

Lajinkehittämissyö

Kilpailukauden aikainen sisäpelin pelitilanneharjoittelu

Miro Hautamäki  
Pesäpallon lajivalmentajatutkinto  
16.08.2021

## Sisällysluettelo

### Sisällys

Johdanto.....	3
Pelitalanneharjoittelu- mitä se on.....	4
Pelitalanneharjoittelu ulkopelissä.....	5
Pelitalanneharjoittelu sisäpelissä.....	6
Sisäpelin käsitteistöä .....	8
Pelitalanneharjoittelun toteuttaminen kilpailukaudella .....	10
Pohdinta .....	12
Esimerkkiharjoituksia.....	13
Lähteet .....	15

## Johdanto

Oman suhteellisen vaatimattoman pelaajaurani aikana olen saanut kunnian edustaa useita joukkueita eri puolilta Suomea. Juniorikasvatukseni olen saanut Etelä-Pohjanmaalla, mutta lisäksi olen ehtinyt edustaa muun muassa Joensuuta, Jyväskylää ja Oulua. Tämä on avannut itselleni otollisen mahdollisuuden tarkastella, miten eri paikkakunnilla pesäpalloharjoittelu poikkeaa toisistaan. Itseäni on aina kiehtonut erityisesti pelikauden aikana tapahtuva harjoittelu ja minkälaisia variaatioita siihen mahdollisesti löytyy. Pelaajana kuitenkin törmäsin joka kerta samaan faktaan, kilpailukauden aikainen harjoittelu on joka puolella Suomea hyvin identtistä. Putkeen lyöminen on hyvin vahvasti iskostunut jokaisen pesäpallojoukkueen harjoitteluun ja kyseinen harjoittelumuoto näyttää edelleen isoa roolia kesän aikaisessa harjoittelussa. Monen pelinjohtajan suusta kuulee erinäisissä medioissa kommentteja, joiden mukaan ”omaa peliä kehitetään koko ajan”. Olenkin henkilökohtaisesti pysähtynyt miettimään, miten tämä oikeastaan sitten tapahtuu. Jos kesät käytetään putkien lyömiseen ja perusharjoitteiden jauhamiseen, miten oma peli voisi kehittyä pelin eri osa-alueilla merkittävästi. Pelitilanneharjoittelua määrittävät paljon joukkueen rakenne, onko joukkue kokenut, jolloin voidaan keskittyä pieniin nyansseihin, vai onko joukkue nuori, jolloin suoritusvarmuus on keskiössä. Varmasti pelitilanneharjoittelu ja sen laatu kilpailukaudella ovat hyvin joukkuekohtaisia. Junioripuolella saatetaan pelata paljon myös harjoituksissa, mutta mitä asioita harjoituksissa painotetaan, on eri asia. Painottuuko pelitilanneharjoittelussa enemmän toistojen määrä, ja tätä kautta suoritusvarmuus, vai onko keskiössä kaaripelaaminen tai taka-avun työstäminen? Palaute ja sen laatu ei välttämättä palvele pelaajien kehittymistä, vaikka pelin kautta tulisikin pelitilanteita myös harjoituksissa. Painopisteet eivät välttämättä ole selkeät pelitilanneharjoituksia tehtäessä. Kun pelitilanneharjoittelusta puhutaan, se mielletään usein ulkopelin kehittämiseksi. Joensuun Maila on viime vuosina antanut hienoja näytteitä siitä, miten ulkopeli jalostuu kauden aikana, ja huipentuu finaaleissa. On selvää, ettei Joensuun ulkopelin saumattomuutta takatilanteissa olla luotu yhden talven aikana, tai tuotu peleihin toukokuussa kerrasta käyttöön. Se on vaatinut paljon kauden aikaista pelitilanneharjoittelua niin, että ajoitus osuu pudotuspeleihin. Menestys tuo mukanaan aina seuraajia, ja monet joukkueet varmasti käyttävät nykyisin kesällä pelien lomassa aikaa myös oman ulkopeli työstämiseen, kuvioiden vaihtelun tullessa yhä vahvemmin osaksi lajiamme.

Pesäpallo koostuu kuitenkin kahdesta pääosa-alueesta, sisä -ja ulkopelistä. Pääpaino on usein pitkälti ulkopelin kehittämisessä, vaikka samaan aikaan laji-ihmiset puhuvat nimenomaan sisäpelin merkityksestä, etenemisvoimasta ja lyöntien kovuudesta. Haluankin lajinkehittämistyössäni selvittää, kuinka paljon Superpesiksessä keskitytään kauden aikaiseen pelitilanneharjoitteluun sisäpelin lähtökohdista.

