Verkkovalmentaja

3/2026



Sisältö

Futsal Palloliiton pelimuotopäivitykset... 4

Futsal prässinpurku... 7

From Theory to Reality:
A Head Coach's Journey into Elite Futsal... 11

Näkökulmia huippufutsalin lajianalyysista... 14

Mitä Catapult kertoo futsalpelaajan kuormituksesta?... 17

Vanhemmat mukana lasten harrastuksessa... 19

MM-kisat topit ja flopit... 22

Millaista peliä, sellaista harjoittelua ja sellaista osaamista... 24

MUISTA VALMENTAJAPÄIVÄT
14.-15.11.2026 HELSINGISSÄ

OHJELMA PÄIVITETÄÄN SIVUILLE
jalkapallovalmentajat.fi
VIIMEISTÄÄN LOKAKUUN ALUSSA

Julkaisija: Suomen Jalkapallovalmentajat ry
Taitto: Sirpa Vakkila
Kannen kuva: Ottelusta Länsi - Itä 9.3.2026, Kirsi Nummela

Päätoimittajan palsta



Valmentaja- ja asiantuntijatiimin yhteinen suorituskyky

Suomalaisessa jalkapallossa ja futsalissa puhumme paljon joukkueiden suorituskyvystä. Analysoimme pelaajien toimintaa, pelimalleja, kuormitusta, yksilöiden kehittymistä ja johtamista. Harvemmin pysähdymme kuitenkaan pohtimaan yhtä merkittävää kilpailuetua: valmentaja- ja asiantuntijatiimin yhteistä suorituskykyä.

Moderni valmentaminen on yhä harvemmin yhden ihmisen varassa. Päävalmentajan ympärille rakentuu valmennustiimi, johon voi kuulua vastuuvalmentajia, maalivahtivalmentajia, fysiikkavalmentajia, analyytikoita, huoltajia, lääkintähenkilöstöä ja seuraympäristössä myös arjen valmentajia. **Mitä korkeammalle tasolle mennään, sitä enemmän menestys riippuu siitä, kuinka hyvin tämä tiimi toimii yhdessä.**

Erinomainen yksilövalmentaja ei automaattisesti tee erinomaista valmennustiimistä. Samalla tavalla kuin pelaajaryhmässä, myös valmentajatiimissä tarvitaan yhteinen tavoite, selkeät roolit, luottamusta ja kykyä hyödyntää erilaisia vahvuuksia. Todellinen kysymys ei ole, kuinka hyviä valmentajat ovat yksilöinä, vaan kuinka paljon parempia he ovat yhdessä.

Parhaissa toimintaympäristöissä valmentajat eivät kilpaile keskenään osaamisesta tai näkyvyydestä. He jakavat tietoa, haastavat toisiaan rakentavasti ja uskaltavat myös pyytää apua. Tällaisessa kulttuurissa syntyy enemmän näkökulmia, parempia päätöksiä ja lopulta parempaa valmennusta pelaajille.

Valmentajatiimin yhteinen suorituskyky näkyy erityisesti arjen pienissä hetkissä. Kuunnellaanko toisten ajatuksia harjoituksia suunniteltaessa? Pystytäänkö palautetta antamaan avoimesti? Tietääkö jokainen, mitä häneltä odotetaan? Ovatko päätökset yhteisiä vai kasaantuvatko ne muutamalle henkilölle? Juuri näissä tilanteissa rakentuu tai rapautuu tiimin toimintakyky.

Yhteinen suorituskyky ei myöskään synny sattumalta. Se vaatii samanlaista määrätietoista kehittämistä kuin pelaajien tai joukkueen suorituskyky. Valmentajatiimin on hyvä varata aikaa omalle oppimiselleen, arvioida toimintaansa ja keskustella siitä, miten yhteistyö sujuu. Liian usein käytämme kaiken ajan pelaajien kehittämiseen, mutta unohdamme kehittää itseämme tiiminä.

Jalkapallon ja futsalin tulevaisuus rakentuu osaaville valmentajille. Vielä enemmän se rakentuu osaaville tiimeille. Kun luottamus, osaaminen ja yhteinen suunta kohtaavat, syntyy ympäristö, jossa sekä pelaajat että valmentajat voivat kehittyä parhaiksi versioiksi itsestään.

Menestyvimmät ovat usein niitä, jotka ovat oppineet toimimaan yhdessä paremmin kuin muut.

Kohti tiimin omaa huippua,

Marko Viitanen

Palloliiton pelimuotopäivitykset käynnistyvät futsalista kaudella 2026–2027

Palloliiton hallitus teki joulukuussa 2025 asiantuntijavalmistelun pohjalta päätöksen päivittää lajiliiton lapsuus- ja nuoruusvaiheen virallisen kilpailutoiminnan pelimuotoja. Päätöstä voi pitää merkittävänä, koska tämänkaltaisten kilpailujärjestelmän muutosten vaikutukset koskettavat monia tahoja; muun muassa kilpailutoimintaa järjestäviä toimijoita, siihen osallistuvia seuroja ja pelaajia perheineen, kilpailu- ja seuratoimintaa tukevia asiantuntijoita sekä kilpailuolosuhteita tarjoavia eri yhteiskuntasektorien palveluntuottajia. Kansainvälisessä vertailussa pelimuotopäivityksestä tekee puolestaan poikkeuksellisen se, että prosessissa tarkastelu ei rajoittunut vain yhteen jalkapalloperheen lajiin. Jalkapallon ja futsalin ikävaihekohtaisten pelimuotojen muutostarpeita ja -perusteluita puntaroitiin rinnakkain tavoitteena synnyttää loppuasetelma, jossa näiden lajien pelimuotomuutokset etenisivät loogisesti, linjakkaasti ja toisiaan tukien.

FUTSALIN VIRALLISET PELIMUODOT 2026-2027

Ikäluokka	Pelaaja -määrä	Kentän koko (min – max)	Maalin koko	Pallon koko ja määrä	Peliaika yksittäisissä otteluissa	Keskeiset sääntönostot maalivahdin avaus (potkaisemalla käsistä tai heittämällä) ei saa ylittää keskirajaa
P/T 7 ja nuoremmat	3 v 3 (2+mv)	12-15m (20m) x 18-25m	1,15 -1,5m x 1,6-3m (salibandymaali, käsipallon harj.maali tai madallettu futsalmaali)	futsal 2 (varapallo)	Joustavasti paljon peliaikaa kaikille – useita pelejä tapahtumassa samaan aikaan käynnissä	Joustavat pelimuodot: Jos salibändymaali 3 kenttäpelaajaa Jos isompi maali 2+ lentävä mv (tiivi) Pelinjatkamistavat syöttämällä tai kuljettamalla Maalivahdin avaus ilmassa alle puolen kentän Maalivahdille palautussääntö ei voimassa
P/T 8-9	4 v 4	13-15m x 20-28m	1,2-2m x 2,4-3m (käsipallon harj.maali, madallettu futsalmaali tai futsalmaali)	futsal 2 (varapallo)	2 x 15 min suora (2 x 20 min) suora (1 x 25min) suora	Pelinjatkamistavat syöttämällä tai kuljettamalla Maalivahdin avaus ilmassa alle puolen kentän Maalivahdille palautussääntö ei voimassa
P/T 10	4 v 4	15-18m x 28-34m	1,2-2m x 2,4-3m (käsipallon harj.maali, madallettu futsalmaali tai futsalmaali)	futsal 3 (varapallo)	2 x 15 min suora (2 x 20 min) suora (1 x 25min) suora	Pelinjatkamistavat syöttämällä tai kuljettamalla Maalivahdin avaus ilmassa alle puolen kentän Maalivahdille palautussääntö ei voimassa
P/T 11	5 v 5	16-18m (20m) x 28-34m	2x3m	futsal 3 (varapallo)	2 x 15 min suora (2 x 20 min) suora (1 x 25min) suora	Maalivahdin avaus ilmassa alle puolen kentän Maalivahdille palautussääntö ei voimassa
P/T 12	5 v 5	16-18m (20m) x 28-34m	2x3m	futsal 3	2 x 10 min tehokas (2 x 15 min) tehokas	Normaalit futsalsäännöt. Kumulatiivisten rikkeiden laskeminen alkaa, suhteuttaen peliaikaan
P/T 13	5 v 5	16-18m (20m) x 28-34m	2x3m	futsal 3	2 x 10 min tehokas (2 x 15 min) tehokas	Normaalit futsalsäännöt, kumulatiivisten rikkeiden määrä suhteuttaen peliaikaan
P/T 14-16	5 v 5	18-20m x 34-40m	2x3m	futsal 4	2 x 15 min (2 x 10 min) tehokas	Normaalit futsalsäännöt, kumulatiivisten rikkeiden määrä suhteuttaen peliaikaan
P/T 17 ja vanhemmat	5 v 5	18-20m x 34-40m	2x3m	futsal 4	2 x 20 min (2 x 15 min) tehokas	Normaalit futsalsäännöt

Kuva 1. Futsalin viralliset pelimuodot 2026–2027.

Pelimuotopäivitys pähkinänkuoressa

Futsalin näkökulmasta pelimuotopäivityksen keskeisimmät muutokset kiteytyvät seuraaviin kohtiin (ks. myös kuva 1):

- 3v3 tulee uutena pelimuotona 7-vuotiaiden ja nuorempien pelaajien kilpailuihin

- 4v4 tulee uutena pelimuotona 8–10-vuotiaiden kilpailuihin

- 5v5 säilyy pelimuotona 11-vuotiaiden ja vanhempien kilpailuissa

- Pelikentän ja maalien kokoa kasvatetaan progressiivisesti mutta joustavasti lapsuusvaiheesta erikoistumisvaiheeseen, tavoitteena mahdollistaa futsalkilpailutoiminta entistä useammassa sisäpalloiluympäristössä

Kaudesta 2027 jalkautettaviin jalkapallon pelimuotopäivityksiin peilattuna nuorimpien ikäluokkien pelimuodot yhdenmukaistuvat jalkapalloperheen eri lajeissa. Tällä muutoksella pyritään tukemaan



Kuva: Elna Rikkinen

jalkapallon ja futsalin yhteistä pelaajapolkua lapsuusvaiheessa sekä tehostamaan pelaajakehitystä molemmissa lajeissa. Tavoitteena on, että tulevaisuudessa nuorimmat pelaajat kykenisivät samanlaisten pelimuotoratkaisujen mutta ympäristön, alustan ja pelivälineen vaihtelun tukemana kehittämään ja jalostamaan lajitaitojaan molempien lajien tarpeisiin. Samalla ensikosketus molempiin lajeihin, niiden tarjoamiin toimintamahdollisuuksiin ja pelaajapolkuihin saataisiin jo varhaisessa ikävaiheessa.

