



TEKNIKKAKILPAILUT

U8–U13 • Suomen Palloliitto

Pelisäännöt selkokielellä — valmentajille, pelaajille ja vanhemmille



KILPAILUPALLO

Ikäluokat 13–10: PALLO NRO 4 | Ikäluokat 9–8: PALLO NRO 3



YRITYKSET

Kaikissa lajeissa kilpailijalla on KAKSI yritystä. Parempi tulos kirjataan.


KILPAILULAJIT IKÄLUOKITTAIN

IKÄLUOKKA	PONNAUTTELU	SYÖTTÖ	PUJOTTELU	KULJETUS-LAUKAUS	PITUUSPOTKU
P/T 13 ja 12	✓	✓	✓	✓	✓
P/T 11, 10, 9	✓	✓	✓	✓	–
P/T 8	✓	✓	✓	✓	–

Merkkien selityksiä:

 = kuljetus

 = juoksu

 = pallon liike

Mitä tehdään?

Ponnauttele palloa vuorojaloin, vuororeisin ja päällä — niin monta kertaa kuin ikäluokkasi vaatii. Tavoite: suoritus mahdollisimman nopeasti!

Suoritusmäärät ikäluokittain

IKÄLUOKKA	SUORITUS (sarja tehdään kokonaan niin monta kertaa kuin alla)
P13–11 / T13–12	Vuorojaloin 4 krt + vuororeisin 4 krt + päällä 4 krt → sarja 3 kertaa
P10 / T11	Vuorojaloin 4 krt + vuororeisin 4 krt + päällä 1 krt → sarja 3 kertaa
P9 / T10–9	Vuorojaloin 4 krt + vuororeisin 2 krt → sarja 2 kertaa (EI päällä!)
P/T 8	Vuorojaloin 10 kertaa (vain jaloin!)

Pelisäännöt — lyhyesti

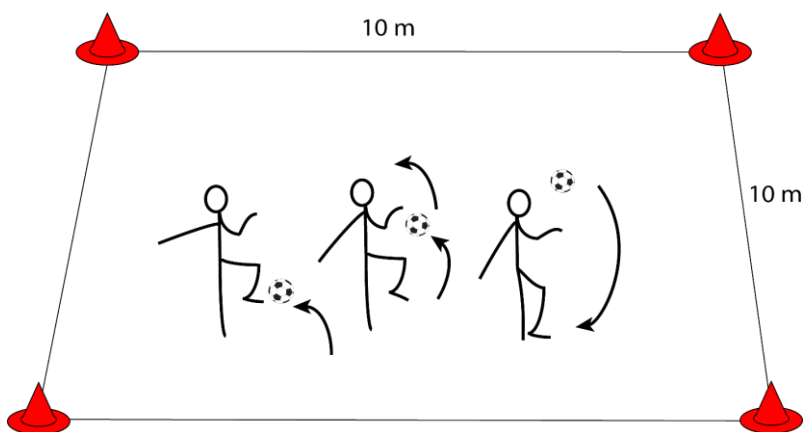
- Alue: 10 m × 10 m. Jos pelaaja TAI pallo menee yli rajan → suoritus hylätään.
- Aloitus: rullaa pallo maasta jaloille. P/T8 voi aloittaa myös pudottamalla pallo käsistä.
- Kädet kielletty (paitsi P/T8 aloituksessa).
- Pallon nosto on ensimmäinen ponnautus
- Jos pallo putoaa maahan → jatka siitä kohdasta mihin pääsit. Laskenta jatkuu.
- Aika alkaa, kun pallo lähtee liikkeelle. Aika loppuu, kun viimeinen pään päälläponnautus on tehty.
- Pallon on noustava päästä ylöspäin myös viimeisen päällä tehdyn ponnautuksen jälkeen
- Maksimiaika: 40 sekuntia.



Viivalla = ALUEEN SISÄLLÄ. Rajan ylitys = hylkäys (paitsi P/T8, jotka voivat hakea pallon jaloin takaisin).



VALMENTAJALLE: Opeta pelaajaa käyttämään nilkkaa ponnauttelussa.



