



FRAMTIDENS SPEL

Sammanställningen som beskriver det framtida spelets utvecklingsriktningar har i huvudsak gjorts för UEFA C-utbildningen.

Utarbetat av: Jussi-Pekka Savolainen och Ricardo Duarte, 2019

FRAMTIDENS SPEL

Precis som vilken tränare som helst som tränar unga kan du möta många olika slags utmaningar i den dagliga vardagen. En mycket väsentlig utmaning är att förstå hurdana drag som kommer att finnas i framtidens spel. Vi vet att spelet utvecklas från säsong till säsong, så en av de viktigaste uppgifterna är att förstå vilka spelets nuvarande utvecklingsriktningar är. Genom att känna till utvecklingsriktningarna kan de ungas tränare förbereda sina spelare mot det framtida spel som de kommer att träffa på senare. Att hela tiden blicka mot framtiden är ett bra verktyg för att du ska hålla dig uppdaterad under din tränarkarriär.

För att vi ska kunna erbjuda en så objektiv synvinkel som möjligt på frågor gällande spelets framtid drar vi som följande slutsatser på basen av vetenskapliga forskningsbevis kring mot vilken riktning spelet håller på att utvecklas.

1. I VILKEN RIKTNING ÄR SPELETS EVOLUTION PÅ VÄG

Utgående från utvalda vetenskapliga artiklar diskuterar vi följande huvudsakliga utvecklingsriktningar för spelet:

Spelet är ett komplext fenomen

Du bör genast i början av din tränarkarriär förstå den speciella synvinkeln att spelet är ett komplext fenomen. Detta innebär att bristfälliga och överförenklade förklaringar om spelet är farliga och ofta rentav felaktiga. För att bättre kunna förstå de faktorer som påverkar spelarnas prestationsförmåga är det viktigt att utveckla en heltäckande och holistisk synvinkel istället för att föra spekulationer baserade på förenklade lineära orsakssamband.



Det är viktigt att utveckla en heltäckande och holistisk synvinkel istället för att föra spekulationer baserade på förenklade lineära orsakssamband

Till exempel Bradley med kollegor (2013) har undersökt spelarnas rörelser i matcher på de tre högsta serienivåerna inom professionell fotboll i England. En intressant upptäckt var att Premier League-spelarna sprang mindre med hög intensitet än spelarna i Championship eller League One. Ändå visade skribenterna i artikeln att spelarnas fysiska kapacitet inte skiljde sig mellan serierna.

Om det inte finns några skillnader i spelarnas konditionsnivå, varför springer spelarna på högre serienivå då mindre? Precis som författarna förklarar får Premier League-spelarna 4–39 % bättre värden ifråga om lyckade passningar, antalet passningar framåt och totala antalet passningar, mottagna bollar och medeltalet för antalet beröringar under en bollinnehavsperiod.

En förklaring till varför spelarna inte behöver springa lika mycket i Premier League som på lägre serienivåer kan vara Premier Leagues taktisk-tekniska krav där spelarna förväntas ha bättre spelförståelse och färdighetnivå. Antagandet stöds också av att spelarna har en benägenhet att röra sig mera med hög intensitet när de går från Premier League till Championship, men det samma sker inte andra vägen.

Detta är ett enskilt exempel på hur alltför förenklade förklaringar kan vilseleda oss. Om vi försöker tolka spelarnas prestationsförmåga utan att beakta taktisk-tekniska faktorer kommer vi aldrig att förstå orsakerna bakom statistikuppgifterna. Spelet är ett komplext, mångsidigt fenomen som kräver komplext tänkande som kombinerar olika faktorer. Vi föreslår att du som utvecklande tränare tillägnar dig denna synvinkel från första början. Det kommer att hjälpa dig mycket.

Spelet är snabbare

När du tittar på gamla matcher kan du tydligt upptäcka hur annorlunda spelet är nuförtiden. I Wallaces och Nortons (2014) undersökning av finalmatcher i fotbolls-VM upptäckte de att bollen numera rör sig snabbare i spelet. Antalet passningar stiger också, för i allmänhet rör sig bollen snabbare när man passar än när man dribblar.

Till följd av detta är spelets fysiska krav också på stigande: Spelarnas högintensiva löp- och spurtsträckor är numera längre än tidigare. Allt som allt ser det ut som att spelet håller på att utvecklas i en sådan riktning där snabbheten kommer att vara en kritisk egenskap som skiljer spelarna från varandra.

Detta leder till att vi under träningarna måste prioritera snabbhetsutveckling i ett tidigt utvecklingsskede. Men det är också mycket viktigt att förstå att snabbhet inte bara är hur snabbt man springer. I en fotbollsmiljö kan spelarna vara snabba på många olika sätt. Till exempel genom att göra snabbare och exaktare beslut och snabba prestationer med och utan boll i en ständigt föränderlig dynamisk miljö kan spelarna vara bättre

förberedda på högre intensitet. Spelare som har dylika egenskaper kommer att klara sig i framtidens spel.

