



# Riihimäen Palloseura

5v5 testaaminen

Taitokisat

# Valmennuslinjan päätavoitteet

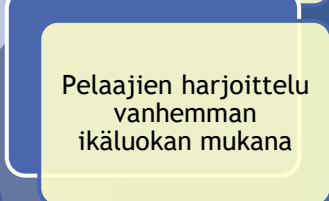
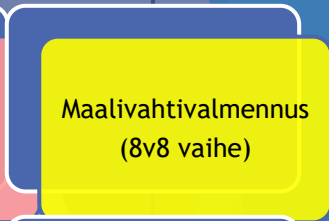
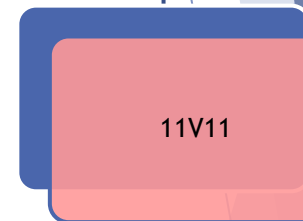
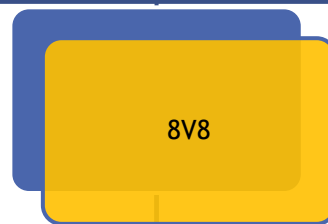
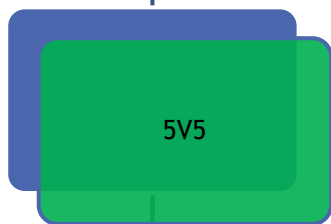


Yhdenmukaistaa seuran toimintakulttuuria

Määrittää harjoittelun ja pelaamisen painopisteet

Mahdollistaa valmentajien ja pelaajien kehittyminen

# Valmennuslinjan käyttöönotto



# Harjoittelu + pelimäärät + testaaminen



IKÄLUOKKA	OHJATTU HARJOITTELU	PELAAMINEN	KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ	TEKNIIKKATESTIT	FYSIIKKATESTIT
3V3 / 4V4					
PERHEFUTIS	1krt / viikko (45-60min)	Ei vielä pelejä	+20h/viikko		
LAPSIFUTIS	1krt / viikko (60min)	Turnaukset/harkkapelit kerran kuussa	+20h/viikko		
5V5					
PT7	1-2krt / viikko (60min)	Turnaukset/harkkapelit kerran kuussa	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)		
PT8	2krt / viikko (75min)	Turnaukset 1-2kpl / kk Harkkapelit	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	
PT9	2-3krt / viikko (60-90min)	Turnaukset 1-2kpl / kk Harkkapelit Sarjapelit	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	

# Testaaminen



## ▶ PT7

- ▶ Ei vielä testejä

## ▶ PT8

### ▶ Tekniikkatestit

- ▶ Tekniikkatestien lajien harjoittelu
- ▶ Lähtötason testit keväällä (huhtikuu)
- ▶ Viralliset testit loppukaudesta (loka-marraskuu)

## ▶ Tavoite

- ▶ Joka neljäs saavuttaisi tekniikkatesteissä mitalin

## ▶ PT9

### ▶ Tekniikkatestit

- ▶ Tekniikkatestien lajien harjoittelu
- ▶ Lähtötason testit keväällä (huhtikuu)
- ▶ Viralliset testit loppukaudesta (loka-marraskuu)

## ▶ Tavoite

- ▶ Joka neljäs saavuttaisi tekniikkatesteissä mitalin

# TEKNIKKATESTIEN LAJIT



PT8	PT9	MAKSIMIAIKA
<b>Ponnauttelu</b> Vuorojaloin 10krt	<b>Ponnauttelu</b> vuorojaloin 4 krt + vuororeisin 2 krt ko. sarja tehdään 2 kertaa	40s
<b>Syöttö</b> 3 syöttöä kumpaankin penkkiin	<b>Syöttö</b> 3 syöttöä kumpaankin penkkiin	60s
<b>Pujottelu</b>	<b>Pujottelu</b>	60s
<b>Kuljetus-laukaus</b> Etäisyys 11m	<b>Kuljetus-laukaus</b> Etäisyys 16,5m	40s

# TEKNIKKATESTIEN MERKKIRAJAT



Merkkirajat	KULTA	HOPEA	PRONSSI
T8	< 110s	< 125s	< 140s
T9	< 105s	< 120s	< 135s
P8	< 95s	< 105s	< 120s
P9	< 85s	< 100s	< 115s

- ▶ Vertailu jatkossa oman suorituksen kehittymiseen
- ▶ Muu vertailu
  - ▶ Joukkueen pelaajien keskiarvon kehitys
  - ▶ Joukkueen top5 keskiarvon kehitys
  - ▶ Pelaajan vertailu joukkueen keskiarvoon / top5 keskiarvoon
  - ▶ Ikäluokkien välinen vertailu