2. SYÖTTÖ

Mitä tehdään?

Syötä pallo penkkiin, ota kimu haltuun, kuljeta toiseen penkkiin ja syötä siihen. Toista 5 kertaa kumpaankin penkkiin (ikäluokat 9 ja alle: 3 kertaa). Mahdollisimman nopeasti!

Välineet ja rata


- 2 syöttöpenkkiä (2 m × 40 cm × 40 cm)
- Penkkien etäisyys toisistaan: 20 m
- 2 merkkikeppiä, 7 m penkeistä (kierretään kuvan mukaan)

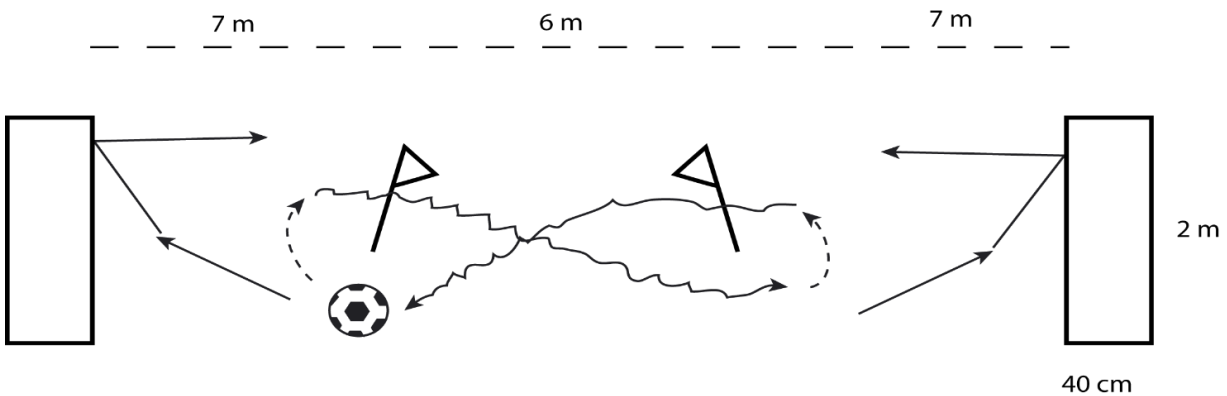
Pelisäännöt — lyhyesti

- Aloita syöttämällä paikallaan oleva pallo penkkiin — valitset itse puolen ja jalan.
- Syötöt VUOROTELLEN oikealla ja vasemmalla jalalla.
- Pallon on pompattava penkin etupuolelle jokaisessa syötössä.
- Kierrä merkkikepit kuvan mukaisesti.
- Jos syöttö menee ohi: hae pallo ja syötä SAMALLA jalalla uudelleen.
- Jos ensimmäinen syöttö menee ohi: saat aloittaa alusta — mutta vain kerran.
- Syöttöetäisyyttä ei ole rajoitettu.
- Mikäli penkin takana käytetään aitoja tai esteitä, niiden on oltava vähintään 5 m etäisyydellä penkin etureunasta ja samalla etäisyydellä molemmissa päissä
- Mikäli ratoja on useampia, niiden tulee olla identtisiä keskenään (penkit ja etäisyydet).
- Maksimiaika: 60 sekuntia.

SUORITUSMÄÄRÄT

Ikäluokat 10–13: 5 syöttöä kumpaankin penkkiin | Ikäluokat 9 ja alle: 3 syöttöä kumpaankin penkkiin

 **VALMENTAJALLE:** Opeta sisäsyrjäosuma pallon keskelle, lantio syöttösuuntaan, tukijalka pallon sivulle ja kimpoavan pallon haltuunotto suoraan liikkeeseen.



3. PUJOTTELU

Mitä tehdään?


Kuljeta pallo pujotteluradan läpi mahdollisimman nopeasti. 8 merkkikeppiä, äärimmäisten keppien väli 20 m.

