



FC Nokia

Testaaminen - Jalkapallo
Futsal

Testaamisesta yleisesti



- Joukkueet suorittavat ominaisuustesteistä MAS- testin – min. 3 kertaa kauden aikana tai halutessaan useammin (syksy – talvi – kevät) (erillinen ohjeistus junioripäälliköltä)
- Kennoilla tehtävät testaukset sovitaan seuran toiminnanohjaajan kanssa – 2 kertaa vuodessa kevät/syksy
- Tulokset kirjataan
- Tulosten vertailukelpoisuuden vuoksi pyritään aina samaan alustaan esim. tekonurmi
- Lajitestit toimivat hyvinä harjoitustapahtumina – voi tehdä joukkueen tekniikkapäivän harjoituksiin (samat lajit palloliiton tekniikkakilpailuissa, niin tulevat myös tutuiksi)
- Joukkueet suorittavat lajitestit itsenäisesti 2 kertaa kauden aikana kevät/syksy
- Tulokset kirjataan erillisen ohjeen mukaan ja tallennetaan/lähetetään toiminnanohjaajalle/junioripäälliköllä
- Tulosten vertailut pelaajan omiin tuloksiin sekä joukkueen/ikäluokan keskiarvoon – pelaajana kehittyminen
- Futsaltesteissä voi hyödyntää samojen testien osalta jalkapallon tuloksia tai päinvastoin
- Testit ovat helposti toteutettavissa olevia ns. kenttätestejä



Jalkapallo – ominaisuustestit

Lineaarinen nopeus 10m ja 30 m

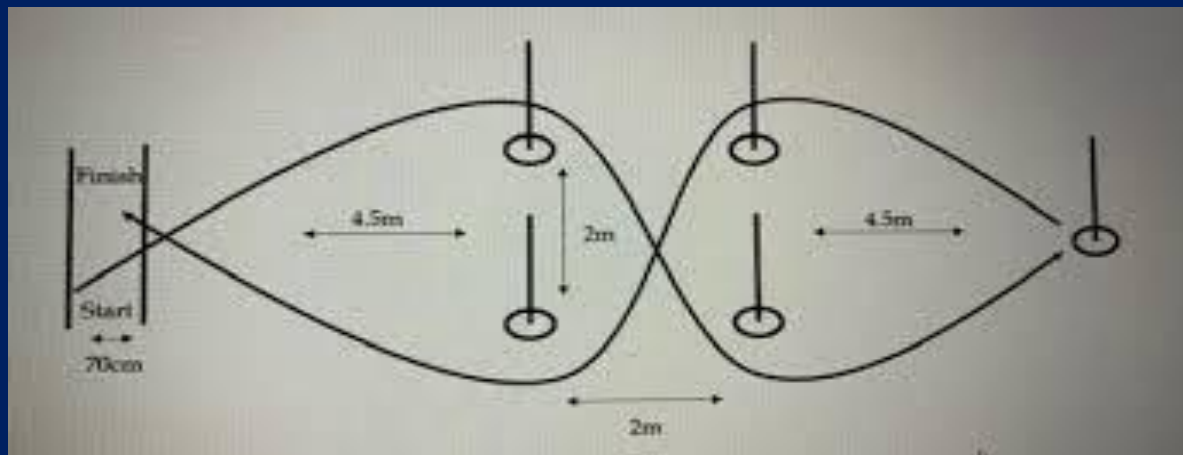
<https://eerikkila.fi/urheilu/testauspalvelut-urheilijoille/jalkapallon-testit-ja-tavoitetasot/>

- Pelaaja lähtee paikaltaan toinen jalka (etummainen) merkintäviivalla, joka on 70 cm päässä lähtöviivasta
- Merkintäkartiot 2 metriä maaliviivan jälkeen, 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

8-rata (ketteryys)

<https://eerikkila.fi/urheilu/testauspalvelut-urheilijoille/jalkapallon-testit-ja-tavoitetasot/>

