

NUORTEN PELIMUODOT SUOMALAISESSA JALKAPALLOSSA

Lauri Salovaara, tammikuu 2022



SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 PELIMUODOT POHJOISMAISSA, ENGLANNISSA JA BELGIASSA.....	2
3 PELIMUODOT KIRJALLISUUDESSA.....	5
3.1 Pelimuotojen erot ruumiillisessa kuormituksessa.....	5
3.2 Pelimuotojen erot teknisissä suoritteissa.....	6
3.3 Pelimuotosuosituksset kirjallisuudessa.....	8
4 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	13
LÄHTEET.....	15

1 JOHDANTO

Palloliiton (2020) strategia korostaa tutkimustietoa päätöksenteon tukena. Laadukkaat pelaajapolut, pelaajakehityksen tarpeita palvelevat kilpailut ja kasvavat pelaajamäärät ovat osia strategian tavoitteista. Kilpailutoiminta ja jalkapallon kontekstissa pelit ovat osa suurempaa pelaajapolun ja pelaajana kehittymisen kokonaisuutta, jonka järjestäminen parhaalla mahdollisella tavalla vahvistaa entisestään strategisia valintoja. On myös toisaalta huomioitava, että kilpailutoimintaa on järjestettävä myös mielekkäästi pelaajille, joiden ensisijainen tavoite ei ole nousta huipputasolle urheilussa.

Kalajan (2017) mukaan pelikenttien ja -välineiden muokkaaminen lasten urheilussa vaikuttaa taitojen oppimiseen ja pitää harrastajat lajin parissa. Nuorten jalkapallon pelimuotoja on syytä analysoida kehittymisen näkökulmasta tutkimustietoon nojaten. Buszardin ym. (2016) systemaattinen tutkimuskatsaus pelikentän ja -välineiden vaikutuksista lasten urheilussa osoittaa, että 1) ympäristön skaalaus tekee lasten pelistä aikuisten peliä mukailevampaa 2) skaalaus parantaa taitojen oppimista 3) säännöt tulee luoda niin, että ne mahdollistavat samankaltaiset havainto-toiminta-ketjut kuin aikuisilla yksinkertaisempien taitosuoritteiden johdosta. Pelimuotojen skaalaus ja sovittaminen nuorten urheilussa on siis varsin perusteltua.

Randers ym. (2014) ehdottaa, että nuorten jalkapallossa olisi taitojen oppimisen näkökulmasta kiinnittää ensisijainen huomio teknisiin taitoihin nuorimmilla pelaajilla ja keskittyä fyysisiin ja taktisiin nyansseihin vasta myöhemmin. Peliin osallistuminen, päätöksenteko ja onnistuneet suoritukset olisivat näin ollen keskiössä, kun pelimuotoja analysoidaan.

Tämän kirjallisuuskatsauksen toisessa pääluvussa esittelen jalkapallon pelimuotoja alle 15-vuotiaiden sarjoissa Suomessa, muissa Pohjoismaissa, Englannissa ja Belgiassa. Kolmannessa pääluvussa esittelen aiheesta tehtyä tutkimusta. Neljäs luku esittää johtopäätökset, toimintaehdotukset ja esiin nousseet tietotarpeet aiheesta.

2 PELIMUODOT POHJOISMAISSA, ENGLANNISSA JA BELGIASSA

Pelimuodot vaihtelevat Pohjoismaiden välillä. Taulukossa 1 esitetään pelimuotojen pelaajamääriä. Pelaajamäärien lisäksi pelimuotoa määrittävät kentän, pallon ja maalin koko, peliaika, paitsiosääntö, pelin avauksen säännöt, peluutussäännöt, sääntö lisäpelaajasta, ylikäissäännöt, kauden pituus, sarjajärjestelmä, varoitussäännöt ja muut mahdolliset virallisista säännöistä poikkeavat sääntömuutokset.

TAULUKKO 1. Pelimuodot Pohjoismaissa alle 15-vuotiailla. (Mäki 2021a)

	3v3	5v5	7v7	8v8	9v9	11v11
<i>Islanti</i>	-	6–10 v	-	11–14 ³ v		15v-
<i>Norja</i>	6–7 v	8–9 v	10–11 v	-	12–13 v	14v-
<i>Ruotsi</i>	6–7 v	8–9 v	10–12 v	-	13–14 v	15v-
<i>Suomi</i>	6 v ¹	7–9 ² v	-	10–13 ⁴ v		14v-
<i>Tanska</i>	5–7 v	8–10 v	-	10–13 ⁵ v		14v-

¹4v4 ²Eliitti 9 v 8v8 ³Eliitti 13–14 v 11v11 ⁴Eliitti 13 v 11v11 ⁵Eliitti 13 v toinen puolisko 11v11

Taulukko 1 esittää erilaisia pelimuotoja, jossa pelaajamäärät vaihtelevat 11:stä kolmeen. Norjan ja Ruotsin pelaajamäärät noudattavat samaa linjaa, jossa pelimuotoja on viisi. 11v11, 9v9, 7v7, 5v5 ja 3v3. Norjassa 9v9-muotoon siirrytään 12-vuotiaana ja 11v11-muotoon 14-vuotiaana. Ruotsin kehitys on muuten identtistä, mutta 9v9-muotoon siirtyminen tapahtuu vuotta myöhemmin, mikä siirtää myös 11v11-muodon vuoden myöhemmäksi, 15-vuotiaille. Ruotsin erona Norjaan on vielä se, että 7v7- ja 9v9-muodot on jaettu kahteen erikokoiseen kenttään.

Suomen ja Tanskan pelimuodot ovat Suomen 6-vuotiaiden 4v4-muotoa lukuun ottamatta samat: 11v11, 8v8, 5v5 ja 3v3. Tanskassa 5v5-muotoon siirrytään vuotta Suomea myöhemmin, mutta 8v8-muoto on molemmilla 10–13-vuotiailla pois lukien Suomen eliittitason 9-vuotiaita, jotka pelaavat jo 8v8-muodolla. Molempien maiden eliittitasoiset 13-vuotiaat pelaavat jo 11v11-muodossa, joskin Tanskassa vain kauden toisen puoliskon. Islannissa pelimuotoja on kolme: 11v11, 8v8 ja 5v5 ja 11v11 peliin siirrytään Ruotsin tapaan 15-vuotiaana.