Myöhemmissä ikävaiheissa futsalin kilpailutoiminnan pelimuodot myös muuttuvat (3v3 => 4v4 => 5v5) samassa rytmissä jalkapallon pelimuotojen (3v3 => 5v5 => 8v8 => 11v11) kanssa. Jalkapallossa 5v5-pelimuotovaihe ulottuu tulevaisuudessa 10-vuotiaiden ikäluokkaan asti (aiemmin 9-vuotiaiden) ja 8v8-vaihe 13-vuotiaiden ikäluokkaan asti (aiemmin osittain 12-vuotiaiden, osittain 13-vuotiaiden). Lisäksi nuorten pelaajien pelaamiselle useammassa sarjassa yhden päivän aikana asetettuja rajoituksia vapautetaan.

Pelimuotojen, kentän ja maalien kokojen muutosten taustalla vaikuttaa Palloliiton lähivuosina tekemä kansainvälinen vertailuanalyysi (benchmarking) sekä eri tutkimusyhteisöjen tuottama pienpelitutkimus. Vallitsevan käsityksen mukaan pienemmät pelimuodot tuottavat pelin aikana enemmän pelaajakohtaisia pallokosketuksia sekä yksilö- ja ryhmätason pelitekoja, joiden toistomäärät alkavat pelaajamäärien ja kenttäkokojen kasvaessa vähentyä. Lapsuus- ja nuoruusvaiheen kilpailuissa lisääntyvien pallokosketusten ja pelitekojen arvioidaan kuitenkin palvelevan paremmin suomalaista pelaajakehitystä sekä kiinnittävän pelaajia vahvemmin lajeihin. Olosuhdenäkökulmasta lapsuus- ja nuoruusvaiheen pelimuotopäivityksillä oletetaan lisättävän kilpailutoimintaan käytettävissä olevien olosuhteiden valikoimaa (esim. pienemmät liikuntasalit), käyttötehokkuutta ja -astetta. Lisäpontimena muutoksille vaikuttaa myös ymmärrys tulevien ikäluokkien pienenemisen vaikutuksista paikallisen ja alueellisen kilpailutoiminnan organisointiedellytyksiin.

Pelimuotopäivityksen jalkauttaminen kaipaa tuekseen kokonaisvaltaista arviointia ja kärsivällisyyttä

Pelimuotopäivityksen vaikutuksia ennakoidessa ja seuratessa on tarpeen pitää mielessä muutamia näkökulmia. Ensinnäkin, pelimuotojen pelaajamäärien kasvua tarkastellessa on huomioitava, että vaikka Palloliiton ”virallinen” kilpailutoiminta painottuu ikävaihekohtaisesti tiettyihin pelimuotoihin, todellisuudessa niitä pienemmätkään pelimuodot eivät hävinne kilpailutoiminnasta, eivätkä toivottavasti myöskään joukkueiden ja pelaajien harjoitusarjesta. Jalkapallossa 8v8- ja 11v11-vaiheissa saatetaan aluetasolla Palloliiton toimenpitein edelleen järjestää myös 5v5- ja 8v8-kilpailutoimintaa. Seurat ja muut kilpailunjärjestäjät voivat niin ikään järjestää täydentävää kilpailutoimintaa muissa pelimuodoissa (esim.

7v7- ja 9v9-turnaukset tai kilpailumuotojen vaihtelua sisältävät pelaajakehitystapahtumat). Futsal tarjoaa nuoruus- ja aikuisvaiheessakin pienpelivaihtoehdon jalkapalloilijoille ja jalkapallo isomman pelin ärsykkeen vaihtelua futsalpelaajille.

Toiseksi, pelimuotopäivityksen vaikutusten arviointi kaipaa lähtötilanteesta alkaen kokonaisvaltaista tarkastelua, jota tulisi tehdä niin mikro-, meso- kuin makrotasoilla. Pelin tasolla tapahtuvien pelitekojen lukumäärän tai aktiivisen peliajan muutosten ohella huomioita tulisi kiinnittää esimerkiksi siihen, miten uudistukset vaikuttavat joukkueiden toiminnan organisointiin (esim. joukkueiden peliryhmämäärät, peliryhmien pelaajamäärät ja valmennusresurssit), kilpailutoiminnan rakenteisiin (esim. alueelliset ja kilpailukohtaiset joukkuemäärät) sekä olosuhteiden käyttöön ja niiden mahdollisiin jalkauttamisvaiheen rajoitteisiin (esim. sopivankokoisten maalien vähäisyys). Kokonaisvaltaisempaan arviointiin ajoissa tarttumalla kyetään tiedolla johtamaan ja tarvittaessa hienosäätämään pelimuotopäivityksen yksityiskohtia. Sen avulla kyetään myös lyhyemmällä ja pidemmällä aikavälillä arvioimaan, tuottavatko päivitystoimenpiteet toivottuja muutoksia kilpailutoimintaan, peliin ja pelaajiin.

Kolmanneksi, kaikkia pelimuotopäivityksen vaikutuksia tai mahdollisia valuvikoja ei myöskään todennäköisesti ole kyetty ennakoimaan, ja toivottujen muutosten aikaansaaminen saattaa vaatia aikaa ja kärsivällisyyttä. Futsalin 3v3- ja 4vs4-pelimuotopäivitysten näkökulmasta eräiksi jalkauttamisvaiheen pullonkauloiksi on ennakoitu soveltuvien maalien riittävyyttä ja niiden varastointitilojen puutetta. Tämän vuoksi järjestämisohjeissa mainittuihin maalien mittoihin ja laatuun on jätetty joustavuutta.

Ideaalimaailmassa kaikista futsalkilpailuympäristöistämme löytyisi futsalin suurmaissa hyödynnettäviä kiinteärakenteisia juniorikäsipalloja -futsalmaaleja (2,4 m x 1,7 m), mutta niiden puuttuessa lapsuusvaiheen kilpailuissa voi hyödyntää kevyempiä kokoontaitettavia maaleja, aikuisten futsalmaaleja (3 m x 2 m) markkinoilta löytyvillä ylärimojen madaltimilla tai ilman sekä nuorimpien ikäluokkien kilpailuissa myös pienempiä kohdemaaleja (esim. salibandymaalit ilman maalivahtia). Kenttämerkinnöissä suositellaan hyödyntämään sisäliikuntatiloista jo löytyviä muiden lajien kenttäviivoja (esim. koripallo- ja lentopallokenttien viivat) ja sisätiloihin tarkoitettuja luistamattomia lattiamerkkejä (flat marker). Aika kuitenkin näyttää, saadaanko futsalkilpailutoimintaa lopulta laajennettua suunnitellusti uusiin olosuhteisiin sekä olosuhteita varusteltua monipuolisemman, laadukkaamman ja pelaajien arkiympäristöjä lähempänä olevan futsalkilpailutoiminnan järjestämiseksi.

Palloliitto on varautunut tukemaan seuroja, joukkueita ja olosuhteita tarjoavia palveluntuottajia uusiin pelimuotoihin siirtymisessä. Pelimuotopäivitys ja siihen liittyvät suositukset tulevat näkymään myös lajiliiton valmennuslinjassa ja valmentajakoulutustarjonnassa. Futisvalmentajien startti ja Ikävaihekoulutus luovat tulevaisuudessakin riittävän perustan kaikille jalkapalloperheen valmentajille lapsuusvaiheen jalkapallon ja futsalin valmentamiseen. Kilpailutavoitteellisempien nuoruusvaiheen futsaljoukkueiden valmentajille vuorostaan suositellaan jatkossa kuluvan kauden aikana käynnistettävää ja kansallisen Futsal C -koulutuksen korvaavaa UEFA Futsal C -koulutusta. Tavoitteena on, että pelimuotopäivitykset ja niiden tukitoimet helpottavat futsaltoiminnan järjestämistä eri puolilla Suomea, ja luovat seuroille uusia mahdollisuuksia kasvattaa toimintaansa lähiympäristöistään löytyvien sisäpalloiluolosuhteiden puitteissa.

Lisätietoa:
Palloliiton uutisointi 16.12.2025: Muutoksia lapsuus- ja nuoruusvaiheen pelimuotoihin – Tavoitteena edistää pelaajakehitystä ja parantaa olosuhteiden käyttöä
Palloliiton uutisointi 18.8.2026: Futsalin uudet pelimuodot lapsuus- ja nuoruusvaiheessa käyttöön kaudella 2026–2027
Ilmoittautumiset futsalsarjoihin kaudella 2026–2027

Teksti: Kerkko Huhtanen,
huippufutsalpäällikkö,
Suomen Palloliitto



Jukka Kytölä, 37, on pitkän linjan futsal-pelaaja ja -valmentaja, joka tällä hetkellä valmentaa Palokan Riennon naisten Futsal-liigajoukkuetta. Hän toimii myös päävalmentajana Eerikkilän yläkoululeirillä sekä Palloliiton itäisen alueen futsalin T19-pelaajakehitystapahtumissa.

Prässinpurku omasta päädystä futsalin keinoin

Yksi futsalin tyypillisimmistä haasteista liittyy pelin käynnistämiseen läheltä omaa maalia rajapotkusta tai maalivahdin heitosta silloin, kun vastustaja luo korkean prässin hyökkäävälle joukkueelle. Tämän artikkelin tarkoituksena on tutkia erilaisten kontrolloitujen "seisovien tilanteiden" prässinpurun ominaispiirteitä, ratkaisuvaihtoehtoja sekä malliharjoitteita.

