



# Riihimäen palloseura

Testaaminen

Tekniikkakilpailut ja Fysiikkatestit

# Valmennuslinjan päätavoitteet

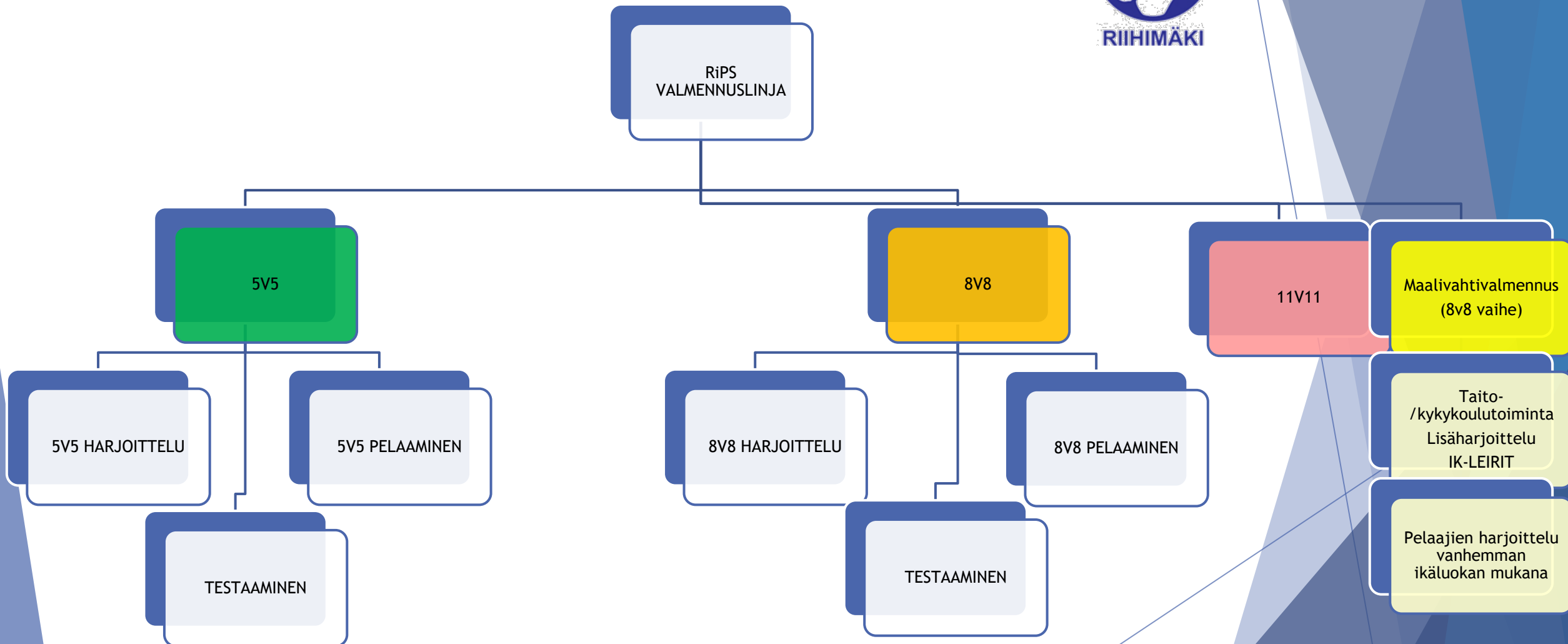


Yhdenmukaistaa seuran toimintakulttuuria

Määrittää harjoittelun ja pelaamisen painopisteet

Mahdollistaa valmentajien ja pelaajien kehittyminen

# Valmennuslinjan käyttöönotto



# Harjoittelu + pelimäärät + testaaminen



IKÄLUOKKA	OHJATTU HARJOITTELU	PELAAMINEN	KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ	TEKNIKKATESTIT	FYSIIKKATESTIT
		8V8			
PT10	3krt / viikko (60-90min)	Turnaukset 1-2kpl / kk Harkkapelit Sarjapelit	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	
PT11	3krt / viikko (75-90min)	Turnaukset 1-2kpl / kk Harkkapelit Sarjapelit	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	X
PT12	3-4krt / viikko (75-90min)	Sarjapelit Harkkapelit Valitut turnaukset 2-6kpl Pelitapahtumia 2-3 /kk (huomioida myös pelivapaat viikonloput)	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	X
PT13	3-4krt / viikko (75-90min)	Sarjapelit Harkkapelit Pelitapahtumia 2-3 /kk (huomioida myös pelivapaat viikonloput)	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	X

