

**FUTSALPELAAJIEN PELAAJA- JA URHEILUPOLUT VERRATTUNA
JALKAPALLOILIJOIDEN POLKUIHIN**

Joonas Madetoja

Liikuntapedagogiikan kandidaatin -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 FUTSAL, JALKAPALLO JA NIIDEN EROAVAISUUDET.....	3
2.1 Futsal lajina	3
2.2 Jalkapallo lajina	4
2.3 Futsal ja jalkapallon erot	5
3 PELAAJAPOLUT FUTSALISSA SEKÄ FUTSAL- JA JALKAPALLOPELAAJIEN URHEILUPOLUT.....	7
3.1 Pelaajapolku ja urheilupolku	7
3.2 Futsalpelaajan pelaajapolku.....	8
3.3 Futsal ja pelaajapolut Suomessa.....	9
3.4 Futsal- ja jalkapallopelaajien urheilupolut	10
3.4.1 Ulkomaalaiset futsalpelaajat.....	10
3.4.2 Suomalaiset futsalpelaajat	11
3.4.3 Jalkapalloilijat.....	11
4 FUTSAL KOULULIIKUNNASSA	13
4.1 Futsal koululiikunnassa opetussuunnitelman näkökulmasta	13
4.2 Välineet ja turvallisuus	14
5 POHDINTA.....	16
LÄHTEET	19

1 JOHDANTO

Futsal syntyi Etelä-Amerikassa 1930-luvulla, kun jalkapalloa haluttiin pelata rajatussa ympäristössä (Moore ym. 2014). Sen suosio onkin kasvanut tästä eteenpäin ja näinä päivinä futsalia pelaa yli 12 miljoonaa pelaajaa yli sadassa maassa. Suosiosta huolimatta futsaliin keskittyviä tutkimuksia on tehty niukasti verrattuna esimerkiksi jalkapallon pienpeleihin. Futsal-tutkimuksia on julkaistu ensimmäisen kerran vasta 2008, kun Barbaro-Alvarez ym. julkaisivat artikkelin, jossa he analysoivat kilpailullista futsal ottelua. (Beato ym. 2016) Tämän jälkeen futsalin fyysisiä ja fysiologisia vaatimuksia selvittäneitä tutkimuksia on alettu julkaista, mutta sitä miten pelaajat päätyvät futsalin pariin on tutkittu vähän. Voidaankin siis sanoa, että tilausta futsaliin keskittyvälle tutkimukselle on, jotta laji voi edelleen kehittyä ja kasvaa sekä tarjota kiinnostavan harrastuksen niin kilpailumielessä harjoitteleville, mutta myös harrastusmielessä pelaaville.

Suomessa pelaajien päätymistä futsalin pariin ei laajemmin ole tutkittu. Tässä työssä pyrin selvittämään missä vaiheessa urheilupolkua futsalipelaajat siirtyvät futsalin pariin ja missä iässä he ovat aloittaneet panostamisen ainoastaan tähän lajiin. Tätä vaihetta voidaan kutsua Còten (1999) urheilijan polun kolmijaossa erikoistumisvaiheeksi tai Kilpa- ja huippu- urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) raportin mukaan valintavaiheeksi (Côte 1999; Finni ym. 2012, 12). Tarkastelen myös omassa kappaleessa jalkapalloilijoiden urheilupolkuja, missä vaiheessa he ovat erikoistuneet juuri jalkapalloon. Tällä tavoin saan vertailtua kahden jaloilla pelattavan lajin pelaajien erikoistumis-/valintavaihetta.

Tutkin myös, millaisia pelaajapolkuja futsalipelaajille on luotu. Selvittämällä pelaajien siirtymistä futsalin pariin voi olla hyötyä futsalin pelaajapolkujen luomisessa, joita esimerkiksi Suomessa ollaan vasta rakentamassa. Lisäksi käyn futsalin ja jalkapallon keskeisimpiä perusteita läpi, jotta lukijalle selviää näiden lajien erot sekä miksi futsal tarvitsee omaa spesifistä tutkimusta, eikä voi nojautua ainoastaan jalkapallosta tehtyihin tutkimuksiin esimerkiksi pienpeleistä. Olen pyrkinyt myös tuomaan näkökulmia, kuinka futsal sopisi koululiikuntaan, sillä koulun liikuntatunnit ovat oiva paikka tutustuttaa oppilaita eri lajeihin ja parhaassa tapauksessa löytää oppilaalle uusi harrastus.

Oma kiinnostukseni aiheeseen on syntynyt juuri siksi, että olen pelannut jalkapalloa pienestä pitäen, mutta vanhempana siirtynyt kokonaan futsalin pariin. Itseäni kiinnostaa tietää, missä

vaiheessa tyypillisesti futsalpelaajat siirtyvät futsalin pariin ja mitkä ovat syitä lajin vaihdok-
selle, koska oma siirtymiseni on tapahtunut osakseen sattuman kautta opiskelupaikan myötä.

2 FUTSAL, JALKAPALLO JA NIIDEN EROAVAISUUDET

Futsal ja jalkapallo ovat siitä harvinaisia lajeja, että pelivälinettä käsitellään jaloilla. Tästä elementistä huolimatta niistä löytyy paljon eroavaisuuksia. Tässä kappaleessa avataan futsalin ja jalkapallon olennaisimmat perusasiat, sekä tarkastellaan niiden merkittävämpiä eroja. Suomessa futsal ja jalkapallo kuuluvat molemmat Suomen Palloliiton alaisuuteen, minkä takia lajipiirien ulkopuolella saattavat ne helposti sekoittua keskenään niin, että futsalia kutsutaan sisäjalkapalloseksi tai että futsal on sama asia kuin jalkapallo, mutta sitä pelataan liikuntasalissa.