Aloitetaan oman päädyn rajapotkuista. Palloliiton tuoreiden futsalin pelimuotomuutosten myötä 10-vuotiaat ja sitä nuoremmat saavat helpotetusti kuljettaa pallon peliin sivurajalta jalkapallon tavoin. Tätä vanhemmilla pallo tulee kuitenkin edelleen laittaa peliin syöttämällä. Tyypillisiksi haasteiksi tällöin nousevat seuraavat seikat

- *Pallottomat hyökkääjät katsovat liikaa palloa eivätkä yritä päästä irti puolustajistaan.*
- *Palloton hyökkääjä, tai jopa useampi, tulee liian lähelle rajapotkun antajaa, jolloin pallollisen joukkueen pelitila kaventuu, vaikka ensimmäinen syöttö saataisiinkin omalle joukkueelle.*
- *Rajapotkun antaja ei saa kohotettua raskasta palloa (jalkapalloon verrattuna) paikaltaan hyökkäysalueelle joko tilaan juoksevalle pelaajalle tai kohdepelaajalle suojaukseen.*

Yhtenä keskeisenä syynä oman päädyn rajapotkujen haasteille näen, että niitä ei yleensä "pysähdytä" harjoittelemaan. Tällä en tarkoita sitä, että joukkueella pitäisi olla 10 eri ratkaisumallia prässinpurkuun, vaan ennemminkin sitä, että ymmärrettäisiin muutamia hyökkäyspelaamisen perusperiaatteita etenkin pallottoman pelaajan näkökulmasta. Lisäksi rajapotkuja on syytä harjoitella **erilaisilta kentän korkeuksilta**. Usein jopa korkean tason aikuisjoukkueissa tyydytään teemaa harjoitellessa käynnistämään peli "turvallisesti" noin 10-15 metrin päässä omasta maalista sen sijaan, että mentäisiin selvästi haastavammille alueille esimerkiksi 0-5 metriin omasta maalista, jolloin tila syöttää alaspäin kaventuu merkittävästi.

MALLIHARJOITUS 1 (rajapotkun eri korkeudet)

Rajapotkut eri korkeuksilta (20 mins)

Pelataan 5v5 noin 10 sekunnin hyökkäysajalla. Pelin käynnistäminen oman päädyn rajapotkulla 0-10 metristä. Molemmille rajoille on aseteltu 5 palloa noin kahden metrin välein. Tehdään siis 10 toistoa eri puolilta ja korkeuksilta per joukkue erilaisia mahdollisuuksia tutkien.
Rajapotkun antajan ei ole tarkoitus kiirehtiä pallolle, jotta puolustuksella on aikaa asettua.
Kun pallo otetaan käteen, tulee se laittaa peliin 4 sekunnin kuluessa. Valmentaja laskee sekunteja.



Miten sitten näitä paikallaan olevan pallon tilanteita voisi ratkaista hyökkäävän joukkueen eduksi? Ensinnäkin, usein on hyödyksi, että pienen koon futsalkenttä täytetään tasaisesti eri puolilta. Toisaalta yksi niin sanottu turvallinen syöttösuunta lyhyehkön matkan päässä helpottaa pelin käynnistämistä. Usein tämä vaihtoehto on pohjapelaaja keskikaistalla pallon alapuolella, mutta joskus se voi olla oma maalivahti, jos esimerkiksi pohjapelaajan on parempi liikkua etukäteen ylöspäin “alta pois” paineistavan puolustajan edestä.

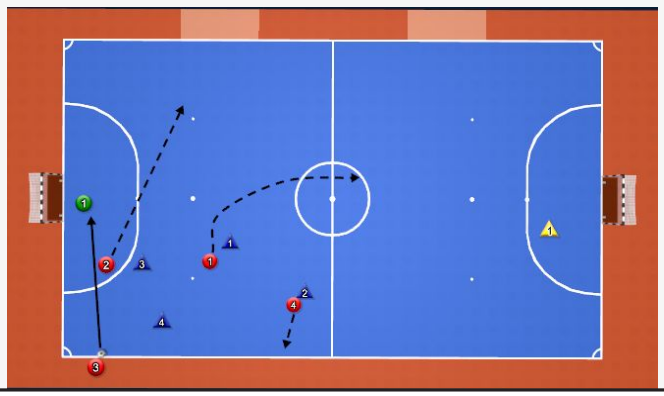
Uusien Palloliiton pelimuotojen sääntöjen mukaan maalivahdille saa syöttää rajoittamattomasti kaikissa 11-vuotiaiden ja sitä nuorempien otteluissa. Tätä vanhemmissa ikäluokissa on voimassa normaali palautussääntö, jolloin maalivahdille saa syöttää yhden kerran niin kauan kuin pallo ei osu vastustajaan. Aikuisten huipputasolla maalivahdin nostaminen jalalla mukaan peliin on viimeisimmän kymmenen vuoden aikana muodostunut enemmän säännöksi kuin poikkeukseksi - ja rajapotkut tarjoavat siihen oivan lähtökohdan. Tavoitteena ei tällöin tarvitse välttämättä olla maalipaikkaan pääseminen; voi riittää, että pelin painopiste vain saadaan tuotua omalta alueelta lähemmäs vastustajan maalia.

Kolmanneksi, lähimpien pallottomien pelaajien kannattaa säätää omaa etäisyyttään palloon nähden sopivaksi siten, että puolustajat joutuvat miettimään myös mahdollisten syöttö- tai kuljetusvälien sulkemista. Ylempänä olevan kohdepelaajan tulee puolestaan valmistella oma asemansa pallon suojaukseen pitämällä puolustaja selän puolellaan, jos rajapotkun antaja päättää pallon tälle pelata.

MALLIKUVA 2 (maalivahdin ja tilan käyttö)

Tilojen täyttäminen (15 mins)

Tällainen lähtötilanne saattaa olla tyypillinen lasten ja nuorten joukkueilla hyökkäävän joukkueen saadessa rajapotkun läheltä omaa maalia.
Entä jos pelitilaa laajennettaisiinkin jonkin verran joko sijoittumalla alkutilanteessa leveämmälle tai liikkumalla tyhjiin tiloihin muistaen, että maalivahdille voi myös syöttää?
Tätä ratkaisua kuvaan nuolilla.

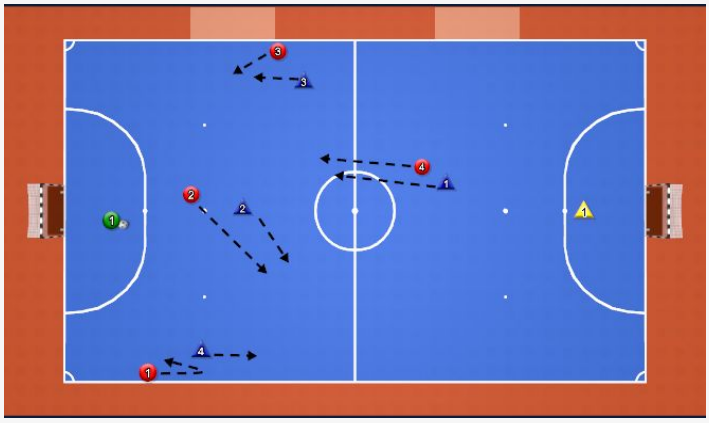


Edellä kuvatut seikat huomioiden rajapotkuihin voidaan ajan myötä ja taitojen kehittyessä lisätä myös erilaisia pallottomia liikkeitä ennen rajapotkun antamista tai heti sen jälkeen, neljän sekunnin aikaraja huomioiden.

Maalivahdin heitoilla avatessa korostuvat pitkälti samanlaiset laatutekijät kuin rajapotkujen antamisessa, joskin erityistä huomiota on syytä kiinnittää kenttäpelaajan sopivaan peliasentoon pelin jatkamiseksi tämän vastaanottaessaan maalivahdin heiton. Usein toimivana nyrkkisääntönä voidaan pitää sitä, että ensimmäisen avauksen jälkeen kenttäpelaajan ei tarvitsisi välittömästi suojata palloa selin maaliin päin omalla kenttäpuoliskollaan. Tämä vaatii siis kenttäpelaajilta avoimen peliasennon hankkimista, jota varten joskus tarvitsee tehdä nopeita pumppaavia edestakaisia valeliikkeitä.

MALLIKUVA 3 (mv-heitto)

Maalivahdin avaus (20 mins)



Erilaiset pallottomat liikkeet maalivahdin heittoavauksessa
(Punainen pelaaja nro) 1 tekee nopean liikkeen rajaa pitkin ylös. Jos puolustaja ei seuraa, maalivahti voi heittää tämän läpiajoon. Jos puolustaja seuraa, silloin 1 palaa nopeasti alas ja voi saada maalivahdilta lyhyen avauksen avoimeen peliasentoon.
2 tekee ensisijaisesti tyhjentävän liikkeen muille heittovaihtoehdoille, mutta on myös valmis kiihdyttämään tyhjään tilaan, jos puolustaja ei seuraa häntä.
3 on alkutilanteessa liian ylhäällä pystyäkseen saamaan pallon avoimeen peliasentoon. Pelkkä liike alaspäin tuo myös puolustajan mukana ja hän joutuu heti pallon vastaanottaessaan suojaamaan palloa lähellä omaa maalia.
4 on niin sanottu kohdepelaaja, jonka tehtävänä on "venyttää" kenttää pituussuunnassa. Jos hän juoksee paljon alaspäin ennen heittoa ja sen aikana, hyökkääjien pelitila kaventuu. Puolustajan on myös helpompi horjuttaa liikkuvaa pelaajaa, jolla on selkä hyökkäyssuuntaan. Sen sijaan kohdepelaajalle on monesti hyödyllisempää valmistella oma suojausasentonsa pysähtymällä, ottamalla kontaktia puolustajaan ja pitämään tämän selkänsä takana.

Yhteenvetona voidaan sanoa, että oman pään prässinpurussa seisovista tilanteista korostuvat pallollisella pelaajalla:

- ***hetken hyödyntäminen: jos joku omista pelaajista on heti vapaana, syötä pallo nopeasti hänelle***
- ***tilojen, syöttövälien ja vaihtoehtojen havainnointi: voinko syöttää pelin jatkamisen kannalta helposti keskelle tai ylöspäin, vai otanko maalivahdin mukaan***
- ***erilaisten syöttöjen osaaminen: helppo sisäsyrjäsyöttö/ heitto maissa, ilmassa tuleva painotettu "tsippi"syöttö/ heitto tilaan vai korkeampi syöttö/ heitto ylös pivotille***

Pallottomien pelaajien osaamistavoitteet liittyvät sen sijaan:

- ***syöttövaihtoehdon tarjoamiseen tilanteeseen sopivalta etäisyydeltä***
- ***tyhjän tilan havaitsemiseen***
- ***oman pelitilan hankkimiseen***
- ***tilan luomiseen muille pelaajille***
- ***koko kentän tilan täyttämiseen joukkueena***

Oman pään prässinpurkuja harjoitellessa on hyödyllistä huomioida intensiteetin vaihtelu. Jos halutaan saada laadukkaita toistoja, niin varsinkin uutta asiaa opetellessa pelin käynnistämisen tahti voidaan luoda tavallista hitaammaksi. Joskus taas voi olla hyödyllistä antaa pelaajille myös nopean pelin käynnistämisen mahdollisuus tarvittaessa uudella pelipallolla, jotta pelaajat oppivat myös siihen, että peli on koko ajan käynnissä, vaikka pallo menisi ulos rajoista. Joka tapauksessa valmentajan tai valmennustiimin tehtävänä on laskea sekunteja pallon peliin laittamiseksi neljän sekunnin sisään tilanteen lähtöhetkestä, sillä tämä on myös oikean ottelutilanteen vaade.

