

# REGLER FÖR TEKNIKTÄVLINGEN 2023



**FINLANDS BOLLFÖRBUND**

---

# TEKNIKTÄVLINGSGRENARNA

**Pojkar/Flickor**  
13, 12

jonglering  
passning  
dribblingsbana  
dribbling – skott  
längdspark

**Pojkar/Flickor**  
11, 10, 9

jonglering  
passning  
dribblingsbana  
dribbling – skott

**Pojkar/Flickor**  
8

dribbling - skott  
dribblingsbana  
passning  
jonglering

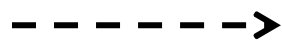
**Bollstorlek**

Flickor och pojkar 13–10 år boll nr. 4

9 år och yngre flickor och pojkar boll nr. 3

**Definition för de olika pilarna:**

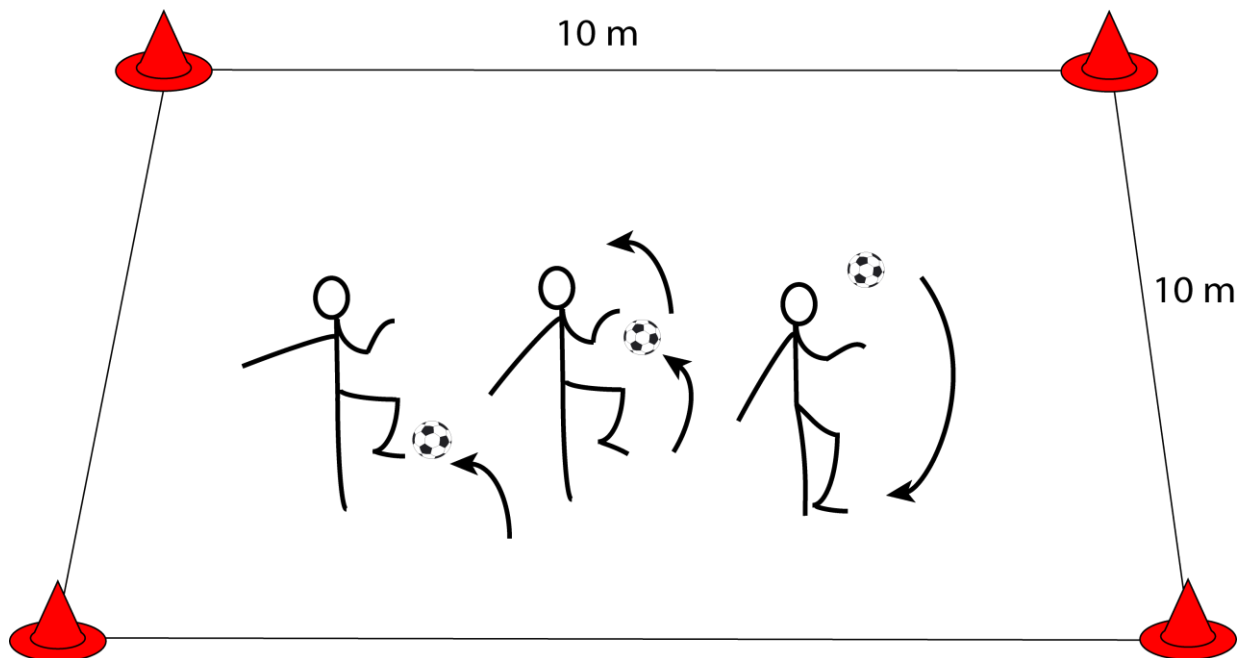
 = dribbling

 = löpning

 = bollens rörelse

---

# 1. BOLLJONGLERING



**P/T 13-8 år**

Utrustning: koner/käppar 4 st.  
boll

Prestationsnivåer: **P13-11 och T13-12**  
turvis med fötterna 4 gånger + turvis med låren 4 gånger + 4 gånger med huvudet (serien upprepas 3 gånger)