- 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

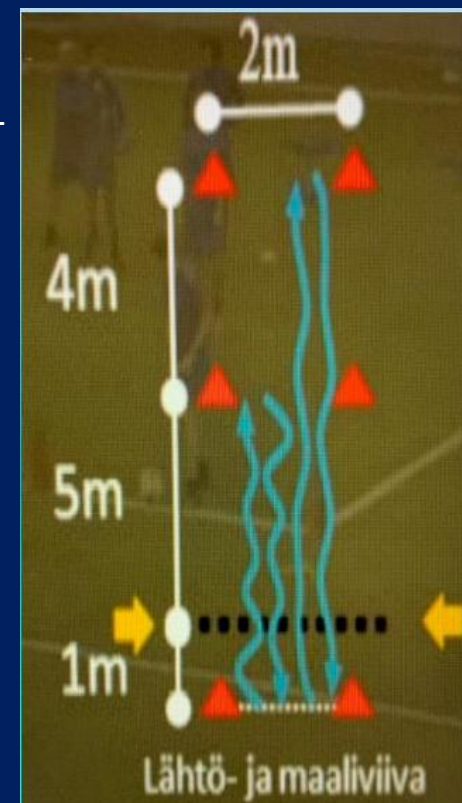




SM-pallolla (suunnanmuutosnopeus)

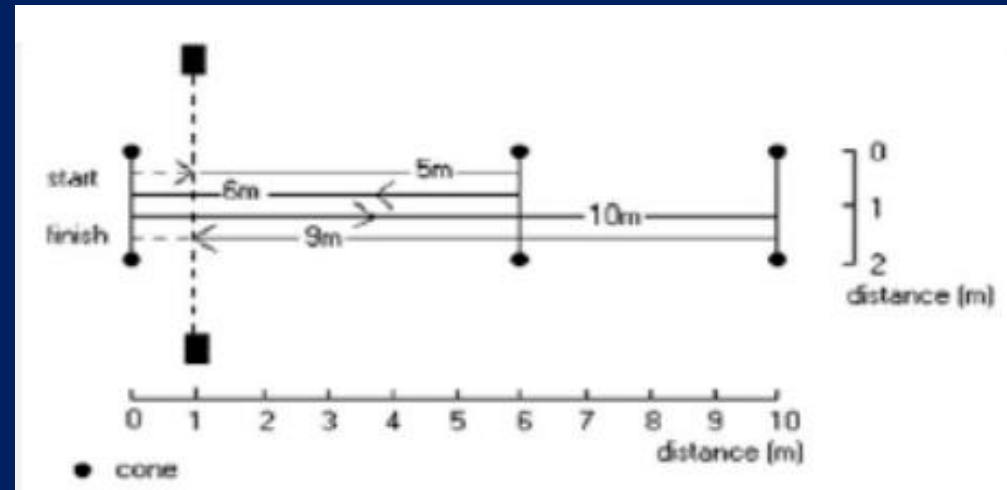
<https://eerikkila.fi/urheilu/testauspalvelut-urheilijoille/jalkapallon-testit-ja-tavoitetasot/>

- 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 toisella puolen kuten myös jalkojen
- Pitkällä kuljetuksella (10m) vähintään kaksi kosketusta
- 2 m leveät portit laitetaan ajanottoviivalle (1 m) ja 6 metrin sekä 10 m kohdalle, lähtöviivat merkataan 1 m ajanottoviivaa ennen. Kaksi suoritusta. Maksimiaika 15 sekuntia





- Rata kuten pallolla suoritettavassa versiossa
- Pelaaja asettuu viivan taakse etummaisena jalan varpaat viivan takana
- Pelaaja lähtee itse liikkeelle
- Pelaaja juoksee radan mahdollisimman nopeasti läpi
- Käännöksissä molempien jalkojen tulee käydä viivan toisella puolella
- Käsi ei saa koskettaa maahan käännöksissä
- Ajanottokennot 1 m päähän lähtöviivasta
- Kääntöviivat 6m ja 10m ja maaliviiva 1m