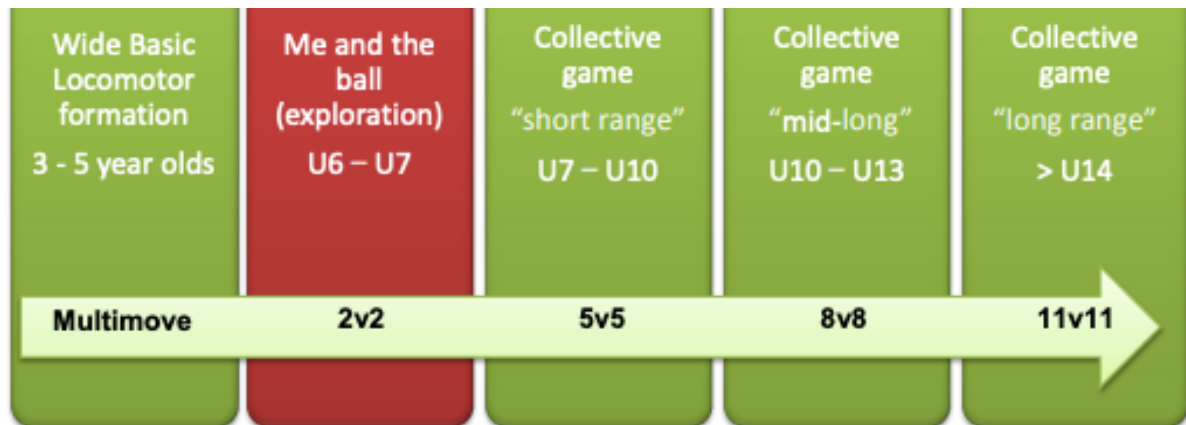
Mäki (2021b) nostaa pelaajamäärien lisäksi esiin joitakin huomioita. Suomessa pelikenttien koot ja pelaajamääräsuositukset ovat hieman suurempia kuin muissa Pohjoismaissa. Myös lisäpelaajan käyttö sallitaan Suomessa Pohjoismaista suurimmalla maalierolla. Suomessa paitsioalueen käyttö 10–11-vuotiailla on poikkeuksellista, eikä muissa Pohjoismaissa ole lainkaan paitsiosäntöä edellä mainituissa ikäryhmässä. Peliajat myös vaihtelevat niin, että Ruotsissa ja Islannissa jaksot ovat peliajan suhteen lyhyempiä, mutta niitä on enemmän. Ruotsissa ja Norjassa sallitaan pelikenttien merkinnät kartioilla. (Mäki 2021b)

Pelimuotoja Englannin Jalkapalloliiton (2021) säännöissä on neljä: 5v5, 7v7, 9v9 ja 11v11. Leimallisena erona muihin malleihin on se, että pelimuotosäännöt määrittävät maksimimäärän pelaajia kuhunkin ikäluokkaan. On siis sallittua pelata myös pienemmillä pelimuodoilla, mutta vaihtelusta ei ole saatavilla dataa. 5v5-muodosta siirrytään 7v7-muotoon U9-ikäluokassa, 7v7-muodosta 9v9-muotoon U11-ikäluokassa ja 11v11-muotoon U13-ikäluokassa. Pelimuodot on esitelty Taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Englannin Jalkapalloliiton (2021) pelimuodot.

AGE ON 31 AUGUST OF THE RELEVANT PLAYING SEASON	ELIGIBLE AGE GROUPS	MAXIMUM PERMITTED FORMAT	MINIMUM PITCH SIZES		MAXIMUM PITCH SIZES		RECOMMENDED GOAL SIZES IN FEET	BALL SIZE
			YARDS	METRES	YARDS	METRES		
6	Under 7	5v5	30 x 20	27.45 x 18.3	40 x 30	36.3 x 27.45	12 x 6	3
	Under 8		30 x 20	27.45 x 18.3	40 x 30	36.3 x 27.45	12 x 6	
7	Under 8	5v5	30 x 20	27.45 x 18.3	40 x 30	36.3 x 27.45	12 x 6	3
	Under 9	7v7	50 x 30	45.75 x 27.45	60 x 40	54.9 x 36.6	12 x 6	
8	Under 9	7v7	50 x 30	45.75 x 27.45	60 x 40	54.9 x 36.6	12 x 6	3
	Under 10		50 x 30	45.75 x 27.45	60 x 40	54.9 x 36.6	12 x 6	
9	Under 10	7v7	50 x 30	45.75 x 27.45	60 x 40	54.9 x 36.6	12 x 6	3
	Under 11	9v9	70 x 40	64 x 36.6	80 x 50	73.15 x 45.75	16 x 7	
10	Under 11	9v9	70 x 40	64 x 36.6	80 x 50	73.15 x 45.75	16 x 7	4
	Under 12		70 x 40	64 x 36.6	80 x 50	73.15 x 45.75	16 x 7	
11	Under 12	9v9	70 x 40	64 x 36.6	80 x 50	73.15 x 45.75	16 x 7	4
	Under 13	11v11	90 x 50	82.3 x 45.75	100 x 60	91.44 x 54.9	21 x 7	
12	Under 13	11v11	90 x 50	82.3 x 45.75	100 x 60	91.44 x 54.9	21 x 7	4
	Under 14		90 x 50	82.3 x 45.75	100 x 60	91.44 x 54.9	21 x 7	
13	Under 14	11v11	90 x 50	82.3 x 45.75	100 x 60	91.44 x 54.9	21 x 7	4
	Under 15		90 x 50	82.3 x 45.75	110 x 70	100.58 x 64	24 x 8	
14	Under 15	11v11	90 x 50	82.3 x 45.75	110 x 70	100.58 x 64	24 x 8	5
	Under 16		90 x 50	82.3 x 45.75	110 x 70	100.58 x 64	24 x 8	

Belgiassa pelimuodot ovat lähempänä Tanskan ja Suomen nykyistä mallia. Kuvio 1 esittää Belgian jalkapalloliiton (2015) käytetyt pelimuodot nuorilla. U6- ja U7-ikäisillä pelimuotona on 2v2, jonka jälkeen pelaajamäärät kasvavat U7-U10-ikäisissä 5v5-muotoon, U10-U13-ikäisissä 8v8-muotoon ja siitä eteenpäin 11v11-muotoon.



