

Testaaminen

- Testaamme seurassa 10 m, 30m ja Mas-testin ja 12 v. yli (yhteys toiminnanohjaajaan/junioripäällikköön)
- Testit antavat tietoa sekä pelaajalle itselleen että valmentajalle – pelaajan kehittymisestä ja kehitettävistä asioista
- Testitulokset ovat pelaajan kehittämistä varten
- Pelaajat eivät kilpaile testituloksilla keskenään
- Testaaminen tulee tapahtua aina mahdollisimman samankaltaisissa olosuhteissa (esim. ajanotto käsin/sähköinen ajanotto – vertailukelpoisuus)
- Käytämme testeinä helposti toteutettavissa olevia kenttätestejä
- Jos pelaajia halutaan testata enemmän, kannattaa olla yhteydessä esim. Varalan urheiluopistoon
- Lisää testejä löytyy kasvaurheilijaksi.fi sivustolta. Sivustolta löytyy myös erityisesti 11-16 vuotiaille urheilijoille suunnattu ominaisuustesti ja ominaisuus pro- testi (lihastasapaino), josta urheilijan on mahdollisuus saada palautetta.
- Kasvaurheilijaksi.fi sivustolla myös elämänrytmitesti ja motivaatiotesti

- **Tummennetut testit suositellaan T12 luokasta eteenpäin**
- **Lajitaitotestejä varsinkin nuoremmilla ikäluokilla erityisesti motivoimaan pelaajia, kun näkevät oman kehityksensä**
- **Lisäksi muita testejä valmentajan harkinnan mukaan**
- **Mikäli useampi testi toteutetaan yhdellä kertaa, teetä testit mieluiten ominaisuusjärjestyksessä nopeus – nopeusvoima – liikkuvuus – lihaskunto – kestävyys. Nopeuden ja nopeusvoiman sekä toisaalta kestävyuden ja lihaskunnon keskinäisellä järjestyksellä ei ole kuitenkaan isoa merkitystä.**

TESTIT

LAJITAIIDOLLISET TESTIT

- Pujottelu
- Syöttäminen
- Kuljetus + laukaus
- Ponnauttelu
- **SM-pallotesti**

MUUT TESTIT

- Nopeus 10 m ja 30 m
- Ketteryys (8-rata)
- MAS-testi
- 5-loikka
- Vauhditon pituushyppy
- Kuntopallon heitto
- Voimistelu (kuperkeikka, käsillä seisonta, kärrynpyörä)

- Mikäli useampi testi toteutetaan yhdellä kertaa, teetä testit mieluiten ominaisuusjärjestyksessä nopeus – nopeusvoima – liikkuvuus – lihaskunto – kestävyys. Nopeuden ja nopeusvoiman sekä toisaalta kestävyiden ja lihaskunnon keskinäisellä järjestyksellä ei ole kuitenkaan isoa merkitystä.

MUITA HYÖDYLLISIÄ TESTEJÄ

LIKKUVUUS/LIHASTASAPAINO

- Haaraistunnassa eteentaivutus
- Lonkankoukistajakilleri
- Hallittu liikkuvuus kepin kanssa (kyykky, etukumarrus)
- Sisupunnerrus (lihaskunto)
- Ylävatsavoima (lihastasapaino)
- Alavatsavoima (lihastasapaino)