Näillä eväillä kohti tehokkaita pelin avaamisen hetkiä ja fiksun vauhdikasta futsalkautta!

Teksti ja harjoitukset:
Jukka Kytölä



Kuva: U19 kehitysturnaus 9.6.2026 Kirsi Nummela

Tactical Theory vs. Bench Reality in Elite Finnish Futsal. Navigating the leap from grassroots to the top tier—a Head Coach's hard-earned lessons on in-game adaptability, human dynamics, and the semi-professional grind.



From a young age, sports played a central role in my life. Growing up in Argentina, football was naturally part of everything I did—and along with it, futsal. During break times at school, we played football with whatever we could find: a tennis ball, a ball made of paper and tape, or simply a Coca-Cola metal bottle cap when nothing else was available.

Later, while living in Finland, playing weekend futsal with friends got me thinking about why floorball was often an easier choice for kids here than our beloved game. Yet, as the Harrastamisen Suomen Malli initiative showed early on, the popularity of football naturally draws children toward indoor football, especially during the long winters.

After several years working as a grassroots head coach with young boys and girls at FC Viikki and helping develop the KäPa Futsal P19 team, I decided to make the move to elite futsal. I wanted to test my abilities in managing individual and team performance, analyzing games, and delivering actionable feedback at the highest level.

Javier Cuevas
Kuva: Ari Vuorela

Stepping into the Top Tier

Stepping into the Finnish Futsal-Liiga as the head coach for VehU was more than just a career milestone; it was a profound reality check that forced me to bridge the gap between tactical theory and the high-intensity environment of elite sport.

As soon as my appointment was confirmed in June 2025, and before I stepped into the locker room, I contacted several colleagues for advice and insights about Palloliitto's futsal league.

I also visited top tier training sessions in Buenos Aires—observing Boca Juniors, River Plate, and Racing Club—to study coaching leadership and communication within the Argentine "Primera A". Two major takeaways were brought to me before facing the players:

1. First, these players are adults—treat them like adults.

2. Second, prepare thoroughly so you can explain your tactical ideas clearly; if you cannot convince your players, you will not earn their trust.

With those principles in mind, I walked into the locker room on day one. As I reflect on this journey, several key insights stand as pillars for my development—and perhaps for any emerging coach making the leap to the top tier.

The Collision of Expectation and Reality

I entered the season with an ambitious tactical framework. We spent weeks perfecting 3-1 rotations, high-tempo play, and direct connections with the pivot. However, starting from matchday one, the pace and tactical intensity of the Futsal-Liiga made one thing clear: the faster we tried to play, the higher our error rate climbed. Prolonged ball possession was no longer a viable primary option.

The lesson was stark: tactical systems are merely abstract hypotheses, and match performance is the ultimate test. I learned that while results matter, focusing on the underlying processes—such as transition speed, spatial awareness, and ball management—is what truly dictates effective session design.

The Art of In-Game Adaptability

One of my greatest challenges was deciding when to remain flexible versus when to show tactical persistence. For instance, when a high-press system we had built over a month was repeatedly exploited by direct long balls and poor man-to-man defense against a 4-0 rotation, I faced a choice: do I adapt from the bench in the tenth minute, or stick with the plan until halftime? The takeaway was clear: flexibility must trump dogma. As a rookie head coach, the temptation is to hold onto your plan to prove it works. However, elite coaching requires the humility to adjust when reality contradicts your assumptions. I made the adjustments on the fly, with the players sitting on the bench. I asked them to interrupt the man-to-man marking once the player is not in a position to create immediate danger (dropping to a midblock).

Managing the Human Element

Coaching at VehU meant managing semi-professional athletes—men who juggle tactical discipline with full-time jobs and university studies. This dynamic



Kuva: Juuso Koro

requires a delicate balance between maintaining professional authority and demonstrating genuine empathy.

My toughest challenge was managing a minority of players who were resistant to change. I soon realized that delivering constructive feedback to senior players during video sessions helped disseminate my tactical vision to the rest of the squad. Players respect precise, video-grounded feedback far more than a coach who simply tries to be everyone's friend.

Data Without the Noise

Early on, I realized that data overload alienates a locker room. To maintain focus, I introduced a single 45-minute video session per week, highlighting only key

game situations for open discussion. By filtering out the noise, I provided actionable insights the players could readily apply on the court—such as correcting instances where our first defender pressed too close in positional defense, leaving vulnerable space behind.

Establishing Professional Boundaries

Perhaps the most personal lesson was the need for energy management. In Finnish futsal, where most coaches juggle dual careers, the mental toll of session planning, opponent analysis, and weekend travel is immense. I learned early on that setting clear boundaries was essential—defining where my responsibilities as Head Coach ended to avoid getting bogged down in logistics, equipment management, or matchday organization.

Working toward becoming a full-time professional coach means facing a concrete reality in Finnish semi-professional futsal: to make a living, you must balance the head coach role with multiple part-time jobs, in my case managing other teams as well as futsal sessions at primary or high schools take most of my day. Every single one of them comes with capped earnings, yet elite sport demands unlimited dedication. When you realize there is no ceiling on the time, energy, and detail required to build a winning team, you are forced into a deep self-examination. You have to ask yourself how much personal sacrifice you are truly willing to invest when the financial return is minimal, but the professional standard you set for yourself remains non-negotiable.



Kuva: VehU

Looking Ahead

If my journey with VehU taught me anything, it is that elite futsal management is not about running the "perfect" training session. It is about clarity, adaptability, and self-preservation. As I move on to my next challenge as Head Coach of KF Kosova for the 2026–2027 season, I carry these lessons forward—not as rigid tactical notes, but as core principles guiding how I lead from the bench.

Good luck out there on the court—trust your process, support your players, and adapt whenever the game demands it.

By: Javier Cuevas
UEFA B Futsal Coach Head Coach at KF Kosova 2026-27

Näkökulmia huippufutsalin lajianalyysista

Futsalia on perinteisesti kuvattu nopeaksi ja korkean intensiteetin peliksi. Kuvaus pitää edelleen paikkansa, mutta viime vuosien tutkimus antaa lajista huomattavasti moniulotteisemman kuvan. Kun fyysisiä, teknisiä ja taktisia vaatimuksia tarkastellaan yhdessä, huomataan, ettei huippufutsalissa ole lopulta kyse pelkästään yksittäisten ominaisuuksien maksimoimisesta. Ratkaisevaa on pelaajan kyky tuottaa oikea suoritus oikealla hetkellä ja oikeassa pelitilanteessa.

Futsalin fyysinen ja pelillinen analyysi nostaa esiin useita näkökulmia, jotka voivat muuttaa tapaamme ajatella sekä pelaajan suorituskykyä että harjoittelua.


Kuva: Jyri Sulander

Pelin keskiarvo ei kerro koko totuutta

Yksi kiinnostavimmista muutoksista liittyy siihen, miten ottelun kuormitusta pitäisi mitata.

Perinteisesti palloilulajeissa on tarkasteltu esimerkiksi ottelun aikana kuljettua kokonaismatkaa, keskisykettä, korkean intensiteetin juoksumatkaa tai sprinttien lukumäärää. Futsalissa tällaiset ottelun keskiarvot voivat kuitenkin peittää alleen juuri ne hetket, jotka määrittävät lajin todelliset vaatimukset.

Futsalissa vaihdot ovat rajattomia, pelijaksot suhteellisen lyhyitä ja ottelun rytmi vaihtelee voimakkaasti. Pelaaja ei suorita tasaisesti 40 minuutin ajan, vaan kentälläolo koostuu lyhyistä jaksoista, joiden sisällä kuormitus voi hetkellisesti nousta erittäin korkeaksi.

Siksi tutkimuksessa kiinnostus on siirtymässä kohti ottelun vaativimpien jaksojen analysointia. Kirjallisuudessa niistä käytetään termejä kuten worst-case scenarios, most demanding scenarios ja high-demanding passages. Analyysissä voidaan tarkastella esimerkiksi 30, 60, 120, 180 tai 300 sekunnin aikajaksoja.

Valmennuksen kannalta kysymys muuttuu olennaisesti. Sen sijaan, että kysymme kuinka paljon pelaaja juoksee ottelussa, meidän pitäisi ehkä kysyä: mitä pelaajan täytyy pystyä tekemään ottelun vaativimman 60 sekunnin aikana – ja kuinka nopeasti hänen täytyy pystyä palautumaan siitä?

Futsal on toistuvien kiihdytysten ja jarrutusten laji

Myös nopeuden käsite vaatii futsalissa tarkennusta.

40 × 20 metrin kentällä pelaaja saavuttaa vain harvoin sellaisia juoksunopeuksia, joita nähdään esimerkiksi jalkapallossa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö nopeus olisi keskeinen suorituskykytekijä. Futsalin nopeus syntyy ennen kaikkea lyhyistä kiihdytyksistä, jarrutuksista, suunnanmuutoksista ja niiden toistamisesta. Siksi pelkkä huippunopeuden mittaaminen kertoo vain osan pelaajan fyysisestä kapasiteetista. Pelaajan täytyy pystyä tuottamaan voimaa nopeasti, pysäyttämään oma liikkeensä ja tuottamaan uusi liikesuunta lähes välittömästi. Tämä nostaa voima- ja hermolihasjärjestelmän harjoittelun keskeiseen asemaan. Maksimivoima, räjähtävä voimantuotto, sprinttikyky, jarruttaminen ja suunnanmuutoskyky eivät ole futsalpelaajalle toisistaan irrallisia ominaisuuksia, vaan saman suoritusketjun osia.