KUVIO 1. Belgian Jalkapalloliiton (2015) pelimuodot.

Tausta-ajatuksena tässä kirjallisuuskatsauksessa on, että pelimuotojen kannalta haastavat ikäluokat ovat Suomessa U10 ja U13, jotka osuvat juuri pelimuotojen siirtymävaiheisiin. U10-ikäisillä siirtymä on 5v5-muodosta 8v8-muotoon ja U13-ikäisillä 8v8-muodosta 11v11-muotoon. On toki huomioitava, että mainittuihin pelimuotoihin ei sovi lukkiutua. On suhtauduttava avoimesti myös mahdollisiin pelaajamäärien muutoksiin suomalaisissa pelimuodoissa, jos se kokonaisarvion valossa näyttää perustellulta.

3 PELIMUODOT KIRJALLISUUDESSA

Pelimuotojen analyysin tutkimuksessa on useita ulottuvuuksia. Tutkimuksen kohteena voivat olla ruumiilliseen toimintaan liittyvä kuormitus, jossa mitataan pelaajien juostua matkaa, vauhtia ja aktiivisuutta, sykettä, koettua rasittavuutta ja veren laktaattipitoisuuksia. Toisena tutkimuslinjana pelimuotojen analyysissä on teknisten suoritteiden analyysi, jossa otetaan kantaa teknisten suoritteiden määrään ja onnistumisprosenttiin. Kolmantena linjana on taktinen käyttäytyminen, kun pelimuotoja manipuloidaan useimmiten harjoitustilanteissa. Viimeksi mainittua linjaa ei tässä katsauksessa käsitellä. On myös huomioitava, että tutkimusten painotus on nimenomaan pienpelien harjoituskäytössä, joskin myös kilpailutoimintaa on analysoitu. Toisena huomiona on syytä nostaa esiin tutkittavien henkilöiden iät. Pelimuotojen analyysi voidaan jakaa yhä eteenpäin tutkimuksiin ennen murrosikää ja murrosiän jälkeen, jolloin tutkimukset jakaantuvat myös sukupuolen mukaan.

Pelimuodot eroavat toisistaan maakohtaisesti. Nostan kappaleessa esille Tanskassa, Ruotsissa, Englannissa ja Belgiassa käytettäviä pelimuotoja ja niitä perustelevia näkökantoja.

3.1 Pelimuotojen erot ruumiillisessa kuormituksessa

Aguiarin ym. (2012) tutkimuskatsaus esittää pienpelien kuormituseroja eri pelaajamäärillä. Osassa tutkimuksia on löydetty yhteys korkeamman sykkeen ja pienemmän määrän pelaajia välille (ks. esim. Hill-Haas ym. 2009; Katis & Kellis 2009). Tutkimukset myös osoittavat, että pienpelit nostavat korkean sykkeen riippumatta pelaajamääristä (ks. esim. Hill-Haas ym. 2008; Sampaio ym. 2007). Hill-Haasin ym. (2010) mukaan koetussa rasittavuudessa ei löydetty eroja eri pienpelimuodoissa tasavahvoin jaoin, eikä ylivoima- ja kellujamahdollisuuksilla pelimuotojen ollessa 3v3 ja 5v5 väliltä. Casamichanan & Castellanon (2010) ja Hill-Haasin ym. (2011) tutkimusten mukaan suurempi henkilökohtainen pelaamisen alue kasvattivat ruumiillista kuormaa pienpeleissä. Yleisesti ottaen kentän koon vaikutus on nähty pienemmäksi kuin pelaajien määrän vaikutukset (Randers ym. 2014). Toisaalta erilaiset pelimuodon manipulaatiot ovat tutkimustiedon valossa vaikuttaneet ruumiilliseen kuormitukseen monin eri tavoin. Ruumiillinen kuormitus on ollut joka tapauksessa korkea erilaisin pelimuodoin.

Pelimuotojen ruumiillista kuormitusta on tutkittu myös lasten jalkapallopeleissä. Randersin ym. (2014) tutkimusasetelmassa seurattiin 45 U10-ikäisen toimintaa 5v5 ja 8v8 -peleissä ja ja 41

U13-ikäisen pelaajan toimintaa 8v8 ja 11v11-peleissä. U10-ikäisissä pelimuodolla ei ollut merkitystä pelin aikana kuljettuun matkaan, mutta maksimivauhdit olivat hieman kovempia 8v8-pelissä ja sykkeet hieman korkeampia 5v5-pelissä. U13-ikäisillä pelaajien kuormitus oli korkeampi 11v11-muodossa. Eliitti- ja harrastetason pelaajien tulosten erona oli eliittitason pelaajien kovemmat vauhdit ja pidemmät matkat. (Randers ym. 2014) Capranica ym. (2001) vertasivat 11-vuotiaiden pelaajien kuormitusta 11v11 ja 7v7-muodoilla. Ruumiillisessa kuormituksessa ei löydetty tutkimuksessa eroja.

Tutkimustiedon valossa pelimuotojen manipuloinnilla on vain vähäisiä vaikutuksia ruumiilliseen kuormitukseen. Ruumiillisen kuormituksen merkitys valittaessa oikeita pelimuotoja voidaan siis nähdä pieneksi.