# Testaaminen



## ➤ PT10

Tekniikkatestit (Viralliset testit loppukaudesta marraskuussa ja välitestit huhtikuussa)

## ➤ PT11

Tekniikkatestit (Viralliset testit loppukaudesta marraskuussa ja välitestit huhtikuussa)

MAS 2-3x vuodessa (Joulukuussa, huhtikuussa, syyskuussa)

## ➤ PT12

Tekniikkatestit (Viralliset testit loppukaudesta marraskuussa ja välitestit huhtikuussa)

MAS 2-3x vuodessa (Joulukuussa, huhtikuussa, syyskuussa)

## ➤ PT13

Tekniikkatestit (Viralliset testit loppukaudesta marraskuussa ja välitestit huhtikuussa)

MAS 2-3x vuodessa (Joulukuussa, huhtikuussa, syyskuussa)

© Riihimäen Palloseura ry - [www.riihimaenpalloseura.fi](http://www.riihimaenpalloseura.fi)

# Tekniikkatestien merkkirajat



		<b>Kulta</b>	<b>Hopea</b>	<b>Pronssi</b>
P13	alle	75	85	100
P12	alle	80	90	105
P11	alle	90	110	130
P10	alle	100	120	140

- ✓ Vertailu jatkossa oman suorituksen kehittämiseen

## Muu vertailu

- ✓ Joukkueen pelaajien keskiarvon kehitys
- ✓ Joukkueen top5 keskiarvon kehitys
- ✓ Pelaajan vertailu joukkueen keskiarvoon / top5 keskiarvoon
- ✓ Ikäluokkien välinen vertailu

		<b>Kulta</b>	<b>Hopea</b>	<b>Pronssi</b>
T13	alle	90	110	130
T12	alle	95	115	135
T11	alle	105	125	145
T10	alle	110	135	155

# MAS-Testin viitearvot



Taulukko 4.1. 1200m (MAS/Bronco) (m/s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14
5	4,00	4,20	4,40	4,50	4,60
4	3,90	4,10	4,31	4,40	4,50
3	3,80	4,00	4,20	4,30	4,40
2	3,70	3,90	4,00	4,16	4,24
1	< 3,70	< 3,90	< 4,00	< 4,16	< 4,24

Taulukko 4.2. \*1200m (MAS/Bronco) (min:ss) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14
5	5:20	5:06	4:53	4:47	4:41
4	5:28	5:13	4:59	4:53	4:47
3	5:36	5:20	5:06	4:59	4:53
2	5:45	5:28	5:20	5:09	5:03
1	> 5:45	> 5:28	> 5:20	> 5:09	> 5:03

Taulukko 4.1. 1200m (MAS/Bronco) (m/s) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14
5	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20
4	3,69	3,77	3,87	3,97	4,06
3	3,54	3,64	3,72	3,80	3,90
2	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80
1	< 3,40	< 3,50	< 3,60	< 3,70	< 3,80

Taulukko 4.2. \*1200m (MAS/Bronco) (min:s) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14
5	5:36	5:28	5:20	5:13	5:06
4	5:45	5:39	5:30	5:22	5:16
3	5:59	5:50	5:43	5:36	5:28
2	6:13	6:03	5:54	5:45	5:36
1	> 6:13	> 6:03	> 5:54	> 5:45	> 5:36

\*Tavoitetasona käytetään testin tulosta maksimaalisena aerobisena nopeutena (m/s). Taulukossa 4.2. on esite aerobiseksi nopeudeksi (m/s). Muunnoksessa huomioidaan myös testissä käänneksiin kulunut aika.

