

Lajinkehittämissyö:

## KILPAILUKAUDEN AIKAINEN PELITILANNEHARJOITTELU

Erno Hautamäki

PLVT9

Pesäpallon

lajivalmentajatutkinto

1.4.2015

## SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto	3
2. Mitä on pelitilanneharjoittelu?	4
2.1 Pelitilanneharjoittelu sisäpelissä	5
2.2 Pelitilanneharjoittelu ulkopelissä	6
3. Mihin pelitilanneharjoittelulla pyritään?	8
3.1 Pelin kehittäminen pelitilanneharjoittelun kautta	9
4. Miten pelitilanneharjoittelua toteutetaan?	12
4.1 Pelitilanneharjoittelun rytmittäminen	13
4.2 Mittarit pelitilanneharjoittelun tarpeellisuuden toteamiseksi	14
4.3 Joukkuepalaverien yhdistäminen pelitilanneharjoitukseen	15
5. Pohdintaa	17
6. Esimerkkejä pelitilanneharjoitteista	19
Lähdeluettelo	22

## 1. JOHDANTO

Valitsin lajinkehittämistyön aiheen jo vuosia sitten. Syynä tähän olivat omat kokemukseni kilpailukauden aikaisesta harjoittelusta, jotka ovat varsin monenkirjavat. Aikaisempina vuosinahan monen pesäpallojoukkueen lajiharjoittelu koostui lähinnä ”putkeen” lyömisestä. Tästä on menty huomattavasti eteenpäin, mutta uskoakseni ero joihinkin muihin palloilulajeihin on yhä iso. Esimerkiksi kuvat jalkapallomaajoukkueemme harjoituksista kertovat, kuinka valmentaja taluttaa pelaajia kädestä pitäen oikeille paikoille. Kuinka moni on nähnyt vastaavaa tapahtuvan pesäpallokentällä?

Superpesiksessä pelitilanneharjoittelua on kehitetty voimakkaasti ja se on jo olennainen osa joukkueen pelin kehittämistä, mutta entä alemmilla tasoilla tai junioreissa. Pelitilanneharjoittelua tulisi kehittää niin, että sen kautta kyettäisiin kehittämään myös yksilöä. Pelaajille olisi kyettävä rakentamaan pelitilanteita mukailevia olosuhteita myös harjoituksiin. Erityisesti tämä tulisi taata pitkän talviharjoittelujakson aikana.

Lajinkehittämistyössäni keräsin näkemyksiä pelitilanneharjoittelusta sekä tavoista toteuttaa sitä. Haastattelin kolmea eri miesten superpesisjoukkueiden valmennusryhmässä kaudella 2014 toiminutta henkilöä eli Sotkamon Jymyn pelinjohtajaa Mikko Korhosta, Vimpelin Vedon 2. pelinjohtajaa Jussi Haapakoskea sekä Jyväskylän Kirin pelinjohtajaa Juhani Lehtimäkeä. Heidän näkemystensä pohjalta olen pyrkinyt rakentamaan kuvaa siitä millaista pelitilanneharjoittelu lajimme huipulla tänä päivänä on.

## 2. MITÄ ON PELITILANNEHARJOITTELU?

Käytännössähän kaikki lajiharjoittelu on pelitilanneharjoittelua, koska onnistuakseen ratkaisemaan pelissä eteen tulevan tilanteen, pelaaja tarvitsee lajitaitoja. Näitä lajitaitoja puolestaan kehitetään tavallisella toistoharjoittelulla, joka tähtää mahdollisimman korkeaan suoritusvarmuuteen lajisuorituksia tehtäessä. Työssäni olen kuitenkin rajannut pelitilanneharjoittelua harjoitteisiin, jotka yksilön pelitaitojen tai ominaisuuksien kehittämisen lisäksi palvelevat koko joukkueen tapaa pelata jossain tietyssä tilanteessa.

Edellä esitetyn rajauksen mukaisesti pelitilanneharjoituksessa on oltava mukana mekaanisen suorittamisen lisäksi muitakin suoritukseen vaikuttavia tekijöitä. Tällaisia tekijöitä voidaan harjoitukseen tuoda myös mielikuvien avulla. Aitoa pelitilannetta ei tietenkään kyetä harjoitustilanteeseen siirtämään, mutta kuten Mikko Korhonen sanoi: *”pelitilanneharjoitus on juuri niin pelinomainen kuin pelaaja siihen asennoituu”*. Tämä pelaajan kyky visualisoida harjoituksesta pelinomainen nousee tärkeäksi ominaisuudeksi lajimme pitkästä harjoituskaudesta johtuen. Ajatuksen on aina oltava mukana.

Pelitilanneharjoittelussahan kyse on siitä, että harjoitustilanteeseen pyritään tuomaan pelaajan ratkaistavaksi peleissä esiintyviä tilanteita mahdollisimman aitona. Valmennuksen tehtävänä on tarvittaessa auttaa pelaajaa luomaan mielikuvia kuvailemalla ratkaistavana olevaa tilannetta. Tällaisia tilanteen ratkaisuun vaikuttavia seikkoja ovat esimerkiksi palojen tai jäljellä olevien lyöjien määrä.

Pelitilanneharjoittelulle tyypillistä on pyrkimys pelinomaiseen rytmiin. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että pelaajalta otetaan pois aikaa. Näin pelaajan on kyettävä tekemään peliä parhaalla tavalla palveleva ratkaisu mahdollisimman lyhyessä ajassa. Tällöin rikotaan mekaaniselle harjoittelulle tyypillistä toistorytmikaavaa. Keinoja pelinomaisen rytmin saavuttamiseen ovat esimerkiksi lukkarin työskentely sekä merkin mukaan otto.