## Pelitalanneharjoittelu- mitä se on

Kuten Erno Hautamäki omassa lajinkehittämistyössään toteaa (Hautamäki. 2015.), periaatteessa kaikki harjoittelu on pelitalanneharjoittelua, sillä samaisia lajisuorituksia tarvitaan jokaisessa pelitalanteessa. Pelitalanteelle ominaisia piirteitä ovat kuitenkin esimerkiksi paine suorittajaa kohtaan, sillä tuloksen kannalta oleellista on suorituksen onnistuminen yksittäisessä tilanteessa. Pesäpallo on joukkuelajina siitä mielenkiintoinen, että lyöjä on hyvin yksin suorituspaikalla lyödessään ja kaikkien, myös joukkuekavereiden katseet kohdistuvat lyöntipaikalla olevaan pelaajaan. Tiettyjä asioita pelitapahtumasta on luonnollisesti vaikeaa siirtää osaksi harjoitustilannetta. Kilpailuasetelma on harjoituksissa pitkälti keinotekoinen ja esimerkiksi yleisön tai vastustajan tuomaa painetta ei ole mahdollista tuoda osaksi harjoitustilannetta. Pelitalanteessa pelaajan eteen tulee erilaisia tilanteita, joissa pelaajan tulee osata reagoida oikein. Ratkaisuun vaikuttavat palojen määrä, etenijät, lyöjien määrä, sekä tulevien vuorojen määrä. Lähtökohtana pelitalanneharjoittelussa on siis oikeanlaisen ratkaisun harjoittaminen aikaa vastaan niin, että pelaajan reagointi tulee pelitalanteessa harjoittelun ansiosta selkäytimestä valmiina toimintamallina. Urheilija voi harjoitella myös keskittymiskykyään ja suoritukseen kuuluu häiriötekijöitä, jotka voivat vaikuttaa suoritukseen (Parvi. 2016). Tällaisia tekijöitä olisi hyvä tuoda mukaan harjoituksiin, jolloin urheilija voi harjoitella niiden poissulkemista.

Pelitalanteeseen kuuluu kuitenkin paljon sellaisiakin asioita, joita olisi mahdollista ottaa huomioon omassa kilpailukauden aikaisessa harjoittelussa. Tilanteiden virtaaminen pelin sisällä on olennainen osa pelin kulkua. Pesäpallossa tilanteet ovat kuitenkin aina suljettuja, toisin kuin vaikkapa jalkapallossa. Pesäpallossa tilanteet etenevät loogisesti ja vaikkapa ykköstilanne on aina samanlainen. Täten on mahdollista harjoitella toimintamalleja kauden aikana, sillä vastaantuleviin tilanteisiin on mahdollista reagoida kerta toisensa jälkeen.

Lähtökohtaisesti kaikki lajiharjoittelu on pelitalanneharjoittelua ja toistomäärät määrittävät pitkälti onnistumisen pelitalanteissa. Kaikessa tekemisessä pelaajan tulee kuitenkin tiedostaa pelitalanteen hahmottamisen tärkeys ja tarvittaessa pelinjohtajan tulee kyetä tuomaan pelinomaisuus harjoitukseen. Esimerkiksi verkkoon lyöminenkin voi olla pelitalanneharjoitus, jos siitä tehdään sellainen. Tällöin pelaajan tulee kyetä kuvittelemaan ulkokenttä verkon tilalle, ja hahmottamaan haluttujen lyöntien paikat verkosta. Tämä vaatii myös palautetta pelinjohtajalta, sillä jos lyönneissä verkolla on iso hajonta ja laatu ei toteudu, ei harjoitteella ole pelinomaista kehittävää efektiä.