- ✓ 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

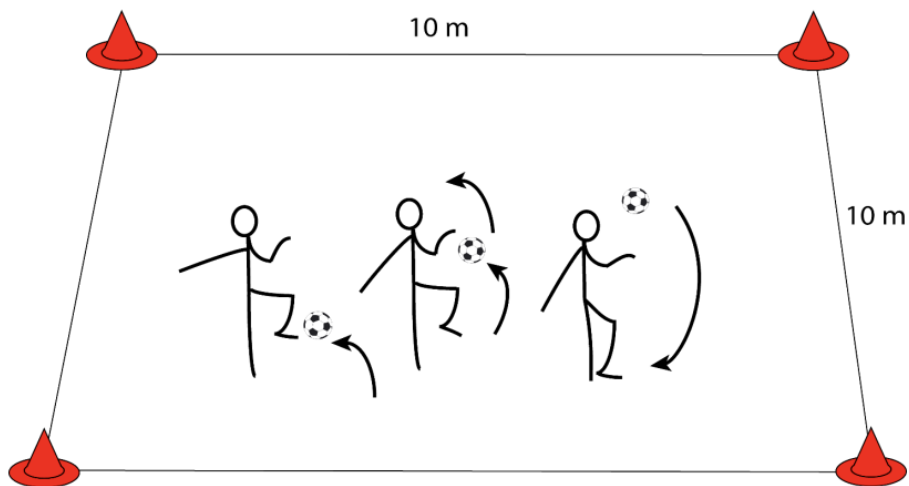
Ponnauttelu



# Ponnauttelu



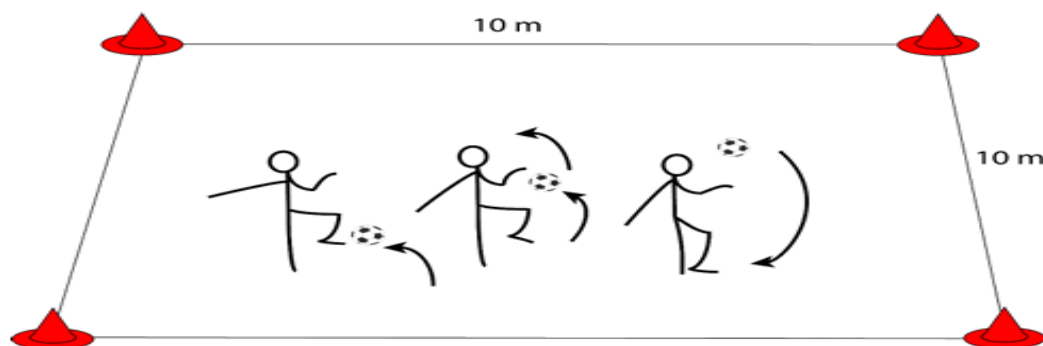
- ▶ 10m x 10m alue (kuvassa oranssit tötsät rajaa alueen hallin keskialueella)



# Ponnauttelu



## 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 jaloista 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 pomputa maahan ponnauttelusuoritusten välissä, kuten muissakin ikäluokissa.

### Valmentaja huomioi!

Opeta pelaajia käyttämään jalalla ponnauttelussa nilkkaa.