Aerobinen kunto ei ole vain VO_2max

Futsalin ratkaisevat suoritukset ovat usein hyvin lyhyitä ja voimakkaita. Tämä voi helposti johtaa ajatukseen, että futsal olisi ensisijaisesti anaerobinen laji. Todellisuudessa vahva aerobinen järjestelmä toimii taustalla koko ottelun ajan. Huipputason pelaajat työskentelevät suuren osan ottelusta korkealla suhteellisella intensiteetillä. Aerobisen kapasiteetin merkitys näkyy erityisesti siinä, kuinka nopeasti pelaaja palautuu korkean intensiteetin suoritusten välillä ja kuinka hyvin hän pystyy toistamaan niitä ottelun edetessä.

Siksi hyvä aerobinen suorituskyky ei tarkoita futsalissa vain korkeaa VO_2max-arvoa. Olennaisempaa voi olla kyky palautua nopeasti sprintistä, kiihdytyksestä tai pitkästä puolustusjaksosta ja olla muutamaa sekuntia myöhemmin jälleen taas valmis pelilliseen suoritukseen.

Kansainvälisissä turnauksissa vaatimus korostuu entisestään, kun kuormituksesta täytyy palautua paitsi vaihtojen ja ottelun sisällä myös ottelusta toiseen.

Taito ei ole irrallinen tekninen suoritus

Ehkä merkittävin näkökulman muutos liittyy kuitenkin siihen, mitä tarkoitamme taidolla. Futsalissa hyvä ensimmäinen kosketus, syöttö tai laukaus ei tapahdu tyhjiössä. Pelaajalla on vähän tilaa ja aikaa, vastustaja aiheuttaa jatkuvaa painetta ja ympärillä olevien pelaajien sijainti muuttuu nopeasti. Tekninen suoritus on siten aina seurausta havainnoinnista ja päätöksenteosta. Pelaajan täytyy tunnistaa ympäristön tarjoama mahdollisuus, valita ratkaisu ja toteuttaa se teknisesti – usein sekunnin murto-osissa. Tämä haastaa myös perinteistä taitoharjoittelua. Jos harjoitteesta poistetaan vastustaja, aikapaine ja päätöksenteko, samalla poistetaan suuri osa siitä informaatiosta, jonka perusteella pelaaja joutuu ottelussa toimimaan. Futsalin taitoharjoittelussa ei siksi pitäisi harjoittaa vain liikettä. Pitäisi harjoittaa liikkeen valitsemista.

Pienpeli on enemmän kuin peli harjoituksen alussa tai lopussa

Pienpelitutkimus tarjoaa tähän erityisen kiinnostavan työkalun. Erilaiset pelaajamäärät ja kentän mittasuhteet muuttavat harjoituksen vaatimuksia. Esimerkiksi 2v2-pelaaminen lisää 1v1-tilanteita, laukauksia, harhautuksia ja fyysistä intensiteettiä. Suuremmat 3v3- ja 4v4-muodot puolestaan korostavat enemmän pallonhallintaa, kollektiivista käyttäytymistä ja taktista organisointia. Pienpeliä voidaan siis ajatella valmennuksellisena säätimenä.

Muuttamalla pelaajamäärää, tilaa, sääntöjä tai ylivoima–alivoima-suhdetta voidaan vaikuttaa siihen, millaisia fyysisiä, teknisiä, taktisia ja kognitiivisia ongelmia pelaajan täytyy ratkaista. Tämä tekee pienpeleistä paljon enemmän kuin keinon nostaa sykettä tai aloittaa tai päättää harjoitus hauskalla pelillä. Ne voivat olla yksi keskeisimmistä tavoista rakentaa harjoitusympäristö, jossa useita futsalin suorituskykytekijöitä kehitetään samanaikaisesti.

Yksilöä ei voi täysin erottaa joukkueesta

Lajianalyysi nostaa esiin myös toisen tärkeän näkökulman: futsalpelaajan suorituskyky ei ole pelkästään yksilön ominaisuus. Hyökkäysvaiheessa joukkue pyrkii usein kasvattamaan käytettävissä olevaa tilaa. Puolustuksessa tapahtuu päinvastainen ilmiö: pelaajien välisiä etäisyyksiä pienennetään ja vastustajalta pyritään sulkemaan etenemissuuntia. Yksittäisen pelaajan liikkeen onnistuminen riippuu siten jatkuvasti muiden pelaajien liikkeestä.

Nopea pelaaja ei välttämättä ole pelissä nopea, jos hän tunnistaa tilanteen myöhässä. Tekninen pelaaja ei välttämättä pysty käyttämään taitoaan, jos hän sijoittuu väärin. Fyysisesti erittäin suorituskykyinen pelaaja voi puolestaan kuluttaa ka-

pasiteettiaan tehottomasti, jos hänen taktinen toimintansa johtaa jatkuvasti ylimääräisiin liikkeisiin. Huippusuoritus syntyy siis ominaisuuksien lisäksi siitä, miten hyvin pelaaja pystyy käyttämään niitä yhdessä muiden kanssa.

Tulevaisuuden futsalpelaajaa pitäisi ehkä mitata eri tavalla

Tämä johtaa kiinnostavaan kysymykseen pelaajien testaamisesta. Sprinttitesti, hyppytesti, voimamittaus tai kestävyyttä mittaava testi voivat antaa arvokasta tietoa pelaajan kapasiteetista. Ne eivät kuitenkaan yksin kerro, kuinka tehokkaasti pelaaja pystyy hyödyntämään kapasiteettiaan pelissä. Tulevaisuudessa fyysistä testausdataa pitäisi pystyä yhdistämään yhä paremmin otteludataan.

Kuinka paljon korkean intensiteetin toimintaa pelaaja tuottaa kentälläoloaikaan suhteutettuna? Kuinka nopeasti hän palautuu intensiivisten jaksojen välillä? Millaisissa taktisissa tilanteissa kiihdytykset ja jarrutukset tapahtuvat? Muuttuuko pelaajan päätöksenteko väsymyksen lisääntyessä? Juuri tällaisessa tiedon yhdistämisessä saattaa olla futsalin suorituskykyanalyysin seuraava suuri kehitysaskel.

Futsalissa kokonaisuus ratkaisee

Ottelussa pelaajan fysiologia, voimantuotto, havainnointi, päätöksenteko, tekniikka ja taktiikka tapahtuvat samanaikaisesti. Tulevaisuuden lajianalyysin suuri haaste onkin siirtyä yksittäisten muuttujien kuvaamisesta niiden välisten yhteyksien ymmärtämiseen.
Ehkä tärkein uusi näkökulma futsalin lajianalyysissa on lopulta juuri tämä:

Huipputason futsalpelaaja ei ole kokoelma hyviä fyysisiä ja teknisiä ominaisuuksia. Hän on pelaaja, joka pystyy käyttämään näitä ominaisuuksia oikealla tavalla, oikealla hetkellä ja jatkuvasti muuttuvassa ympäristössä.

Sama ajatus voidaan siirtää harjoitteluun. Sen sijaan, että kysymme erikseen, miten kehitämme nopeutta, kestävyyttä, taitoa tai taktiikkaa, yhä useammin kannattaa kysyä:

Millainen harjoitusympäristö meidän pitää rakentaa, jotta pelaaja oppii käyttämään kaikkia näitä ominaisuuksia yhdessä?

Tämä artikkeli pohjautuu Suomen Palloliiton ja Huippu-urheilun instituutti KIHU:n alkuvuodesta 2026 yhteistyössä toteuttamaan kansainvälisen huippufutsalin lähivuosien tutkimusta ja arvokisa-analyyseja yhteen vetäneeseen kirjallisuuskatsaustyöhön. Katsauksen tavoitteena oli luoda lajiliiton, sen jäsenseurojen ja eri sidosryhmien tarvitsemaa tietoperustaa huippufutsalin systemaattisemman tutkimus- ja kehitystyön käynnistämiseksi Suomessa. Katsaus perustuu tutkimuskirjallisuuteen, ja siihen valikoitui yhteensä 15 systemaattista kirjallisuuskatsausta eri aiheista naisten- ja miesten huipputason futsalista. Kokonaisuutta täydennettiin kymmenillä yksittäistutkimuksilla.

Lisätietoja katsaustyöstä antaa:

Marko Demidoff
U19-poikien futsalmaajoukkueen fysiikkavalmentaja
Liikunnan ja urheiluvalmennuksen asiantuntija YAMK
Fysioterapeutti AMK
marko.demidoff@gmail.com

Mitä Catapult kertoo futsalpelaajan kuormituksesta?

Futsal tunnetaan vauhdikkaana pelinä, jossa tilanteet vaihtuvat sekunneissa. Pelaajien on kyettävä kiihdyttämään, jarruttamaan ja muuttamaan suuntaa jatkuvasti. Vaikka lajin nopeatempoisuus näkyy katsomoon asti, kuormituksen todellinen määrä ei usein ole nähtävissä paljaalla silmällä.

Urheiluteknologian kehittyminen on muuttanut valmennusta; erilaiset mittausjärjestelmät ovat nykyään osa tavoitteellista harjoittelua. Catapult on urheiluteknologinen seurantajärjestelmä, jolla voidaan mitata pelaajien fyysistä kuormitusta harjoituksissa ja otteluissa. Pelaajan yläselkään kiinnitettävä sensori kerää tietoa esimerkiksi kiihdytyksistä, jarrutuksista, suunnanmuutoksista ja kokonaiskuormituksesta sekä välittää tiedon valmentajalle jopa reaaliaikaisesti. Näin valmentaja voi täydentää omaa havainnointiaan objektiivisella mittausdatalla ja tehdä harjoitteluun liittyviä päätöksiä aiempaa tarkemman kuormitustiedon perusteella. Pelkkä data itsessään ei kerro paljoa. Sen arvo syntyy siitä, miten sitä osataan tulkita ja hyödyntää harjoittelun suunnittelussa, kuormituksen hallinnassa ja palautumisen seurannassa.