## Pelitilanneharjoittelu ulkopelissä

Ulkopelin pelitilanneharjoittelussa on mahdollista harjoitella erilaisia tapahtumaketjuja. Aluksi on mahdollista harjoitella vaikkapa ykköstilanteen puolustamista ja muuttaa tavoitetta vuoroparin tai esimerkiksi palojen määrän suhteen. Tilanne on edelleen ykköstilanne, mutta harjoite vaihtuukin kärkipalon pelaamisesta takapalon ottamiseksi. Tältä pohjalta muokataan ulkopelaajien sijoittumisia niin syvyys -kuin myöskin leveyssuunnassa. Tällä tavoin omaa ulkopeliä kehitetään, vaikka samalla se on myös vastustajan tekemisiin reagoimista. Ulkopelin osalta kykenemme näkemään selkeitä toimintamalleja, joihin haluamme omalla ulkopelaamisellamme reagoida. Voimme kauden aikana harjoitella tilannetta, jossa ulkokentällä olemme puolustamassa yhden palon ykköstilannetta, ja lyöjällä on viimeinen lyönti käytössään. Tällöin on loogista tyytyä ottamaan mahdollinen takapalo, sillä silloin ulkojoukkue on jo vahvoilla puolustaessaan kahden palon vapaata takatilannetta.

Pelitilanne on suhteellisen helppoa tuoda osaksi ulkopeliharjoitusta. Pelinjohtajalla on mahdollisuus kuvailla erilaisia tilanteita ja vaikkapa palojen määrää. Lisäksi etenijöitä on mahdollista hyödyntää harjoituksessa, mikä taas auttaa ulkokenttää suorituksen tekemisessä ja tilanteen tunnistamisessa. Täytyy kuitenkin muistaa, että pesäpalloa ohjaa vahvasti roolittaminen sekä sisä -että ulkopelissä. Tästä syystä ulkopeliäkin harjoitellaan paljon pienryhmissä, esimerkiksi lukkari-etukenttä-etulukija -akselilla (Hautamäki. 2015). Ulkopeliä ohjaavat paljon kaksi isoa kokonaisuutta. Ensimmäisenä luonnollisesti pelin eri tilanteet vaikuttavat siihen, miten ulkokenttä halutaan ryhmittää. Toinen on huomattavasti joukkuekohtaisempi tekijä, sillä yksilöiden vahvuudet määräävät kuvioissa pelaajien sijoittumisia. Näiden kautta omalle ulkopelille luodaan viitekehys, jonka sisällä joukkue sopii tietyt asiat, kuten esimerkiksi mitä vastustajan lyöntejä halutaan pelata pois ja vastavuoroisesti mitkä lyönnit hyväksytään.

Tämän lisäksi vastustajan mukaan on mahdollista muokata omaa ulkopeliään niin, että vastustajien parhaat lyönnit on mahdollista pelata pois, tai ainakin niiden käyttöä voidaan vaikeuttaa. Jokainen ulkopelijoukkue joutuu hyväksymään, että kaikkia lyöntejä ei ole mahdollista pelata pois.

## Pelitilanneharjoittelu sisäpelissä

Sisäpelin pelitilanneharjoittelussa valmennuksen näkemys saattaa olla se, että myös puhdas toistoharjoitus on pelitilanneharjoitus. Kuten aikaisemmin totesin, tavallaan tämä pitää paikkaansa, jos toistoharjoituksesta kyetään luomaan visuaalisesti ja myös mentaalisesti pelaajalle pelitilanteen omainen harjoitus. Pelitilanteessa sisäpeliin kuuluu kuitenkin lukuisia erilaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat lyöjän toimintaan ja valintoihin. Ensimmäinen tällainen tekijä on luonnollisesti pelinjohtajan näyttämä merkki. Merkki rajaa mahdollisesti tietyt lyöntivalinnat pois tai ohjaa lyöjää valitsemaan vaikkapa aktiivisen kotiutuksen välilyönnin sijaan. Merkin kanssa toimiessa pelaajalla tulee olla selkeät ratkaisumallit siihen, miten hän missäkin tilanteessa merkin mukaan toimii. Merkkiä tuodaan suhteellisen paljon osaksi harjoitustilanteita ja näin harjoitteesta saadaan pelinomaisempi.