## 2.1 Pelitilanneharjoittelu sisäpelissä

Pesäpallo on jo pitkään ollut voimakkaasti roolitettu peli. Tämä seikka korostuu sisäpelin pelitilanneharjoittelussa. Pelitilanneharjoittelu kohdistuu sisäpelinosalta voimakkaasti joukkueen tärkeimpiin sisäpelaajiin eli *ykköskärkeen*. Tarkoituksena on saada joukkueen tärkeimmille pelaajille toistoja heidän päätilanteissaan. Tällöin tietyt etenijä – lyöjä - tutkaparit ”pelaavat” omaa tilannettaan. Pelitilanneharjoituksessa keskitytään etenijän pesiltä lähtöihin ja etenemiseen sekä lyöjän pelitilanneratkaisuihin. Eri harjoituksiin voidaan myös rakentaa eri teemoja. Tällaisia voivat olla esimerkiksi saumakovat, taka-apu tai pomppo.

Erityisesti harjoittelussa korostuvat pesäpallon vaikeimmat tilanteet eli ykköstilanne sekä takatilanne. Tarkoituksena on peleissä eteen tulevien tilanteiden mallintaminen niin, että peleissä tilanne tuntuu tutulta ja kaikki tietävät miten toimitaan. Tämä tietoisuus tuo lyöjälle itseluottamusta, joka auttaa häntä onnistumaan pelissä.

Sisäpelin pelitilanneharjoitteluun voidaan etenijän ja lyöjän lisäksi ottaa mukaan myös merkki sekä kaari eli joukkueen tärkeimmät väärien huutajat. Sotkamossa pelaajat ovat kokeneet merkin mukaan ottamisen jo talvella tärkeänä tekijänä. Pelinomaisuus lisääntyy kun aikaa on vähemmän ja lyöjän on kyettävä tekemään merkin mukaisia ratkaisuja.

Kaaripelin mukaan ottaminen kehittää erityisesti joukkueen sisäistä kommunikaatiota. Kyse on tällöin väärien huutamisesta ja niiden poisottamisesta sekä etenijän reagoimisesta huutoon. Joukkueen on myös pohdittava miten he suhtautuvat teknisiin vääriin; mitä vääriä lähdemme huutamaan. Harjoittelu tuo varmuutta toimintaan. Tiedetään esimerkiksi missä vaiheessa väärä voidaan vielä huutaa. Tällaista harjoittelua tehdään kuitenkin paljon jo talvella. Kilpailukauden aikana kaari on mukana pelitilanneharjoittelussa ainoastaan tarvittaessa.

## 2.2 Pelitilanneharjoittelu ulkopelissä

Koska koko joukkuetta sitova pelitilanneharjoittelu on aikaa ja energiaa vievää, pyritään ulkopelin pelitilanneharjoittelu toteuttamaan pitkälti pienryhmissä. Tämä tarkoittaa sitä, että joukkue jaetaan ja esimerkiksi etukenttä, eli lukkari, etumiehet sekä etulukija, tekevät omia suorituksiaan vaihtotilanteisiin. Näistä eri osista sitten rakennetaan kokonaisuus.

Ulkopelin pelitilanneharjoittelulla kehitetään ennen kaikkea joukkueen yhteispeliä. Joukkueen on tiedostettava omat vahvuutensa, joiden ympärille ulkopeli rakennetaan. Tarkoituksena on päästä tilanteeseen, jossa jokainen ulkopelaaja tiedostaa oman roolinsa kentällä, oman vastuunsa sekä sen miten hänen tulee eri tilanteissa toimia. Pelaajien on oltava tietoisia siitä miten joukkue pelaa ulkopeliä yhdessä. ”*Erilaisilla kuvioilla pelattaessa omat tehtävät tulee olla selvillä ja sen lisäksi tulee tietää, mikä on vierustoverin vastuualue eri kuvioissa*” (Partanen, K. 2001. Lajinkehittämistyö, PLVT2. 19).

Ulkopelin pelitilanneharjoittelussa on tietenkin käytävä läpi kaikki eri tilanteet sekä pelaajien sijoittumiset näissä tilanteissa. Joihinkin tilanteisiin otetaan käyttöön useampia kuvioita. Niitä vaihtelemalla pyritään horjuttamaan lyöjän henkistä tasapainoa ja ”pääsemään hänen päänsä sisään”. Tämä korostuu erityisesti 0- ja takatilanteessa. Lisäksi sovitaan miten pelataan lyöjän viimeisellä lyönnillä ja mille pesälle paloa lähdetään tekemään. Nämä asiat on tärkeää tehdä kaikille selväksi.

Kuvioiden päälle rakennetaan sitten toimintamallit, minkä mukaan toimitaan. Tämä tarkoittaa sopimuksia siitä, mitä lyöntejä halutaan pelata pois ja minne tila, joka väistämättä jonnekin jää, jätetään. Tällöin siis joku lyönti ikään kuin ”sallitaan”, mutta lyöjän tiedossa olevia parhaita lyöntejä ei. Lisäksi sovitaan miten tämä käytännössä toteutetaan ja mitä vaatimuksia se kullekin asettaa. Hyväksytään kuitenkin, että hyvällä lyönnillä vastustaja saa onnistua.