Som tränare bör du fundera ut hur du kan skapa inlärningsmiljöer som stöder utvecklingen av snabba, exakta beslut och prestationer och inte bara genomföra isolerade snabbhetsövningar.

Spelet är mera periodiskt

Från Wallaces och Nortons (2014) observationer kan man upptäcka att förutom att spelet blivit snabbare håller det också på att bli mera periodiskt, för den effektiva speltiden håller i själva verket på att sjunka. Orsaken kan vara kraven på nutidens spel: Eftersom det moderna spelet kräver att spelarna gör mera exploderande spurter och att de presterar och fattar beslut under en stor utrymmes-tids-press, blir avbrotten lite längre för att spelarna ska få mera tid att återhämta sig fullständigt.

Som en följd av detta bör vi fundera över hur vi planerar och planlägger våra träningar. Får vi tillräckligt med högintensiva impulser under våra träningar där spelarna bör agera med hög intensitet och korta återhämtningstider? Dessutom måste planläggningen funderas över lite mera än endast ur den fysiska synvinkeln. Högre intensitet innebär också större utrymmes-tids-press för spelarnas beslut och prestationer.

Spelet är mera kollektivt

Det är mycket viktigt att förstå att nyckeln till att unga spelare ska klara sig i framtidens spel är att utveckla deras förmåga att spela som ett lag. Flera undersökningar har visat att spelarna



Nyckeln till att unga spelare ska klara sig i framtidens spel är att utveckla deras förmåga att spela som ett lag.

passar mera och exaktare, i synnerhet korta och medellånga passningar (Barnes et al. 2014). Eftersom passningsfunktio-

nera kan ses som ett uttryck för anfallsspelets samspel kan man i ljuset av statistiken se de senaste årens ökade passningstempo som att alla spelare mera deltar i spelet. Spelarnas större deltagande har igen kopplats samman med bättre prestationsförmåga i laget (Grund, 2012). Detta ställer krav på tränarna att förstå hur de ska lära de unga spelarna att interagera med sina medspelare på ett effektivt sätt via passningsfunktionerna.

En annan mätare för den ökade kollektiviteten är det större antalet spelare runt bollen. Det verkar som att lagen försvarar tätare i syfte att krympa utrymmet i synnerhet inne i lagets formation (Wallace & Norton 2014). Dessutom avancerade lagen vid 2018 års fotbolls-VM mindre in i motståndarens straffområde och passerade mera sällan motståndarens spelare än vid de två föregående tävlingarna. På basen av detta, i kombination med den tidigare statistiken, ser det ut som att då lagen är tätare än tidigare kan de samtidigt bättre försvara ytan bakom försvarslinjen.

Sammanfattningsvis bör man på basen av utvecklingsriktningen för anfallets samspel utveckla spelare som klarar av att delta i ett kollektivt spel för att bryta organiserade försvar. Å andra sidan borde man på basen av evolutionen för försvarets samspel också utveckla spelarnas förmåga till samarbete för att på ett intelligent sätt täcka ytor där nyckelprincipen är lagets täthet.

2. BEVIS MOT MYTERNA

I denna del söndrar vi på basen av objektiva data i vetenskapligt bevismaterial några allmänna föreställningar utan vetenskaplig grund.

Bollinnehav är bara anfall

Som vi tidigare nämnde är fotbollen ett komplext fenomen. Spelet är inte bara en samling fristående faser utan en fortlöpande ström av växelverkan mellan anfall, försvar och omställningar.

Även om spelets faser kan särskiljas från varandra till följd av didaktiska orsaker, är det viktigt att upptäcka att lagets smidighet att växla från bollinnehav till motståndarens bollinnehav påverkar lagets speleffektivitet. Detta innebär att lagets anfall påverkar dess försvar och tvärtom. Till exempel ett lag som pressar högt för att få bollen nära motståndarens mål har ett helt annat avancemang mot målchanslägen jämfört med ett lag som försvarar på den egna planhalvan.

Dessutom påverkar motståndarens anfall lagets försvar och tvärtom. Till exempel kan ett lag använda bollinnehav som en försvarsstrategi för att förhindra motståndaren att få bollinnehav och avancera till målchanslägen. Ett annat exempel är ett lag som använder proaktiv hög press som anfallstrategi för att vinna tillbaka bollen nära motståndarens mål och då ökar också sannolikheten att avancera till målchansläge.

Vilket av ovan nämnda exempel är anfall och vilket är försvar. En traditionell didaktisk indelning där man anfaller när laget har boll och försvarar när motståndaren har boll är överförenkling. Såsom Mateus (2005) föreslog kan det vara exaktare att prata om lagets anfalls- och försvarsintensitet. Så även om vi till följd av didaktiska orsaker kan dela in spelet i olika faser är det viktigt att notera att lagets anfall och försvar alltid är närvarande som ett kontinuum i de olika faserna i spelet.