Toinen oleellinen tekijä sisäpelin kannalta on eteneminen. Etenijä vaikuttaa omalla tekemisellään siihen, saadaanko lukkarilta väärä alle tai minkälaiset lyönnit etenijä mahdollistaa lyöjälle. Etenijän tulisi kyetä tarjoamaan lyöjälle mahdollisimman stabiileja lähtöjä pesiltä niin, että lyöjä tietäisi varmasti minkälainen lyönti etenijälle riittää tämän pesälle ehtimiseksi. Pesäpallon pelitilanneharjoittelusta haastavan etenemisen näkökulmasta tekee sen, että mikä on se pelillinen osa-alue, jota harjoituksella halutaan kehittää. Etenijät tuodaan usein osaksi pelitilanneharjoitusta, mutta ei sen vuoksi että pääprioriteettina olisi kehittää etenijää. Etenijä saattaa harjoituksen sisällä tehdä lukuisia huonoja suorituksia vaikkapa pesältä lähdeissä, mutta usein valmennuksen keskittyminen on merkin näyttämiseen ja lyöjän tilanteen pelaamisessa. Vaikka etenemisen merkitys peleissä on kiistaton sisäjoukkueen kannalta, omien kokemusteni mukaan painotus kauden aikaisessa harjoittelussa on harvoin etenemisen kehittämisessä yksittäisiä etenemisharjoitteita lukuun ottamatta. Tämä näkyi myös haastateltavien vastauksissa, sillä sisäpelin pelitilanneharjoittelussa korostettiin lyöjien valintoja ja eri tilanteiden ratkaisumalleja, mutta etenijöiden valmentamista kukaan ei tuonut vastauksissaan osaksi kilpailukauden aikaista sisäpeliharjoittelua. Henkilökohtaisesti olen pyrkinyt tuomaan harjoitteisiin riittävän roolikohtaisia, usean pelaajan osallistavia harjoitteita osaksi kilpailukauden pelitilanneharjoittelua. Näissä keskityn siihen, että harjoitus vaatii useamman pelaajan yhteistyötä (esimerkiksi kaari, etenijä ja lyöjä).

Näiden kahden tekijän lisäksi suuren osan sisäpelaamisesta pelitilanteissa muodostaa kaaripelaaminen. Kaaren merkitys sisäpelin onnistumiselle on moninainen. Toisaalta sillä on mahdollisuus tehdä lukkarin pelaaminen vaikeaksi, tai toisaalta antaa kaikki avaimet lukkarille pelata haluamaansa peliä. Luonnollisesti kaari antaa avun ja tuen lyöjälle ja omalta osaltaan määrittää sen, kuinka helppoa tai vaikeaa lyöjän suorittaminen tilanteessa on. Kaaripelin tärkeydestä puhutaan paljon ja aina välillä kuulee pelien jälkeen puhuttavan että ”kaari hävisi lukkarille” tai ”kaari ei ollut hereillä”. Kaaren toimintaa pidetään todella tärkeänä, mutta usein kaariharjoittelua tehdään talvella ja kilpailukaudella sen kehittäminen vähentyy huomattavasti. Tällöin tavallaan sallitaan kaaren heikkous kesällä, jos ei sitä jatkuvasti työstetä. Sami Österlund mainitsi haastattelussa myös kaaripelaamisen harjoittelun olevan mukana kilpailukaudellakin;

***”Kesällä on myös paljon harjoitteita missä on mukana etenijä, kaari ja ulkokenttä”***

Kaaren pelaamiseenkin liittyy lukuisia eri rooleja, väärän huutamisen maskien näyttöihin ja kulmamailoista etenijän apuihin. Kaaripelaamisen harjoittelu keskittyy helposti väärin huutamiseen tai kotiutusharjoituksessa kulmamailan harjoittelemiseen.

Taka-avun käyttö on yleistynyt valtavasti pesäpallossa viime vuosina. Usein taka-apuna toimii toinen pelinjohtaja. Pelitilanneharjoittelu mielletään pelaajien tehtäväksi, mutta täytyy muistaa, ettei taka-apu toimi sormia napsauttamalla. Myös kakkospelinjohtajan tulisi kehittää omaa taka-avun antamistaan kilpailukaudella pelitilanneharjoituksissa. Näin ajattelee myös Miika Rantatorikka;

***”Taka-apupelin ja mailamiehen treenaaminen ovat myös osa-alueita, jotka tulee huomioida treeneissä. Osan näistä saa nivottua mukaan harjoituksen sisälle. Mutta toisinaan ne ovat harjoituksen pääteemoja.”***

Sisäpeliä ohjaa vahva roolittaminen. Ykköstilannetta on yleisesti pidetty pesäpallon vaikeimpana tilanteena purkaa ja tulos tehdään takatilanteista. Nämä siis ohjaavat vahvasti myös pelitilanneharjoituksia.

## Sisäpelin käsitteistöä

### Eteneminen

Aikaisemmin totesin etenemisen olevan oleellinen osa sisäpelin pelitilannetta, mutta sen valmentamisen jäävän usein vähemmälle sisäpeliharjoitusta tehtäessä.