Joukkueella voi olla harjoiteltuna myös erilaisia toimintamalleja siihen, miten lyöjän tekemisiin reagoidaan. Tällöin joukkue valitsee kahdesta tai useammasta vaihtoehdoisesta kuviosta yhden ennalta sovitun esimerkiksi lyöjän lähtöasennon mukaan. Näin voidaan toimia silloin kun ottelua edeltävässä palaverissa on tultu siihen tulokseen, että lyöjän lähtöasennosta on pääteltävissä hänen lyöntiratkaisunsa. Vaihtoehdot ratkaisut voivat olla kuvioiden tai ulkopelaajien syvyyksien vaihteluja. Tämä vaatii ulkopelaajilta saumatonta yhteispeliä, jotta jokainen reagoi sovitulla tavalla. ”*Ulkokentän yhtenäinen liike tiettyyn suuntaan lyöjän mukaan on taito joka perustuu luottamukseen ja harjoiteltuun tapaan liikkua kentällä. Kuvioilla pyrittiin siis estämään lyöjää lyömästä vahvinta lyöntiään ja toisaalta ulkopelaajan avuin torjumaan sitä*” (Partanen, K. 2001. Lajinkehittämissyö, PLVT2. 19).

Kilpailukauden aikana, kun kuviot eri tilanteissa ovat jo selvillä, pelitilanneharjoittelulla voidaan hakea tietoisuutta omasta pelaamisesta. Ulkopelaajien tulee hakea syvyyksiä eri tilanteissa. Miltä etäisyydeltä minä kykenen palon tekemään? Missä minun tulee olla, jotta voin palon tehdä? Tietysti näihin sijoittumisiin vaikuttavat myös lyömässä olevan lyöjän lyöntirepertuaari sekä etenemässä olevan etenijän juoksuvoima. Tähän auttaa kauden aikana täydentyvä tietopankki vastustajista, niin joukkue- kuin myös yksilötasolla. Mutta mitä syvempänä ulkopelaajat voivat pelata, sen vaikeampaa heitä vastaan on pelata.

### 3. MIHIN PELITILANNEHARJOITTELUUN PYRITÄÄN?

Jokainen haastatelluista nosti pelitilanneharjoittelun keskiöön oman joukkueen pelin kehittämisen. Pelitilanneharjoittelu on käytännössä osa jokaista harjoitusta. Vanhan mallista ”putket ja kotiin”-harjoittelua ei enää tunneta. Usein pelitilanneharjoitus on harjoituksen pääasia, joka sijoitetaan heti alkuun. Tämän jälkeen osa pelaajista saattaa siirtyä tekemään tukiharjoitusta osan jäädessä tekemään lajia.

Erityisesti alkukaudesta pelitilanneharjoittelussa korostuu oman pelin kehittäminen, mikä käytännössä tarkoittaa oman pelitavan ajamista automaation tasolle. Juhani Lehtimäki sanoi, että *”on tärkeää, että sopimukset siitä, miten tilanteita pelataan, saadaan selkäyttimeen ajoissa. Tällöin kesällä voi vain pelata. Mikäli tekeminen ei lähde selkäytimestä, pelaaja sortuu kentällä ainoastaan suorittamaan.”*

Myöhemmin, kun oma pelaaminen on jo tietyllä tasolla, pelitilanneharjoittelussa otetaan huomioon tulevia vastustajia. Tämä tietysti korostuu pudotuspeleissä. Ottelusarjan aikana pyritään olemaan koko ajan askeleen verran vastustajaa edellä. Kaiken kaikkiaan pesäpallossa vastustajan huomioiminen on isossa roolissa, sillä kuten Lehtimäki mainitsi: *”Pesäpallo on siitä erikoinen pallopeli, että siinä eteen tulee toistuvia tilanteita, joihin voidaan ennalta valmistautua”*.

*”Taktisella toiminnalla tarkoitetaan toimintaa, jonka tavoitteena on optimaalisen menestyksen saavuttaminen kilpailussa. Siihen vaaditaan valmentajan, joukkueen ja yksittäisten urheilijoiden onnistumista... (Taktisen toiminnan) kesto riippuu urheilijan kyvystä tajuta ja hahmottaa mahdollisimman nopeasti monimutkaisia kilpailutilanteita, luoda sopivia toimintaohjelmia ja toteuttaa ne.”* (Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus, VK-Kustannus Oy. 372)



Pelitalanneharjoittelussa valmentaminen on läsnä sen varsinaisessa merkityksessä. Tällöin pelaajille pyritään tekemään selväksi *miksi* asioita tehdään tietyllä tavalla. Pelaajan tulee kyetä tietoisesti tehdä oikeita valintoja pelissä nopeasti tapahtuvissa tilanteissa. Tämän oppimisprosessin kautta pelaajan on mahdollista pelata selkäytimestään sokean suorittamisen sijaan. Tässä myös henkilökohtaisen palautteen merkitys korostuu.

Yksi keskeisimpiä tavoitteita pelitalanneharjoittelussa on pelaajien itseluottamuksen vahvistaminen. Mikäli pelaajalla on epävarma olo jostain tilanteesta, voidaan hänelle pelitalanneharjoittelulla saada onnistumisia, joiden kautta itseluottamusta on hyvä rakentaa. Pelinomaisten toistojen saaminen harjoitustilanteissa tekee pelitalanteesta helpomman. Pelaajalla on olo, että minä osaan, minähän olen tehnyt tämän useita kertoja ennenkin. *Henkinen valmennus on pääasiassa urheilijan itseluottamuksen kehittämistä. Hyvä perusitseluottamus ja henkinen vahvuus syntyvät päivittäisen toiminnan kautta (Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatua käytännön valmennukseen, VK-Kustannus Oy. 19).* Tämä korostuu pesäpallossa, jossa itseluottamus näyttelee isoa osaa.

