurasi alussa ymmärtää se erityinen näkökulma, että peli on kompleksinen ilmiö. Se tarkoittaa, että vaillinaiset ja ylyksinkertaistetut selitykset pelistä ovat vaarallisia, ja usein jopa vääriä. Jotta on mahdollista paremmin ymmärtää pelaajien suorituskykyyn vaikuttavia tekijöitä, on tärkeää kehittää kokonaisvaltainen ja holistinen näkökulma pelkistettyihin lineaarisiin syy-seuraussuhteisiin perustuvan järkeilyn sijaan.



On tärkeää kehittää kokonaisvaltainen ja holistinen näkökulma pelkistettyihin lineaarisiin syy-seuraussuhteisiin perustuvan järkeilyn sijaan.

Esimerkiksi Bradley ja kollegat (2013) tutkivat pelaajien liikumista otteluissa Englannin ammattilaisjalkapalloilussa kolmella ylimmällä sarjatasolla. Mielenkiintoinen huomio oli, että Valioliiga-pelaajat juoksivat vähemmän korkealla intensiteetillä kuin Mestaruussarjan tai Ykkösliigan pelaajat. Kuitenkin tekijät osoittivat artikkelissa, ettei pelaajien fyysinen kapasiteetti eronnut sarjojen välillä.

Jos pelaajien kuntotasossa ei ole eroja, niin miksi pelaajat korkeammalla sarjatasolla juoksevat vähemmän? Kuten kirjoittajat selittävät, Valioliiga-pelaajat pystyvät 4–39% parempiin arvoihin syöttöjen onnistumisissa, eteenpäin syöttöjen ja kaikkien syöttöjen määrässä, haltuun otetuissa palloissa, ja keskimääräisissä kosketusmäärissä yhden pallonhallintajakson aikana.

Valioliigan taktis-tekniset vaatimukset, joissa pelaajilla odotetaan olevan parempi pelinymmärrys ja taitotaso, voivat olla

selitys sille, miksi pelaajien ei tarvitse juosta niin paljon Valioliigassa kuin alemmilla sarjatasoilla. Olettamusta tukee myös se, että pelaajilla on taipumus liikkua enemmän korkealla intensiteetillä siirtyessään Valioliigasta Mestaruussarjaan, mutta sama ei tapahdu toisinpäin.

Tämä on yksittäinen esimerkki siitä, miten liikaa yksinkertaistetut selitykset voivat johtaa meitä harhaan. Jos yritämme tulkita pelaajien suorituskykyä ottamatta huomioon taktis-tekniisiä tekijöitä, emme tule koskaan ymmärtämään syitä tilastojen takana. Peli on kompleksinen, monitahoinen ilmiö, joka vaatii kompleksista ja eri tekijät yhdistävää ajattelua. Ehdotamme, että kehittyvänä valmentajana omaksut tämän näkökulman alusta asti. Se tulee auttamaan sinua paljon.

Peli on nopeampaa

Katsoessasi vanhoja pelejä, voit selvästi huomata miten peli on erilaista nykyään. Wallacen ja Nortonin (2014) Jalkapallon MM-kisojen finaaliotteluita koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että pallo kulkee nykyään pelissä nopeammin. Syöttöjen määrä on myös nousussa, koska yleensä pallo kulkee nopeammin syöttämällä kuin kuljettamalla.

Näiden asioiden seurauksena pelin fyysiset vaatimukset ovat myös nousussa: Pelaajien korkean intensiteetin juoksu- ja spurttimatkat ovat suurempia nykyään kuin aikaisemmin. Kaiken kaikkiaan näyttää siltä, että peli on kehittymässä suuntaan, jossa nopeus tulee olemaan kriittinen, pelaajat toisistaan erotteleva ominaisuus.

Tästä seuraa, että meidän on harjoituksissa priorisoitava nopeuden kehittymistä aikaisessa kehitysvaiheessa. Mutta on erittäin tärkeää ymmärtää, että nopeus ei ole vain juoksemisen nopeutta. Jalkapalloympäristössä pelaajat voivat olla nopeita monella eri tavalla. Esimerkiksi tekemällä nopeampia ja tarkempia päättöksiä ja nopeita suorituksia pallon kanssa ja ilman jatkuvasti muuttuvassa dynaamisessa ympäristössä pelaajat voivat olla paremmin valmistautuneita korkeampaan intensiteettiin. Pelaajat, joilla on tämänkaltaisia ominaisuuksia tulevat pärjäämään tulevaisuuden pelissä.