Eteneminen alkaa kärkkymisestä ja kärkkyminen vaikuttaa paljon myös lähtöjen laatuun. Lähtöjen tulisi olla mahdollisimman saman tasoisia, ja hajonnan lähtöjen välillä pieni. Ykköspesältä kärkyttäessä lähtöön vaikuttaa eniten 1-vahdin etäisyys ykköspesästä. Jos vahti luovuttaa selkeästi pesän ja on lähempänä kotipesää pelaamassa rajapientä, etenijän tulisi hyödyntää tämä välimatka ottamalla se eduksi kärkkymisessä. 2-pesällä kärkkyessä etenijän tulee ottaa huomioon lukkarin heittovoima. Jos lukkarilla on hyvä heittokäsi, tulee kärkkymisen olla aavistuksen varovaisempaa. 2- tilanteessa etulukija pystyy tekemään maskia 2-pesällä olevalle etenijälle, ja tämä etenijän tulisi ottaa huomioon. Kärkkymisen täytyy olla rytmisessä niin, että näköyhteys säilyy kotipesään koko ajan. Tällöin hyvä lähtö on helpompi ottaa, kuin jos ajoittaa lähtönsä juuri maskin taakse. Silloin lukkarilla on mahdollisuus heittää väärä, tai syöttöhämäyksen ja heittää pallo 2-pesälle. Etenijällä ei ole todennäköisesti mahdollisuuksia reagoida maskin takaa riittävän nopeasti palatakseen 2-pesälle ennen heittoa. Lähtöön olisi parempi lähteä suoraan liikkeestä, kuin hakemalla maksimaalista etäisyyttä 2-pesästä paikoiltaan.

### Taka-apu ja lyöntiparit

Taka-avulla tarkoitetaan sisäpelin tapaa pelata yksittäistä ulkopelaajaa vastaan. Taka-avun voi antaa esimerkiksi sisäjoukkueen toinen pelinjohtaja, tai joku kaaripelaajista. Taka-avulla voidaan pelata esimerkiksi pieni-kova peliä, jolloin lyöjä lähtee lyömään lähtökohtaisesti vaikkapa rajapientä vaihtotilanteessa. Taka-apu saattaa antaa lyöjälle käskyn lyödä toisen sovitun lyönnin, kuin mitä lyöjä lähtökohtaisesti on lähtenyt lyömään. Tällöin puhutaan lyöntipareista. Lyöntiparien ajatuksena on, että lyöjällä on kaksi toimintamallia valmiina, joista hän valitsee lyönnin taka-avun käskyn mukaan. Mahdollista on myös luoda lyöntipari pienen ja ohituksen ympärille. Usein tätä lyöntipariajatusta käytetään takalukijaa vastaan. Silloin valmiutena lyöjällä on lyödä jompikumpi saumalyönti sen mukaan, kumman sauman takalukija jättää vapaaksi tehdessään valinnan syötön noustessa ilmaan.



Taka-apu seuraa takalukijan liikkeen ja antaa avun lyöjälle kääntää toiseen saumaan, kuin mihin lyöjä on lähtökohtaisesti lyömässä, jos takalukija pelaa tämän sauman pois. Lyöjä sopii taka-avun kanssa, ketä ulkopelaajaa vastaan hän pelaa ja mitkä ovat lyöntiparina, joilla ulkopelaajaa vastaan pelataan.

## Kaaripelaaminen

Kaaripelaamisen merkitys sisäpelin onnistumiselle on tärkeä. Pesäpallo on voimakkaasti roolitettu peli, ja tämä näkyy myös kaarella, jossa vastualueet on jaettu tarkasti. Jo aikaisemmin mainitun taka-avun, sekä pelinjohtajien lisäksi kaaren rooleja ovat kulmamailapelaaja, maskin näyttäjä, ja matalien tai asennottomien, eli teknisten väärien huutaja (Lauronen & Nevantakanen. 2016). Kulmamailapelaajan tehtävä on keskeinen takatilanteessa, jossa hänen vastuullaan on kulmamaila -merkin ollessa päällä huutaa iso väärä heti syötön lähdettyä lukkarin kädestä pois, tai antaa lyöjälle käsky lyödä ja tiputtaa maila merkiksi kärkietenijälle tulla kotipesään. Maskin näyttäjän tehtävänä taas on merkeillään, vaikka sormia liikuttelemalla tai kättä heiluttamalla viestittää etenijälle, mihin suuntaan tämän tulee liikkua tehdäkseen maskin ulkopelaajalle. Kakkospelinjohtajan, joka usein toimii mailamiehenä, tehtävä on viestittää etenijöille, mihin lyönti on tulossa. Tällöin etenijällä on esimerkiksi mahdollisuus ottaa ennakkoa irti kotipesästä lyöntihetkellä, jos hänellä on tieto lyönnin suuntautuvan 3-kopparin eteen kumurana (Lauronen & Nevantakanen. 2016).