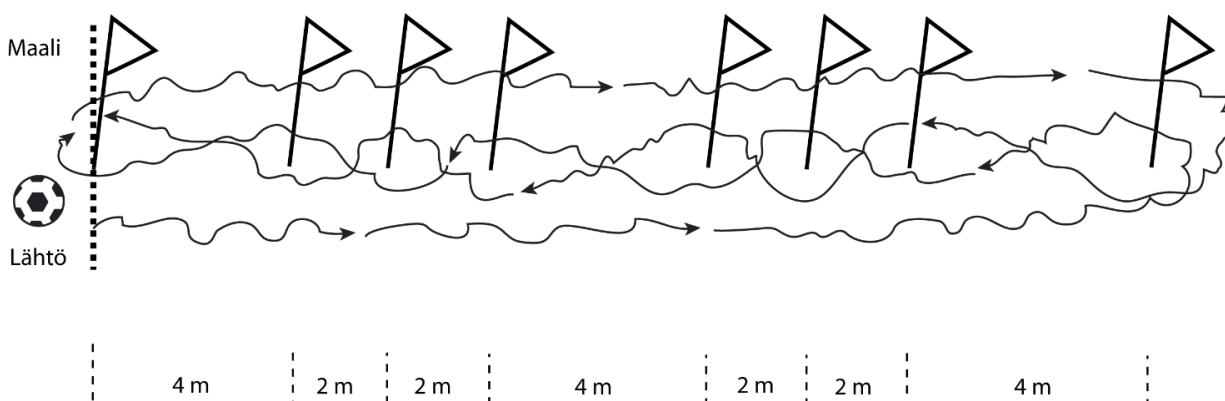
Pelisäännöt — lyhyesti

- Lähtö paikaltaan lähtöviivalta.
- Aika alkaa lähtökosketuksesta ja päättyy kun sekä pallo ETTÄ pelaaja ylittävät maalilinjan.
- Suorissa osuuksissa: palloon kosketettava vähintään 3 kertaa.
- Saat valita aloituspuolen ja -jalan.
- Maksimiaika: 60 sekuntia.



Jos menet suorakuljetuksen aikana merkkikeppien väärään väliin, sinun on palattava takaisin SAMASTA välistä!

 **VALMENTAJALLE:** Opeta käyttämään molempia jalkoja, sisäsyrjää, ulkoterää ja nilkkaa palloa kuljettaessa.



4. KULJETUS – LAUKAUS

Mitä tehdään?

Kuljeta 4 palloa vuorotellen rangaistusalueelle ja laukaise ne maaliin. Saat bonusaikaa tarkkojen laukausten perusteella!

Rata

- Maali jaettu naruin kolmeen osaan: 2 nurkkalohkoa + keskilohko.
- Rangaistusalueen rajalla merkkikepit maalin leveydellä.
- Lähtö- ja maalilinja: 10 m rangaistusalueen rajasta.
- Lähtöviivalle 4 palloa vierekkäin.

Suoritusjärjestys

1. Kuljeta pallo 1 rangaistusalueelle ja laukaise maaliin.
Laukaisun jälkeen juokse suorinta tietä takaisin lähtöviivalle.
2. Toista palloilla 2, 3 ja 4.

JALKAOHJE

Pallot 1 ja 2: OIKEA jalka | Pallot 3 ja 4: VASEN jalka | Palloon koskettava vähintään 2× ennen rangaistusaluetta

Tarkkuusvähennykset (vähennetään loppuajasta)

LAUKAUKSEN KOHTA	ILMASSA	MAATA PITKIN
🎯 Nurkkalohko (myös naruihin)	-5 sek / maali	-2 sek / maali
Keskilohko	-3 sek / maali	-1 sek / maali

Laskentaesimerkki

ERÄ	JALKA	AIKA
Suoritus aika (mitattu)		34.2 sek
Nurkka ilmassa (oikea jalka)	Oikea	-5.0 sek
Nurkka ilmassa (vasen jalka)	Vasen	-5.0 sek
Keskilohko maata pitkin		-1.0 sek
LOPPUAIKA		23.2 sek