Vauhditon pituushyppy

<https://vimeo.com/1060758077?fl=pl&fe=vl>



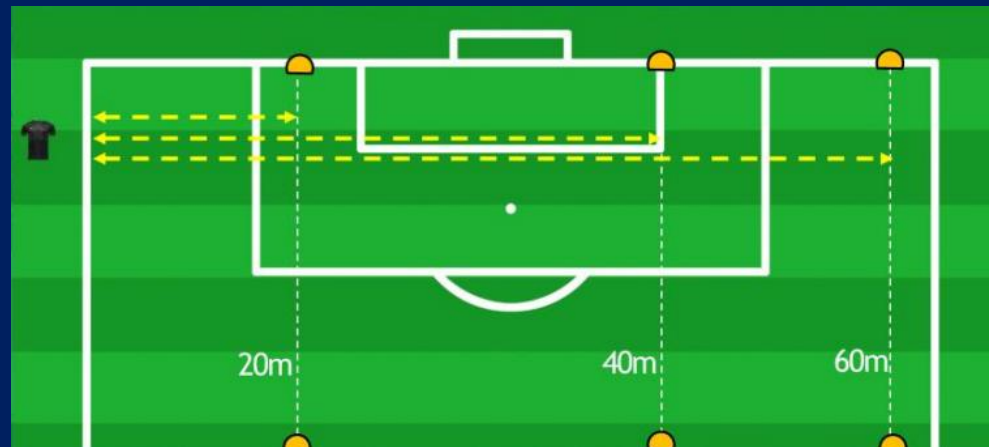
- Asetu tukevasti ponnistusviivan taakse. Jalkaterät ovat vierekkäin tai hartioiden leveydellä.
- Paina koko jalkapohja tiiviisti alustaa vasten.
- Vie kädet rennosti ylös ja heilahduksen kautta taakse samalla kun koukistat polviasi.
- Ponnistuksen tulee tapahtua **tasan molemmilla jaloilla yhtä aikaa**.
- Laskeudu hallitusti tasajalkaa. Älä kaadu taaksepäin, sillä tulos mitataan kehon taaimmasta kosketuskohdasta
- Käytä mittaamiseen alustaan teipattua mittanauhaa ja esim. harjanvartta ja mittaa tulos takimmaisesta kantapäädästä

MAS-testi

<https://eerikkila.fi/urheilu/testauspalvelut-urheilijoille/jalkapallon-testit-ja-tavoitetasot/>



- Merkitään juoksualue – merkkiviivat 20m, 40 m ja 60 metrin päähän lähtöviivasta
 - Juoksija juoksee edestakaisin merkityille viivoille ja takaisin 20 m ja takaisin, 40m ja takaisin, 60 m ja takaisin =1 kierros – yhteensä 5 kierrosta (1200 m)
 - Merkkiviivalla käännyttäessä pitää yhden jalan ylittää viiva
 - Kellotetaan kokonaisaika, joka sitten siirretään valmiiseen taulukkotyökaluun
 - Mitataan aikaa eli tavoite juosta rata mahdollisimman nopeasti läpi
 - Juoksu kannattaa kuvata, jolloin on helppo jälkikäteen tarkistaa ajat ja voi juoksuttaa ison joukon kerralla
-
- Miten toimitaan?
 - Hölkkää rata kerran läpi → tee aktivointeja kierroksen aikana ja sen jälkeen
 - Juokse rata aikaan n. 1 min ja pidä n. 3 min tauko
 - Tee testi – liikkeelle vihellyksestä
-
- Juoksuta pelaajat kahdessa osassa, jolloin $\frac{1}{2}$ juoksevat ja $\frac{1}{2}$ laskevat kierroksia sekä kirjaavat tuloksia ylös (kännykkä tai sekkari)
 - Jos haluat juoksuttaa kaikki kerralla, kuvaa suoritus niin että lähtö ja maaliviiva näkyy, kirjaa juoksijoiden järjestys ylös, niin analysointi jälkikäteen on helpompaa. Tällöin pelaajat laskevat itse kierroksensa ja apuna voi käyttää muuta staffia.