Hyvällä kaaripelaamisella ja roolien toimivuudella mahdollistetaan lyöjän hyvät suoritukset, sekä etenijän työ tehdään huomattavasti helpommaksi. Vastavuoroisesti ulkokentän pelaaminen vaikeutuu ja lukkarilla on vähemmän aseita käytössään sisäjoukkueen pelin sekoittamiseksi.

## Pelitalanneharjoittelun toteuttaminen kilpailukaudella

Pelitalanneharjoittelu on pelaajille kuormittavaa varsinkin henkisesti, sillä tempo on usein hidas. Pelaajien täytyy siis valmistaa itsensä henkisesti olemaan harjoituksen sisällä, vaikka roolinmukaisuus määrittelee pitkälti sen, kenelle harjoitus on tehty ja keiden tehtävänä on passiivisemmin mahdollistaa kyseinen harjoitus. Riskinä onkin, että harjoitus venyy ja tehokkuus kärsii siksi, että harjoitukseen on yritetty sisällyttää liian monta asiaa (Hautamäki, 2015). Pitkiä pelitalanepainotteisia harjoituksia ei kesään Matti Iivarisen mukaan montaa mahdu, vaan usein mennään lyhyemmällä kaavalla.

***”Jos peliä ei ole seuraavana päivänä, harjoitus voi olla pidempi. Tällöin harjoitus sisältää lajin osalta heittelyt, oman pelipaikan haut, ulkopelin kautta vaihtotilanteet, välissä putket ja sen jälkeen ulkopelin kautta takatilanne ja sen jälkeen lopuksi lyönnit omiin tilanteisiin. Lyhyemmässä harjoituksessa, joista kesä enemmän koostuu, olisi harjoituksessa heittelyt, putket, takatilanteeseen lyöminen ja oman tilanteen lyönnit”.***

Matti Iivarinen totesi myös kesän aikataulun määrittävän pitkälti sen, ettei sisäpeliä ole mahdollista työstää paljoakaan kauden aikana. Iivarisen mukaan sisäpelin harjoittelemine vie joukkueelta paljon aikaa ja jokainen pelaaja saa peleissä lyödä useimmiten omaan päätilanteeseensa.

***”Toistojen kautta on mahdollista hienosäätää yksittäistä sisäpelin tilannetta, jos sille tarvetta on. Painotan eniten kotiutuksia ja ykköstilanteen erikoismiehet huomioon erikseen.”***

Käytettävissä olevan ajan rajallisuus näkyy kilpailukauden aikaisessa harjoittelussa myös siinä, että lyöjät lyövät yksiselitteisesti omaan päätilanteeseensa. Rajallista aikaa ei käytetä harjoituksissa siihen, että esimerkiksi kotiuttaja löisi myös 2-tilanteen lyöntejä. Tähän osaltaan vaikuttaa varmasti myöskin nykyinen pesäpallon suunta, jossa roolitus on jatkuvasti vahvemmin olennainen osa peliä lähes jokaisessa joukkueessa. Tällöin peliä on mahdollista pyörittää lyöjien omien päätilanteiden kautta, joten on toisaalta luonnollista keskittyä myös harjoittelussa niihin tilanteisiin, mihin pelaaja todennäköisimmin tulee lyömään.