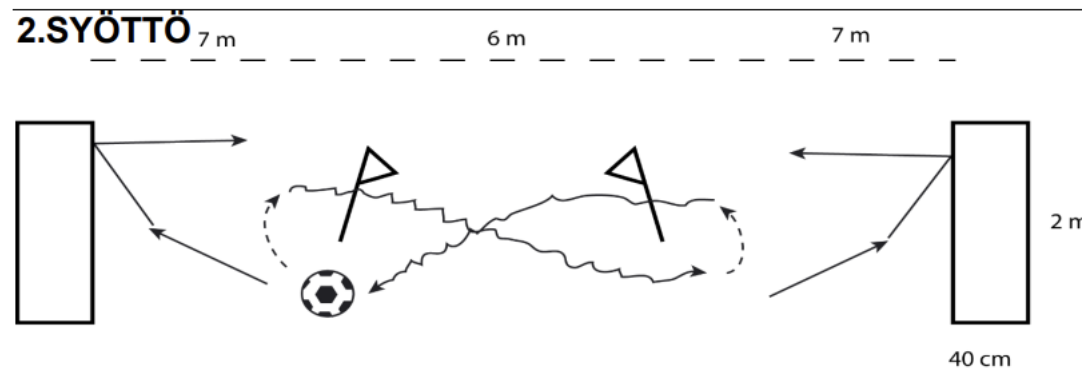
# Syöttö



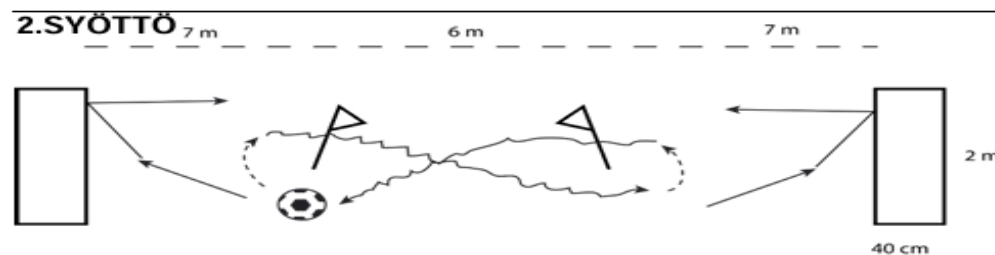
Kokonaismatka 20m

Päädyissä voi olla este 5m päässä syöttöpenkin etureunasta mitattuna

Sijainti hallin sisäänkäynnistä katsottuna vastakkaisessa päädyssä



# 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).

Suoritusaika 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).



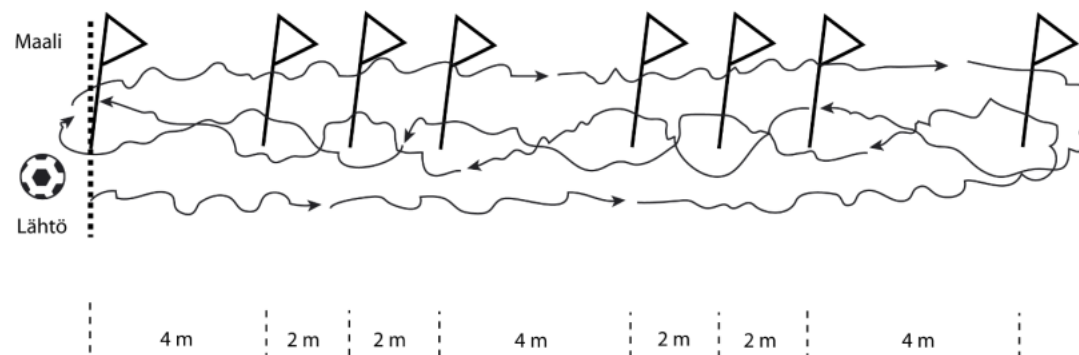
# Pujottelu



Pujottelurata kokonaisuus 20m

Löytyy hallin toiselta puolikkaalta samassa suunnassa syöttö rastin kanssa

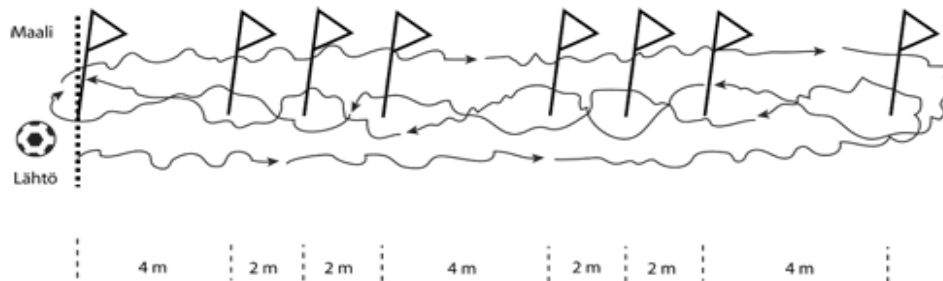
Lähtö suositellaan kentän keskustan puolelta



