

TEKNIKTÄVLINGAR

U8–U13 • Palloliitto

Spelregler på klarspråk — för tränare, spelare och föräldrar

TÄVLINGSBOLL

Åldersklasser 13–10: BOLL NR 4 | Åldersklasser 9–8: BOLL NR 3

FÖRSÖK

I alla grenar har den tävlande TVÅ försök. Det bättre resultatet registreras.

TÄVLINGSGRENAR PER ÅLDERSKLASS

ÅLDERSKLASS	JONGLERING	PASSNING	SLALOM	FÖRING OCH SKOTT	LÄNGDSPARK
P/F 13 och 12	✓	✓	✓	✓	✓
P/F 11, 10, 9	✓	✓	✓	✓	–
P/F 8	✓	✓	✓	✓	–

1. JONGLERING

Vad görs?

Jonglera bollen med varannan fot, varannat lår och huvudet — så många gånger som din åldersklass kräver. Mål: utförandet så snabbt som möjligt!

Antal repetitioner per åldersklass

ÅLDERSKLASS	UTFÖRANDE (serien genomförs helt så många gånger som nedan)
P13–11 / F13–12	Varannan fot 4 ggr + varannat lår 4 ggr + huvudet 4 ggr → serien 3 gånger
P10 / F11	Varannan fot 4 ggr + varannat lår 4 ggr + huvudet 1 ggr → serien 3 gånger
P9 / F10–9	Varannan fot 4 ggr + varannat lår 2 ggr → serien 2 gånger (EJ på huvudet!)
P/F 8	Varannan fot 10 gånger (endast med fötterna!)

Spelregler — kortfattat

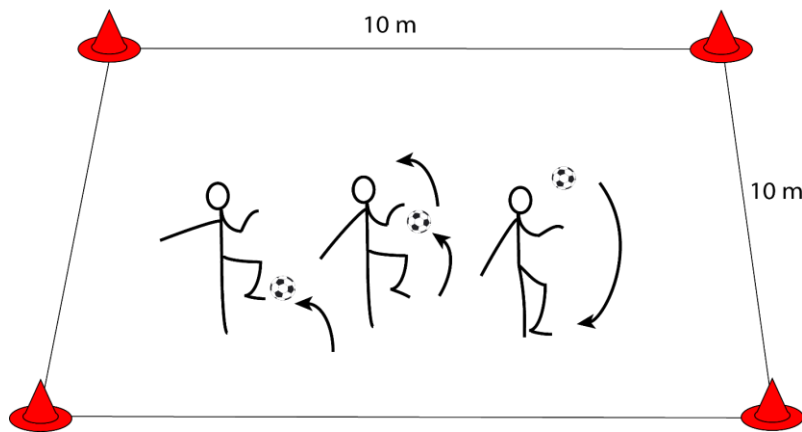
- **Yta:** 10 m × 10 m. Om spelaren ELLER bollen går över linjen → utförandet underkänns.
- **Start:** rulla upp bollen från marken till fötterna. P/F8 kan även starta genom att släppa bollen från händerna.
- Händer förbjudna (förutom vid starten för P/F8).
- Upplyftet av bollen räknas som första jongleringen.
- Om bollen faller till marken → fortsatt från det moment du nådde. Räkningen fortsätter.
- Tiden startar när bollen sätts i rörelse. Tiden stoppas när den sista nickjongleringen har

genomförts.

- Bollen måste stiga uppåt från huvudet även efter den sista utförda nicken.
- **Maximal tid:** 40 sekunder.

⚠ **På linjen = INOM OMRÅDET.** Överskridande av linjen = underkännande (förutom P/F8, som får hämta bollen tillbaka med fötterna).

🤖 **FÖR TRÄNAREN:** Lär spelaren att använda fotleden vid jonglering.



2. PASSNING

Vad görs?

Passa bollen i bänken, ta kontroll över returen, för bollen till den andra bänken och passa i den. Upprepa 5 gånger i vardera bänken (åldersklasser 9 och yngre: 3 gånger). Så snabbt som möjligt!