Fotbollen handlar om omställningar

En ofta upprepad föreställning av kommentatorerna och TV-analytikerna är att den viktigaste uppgiften i modern fotboll är omställningar från anfall till försvar och från försvar till anfall. Målen uppstår från omställningar och matchernas slutresultat bestäms enligt hur laget lyckats vid ifrågavarande stunder.

Föreställningen har ofta länkats ihop med synsättet att tränarna vid träningarna borde fokusera mera på träning av omställningar. Ändå påvisade Barnes med kollegor (2014) att vunna och förlorade bollinnehav (med andra ord omställningar) minskat under sju Premier League-säsonger i följd.

Det viktigaste är troligen att betona och kombinera kvaliteten på omställningarna med träningsmoment för anfalls- och försvarsspel.

Eftersom antalet omställningar ser ut att minska innebär det att påståendena om omställningarnas betydelse inte stämmer åtminstone med kvantitativa mätare. Då man kommer ihåg att fotboll är en ständig ström av växelverkan mellan anfall, försvar och omställningar är det mera nytta med att granska hur omställningarna hänger samman med anfalls- och försvarsfaserna istället för att göra en separat granskning. Till exempel då laget i spelet strävar efter organisation som gör det möjligt till motpress vid händelse av bolltapp på den egna anfallstredjedelen, måste de träningsmoment som används på träningarna representera dessa spelsituationer. Det viktigaste är troligen att betona och kombinera kvaliteten på omställningarna med träningsmoment för anfalls- och försvarsspel.

Modern fotboll är mera defensiv

Andra ofta hörda föreställningar bland kommentatorerna är att "modern fotboll är mera defensiv" och att "lagen hellre söntrar motståndarens spel än bygger upp det egna".

Vid närmare granskning av den moderna fotbollens utvecklingstrender i både VM och Premier League kan vi lätt påvisa att de nämnda föreställningarna är felaktiga. Till exempel har det genomsnittliga antalet avslutsförsök per spelare i Premier League hållits på samma nivå flera säsonger i följd. Dessutom håller antalet mål på att stiga i Champions League: Det genomsnittliga antalet mål per match säsongen -06/07 var 2,28 medan det säsongen -17/18 var 3,21 (40 % högre). Intressant nog behöver lagen i medeltal mindre skott per mål än tidigare. Enligt den tekniska rapporten från 2018 års VM har antalet skott som behövs för mål sjunkit i tre tävlingar i följd.

Även om lagen försvarar på ett mera organiserat sätt betyder det inte att det anfallande laget har tappat sin effektivitet. Troligen har lagens ökade försvarskapacitet i sin tur tvingat lagen att utveckla sin kapacitet att skapa målchanser. Inom litteraturen har kapaciteten för adaptation beskrivits som en evolutionär mekanism som troligen också är nyckelfaktor i fotbollsspelets evolution.

Blockträning är nödvändig för inläring av färdigheter

En viktig färdighet som krävs av de ungas tränare är planering av träningsmomenten. Vilket är det effektivaste sättet att organisera träningarna för att inläringen ska vara optimal?

Williams och Hodges (2004) behandlar denna fråga på basen av olika vetenskapliga källor. Olika sätt att organisera träningarna implicerar olika inlärningsresultat. Färdigheter kan tränas som block- eller tillfällig träning antingen i oföränderliga eller föränderliga förhållanden.

Ett traditionellt tillvägagångssätt är att börja träna en färdighet som lösgjorts från helheten genom blockträning i en oföränderlig miljö och med tiden gå vidare mot tillfällig träning i en föränderlig miljö. Detta kan kännas logiskt – eller åtminstone ger det en känsla åt tränaren att denne har större kontroll över spelarnas inlärningsprocess. Det finns dock bevis för att andra tillvägagångssätt kan vara effektivare ifråga om inläringen.

Medan en blockträning som gjorts i oföränderliga förhållanden är effektivare för att förbättra kortsiktig prestationsförmåga, är en ombytlig tillfällig träning effektivare för inläring av långsiktiga färdigheter. Som tränare för unga är du naturligtvis mera bekymrad över den långsiktiga spelarutvecklingen. Rekommendationen är att använda träningsmoment som innehåller rikligt med variation och där spelarna kan prova på en stor mängd olika färdigheter istället för ett analytiskt tillvägagångssätt som lösgjorts från helheten.