Tässä artikkelissa esiteltävät havainnot perustuvat syksyllä 2026 valmistuvaan opinnäytetyöhön, jossa analysoitiin Suomen naisten futsalmaajoukkueen harjoitusleirin sisäisen ottelun kuormitusta Catapult-järjestelmän avulla. Tarkastelun kohteena olivat pelaajien kiihdytykset ja jarrutukset eri intensiteettitasoilla. Erityisesti huomio kiinnittyi korkean intensiteetin suorituksiin, sillä nämä liikkeet kuvaavat futsalin fyysisesti vaativimpia pelitilanteita ja ovat usein ratkaisevassa osassa. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä oli, miten Catapult-järjestelmän tuottamaa dataa voidaan hyödyntää naisten futsalmaajoukkueen harjoituspelien korkean intensiteetin suoritusten analysoinnissa.

Mitä Catapult-data kertoo?

Tulokset vahvistivat sen, minkä moni valmentaja tunnistaa myös käytännöstä. Suurin osa futsalpelaajan liikkeistä tapahtuu matalalla intensiteetillä. Ottelun ratkaisuhetket rakentuvat kuitenkin yksittäisistä korkean intensiteetin suorituksista – nopeista kiihdytyksistä, voimakkaista jarrutuksista ja suunnanmuutoksista.

Tarkasteltu aineisto kerättiin Suomen naisten futsalmaajoukkueen harjoitusleirin viidentenä päivänä 21.3.2026 pelatusta sisäisestä harjoitusottelusta. Mittaukseen osallistui 17 kenttäpelaajaa. Pelaajille oli kertynyt harjoitusleirin aikana jo kuormitusta, joten ottelu kuvasi kuormitusta osana normaalia leiripäivää. Ottelu pelattiin normaaleilla futsalsäännöillä, mutta käytössä oli juokseva peliaika tehokkaan peliajan sijaan. Analyysissä huomioitiin ainoastaan pelaajien aktiivinen peliaika.

Harjoitusottelussa pelaaja teki aktiivisen peliajan aikana keskimäärin neljä korkean intensiteetin kiihdy-

tystä ja kolme korkean intensiteetin jarrutusta. Käytännössä tämä tarkoitti yhtä korkean intensiteetin suoritusta noin 3–4 minuutin välein. Vaikka nämä tilanteet muodostivat vain pienen osan kaikesta liikkumisesta, ne olivat ottelun fyysisesti kuormittavimpia hetkiä.

Lukujen lisäksi kiinnostavin havainto liittyi kuitenkin pelaajien välisiin eroihin. Vaikka kaikki pelaajat osallistuivat samaan harjoitusotteluun, heidän kuormituksensa vaihteli huomattavasti suhteutettuna kunkin aktiiviseen peliaikaan. Osa pelaajista keräsi selvästi enemmän korkean intensiteetin suorituksia kuin toiset.

Sama harjoitus ei kuormita kaikkia samalla tavalla

Tämä muistuttaa tärkeästä asiasta: sama harjoitus ei kuormita kaikkia pelaajia samalla tavalla. Kuormitukseen vaikuttavat esimerkiksi pelipaikka, pelirooli, pelityyli, peliaika ja yksilölliset ominaisuudet. Joukkueharjoituksessa ulospäin kaikki voivat näyttää osallistuneen samaan harjoitukseen, vaikka todellinen fyysinen kuormitus on ollut hyvin erilainen. Tämä pätee niin huippu-urheilussa kuin ruohonjuuritasolla.

Tällaisissa tilanteissa Catapultin kaltaisesta järjestelmästä on hyötyä. Se auttaa tunnistamaan pelaajat, joiden kuormitus poikkeaa merkittävästi joukkueen keskiarvosta, ja antaa valmennukselle mahdollisuuden tehdä yksilöllisempiä ratkaisuja harjoittelun, palautumisen ja peluutuksen suhteen.

Data tukee – ei korvaa valmentajaa

Urheiluteknologia ei tee päätöksiä valmentajan puolesta eikä korvaa pelin ymmärtämistä. Sen tehtävänä on täydentää valmentajan havaintoja tiedolla, jota ei voi nähdä paljaalla silmällä.

Yksittäinen ottelu tarjoaa vasta ensimmäisen kuvan pelaajan kuormituksesta. Suurin hyöty saavutetaan silloin, kun dataa kerätään säännöllisesti useista harjoituksista ja otteluista. Tällöin voidaan seurata kuormituksen kehittymistä, tunnistaa poikkeamia ja arvioida, vastaavatko harjoitteet ottelun fyysisiä vaatimuksia.

Kun Catapult-data yhdistetään videoanalyysiin, voidaan myös tarkastella, missä tilanteissa korkean intensiteetin suoritukset syntyvät. Tällöin valmennus saa vastauksen pelkän ”kuinka paljon” -kysymyksen lisäksi myös siihen, ”miksi” kuormitus syntyi. Tämä auttaa kehittämään harjoitteita entistä pelinomaisemmiksi ja kohdentamaan harjoittelua yksilöllisemmin.

Näyttöön perustuvaa päätöksentekoa

Valmentajan tärkein tehtävä ei kuitenkaan ole kerätä mahdollisimman paljon dataa, vaan käyttää sitä tarkoituksenmukaisesti. Kun objektiivinen kuormitusdata yhdistetään valmentajan kokemukseen, pelin ymmärtämiseen ja pelaajien yksilölliseen tuntemukseen, voidaan tehdä perustellumpia ratkaisuja harjoittelun, palautumisen ja peluutuksen tueksi.

Urheiluteknologian merkitys ei lopulta ole itse teknologiassa, vaan siinä, miten sen avulla voidaan tukea parempaa valmennusta. Kun data auttaa ymmärtämään pelaajien kuormitusta aiempaa tarkemmin, voidaan harjoittelua kehittää entistä yksilöllisemmäksi, turvallisemmaksi ja suorituskykyä paremmin tukevaksi. Juuri tässä piilee Catapultin ja muun urheiluteknologian suurin mahdollisuus myös suomalaisen futsalin kehittämisessä.

Tekstin havainnot perustuvat Savonian ammattikorkeakoulussa tehtävään fysioterapian opinnäytetyöhön, jossa tarkastellaan naisten futsalmaajoukkueen harjoituspelin korkean intensiteetin kiihdytys- ja jarrutussuorituksia Catapult-järjestelmän avulla. Opinnäytetyö julkaistaan syksyllä 2026.

Teksti: Minttu Kurki
Fysioterapeuttiopiskelija,
Savonia-ammattikorkeakoulu
Sähköposti:
kurki.minttu@gmail.com



Vanhemmat mukana lasten ja nuorten harrastuksessa: miten seuratasolla tätä resurssia voitaisiin hyödyntää

Usein pohdittaessa vanhempien roolia jalkapallotoiminnan mahdollistajina, huomiomme keskittyy isosti kokemukseni mukaan seuraaviin asioihin:

- KANNUSTA, KULJETA, KUSTANNA -ajattelu
- Vanhempien rekrytointi erilaisiin toimihenkilörooleihin
- Talkoot joukkuetoiminnan mahdollistamiseksi

Esimerkkejä on varmasti muitakin, mutta nämä lienevät niitä yleisimpiä. Oman kokemukseni mukaan seuratoiminnassa on välillä vaara siitä, että vanhemmat ovat mukana toiminnassa, mutta jäävät liian etäälle. Tämä voi johtua monesta asiasta. Usein lasten harrastustapahtumat ovat hektisiä, kun ikäluokat ovat isoja ja valmennuksella on täysi työ liikuttaa pelaajia riittävällä aktiivisuudella. Tähän päälle se, että he ovat myös itse lasten vanhempia, jotka mahdollistavat toimintaa ja arjen kiireet painavat välillä päälle. Aikaa vanhempien kohtaamiselle ei aina ole. Tänä päivänä on myös valitettavasti huomattavissa trendiä, jossa vanhemmat tuovat lapsen harjoituksiin, mutta lähtevät itse pois. Tällöin he eivät aina ole tietoisia siitä mitä harjoituksissa tapahtuu ja joukkueen toiminta voi jäädä etäiseksi.

Vanhempien rooliin suomalaisessa urheilussa on havahduttu aiemmin. Muun muassa Erkko Meri on ansiokkaasti kirjoittanut aiheesta Apu lehdessä (2026), jossa hän pohti tukiohjelmaa lasten ja nuorten vanhemmille jalkapallon parissa. Perusteena hänellä oli, että suomalainen pelaajakehitys nojaa kaikkein voimakkaimmin perheiden varaan. Tämä sama näkökulma tulee esiin luettaessa Hannu Pelttarin kirjoittamaan kirjaa Lahjakkuuden Lähteillä (2022), jossa hän kuvaa kymmenen suomalaisen entisen huippu-urheilijan urheilijan polkuja. Kirja tuo esiin varsinkin varhaisessa lapsuudessa ja nuoruudessa vanhempien roolia mahdollistajina. Lisäksi Holopainen ja Meriläinen (2019) ovat tehneet pro gradu -tutkielman, jossa on tarkasteltu jalkapallon kultaisen sukupolven pelaajapolkuja. Tämäkin vahvistaa vanhempien ja perheen roolin merkitystä urheilijan polulla.

Voidaankin hyvin todeta, että vanhemmilla on merkittävä rooli nuoren urheilijan taustalla tukena, turvana ja mahdollistajana. Miten tämä sitten voitaisiin hyödyntää entistä paremmin? Varsinkin, kun aika harjoitusten osalta sekä valmentajien ajankäyttö on usein rajallista. Heittäisin tässä palloa seurojen suuntaan. Olisiko mahdollista, että seurat organisoisivat yhteistyössä joukkueidensa kanssa kauden aikana säännöllisesti ”vanhempainvartteja, joissa käytäisiin läpi joukkueen tilannetta, mitä ja miten siellä on harjoiteltu, missä mallissa joukkueen talousasiat ovat ja millaisia suunnitelmia sillä hetkellä joukkueella on esimerkiksi. Seuran rooli tässä olisi luoda pohja sille, jota joukkueet voivat toteuttaa. Tiedossani on, joitakin esimerkkejä, että näitä on pidetty ja niistä on positiivisia kokemuksia muun muassa sen suhteen, että se on madaltanut vanhempien sekä valmennus- että joukkueenjohdon välistä kommunikaatiota. Tämä ei ole väite, että missään näin ei toimittaisi, mutta kokemukseni mukaan nämä asiat usein hoidetaan Whattsapp -ryhmien ja sähköpostien välityksellä, joka





ei korvaa aitoa vuorovaikutusta. Ja on hyvä muistaa, että vanhemmat ovat myös jossain määrin kiinnostuneita lastensa harrastuksista ja tämä tukee sitä, että he voivat olla osallisina siinä vaikka eivät olisi mukana esimerkiksi toimihenkilörooleissa. Tämä voi myös madaltaa vanhempien kynnystä vuorovaikuttaa lasten ja nuorten valmentajien kanssa asioista, jotka ovat jääneet mahdollisesti epäselväksi tai painamaan perheen mieltä. Tätä kautta valmentaja voi saada myös arvokasta tietoa omien urheilijoidensa muusta elämästä. Uskon, että tällaisella toimintatavalla voitaisiin välttyä ainakin joiltain väärinkäsityksiltä ja saada luotua vanhempien ja valmennus- ja joukkueenjohdon välille positiivista vuorovaikutusta.