Valmentajana sinun tulee miettiä miten luoda nopeiden, tarkkojen päätösten ja suoritusten kehittymistä tukevia oppimisympäristöjä, eikä ainoastaan suorittaa eristettyjä nopeusharjoituksia.

Peli on jaksottaisempaa

Wallacen ja Nortonin (2014) havainnoista voidaan huomata, että nopeutumisen lisäksi pelistä on tulossa myös jaksottaisempaa, sillä tehokas peliaika on itseasiassa laskemassa. Syynä voi olla nykyajan pelin vaatimukset: Koska moderni peli vaatii pelaajia tekemään enemmän räjähtäviä spurtteja, sekä suorittamaan ja tekemään päätöksiä suuremmassa tila-aika -paineesa, tulee katkoista hieman pidempiä, jotta pelaajilla on enemmän aikaa palautua täydellisesti.

Seurauksena meidän tulee miettiä harjoitustemme suunnittelua ja ohjelmointia. Tuleeko harjoituksissamme riittävästi korkean intensiteetin ärsykeitä, joissa pelaajien on toimittava korkealle intensiteetillä, lyhyillä palautusajoilla? Lisäksi ohjelmointia on mietittävä pidemmälle, kuin ainoastaan fyysisestä näkökulmasta. Korkeampi intensiteetti tarkoittaa myös suurempaa tila-aika -painetta pelaajien päätöksille ja suorituksille.

Peli on kollektiivisempaa

On erittäin tärkeää ymmärtää, että avain nuorten pelaajien pärjäämiseen tulevaisuuden pelissä on kehittää heidän kykyään pelata joukkueena. Useat tutkimukset ovat osoittaneet pelaajat syöttävät enemmän ja tarkemmin, erityisesti lyhyitä ja



Avain nuorten pelaajien pärjäämiseen tulevaisuuden pelissä on kehittää heidän kykyään pelata joukkueena.

keskipitkiä syöttöjä (Barnes et al. 2014). Koska syöttötoiminnot voidaan nähdä hyökkäyspelin yhteispelin ilmentymänä, tilastojen valossa syöttötemmon nousu viime vuosina voidaan nähdä kaikkien pelaajien suurempana osallistumisena peliin. Pelaajien suurempi osallistuminen on taas yhdistetty parempaan joukkueen suorituskykyyn (Grund, 2012) Tämä asettaa

vaatimuksen valmentajille ymmärtää miten opettaa nuoria pelaajia vuorovaikuttamaan kanssapelaajien kanssa tehokkaasti syöttötoimintojen kautta.

Toinen mittari kollektiivisuuden lisääntymiselle on pelaajien suurempi määrä pallon ympärillä. Näyttää siltä, että joukkueet puolustavat tiiviimmin tarkoituksenaan tilan pienentäminen erityisesti joukkueen muodon sisällä (Wallace & Norton, 2014). Lisäksi vuoden 2018 jalkapallon MM-kisoissa joukkueet etenivät vastustajan rangaistusalueelle vähemmän ja ohittivat vähemmän vastustajan pelaajia, kuin kaksissa edellisissä kisoissa. Yhdistettynä edellisten tilastojen perusteella näyttää siltä, että joukkueiden ollessa tiiviimpiä kuin ennen, ne pystyvät samalla puolustamaan paremmin tilaa puolustuslinjan selustassa.

Yhteenvedona hyökkäyksen yhteispelin kehittymisen suunnan perusteella on kehitettävä pelaajia, jotka pystyvät osallistumaan kollektiiviseen pelaamiseen organisoitujen puolustusten murtamiseksi. Toisaalta, puolustamisen yhteispelin evoluution perusteella pelaajien kykyä yhteistyöhön peittää älykkäästi tiloja, jossa joukkueen tiiviys on avainperiaate, tulisi myös kehittää.

2. NÄYTÖT MYYTEJÄ VASTAAN

Tässä osassa tieteellisen todistusaineiston objektiivisen datan perusteella murramme muutamia yleisiä uskomuksia vailla tieteellistä pohjaa.

Pallonhallinta on vain hyökkäämistä

Kuten aikaisemmin mainitsimme, niin jalkapallo on kompleksinen ilmiö. Peli ei ole vain kokoelma irrallisia vaiheita vaan jatkuva vuorovaikutusten virta hyökkäämisen, puolustamisen ja tilanteenvaihtojen välillä.