Utrustning och bana

- 2 passningsbänkar (2 m × 40 cm × 40 cm)
- Avstånd mellan bänkarna: 20 m
- 2 markeringspinnar, 7 m från bänkarna (rundas enligt anvisning)

Spelregler — kortfattat

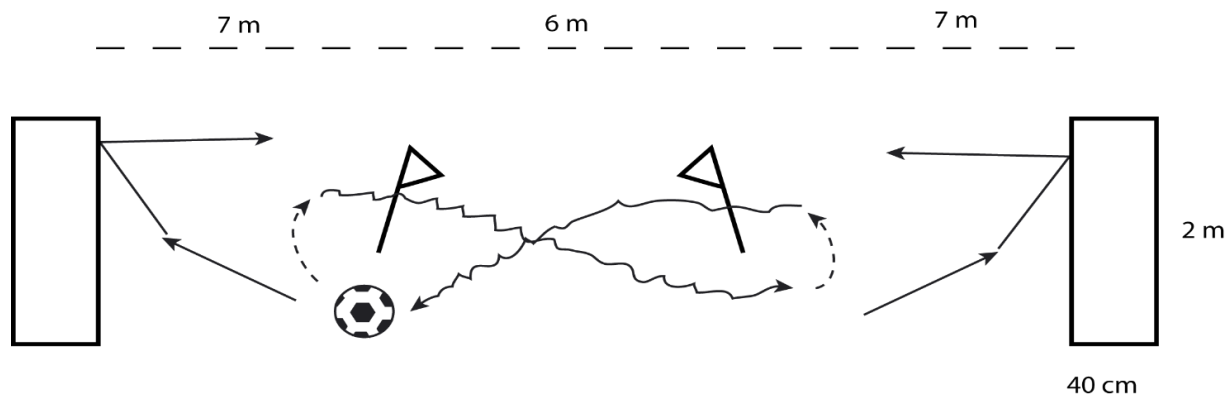
- Starta genom att passa en stillaliggande boll i bänken — du väljer själv sida och fot.
- Passningar VARANNAN GÅNG med höger och vänster fot.
- Bollen måste studsas ut på framsidan av bänken vid varje passning.
- Runda markeringspinnarna enligt anvisning.
- Om passningen missar: hämta bollen och passa med SAMMA fot igen.
- Om den första passningen missar: du får starta om från början — men endast en gång.
- Passningsavståndet är inte begränsat.
- Mikäli penkin takana käytetään aitoja tai esteitä: Om staket eller hinder används bakom bänken måste de vara minst 5 m från bänkens framkant och på samma avstånd i båda ändarna.
- Om det finns flera banor måste de vara identiska med varandra (bänkar och avstånd).
- **Maximal tid:** 60 sekunder.

 **ANTAL PASSNINGAR:** Åldersklasser 10–13: 5 passningar i vardera bänken |

Åldersklasser 9 och yngre: 3 passningar i vardera bänken



FÖR TRÄNAREN: Lär spelaren bredsidedräff mitt på bollen, höften i passningsriktningen, stödjefoten bredvid bollen och bollmottagning av returen direkt i rörelse.



3. SLALOM

Vad görs?

För bollen genom slalombanan så snabbt som möjligt. 8 markeringspinnar, avstånd mellan de yttersta pinnarna 20 m.

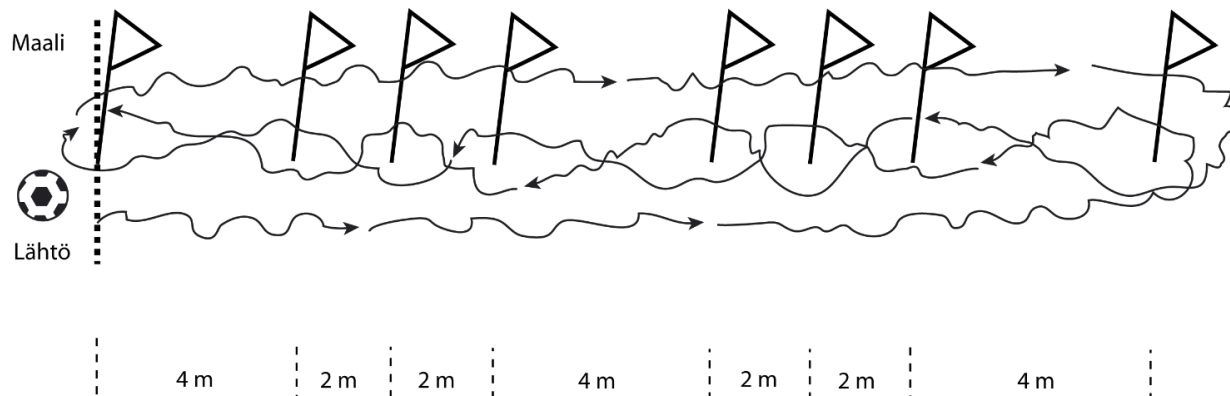
Spelregler — kortfattat

- Start från stillastående vid startlinjen.
- Tiden startar vid första tillslaget och slutar när både bollen ETT OCH spelaren korsar mållinjen.
- På de raka sträckorna: bollen måste beröras minst 3 gånger.
- Du får välja startsida och startfot.
- **Maximal tid:** 60 sekunder.