**P10 och T11**  
turvis med fötterna 4 gånger + turvis med låren 4 gånger + 1 gång med huvudet (serien upprepas 3 gånger)

**P9 och T10-9**  
turvis med fötterna 4 gånger + turvis med låren 2 gånger (serien upprepas 2 gånger)

**P/T8**  
turvis med fötterna 10 gånger

Momentet utförs på en 10 x 10 m stor yta. Bolljongleringen sker på tid och utförs i 3 serier (F10-9-flickor samt 9 pojkar i 2 serier) enligt följande:

Jonglera turvis med fötterna 4 ggr varefter bollen lyfts till låret.  
Jonglera turvis med låren 4 ggr, lyft därefter bollen till huvudet.  
Nicka bollen med huvudet 4 eller 1 ggr och fäll sedan bollen till fötterna.  
Jonglera turvis med fötterna 4 ggr osv...

**OBS! 10–9 -flickor och 9 -pojkar endast turvis med fötterna och låren.**

Bolljongleringen startas med att man rullar upp bollen från marken på foten. Prestationen är ogiltig om spelare och boll överskrider områdets gränser (med undantag av Lekvärld åriga som driver bollen med fötterna tillbaka till mitten av området och fortsätter utförandet därifrån med det senast godkända utförandet inom gränsen). **OBS! På linjen= innanför området.** Det är förbjudet att använda händerna. Om bollen under jongleringens gång vidrör marken fortsätter resultaträkningen från det antal tillslag som uppnåtts förrän bollen föll till marken. Tiden för prestationen mäts från det första giltiga tillslaget med foten och avslutas vid den sista nickan med huvudet. Bollen skall gå uppåt även vid den sista nickan.

Lyftet till foten räknas som första tillslag.

Två (2) försök av vilka det bättre resultatet registreras.

Bolljongleringens maximitid är 40 sekunder.

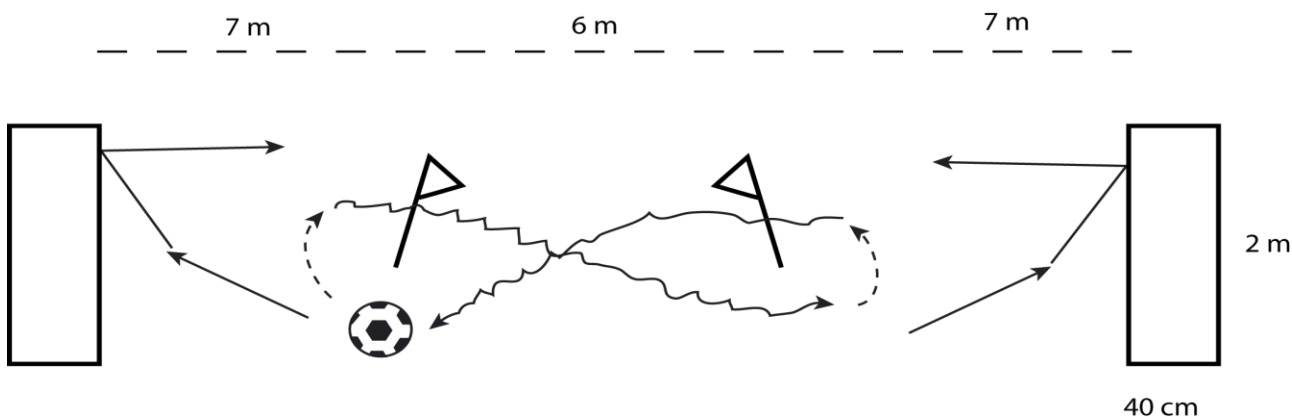
Ifall den tävlande misslyckas eller använder längre tid, ges han/hon en sluttid på 40 sekunder.

**OBS! P/F 8 jonglerar turvis 10 med fötter. Jongleringen kan inledas genom att rulla upp bollen med foten eller genom att släppa ner bollen i marken från händerna ( Bollen kan fällas från händerna enbart i början av prestationen)**

**Tränare observera!**

Lär spelarna att använda vristen vid bolljonglering.