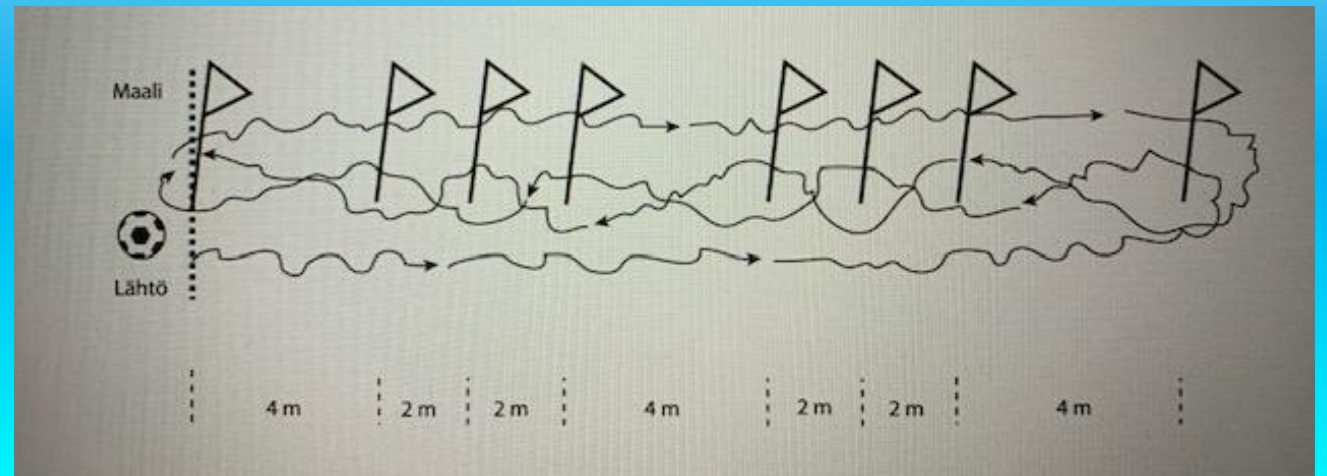
TERVE FUTAAJA

- Pudotushyppy
- Yhden jalan kyykky
- tasapaino

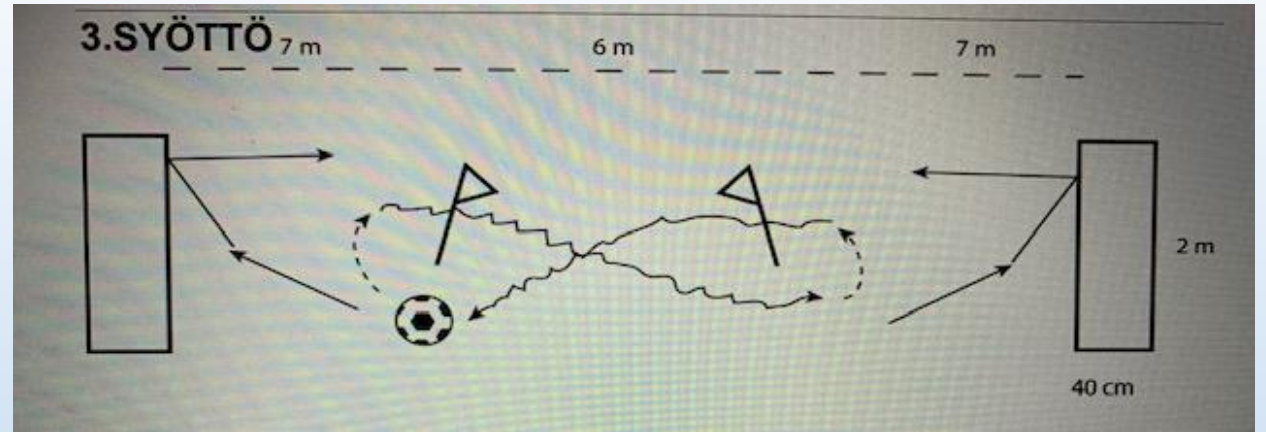
- Ylläolevista testeistä saa pelaajista hyvää pohjatietoa voimaharjoitteluakin silmällä pitäen

Pujottelu

- Merkkikepit/kartiot asetetaan piirroksen mukaisesti.
- Äärimmäisten keppien väli on 20 m.
- Pujottelu piirroksen mukaisesti.
- Lähtö paikaltaan lähtöviivalta.
- Suoritus aika mitataan lähtökosketuksesta hetkeen, jolloin sekä pallo että pelaaja ovat ylittäneet maalilinjan.
- Jos pelaaja menee suorakuljetuksen aikana merkkikeppien toiselle puolelle, on hänen palattava takaisin samasta välistä.
- Suorilla osuuksilla vähintään 3 kosketusta ennen merkkikeppiä
- 2 suoritusta
- Pelaaja saa valita aloituspuolen – ja jalan
- Maksimi aika 60 s.