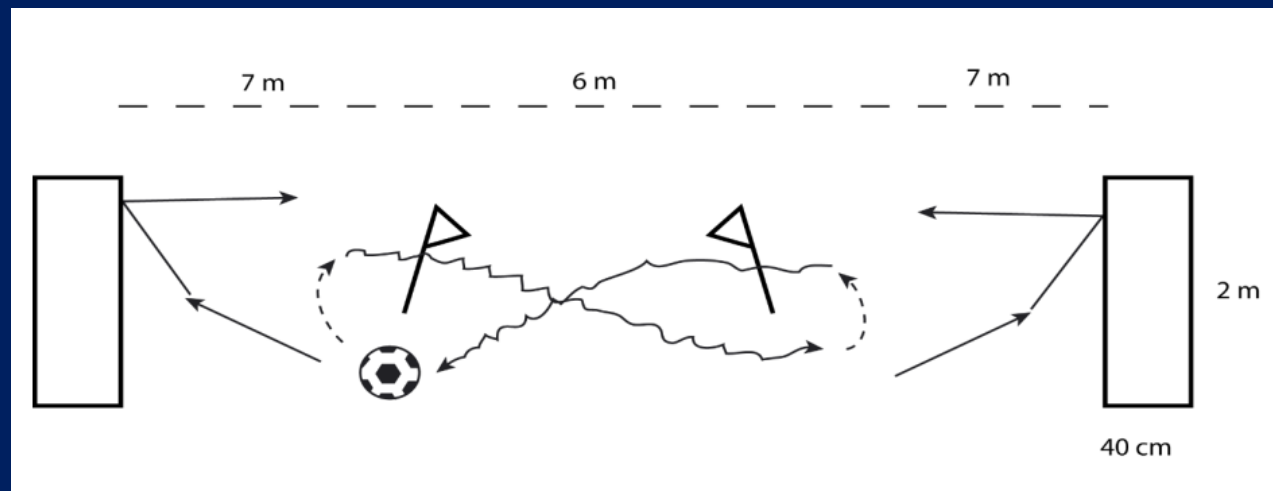
Jalkapallo – lajitestit



Syöttö

<https://eerikkila.fi/urheilu/testauspalvelut-urheilijoille/jalkapallon-testit-ja-tavoitetasot/>

- Syötä pallo penkkiin, ota haltuun, kuljeta toiseen penkkiin ja syötä siihen. Toista 5 kertaa kumpaankin penkkiin (ikäluokat 9 ja alle: 3 kertaa). Mahdollisimman nopeasti!
- Penkkien etäisyys toisistaan: 20 m
- 2 merkkikeppiä, 7 m penkeistä (kierretään kuvan mukaan)
- 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
- Maksimiaika: 60 sekuntia.
- 9 vuotiaat ja alle 3 syöttöä kumpaankin penkkiin, muut 5