## 2. PASSNING



### P/T 13-8 år

Utrustning: passningsbänkar            2 st (2m x 40 cm x 40 cm)  
koner / käppar                    2 st  
boll

Passningsbänkarna placeras på 20 m avstånd från varandra. Konerna/käpparna placeras på 7 m:s avstånd från vardera bänken enligt figuren.

Tiden för prestationen mäts från det att den tävlande passar bollen från den ena konen/käppen i passningsbänken. Spelaren får själv välja från vilken sida och med vilken fot första passningen slås. Efter att den tävlande passerat bollen i passningsbänken tar han/hon emot bollen och driver den mot andra bänken, passar osv. Utförandet är klart när den tävlande passerat 5 passningar i vardera bänken. Spelaren skall runda käppen på det sätt som teckningen ovan illustrerar.

Passningarna skall göras turvis med höger och vänster fot. – Den tävlande kan själv välja från vilket avstånd han/hon passar bollen. För att godkännas skall passningen studsas inåt efter att ha träffat bänken. **I 9-8 åldersklassen 3 passningar mot vardera bänk.**

Ifall den tävlande missar passningsbänken med sin passning är han/hon tvungen att hämta bollen och åter passa den mot den passningsbänk han/hon missat för att få fortsätta sitt utförande. Ifall den tävlandes första passning missar passningsbänken, får han/hon börja om på nytt, men endast en gång. Om avgränsningar eller staket används skall dessa vara minst 5 m från passningsbänkens framkant och på samma avstånd i bägge ändor av banan. Om man använder flere banor skall dessa vara identiska (bänkar och avstånd).

Tidmätningen avslutas då den sista passningen träffar passningsbänken. Den tävlande har 2 försök varav det bästa resultatet räknas.

Om man av någon orsak blir utan resultat ges man maximitid enligt följande:

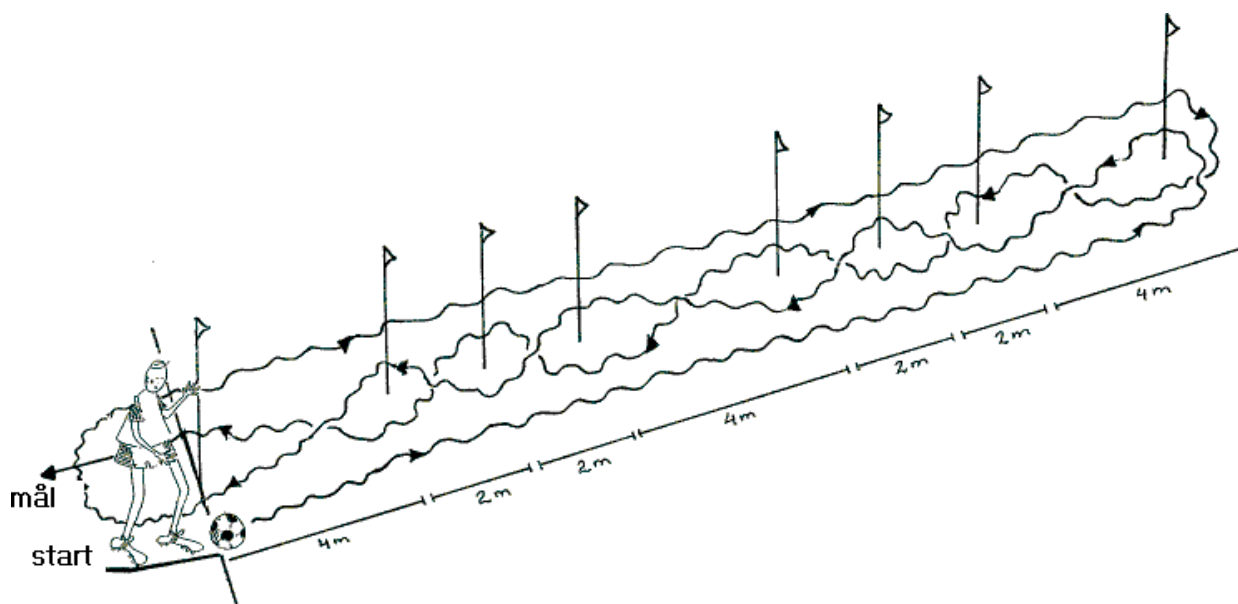
12-8

60 sekunder

**Tränare OBS!**

Lär spelaren att lägga märke till fotens och höfternas läge vid bredsidespassning (stödfot bredvid bollen med tårna i passningsriktning), att reglera passningens styrka samt att ta med studsande boll i rörelse (lämplig vinkel för bollmottag).

### 3. DRIBBLINGSBANA



P/T 13-8 år

Utrustning: kÄppar (120-150 cm) 8 st  
boll

Konerna/kÄpparna placeras enligt figuren.  
Banans lÄngd Är 20 m.

Dribblingen utförs enligt beskrivningen i figuren. Starten sker stillastÄende frÄn startlinjen

Tiden för prestationen mäts frÄn det att den tÄvlande vidrör bollen, till det att sÄväl den tÄvlande bollen passerat mÄllinjen. Vid de raka dribblingarna mÄste den tÄvlande vidröra bollen minst 3 gÄnger före den sista kÄppen. Spelaren fÄr sjÄlv vÄlja sida och fot att starta med. **Om tÄvlanden gÄr under rakdribblingen pÄ andrasidan om mÄrkeskÄpparna, mÄste han/hon gÄ tillbaka genom samma stÄlle.**

2 fersök varav det bÄttre resultatet rÄknas.

Exempel: 23.5 sekunder

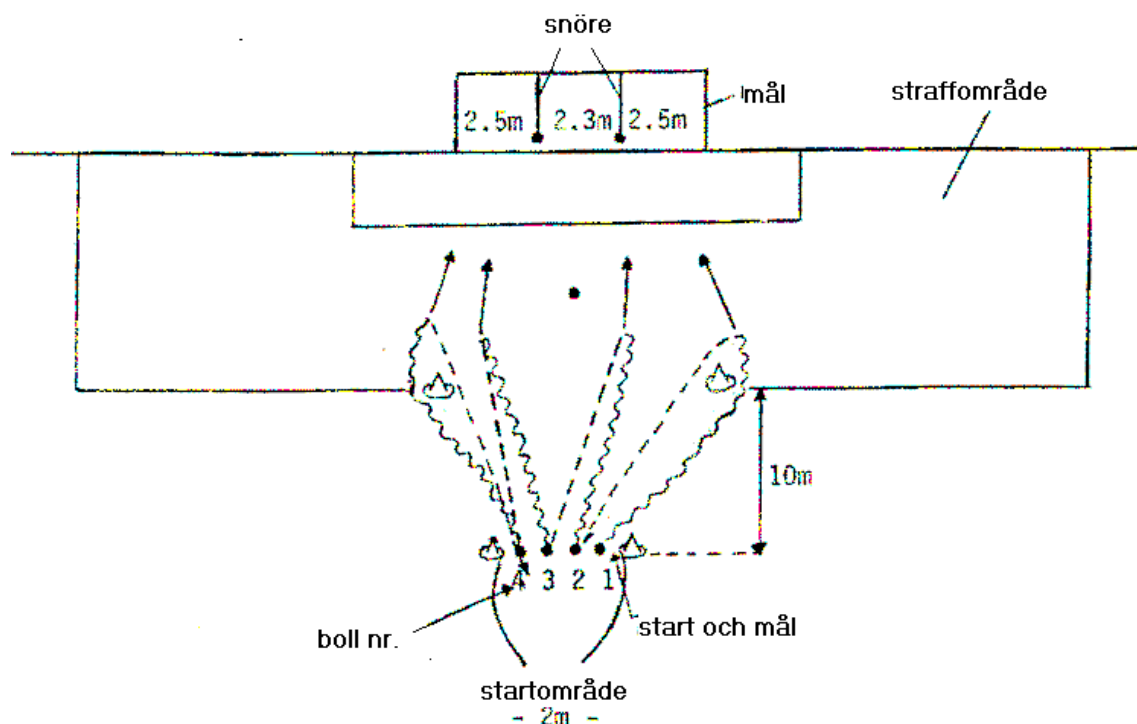
Om utförandet avbryts eller misslyckas fÄr ges tÄvlande maximitid enligt fbljande:

Maximitid:	15-14	50 s
	13-8	60s

#### TrÄnareOBS!

LÄr spelarna att driva bollen med sÄväl höger som vÄnster fot samt med bÄde in- och utsidan av foten.

## 4. DRIBBLING – SKOTT



### P/T 13-8 år

Utrustning:	fotbollsmål	
	rep/snören för utmärkandet av gränser	2 st
	koner/käppar	4 st
	bollar	4 st

Målet är indelat i tre delar. Vid straffområdsgränsen finns 2 st koner/käppar utplacerade i bredd med målstolparna. Start- och mållinjen är placerad 10 m från straffområdets gräns.

Vid startlinjen placeras 4 bollar bredvid varandra. Den tävlande driver den första bollen in i straffområdet och skjuter den i mål. **OBS! På linjen = inne i straffområdet alltså skott då bollen är på straffområdeslinjen godkänns.** Bollen måste vidröras åtminstone 2 gånger förrän man kommer in i straffområdet. Spelaren väljer själv om han/hon börjar med boll 1 eller boll 4.

Efter att ha skjutit den första bollen mot mål springer den tävlande den kortaste vägen tillbaka till startlinjen, hämtar följande boll, skjuter mot mål osv. enligt beskrivning (fig.)

Bollarna 1 och 2 skjutes med höger fot och bollarna 3 och 4 med vänster fot. Tiden för prestationen mäts från att den tävlande för första gången vidrör bollen tills att han/hon, efter att ha skjutit alla 4 bollar mot mål, överskrider start (= mållinjen).

Vid målskott (i luften) i ytterzonerna avdras 5 sekunder per lyckat skott, även om skottet träffar gränsrepet/snöret, och för lyckade skott i mittzon avdras 3 sekunder per skott. Vid skott (längs marken) i ytterzonerna, även om skotten träffar gränsrepet/snöret, avdras 2



sekunder per lyckat skott och för lyckade skott i mittzon avdras 1 sekund per skott från sluttiden.

Skott som träffar mållinjen räknas som skott längs marken.

OBS! Ifall den tävlande skjuter bollen mot mål förrän han/hon kommit in i straffområdet ges han/hon en tilläggstid på 10 sekunder/skott och i dessa fall beaktas inga avdrag för lyckade träffar i de olika zonerna.

2 försök varav det bättre resultatet räknas. Maxtid 40 sekunder.