Pituuspotku

Kuljetus-laukaus

Pujottelu

Syöttö

Ponnauttelu

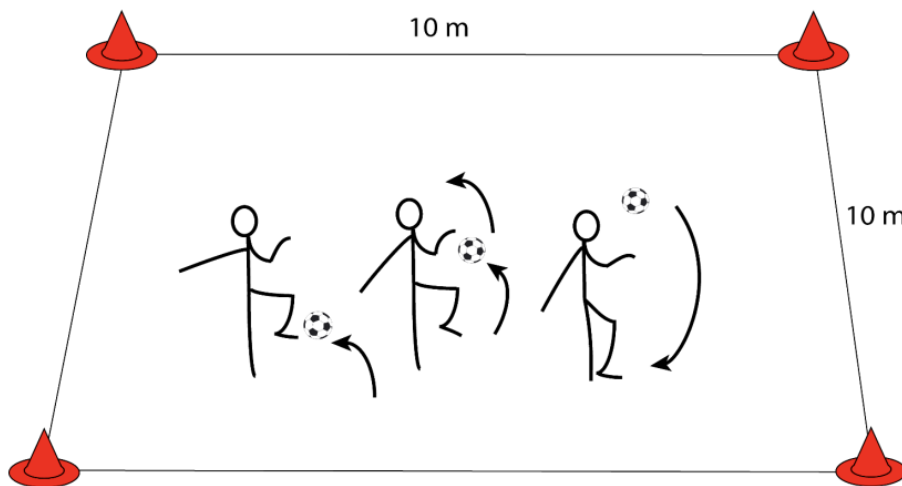




# Ponnauttelu



- ▶ 10m x 10m alue (kuvassa oranssit tötsät rajaa alueen hallin keskialueella)