3.2 Pelimuotojen erot teknisissä suoritteissa

Erilaisia teknisiä muuttujia – syöttöjä, laukauksia, blokkeja, katkoja, kuljetuksia, puskuja ja pallokontakteja – on tutkittu erilaisten sääntörajoitteiden ollessa voimassa. Yleisesti ottaen pelaajien määrällä ja kentän koolla on löydetty vähäisiä tai olemattomia vaikutuksia teknisten muuttujien määrään. Suurin osa tutkimuksista on havainnut vaikutuksen pallokosketusten kokonaismäärän kasvussa, kun pelaajien määrää on vähennetty. (Jones & Drust 2007; Katis & Kellis 2009; Kelly & Drust 2009; Casamichana & Castellano 2010; & Abrantes ym. 2012) Toisaalta, Owenin ym. (2011) tutkimusryhmä havaitsi, että aikuispelaajilla 10v10-muodossa syntyi enemmän syöttöjä, katkoja, puskuja ja pallokosketuksia kokonaisuudessa suhteessa 4v4-muotoon, jossa syntyi enemmän laukauksia ja kuljetuksia ja pallokosketuksia pelaajaa kohti.

Randersin ym. (2014) mukaan pienempi määrä pelaajia vaikuttaa merkittävästi tekniseen osallistumiseen otteluissa sekä eliitti- että harrastetasolla U13- ja U10-ikäluokissa. Vertailussa olivat U13-ikäisillä 11v11- ja 8v8-muodot ja U10-ikäisillä 8v8- ja 5v5-muodot. Teknisten suoritteiden määrä on suurempi ja näin ollen myös onnistuneiden suoritteiden määrä on suurempi. Tutkimuksessa ei ole jaoteltu teknisiä suoritteita keskenään ja niiden onnistumisen arviointi on tehty havainnoinnin perusteella. Suoritteiden onnistumisprosentissa ei U10- tai U13-ikäisissä ollut eroja pelimuotojen suhteen, mikä on Randersin ym. (2014) mukaan yllättävää, sillä on ajateltu, että pelaajamäärältään suuremmat pelimuodot nostavat teknisten suoritteiden onnistumisprosenttia. Oleellinen havainto niin sanotuista haastavista ikäluokista on se, että

pienemmän pelaajamäärän pelimuodot tasoittivat teknisten suoritteiden ottajia. Näin ollen pelimuodon kasvaessa pelin ulkopuolelle jääneet pelaajat osallistuivat enemmän peliin. (Randers ym. 2014)

Tanskan Jalkapalloliiton (2013) tutkimusasetelmassa tutkittiin ensin 600 pelaajaa U8 ja U14-ikäluokkien väliltä, jonka jälkeen vielä havainnoitiin yksilökohtaisesti 310 pelaajan suorituksia peleissä. Teknisiä suoritteita ei ole eritelty ja suoritteiden onnistuminen perustuu Amiscon tekemiin analyyseihin. Amisco vastaa useiden joukkueiden pelianalyyseistä Tanskan liigassa ja tutkimuksen tekivät ovat vakuuttuneita datan tarkkuudesta. Tutkimusten ensimmäinen vaihe osoitti, että pienempi kentän koko oli yhteydessä suurempaan määrään teknisiä suoritteita, vaikka pallo olikin pois pelistä useammin. Suurempi kenttä paransi suoritteiden onnistumisprosenttia, mutta niiden määrä oli pienempi.

Taulukko 3 esittää Tanskan Jalkapalloliiton (2013) tutkimuksen toisen vaiheen analysoidut pelimuodot ikäluokittain. Niihin on päädytty tutkimuksen ensimmäisen osan perusteella. Tavoitteena on ollut maksimoida pelimuodoilla pelaajien osallistuminen, jonka nähdään olevan avainroolissa jokaisen pelaajan parhaassa mahdollisessa kehityksessä.

TAULUKKO 3. Tutkitut pelimuodot Tanskan Jalkapalloliiton (2013) selvityksessä.

Year Group	Level	Number of Players per Team
U-8 Boys	A	5v5
U-8 Boys	C	5v5
U-11 Boys	A	8v8
U-11 Boys	B	8v8
U-13 Girls	B	7v7+8v8
U-11 Girls	B	7v7+8v8
U-10 Boys	A	5v5+8v8
U-10 Boys	C	5v5+8v8
U-13 Boys	A	8v8+11v11
U-13 Boys	C	8v8+11v11

U8-pojilla peli synnytti erittäin korkean asteen osallistumista eliitti- ja harrastetason pelaajilla. 20 minuutin peliajalla syntyi 46 suoritetta pelaajaa kohti, joka nähtiin tutkimuksessa erittäin vaikuttavana tuloksena. U10-pojissa pelaajat osallistuivat enemmän peliin pienemmässä pelimuodossa molemmilla tasoilla. U13-pojissa tulokset eivät olleet yhtä selkeitä testattujen pelimuotojen välillä, mutta noudattavat kuitenkin samaa linjaa nuorempien ja aiempien tutkimusten välillä. Tutkimuksen esitelty määrällinen osuus ei löytänyt eroja tyttöjen ja poikien pelien väliltä pelaajien osallistumisen suhteen. (Tanskan Jalkapalloliitto 2013)

Cabranican ym. (2001) havainnot tukevat myös aiemmin esiteltyjä tutkimuksia. Pienempi pelimuoto synnyttää enemmän teknisiä suoritteita suhteessa suuremman pelaajamäärän pelimuotoihin.

3.3 Pelimuotosuositukset kirjallisuudessa

Wein (2007, 2) nostaa esille, että liian monimutkaiset pelimuodot aiheuttavat ylimääräistä kognitiivista taakkaa, joka johtaa epäonnistumiseen ja turhautumiseen. Lähtökohtana on, että harjoittelun ja pelimuotojen kehitys tehdään askel kerrallaan ja vasta sitten, kun riittävät tekniset taidot on saavutettu (Wein 2007, 12). Harjoitusten ja pelien tulee olla myös toisiinsa linkittyneitä, jolloin pelaajien motivaatio säilyy korkealla ja mahdollistaa myös kehittymisen. Kun pelimuodot ovat optimaalisia, se johtaa onnistuneisiin suoritteisiin, josta seuraa nautintoa ja lopulta kehitystä (Wein 2007, 14). 12- ja 13-vuotiaiden peleihin Wein (2007, 245) suosittaa 8v8-muotoa, joka tuo enemmän pallokosketuksia ja osallistumista peleihin ja helpottaa hieman valintojen tekemistä suhteessa 11v11-muotoon, koska pelaajien kokonaismäärä on pienempi.