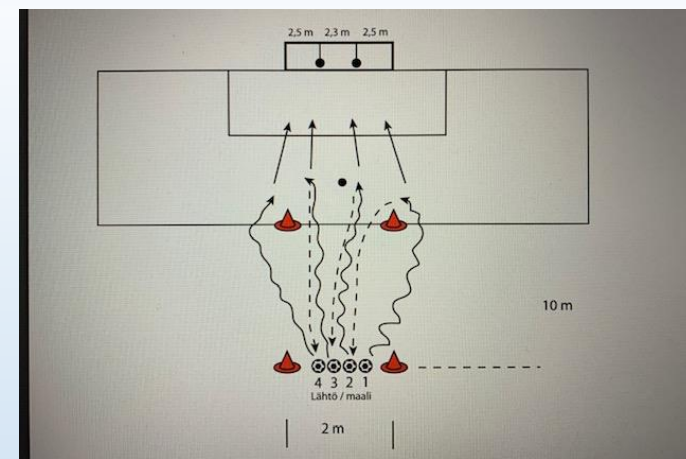
Syöttäminen



- Syöttöpenkit 20m etäisyydelle vastakkain toisistaan.
- Merkkikepit ovat 7m etäisyydellä ko. penkeistä piirroksen mukaisesti. Suoritus alkaa, kun pelaaja syöttää merkkikepin kohdalla paikallaan olevan pallon penkkiin.
- Syötön jälkeen pelaaja ottaa penkistä ponnahtavan pallon haltuunsa ja kuljettaa kohti toista penkkiä syöttäen pallon siihen. Jatketaan suorittaen viisi (5) syöttöä kumpaankin penkkiin.
- Pelaajan on kierrettävä merkkikeppi kuvan mukaisesti.
- Syötöt on suoritettava vuoroin oikealla ja vasemmallalla jalalla.
- Syöttöetäisyyttä ei ole rajoitettu.
- Pallon on pompattava jokaisessa syötössä penkin etupuolelle. Jos pallo syötetään ohi syöttöpenkin, saa pallon hakea ja suoritusta voi jatkaa syöttämällä pallo uudelleen ko. syöttöpenkkiin käyttäen samaa jalkaa kuin ohisyötössä. Jos kilpailija syöttää ensimmäisen syötön ohi syöttöpenkin, hän saa uusia aloituksen, mutta vain yhden kerran.
- Suoritusaika mitataan aloitussyötöstä hetkeen, jolloin viimeinen syöttö osuu penkkiin.
- Kaksi suoritusta. Maksimi aika 60 s.
- Mikäli penkin takana käytetään esteitä tai aitoja, niiden on oltava väh. 5 m etäisyydellä penkin etureunasta

Kuljetus + laukaus

- Maali jaetaan kolmeen osaan.
- Rangaistusalueen rajalla on merkkikepit (2 kpl) maalin leveydellä.
- Lähtö- ja maalilinja on 10m päässä rangaistusalueen rajasta.
- Lähtöviivalle 4 palloa vierekkäin. Pelaaja kuljettaa ensimmäisen pallon rangaistusalueelle ja laukaisee sen maaliin. HUOM! Viivalla = rangaistusalueen sisällä eli rangaistusalueenrajan päältä lähtevä laukaus hyväksytään.
- Pelaajan on kosketettava palloon vähintään kaksi (2) kertaa ennen rangaistusaluetta.
- Pelaaja saa valita aloittaako suorituksensa pallosta 1 tai pallosta 4.
- Ensimmäisen pallon laukaistuaan kilpailija juoksee suorinta tietä takaisin lähtöviivalle kuljettaakseen toisen pallon rangaistusalueelle ja potkaistakseen sen maaliin piirroksen mukaisesti jne...
- Pallot 1 ja 2 potkaistaan oikealla sekä pallot 3 ja 4 vasemmalla jalalla maaliin.
- Suoritus aika mitataan lähtökosketuksesta siihen hetkeen, kun pelaaja, laukaistuaan kuljetusten päätteeksi kaikki neljä (4) palloa kohti maalia, ylittää lähtö (= maali) linjan.
- Ilmassa maalin nurkkalohkoihin potkaistuista (myös naruihin osuneista) vähennetään 5 sek/ onnistunut potku ja keskilohkoon ilmassa osuneesta potkusta 3 sek/onnistunut potku loppuajasta.
- Maan kautta maalin nurkkalohkoihin potkaistuista maaleista (myös naruihin osuneista) vähennetään 2 sek/onnistunut potku ja keskilohkoon osuneesta potkusta 1 sek/onnistunut potku loppuajasta.
- Maaliviivalle osuneet pallot tulkitaan maan kautta maaliin menneiksi.
- HUOM! Mikäli pelaaja laukaisee pallon ennen rangaistusaluetta lisätään loppu-aikaan 10 sek/laukaus, eikä tarkkuusvähennystä huomioida ko. laukauksesta.
- Kaksi yritystä. Maksimi aika 40 sekuntia.



Ponnauttelu

- Laji suoritetaan 10m x 10m alueella ajanotolla.
- Ponnautellaan vuorojaloin 4 kertaa ja nostetaan pallo reidelle.
- Ponnautellaan vuororeisin 4 kertaa ja nostetaan pallo päälle.
- Ponnautellaan päällä palloa ylöspäin 4 (T12 ja vanhemmat) tai 1 kertaa (T10-11) ja pudotetaan pallo jalalle jne..
- Kolme kierrosta
- Ponnauttelu aloitetaan rullaamalla maasta pallo jaloille.
- Mikäli pelaaja ja pallo ylittävät alueen rajan, seuraa suorituksen hylkääminen. HUOM! Viivan päällä = alueen sisällä.
- Käsien käyttö on kielletty. Jos pallo suorituksen aikana käy maassa, ponnauttelun määrän laskemista jatketaan lukumäärästä, johon päästiin pallon pudotessa maahan.
- Suoritus aika alkaa, kun pallo lähtee liikkeelle ja päättyy viimeiseen, päällä suoritettuun ponnautukseen.
- Pallon nosto jalalle on ensimmäinen ponnautus.
- Pallon on noustava päästä ylöspäin myös viimeisen päällä tehdyn ponnautuksen jälkeen.
- Kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi.
- Voi määrittää maksimi ajan esim. 40 sek.