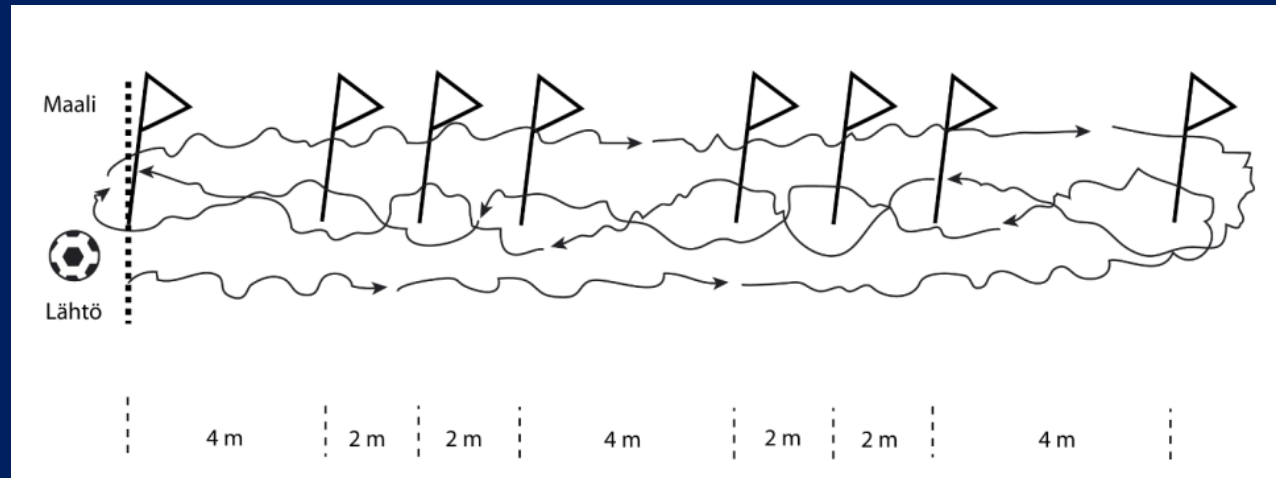


Pujottelu

<https://eerikkila.fi/urheilu/testauspalvelut-urheilijoille/jalkapallon-testit-ja-tavoitetasot/>



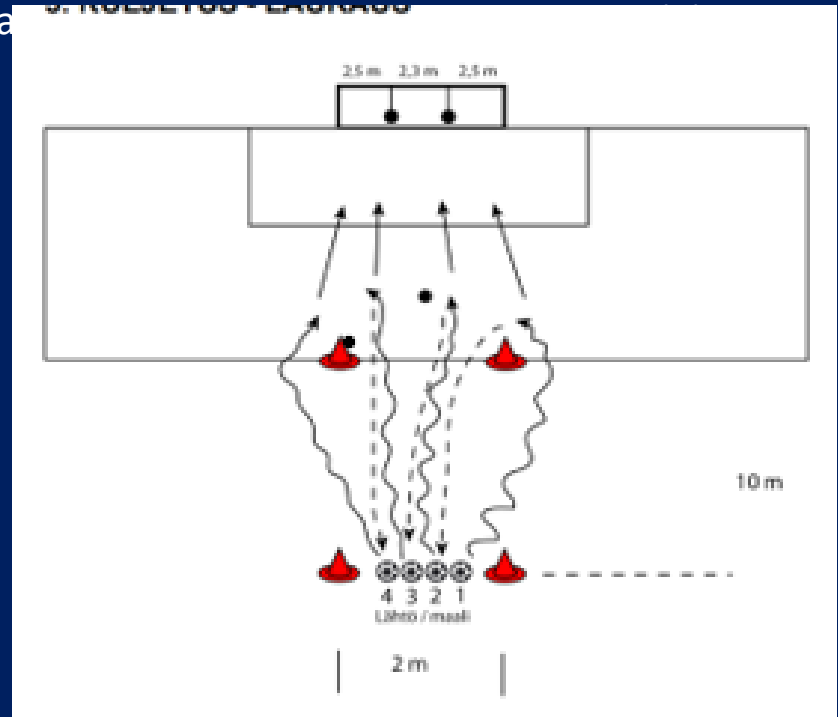
- Kuljeta pallo pujotteluradan läpi mahdollisimman nopeasti. 8 merkkikeppiä, äärimmäisten keppien väli 20 m.
- Lähtö paikaltaan lähtöviivalta.
- Aika alkaa lähtökosketuksesta ja päättyy kun sekä pallo ETTÄ pelaaja ylittävät maalilinjan.
- Suorissa osuuksissa: palloon kosketettava vähintään 3 kertaa.
- Saat valita aloituspuolen ja -jalan.
- Maksimiaika: 60 sekuntia.
- Jos menet suorakuljetuksen aikana merkkikeppien väliin, pitää takaisin palata samasta välistä
- Suora kuljetus – pujottelu takaisin – suora kuljetus – pujottelu takaisin, lähtö ja maali on samalla viivalla, mutta eri puolella keppiä