Randersin ym. (2014) päähavaintona oli, että sykkeet ja korkean intensiteetin juoksumatkat olivat korkeita nuorten jalkapallossa pelimuodosta riippumatta. Ero pelimuotojen välille tuli peliin osallistumisessa, jota mitattiin teknisten suoritteiden määrällä. Pienemmissä pelimuodoissa pelaajille tuli selvästi enemmän teknisiä suoritteita pelaajaa kohti tasaisemmin jakaantuneena. Tutkimushavainnot puhuvat Randersin ym. (2014) mukaan pienempien pelimuotojen puolesta.

Tanskan Jalkapalloliiton (2013) pelimuotojen laadullisessa analyysissä havainnoitiin ensisijaisesti niin kutsuttuja haastavia ikäryhmiä (U10 ja U13). Laadullisessa analyysissä keskityttiin pelaajien kehittymisen näkökulmaan kysyen: Tehdäänkö pelaajien suoritteet

paineen alla, mutta samaan aikaan niin, että niiden onnistuminen on mahdollista? Onnistuneiden suoritteiden tekeminen ei ole järkevää, mikäli suurin osa niistä ei tapahdu paineen alla. Toisaalta myös pelkästään liian suuren paineen alla suorittaminen ei ole perusteltua, jos se johtaa vain epäonnistuneisiin tapahtumiin. Taustana on Tanskan Jalkapalloliiton pelaajakehitysfilosofia, jonka keskiössä on selviytyä 1v1-tilanteista paineen alla. Näistä lähtökohdista havainnoitiin U10- ja U13-poikien eliitti- ja harrastetasojen pelejä. (Tanskan Jalkapalloliitto 2013)

U10-poikien eliittitasolla 5v5-muoto 30 x 40 m -kentällä toimi hyvin. Kentän koko varmisti sen, että onnistuneita suoritteita tuli paljon paineen alla, mutta kuitenkin niin, että tilaa oli tarpeeksi reagointiin. 8v8-muoto puolikkaalla kentällä (52,5 x 68 m) toimi myös hyvin. Kentän suuri koko johti pienempään määrään suoritteita ja kentällä oli paljon pitkiä juoksuja suoritteiden välillä. Isompi kenttä korosti myös taktisia elementtejä enemmän ja osa pelaajista oli sen johdosta vähemmän aktiivisia. Johtopäätöksen varmistamiseksi päätettiin analysoida myös U11-poikien peliä 8v8-muodossa, jossa pelaajien taso oli merkittävästi parempi, joka puolsi 8v8-muotoa. U10-peleissä tutkituista muodoista 5v5-muoto oli paras eliittitasolla. 5v5-muoto nähtiin paremmaksi myös harrastetasolla. (Tanskan Jalkapalloliitto 2013)

U13-poikien eliittitasolla 8v8-muoto puolikkaalla kentällä haastoi pelaajien teknistä osaamista paineen alla ja peli synnytti paljon 1v1-tilanteita. Näiden tilanteiden voittaminen johti usein laukaukseen kohti maalia. 11v11-muoto synnytti myös tilanteita pienessä tilassa paineen alla. Erona 8v8-muotoon oli se, että paineen purkaminen johti useimmiten pitkään syvään palloon, josta seurasi 30–40 metrin juoksukilpailu. Maalintekopaikan sai vain voittamalla tämän juoksukilpailun hyökkääjänä. Tulosten varmistamiseksi myös U14-poikien eliittitason peliä analysoitiin 11v11-muodossa. Vanhempien pelaajien fysiikka mahdollistaa pelaamisen kokonaisella kentällä, eikä kahden pelaajan välinen suora juoksukilpailu johtanut laukaukseen maalia kohti. Oletuksena oli, että 8v8-muoto olisi liian pieni eliittitason U14-pojille, vaikka sitä ei selvityksessä testattu. U13-poikien eliittitason parhaaksi pelimuodoksi nähtiin 8v8-muoto. Peli sisälsi kaikkia pelin taktisia ja teknisiä elementtejä, mutta ei vaatinut samaa määrää suoraa juoksua maalintekoyrityksen saavuttamiseen tai niiden estämiseen. U13-poikien harrastetasolla 11v11-muodossa ei nähty järkeä. Peli ei synnyttänyt painetilanteita ja peli oli lähinnä pallon potkimista edestakaisin. 8v8-muoto tarjosi haasteita pelaajille. Pelaajille tuli kohtalaisesti painetta, mutta pallollisella oli silti tilaa tehdä onnistuneita suoritteita. (Tanskan Jalkapalloliitto 2013)

Yleisesti ottaen Tanskan Jalkapalloliiton (2013) selvityksessä ei nähty syytä erotella pelimuotoja tyttöjen ja poikien välillä. Pelin laadulliset tekijät vaihtelevat sukupuolen tai sen mukaan, ollaanko eliitti- vai harrastetasolla. Myös lapset kehittyvät eri tahtiin niin fyysisesti kuin henkisesti. Yhtä kaikki, tutkimuksessa ei nouse mitään sellaista esille, joka puoltaisi erilaisia pelimuotoja saman ikäisille tytöille ja pojille.

Videomateriaalin analyysi vahvistaa laajasti aiempia johtopäätöksiä muiden ikäluokkien pelimuotojen soveltuvuudesta. Taulukossa 4 on esitelty Tanskan Jalkapalloliiton (2013) suositukset nuorten pelimuotoihin. Suositukseen on myös lisätty, että jokaisessa pelissä tulisi olla vähintään viisi palloa saatavilla, jotta tehokas peliaika saadaan käytettyä mahdollisimman hyvin ja suositusta pienempiä pelimuotoja voidaan käyttää myös aloittelijoiden peleissä (esim. 3v3-muoto U8-ikäluokan aloittelijoille).