2.1 Futsal lajina

Futsalia pelataan viivoilla rajatulla 20 m x 40 m kokoisella alueella, joissa molemmissa päissä 3 m x 2 m kokoiset maalit. Lajia pelataan sisällä hallissa ja alustana toimii parketti tai muovimatto. Kentällä on molemmilta joukkueilta viisi pelaajaa, yksi maalivahti ja neljä kenttäpelaajaa. Pelaajia saa vaihtaa kentälle niin usein kuin haluaa ja sama pelaaja voi mennä uudestaan kentälle. Maalivahti erottuu kenttäpelaajista erivärisestä paidasta. Peli-aika on 2 x 20 min tehokasta peli-aikaa, joka tarkoittaa sitä, että kello pysähtyy aina, kun pallo ei ole pelissä. Futsalipallo on pienempi, eikä niin kimmoisa kuin jalkapallo. Pelaajan pakollisiin varusteisiin peliasun lisäksi kuuluu sisäpelikengät sekä säärisuojat. (Suomen Palloliitto 2021) Futsalia pelataan noin sadassa maassa ja harrastajia lajilla on yhteensä yli 12 miljoonaa. Futsal toimii kansainvälisen kattojärjestö FIFA:n alaisuudessa, joka on jalkapallon kattojärjestö. (Beato ym. 2016)

Futsalin juuret ovat Etelä-Amerikassa, jossa se kehiteltiin 1930-luvulla, ajatuksena mahdollistaa jalkapallon pelaaminen sisätiloissa. Koripalloon ja käsipalloon tarkoitettujen pelikenttien, sekä liikuntahallien täytyivät nopeasti jalkapalloilijoista, jalkapalloon tarkoitettujen tilojen puutteesta. (Moore ym. 2014; Autio 2015, 19.) Ensimmäiset maailman mestaruuskilpailut FIFA:n järjestämänä pelattiin kuitenkin vasta 1989 Hollannissa (Beato ym. 2016). Suomeen laji rantautui opiskelijoiden toimesta, kun suomalaiset opiskelijat osallistuivat 1994 Kyproksella järjestettyihin opiskelijoiden futsalin maailman mestaruuskilpailuihin. Kaksi vuotta tästä 1996 maailman mestaruuskilpailut järjestettiin Suomessa Jyväskylässä. (Juvonen 2013) Suomessa futsalin SM-mitaleita on jaettu vuodesta 1997 alkaen (Suomen Palloliitto 2020b). Voidaan sanoa, että futsal rantautui Suomeen melko nopealla tahdilla, kun otetaan huomioon, että 1990-luvun alussa lajista ei juurikaan tiedetty.

Futsalissa kentällä on tilaa vähän, minkä takia palloa pitää pystyä kontrolloimaan tarkasti lähellä vartaloa. Jalkapohjan käyttö korostuu juuri pallon käsittelyssä. Jalkapohjaa käytetään pallon haltuunotossa, kuljettamisessa, käännoksissä ja harhautuksissa. Jalkapohjan käyttö pallon käsittelyssä mahdollistaa tarkan pallon kontrolloimisen lisäksi päätöksenteon viivyttämistä, mihin suuntaan peliä jatketaan. (Autio 2015, 176) Futsal pelissä 40 minuutin aikana pallonhallintoja pelaajalle tulee noin kahdeksankymmentä (Mănescu 2016). Toinen lajille ominainen suoritus on laukaus kengän kärjellä, eli kärkipotku. Pienessä tilassa kärkipotkun voi laukoa nopeasti, verrattuna rintapotkuun, missä lantio kääntyy potkaisua varten. Myös syöttäminen kärkipotkulla on yleistä, mutta yleisimmin syöttämiseen käytetään sisäterää. Tyypillistä lajille on myös vippaukset, jossa pallo nostetaan ilmaan varpaan kärjillä. Suoritusta kutsutaan luupiksi ja sitä käytetään erityisesti, kun pallo halutaan pelata puolustaja selustaan tämän yli, puolustaja jalan yli tai viimeisteltäessä nostamalla pallo maalivahdin yli. Pallottomana futsalissa käytetään valeliikkeitä, joiden tarkoituksena on saada itselleen lisää tilaa ja harhauttaa vastustajaa. Esimerkkejä näistä ovat terävät suunnan muutokset, sekä pystyliikkeet, joiden jälkeen käännetään nopeasti pelattavaksi. (Autio 2015, 178–181.) Futsalissa pelipaikkoja ovat maalivahti, pohjapelaaja (*defender*), laitapelaaja (*winger*) ja hyökkääjä (*pivot*). On kuitenkin myös pelaajia, jotka voivat pelata kaikilla paikoilla (*all-round players*). (UEFA Futsal coaching manual 2017, 12)

2.2 Jalkapallo lajina

Jalkapallokenttä on rajattu viivoilla, joka on leveydeltään 45 m–90 m ja pituudeltaan 90 m–120 m. Kentän tulee olla suorakaiteen muotoinen. Kentällä on kaksi joukkueista, joissa molemmissa 11 pelaajaa, joista yksi on maalivahti, joka erottuu erivärisellä paidalla kenttäpelaajista. Maalin koko on 7,32 m x 2,44 m. Peli-aika jalkapallossa on 90 minuuttia juoksevana aikana, eli kello ei pysähdy pelikatkojen aikana, esimerkiksi kun pallo menee yli rajan. Jalkapallokentän alusta on luonnonnurmea tai kilpailumääräysten salliessa keinotekoinen. Poikkeusluvalla alusta voi myös olla muu kuin luonnonnurmi tai keinotekoinen. Pelaajan varusteisiin kuuluu joukkueen peliasu, säärisuojat ja nappulakengät. (Suomen Palloliitto 2022a) Pelaajat voidaan jakaa pelipaikkojen perusteella maalivahtiin, puolustajiin, keskikenttäpelaajiin ja hyökkääjiin (Salokannel & Savo-

lainen 2022). Jalkapallo sisältää paljon erilaisia suorituksia ja keskeisimpiä lajitaitoja ovat haltuunotot, syötöt, kuljettaminen, harhauttaminen, laukaukset, pääpeli, pallon riistot ja katkot (Luhtanen 2004, 69). Jalkapallossa tehdään maaleja vähän, kun verrataan muihin joukkuepeleihin. Tämän takia joukkueille onkin maalinteko- ja maalinestämispeli erittäin tärkeitä. (Luhtanen 2004, 15)

Voidaan sanoa, että jalkapalloa harrastetaan ympäri maapallon ja sitä todennäköisesti pelataan maailman joka kolkassa. Suomessa jalkapallo on suosittu harrastus ja Suomessa harrastajamäärät ovat vuosina 2015–2020 liikkuneet n. 126 000 ja n. 140 000 välillä (Suomen Palloliitto 2020a). Jalkapallolla on siis vankka asema yhteiskunnassa ja viimevuosien maajoukkueiden menestys on todennäköisesti vahvistanut sitä entisestään. Suomen miesten jalkapallomaajoukkue pelasi kesällä 2021 Euroopan-mestaruuskisoissa ensimmäistä kertaa historiassa ja myös Suomen naisten maajoukkue selvitti tiensä 2022 pelattaviin naisten Euroopan-mestaruuskilpailuihin.