Eri haastateltavilla oli hyvin erilaisia tulokulmia kilpailukauden aikaiseen pelitilanneharjoitteluun. Siinä missä Matti Iivarinen painottaa kilpailukaudella ennen kaikkea toistojen kautta tapahtuvaa kehittymistä ja hienosäätöä talvella valetulle pohjalle, korostaa Sami Österlund huomattavasti enemmän pelitilanneharjoittelua, kuin toistoharjoittelua. Kysymykseeni kilpailukauden aikaisesta sisäpelin pelitilanneharjoittelusta suhteessa toistoharjoitteluun Österlund vastasi seuraavasti;

***”Prosentuaalisesti enemmän pelitilanneharjoittelua, suhteessa 80-20. Pelaajat huolehtivat kesällä pitkälti itse toistoista, etteivät ne vie yhteistä harjoittelu-aikaa.”***

Sisäpelin ja ulkopelin pelitilanneharjoittelun suhdetta Österlund piti melko tasaisena, noin puolet kumpaakin. Hän kertoi painottavansa kesällä enemmän ulkopelin merkitystä ja talvella sisäpelin olevan enemmän keskiössä. Siinä missä Iivarinen kertoi lyöjien kesällä lyövän ainoastaan omiin erikoistilanteisiinsa, esimerkiksi kotiuttajien ainoastaan takatilanteeseen, Österlund taas kertoi jakavansa esimerkiksi ykköstilanteen vaihtajan pelitilanneharjoittelun sisäpelin osalta 70 prosenttisesti ykköstilanteeseen ja noin 30 prosenttisesti nollatilanteeseen. Molemmat kertoivat painottavansa kesällä sisäpelin pelitilanneharjoittelussa kotiutuksia, mikä ei ole ihme huomioiden pelien ratkaisujen kulminaatiopisteet. Österlund kertoi kuitenkin ottaneensa viime vuosina harjoittelussa enemmän huomioon myös erikoistilanteita, esimerkiksi palon jälkeiset vaihtotilanteet tai kolmostilanteen viimeisen lyönnin ratkaisut.

Hyvinkään Tahkon pelinjohtaja Miika Rantatorikka oli melko samoilla linjoilla Sami Österlundin kanssa. Varsinkin kesällä Rantatorikka kertoi pääpainon harjoituksissa olevan pelillisissä asioissa, toistojen ollessa enemmänkin pelaajien omalla vastuulla. Roolikohtaisuus on Hyvinkäällä keskiössä jokaisen pelaajan lyödessä omaan päätilanteeseen, mutta myös toiseksi yleisimpään pelitilanteeseen. Rantatorikka totesi osan harjoituksista painottuvan suorituksen tärkeyteen, mutta myös pelinomaisia harjoituksia, joissa on mukana etenijä, merkki ja kellotus, ovat pelitahdistaa riippuen mukana kilpailukauden aikaisessa harjoittelussa.

***”Myös pelitahti määrittelee harjoittelun sisältöä, kiivaimmalla pelijaksolla harjoitukset ovat lyhyempiä ja intensiivisempiä. Ja silloin myös keskitytään olennaiseen ja mm. toistojen määrä on pienempi. Pelillisesti kevyemmällä viikolla on aikaa perusharjoittelulle”.***

Painotuksissa sisäpelin ja ulkopelin välillä pelinjohtajat olivat samoilla linjoilla. Ulkopeli on peruskallio, johon käytetään mahdollisesti kesällä enemmän aikaa kuin sisäpeliin.

## Pohdinta

Tämä osoittaa pesäpallon huipulla tapahtuvan pelitilanneharjoittelun moninaisuuden ja hyvin erilaiset tulokulmat harjoitteluun, joissa ei kuitenkaan ole yhtä oikeaa ja selkeästi väärää tapaa harjoitella. Pelitilanneharjoittelun voi myös käsittää hyvin monella tavalla. Siinä missä Österlund haluaa painottaa kesällä pelitilanneharjoittelua, ja pelaajat vastaavat pitkälti toistoharjoittelusta itse, painottaa Iivarinen pelien merkitystä ja siellä eteen tulevia toisteisia pelitilanteita. Toistojen kautta Iivarinen reagoi mahdollisiin tarpeisiin, mitä pelissä pitää työstää ja mihin on toistoilla mahdollista vaikuttaa. Vastauksista ei suoraan käynyt ilmi, että luonnollisesti pelaajamateriaali sanelee paljon sitä, miten kauden aikana harjoitellaan ja millä painotuksilla. Sami Österlund kyllä totesi vuosien olevan erilaisia keskenään. Kokeneella joukkueella toistomäärät ovat jo sen verran isot vuosien takaa, että pelitilanneharjoitteluun ja taktisiin asioihin on mahdollista pureutua tarkemmin. Nuorella materiaalilla toistoja pitää suhteessa suorittaa enemmän, että suoritusvarmuus kilpailukaudella on riittävä tuloksen tekemiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen.