Vaikka pelin vaiheet voidaan erotella toisistaan didaktisten syiden takia, on tärkeää huomata, että joukkueen sulavuus vaihtaa pallonhallinnasta vastustajan pallonhallintaan vaikuttaa joukkueen pelaamisen tehokkuuteen. Tämä tarkoittaa, että joukkueen hyökkääminen vaikuttaa sen puolustamiseen ja toisinpäin. Esimerkiksi joukkueen, joka prässää korkealta saadakseen pallon lähellä vastustajan maalia, eteneminen maalintekotilanteisiin on hyvin erilaista verrattuna joukkueeseen, joka puolustaa omalla kenttäpuoliskollaan.

Lisäksi vastapuolen hyökkääminen vaikuttaa joukkueen puolustamiseen ja toisinpäin. Esimerkiksi joukkue voi käyttää pallonhallintaa puolustamisen strategiana estääkseen vastustajaa saamasta pallonhallintaa ja etenemästä maalintekotilanteisiin. Toinen esimerkki on joukkue, joka käyttää proaktiivisista korkeaa prässää hyökkäämisen strategiana voittaakseen pallon takaisin lähellä vastustajan maalia, jolloin maalintekotilanteeseen etenemisen todennäköisyys kasvaa.

Kumpi edellä mainituista esimerkeistä on hyökkäämistä ja kumpi puolustamista? Perinteinen didaktinen jako, jossa hyökätään, kun joukkueella on pallo, ja puolustetaan, kun vastustajalla on pallo, on yliyksinkertaistus. Kuten Mateus (2005) ehdotti, saattaa olla täsmällisempää puhua joukkueen hyökkäys- ja puolustusintentiosta. Joten vaikka didaktisten syiden takia voimme

jakaa pelin eri vaiheisiin, niin on tärkeää huomata, että joukkueen hyökkääminen ja puolustaminen on aina läsnä jatkumona eri pelin vaiheissa.

Jalkapallossa on kyse tilanteenvaihtoista

Kommentaattorien ja TV-analyytikkojen usein toistama uskomus on, että tilanteenvaihdot hyökkäyksestä puolustukseen ja puolustuksesta hyökkäykseen ovat tärkein asia nykyjalkapallossa. Maalit tulevat tilanteenvaihtoista, ja pelien lopputulos määräytyy joukkueen onnistumisesta kyseisinä hetkinä.

Uskomus on usein linkitetty näkemykseen, jonka mukaan valmentajien tulisi harjoituksissa keskittyä enemmän tilanteenvaihtojen harjoitteluun. Kuitenkin Barnes ja kollegat (2104) osoittivat voitettujen ja menetettyjen pallonhallintojen (toisin sanoen tilanteenvaihtojen) vähentyneen seitsemänä peräkkäisenä Valioliigakautena.

Tilanteenvaihtojen laadun painottaminen ja yhdistäminen hyökkäys- ja puolustuspeliharjoitteisiin on todennäköisesti keskeisin asia.

Koska tilanteenvaihtojen määrä näyttää vähenevän, tarkoittaa se sitä, etteivät väitteet tilanteenvaihtojen tärkeydestä pidä paikkaansa ainakaan määrällisillä mittareilla. Muistaen, että jalkapallo on jatkuva vuorovaikutusten virta hyökkäämisen, puolustamisen ja tilanteenvaihtojen välillä, on hyödyllisempää tarkastella miten tilanteenvaihdot ovat kytköksissä hyökkäys- ja puolustamisvaiheeseen irrallisen tarkastelun sijaan. Esimerkiksi joukkueen pyrkiessä pelaamisessa organisointiin, joka mahdollistaa vastaprässin pallonmenetyksen tapahtuessa omalla hyökkäyskolmanneksella, on harjoituksissa käytettävien harjoitteiden edustettava näitä pelitilanteita. Tilanteenvaihtojen laadun painottaminen ja yhdistäminen hyökkäys- ja puolustuspeliharjoitteisiin on todennäköisesti keskeisin asia.

Nykyjalkapallo on puolustusvoittoisempaa

Muita usein kuultuja uskomuksia kommentaattoreiden keskuu-

nessa ovat ”nykyjalkapallo on puolustusvoittoisempaa” sekä ”joukkueet mieluummin rikkovat vastustajan peliä, kun rakentavat omaansa”.