### 3.1 Pelin kehittäminen pelitalanneharjoittelun kautta

Kuten aiemmin on todettu, pelitalanneharjoittelulla on suuri rooli yksilön valmentautumisessa. Sen kautta pyritään kehittämään pelaajan pelikäsitystä eli rakentamaan valmiita toimintamalleja eri tilanteisiin; miten toimia ja miksi. *”Käytännön opetus merkitsee ennen kaikkea taktisten valmiuksien ja toimintamallien omaksumista. Kun tiettyä taktista toimintamallia toistetaan usein, tietoisien toiminnan osatekijät automatisoituvat. Näin urheilija voi kiinnittää huomionsa monitahoisen toiminnan muihin osa-alueisiin” (Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus, VK-Kustannus Oy. 374).*

Erityisesti nuoret pelaajat tarvitsevat tämän tyyppistä harjoittelua, jotta he voivat oppia tunnistamaan pelin erilaisia tilanteita ilman ottelun tuloksesta kumpuavaa painetta. Jos pelaaja puolestaan on kehityskäyränsä loppupäässä, on toimintamalli hänen kohdallaan erilainen. Juhani Lehtimäen sanoin: *”On hirveän kuluttavaa etsiä pelistä koko ajan asioita,*

*joita voitaisiin tehdä paremmin. Jos taas taso on sellainen, että vaatii nostamista, on asioita käytävä jatkuvasti läpi. Pelaaja ei opi, jos hänen kanssaan ei käydä läpi, miten tilanteessa olisi tullut toimia”.*

Henkilökohtaisen palautteen antamisessa on viime vuosina yleistynyt videoiden hyödyntäminen. Valmennusjohto tekee pelaajille koosteita, joista yksittäisten pelaajien kanssa käydään läpi miten jossain tilanteessa olisi tullut toimia ja miksi. Näin opetetaan pelaajia tunnistamaan peleissä toistuvia tilanteita oikein ja näin tekemään oikeita pelivalintoja. Pelaajia on ohjattu myös omatoimisuuteen videoiden hyödyntämisen suhteen. Nämä peleistä nousseet palautteet käydään läpi pelaajien kanssa henkilökohtaisesti, jotta koko joukkueen yhteisissä palavereissa ei tarvitse käyttää aikaa tähän.

Koko joukkueen pelin kehittämisen näkökulmasta pelitilanneharjoittelu tähtää yhteisesti sovittujen toimintatapojen siirtämiseen käytäntöön. Kaiken A ja O on, että pelaajat tietävät miten halutaan joukkueena pelata. Tässä korostuu myös johtavien pelaajien rooli. He voivat olla pelinjohdon apuna siirrettäessä asioita käytäntöön. Valmennusjohto, seurasta riippumatta, käy keskustelua näiden pelaajien kanssa niistä keinoista, joilla joukkue voisi pelata eri tilanteita entistä paremmin. Johtavien pelaajien näkemyksiä arvostetaan, vaikka viimeinen päätäntävalta ja vastuu onkin pelinjohdolla. ”*Joukkueessa on paljon pelinäkemyksiä ja asioita pureksellaan paljon yhdessä. Pelaajien fiilis ratkaisee, joten heidän on oltava mukana jutuista sovittaessa*”, sanoi Mikko Korhonen.

Kilpailukauden aikana tapahtuva pelitilanneharjoittelu on pitkälti reagoimista peleissä esiin nousseisiin asioihin. Pelit analysoidaan ja tehdään johtopäätöksiä, joiden pohjalta puolestaan suunnitellaan pelitilanneharjoittelua. Ongelmakohtia pyritään kehittämään.

Pelitilanneharjoittelun lisäksi joukkueen peli kehittyy pelatuista peleistä saatujen kokemusten kautta. Vastaantulevat tilanteet tarjoavat oppimiskohtia, joihin täytyy tarttua, jotta voi kehittyä. Ensisijaisesti pelin kehitys on joukkueen sisäisen viestinnän kehittymistä.

Sisäpelissä tämä tarkoittaa parantunutta merkkipeliä. Sisäpeli kehittyy myös lyöjien lyöntiratkaisujen selkiytymisen sekä etenijöiden parantuneen toiminnan kautta.

Ulkopelissä pelin kehittyminen tapahtuu vierekkäisten ulkopelaajien parantuneen yhteispelin kautta. Joukkue oppii toimimaan kokonaisvaltaisesti paremmin yhteen eli etukenttä ja polttolinja muodostavat kokonaisuuden kahden toisistaan erillään toimivan yksikön sijaan. Oma pelitapa on tietysti sidonnainen myös vastustajiin. Kun opitaan tuntemaan paremmin vastustajien lyöntiratkaisuja, kyetään suunnittelemaan omaa pelaamista myös sen kautta. Näin yhteispeli rakentuu.

Pelitalanneharjoittelulla valmistaudutaan myös tulevaan. Joukkue pyrkii rakentamaan vaihtoehtoisia toimintamalleja eli varasuunnitelmia eri tilanteiden varalla. Tällöin on paremmat valmiudet reagoida tapahtumiin otteluiden sisällä, erityisesti pudotuspeleissä, joissa yksittäisen ottelun merkitys on suuri. Jokainen pelaajaa tiedostaa mitä kuvion muuttaminen edellyttää häneltä eikä asian läpikäymiseen tarvitse käyttää erillistä aikalisää. Tämä suunnitelmallisuus näkyy pelissä aktiivisuutena eli joukkue, joka toteuttaa pelissä ennalta sovittuja asioita, on aloitteen tekijä. ”*Oma ajatukseni pelistä on, että asioita ei vain tapahdu vaan niihin voidaan vaikuttaa*” sanoi Juhani Lehtimäki.