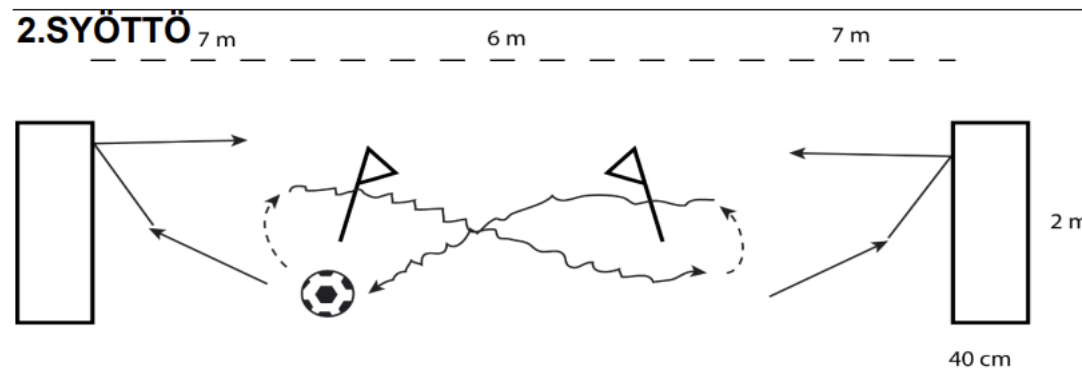
# Syöttö



Kokonaismatka 20m

Päädyissä voi olla este 5m päässä  
syöttöpenkin etureunasta mitattuna

Sijainti hallin sisäänkäynnistä katsottuna  
vastakkaisessa päädyssä



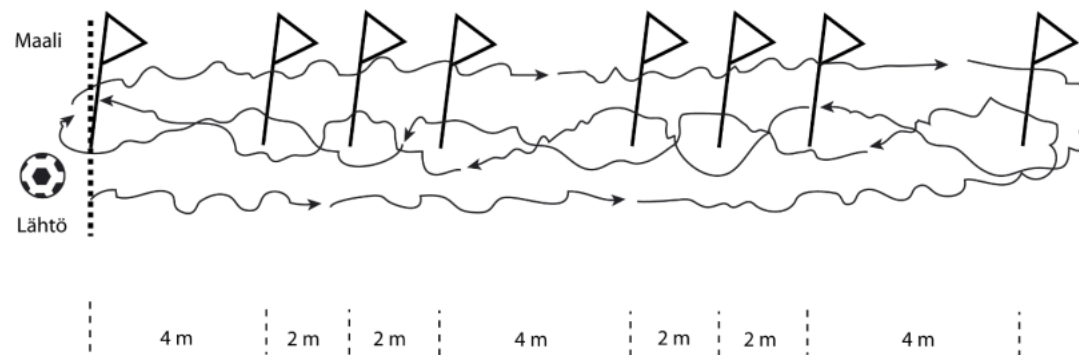
# Pujottelu



Pujottelurata kokonaisuus 20m

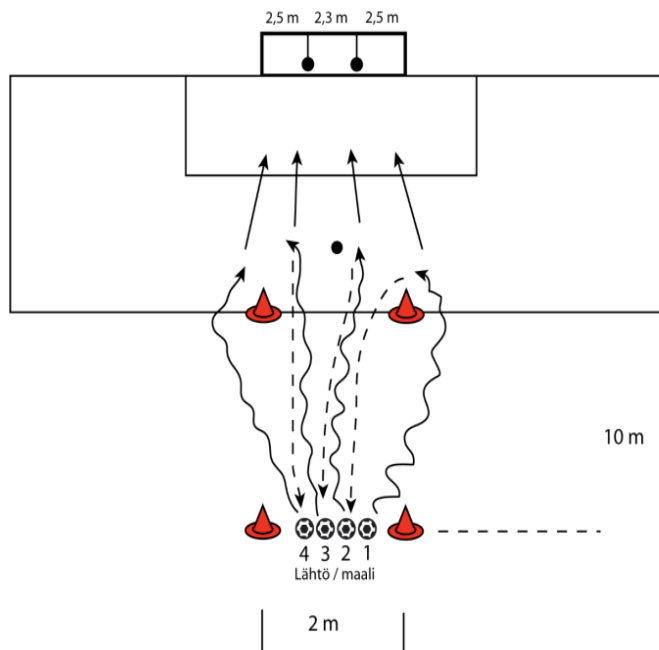
Löytyy hallin toiselta puolikkaalta samassa suunnassa syöttö rastin kanssa