Kuljetus – Laukaus



- Maali on jaettu naruin kolmeen osaan.
- Rangaistusalueen rajalla on merkkikepit (2 kpl) maalin leveydellä.
- Lähtö- ja maalilinja on 10m päässä rangaistusalueen rajasta.
- Lähtöviivalle on asetettu 4 palloa vierekkäin. Kilpailija kuljettaa ensimmäisen pallon rangaistusalueelle ja laukaisee sen maaliin. HUOM! Viivalla = rangaistusalueen sisällä eli rangaistusalueenrajan päältä lähtevä laukaus hyväksytään. Kilpailijan on kosketettava palloon vähintään kaksi (2) kertaa ennen rangaistusaluetta.
- Kilpailija saa valita aloittaako suorituksensa pallosta 1 tai pallosta 4.
- Ensimmäisen pallon laukaistuaan kilpailija juoksee 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 kilpailija, laukaistuaan pallon kohti maalia, ylittää lähtö (= maali) linjan.
- T 8 ikäluokalle maali tuodaan 5,5m (maalialueen) viivalle.





Lopullisen ajan laskeminen kuljetus-laukaus

- Ilmassa maalin nurkkalohkoihin potkaistuista (myös naruihin osuneista) vähennetään 5 sek/ onnistunut potku
- 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 kilpailija laukaisee pallon ennen rangaistusaluetta lisätään loppu-aikaan 10 sek/laukaus, eikä tarkkuusvähennystä huomioida ko. laukauksesta.
- Kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään.
- Maksimiaika on 40 sekuntia.
- Esimerkkiaika 34.2 sek Tarkkuusvähennys oikea jalka -5.0 sek vasen jalka -5.0 sek -1.0 sek Loppuaika 23.2 sek !

Futsal – ominaisuustestit



Lineaarinen nopeus 5m ja 20 m

<https://eerikkila.fi/urheilu/testauspalvelut-urheilijoille/jalkapallon-testit-ja-tavoitetasot/>

- Pelaaja lähtee paikaltaan toinen jalka (etummainen) merkintäviivalla, joka on 70 cm päässä lähtöviivasta
- Merkintäkartiot 2 metriä maaliviivan jälkeen, jossa pelaaja saa vasta alkaa hiljentämään nopeuttaan
- 2 suoritusta
- Käynnistä käsiajanotto juoksijan takimmaisen jalan irrotessa alustasta.
- Jos käytössä sähköinen järjestelmä – aseta kennot 5 m ja 20 m kohdalle



Vauhditon pituushyppy

<https://vimeo.com/1060758077?fl=pl&fe=vl>

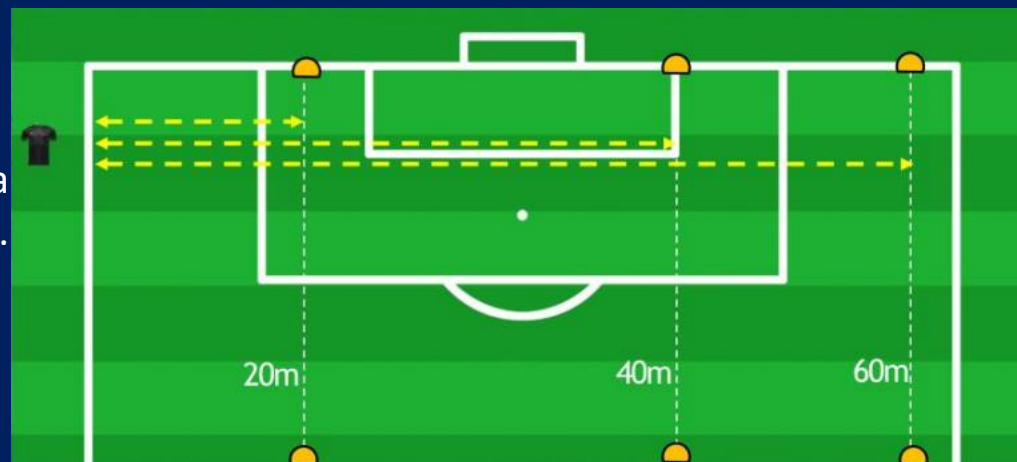
- Asetu tukevasti ponnistusviivan taakse. Jalkaterät ovat vierekkäin tai hartioiden leveydellä.
- Paina koko jalkapohja tiiviisti alustaa vasten.
- Vie kädet rennosti ylös ja heilahduksen kautta taakse samalla kun koukistat polviasi.
- Ponnistuksen tulee tapahtua **tasan molemmilla jaloilla yhtä aikaa**.
- Laskeudu hallitusti tasajalkaa. Älä kaadu taaksepäin, sillä tulos mitataan kehon taaimmasta kosketuskohdasta
- Käytä mittaamiseen alustaan teipattua mittanauhaa ja esim. harjanvartta ja mittaa tulos takimmaisesta kantapäädästä