# Pujottelu



## 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:

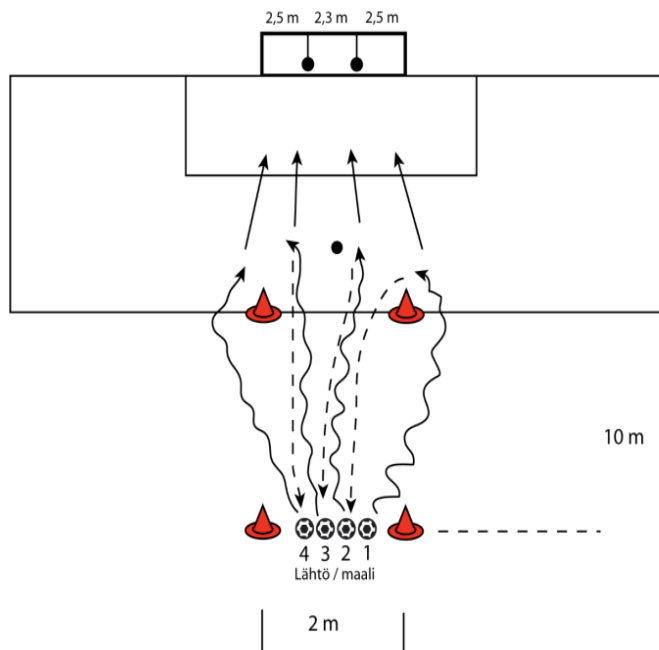
Maksimiaika: P/T 13-8 60 s

### Valmentaja huomioi!

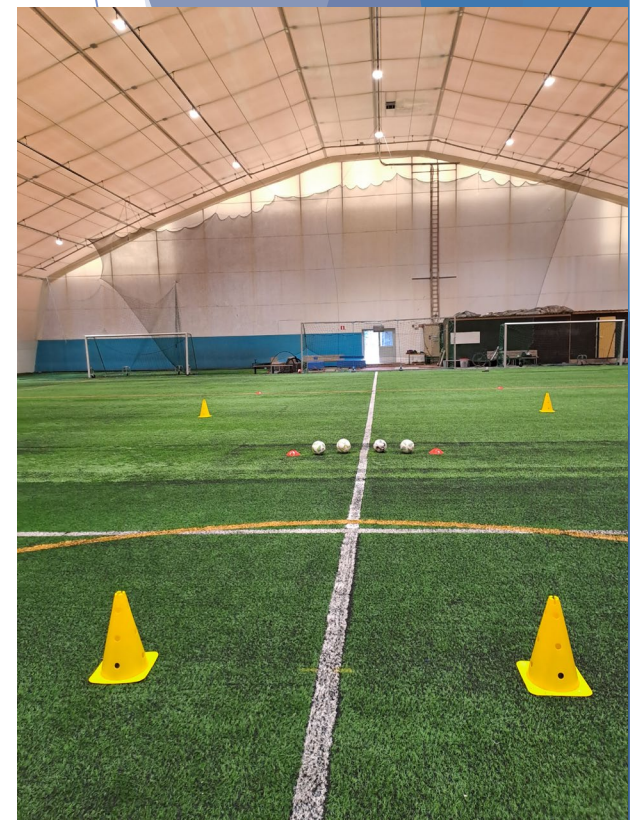
Opeta pelaajasi käyttämään palloa kuljettaessaan molempia jalkoja ja sekä sisäsyrjää, ulkoterää ja nilkkaa.



# Kuljetus-laukaus



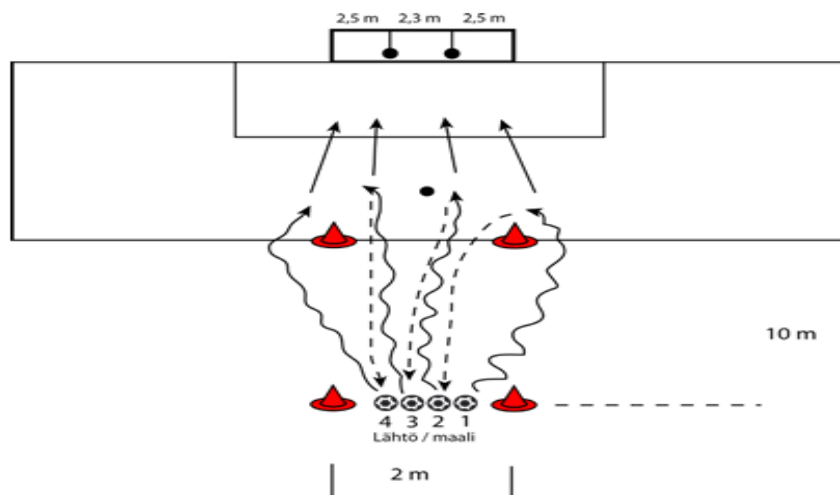
- ▶ Keltaisilla merkkikartioilla muut ikäluokat paitsi (2015 syntyneet punaisilla tötillä)
- ▶ Maali jaettu kolmeen osaan naruilla ja kahvakuuliin sidottuna