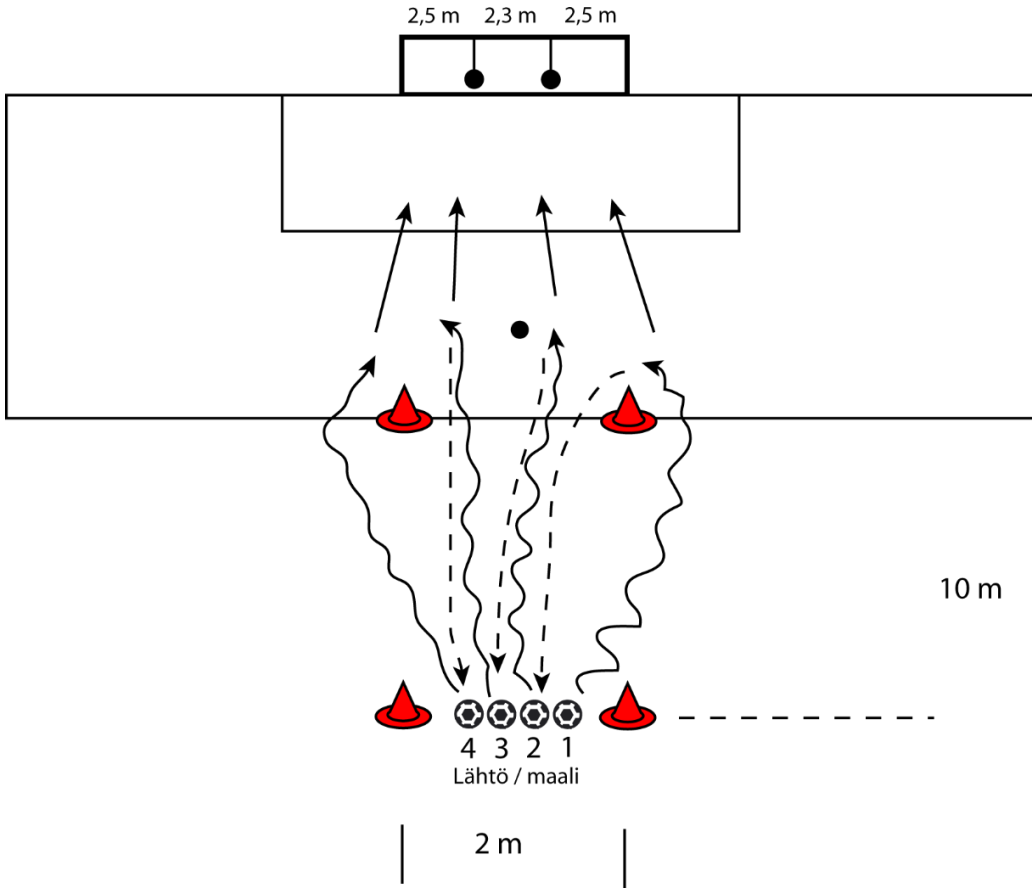
Jos laukaiset ennen rangaistusaluetta → +10 sek rangaistus per laukaus, eikä tarkkuusvähennystä lasketa. Viivalta lähtevä laukaus hyväksytään

P/T8 huomio

P/T8-ikäluokassa maali tuodaan 5,5 m (maalialueen) viivalle.

Maksimiaika: 40 sekuntia.

 **VALMENTAJALLE:** Opeta potkaisemaan rennosti ja terävästi nilkalla, tukijalka pallon sivulle, huomio osumakohtaan ja jalan saatto pallon liikeradan suuntaan.



5. PITUUSPOTKU (P/T 13–12)

Mitä tehdään?

Potkaise pallo mahdollisimman kauas rajatulle alueelle. Pisin potku antaa aikabonuksen kokonaistulokseen.