MAS-testi

<https://eerikkila.fi/urheilu/testauspalvelut-urheilijoille/jalkapallon-testit-ja-tavoitetasot/>

- Merkitään juoksualue – merkkiviivat 20m, 40 m ja 60 metrin päähän lähtöviivasta
- Juoksija juoksee edestakaisin merkityille viivoille ja takaisin 20 m ja takaisin, 40m ja takaisin, 60 m ja takaisin =1 kierros – yhteensä 5 kierrosta (1200 m)
- Merkkiviivalla käännyttäessä pitää yhden jalan ylittää viiva
- Kellotetaan kokonaisaika, joka sitten siirretään valmiiseen taulukkotyökaluun
- Mitataan aikaa eli tavoite juosta rata mahdollisimman nopeasti läpi
- Juoksu kannattaa kuvata, jolloin on helppo jälkikäteen tarkistaa ajat ja voi juoksuttaa ison joukon kerralla
- Miten toimitaan?
- Hölkkää rata kerran läpi → tee aktivointeja kierroksen aikana ja sen jälkeen
- Juokse rata aikaan n. 1 min ja pidä n. 3 min tauko
- Tee testi – liikkeelle vihellyksestä
- Juoksuta pelaajat kahdessa osassa, jolloin ½ juoksevat ja ½ laskevat kierroksia sekä kirjaavat tuloksia ylös (kännykkä tai sekkari)
- Jos haluat juoksuttaa kaikki kerralla, kuvaa suoritus niin että lähtö ja maaliviiva näkyy, kirjaa juoksijoiden järjestys ylös, niin analysointi jälkikäteen on helpompaa. Tällöin pelaajat laskevat itse kierroksensa ja apuna voi käyttää muuta staffia.

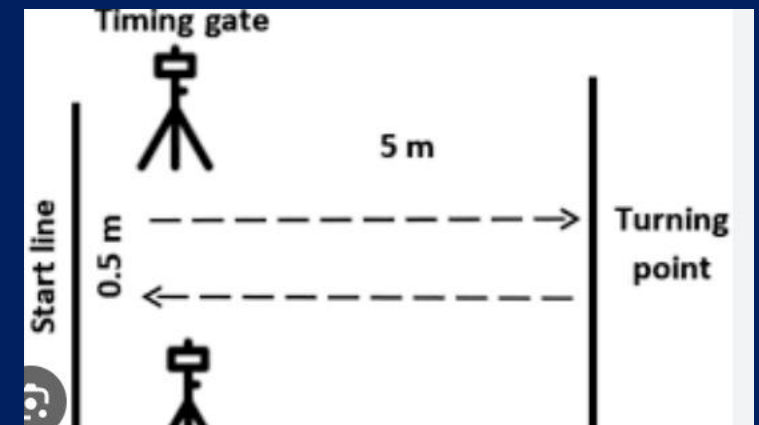


modified 5-0-5 suunnanmuutostesti (futsal)

https://www.tiktok.com/@twotouch_coaching/video/7227165613754551578?is_from_webapp=1



- Merkataan kartioporteilla maaliviiva ja kääntöviiva
- Kääntöviiva on 5 metrin päässä maaliviivasta
- Kennot ovat maaliviivalla ja lähtö tapahtuu n. 50 cm tästä viivasta
- Suoritukset mitataan niin ,että kahdella erillisellä juoksulla pelaaja kääntyy eri kylkien kautta (oikea ja vasen)
- molemmissa 2 yritystä, joista paras kirjataan ylös.
- Riittää, että käännöksissä toinen jalka ylittää viivan.