#### 4. MITEN PELITILANNEHARJOITTELUA TOTEUTETAAN?

Hyvin harvoin pelitilanneharjoittelu vie koko harjoitusta. Yleensä pelitilanneharjoitus on osa koko harjoituksesta. Pelitilanneharjoitusten on oltava hyvin suunniteltua, jotta ne pysyvät lyhyinä ja tehokkaina. On suuri riski, että harjoitus venyy. Näin käy varsinkin silloin, kun harjoitukseen on sisällytetty liian monta asiaa. Tällöin pelaajien ajatus karkaa ja harjoituksen laatu kärsii. Mikäli on mahdollisuus harjoitella kahdesti päivässä, saatetaan molempiin harjoituksiin sisällyttää lyhyt pelitilanneharjoitus. Toinen vaihtoehto on tehdä toinen harjoitus pelitilanneharjoituksena ja toinen puolestaan toistojen kautta.

Pelitilanneharjoituksen on oltava selkeästi joko sisä- tai ulkopeliä palveleva. Näistä ulkopeli painottuu pelitilanneharjoittelussa selkeästi enemmän. Toisaalta esimerkiksi Vimpelissä kaudelle 2014 tulleet uudistukset lyöntijärjestykseen aiheuttivat sen, että sisäpelin pelitilanneharjoittelua oli ohjelmassa huomattavasti aiempaa enemmän. Pelaajat tarvitsivat toistoja omaksuakseen uudet roolinsa ja selkeyttääkseen lyöntiratkaisujaan. Usein mahdollisuus sisäpelin pelitilanneharjoitukseen tarjoutuu ainoastaan päävaihtajille sekä -kotiuttajille. Muiden pelaajien kohdalla lyöntitoistot tulevat muuten kuin kaikki pelaajat sitovan harjoituksen kautta.

Pelitilanneharjoituksen aikana osa joukkueesta joutuu olemaan hyvinkin passiivinen. Tästä syystä pelitilanneharjoittelussa suositaan pienryhmäharjoittelua, jolloin harjoituksesta saadaan tehokkaampi. Pienryhmäharjoittelua voidaan toteuttaa siten, että kaikkien pelaajien ollessa paikalla, joukkue jaetaan pienempiin ryhmiin. Tällöin esimerkiksi etukenttä (lukkari, etumiehet ja etulukija) voi tehdä omaa pelitilanneharjoitustaan muiden tehdessä jotain muuta. Tämän jälkeen harjoitusta voidaan laajentaa ottamalla polttolinjan pelaajat mukaan harjoitteeseen. Lisäksi lopussa on mahdollista käydä läpi kyseinen tilanne koko ulkokentän kanssa eli kasataan kokonaisuus pala palalta. Tätä mallia on toteutettu esimerkiksi Vimpelissä.

Toinen malli pienryhmäharjoittelusta on ottaa harjoitukseen mukaan ainoastaan tietyn roolin pelaajat. Tämä voi tarkoittaa ulkopelissä esimerkiksi etukenttää tai sisäpelissä vaikkapa kotiuttajia. Tällöin vältetään turhaa oleskelua ja saadaan yksittäiselle pelaajalle lyhyessä ajassa paljon toistoja. Sotkamossa alettiin kaudella 2014 toteuttaa mallia, jossa seuran A-pojat muodostivat ulkokentän ja tietty ryhmä edustusjoukkueen pelaajia pääsi lyömään omaan tilanteeseensa. Samanlainen käytäntö on otettu käyttöön Vimpelissä kuluvana talvena. Samalla harjoitus toimii laadukkaana ulkopeliharjoituksena A-pojille.

Sotkamossa toteutetaan paljon pienryhmäharjoittelua jälkimmäisellä tavalla. Tämä korostui erityisesti viime kaudella, jolloin uudistunut etukenttä tarvitsi paljon pelitilanneharjoittelua yhteispelin kehittämiseksi. Pienryhmissä harjoiteltuja juttuja ei vedetä yhteen kentällä, mutta tieto välitetään muillekin esimerkiksi ottelupalavereissa niin, etteivät eri pienryhmät ole täysin toisistaan irrallisia yksiköitä.

Pelitilanneharjoittelu on valmennuksen vastuulla, mutta pelaajienkin toiveita kuunnellaan. Jos pelaaja kokee tarvitsevansa pelitilanneharjoittelua jonkin tilanteen osalta, siihen järjestetään mahdollisuus. Peliä kehitettäessä keskustellaan pelaajien kanssa ja samalla linjataan myös pelitilanneharjoittelua. Koska pelitilanteessa on tärkeää, että kentältä löytyy johtavia pelaajia, ei pelitilanneharjoittelu voikaan olla liian valmentajälähtöistä. Pelitilanneharjoittelussa on myös ylivalmentamisen vaara eli pelaajien tulisi kyetä pelaamaan ilman, että heidän täytyy miettiä liikaa. Toivottavaa olisikin, että pelitilanneharjoittelu on enemmän pelaajälähtöistä. Tämä toki riippuu joukkueesta ja siitä, millaisia pelaajia joukkueesta löytyy.

#### **4.1 Pelitilanneharjoittelun rytmittäminen**

Pelitilanneharjoittelun merkitys korostuu erityisesti keväällä, jolloin asioita täytyy käydä läpi toiminnan automatisoimiseksi. Tähän vaikuttaa myös se, että talvikaudella joukkueet eivät pääse pelaamaan kovinkaan paljon. Useammat hallipelit mahdollistaisivat pelin kehittämisen talvikaudella nykyistä paremmin.

Haastattelemieni valmentajien mukaan joukkueilla on erilaisia painotuksia kilpailukauden aikaisessa pelitilanneharjoittelussa. Sotkamossa pelitilanneharjoittelu on suuremmassa roolissa kevään lisäksi runkosarjan ensimmäisen kierroksen aikana sekä pudotuspeleissä, jolloin ottelusuunnitelma räätälöidään enemmän vastustajan mukaan. Vimpelissä pelitilanneharjoittelu puolestaan pidetään koko ajan mukana, kuitenkin niin, että pahimman otteluruuhkan aikana toistomäärät jäävät pienemmiksi. Kesä- heinäkuun vaihteessa toistomäärät ovat suuret, jotta joukkueen peli on mahdollisimman valmista syksyn pudotuspeleissä. Juhani Lehtimäen mielestä ideaalitulanteessa pelitilanneharjoittelua ei juuri tarvita. Sitä toki tehdään tarvittaessa, mutta kyse on tällöin enemmän ”tulipalojen sammuttamisesta”.