2.3 Futsalin ja jalkapallon erot

Jalkapalloa ja futsalia yhdistää eniten se, että molempia lajeja pelataan jaloilla ja molemmissa lajeissa pyritään toimittamaan pallo maaliin, mutta muuten eroja löytyy mm. kentästä, pelaajien liikkumisesta, pelivälineestä ja taktiikoista. Kun katsoo futsalia ja jalkapalloa, huomaa ensimmäisenä eron kentän ja maalien koossa, sekä pelaajien lukumäärässä. Kenttä ja maalit on futsalissa pienempiä, sekä pelaajia on molemmista joukkueista kentällä viisi, kun taas jalkapallossa yksitoista. Nämä tekijät vaikuttavat myös siihen, että futsalissa yhdelle pelaajalle tulee keskimäärin enemmän (n. 80) kosketuksia palloon ottelun aikana kuin jalkapallossa (n. 30–40) (Mănescu, 2016). Erona lajeissa on myös se, että futsalissa pelipaikat sekoittuvat pelin aikana, kun kentällä on vain neljä kenttäpelaajaa maalivahdin lisäksi. Siksi futsalissa pelipaikkakohtaisia eroja ei niinkään ole ottelussa suoritettujen spurttien osalta. Jalkapallossa pelipaikka taas vaikuttaa siihen, millaisia fyysisiä ominaisuuksia pelaaja tarvitsee, sillä pelipaikkoja on enemmän ja eivätkä ne vaihdu niin kuin futsalissa. (Caetano ym. 2015; Bloomfield ym. 2007) Myös palloilla on eroa, sillä futsalipallo on pienempi ja painavampi kuin jalkapallo. Futsalipallo myös liikkuu nopeammin verrattuna perinteiseen jalkapalloon. Lisäksi perinteinen jalkapallo pomppii enemmän verrattuna futsalipalloon, joten sitä on helpompi kontrolloida. (Heim ym. 2013)

Myös pallonkäsittelyssä on eroja, kuten aikaisemmissa kappaleissa on käyty läpi. Futsalissa jalkapohjaa käytetään enemmän kuin jalkapallossa pallonkäsittelyyn, koska tila on pienempi ja tämä mahdollistaa pallon tarkemman kontrolloinnin sekä pallo on mahdollista pitää lähempänä vartaloa. Myöskään pallon vippauksia eli nostoja ei jalkapallossa tehdä samoissa määrin kuin futsalissa. (Autio 2015, 176) Jalkapallon perustaito, jota taas futsalissa ei niinkään nähdä yhtä paljon kuin jalkapallossa, on pallon puskeminen päällä. Tämä johtuu siitä, että futsalpelissä palloa ei ole tilaa keskittää maalille niin kuin jalkapallossa, eikä futsalpalloa ole helppo puskea kovinkaan pitkälle, johtuen pallojen kimmoisuuseroista.

Futsal sisältää esimerkiksi koripallosta tuttuja taktisia elementtejä. Vastustajan blokkamista pelinavauksessa, erikoistilanteissa tai murtautumisessa maalipaikkaan käytetään paljon, samaan tapaan kuin koripallossa. Lisäksi jääkiekosta tuttuja rotaatiota tai kiertoa nähdään futsalotteluissa. (Barbero-Alvarez ym. 2008) Jalkapallossa etenkin blokkipelaamista ei juurikaan nähdä erikoistilanteita, kuten kulmapotkuja, lukuun ottamatta.

3 PELAAJAPOLUT FUTSALISSA SEKÄ FUTSAL- JA JALKAPALLOPELAAJIEN URHEILUPOLUT

Tässä kappaleessa tarkastelen, millaisia pelaajapolkuja Suomessa on futsalpelaajille, sekä mitkä ovat tyypillisiä urheilupolkuja futsal- ja jalkapallopelaajalle. Suomalaisten futsalpelaajien urheilupolkuja ei ole tutkittu muutamaa yksittäistä pelaajaa luukuun ottamatta haastattelemalla, mutta pelaajapolkuja on viime vuosina alettu suunnitella ja kehittää. Maailmalla taas futsalpelaajien päätymistä lajin pariin ja urheilupolkua on selvitetty, joten tästä syystä urheilupolkuja käsittelevä osuus kattaa pääosin ulkomaalaisten pelaajien polkuja. Jalkapalloilijoiden urheilupolkuja on tutkittu Suomessa sekä kansainvälisesti ja heidän polkujaan tarkastelen myös kappaleessa. Lisäksi käyn käsitteet pelaaja- ja urheilupolku läpi.

3.1 Pelaajapolku ja urheilupolku

Pelaajapolku on urheiluseuroissa ja lajiliitoissa käytetty käsite, jolla tarkoitetaan organisaation luomaa reittiä pelaajalle lajin parissa. Googlaamalla ”*pelaajapolku*” vastaan tulee suuri määrä tuloksia, joissa eri seurat esittävät rakentamaansa suunnitelmaa, kuinka pelaajat voivat toiminnassa mukana pysyessään kulkea polun läpi, jonka jälkeen hänellä on asetettujen tavoitteiden mukaiset valmiudet. Ero urheilupolulla ja pelaajapolulla on siis se, että urheilupolku ei siis ole niinkään sidonnainen tiettyyn organisaatioon tai ympäristöön toisin kuin pelaajapolku, joka on suunniteltu tuottamaan seuran tai organisaation tarpeiden mukaisia pelaajia.

Urheilupolku alkaa syntyä kaikille, jotka ovat tekemisissä jollain tavalla urheilun sosiaalisen maailman kanssa, eli ovat urheilun parissa toimijoita. Urheilupolku käsite ei ole sidoksissa pelkästään huippu-urheilu-uraan, vaan käsittää myös aiemmin esimerkiksi lapsuudessa, sekä nuoruudessa koetut toiminnat ja tapahtumat. Urheilupolkuja voi siis olla yhtä paljon kuin on urheilijoita, sillä jokaisella on oma urheilupolkunsa. (Aarressola 2016)

Côte (1999) on jakanut urheilupolun kolmeen vaiheeseen, joista ensimmäinen on tutustumisvaihe, joka sisältää 6–13-vuotiaat. Tässä vaiheessa lapselle pyritään luomaan mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja luoda innostusta urheilua kohtaan. Toinen vaihe 13–15-vuotiaille on erikoistumisvaihe, jossa nuoret keskittyivät yhteen tai kahteen lajiin. Tässä vaiheessa on tärkeää, että nuoret saavat positiivisia kokemuksia lajista, jotta jatkavat sen parissa. Yli 15-vuotiaille on panostusvaihe, milloin urheilija pyrkii saavuttamaan huipputason. (Côte 1999)