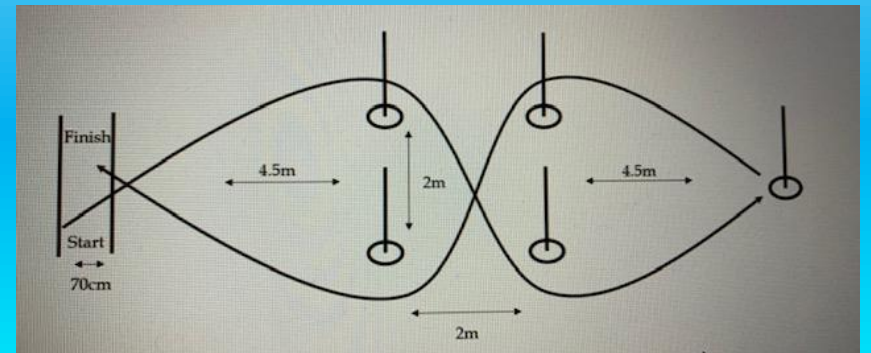
SM-Pallotesti

- Pelaaja asettaa pallon lähtöviivalle, jalka on pallon vieressä
- Pelaaja lähtee itse liikkeelle
- Palloa kuljetetaan lähtöviivalta keskiviivalle, kääntyminen ja kuljetus takaisin lähtöviivalle, kääntyminen ja kuljetus päätyviivalle ja kääntymisen jälkeen takaisin lähtöviivalle
- Pallon tulee pysyä alueella ja käydä kääntyessä viivojen päällä – suoritus päättyy, jos pallo karkaa tai ei käy viivalla
- Pitkällä kuljetuksella (10m) vähintään kaksi kosketusta
- Kaksi suoritusta. Maksimiaika 15 sekuntia
- Ajanottokennot 1 m päähän lähtöviivasta



Ketteryys (8-rata)

- Korkea merkintäkartio juoksun lähtökohdaksi 70 cm päähän lähtöportista, joka on myös maaliportti
- Merkintäkepit laitetaan 4,5 m, 6,5 m ja 11 m päähän lähtöportista
- Maaliportin leveys on 3 m ja puoleen väliin tulee korkea kartio. Juoksun lähtö tapahtuu kartion oikealta puolelta ja päättyy vasemmalle puolelle
- Viimeiseen keppiin kosketaan kädellä (keppi saa kaatua)
- 2mx2m neliössä olevat kepit eivät saa kaatua (juoksu hylätty, osua saa)
- 2 hyväksyttyä suoritusta



Nopeus 10 m ja 30 m

- Pelaaja lähtee paikaltaan toinen jalka (etummainen) merkintäviivalla, joka on 70 cm päässä lähtöviivasta
- Merkintäkartiot 2 metrin päähän maaliviivasta, jossa pelaaja saa vasta alkaa hiljentämään nopeuttaan
- 2 suoritusta
- Käynnistä käsiajanotto juoksijan takimmaisien jalan irrotessa alustasta.
- Jos käytössä sähköinen järjestelmä – aseta kennot 10 m ja 30 m kohdalle

MAS- testi

- Merkitään juoksualue – merkkiviivat 20m, 40 m ja 60 metrin päähän lähtöviivasta
- Juoksija juoksee edestakaisin merkityille viivoille ja takaisin – yhteensä 5 kierrosta (1200 m)
- Merkkiviivalla käännyttäessä pitää jalan käydä viivalla
- Kellotetaan kokonaisaika, joka sitten siirretään valmiiseen taulukkotyökaluun
- Juoksu kannattaa kuvata, jolloin on helppo jälkikäteen tarkistaa ajat ja voi juoksuttaa ison joukon kerralla

5-loikka

- Lähtö tasajalkaponnistuksella 1-2-3-4- ja 5:des askel tasajalkaa
- Mitataan matka lähtöviivalta takimmaiseen alastulojälkeen. Jos alas tullessa kaatuu tai käsi osuu maahan jalkoja taaempänä, niin mittaus takimmaisesta alastulojäljestä
- 3 suoritusta