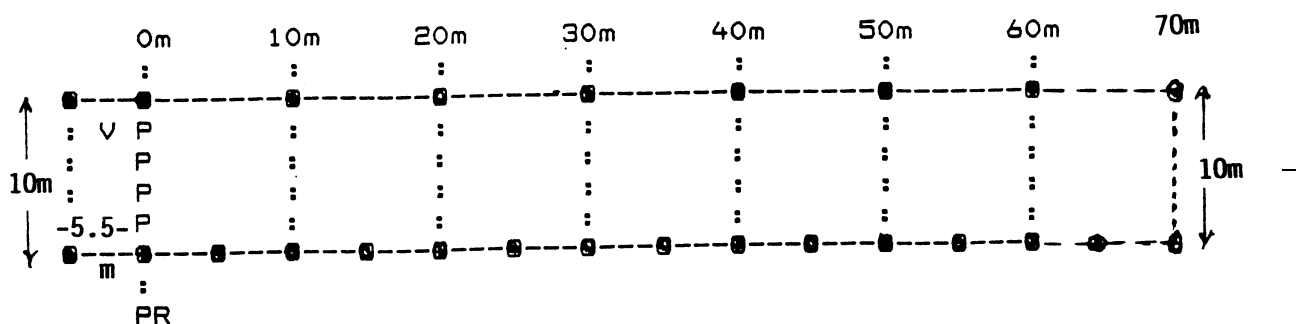
Exempel:	sluttid	34.2 sekunder
avdrag för träffar	höger fot	- 5.0 sekunder
	vänster fot	- 5.0 sekunder
		<u>- 1.0 sekunder</u>
	Sluttid	23.2 sekunder

**I 8-åldersklassen hämtas målet till 5,5 meters linjen!**

### **Tränare OBS!**

Lär spelarna att skjuta avslappnat, men med spänd vrist, samt att observera stödfotens läge och träffpunkten på bollen. Instruera spelarna att förlänga skottrörelsen med en ordentlig pendel i skottriktningen. Även balansen är viktig för säkerheten i utförandet.

## 5. Distansspark



### P/T 13–12 år

Utrustning: koner/käppar 22 st  
bollar 4 st

Längdsparkbanans längd är 70 m och bredden 10 m.  
Ansatsområdet mäter 5.5 m.

Den tävlande skjuter bollarna (vristspark) så långt som möjligt. Utförandet sker i 13–12-åldersklasserna på stillastående boll.

För att utförandet skall godkännas måste bollen landa inom det utsatta området.  
Gränslinjerna räknas till banan.

2 bollar skjuts med höger fot och 2 bollar med vänster fot. Det bästa resultatet för vardera foten räknas. Längdsparkarna mäts med en meters noggrannhet.

Den tid som skall avdras från den tävlandes sluttid får genom att räkna 5 m = 1 sekund.

Exempel: 100 m = 20.00 sekunder  
43 m = 8.60 sekunder  
32 m = 6.40 sekunder  
osv.

**OBS! Maximalt avdrag = 20 sekunder**

### Tränare OBS!

Lär spelarna att sparka ledigt, men skarpt med vristen, samt att observera stödfotens läge och träffpunkten på bollen. Instruera spelarna att förlänga sparkrörelsen med en ordentlig pendel i sparkriktningen. Även balansen är viktig för säkerheten i utförandet. Sträva till en ren träff utan skruv!

---

# TEKNIKTÄVLINGENS MÄRKESKLASSIFICERING

		<i><b>Guld</b></i>	<i><b>Silver</b></i>	<i><b>Bronze</b></i>
P13	under	75	85	100
P12	under	80	90	105
P11	under	90	110	130
P10	under	100	120	140
P9	under	85	100	115
P8	under	95	105	120
T13	under	90	110	130
T12	under	95	115	135
T11	under	105	125	145
T10	under	110	135	155
T9	under	105	120	135
T8	under	110	125	140

## **Priser och resultatgivning i klubbens tekniktävling 2023:**

### **1. Fotbollens Lekvärld (flickor och pojkar, 11 år och yngre)**

→ teknikmärke för alla som uppnår märkesnivå (I de nationella tävlingarna delas enbart guldmärken ut)

→ De tre bästa deltagarna utdelas prisdiplom.

### **2. FOTBOLLENS KOMPISVÄRLD (12–13 – års pojkar och flickor)**

→ De tre bästa deltagarna utdelas prisdiplom.

→ teknikmärke för alla som uppnår märkesnivå (I de nationella tävlingarna delas enbart guldmärken ut)

Resultatlistor i resultatordning. Efter resultaten märks märkesgraden ut med K/G = kulta/guld, H/S = hopea/silver eller P/B = pronssi/brons.