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) on Cóten tapaan jäsennellyt urheilijan polun kolmeen vaiheeseen, joka sisältää lapsuusvaiheen, valintavaiheen ja huippuvaiheen. Polku on samankaltainen, kuin Cóten vastaava, mutta KIHUn raportissa 13–15-vuotiaiden iässä puhutaan valintavaiheesta ja 15-vuoden jälkeen huippuvaiheesta. Valintavaiheessa pyritään antamaan nuorelle tukea opiskelussa ja valmennuksessa, kun huippuvaiheessa urheilijan intohimon tulisi olla menestys. (Finni ym. 2012, 12)

3.2 Futsalpelaajan pelaajapolku

Uefa futsal coaching manual (2017) kirjassa on esitetty malli futsalpelaajan pelaajapolusta 6–8-vuotiaasta 19-vuotiaaksi asti. Ensimmäinen eli aloittelijan vaihe käsittää kaksi ikäryhmää: 6–8-vuotiaat ja 9–10-vuotiaat. Tässä vaiheessa pelaajien tavoitteena on mm. kehittää motorisia taitoja sekä koordinaatiota ja aloittaa niin teknisten, että taktisten perusasioiden toteutusta. Lisäksi tavoitteena on kehittää sosiaalisia taitoja ja harjoittaa 1v1, 2v2 sekä 3v3 tilanteita eri ko-koisilla alueilla. (UEFA Futsal coaching manual 2017, 16)

Seuraava urheilun kehitysvaiheeksi nimetty taso sisältää ikäluokat 11–12-vuotiaat ja 13–14-vuotiaat. Tässä vaiheessa pelaajat alkavat ymmärtää peliä, sen rakennetta sekä sen sosiaalisia аспекteja. Nuoremmissa ikäluokassa tavoitteena on edelleen kehittää motorisia- ja koordinaatiotaitoja, joita futsalissa käytetään. Lisäksi pelaajien ymmärrystä futsalista hyökkäys- ja puolustuspelistä, sekä esitellä heille niiden eri vaiheita ja opettaa pelaamista niin pallollisena, kuin pallottomana. Vanhemmassa ikäluokassa jatketaan näiden taitojen kehittämistä. Lisänä mukaan tuodaan tilanteen vaihdot, kun pallo menetetään tai saadaan omalle joukkueelle. Lisäksi tässä vaiheessa aletaan esittää eri pelisysteemejä ja joukkue taktiikoita. (UEFA Futsal coaching manual 2017, 16–17)

Kolmas vaihe sisältää 15–16-vuotiaat ja on nimetty taitojen hankkimisvaiheeksi. Tässä vaiheessa aletaan käyttää kilpailua opetusvälineenä ja siirtää opiskeluita asioita peliin. Aiempien vaiheiden tavoitteiden lisäksi tässä vaiheessa tavoitteena on tutustuttaa pelaajat futsalin logiikkaan ja soveltaa sitä silloin kun harjoitellaan taktisia elementtejä sekä siirtää ne oikeaan peliin. Viimeinen vaihe ennen 19-vuotiaita ja sitä vanhempia on pätevyysvaihe, johon kuuluu 17–18-

vuotiaat. Vanhoja taitoja pyritään tässä kohtaa hiomaan ja kehittämään, sekä opetellaan analysoimaan ja soveltamaan futsalin logiikkaa pelin kehittämiseen. 19-vuotiaat ja vanhemmat kuuluvat suoritusvaiheeseen, jossa opitut asiat hyödynnetään kilpailullisella tasolla, jolloin tavoitellaan menestystä. Pelistä löytyviä tilanteita harjoitellaan ja kehitetään harjoituksissa, jotta niitä voidaan pelitilanteissa tehdä paremmin. (UEFA Futsal coaching manual 2017, 17–18)

3.3 Futsalin pelaajapolut Suomessa

Pelaajapolut futsalin osalta ovat Suomessa vasta rakentumassa, eikä systemaattisia pelaajapolkuja juurikaan ole. Tämä johtuu siitä, että monet futsalpelaajat aloittavat jalkapallon harrastamisen lapsena ja futsaliin siirrytään vasta aikuisiällä. Liian harvassa seurassa on mahdollista harjoitella futsalia ympäri vuoden lapsesta aikuiseksi. (Vähäkoitti 2017)

Viime vuosina muutamissa seuroissa on aloitettu ympärivuotista futsalin junioritoimintaa ja alettu rakentaa selkeää suunnitelmaa pelaajille lapsesta aikuisikään. Pelaajapolkuja on pyritty luomaan muutamien seurojen verkkosivujen ja uutisten mukaan juniorijoukkueiden perustamisella sekä seurojen yhteistyötä tiivistämällä, jotta pelaajien liikkuminen seurojen välillä helpottuu sekä nuorilla pelaajilla on mahdollisuus päästä liigatason joukkueiden harjoitusrinkiin. (Akaa Futsal 2021; Fc Kemi 2022; Kampuksen Dynamo ry 2022)

Palloliitto julkaisi tammikuussa 2022 suomalaisen futsalin strategian, jolla lajia pyritään kehittämään. Yhtenä osana strategiaa tavoitteena on lajin ja pelaajakehitysympäristöjen kehittäminen. Tavoitteisiin pyritään pääsemään nuorten pelaajapolkujen kiinnostavuutta kehittämällä, maajoukkuepelaajien tukitoimintojen järjestämisellä sekä tiedolla johtaminen lajin ja valmennuksen kehittämisessä. Strategiassa todetaan myös, että laji tarvitsee lisää seuroja, joissa on koulutettuja valmentajia jotka pystyvät opettamaan futsalin tekniikoita ja taktiikoita. (Suomen Palloliitto 2022b) Strategiasta voidaankin päätellä, että pyrkimyksenä on kehittää futsalpelaajille pelaajapolkuja entistä enemmän.