Toivon että tämän työn avulla ja työn lopussa olevalla ”esimerkkiharjoitteet”-osiolla on positiivinen vaikutus sisäpelin pelitilanneharjoitteluun ja sen toteuttamiseen kilpailukaudella. Pelitilanneharjoittelulla on mahdollista reagoida kauden aikana havaittaviin pelillisiin ongelmiin ja toisaalta työstää työkaluja vastustajan pelin sekoittamiseen. Haastatteluista kävi ilmi, että pelitilanneharjoittelu on lajissamme kehittynyt eteenpäin ja on pidemmälle vietyä, kuin aikaisemmin. Jokainen haastateltava nosti kuitenkin esiin rajallisen ajan kilpailukaudella, sillä pelitahti on kesällä melko ankara, eikä tiukka aikataulu anna mahdollisuuksia toteuttaa pelitilanneharjoittelua muuten, kuin tarkkaan katsotuissa paikoissa, joissa pelien väli mahdollistaa sekä levon, että harjoituksen, jossa pelitilanneharjoittelu on keskiössä.

## Esimerkkiharjoituksia

### Harjoitus 1, Iivarinen

- Nollatilanteen miehet lyövät kenttään tiettyyn kuvioon 3x3 lyöntiä (1., 2., 3.lyönti).
- Muihin tilanteisiin etenijät ja merkki mukaan. Jos harjoitus on ykköskärjelle, tilanteet saavat vaihtua, jolloin lyöntiä tulee pelinomaisesti muuhunkin, kuin päätilanteeseen. Koko ulkokenttää ei välttämättä tarvita.

### Harjoitus 2 (pitkäkestoinen, pari kertaa kesässä mahdollinen), Iivarinen

- Alkuun lämmittelyt ja venyttelyt, heittelyt ja oman pelipaikan up-suoritukset
- ulkopelin kautta vaihtotilanteiden pelaaminen
- putket
- ulkopelin kautta takatilanne
- sisäpelin kautta oman tilanteen lyönnit

### Harjoitus 3, Österlund

- Kenttä jakamalla puoliksi joko vaaka -tai pystysuunnassa. Ajatuksena kohdentaa peli selkeästi toiselle puolelle kenttää, tai asetelmaan aktiivinen peli / varman päälle pelaaminen. Tätä mahdollista höyстää merkillä (esim. pelkästään iso väärä- pois, etenijä ja lyöjä + yksi kaaripelaaja)
- Ylipäättään paljon harjoitteita, joissa etenijä, lyöjä, kaari ja koko ulkokenttä

## Harjoitus 4, Rantatorikka

-Pienryhmäharjoittelu on tehokasta ja intensiivistä. Samalla harjoituksessa on mukana vain ne pelaajat, jota se harjoitus kyseinen harjoitus koskee. Pienryhmäharjoittelussa on mahdollisuus keskittyä pidemmäksi aikaa harjoiteltavaan osaa-alueeseen.

-Sisäpeliharjoittelussa tehdään myös etenemisharjoituksia etupesiltä, harjoitellaan maskien tekemistä ja siirtämistä sekä harjoitellaan 3-pesältä omien lähtöjen ottamista vapaista lyönneistä. Vapaiden lyöntien lähtöä pyritään kohdentamaan siten, että lyöjänä olisi mahdollisimman paljon se pelaaja, joka oletusarvoisesti kotiuttaa ko. etenijää.

-Taka-apupelin ja mailamiehen treenaaminen ovat myös osa-alueita, jotka tulee huomioida treeneissä. Osan näistä saa nivottua mukaan harjoituksen sisälle. Mutta toisinaan ne ovat harjoituksen pääteemoja.

-Osa harjoittelusta tehdään täydellisellä ulkokentän miehityksellä. Tällöin haetaan hyvin pelinomaista vastetta harjoitukselle.

## Lähteet

Hautamäki, E. 2015. Lajinkehittämistyö. Kilpailukauden aikainen pelitilanneharjoittelu.

Lauronen, J. & Nevantakanen, T. 2016. Lajinkehittämistyö. Kaaripelaaminen ja kaaripelaamisen harjoittelu.

Parvi, J. 2016. Lajinkehittämistyö. Psyykinen valmistautuminen pesäpallossa – Emmi Viitalan ja Antti Kuusiston valmistautumismallit