Om du under den raka bolföringen går in i fel lucka mellan pinnarna, måste du gå tillbaka genom SAMMA lucka!

 **FÖR TRÄNAREN:** Lär spelaren att använda båda fötterna, insida, utsida och fotled vid bollföring.



4. FÖRING OCH SKOTT

Vad görs?

För 4 bollar i tur och ordning in i straffområdet och skjut dem i mål. Du får tidsbonus baserat på precisa skott!

Bana

- Målet är indelat i tre delar med rep: 2 hörnzoner + en mittzon.
- Markeringspinnar vid straffområdeslinjen i bredd med målet.
- Start- och mållinje: 10 m från straffområdeslinjen.

- 4 bollar placeras bredvid varandra på startlinjen.

Utförandeordning

1. För boll 1 in i straffområdet och skjut i mål.
2. Efter skottet, spring närmaste vägen tillbaka till startlinjen.
3. Upprepa med bollar 2, 3 och 4.

 **FOTANVISNING:** Bollar 1 och 2: HÖGER fot | Bollar 3 och 4: VÄNSTER fot | Bollen måste beröras minst 2× före straffområdet

Precisionsavdrag (dras av från sluttiden)

SKOTTETS PLACERING	I LUFTEN	LÄNGS MARKEN
 Hörnzon (även i repen)	-5 sek / mål	-2 sek / mål
Mittzon	-3 sek / mål	-1 sek / mål

Beräkningsexempel

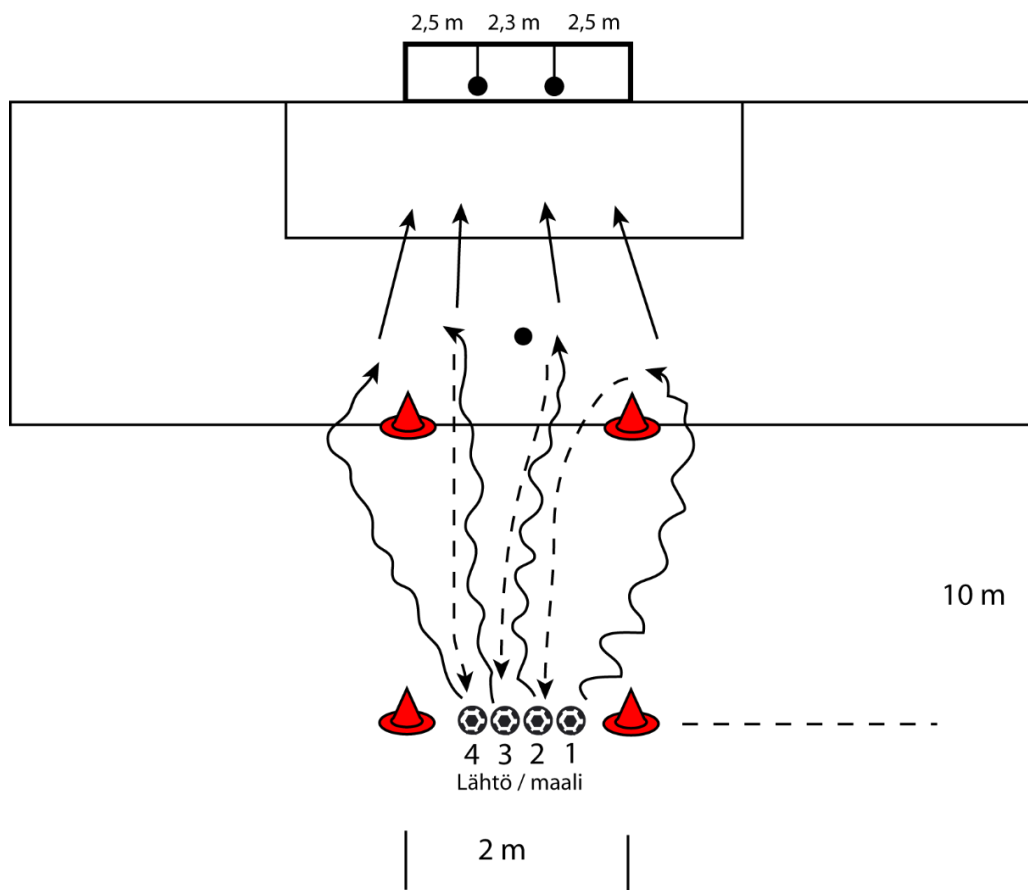
OMGÅNG	FOT	TID
Genomförandetid (uppmätt)		34.2 sek
Hörn i luften (höger fot)	Höger	-5.0 sek
Hörn i luften (vänster fot)	Vänster	-5.0 sek
Mittzon längs marken		-1.0 sek
SLUTTID		23.2 sek

 Om du skuter före straffområdet → +10 sek tillägg per skott, och inget precisionsavdrag räknas. Skott från linjen godkänns.