3.4 Futsal- ja jalkapallopelaajien urheilupolut

Urheilupolkuja ei voi tiivistää ainoastaan muutamaankin polkuun, vaan polkujen variaatioita on useita. Tämä johtuu ihmisten elämäntietojen yksilöllisyydestä, jotka luovat polkuihin lukuisia variaatioita. Lapsuudessa nuoruudessa urheilupolun jatkumisen kannalta olennaista on se, kuinka he kokevat toiminnan osana elämäänsä ja merkityskenttäänsä. (Aarressola 2016, 105)

3.4.1 Ulkomaalaiset futsalpelaajat

Marques ym. (2021) tutkivat kahdeksatoista Brasilian futsalmaajoukkueen pelaajaa ja heidän polkuaan huippu futsalpelaajiksi, sekä siirtymistä jalkapallosta futsaliin. Tutkijat löysivät kolme erilaista reittiä: a) epäonnistunut jalkapalloura; b) aikainen futsalura; c) myöhäinen futsalura. Epäonnistuneissa jalkapallourassa pelaajat epäonnistuivat yrityksestä huolimatta jalkapallouran luonnissa ennen futsaliin siirtymistä. Aikaisessa futsalurassa pelaajat panostivat ainoastaan futsaliin, eivätkä pyrkineet jalkapallossa luomaan uraa. Huomioitavaa on, että tähän kategoriaan kuuluneita pelaajia oli kahdeksatoista pelaajasta ainoastaan yksi. Myöhäisessä futsalurassa taas pelaajat panostivat molempiin lajeihin ja pelasivat futsalia nautinnollisista tai taloudellisista syistä. Ryhmien välillä eroja oli mm. iässä, jolloin alettiin panostaa ainoastaan futsaliin. Jalkapallourassa epäonnistuneet aloittivat panostamisen keskimäärin 18,3-vuotiaana, aikaisessa futsalurassa 7-vuotiaana ja myöhäisessä futsalurassa 15,9-vuotiaana. Syitä miksi jalkapallosta vaihdettiin futsaliin, löydettiin tutkimuksessa tehtyjen haastattelujen pohjalta. Osa pelaajista piti futsal ympäristöä oikeudenmukaisempana, sillä jalkapallopiireissä he olivat kokeneet epäoikeudenmukaisuutta. Lisäksi futsal ympäristö koettiin paremmaksi ympäristöksi edistää urheilua joko siksi, että jalkapallossa he eivät kokeneet voivansa saavuttaa haluaansa tasoa tai he kokivat voivansa menestyä futsalissa huipputasolle. (Marques ym. 2021)

Myös Mascarin ym. (2021) ovat tutkineet kolmentoista brasilialaisen naisfutsalpelaajan urheilupolkuja. Tutkimuksessa selvisi, että pelaajat olivat aloittaneet urheilemisen jonkun muun lajin kuin futsalin parissa. Lisäksi verrattuna miehiin, naiset ovat keskimäärin aloittaneet futsalin systemaattisen harjoittelun myöhemmin noin 13,1-vuotiaana. (Mascarin ym. 2019) Brasilialaiset miespelaajat taas aloittivat systemaattisen harjoittelun keskimäärin noin 10,6-vuotiaana (Santana & Ribeiro 2010).

3.4.2 Suomalaiset futsalpelaajat

Suomessa on haastateltu yksittäisiä futsalpelaajia heidän tiestään futsalin pariin. Vähäkoitti (2017) haastatteli futsalin lajianalyysissä Suomen futsalmaajoukkueen pitkäaikaista pelaajaa Mikko Kytölää. Haastattelussa käy ilmi, että Kytölä on nuoruudessaan harrastanut monipuolisesti eri lajeja, mutta jalkapallo on ainoa laji, joka pysyi lajivalikoimassa koko nuoruuden. Futsaliiin hän tutustui 15-vuotiaana jalkapallojoukkueen harjoitusten kautta, koska olosuhteita jalkapallon harjoitteluun ei ollut. 20-vuotiaana vuonna 2004 hän muutti Jyväskylään ja liittyi futsaljoukkueeseen, joka pelasi futsalia 2. divisioonassa ja kaudeksi 2009–2010 he etenivät Futsal-Liigaan asti. Tämän jälkeen 2010 kesä oli viimeinen, jolloin hän pelasi jalkapalloa. Kytölä on näiden vaiheiden jälkeen pelannut ammattilaisena Italiassa ja useita vuosia maajoukkueessa. (Vähäkoitti 2017)

Myös toinen pitkäaikainen futsalmaajoukkueen pelaaja Panu Autio, joka lopetti maajoukkueuransa EM-kisoihin 2022 on käynyt läpi urheilupolkuun ja tietään futsalin pariin. Hän aloitti jalkapallon 4-vuotiaana ja lopetti lajin harrastamisen 2010 25-vuotiaana, ennen siirtymistään futsalammattilaiseksi Espanjaan. Ensikosketuksen futsaliin hän sai 18-vuotiaana espoolaisessa GFT:ssä, joka pelasi korkeimmalla tasolla Suomessa. Autio pelasi siis futsalia päällekkäin jalkapallon kanssa vuodesta 2003 vuoteen 2010, jonka jälkeen hän pelasi ammattilaisena Espanjassa ja Venäjällä. (Autio 2015, 127-131)

3.4.3 Jalkapalloilijat

Horning ym. (2016) ovat tutkineet saksalaisia huipputason jalkapalloilijoita sekä amatöörejä ja huomasivat, että kaikki tutkittavat olivat aloittaneet jalkapalloon panostamisen ennen, kun olivat harrastaneet lajia organisoidusti tai ei organisoidusti 12 vuotta. Lisäksi tutkimuksessa huomattiin, että iso osa pelaajista harrasti myös muita lajeja ja olivat aloittaneet sen harrastamisen ennen 12-ikävuotta, mutta vasta jalkapallon jälkeen. Suuri joukko tutkittavista myös jatkoi muiden lajien parissa aina lapsuudesta pitkälle nuoruuteen. Tutkimuksessaan he olivat jakaneet pe-

laajat maajoukkueessa pelanneisiin, 1. bundesliigassa eli saksan korkeimmalla sarjatasolla pelanneisiin ja amatööreihin. Ryhmiä vertailemalla huomattiin, että maajoukkueeseen yltäneet pelaajat olivat erikoistuneet jalkapalloon 9 vuoden harrastamisen jälkeen, mikä oli myöhemmin kahteen muuhun ryhmään verrattuna. Maajoukkue ja 1. bundesliiga pelaajat, jotka voidaan luokitella ammattilaisiksi, erikoistuiivat jalkapalloon keskimäärin n. 12-vuotiaina. (Horning ym. 2016)

Myös suomalaisten jalkapalloilijoiden urheilupolkuja on tutkittu kahdessa pro gradututkielmassa (Holopainen & Meriläinen 2017; Puustinen & Viksten 2016). Puustinen ja Viksten (2016) tutkivat A-maajoukkueeseen, ikäkausimaajoukkueeseen sekä veikkausliigaan yltäneitä pelaajia. Jalkapallon aloittamisiässä ryhmien välillä ei huomattu eroja, mutta jalkapallon valikoitumisessa päälaajiksi A-maajoukkuepelaajat erosivat muista vanhemmalla iällä. Ikäkausimaajoukkue ja veikkausliiga pelaajat olivat valinneet päälaajin n. 10-vuotiaina, kun taas A-maajoukkueeseen päässeet pelaajat n. 12-vuotiaina. Tutkielmassa tarkasteltiin myös muiden lajien harrastamista. Muiden lajien harrastaminen tippuu jyrkästi 15-ikävuoden jälkeen, jolloin ainoastaan veikkausliigapelaajista 21 % harrasti jalkapallon lisäksi jotain mutta lajia. (Puustinen & Viksten 2016)