Lähtö suositellaan kentän keskustan puolelta

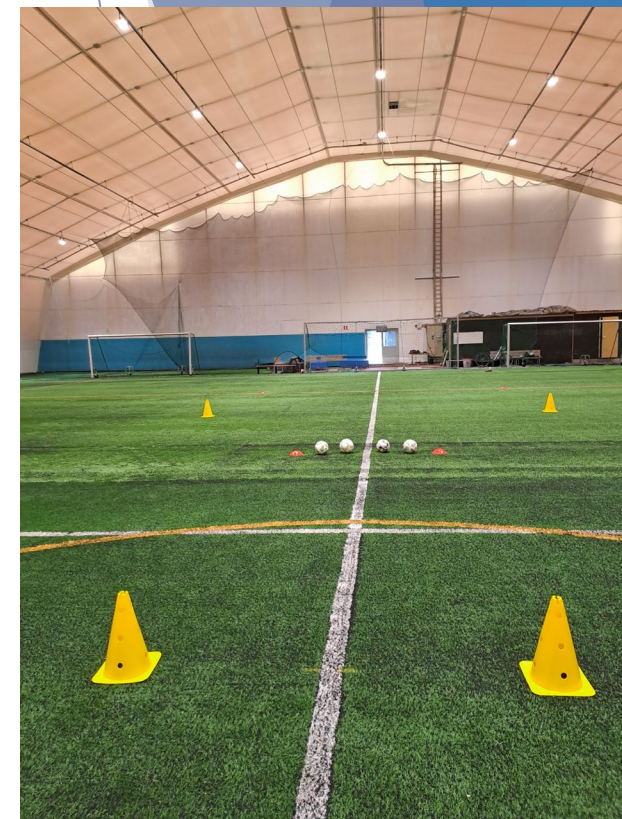




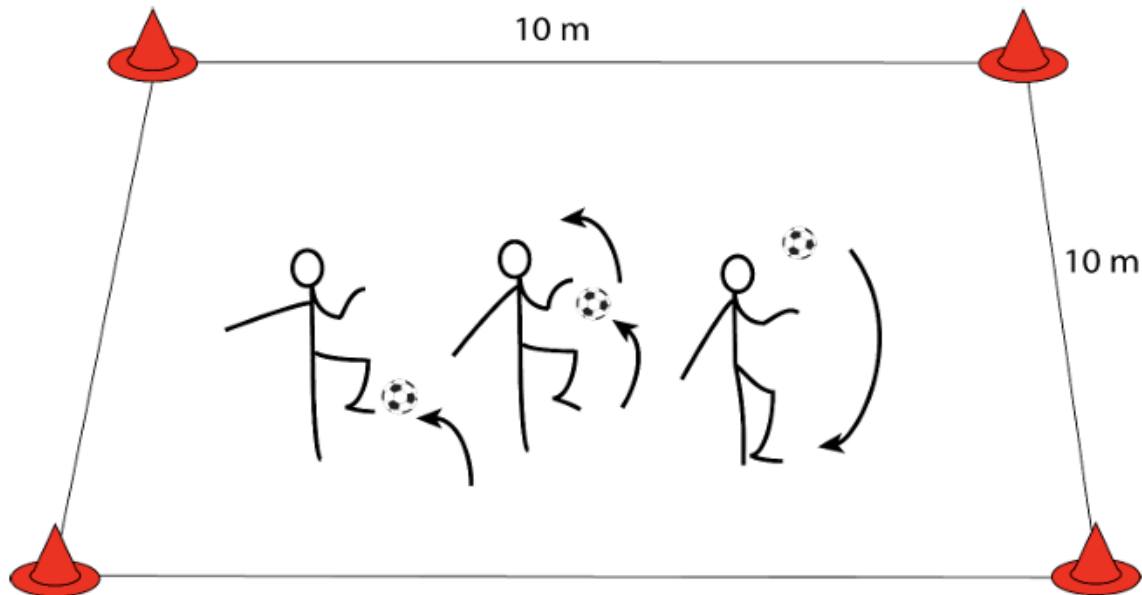
# Kuljetus-laukaus



- ▶ KELTAISILLA MERKKIKARTIOILLA (paitsi PT8 punaisilla tötsillä)
- ▶ Maali jaettu kolmeen osaan naruilla ja kahvakuuliin sidottuna



# 1. PONNAUTTELU



**P/T 13-8 -vuotiaat**

Välineet: merkkikepit/kartiot 4 kpl  
pallo

Suoritusmäärät: **P13-11 ja T13-12**  
vuorojaloin 4 krt + vuororeisin 4 krt + päällä 4 krt  
ko. sarja tehdään 3 kertaa

**P10 ja T11**  
vuorojaloin 4 krt + vuororeisin 4 krt + päällä 1 krt  
ko. sarja tehdään 3 kertaa

**P9 ja T 10-9**  
vuorojaloin 4 krt + vuororeisin 2 krt  
ko. sarja tehdään 2 kertaa

- T10-9-tytöt ja P9 vain vuorojaloin ja vuororeisin!

**P/T8**  
vuorojaloin 10krt

## Ponnauttelun yleisohje

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 tai 1 kertaa ja pudotetaan pallo jalalle jne..

Ponnauttelu aloitetaan rullaamalla maasta pallo jaloille. Mikäli pelaaja ja pallo ylittävät alueen rajan, seuraa suorituksen hylkääminen (paitsi LeikkiMaailmaikäisillä, jotka kuljettavat pallon jaloin takaisin alueelle ja jatkavat suoritustaan siitä, mihin viimeisellä rajojen sisällä suoritettulla ponnautuksella pääsivät). **HUOM! Viivan päällä = alueen sisällä.**

Käsien käyttö on kielletty (P/T8 voi aloittaa käsistä pudottamalla).

Jos pallo suorituksen aikana käy maassa, ponnauttelun määrän laskemista jatketaan lukumäärästä, johon päästiin pallon pudotessa maahan.

Suoritusaika 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.

- Kilpailijalla on kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi.
- Ponnauttelussa maksimiaika on 40 sek. Mikäli kilpailijalla kuluu aikaa enemmän tai muuten epäonnistuu, merkitään hänelle suoritusaika 40 sek.