Toinen asia, jota olen pohtinut, mitä seurat voisivat tehdä, nousee viime vuosien kokemuksistani työskennellessäni perusopetuksessa ja varhaiskasvatuksessa. Näissä ympäristöissä pidetään usein erilaisia vanhempainiltoja ja etäinfotilaisuuksia, joilla on tarkoitus auttaa ja tarjota vanhemmille lisää tietoa jostakin valitusta aiheesta tai muuten vuorovaikuttaa lasten tilanteista näissä kasvuympäristöissä. Urheiluseurassa ja jalkapalloseurassa nämä voisivat esimerkiksi liittyä itse urheilemiseen ja harjoitteluun, ravintoon, lepoon, urheilijan polkuihin, fyysiseen ja psyykkiseen suorituskykyyn, yleiseen hyvinvointiin tai urheilun ja opiskelun yhdistämiseen. Teemoja voi olla monia. Näissä esimerkiksi voitaisiin hyödyntää asiantuntijaluennoitsijoina juuri vanhempia, joita seurayhteisössä löytyy. Seurayhteisön vanhemmilla on usein hyvin erilaista osaamista, joka usein jää hyödyntämättä ja tämä voisi olla yksi keino sen valjastamiseksi seuran käyttöön, jolla voi olla positiivista vaikutusta perheiden elämään. Kun perheet saavat tietoa urheilua koskevista asioista seuran kautta, on heillä mahdollisuus vuorovaikuttaa näistä oman urheilevan lapsen ja nuoren kanssa. Näen tämän hienona mahdollisuutena seura- ja joukkuetasolla, joka voi tarjota mahdollisuuksia siihen, että nuorten urheilijoiden arkeen voidaan vaikuttaa positiivisesti.

On myös hyvä muistaa, että vanhemmat ovat usein juuri ne, jotka vuorovaikuttavat nuorten urheilijoiden kanssa ensimmäisenä ilon, pettymyksen, suuttumuksen ja riemun hetkistä urheiluharrastuksen parissa. Tässä teemassa vanhempia urheiluseura voi tukea noiden tietoiskujen ja infojen sekä vanhempainvarttien kautta, joita edellä kuvasin, mutta on olemassa myös internetistä löytyvää materiaalia, jolla urheilevien lasten ja nuorten vanhempia voidaan tukea. Mieli ry:n Nuori mieli urheilussa -hankkeen (2022) sivuilta löytyy materiaaleja urheilevien lasten ja nuorten vanhemmille. Sieltä löytyy verkkomateriaali, joka neuvoo miten tukea nuorta urheiluharrastuksen parissa ja opasvihko vanhemmille urheilevan lapsen ja nuoren mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Suosittelen seuroja tutustumaan näihin, koska ne tarjoavat käytännön läheisiä vinkkejä vanhemmille nuoren urheilijan tukemiseksi ja on tärkeä tiedostaa, että mitä enemmän vanhemmilla on omien lasten ja nuorten urheiluun vinkkejä ja keinoja heidän tukemisekseen, sitä todennäköisemmin se näkyy urheilun toimintaympäristöissä positiivisena. Myös Palloliitolla on oma materiaali vanhemmilla, joka kulkee nimellä



Futisvanhemman startti -verkkokurssi (2025). Suosittelen tutustumaan myös tähän materiaaliin.

Kaiken kaikkiaan näkisin, että urheiluseuroilla on uniikki mahdollisuus tukea ja tehdä yhteistyötä urheilevien lasten ja nuorten vanhempien kanssa. Edellä mainitut keinot ovat vain joitakin, tärkeämpää on, että seuroissa tunnistetaan, että vanhemmilla on taustavaikuttajina iso rooli lasten ja nuorten elämässä urheilun piirissä ja heitä on mahdollista siinä tukea.

Holopainen, S. & Meriläinen, T. 2019. Suomen jalkapallon A-maajoukkueen kultaisen sukupolven pelaajien pelaajapolut. Pro dgradu -tutkielma https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_65708#

Mieli ry. Nuori mieli urheilussa materiaalit vanhemmille https://mieli.fi/nuori-mieli-urheilussa/vanhemmille/

Suomen Palloliitto. 2025 Futisvanhemman startti -verkkokurssi https://futisstartti.fi

Kuvat juttuun ovat tekoälyn tuotoksia.

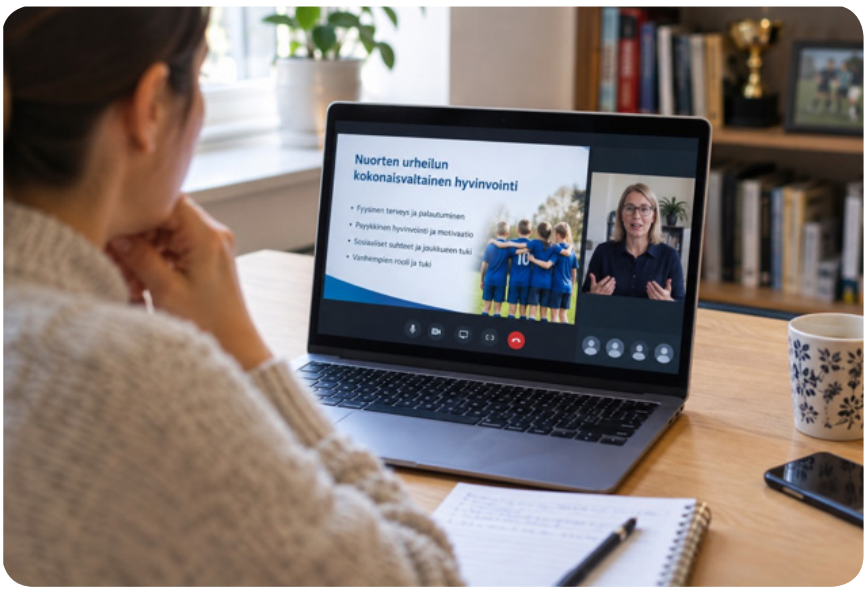
Teksti: Joni Reijo

Kirjoittaja on Suomen Palloliiton valmentajakouluttaja, Hämeenlinnan jalkapalloseuran f-junioreiden päävalmentaja sekä UEFA B -lisenssin omaava valmentaja, että liikunnanohjaaja YAMK -tutkinnon valmennuksesta suorittanut henkilö

Lähteitä:

Pelttari, H. 2022. Lahjakkuuden lähteillä. Reuna Publishing House Oy.

Meri, E. 2026. Lue tästä vuoden urheilujuttu: Suomalainen jalkapallo kärsii perässähiihtäjän sydroomasta – ”Millä ilveellä voidaan pysyä kovassa kansainvälisessä kilpailussa mukana. https://www.apu.fi/artikkelit/suomalainen-jalkapallo-karsii-perassahiihtajan-syndroomasta-milla-ilveella-voidaan-pysya-kovassa-kansainvalisessa-kilpailussa-mukana



Kesän MM- kisat
topit ja flopit

TOPIT

1. Hyökkäyspelaamisen monipuolisuus – joukkueet rakensivat tilanteita monella eri tavalla nopeilla vastaiskuilla, pallonhallinnan kautta ja laitojen kautta.
2. Nuorten uusien ”tähtien” otteet: Diomande, Manzambi, Mora, Cubarsi
3. Pelin virtaus parani uusien sääntöjen myötä, sivurajaheitto, maalipotku, loukkaantumisen hoito, pallo enemmän pelissä

FLOPIT

1.Fifan suhmurointi Infantino – Trump.
2. Juoma (mainos) tauot.
3. Matkustamiseen liittyvä kuormitus pelaajille ja ilmastolle

- Petteri Jaatinen -

TOPIT

1. Haaland
2. Fanit
3. Espanjan mestaruus

FLOPIT

1. Otteluiden alkamisajat eurooppalaisesta näkökulmasta
2. MM-finaalin puoliajan kesto ja show
3. Ruotsi (odotin enemmän)

- Heli Rekimies -

1. Juomatauot = lähes ylimääräisiä coaching-hetkiä

Juomatauot toimivat vähän kuin kaksi ylimääräistä coaching-hetkeä valmentajille. Niiden aikana pystyi reagoimaan peliin, muuttamaan taktisia asioita ja vaikuttamaan myös pelin rytmiin. Toisaalta ne venyttivät otteluita, eivätkä mielestäni olleet jokaisessa pelissä välttämättä tarpeellisia. Valmennuksen näkökulmasta ne kuitenkin tarjosivat selvästi uuden mahdollisuuden vaikuttaa peliin kesken jakson.

2. Low block syvällä ja tiiviisti puolustaminen

Syvällä puolustaminen oli isossa roolissa läpi kisojen. Joukkueet puolustivat erittäin tiiviisti, ja hyvin organisoitua low blockia oli vaikea murtaa. Myös pienemmät maat pystyivät tällä tavalla haastamaan vahvempia joukkueita, poistamaan niiden suurimpia vahvuuksia ja luomaan mahdollisuuksia yllätyksiin.

3. Supertähtien onnistuminen kisoissa

Oli hienoa nähdä, että monet maailman suurimmista tähdistä pystyivät pitämään korkean tason sa myös pitkän seurajoukkuekauden jälkeen. Mbappé, Haaland ja moni muu huippupelaaja loistivat kisoissa. Se toi turnaukselle paljon lisäarvoa ja osoitti, että parhaat pelaajat pystyivät edelleen ratkaisemaan pelejä kaikkein suurimmalla näyttämöllä.