#### **4.2 Mittarit pelitilanneharjoittelun tarpeellisuuden toteamiseksi**

Miettiessään miten jotain lyöjää vastaan pelataan, joukkueet joutuvat tekemään valintoja siitä, mitä lyöntejä he lähtevät sulkemaan pois ja mitkä lyönnit puolestaan ”sallitaan”. Näiden lyöntien kohdalla riittää, että ne saadaan pysäytettyä niin, ettei tuloksena ole läpilyönti. Vastustajan reagointia näihin painotuksiin on seurattava, jotta tiedetään onko omaa peliä syytä muuttaa ja jos on, niin mihin suuntaan.

Otteluiden kehittynyt videointi on helpottanut otteluiden analysointia. Videoiden avulla ottelut on mahdollista purkaa yksityiskohtaisemmin ja tilasto-ohjelmat tarjoavat mahdollisuuden omaa joukkuetta vastaan käytettyjen lyöntien seuraamiseen. Esimerkiksi 1-tilanteessa ulkopelijoukkue saattaa ottaa tavoitteekseen pelata keskustan tukkoon. Tällöin he tekevät päätöksen, että 3-rajaa suunnatulla lyönnillä sisäpelijoukkue saa vaihtaa. Tämä perustuu tietysti oletukseen, että kyseistä lyöntiä ei lähtökohtaisesti käytetä vastustajan toimesta. Mikäli lyöntiä kuitenkin aletaan käyttää toistuvasti, on ulkopelijoukkueen reagoitava tilanteeseen eli alettava pelata tilannetta eri tavalla. Jos lyöntiä ei puolestaan edelleenkään käytetä, herää kysymys voidaanko tilanne pelata vielä voimakkaammin keskustan kautta.

Sotkamossa on pyritty saamaan mahdollisimman paljon fakta-tietoa pelin analysointiin lajiimme pesiytyneen *mutun* tilalle. Jymyssä ulkopelaaminen on jaettu pesänväleittäin. Lähtökohtaisesti vastustajan onnistumisprosentit ovat 0-tilanteessa 50%, 1- ja 2-tilanteessa 40% sekä 3-tilanteessa 20%. Mikäli näissä luvuissa tapahtuu isoja muutoksia, on tilanteeseen reagoitava. Tämän lisäksi he seuraavat mistä heidän ulkokentästään onnistuneita vaihtoja ja kotiutuksia on suoritettu sekä mihin kotiutusyritykset ovat suuntautuneet. Pelin osalta tehtävät ratkaisut pohjautuvat tavalla tai toisella tilastoihin. ”*Saattaa olla, että pelissä jokin yksittäinen tilanne jää vahvasti mieleen, mutta tilastojen kautta huomataan, ettei se ole lainkaan toistuvaa eikä näin ollen vaadi reagointia*”, Mikko Korhonen sanoi.

### 4.3 Joukkuepalaverien yhdistäminen pelitilanneharjoitukseen

Harjoituksia edeltävät palaverit kuuluvat joukkueiden normaaliin tapaan toimia. Ennen jokaista harjoitusta käydään läpi mitä harjoituksessa tullaan tekemään. Tämä auttaa harjoituksen läpiviennissä sekä valmistaa ja sitouttaa joukkuetta tulevaan harjoitukseen. Näin myös vältytään kesken harjoituksen tapahtuvalta palaveeraamiselta, mikä vähentää seisoskelua. Erityisen tärkeää palaverin pitäminen on ennen pelitilanneharjoitusta. Tällöin käydään läpi paitsi mitä tehdään, myös *miksi* tehdään ja mitä harjoituksella haetaan.

Ennen otteluihin valmistavaa harjoitusta pidetään ottelupalaveri. Mikäli omaan peliin ei ole tullut muutoksia ja pelaajien omat tehtävät ovat selvillä, voidaan fokusta siirtää enemmän vastustajan suuntaan. Tällöin käydään läpi miten suhtaudutaan vastustajan päävaihtajiin; millä tyylillä he tykkäävät pelata ja mitkä asiat halutaan tehdä heille vaikeaksi eli mitä lyöntejä he eivät saa käyttää. Samoin käydään läpi mahdolliset pelitaktiset tarkennukset; onko tarkoitus tehdä takapaloja vai pyritäänkö jossain tilanteessa polttamaan viimeisellä lyönnillä kärkietenijää. Lisäksi sovitaan miten lähdetään pelaamaan vastustajan pääkotiuttajaa vastaan; annetaanko esimerkiksi korkeaa syöttöä ja miten se vaikuttaa linjan pelaamiseen. Ottelupalaverissa läpikäytävät asiat pyritään pitämään ytimekkäinä ja tarkoituksena on keskittyä muutamaa pelaajaan. Pudotuspeleissä vastustajaan paneudutaan luonnollisesti tarkemmin.

Peliin valmistautuessa pyritään siihen, että ottelupalaveria seuraa kaksi harjoitusta, joista toisessa käydään läpi vastustajan ulkopeli ja toisessa sisäpeli. Varsinkin kauden alussa, kun vastustajat kohdataan ensimmäistä kertaa tai kun vastassa on niin sanottu päävastustaja, käydään omat ulkopelikuviot läpi rauhassa kentällä.