# Kuljetus-Laukaus



## 4. KULJETUS - LAUKAUS



### P/T 13-8 -vuotiaat

Välineet:	jalkapallomaali	
	rajausnarut	2 kpl
	merkkikepit/kartiot	4 kpl
	pallo	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 rangaistusalueetta. 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...

Pallo 1 ja 2 potkaistaan oikealla sekä pallo 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 potkaistua (myös naruihin osuneista) vähennetään 5 sek/onnistunut potku ja keskilohkoon ilmassa osuneesta potkusta 3 sek/onnistunut potku loppuajasta. Maan kautta maalin nurkkalohkoihin potkaistua maaleista (myös naruihin osuneista) vähennetään 2 sek/onnistunut potku ja keskilohkoon osuneesta potkusta 1 sek/onnistunut potku loppuajasta.

Maaliviivalle osuneet pallo tulkitaan maan kautta maaliin menneiksi.

**HUOM!** Mikäli kilpailija laukaisee pallon ennen rangaistusalueetta lisätään loppu-aikaan 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

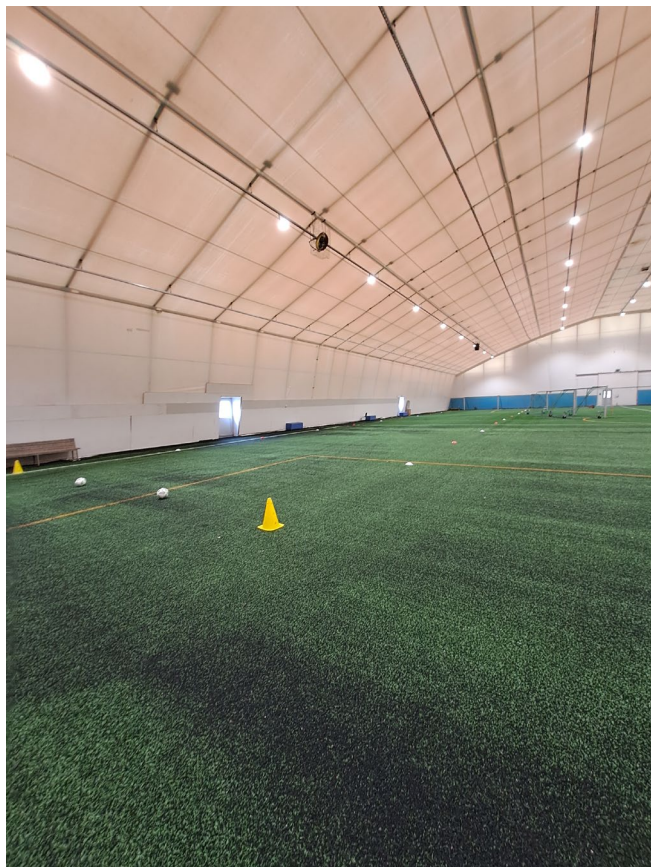
**! P/T 8 ikäluokalle maali tuodaan 5,5m (maalialueen) viivalle.**

### 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.



# Pituuspotku

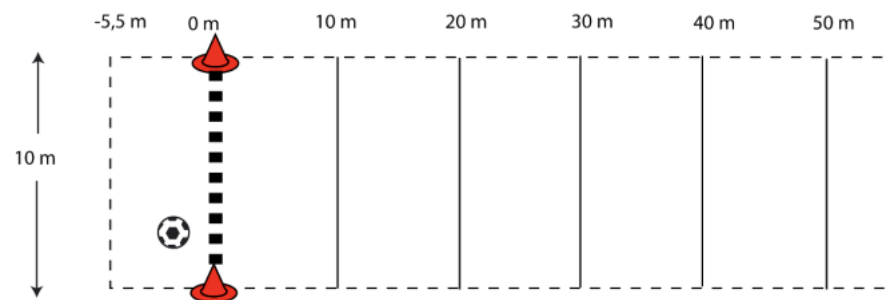


Pituuspotku (HUOM 12 ja 13 vuotiaat)

Hallin sisäänkäynnistä katsottuna vasen reuna varattu pituuspotkulle ko. ikäluokissa.