- Kai Nyyssönen -

1. Espanjan paluu maailman huipulle

Espanja voitti toisen maailmanmestaruutensa ja samalla vahvisti asemaansa uuden sukupolven mahtimaana. Espanja voitti maailmanmestaruuden päästäen koko turnauksessa vain yhden maalin, mikä kertoo sekä joukkueen organisoidusta puolustuspelistä että kyvystä kontrolloida otteluita pallonhallinnan kautta. Vastustajat saivat harvoin laadukkaita maalintekopaikkoja, koska Espanja kykeni estämään vastahyökkäyksiä jo keskialueella.

Vahva puolustaminen:

- korkea mutta hallittu prässäys
- nopeat riistojen jälkeiset vastaprässitilanteet
- erittäin tiivis keskikaistan puolustaminen
- pallonhallinta puolustamisen välineenä

Keskikentän hallinta

Turnauksen parhaaksi pelaajaksi valittu Rodri symboloi Espanjan suurta vahvuutta keskikentän kontrollia. Espanja pystyi rytmittämään otteluita haluamallaan tavalla, pitämään palloa pitkiä jaksoja ja pakottamaan vastustajat puolustamaan syvällä.

Käytännössä tämä näkyi:

- korkeana pallonhallintana
- vähäisenä pallonmenetysten määränä
- jatkuvana syöttökolmioiden luomisena
- kykynä vaihtaa nopeasti hyökkäyssuuntaa laidalta toiselle

Monet maajoukkueet olivat siirtyneet suoraviivaisempaan peliin, mutta Espanja onnistui yhdistämään perinteisen pallonhallinnan ja modernin vertikaalisuuden.

Leveyden hyödyntäminen hyökkäyspelissä

Finaalin voittomaali syntyi tilanteesta, jossa Nico Wiliams loi tilanteen laidalta ja Ferran Torres viimeisteli. Tämä kuvasti hyvin koko turnausta: Espanja venytti vastustajien puolustuslinjoja leveäksi ja pyrki murtautumaan erityisesti laitakaistoilta.

Keskeisiä elementtejä olivat:

- erittäin aktiiviset laitahyökkääjät
- 1v1-haastaminen
- nopeat suunnanmuutokset
- laadukas keskityspelaaminen ja viimeistely

2. Laajennettu 48 joukkueen turnaus toi uusia menestystarinoita

Ensimmäistä kertaa pelattu 48 maan MM-turnaus lisäsi kilpailun globaalia ulottuvuutta. Useat pienemmät jalkapallomaat, kuten Kap Verde ja Kanada nousivat otsikoihin hyvillä esityksillään. Turnaus osoitti, että kansainvälinen huippujalkapallo on tasoittumassa ja haastajia löytyy yhä useammasta maanosasta. Itselleni laajennus oli positiivinen yllätys.

3. Sukupolvenvaihdos toteutui, mutta tähdet loistivat edelleen

Kisat jäivät historiaan myös siirtymänä kohti uutta pelaajasukupolvea. Samalla kun veteraanien kuten Lionel Messin ja Cristiano Ronaldon viimeiset MM-esiintymiset herättivät suurta kiinnostusta, turnauksen tähdeksi nousi jälleen Kylian Mbappé, joka voitti maalipörssin 10 osumalla ja nousi MM-kisahistorian kaikkien aikojen maalintekijäksi.

Nuorista pelaajista mm. Pau Cubarsi tekivät suuren vaikutuksen. Cubarsí yhdisti harvinaisen kypsästi puolustamisen, pelin avaamisen ja tilanneymmärryksen. Hänellä oli teininuoreksi poikkeuksellinen pelirohkeus, vahva syöttöpelaaminen paineen alla ja kyky johtaa puolustuslinjaa kokeneempien pelaajien rinnalla.

Näihin kisoihin jäi taas ”koukkuun”. Toivotaan, että saadaan Suomi vielä joku päivä mukaan. Sen eteen töitä tehdään laajalla rintamalla nuoriin panostaen.

- Marko Viitanen -

Millaista peliä, sellaista harjoittelua ja sellaista osaamista



Urheilussa peli ja kilpailu ohjaavat harjoittelua: niiden vaatimukset määrittävät, millaista harjoittelua tarvitaan. Saman johdonmukaisuuden pitäisi näkyä valmentajakoulutuksessa. Koulutuksen tulee kehittää juuri sitä osaamista, jota valmentaja tarvitsee oman lajinsa arjessa.

Valmentajakoulutusta rakennettaessa ensimmäinen pedagoginen kysymys on, miten valmentajan osaamisen kehittymistä tuetaan hänen omassa työssään koko koulutusprosessin ajan. Muut koulutukseen liittyvät ratkaisut tehdään tämän jälkeen.

Koulutus rakentuu arjen valmennustyön ympärille

Tutkittu tieto ja yhteiset käsitteet kuuluvat valmentajakoulutukseen. Niiden avulla valmentaja jäsentää työtään, tarkastelee toimintaansa ja perustelee ratkaisujaan. Tieto palvelee osaamisen kehittymistä, kun se auttaa tutkimaan ja kehittämään omaa valmennustyötä.

Valmentajan osaaminen ei kehity riittävästi koulutustilannetta varten laadituissa tehtävissä. Koulutuksen on autettava häntä työskentelemään oman työnsä todellisten kysymysten kanssa. Laji, peli ja kilpaileminen muodostavat valmentamisen toimintaympäristön. Jos harjoittelussa puhutaan edustavuudesta, miksi emme puhuisi siitä myös valmentajan osaamisen kehittämisessä?

Kehittämisen kohteen tulee nousta valmennusarjesta. Koulutus tarjoaa sen käsittelyyn tietoa, ohjausta, palautetta ja uusia näkökulmia. Näin tehtävät kiinnittyvät valmentajan työhön hänen omassa toimintaympäristössään.

Luennot, keskustelut ja demot voivat jäsentää tietoa ja avata toimintavaihtoehtoja, mutta ne eivät korvaa valmentamista omassa toimintaympäristössä. Osaamisen kehittymisen ratkaiseva vaihe alkaa, kun valmentaja toimii omassa valmennusympäristössään.

Jos koulutus päättyy siihen, että lukujärjestys on käyty läpi ja käytännön demo toteutettu, olemmeko rakentaneet osaamista vai ainoastaan suorittaneet koulutusohjelman?

Osaamistavoitteen pitää säilyttää yhteys urheiluun

Kun koulutus rakennetaan sisältö edellä, tavoitteista muodostuu helposti luettelo osaamisalueista. Vuorovaikutus, etiikka, pedagogiikka, suunnittelu ja oman toiminnan arviointi ovat osa valmentajan työtä, eikä niitä pitäisi käsitellä lajista ja valmennusprosessista irrallaan.

Osaamistavoitteiden suunnan antavat laji, pelin ja kilpailun vaatimukset sekä valmentajan toimintaympäristö. Vuorovaiku-





tus, eettiset ratkaisut ja pedagogiset valinnat näkyvät siinä, miten valmentaja toimii osana valmennusprosessia. Näin urheilun ydin säilyy mukana, mutta sitä tarkastellaan osana ammatillista osaamista.

Osaamistavoitteen pitää kuvata, mitä valmentaja osaa tehdä omassa työssään aikaisempaa paremmin, tarkemmin tai perustellummin. Tämän jälkeen valitaan tavoitteeseen sopivat keinot.

Formaali koulutus ja oppiva yhteisö muodostavat jatkumon

Formaalin koulutuksen tehtävä on tuoda osaamisen kehittämiseen tavoitteellisuutta, tietoperustaa, ohjausta ja rakennetta. Kehittyminen vaatii silti jatkuvaa tukea valmentajan omassa toimintaympäristössä. Tuen avulla valmentaja voi tarkastella toimintaansa, jäsentää havaintojaan ja suunnitella seuraavia vaiheita.

Seurassa toimiva oppiva yhteisö voi tukea prosessia esimerkiksi yhteisellä suunnittelulla, valmennuksen havainnoinnilla, vertaiskeskusteluilla ja mentoroinnilla. Ratkaisevaa ei ole yksittäinen toimintamalli, vaan se, että rakenteet liittyvät valmentajien todelliseen työhön ja osaamistavoitteisiin.

Parhaimmillaan formaali koulutus antaa oppimiselle suunnan ja seuran arjen rakenteet tukevat osaamisen jatkuvaa kehittymistä. Koulutuksen järjestäjän tehtävä on auttaa seuroja rakentamaan ja ylläpitämään näitä rakenteita.

Koulutusta suunniteltaessa ja arvioitaessa on syytä pysähtyä seuraavien kysymysten äärelle:

Koulutammeko valmentajia vai järjestämmekö koulutuksia? Jos osaaminen kehittyy valmennusarjessa, miksi koulutus päättyy usein juuri silloin, kun varsinainen oppiminen alkaa?

Teksti: Vierumäen Urheilun osaamisyhteisö ja opettaja Ilkka Haapea

Kuvat: SJV arkisto



LIIKUNNAN JA VALMENNUKSEN AMMATTITUTKINTO | VAT

Kehitä pelaajia – kehitä itseäsi.

Valmentajan työ on jatkuvaa oppimista. Pelaajat, toimintaympäristöt ja vaatimukset muuttuvat, ja samalla myös valmentajan on kehitettävä osaamistaan.

Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto urheiluvalmennuksen osaamisalalla (VAT) tarjoaa mahdollisuuden syventää valmennusosaamistasi kokonaisvaltaisesti ja kehittää omaa valmennustasi seuraavalle tasolle.

Koulutuksen aikana perehdyt käytännön valmennustyön kannalta keskeisiin teemoihin:

- urheilufysiologia ja suorituskyvyn kehittäminen
- taitojen oppiminen ja taitovalmennus
- urheilupsykologia ja vuorovaikutus
- urheilijan terveyttä edistävä valmennus
- oman valmennusfilosofian tunnistaminen ja kehittäminen

Opintojen keskiössä on arjen oma valmennustyösi. Saat uusia näkökulmia ja konkreettisia työkaluja, joita voit hyödyntää välittömästi omassa seurassasi, joukkueessasi tai valmennusympäristössäsi. Koulutus soveltuu kaikkien lajien valmentajille, jotka toimivat lasten, nuorten tai aikuisten urheilun parissa.

Valmistu urheiluvalmentajaksi Vierumäellä.

Hae mukaan!

Haku koulutukseen on käynnissä 30.11.2026 asti!
Lue lisää ja hae osoitteessa: https://bit.ly/VAT27

VIERUMÄKI
SUOMEN URHEILUOPISTO