Rata

- Radan pituus: 70 m, leveys: 10 m
- Vauhdinottoalue: 5,5 m
- 22 merkkikeppiä/kartiota

Suoritus

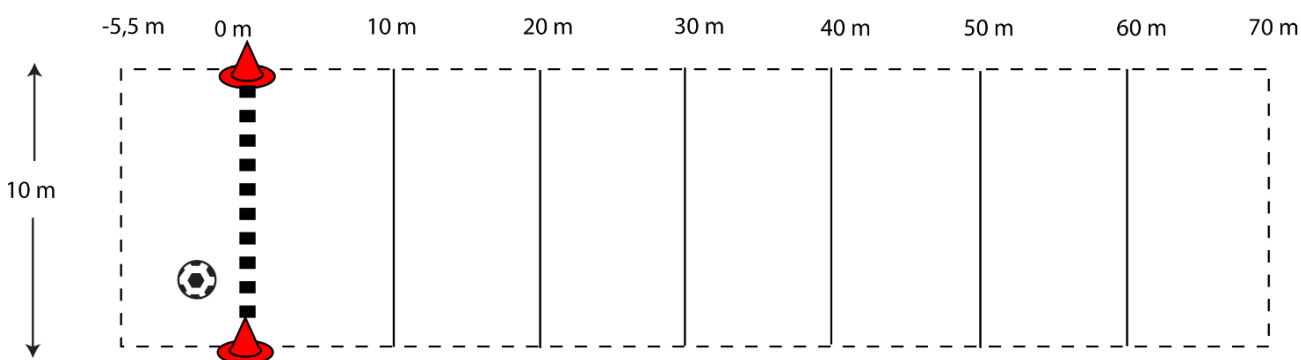
- Ikäluokka 13–12: potku paikaltaan
- Kaksi potkua oikealla + kaksi vasemmalla jalalla
- Molemmista jaloista lasketaan PAREMPI potku
- Potkut mitataan metrin tarkkuudella
- Pallon on pudottava alueen sisälle (viivat kuuluvat alueeseen)

Aikabonus kokonaistulokseen

 LASKUKAAVA

5 m = 1 sekunti | Esimerkki: 100 m → -20 sek | 43 m → -8,6 sek |
Maksimivähennys: 20 sek

 **VALMENTAJALLE:** Opeta viisto vauhdinotto, rennosti ja terävästi nilkalla, tukijalka pallon sivulle, kierteettömänä pallon keskilinjalle (hieman alapuolelle) ja jalan saatto suuntaan.



6. TEKNIKKAMERKIT JA PALKITSEMINEN

Kokonaistulos lasketaan kaikkien lajien aikojen summana. Matalin aika = paras tulos.

Merkkirajat (sekuntia — pienempi on parempi)

Ikäluokka	Alle (sek)	 KULTA	 HOPEA	 PRONSSI
P13	75	alle 75	alle 85	alle 100
P12	80	alle 80	alle 90	alle 105
P11	90	alle 90	alle 110	alle 130
P10	100	alle 100	alle 120	alle 140
P9	85	alle 85	alle 100	alle 115
P8	95	alle 95	alle 105	alle 120
T13	90	alle 90	alle 110	alle 130
T12	95	alle 95	alle 115	alle 135
T11	105	alle 105	alle 125	alle 145
T10	110	alle 110	alle 135	alle 155
T9	105	alle 105	alle 120	alle 135
T8	110	alle 110	alle 125	alle 140

Palkitseminen

IKÄLUOKKA	PALKINNOT
11-vuotiaat ja alle	Kulta-, hopea- tai pronssimerkki suorituksen mukaan + kolmelle parhaalle palkintodiplomit
12–13-vuotiaat	Kultatekniikkamerkki (jos raja täyttyy) + kolmelle parhaalle palkintodiplomit

Tulokset julkaistaan paremmuusjärjestyksessä. Merkki näytetään kirjaimella: K = Kulta H = Hopea P = Pronssi

MAKSIMIAIKOJEN YHTEENVETO

LAJI	MAKSIMIAIKA
Ponnauttelu	40 sek
Syöttö pujotellen	60 sek
Pujottelu	60 sek
Kuljetus-laukaus	40 sek

FI
VALTAKUNNALLISET
KILPAILUT

Valtakunnalliset kilpailut järjestetään 9–12-vuotiaille.