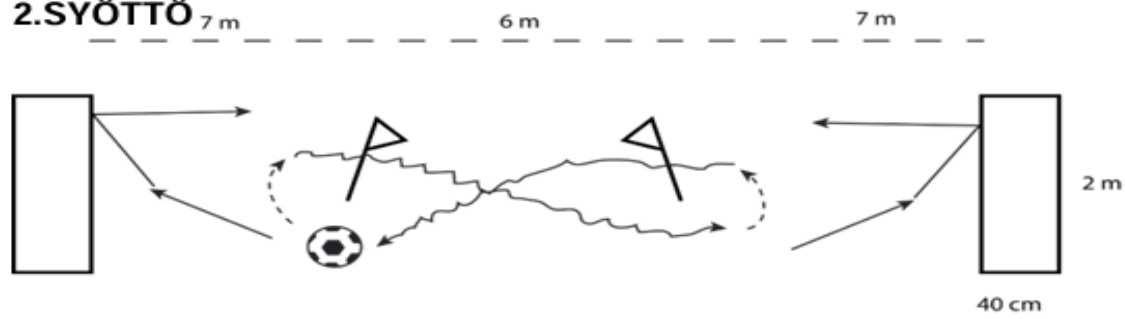
**Huom! P/T8 ponnauttelee 10 vuorojaloin. Ponnauttelun voi aloittaa rullaamalla maasta pallo jaloille tai pudottamalla pallo käsistä maahan (pallon voi pudottaa käsistä vain suorituksen alussa). Pallo voi pomppata maahan ponnauttelusuoritusten välissä, kuten muissakin ikäluokissa.**

## Valmentaja huomioi!

Opetta pelaajia käyttämään jalalla ponnauttelussa nilkkaa.



## 2.SYÖTTÖ



### P/T 13-8 -vuotiaat

Välineet: syöttöpenkit 2 kpl (2m x 40cm x 40cm)  
merkkikepit 2 kpl  
pallo

- Syöttöpenkit asetetaan 20m etäisyydelle vastakkain toisistaan.
- Merkkikepit ovat 7m etäisyydellä ko. penkeistä piirroksen mukaisesti.

Suoritus alkaa, kun kilpailija syöttää merkkikepin kohdalla paikallaan olevan pallon penkkiin. Pelaaja saa itse valita kummalta puolelta ja kummalla jalalla syöttää ensimmäisen syötön. Syötön jälkeen kilpailija ottaa penkistä ponnahtavan pallon haltuunsa ja kuljettaa kohti toista penkkiä syöttäen pallon siihen. Näin jatketaan suorittaen viisi (5) syöttöä kumpaankin penkkiin. 9 ja nuoremmille *ikäluokille kolme (3) syöttöä* kumpaankin penkkiin. Kilpailijan on kierrettävä merkkikeppi kuvan mukaisesti.

Syötöt on suoritettava vuoroin oikealla ja vasemmalla 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. 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).

Suoritus aika mitataan aloitussyötöstä hetkeen, jolloin viimeinen syöttö osuu penkkiin. Kilpailijalla on Kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi.

Esimerkkiaika: 35.5. sek.

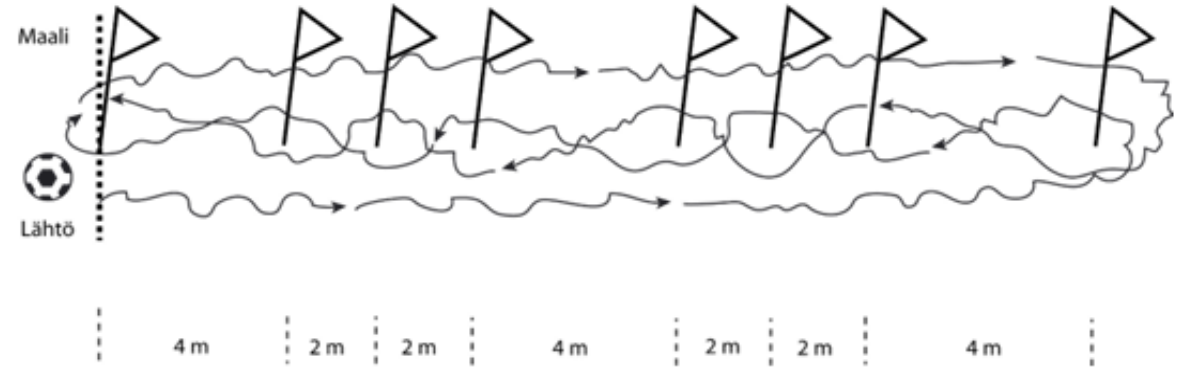
Mikäli suoritus epäonnistuu tai muuten keskeytyy, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti:

Maksimiaika: P/T 13-8 60 sek

### Valmentaja huomioi!

Opeta pelaajia kiinnittämään huomio sisäsyrjäosumaan pallon keskelle ja lantion osoittamiseen syöttösuuntaan (tukijalka pallon sivulle ja varpaat kohti syöttösuuntaa), syötön kovuuden säätelyyn ja kimpoavan pallon haltuunottoon suoraan liikkeeseen (sopiva vastaanottokulma).