Tarkasteltaessa tarkemmin nykyjalkapallon kehitystrendejä sekä MM-kisoissa, että Valioliigassa voimme helposti osoittaa mainitut uskomukset vääriksi. Esimerkiksi Valioliigassa keskimääräiset viimeistely-yritykset per pelaaja ovat pysyneet useana kautena peräkkäin samoina. Lisäksi maalimäärät Mestarien Liigassa ovat nousussa: Kun kaudella -06/07 maalikeskiarvo peleissä oli 2,28, oli se kaudella -17/18 3,21 (40 % suurempi). Mielenkiintoisesti joukkueet tarvitsevat kesimäärin vähemmän laukauksia per maali kuin aikaisemmin. Vuoden 2018 MM-kisojen teknisen raportin mukaan maalin tarvittavien laukausten määrä on tippunut kolmissa perättäisissä kisoissa.

Vaikka joukkueet puolustavat organisoidummin, niin se ei tarkoita, että hyökkäävät joukkueet ovat menettäneet tehokkuuttaan. Todennäköisesti joukkueiden kasvanut puolustuskapasiteetti on vastavuoroisesti pakottanut joukkueita kehittämään kapasiteettiaan luoda maalintekotilanteita. Kirjallisuudessa kapasiteettia adaptaatioon on kuvailtu evoluutionaarisena mekanismina, joka on todennäköisesti avaintekijänä myös jalkapalloelin evoluutiossa.

Blokkiharjoittelu on välttämätöntä taitojen oppimiselle

Yksi nuorten valmentajilta vaadittava tärkeä taito on harjoitteiden suunnittelu. Mikä on tehokkain tapa organisoida harjoitukset, jotta oppiminen olisi optimaalista?

Williams ja Hodges (2004) käsittelevät tätä kysymystä eri tieteellisten lähteiden perusteella. Erilaiset tavat organisoida harjoitukset implikoivat erilaisia oppimistuloksia. Taitoja voidaan harjoitella blokki- tai satunnaisharjoitteluna joko muuttumattomissa tai muuttuvissa olosuhteissa.


Perinteinen lähestymistapa on aloittaa yhden kokonaisuudesta irrotetun taidon harjoittelu blokkiharjoittelulla muuttumattomassa ympäristössä ja edetä ajan myötä kohti satunnaisharjoittelua muuttuvassa ympäristössä. Tämä voi tuntua loogiselta – tai ainakin antaa tunteen valmentajalle suuremmasta kontrol-

lista pelaajien oppimisprosessissa. On kuitenkin näyttöä, että muut lähestymistavat voivat olla tehokkaampia oppimisen kannalta.

Kun muuttumattomissa olosuhteissa tehty blokkiharjoittelu on tehokkaampaa lyhyen aikavälin suorituskyvyn parantamiseen, on vaihteleva satunnaisharjoittelu tehokkaampaa pitkän aikavälin taitojen oppimiseen. Nuorten valmentajana olet tietenkin enemmän huolissasi pitkän aikavälin pelaajakehityksestä. On suositeltavaa käyttää runsasta vaihtelua sisältäviä harjoitteita, joissa pelaaja voivat kokeilla suurta määrää erilaisia taitoja, analyyttisen ja kokonaisuudesta irroitettun lähestymistavan sijaan.

Valmentajan on annettava jatkuvaa tarkkaa palautetta

Yksi jalkapallovalmennuksessa toistuvista myyteistä on, että valmentajien on annettava jatkuvaa ja tarkkaa palautetta pelaajilleen. Eri tutkimusten tarkastelu Williamsin ja Hodgesin (2004) toimesta esittää, että meidän pitää olla kyseisen toimintatavan kanssa tarkkana. Mikäli ymmärrämme, että palautetta on tarjolla pelaajille toiminnon suorittamisen luonnollisena seuraamuksena, niin sanottuna sisäisenä palautteena, on jatkuvan ja tarkan palautteen rooli enemmän avoin kritiikille.

 ***Liika ulkoinen palaute voi tukahduttaa sisäiset palautteenantomekanismit tai johtaa informaatiotulvaan, jossa pelaajien voi olla vaikea erottaa oleellinen epäoleellisesta.***

Esimerkiksi pelaajan syöttäessä hänen on mahdollista, nähdä, tuntea ja joskus jopa kuulla syötön lopputulos ilman, että hän vastaanottaa yhtään ulkoista palautetta. Liika ulkoinen palaute voi tukahduttaa sisäiset palautteenantomekanismit, joihin pelaajat pääsääntöisesti turvautuvat luonnollisessa ottelukontekstissa.