TAULUKKO 4. Tanskan Jalkapalloliiton (2013) suositukset pelimuodoiksi.

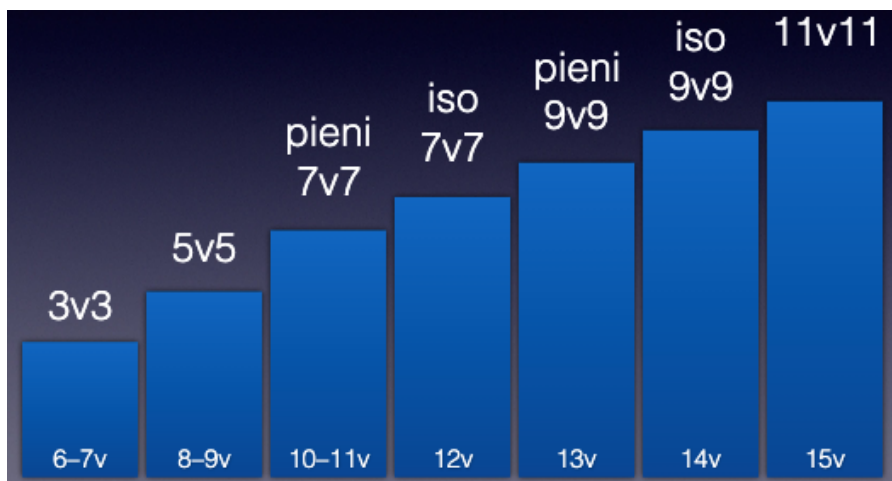
Year Group	Game Type	Field Size
U5, U6, and U7	3v3	13x21m
U8, U9, and U10	5v5	30x40m
U11, U12, and U13	8v8	52.5x68m
U14 and over	11v11	68x105m

Tanskan Jalkapalloliiton (2013) mukaan 3v3-muoto on vaativin pelimuoto nuorimmilla pelaajilla. Alle 7-vuotiaiden peleissä sitä suositetaan käytettäväksi pelimuodoksi.

Peltosen ym. (2018) työryhmän pelimuotoselvityksessä on nojaututtu Ruotsin malliin, jossa pelimuotoja on enemmän. Kuviossa 2 on esitelty suositetut pelimuodot, jotka ovat tämän hetken Ruotsin mallia täysin vastaavat.

Pelimuotoja Peltosen ym. (2018) työryhmän mallissa on seitsemän, jossa samoja pelimuotoja Tanskan malliin on kolme: 3v3, 5v5 ja 11v11. 3v3-muodon kentän koko on 15 x 12 metriä, joka on hieman Tanskan mallia pienempi ja 5v5-muodossa 30 x 20 metriä, joka on huomattavasti Tanskan mallin kenttää pienempi. 7v7-muoto ja 9v9-muoto on jaettu kentän

koon mukaan kahteen osaan, jossa 10–11-vuotiaat pelaavat pienemmällä 7v7-kentällä ja 12-vuotiaat suuremmalla 7v7-kentällä.



KUVIO 2. Peltosen (2018) työryhmän Pelimuotosuositukset Suomeen.

Pientä 9v9-kenttää suositellaan 13-vuotiaille ja suurempi 9v9-kenttä on 13-vuotiaille. Kenttien koot kasvavat pelimuodoissa varsin tasaisesti niin, että suurempi 9v9-muoto pelataan puolikkaalla kentällä. Peltosen ym. (2018) työryhmän mallissa 11v11-muotoon siirrytään 15-vuotiaana. Tavoitteena on kasvattaa pallokosketuksia ja osallistumista ja samalla myös vähentää katkoja ja monimutkaisia käynnistämissääntöjä. Merkittävässä osassa Peltosen ym. (2018) ehdottamissa pelimuodoissa on myös tasata fyysisestä kasvusta johtuvia eroja. Erityisen haastavana Peltosen ym. (2018) selvityksessä vertailussa Tanskan malliin nähdään siirtymä 5v5-muodosta 8v8-muotoon, jossa pelitila moninkertaistuu. Pelimuodot kasvavat maltillisesti ilman suurempia hyppäyksiä, joka myös Weinin (2007, 12) mallin mukaan on tarkoituksenmukaista.

Englannin Jalkapalloliiton nuorten pelimuodot perustuvat liiton (2010) katsaukseen, joka kattaa 25 suositusta tutkimukseen ja palautteisiin perustuen nuorten kehityksestä. Nykyiset pelimuodot on esitelty Taulukossa 2. Uuden pelaajan poluksi nimetyn matkan keskiössä on Englannin Jalkapalloliiton (2012a) mukaan useita asioita. Lähtökohtana on, että pelaajia on kiirehditty 11v11-peliin, jolloin peli ei ole ollut nautinnollista. Keskiössä ovat lisääntyneet pallokosketukset, jotka johtavat tekniikan kehittymiseen. Myös lisääntyneet kuljetukset, joista on syntynyt enemmän 1v1-mahdollisuuksia, isommat laukaus- ja maalimäärät, peliin osallistuminen ja osallistumisesta syntynyt nautinto nostetaan esille.