## 3 PUJOTTELU



### P/T 13-8 -vuotiaat

Välineet: merkkikepit (suositus: 120-150 cm) 8 kpl  
pallo

Merkkikepit/kartiot asetetaan piirroksen mukaisesti.  
Äärimmäisten keppien väli on 20 m.

Pujottelu tapahtuu piirroksen mukaisesti. Lähtö tapahtuu paikaltaan lähtöviivalta.

Suoritus aika mitataan lähtökosketuksesta hetkeen, jolloin sekä pallo että kilpailija ovat ylittäneet maalilinjan. Suorissa kuljetusosuuksissa on palloon kosketettava vähintään kolmasti (3). Kilpailijalla on oikeus valita aloituspuoli ja – jalka. **Jos kilpailija menee suorakuljetuksen aikana merkkikeppien toiselle puolelle, on hänen palattava takaisin samasta välistä.**

Kilpailijalla on Kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi.

Esimerkki: 23.5 s

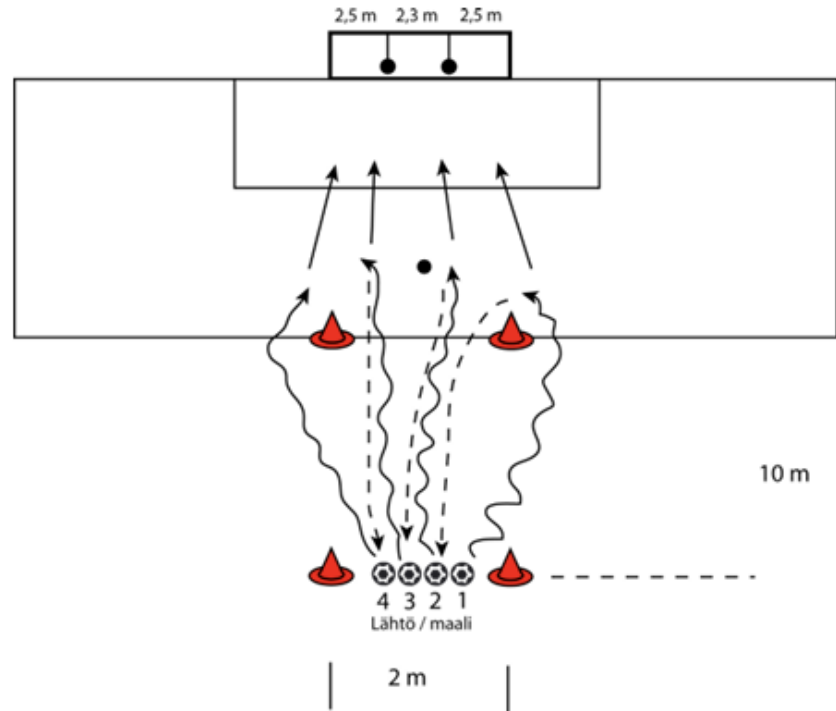
Mikäli suoritus keskeytyy tai epäonnistuu, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti:

Maksimiaika: P/T 13-8 60 s

### Valmentaja huomioi!

Opeta pelaajasi käyttämään palloa kuljettaessaan molempia jalkoja ja sekä sisäsyrjää, ulkoterää ja nilkkaa.

## 4. KULJETUS - LAUKAUS



### P/T 13-8 -vuotiaat

Välineet:	jalkapallomaali	
	rajausnarut	2 kpl
	merkkikepit/kartiot	4 kpl
	pallot	4 kpl

Maali on piirroksen mukaisesti 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 rangaistusalueen rajan 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 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 kilpailija, 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 kilpailija laukaisee pallon ennen rangaistusaluetta lisätään loppuajkaan 10 sek/laukaus, eikä tarkkuusvähennystä huomioida ko. laukauksesta.

Kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Maksimiaika on 40 sekuntia.

Esimerkkiaika		34.2 sek
Tarkkuusvähennys	oikea jalka	-5.0 sek
	vasen jalka	-5.0 sek
		<u>-1.0 sek</u>
	Loppuaika	23.2 sek

**! P/T 8 ikäluokalle maali tuodaan 5,5m (maalialueen) viivalle.**

### Valmentaja huomioi!

Opeta pelaajaa potkaisemaan rennosti ja terävästi nilkalla, laittamaan tukijalka pallon sivulle, kiinnittämään huomiota osumakohtaan (pallon keskelle) ja ohjaa jatkamaan jalan saatto pallon liikeradan suuntaan. Potkun tasapainoon kannattaa myös kiinnittää huomiota, niin suoritusvarmuus lisääntyy.