Kesän tiiviissä otteluruuhkassa tästä on tingittävä. Pelaajia on syytä säästää turhilta kokoontumisilta ja tehtävä kompromisseja. Tällöin ottelupalaveri voidaan pitää vasta pelipäivänä, jolloin keskitytään ainoastaan ydinjuttuihin. Oma sisäpeli käydään läpi palaverissa ja oma ulkopeli harjoituksessa eli ulkopeliä painotetaan.



## 5. POHDINTAA

Tekemieni haastattelujen perusteella kilpailukauden aikainen lajiharjoittelu on todellakin ottanut ison harppauksen eteenpäin ”putket ja kotiin”-ajoista. Pelitilanneharjoittelu on noussut keskeiseen rooliin niin yksilön kuin myös joukkueen pelin kehittämisessä. Huolellisesti suunnitellut pelitilanneharjoitukset ovat pelaajille mielekkäitä. Niiden kautta pelaaja pääsee lähemmäs pelinomaisuutta harjoitustilanteessa ja saa näin paremmat valmiudet onnistua pelissä.

Kolmen seuran kesken löytyi paljon samankaltaisuutta pelitilanneharjoittelun osalta, mutta vastaavasti myös muutamia pieniä eroja asioiden painottamisissa. Kahden viime vuosina kenttiä hallinneen seuran välillä ero tuli siinä, miten pitkälle asiat on viety. Sotkamossa pelillisiä asioita on kyetty viemään hieman Vimpeliä pidemmälle. Tämä näkyy muun muassa mittareiden käyttämisessä pelin tapahtumien analysoinnissa. Jymyssä on haluttu tilastoida pelistä mahdollisimman paljon asioita. Näitä asioita ei ole aiemmin lajissamme juuri tilastoitu ja siitä syystä niitä ei myöskään arvosteta ansaitsemallaan tavalla. Esimerkiksi ulkokenttää vastaan tehdyillä lyöntiratkaisuilla sekä oman joukkueen kopinnostoilla tai takaetenemisillä on suuri vaikutus ottelun lopputulokseen. Sotkamossa on pyritty hankkimaan mahdollisimman paljon faktatietoa, jonka perusteella omaa peliä kehittävät ratkaisut tehdään. Tätä kautta he myös tiedostavat lukuisat pienet peliin merkittävästi vaikuttavat asiat muita paremmin.

Toinen aineiston perusteella tekemäni huomio oli mielestäni hieman yllättävä; Sotkamo ja Vimpeli painottivat pelitilanneharjoittelua Jyväskylää enemmän omassa toiminnassaan. Toki tällaiseen johtopäätökseen on suhtauduttava varauksella, sillä vastaukset riippuvat siitä miten kukin vastaajista mieltää pelitilanneharjoituksen. Tämä oli yllättävää siksi, että varsinkin viime vuosina mediassa rakennettu yleistys eri pallopelien lainalaisuuksista, ohjaa johtopäätökseen, että niin sanotun altavastaajan keino kuroa materiaalieta umpeen, on pelitilanneharjoittelulla käytäntöön saatettu toimiva pelitapa. Tämän käsityksen mukaan pelitilanneharjoittelun kautta olisi pyrittävä tilanteeseen, jossa

joukkueen yhteispeli maksimoi käytettävissä olevan materiaalin niin, että lopputulema on enemmän kuin yksilöiden summa.

Toisaalta Sotkamon ja Vimpelin joukkueet muodostuvat pitkälti kokeneista pelaajista. Nämä pelaajat ovat jo saavuttaneet tietyn tason pesäpalloilijoina ja joukkueen kehittäminen tapahtuu todennäköisemmin joukkueena toimimisen eli saumattoman yhteispelin kautta. Kirissä on puolestaan ollut paljon nuoria pelaajia, joiden on syytäkin harjoitella vielä toistoharjoittelun kautta saavuttaakseen vaadittavan suoritustason. Pelaajat tarvitsevat erilaista harjoittelua pelaajapolun eri vaiheissa. Jyväskylässä pelitilanneharjoittelu on tästä syystä ollut paljon taktisten asioiden läpikäymistä.

Nuorten pelaajien kehittymisen kannalta pelitilanneharjoittelu on keskeisessä asemassa. Valmennus on helposti sitä, että sanotaan pelaajille *mitä* heidän tulee tehdä. Pelitilanneharjoittelu kuitenkin vaatii valmentajaa kertomaan pelaajille myös *miten* ja *miksi* kyseinen asia tehdään pyydetyllä tavalla. Tämä edellyttää valmentajalta syvempää lajiosaamista, mutta on ainut keino kehittää pelaajien pelikäsitystä. Olennaisena osana pelitilanneharjoitteluun kuuluu siis myös henkilökohtainen palaute. Kuten Juhani Lehtimäki sanoi: ”*Opettamistahan valmentaminen on*”.

Jokaisen haastateltavan kohdalla esiin nousi pelitilanneharjoittelun vaikutus pelaajien itseluottamukseen. Onnistuneiden suoritusten tekeminen pelinomaisissa olosuhteissa on paras keino kehittää pelaajan itseluottamusta. Tämä on täysin loogista ja yksi suurimpia syitä sille, miksi pelitilanneharjoittelua on syytä tehdä.

Kaikki vastaajat olivat yhtä mieltä siitä, että joukkueen peli kehittyy kauden aikana enemmän yksilöiden kehittymisen kuin pelitilanneharjoittelusta seuraavan koko joukkueen yhteispelin hioutumisen kautta. Toki pelitilanneharjoittelulla voidaan kehittää myös yksittäistä pelaajaa, mutta silti sillä tulisi päästä suurempaan vaikuttavuuteen. Pelitilanneharjoittelua kehittämällä voidaan mielestäni päästä vielä nykyistä parempaan lopputulokseen koko joukkueen yhteispelin osalta. Näin myös pelin taso nousee.