U7- ja U8-ikäisten peleissä Englannin Jalkapalloliitto (2012b) suosittaa 5v5-muotoa. Tavoitteena on saada lapset ottamaan aktiivinen rooli pelissä, luoda kaverisuhteita ja tehdä töitä yhdessä joukkuekaverien kanssa, kehittää omia jalkapallotaitoja, olla mukana omista taidoista riippumatta, arvostaa hyviä tapoja, tulla kuulluksi ja saada onnistumisia. Englannin Jalkapalloliitto (2012b) katsaus ei sinänsä pidä 5v5-muotoa ylivertaisena suhteessa esimerkiksi 4v4- tai 3v3-muotoon, vaan korostaa nuorimpien pelaajien tarpeeksi pieniä pelimuotoja yleisesti. Myös U9- ja U10-ikäisten katsauksessa Englannin Jalkapalloliitto (2012c) korostaa ennen kaikkea pelimuodon roolia peliin rakastumisen välineenä. Parhaansa yrittäminen, kiva tekeminen, kunnossa ja terveenä pysyminen, kavereiden tapaaminen, jalkapallo rakkaana pelinä ja pelaaminen kavereiden kanssa nousivat lasten omissa vastauksissa esille kysyttäessä sitä, miksi jalkapalloa pelataan. U9- ja U10-ikäisten suosituksena 7v7-muoto ei nouse ylivertaisena esiin, vaan jälleen korostetaan tarpeeksi pienen pelimuodon tärkeyttä. U11- ja U12-ikäisten pelimuotosuosituksena Englannin Jalkapalloliitolla (2012d) on 9v9-muoto. Sen merkityksellisyyttä nostetaan esiin, sillä aiemmin Englannissa on siirrytty jo U11-ikäisinä koko kentän peliin. Verrattuna esimerkiksi 7v7-muotoon, 9v9-muoto on lähempänä ”oikeaa” jalkapalloa, mutta antaa kuitenkin riittävästi tilaa ja aikaa suhteessa 11v11-muotoon. Englannin Jalkapalloliiton (2012d) katsaus korostaa, että 9v9-muoto tarjoaa mahdollisuuden myös pelaajille, joiden fyysinen kehitys on ollut hitaampaa. Englannissa 11v11-muotoon siirrytään U13-ikäisinä, mutta täysimittaiseen kenttään vasta U15-ikäisissä (Englannin Jalkapalloliitto 2021).

Belgian Jalkapalloliiton (2015) pelimuodot nivoutuvat osaksi suurempaa pelaajakehityssuunnitelmaa, jonka keskiössä ovat jalkapallon hauskuus, askel kerrallaan kouluttautuminen, aluefilosofia ja valmentajien räätälöityminen kulloiseenkin ikäluokkaan. U6- ja U7-ikäisten tarkoituksena on tutustua 2v2-muodossa palloon ja olla sen kanssa paljon tekemisissä. 5v5-muodossa U7-U10-ikäiset harjoittelevat yhteispeliä lyhyemmillä etäisyyksillä ja U10-U13-ikäiset pidemmällä etäisyyksillä 8v8-muodossa. Tavoitteena on pienin askelin kehittyä 11v11 peliin, joka aloitetaan U14-ikäisissä. Pelimuotoja tärkeämpänä asiana belgialaisessa tavassa korostuu yleinen filosofia, jossa siirrytään vaivattomasti vaiheista toisiin ja suuret fyysisetkin erot ovat mahdollisia. Valmentajien koulutus ja yhteisen filosofian jalkauttaminen muodostavat belgialaisen pelaajakehityksen kivijalan. (Belgian Jalkapalloliitto 2015)

4 JOHTOPÄÄTÖKSET

Vaikka jalkapalloa pelataankin maailmanlaajuisesti yhteneväisin säännöin aikuisten sarjoissa, tilanne muuttuu merkittävästi nuorten peleissä. Jo tämän katsauksen esittelemät eurooppalaiset ja maantieteellisesti toistensa lähellä sijaitsevien maiden eriävät pelimuodot kertovat suuresta hajonnasta niiden välillä. Voiko pelimuotoratkaisuilla luoda kilpailuetua muihin verrattuna pelaajakehityksessä?

Jos pelimuotoja mietitään fyysisen kuormittavuuden kannalta, lienee turvallista sanoa, että jalkapallo on fyysisesti kuormittavaa riippumatta pelimuodosta. On myös todettu, että nuorten pelaajakehityksen kannalta fyysinen kuormittavuus ei ole oleellisin mittari, vaan katsanto on suunnattava muualle. Mittariksi onkin valikoitunut teknisten suoritteiden määrä, laatu ja onnistuminen, jonka on arvioitu olevan merkittävässä osassa pelaajien kehittymisen laaja-alaista kokonaisuutta.

Yleisenä havaintona tutkitusta tiedosta nousee esiin se, että kahden pelimuodon välisessä valintatilanteessa on perustellumpaa valita pienempi pelimuoto. Tähän lopputulokseen on päädytty U10- ja U13-ikäisissä tanskalaisissa tutkimuksissa (Randers ym. 2014; Tanskan Jalkapalloliitto 2013). Pienempi pelimuoto jakaa isomman määrän suoritteita tasaisemmin ja edesauttaa osaltaan riittävien teknisten taitojen kehittymistä kohti seuraavaa pelimuotoa. On kuitenkin huomioitava, että tanskalaisissa tutkimuksissa on ikään kuin lukkiuduttu 5v5- ja 8v8-muotoihin, eikä ole sen myötä pohdittu esimerkiksi 7v7- ja 9v9-muotojen mahdollisia hyötyjä. Toisaalta myös Belgiassa on valikoitunut pelimuodoiksi juuri 5v5- ja 8v8-muodot. Molempien maiden ulostuloissa valintaa on perusteltu ennen muuta sillä, että kyseiset pelimuodot on vain katsottu parhaiksi.

Ruotsissa ja Englannissa 8v8-muoto on ikään kuin jaettu 7v7- ja 9v9-muodon välille. Valintaa on perusteltu sillä, että 5v5- ja 8v8-muodon välissä kentän koko kasvaa merkittävän paljon, joka muuttaa pelin luonnetta kerralla liikaa. Vastaavaa ongelmaa ei Belgian tai Tanskan valinnoista ole löydetty. Pienimpänä pelimuotona on käytetty 3v3- ja 2v2-muotoja, jotka on nähty alle 7-vuotiaiden peleissä parhaiksi pelimuodoiksi.