Tränaren måste ge fortlöpande och exakt respons

En av de mest upprepade myterna ifråga om fotbollsträning är att tränarna måste ge fortlöpande och exakt respons till sina spelare. Granskning gjord av Williams och Hodges (2004) av olika undersökningar visar att vi måste vara noggrannare med dylikt verksamhets sätt. Om vi förstår att responsen finns tillgänglig för spelarna som en naturlig följd av utförd prestation, som en s.k. intern respons, är den fortlöpande och exakta responsen roll mera öppen för kritik.



Alltför mycket extern respons kan kväva de inre responsmekanismerna eller leda till ett informationsflöde där spelarna kan ha svårt att särskilja det väsentliga från det oväsentliga.

Till exempel när en spelare passar är det möjligt för hen att se, känna och ibland till och med höra resultatet av passningen utan att hen tar emot någon extern respons. Alltför mycket extern respons kan kväva de inre responsmekanismerna, som spelarna i huvudsak tillgriper i naturlig matchkontext.

En alltför exakt och ofta given respons kan också leda till ett informationsflöde med vilket spelarna kan ha svårt att särskilja väsentlig information från oväsentlig. Litteraturen föreslår att vi i synnerhet i spelarnas tidiga utvecklingsfas måste uppmuntra spelarna att upptäcka olika slags inlärningsmiljöer för att de

ska ha möjlighet att ty sig till mera intern respons istället för att tränaren berättar all väsentlig information. Vi måste komma ihåg att spelarna i slutändan måste prestera utan respons under matcherna. Sålunda måste spelarna bli aktiva problemlösare som klarar av att reglera sin egen verksamhet via intern responsprocess.

Tränaren borde dock med hjälp av responsen instruera spelarna att hitta mera tillförlitliga informationskällor som stöd för beslutsfattande och agerande i spelkontexten. När spelarnas färdighetsnivå ökar borde respons ges mera sällan och i vissa fall inte överhuvudtaget.

Responsen karaktär är också en viktig fråga. Responsen kan vara beskrivande d.v.s. ge information om situationens drag, eller styrande d.v.s. ge information om hur man ska agera i specifika spelsituationer. I den tidigare utvecklingsfasen kan spelarna behöva mera enkel och styrande respons för att styra uppmärksamheten på de väsentliga funktioner som ska utföras. Senare borde man öka andelen beskrivande respons för att spelarna ska bli bättre på att tolka spelsituationer och fatta beslut i spelkontexten.



Instruera spelarna, men begränsa inte deras egen utforskning och aktiva inläring.

Nyckelmeddelandet är att spelarna inte är passiva, utan att de borde ses som aktiva problemlösare. Instruera dem, men begränsa inte deras egen utforskning och aktiva inläring.

3. SLUTORD

Eftersom spelet ständigt utvecklas är det viktigt att känna till de nuvarande utvecklingsriktningarna och de bästa verksamhets-sätten som bottnar i vetenskaplig litteratur. Som tränare hjälper detta dig att förbereda dina spelare inför kraven i framtidens spel. Baserat på en samling analyserade forskningar kan vi komma med vissa rekommendationer för din verksamhet:

1. Det är viktigt att se spelet som ett komplext fenomen för att få tillgång till djupare och mera heltäckande förklaringar om inläring och prestationsförmåga.
2. Spelet är på väg mot en snabbare, mera periodisk och kollektiv riktning. Spelare som kan anpassa sig till ovannämnda förhållanden kommer att klara sig i framtiden. Sålunda borde tränaren hitta sätt med vilka hen kan förbereda sina spelare mot dessa framtidens förhållanden.
3. Var försiktig med rådande allmänna föreställningar. Många av dem kräver djupt tänkande och förståelse av dig. Nuförtiden råder ännu många föreställningar som saknar rimlig vetenskaplig grund. Som tränare bör du basera din verksamhet på vetenskapliga bevis eller/och kritiskt tänkande.

4. KÄLLOR

Barnes, C., Archer, D., Hogg, R., Bush, M., & Bradley, P., (2014).

The Evolution of Physical and Technical Performance Parameters in the English Premier League. *International Journal of Sports Medicine*. 35.

Bradley, P., Carling, C., Diaz, A., Hood, P., Barnes, C., Ade, J., ...

Mohr, M. (2013). Match performance and physical capacity of players in the top three competitive standards of English professional soccer. *Human Movement Science* 32(4) 808–821.

Grund, T. U. (2012). Network structure and team performance:

the case of English Premier League soccer teams. *Soc. Netw.* 34, 682–690.

Mateus, J., (2005). In Pursuit of an Ecological and Fractal Approach to Soccer Coaching.

Wallace, J., & Norton, K. (2014). Evolution of Evolution of

World Cup soccer final games 1966–2010: Game structure, speed and play patterns. *Journal of Science and Medicine in Sport* 17 223–228.

Williams, M., & Hodges, N., (2004). Practice, instruction and

skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6): 637 – 650.

Suomen Palloliitto

▶ www.palloliitto.fi/palvelut/valmentajat