Kuvassa ”vitosen kohdilla” valkoiset tötsät ja ”kymppien kohdilla” punaiset tötsät

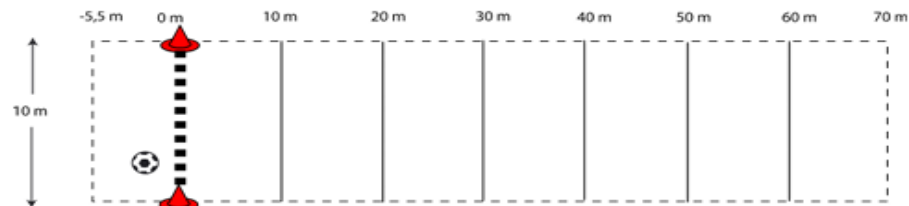
Mitattu 50m saakka



# Pituuspotku



## 5. PITUUSPOTKU



### P/T 13-12 -vuotiaat

Apuvälineet: merkkikepit/kartiot 22 kpl  
pallot 4 kpl

Pituuspotkuradan pituus on 70m ja leveys 10m.  
Vauhdinottoalueen pituus 5.5m.

Kilpailija potkaisee nilkkapotkulla pallon mahdollisimman pitkälle. Potku suoritetaan 13-12 -ikävaiheessa paikaltaan ja 15-14 -ikäluokassa eteenpäin/sivulle maata pitkin vierivästä pallosta rajaviivalta tai sen takaa.

Pallon on pudottava maahan rajatun alueen sisälle, jotta tulos hyväksytään. Rajat kuuluvat rataan.

Kaksi (2) palloista potkaistaan oikealla ja kaksi (2) vasemmalla jalalla. Molempien jalkojen suorituksista parempi potku huomioidaan. Potkut mitataan metrin tarkkuudella.

Kilpailijan kokonaiskilpailuaikaa vähentävä aika saadaan laskemalla 5m = 1 sek.

Esimerkki: 100m = 20.00 sek  
43m = 8.60 sek  
32m = 6.40 sek  
jne...

HUOM! Maksimivähennys on 20 sek.