Samankaltaisia tuloksia saivat myös Holopainen ja Meriläinen (2017) tutkiessaan Suomen A-maajoukkueen kultaisen sukupolven pelaajapolkuja (pelaajia, jotka pelanneet A-maajoukkueessa 1996–2008 välillä vähintään 10 virallista maailmanmestaruuskilpailujen ja Euroopan mestaruuskilpailujen karsintapeliä). Pelaajat olivat aloittaneet jalkapallon harrastamisen kahden ja yhdeksän ikävuoden välillä ja lukuun ottamatta yhtä, kaikki olivat harrastaneet lapsuudessaan myös jotain muuta urheilulajia. Puustisen ja Vikstenin (2016) tulosten tapaan 15-ikävuoden jälkeen muiden lajien harrastaminen väheni lähes kaikilla pelaajilla. Jalkapalloon erikoistuminen tapahtui keskimäärin 11,6-vuoden iässä, mikä on linjassa Horningin ym. (2016) ja Puustisen ja Vikstenin (2016) tulosten kanssa.

4 FUTSAL KOULULIIKUNNASSA

Futsalissa pelaajalle tulee eteen monipuolisia tilanteita, joissa hän joutuu hallitsemaan kehoaan eri asennoissa, liiketavoissa ja välineenkäsittelyssä. Koululiikunnassa futsal onkin hyvä työkalu näiden taitojen harjoittamiseen. Futsalin sääntöjen syntymisellä on myös yhteys koulumaailmaan, sillä argentiinalainen liikunnanopettaja Juan Carlos Ceriani on luonut futsalin ensimmäiset säännöt (Autio 2015, 19). Kappaleessa vertaan kuinka futsal sopii Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) vuosiluokille 7–9 näkökulmasta liikuntatunneille sekä mitä välineitä tunnin pitämiseen, jossa pelataan futsalia, tarvitaan ja mitä seikkoja on hyvä huomioida turvallisuuden kannalta.

4.1 Futsal koululiikunnassa opetussuunnitelman näkökulmasta

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) liikunnan opetuksen tehtävä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista kehoon. Opetuksen tulee olla turvallista, ja sen tulisi perustua eri vuodenaikojen ja paikallisten olosuhteiden tarjoamiin mahdollisuuksiin. Yksittäisiin liikuntatunteihin pitäisi liittyä positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Lisäksi oppitunneilla tulisi korostua kehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen. Vuosiluokilla 7–9 pääpaino on monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa ja fyysisten ominaisuuksien kehittäminen eri liikuntamuotojen ja -lajien avulla. (OPS 2014, 433–434)

Liikunnan opetuksen tavoitteet perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) on luokiteltu kolmeen sisältöalueeseen: fyysinen toimintakyky, sosiaalinen toimintakyky ja psyykinen toimintakyky. Opetuksen tulee fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta sisältää runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. (OPS 2014, 434–435) Futsalissa pelaajat liikkuvat keskimäärin 4313 metriä ottelun aikana ja sykkeet ovat yli 85 % maksimista 83,2 % peliajasta, jolloin pallo on pelissä (Barbero-Alvarez ym. 2008). Voidaankin todeta, että futsal sisältää runsaasti fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen toimintakyvyn osalta tavoitteisiin kuuluu myös tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistamista liikuntamuotojen ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä (OPS 2014, 434–435). Futsalissa, kuten muissakin pallopeleissä tulee paljon erilaisia tilanteita, joissa vaaditaan tasapainoa, kykyä liikkua eritavoin ja mukana on myös väline. Siksi futsal sopiikin liikuntalajiksi, jolla tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja voidaan vahvistaa.

Futsal on joukkuepeli, joka vaatii pelaajien kesken yhteistyötä ja kommunikaatiota. Sosiaalisen toimintakyvyn sisältöalueen tavoitteissa on valita opetukseen erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa oppilaat oppivat ottamaan toiset huomioon sekä auttamaan ja avustamaan muita (OPS 2014, 435). Futsal soveltaisikin liikuntatunnille peliksi, jossa oppilaiden täytyy ottaa toiset huomioon ja auttaa muita esimerkiksi sijoittumisessa. Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteissa on tuottaa iloa ja virkistystä sekä pyritään liikuntatehtävillä edistämään myönteisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä (OPS 2014, 435).

Futsalissa pallo on erilainen, kuin verrattuna normaaliin jalkapalloon, mikä tuo vaihtelua siihen, mihin suurin osa oppilaista saattaa olla tottunut. Viidesluokkalaisilla on tutkittu eroja tunneilla, joilla on käytetty jalkapalloa tai futsalpalloa. Futsalpalloa käyttäessä pallonkontrollointi parani ja nopeutui, kosketukset palloon lisääntyivät, hyökkäyspeli parani, sekä palloa kohtaan tunnettiin vähemmän pelkoa, verrattuna normaaliin jalkapalloon. (Heim ym. 2013) Tämä mahdollistaa sen, että peliä on helpompi saada aikaiseksi ja onnistumisia tulee enemmän, vaikka oppilaiden taitotaso ei olisikaan kovin korkea (Autio 2015, 123).

4.2 Välineet ja turvallisuus

Lähes jokaisessa koulussa on liikuntasali tai mahdollisuus käyttää liikuntasalia. Futsal onkin kustannuksiltaan verrattain halpa, jos mietitään esimerkiksi mitä hankintoja koulun tulee tehdä, jotta lajia pystytään koulussa pelaamaan. Peliin tarvitaan maalit, pallo ja sisäpelikengät, mutta esimerkiksi futsalmaalit eivät ole välttämättömyys, vaan salibandymaalit toimivat myös, jos maalivahteja ei käytetä. Myöskään sisäpelikengät ei ole välttämättömyys, vaan lajia voidaan pelata mainiosti myös paljain jaloin, jolloin jäljelle hankittavaksi jää vain futsalpallo/futsalpalloja. (Autio 2015, 123)

Futsal on kontaktilaji ja aina on olemassa riski loukkaantumisille tai muille haavereille. Opettaja pystyy pienentämään niiden todennäköisyyttä valinnoillaan tuntia suunnitellessa ja sen aikana. Fyysistä turvallisuutta voidaan lisätä sääntöjen avulla ja esimerkiksi sivu- ja päätyrajojen käyttö ehkäisee seinään törmäyksiä pelin tiimellyksessä, vaikka se vähentääkin aikaa, jolloin pallo on pelissä (Autio 2015, 123). Fyysisen turvallisuuden takaamiseksi opettajan on myös

huolehdittava, että oppilailta ei ole sukkia jalassa liukastumisten takia, eikä koruja tai kelloja yllään vahinkojen välttämiseksi. Lisäksi Heim ym. (2013) tutkimuksen perusteella, pelko oppilailta palloa kohtaan väheni, joten myös etenkin henkinen turvallisuus lisääntyy futsalpalloa käytettäessä.