## 6. ESIMERKKEJÄ PELITILANNEHARJOITTEISTA

### ESIMERKKI 1 (Sisäpeliharjoite)

Numerolla 1 on käytössään kolme lyöntiä, joilla hän pyrkii kentälle. Tämän jälkeen hän menee 1-pesälle siitäkin huolimatta, ettei hän olisi sinne lyönnillään onnistunut pääsemään.

Vaihtajat (numerot 2 ja 3) tulevat purkamaan omia tilanteitaan. He vievät ensimmäisellä lyönnillä sekä ensimmäisestä lyönnistä riippumatta myös viimeisellä. Etenijät luonnollisesti etenevät merkin mukaisesti. Etupesien ollessa täynnä on mahdollista viedä vain kärkietenijää, jolloin toisella lyönnillä voidaan purkaa 1-tilannetta. Viimeisille lyönneille pelinjohtaja määrittää palojen sekä jäljellä olevien lyöjien määrän. Lyöjän on ratkaistava tilanne parhaaksi katsomallaan tavalla näiden tietojen pohjalta.

Número 4 lyö ensin 2-tilanteeseen. Ensimmäisenä etenee numero 2 ja tämän jälkeen numero 3 (numero 1 odottelee 3-pesällä).

Seuraavaksi pääkotiuttajat eli numerot 4 ja 5 sekä mahdolliset lyöjäjokerit kotiuttavat 3-pesällä olevia etenijöitä. Jokaisella lyöjällä on yksi etenijä, joten mikäli kotiutus tapahtuu ensimmäisellä tai toisella lyönnillä, voi lyöjä kotiuttaa viimeisellä lyönnillä kuvitteellista etenijää.

Tällä tavoin voidaan pyörittää useampia kierroksia. Etenijöiden ei välttämättä tarvitse ottaa täysiä vetoja, vaan he voivat tyytyä pelkkiin lähtöihin.

## ESIMERKKI 2 (Pelinomainen sisä- ja ulkopeliharjoite)

Tarvitaan vähintään 13 pelaajaa. Jaetaan ryhmä kolmeen joukkueeseen, 4-5 pelaajaa / joukkue.

Yksi joukkue on kerrallaan sisävuorossa ja kaksi joukkuetta puolestaan muodostavat ulkopeli-ryhmittymisen. Sisäpelijoukkueen tehtävänä on purkaa 1-tilanne. Ykköspesällä on etenijä ja lyöjällä kolme lyöntiä aikaa saatella etenijää eteenpäin. Lyöntivuoron jälkeen lyöjä siirtyy 1-pesälle. Pelaajat toimivat itse merkinnäyttäjinä. Sisäpelijoukkue kerää pisteitä seuraavan pisteytyksen mukaan:

Onnistuneesta kärjen siirrosta 2 pistettä / pesänväli. Eli myös läpilyönnit ovat mahdollisia

Onnistuneesta kärjensiirrosta takapalon kustannuksella 1 piste

Kärkietenijän palosta -1 piste

Kärkietenijän haavoittumisesta 0 pistettä

Sisävuoron kestoa voi määritellä joko paloilla tai ennalta sovitulla lyöntikierrosten määrällä.

Harjoitetta voidaan käyttää samalla periaatteella myös 2-tilanteen pelinä, missä pelaajat voivat toimia myös merkinnäyttäjinä tai sitten siitä vastaa pelinjohtaja.

Pelinomainen harjoitus palvelee sekä sisä- että ulkopelijoukkuetta. Sisäpelissä joukkue joutuu miettimään mm. lyöntiratkaisuja kunkin etenijän ja tilanteen mukaan.

Ulkopelijoukkue pääsee kehittämään taktista osaamistaan mm. sijoittumisten kautta.

### ESIMERKKI 3 (Sisä- ja ulkopeliharjoite pienryhmässä)

1-tilanne, johon mukaan etukenttämiehet (lukkari, 1-vahti ja sieppari sekä tarvittaessa etulukija ja/tai 3-vahti) sekä päävaihtaja ja etenijä.

Tarkoituksena saada toistoja ja "hinkattua" haluttua asiaa.

Tarvittaessa voidaan kamera ottaa mukaan, jos halutaan esimerkiksi tarkkailla etenijän lähtöjä eri vääränottotavoilla tai miten 1-vahdin etäisyys pesästä vaikuttaa lähtöön.

On tehtävä selväksi palveleeko harjoite lähtökohtaisesti sisä- vai ulkopeliä. Mikäli harjoitus on ulkopeliharjoite, voidaan sitä laajentaa myös koko polttolinjan käsittäväksi.

Ulkopeliharjoitetta tehtäessä on tärkeää muistaa, että lyöjien on lyötävä lyöntejä, jotka palvelevat ulkopelaajien tekemistä. Suorittamaan on päästävä.

## LÄHDELUETTELO

**Forsman, H. & Lampinen, K. 2008.** Laatu käytännön valmennukseen. Oleellisen oivaltaminen tärkeää, VK-Kustannus Oy.

**Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007.** Urheiluvalmennus, VK-Kustannus Oy.

**Partanen, K. 2001.** Lajinkehittämistyö: Miesten ja Poikien Superpesiksen pelillisiä eroja sekä otteita pelitavan harjoittelusta, PLVT2. Viitattu 31.3.2015.  
[http://www.pesis.fi/koulutus/lajivalmentajatutkinto\\_plvt/lajinkehittamistyot/](http://www.pesis.fi/koulutus/lajivalmentajatutkinto_plvt/lajinkehittamistyot/)