Liian tarkka ja usein annettu palaute voi johtaa myös informaatiotulvaan, jonka myötä pelaajien voi olla vaikea erottaa oleellinen informaatio epäoleellisesta. Kirjallisuus ehdottaa, et-

tä erityisesti pelaajien aikaisessa kehitysvaiheessa meidän on kannustettava pelaajia tutkimaan erilaisia oppimisympäristöjä, jotta heidän on mahdollista turvautua enemmän sisäiseen palautteeseen sen sijaan, että valmentaja kertoo kaiken oleellisen informaation. Meidän on muistettava, että pelaajien on lopulta suoriuduttava ilman palautetta otteluiden aikana. Täten pelaajien on tultava aktiivisiksi ongelman ratkojiksi, jotka pystyvät säätämään toimintaansa sisäisen palautteenantoprosessin kautta.

Valmentajan tulisi kuitenkin palautteen avulla opastaa pelaajia löytämään luotettavampia informaatiolähteitä päätöksenteon ja toiminnan tueksi pelikontekstissa. Kun pelaajien taitotaso kasvaa palautetta tulisi antaa harvemmin ja jossain tapauksissa olla jopa antamatta lainkaan.

Palautteen luonne on myös tärkeä kysymys. Palautteenanto voi olla kuvailevaa, eli antaa tietoa tilanteen piirteistä, tai ohjaavaa, eli antaa tietoa miten toimia spesifissä pelitilanteessa. Aikaisessa kehitysvaiheessa pelaajat voivat tarvita enemmän yksinkertaista ohjaavaa palautetta ohjaamaan tarkkaavaisuuden oleellisiin suoritettaviin toimintoihin. Myöhemmin kuvailevan palautteen osuutta tulisi lisätä, jotta pelaajien on parannettava pelitilanteen tulkitsemista ja päätöksentekoa pelikontekstissa.



Opasta pelaajia, mutta älä rajoita heidän omaa tutkimistaan ja aktiivista oppimistaan.

Avainviesti on, että pelaajat eivät ole passiivisia vastaanottajia, vaan heidät tulisi nähdä aktiivisina ongelman ratkojina. Opasta heitä, mutta älä rajoita heidän omaa tutkimistaan ja aktiivista oppimistaan.

3. LOPPUSANAT

Koska peli kehittyy jatkuvasti, on tärkeää olla tietoinen nykyisistä kehityssuunnista ja parhaista toimintatavoista, jotka pohjautuvat tieteelliseen kirjallisuuteen. Valmentajana tämä auttaa sinua valmistamaan pelaajasi tulevaisuuden pelin vaatimuksiin. Pohjautuen kokoelmaan analysoituja tutkimuksia, voimme johdattaa tiettyjä suosituksia toimintaasi:

1. On tärkeää nähdä peli kompleksisena ilmiönä, jotta on mahdollista päästä käsiksi syvällisempiin ja kokonaisvaltaisempiin selityksiin oppimisesta ja suorituskyvystä.
2. Peli on menossa nopeampaan, jaksottaisempaan ja kollektiivisempaan suuntaan. Pelaajat, jotka pystyvät sopeutumaan edellä mainittuihin olosuhteisiin tulevat pärjäämään tulevaisuudessa. Täten valmentajien tulisi löytää tapoja valmistaa pelaajansa näihin tulevaisuuden olosuhteisiin.
3. Ole varovainen vallalla olevien yleisten uskomusten kanssa. Monet niistä vaativat sinulta syvällistä ajattelua ja ymmärrystä. Nykyään on vieläkin vallalla monta uskomusta, joilla ei ole järkevää tieteellistä pohjaa. Valmentajana sinun tulee pohjata toimintasi tieteelliseen näyttöön tai/ja kriittiseen ajatteluun.

4. LÄHTEET

- Barnes, C., Archer, D., Hogg, R., Bush, M., & Bradley, P., (2014).** The Evolution of Physical and Technical Performance Parameters in the English Premier League. *International Journal of Sports Medicine*. 35.
- Bradley, P., Carling, C., Diaz, A., Hood, P., Barnes, C., Ade, J., ... Mohr, M. (2013).** Match performance and physical capacity of players in the top three competitive standards of English professional soccer. *Human Movement Science* 32(4) 808–821.
- Grund, T. U. (2012).** Network structure and team performance: the case of English Premier League soccer teams. *Soc. Netw.* 34, 682–690.
- Mateus, J., (2005).** In Pursuit of an Ecological and Fractal Approach to Soccer Coaching.
- Wallace, J., & Norton, K. (2014).** Evolution of Evolution of World Cup soccer final games 1966–2010: Game structure, speed and play patterns. *Journal of Science and Medicine in Sport* 17 223–228.
- Williams, M., & Hodges, N., (2004).** Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6): 637 – 650.

Suomen Palloliitto

▶ www.palloliitto.fi/jalkapallope/he/palvelut-valmentajille