5 POHDINTA

Kuten usein työssäni on käynyt ilmi, futsal on syntynyt, kun jalkapalloa on haluttu pelata rajoitetuilla alueilla sisätiloissa (Beato ym. 2016; Moore ym. 2014; Autio 2015). Onkin siis selvää, että futsal ja jalkapallo liittyvät tiiviisti toisiinsa niin historian, kuin senkin osalta, että molempia lajeja pelataan jaloilla. Lisäksi futsal kuuluu maailman jalkapallon kattojärjestön FIFA:n alaisuuteen ja esimerkiksi Suomessa futsal kuuluu Suomen Palloliiton alaisuuteen. Myös lähes kaikki futsalpelaajat ovat ennen pelkästään futsaliin keskittymistä pelanneet jalkapalloa. Brasiilialaisia mies ja naisfutsalpelaajia käsitelleissä tutkimuksissa ainoastaan yksi pelaaja oli pelannut pelkästään futsalia. (Marques ym. 2021; Mascarin ym. 2019) Lisäksi kahden suomalaisen pelaajan haastatteluista selviää, että molemmat pelasivat ennen futsaliin panostamista jalkapalloa (Autio 2015; Vähäkoitti 2017). Suomalaisten haastatteluissa on kuitenkin hyvä ymmärtää, että heidän futsaluransa alkuaikoina (Kytölä: 2004 ja Autio: 2003) futsal oli todella nuori laji Suomessa ja futsal olikin jalkapalloilijoiden talviharjoittelu muoto. Tämän takia tieto ja urheilupolku tutkimukset nuoremmissa suomalaisista huipputasolle (esim. Suomen futsalmaajoukkue tai Futsal-Liiga) päässeistä futsalpelaajista olisikin tarpeen, jotta pystyisimme vertailemaan heidän urheilupolkujaan aikaisemmin aloittaneiden futsalpelaajien kanssa.

Kuten Côté (1999) ja Finni ym. (2012) on myös Uefa futsal coaching manual (2017) kirjassa esitetty futsalpelaajien pelaajapolun malli jaettu kolmeen osaan. Futsalpelaajien pelaajapolku on kuitenkin paloitettu tarkempaan ikävaiheisiin kolmen eri vaiheen sisällä. Vaiheiden jaottelu ei myöskään mene (Cóten 1999) tai Finnin ym. (2012) jaottelun mukaan, vaan esimerkiksi ensimmäinen, eli aloitteluvaihe loppuu ja 11-vuotiaana, kun lapsuus- tai tutustumisvaihe loppuu 13-vuotiaana. Tämä tarkoittaa sitä, että kehitysvaihe on pidempi kuin erikoistumis- ja valintavaihe, jotka ovat 13–15-vuoden iässä. Lisäksi tässä pelaajapolussa suoritussvaihe, joka voidaan mieltää myös huippuvaiheeksi, koska tällöin pyritään menestyä, alkaa vasta 19-vuotiaana.

Futsalpelaajille suunniteltu pelaajapolku ei asetu Cóten (1999) esittämään urheilupolun vaiheisiin tai Finnin ym. (2012) urheilijanpolun raameihin. Olisikin hyvä pohtia pitäisikö pelaajapolkua soveltaa niin, että se olisi linjassa aiempien julkaisujen kanssa, jotta pelaajien olisi luonnollisempaa käydä pelaajapolku läpi. On kuitenkin huomioitava, että pelaajapolku on suunniteltu vain yhden lajin tarpeisiin, kun taas urheilu- ja urheilijanpolku ei ole sidoksissa yhteenkään lajiin.

Futsalin pariin päätyneet pelaajat ovat erikoistuneet lajiin myöhään, verrattain jalkapalloon päälaajiksi valinneisiin. Lisäksi futsalpelaajien iässä, milloin he alkoivat panostaa vain futsaliin, löytyy paljon vaihtelua, verrattuna jalkapalloilijoihin. Jalkapalloilijat olivat valinneet päälaajinsa noin 12-vuotiaina, kun taas futsalpelaajat pääsääntöisesti 15–19-vuotiaina, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. (Horning ym. 2016; Marques ym. 2021) Suomalaisten jalkapalloilijoiden ikä, milloin jalkapallo valittiin päälaajiksi, oli linjassa kansainvälisesti, mutta suomalaiset futsalpelaajat olivat valinneet futsalin huoattavasti myöhempään, kuin brasilialaiset pelaajat. (Autio 2015; Holopainen & Meriläinen 2016; Vähäkoitti 2017) Tulokset antavat ymmärtää, että Suomessa futsaliin erikoistuttaisiin huomattavasti myöhemmin kuin Brasiliassa, mutta tulosta ei voida pitää kovinkaan luotettavana, koska suomalaiset pelaajat, joita haastateltiin ovat aloittaneet futsalin silloin, kun futsal on ollut Suomessa nuori laji, eikä esimerkiksi Suomen futsalmaajoukkue ole ollut samalla tasolla, missä se on nyt.

Koulun liikuntatunneille futsal sopii erinomaisesti jo pelkästään siksi, että välineet futsalin pelaamiseksi ovat halpoja ja helposti sovellettavissa. Mielestäni ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista erotella oppilaille, milloin pelaamme futsalia ja milloin jalkapalloa. Olennaista tunnin oppimisen kannalta on, että opettaja osaa valita oikean pallon ryhmälle millä pelataan. Toisin sanoen opettajan tehtävä on valita väline, jolla hän saa oppilaat mahdollisimman hyvin osallistettua tuntiin. Heimän ym. (2013) tutkimuksen mukaan futsalpallo toimii tässä mielessä erinomaisesti.