 **P/F8 notering:** I åldersklassen P/F8 flyttas målet fram till 5,5 m (målgårdens) linje.

Maximal tid: 40 sekunder.

 **FÖR TRÄNAREN:** Lär spelaren att skjuta avspänt och distinkt med vristen, stödjefoten bredvid bollen, fokus på träffpunkten och fullfölj sparkrörelsen i bollbanans riktning.



5. LÄNGDSPARK (P/F 13–12)

Vad görs?

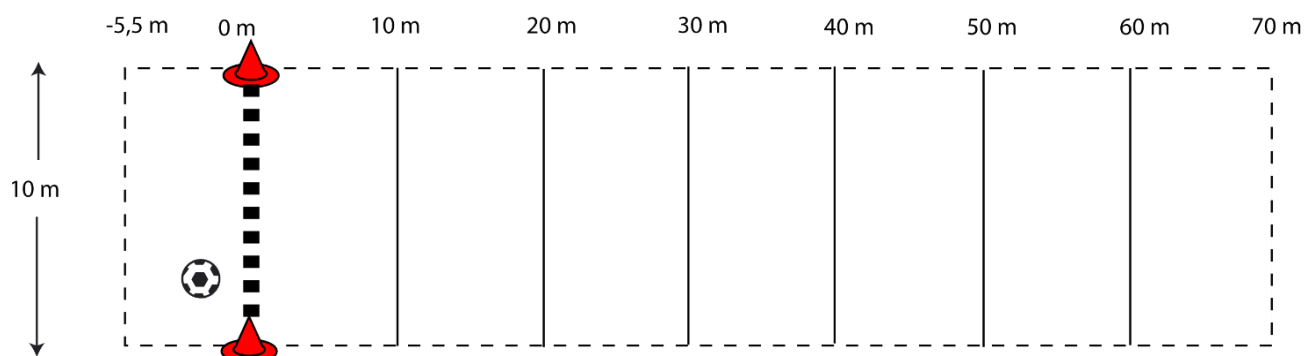
Sparka bollen så långt som möjligt inom ett avgränsat område. Den längsta sparken ger en tidsbonus till totalresultatet.

Bana och utförande

- Banans längd: 70 m, bredd: 10 m
- Ansatsyta: 5,5 m
- 22 markeringspinnar/koner
- Åldersklass 13–12: spark från stillastående
- Två sparkar med höger + två sparkar med vänster fot
- För båda fötterna räknas den BÄTTRE sparken
- Sparkarna mäts med en meters precision
- Bollen måste landa innanför området (linjerna hör till området)

 **BERÄKNINGSFORMEL:** 5 m = 1 sekund | Exempel: 100 m → -20 sek | 43 m → -8,6 sek | Maximalt avdrag: 20 sek

 **FÖR TRÄNAREN:** Lär spelaren en diagonal ansats, avspänt och distinkt med vristen, stödjefoten bredvid bollen, utan skruv mitt på bollen (något under centrum) och fullfölj rörelsen i riktningen.



6. TEKNIKMÄRKEN OCH PRISUTDELNING

Totalresultatet räknas som summan av tiderna från samtliga grenar. Lägst tid = bäst resultat.

Märkesgränser (sekunder — lägre är bättre)

Åldersklass	Under (sek)	 GULD	 SILVER	 BRONS
P13	75	under 75	under 85	under 100
P12	80	under 80	under 90	under 105
P11	90	under 90	under 110	under 130
P10	100	under 100	under 120	under 140
P9	85	under 85	under 100	under 115
P8	95	under 95	under 105	under 120
F13	90	under 90	under 110	under 130
F12	95	under 95	under 115	under 135
F11	105	under 105	under 125	under 145
F10	110	under 110	under 135	under 155
F9	105	under 105	under 120	under 135
F8	110	under 110	under 125	under 140

Prisutdelning

ÅLDERSKLASS	PRISER
11 år och yngre	Guld-, silver- eller bronsmärke efter prestation + diplom till de tre bästa
12–13 år	Guldteknikmärke (om gränsen uppnås) + diplom till de tre bästa

Resultaten publiceras i rangordning. Märket visas med bokstav: **G** = Guld, **S** = Silver, **B** = Brons

SAMMANFATTNING AV MAXIMALTIDER

GREN	MAXIMAL TID
Jonglering	40 sek
Passning	60 sek
Slalom	60 sek
Föring och skott	40 sek

FI NATIONELLA TÄVLINGAR: Nationella tävlingar arrangeras för 9–12-åringar.