Suomen pelimuotoja analysoitaessa on otettava huomioon pelimuotojen valinnassa myös nykyinen toimintaympäristö. Tämän hetken kentät ja pelimuodot Suomessa palvelevat 5v5- ja

8v8-muotoja. Onkin siis syytä kysyä, saadaanko näitä pelimuotoja muuttamalla niin suurta hyötyä, että se olisi kannattavaa? Esimerkiksi Belgian ja Tanskan kaltaiset jalkapallon menestysmaat ovat jo vuosia tukeutuneet mainittuihin muotoihin, joka osaltaan jo tukee niiden käyttöä. Toisaalta myös Ruotsin ja Englannin tavoille voidaan löytää perusteluita. Erilaisilla pelimuodoilla on hyötynsä ja niiden on oltava riittävän hyviä, jotta ne tukevat pelaajien kehittymistä. En näe kuitenkaan tämän kirjallisuuskatsauksen tekoon liittyvän kirjallisuuden analyysin perusteella perustelluksi muuttaa systeemiä täysin esimerkiksi Ruotsin mallin mukaisesti, koska se ei kokonaisuuden kannalta ole perusteltua. Tärkeintä on valita tapa ja oma valmennuksellinen linja, jota kussakin katsauksen maassa on menestyksekkäästi toteutettu.

Pelimuotojen kokonaisuus on laaja. Tässä kirjallisuuskatsauksessa huomio on suuntautunut ennen kaikkea pelaajamääriin nuorten peleissä. Jatkotutkimuksen linjoja on useita. Etenkin pelimuotojen vaikutukset drop-out ilmiöön, sääntörajoitteet haastavissa ikäluokissa tai vertailu 7v7- 8v8- ja 9v9-muotojen välillä ja futsalin pelimuodot kehityksen tukena nousevat esille tietotarpeista.

LÄHTEET

- Abrantes, C., Nunes, M., Macas, V., Leite, N & Sampaio, J. 2012. Effects of the number of players and game type constraints on heart rate, rating of perceived exertion, and technical actions of small-sided soccer games. *The Journal of Strength & Conditioning Research* 26 (4): 976-981.
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Macas, V. & Sampaio, J. 2012. A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics* 33: 103-113.
- Belgian Jalkapalloliitto. 2015. The Vision of development. Viitattu 10.1.2022. <https://facr.fotbal.cz/document/download/25323>
- Buszard, T., Reid, M., Masters, R. & Farrow, D. 2016. Scaling the equipment and play area in children's sport to improve motor skill acquisition: a systematic review. *Sports Medicine* 46: 829-843.
- Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L. & Figura, F. 2001. Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of Sports Sciences* 19: 379-384.
- Casamichana, D. & Castellano, J. Time-motion, heart rate, perceptual and motor behavior demands in small-sides soccer games: effects of pitch size. *Journal of Sports Sciences* 28 (14): 1615-1623)
- Englannin Jalkapalloliitto. 2021. Standard code of rules for mini soccer and youth football competitions.
- Englannin Jalkapalloliitto 2010. The FA youth development review.
- Englannin Jalkapalloliitto 2012a. A guide to youth leagues.
- Englannin Jalkapalloliitto 2012b. A guide to U7 and U8 football.
- Englannin Jalkapalloliitto 2012c. A guide to U9 and U10 football.
- Englannin Jalkapalloliitto 2012d. A guide to U11 and U12 football.
- Hill-Haas, S., Dawson, B., Coutts, A. & Rowsell, G. 2009. Physiological responses and time-motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *Journal of Sport Sciences* 27 (1): 1-8.
- Hill-Haas, S., Coutts, A., Rowsell, G. & Dawson, B. 2008. Variability of acute physiological responses and performance profiles of youth soccer players in small-sided games. *Journal of Science and Medicine in Sport* 11 (5): 487-490.
- Hill-Haas, S., Coutts, A., Dawson, B. & Rowsell, G. 2010. Time-motion characteristics and physiological responses of small-sided games in elite youth players: the influence of

- player number and rule changes. *The Journal of Strength & Conditioning Research* 24 (8): 2149-2156.
- Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri F. & Coutts, A. 2011. Physiology of small-sided games training in football. *Sports Medicine* 41 (3): 199-220.
- Jones, S. & Drust, B. 2007. Physiological and technical demands of 4 vs 4 and 8 vs 8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology* 39 (2): 150-156.
- Kalaja, S. 2017. Lasten urheilua lasten välineillä. Blogiteksti. Viitattu 10.1.2022. <http://www.valmennustaito.info/taito/lasten-urheilua-lasten-valineilla/>
- Katis, A. & Kellis, E. 2009. Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine* 8: 374-380.
- Kelly, D. & Drust, B. 2009. The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of Science and Medicine in Sport* 12 (4) 475-479.
- Mäki, V. 2021a. 15 v ja nuorempien kilpailutoiminta väliraportti. Palloliiton materiaali.
- Mäki, V. 2021b. Pohjoismainen sarjajärjestelmävertailu. Palloliiton materiaali.
- Owen, A., Wong, D., McKenna, M. & Dellal, A. 2011. Heart rate responses and technical comparison between small-vs. large-sided games in elite professional soccer. *The Journal of Strength & Condition Research* 25 (8): 2104-2110.
- Palloliitto, 2020. Suomalaisen jalkapallon ja futsalin strategia 2020–24.
- Peltonen, J., Vihavainen, A., Jokinen, A., Mandart, S. & Kemppinen, P. 2018. Jalkapallon opetuksen tulevaisuus. Palloliiton materiaali.
- Randers, M., Anderson, T., Rasmussen, L., Larsen, M. & Krstrup, P. 2014. Effect of game format on heart rate, activity profile, and player involvement in elite and recreational youth players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 24 (1): 17-26.
- Sampaio, J., Garcia, G., Macas, V., Ibanez, J., Abrantes, C. & Caixinha, P. 2007. Heart rate and perceptual responses to 2 x 2 and 3 x 3 small-sided youth soccer games. *Journal of Science and Medicine in Sport* 6 (10): 121-122.
- Tanskan Jalkapalloliitto 2013. Number of players and ideal pitch sizes in children's and youth football. Viitattu 10.1.2022. <https://www.dbusjaelland.dk/media/8774/small-sided-games-cy-football.pdf>
- Wein, H. 2007. Developing youth football players. *Human Kinetics*.