Lajien yhtenäisyyksistä huolimatta on kuitenkin hyvä ymmärtää, että futsal ja jalkapallo ovat eri lajeja ja niissä on merkittäviä eroja säännöissä, pelikentissä, pallonkäsittelytekniikoissa ja taktiikoissa. Tästä syystä olisikin tarjottava pelaajapolkuja, joissa on tarjolla ammattitaitoista valmennusta ja joukkueita, joissa futsalin lajinomainen harjoittelu on mahdollista jo juniori iässä. Suomessa nämä ovat vasta suunnittelu vaiheessa, mutta esimerkiksi Brasiliassa, jossa laji on hyvässä asemassa, systemaattinen harjoittelu on mahdollista jo varhaisessa iässä, kuten Santanan ja Ribeiron (2010) sekä Mascarin ym. (2021) tutkimustuloksista voidaan huomata. Mutta kuten Aarressola (2016, 104) väitöskirjassaan on todennut, ei urheilupolkuja voi tiivistää yhteen tai kahteen polkuun. Siksi futsalpelaajien pelaajapolkujen suunnittelussa olisikin hyvä huomioida myöhemmässä vaiheessa jalkapallosta futsaliin siirtyvien polku.

Jatkotutkimusta futsalpelaajien urheilupoluista tarvitaan niin Suomessa, kuin kansainvälisestikin. Tietoa tarvitaan, missä vaiheessa futsalpelaajat ovat valinneet päälaajikseen futsalin, ja

syistä miksi futsal on valikoitunut päälaajiksi. Tällöin futsalpelaajien pelaajapolkua voisi suunnitella tutkimustuloksiin perustaen kiinnostavaksi ja pelaajan tarpeet huomioivaksi.

LÄHTEET

- Aarressola, O. (2016). Nuorten urheilupolut. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health. 246. Väitöskirja. Viitattu 23.3.2022.
- Akaa Futsal. (2021). Akaa Futsal U17 -joukkueen toiminta käynnistyy. Uutinen. Viitattu 19.4.2022. <https://akaafutsal.fi/2021/05/28/akaa-futsal-u17-joukkueen-toiminta-kaynnistyy/>
- Autio, P. (2015). Futsalista. 2. painos. Helsinki: Vanda Finland Oy.
- Barbero-Alvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Alvarez, V., & Granda-Vera, J. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 63–73.
- Beato, M., Coratella, G. & Schena, F. (2016). Brief review of the state of art in futsal. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56 (4), 428-432.
- Bloomfield, J., Polman, R. & O'Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science and Medicine* 6 (1). 63–70.
- Côte, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sports. *The Sport Psychologist* 13 (4), 395–417.
- Fc Kemi. (2022) Fc Kemi ja Haukiputaan Pallo tiivistävät yhteistyötään. Verkkosivu. Viitattu 17.5.2022. <https://fckemi.fi/fc-kemi-ja-haukiputaan-pallo-syventavat-yhteistyotaan/>
- Finni, J., Aarressola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. (2012). Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. KIHUn julkaisusarja, nro 45. Helsinki: Edita Prima.
- Heim, C., Frick, U. & Prohl, R. (2013). Akuteffekte des Einsatzes von Futsalbällen beim Fußballspielen im Sportunterricht *Sportwissenschaft* 43 (1), pp. 47–55.
- Holopainen, S. & Meriläinen, T. (2017). Suomen jalkapallon A-maajoukkueen kultaisen sukupolven pelaajien pelaajapolut. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 11.5.2022. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201910024296>
- Hornig, M., Aust, F. & Güllich, A. (2016). Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European Journal of Sport Science* 16, 96–105.
- Juvonen, M. (2013). Yliopistokampukselta futsalin huipulle. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 8.3.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40844/URN:NBN:fi:jyu-201301311142.pdf?sequence=1>

- Kampuksen Dynamo ry. (2022). KaDy:n laatujärjestelmätyö. Verkkosivu. Viitattu 19.4.2022.
<https://www.kampuksendynamo.com/seura/1559/kadyn-laatujaarjestelmatyo>
- Liu, H., Gómez, M.-A., Gonçalves, B., & Sampaio, J. (2016). Technical performance and match-to-match variation in elite football teams. *Journal of Sports Sciences*, 34(6), 509–518.
- Luhtanen, P. (2004). *Jalkapallovalmennus*. Lisäpainos. Helsinki: Edita Prima Oy. 69.
- Mascarin, R. B., Vicentini, L., & Marques, R. F. R. (2019). Brazilian women elite futsal players' career development: Diversified experiences and late sport specialization. *Motriz: Revista de Educação Física*, 25.
- Marques, R. F. R., Schubring, A., Barker-Ruchti, N., Nunomura, M., & Menezes, R. P. (2021). From soccer to futsal: Brazilian elite level men players' career pathways. *Soccer & Society*, 22(5), 486–501.
- Mănescu, C. (2016). Why everybody loves and plays futsal. *The Bucharest University of Economic Studies*. 8 (2), 201.
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A Systematic Review of Futsal Literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108–116.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014) Määräykset ja ohjeet 2014:96. Vuosiluokat 7–9 liikunta. Helsinki: Opetushallitus. 433–435. Viitattu 19.5.2022.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Puustinen, H. & Viksten, S. (2016). *Suomalaisten jalkapalloilijoiden urapolut ja motivaatiotekijät*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu – tutkielma. Viitattu 11.5.2022. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201606062892>
- Salokannel, M. & Savolainen, E. (2018). *Jalkapallon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi*. Jyväskylän yliopisto. Valmennus- ja testausoppi. Valmentajaseminaarityö. Viitattu 19.4.2022.
- Suomen Palloliitto. (2020). *Vuosikertomus 2020*. Viitattu 25.4.2022.
https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/vuosikertomus_2020.pdf
- Suomen Palloliitto. (2020). *Mitalistit kautta aikojen*. Verkkosivu. Viitattu 8.3.2022.
<https://www.palloliitto.fi/ottelut-ja-sarjat/futsal/miesten-futsal-liiga/mitalistit-kautta-aikojen>
- Suomen Palloliitto. (2021). *Futsalsäännöt*. Viitattu 7.2.2022.
https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/Erotuomaritoiminto/futsalsaannot_2021.pdf

- Suomen Palloliitto. (2022). Jalkapallon säännöt. Viitattu 7.3.2022.
https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/jalkapallosaannot_2022_final.pdf
- Suomen Palloliitto. (2022). Suomalaisen futsalin strategia. Viitattu 23.3.2022.
https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/suomalaisen_futsalin_strategia.pdf
- UEFA Futsal Coaching Manual. (2017). Nyon, Switzerland: UEFA. 12.
- Vähäkoitti, V. (2017). Futsalin lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto.
Valmennus- ja testausoppi. Valmentajaseminarityö. Viitattu 13.4.2022