Jalkapallo ominaisuustestit

Ikäluokka	Nopeus 10m ja 30m	Ketteryys 8-rata	SM pallolla	SM juosten Suunnanmuutos (jarrutus/kiihdytys	Räjähtävyys, kimmoisuus Vauhditon Pituus	Kestävyys MAS-testi
T8-9						
T10-11	X	X	X	X	X	(x)
T12-T15	X	X	X	X	X	X
T16→	X	X	X	X	X	X

Jalkapallo lajitestit

Ikäluokka	Syöttö	Pujottelu	Kuljetus-Laukaus
T8-9	X	X	X
T10-11	X	X	X
T12-T15	X	X	X
T16→	(x)	(x)	(x)

X = tehdään

(x)=halutessa

Futsal laji- ja ominaisuustestit



Ikäluokka	Nopeus 5m ja 20 m	Vauhditon pituus	SM modified 5-0-5	Kestävyys MAS-testi
Aikuiset (edustus)	X	X	X	x
T19 Liiga	X	X	X	x
T17 Liiga	X	X	X	x
T15	X	X	X	x
T14 ja nuoremmat	jalkapallo	jalkapallo	jalkapallo	jalkapallo

Esim. MAS- testin osalta voidaan hyödyntää jalkapallon tuloksia

Mitä ominaisuus testeillä mitataan?



Nopeus ja räjähtävyys

- **10 metrin lineaarinen nopeus** – lähtönopeus ja kiihtyvyys (ensimmäiset metrit)
- **30 metrin lineaarinen nopeus** – suora nopeus
- **Vauhditon pituus** - alaraajojen **räjähtävä voimantuotto ja horisontaalinen teho** (Se kertoo lihaksiston kyvystä tuottaa voimaa nopeasti alustaa vasten) (korreloi vahvasti lähtönopeuden kanssa).

Ketteryys ja lajitekniikka

- **8-rata** - ketteryyttä, koordinaatiota ja suunnanmuutoskykyä
- **SM-testi (ilman palloa)**: Mittaa lineaarista suunnanmuutosnopeutta, jarrutus- ja kiihdytyskykyä
- **SM-pallotesti (pallolla)**: Mittaa lajitekniikkaa, pallonhallintaa ja kuljetustaitoa maksimaalisessa vauhdissa ja tiukoissa käännöksissä.
 - *Vinkki*: Vertaamalla SM-testien aikoja keskenään (pallolla vs. ilman) näette suoraan pelaajan teknisen tason vauhtipelissä- mitä pienempi erotus, sitä parempi.

Modified 5-0-5 sm-testi

Eksentristä ja jarrutusvoimaa (jarrutusvaihe), **Konsentristä voimaa ja uutta kiihdytystä** (kääntymisen jälkeen uusi kiihdytys, puolieroja ja epäsymmetriaa (Vasemman vs. oikean jalan dominanssi, oikean ja vasemman puolen erot voima- tai koordinaatiopuolella), **lantion ja keskivartalon hallintaa** (kääntymisen dynaaminen tasapaino ja kehon painopisteen matala hallinta)

Kestävyys

MAS-testi (Maximal Aerobic Speed): Mittaa **maksimaalista aerobista nopeutta ja aerobista kapasiteettia**(kestävyyttä). Testin tuloksen (km/h tai m/s) avulla voitte määrittää pelaajille tarkat, yksilölliset juoksuvauhdit intervalliharjoitteluun