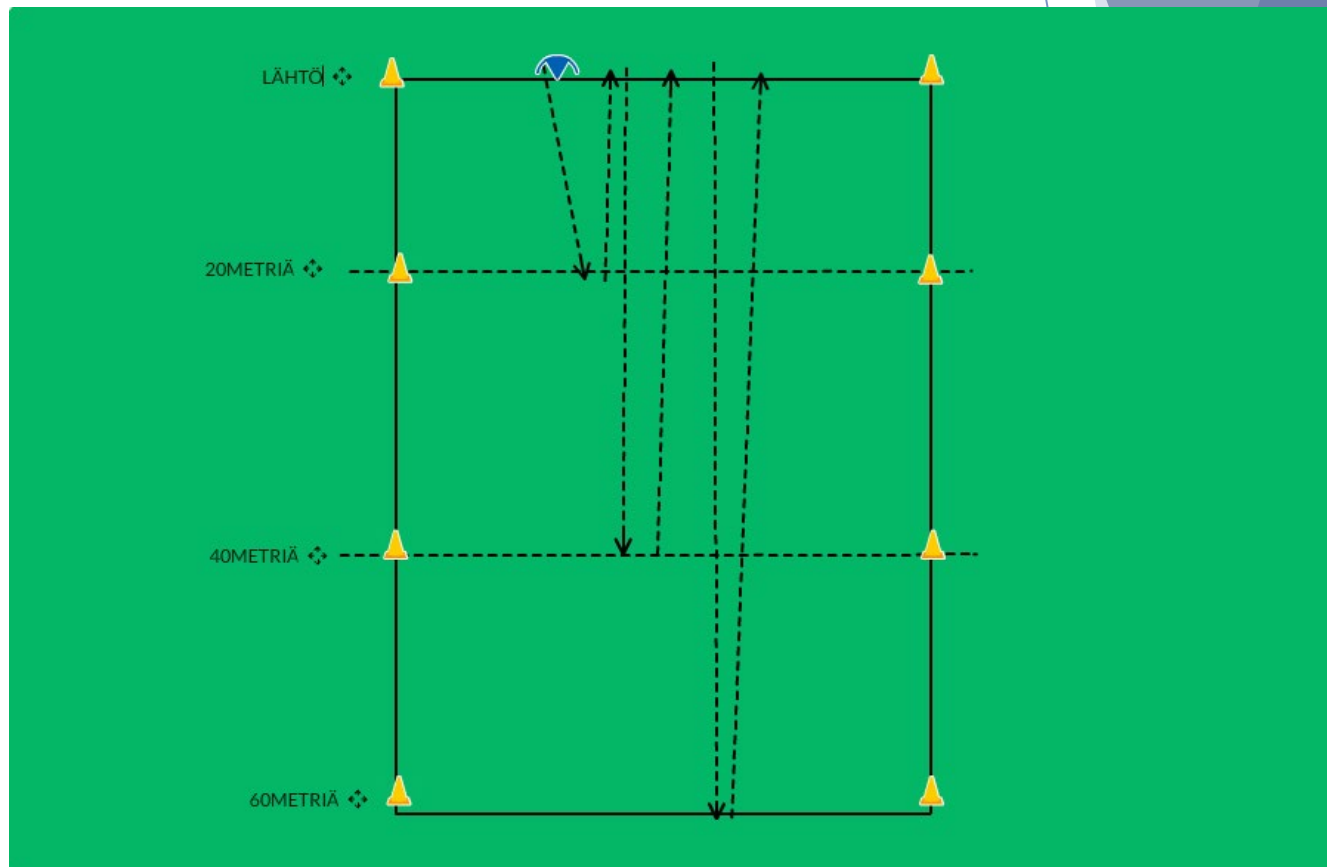
### Valmentaja huomioi!

Opeta pelaajaa ottamaan vauhti kohti palloa sopivan viistosti, potkaisemaan rennosti ja terävästi nilkalla, laittamaan tukijalka pallon sivulle ja tukijalan varpaat osoittamaan potkusuuntaan, kiinnittämään huomiota "puhtaaseen" kierteettömään osumaan pallon keskilinjalle (hieman pallon keskilinjan alapuolelle) ja ohjaa jatkamaan jalan saatto pallon liikeradan suuntaan.

# MAS-Testi



- ▶ [Mas-testi on Vimeo](#)
- ▶ Juostaan 20m, 40m ja 60m edestakaisin 5 kertaa mahdollisimman nopeasti
- ▶ Matka on yhteensä 1200 metriä
- ▶ Välineet: Mittanauha, sekuntikello ja tulokortti



# Testaaminen ja mittaaminen



- ▶ Tekniikkatestit
  - ▶ Järjestetään kaikille kuuluville ikäluokille ja asetetaan tavoitetasot
- ▶ MAS-Testi
  - ▶ Järjestetään kaikille kuuluville ikäluokille ja asetetaan tavoitetasot
  - ▶ PT11 Alkaen

Lisäksi: Tilanneanalyysi suoritetaan maaliskuussa ja kesäkuussa: montako peliä on pelattu, montako peliä on tarjottu: onko toimintasuunnitelman mukaiset turnaukset ja pelitapahtumat toteutuneet, onko tarvetta lisätapahtumille?

+ Harjoitusten aktiivisen ajan seuranta

Ikäluokkakohtaiset peli- ja harjoitusmäärät tavoitetasojen mukaisesti vähintään määriteltyjen alatasojen mukaan, vähintään 70 % ikäluokan pelaajista on suorittanut kausisuunnitelman mukaiset testit (vähintään 1 testikerta, testit 2-3 kertaa välillä marraskuu-lokakuu). Harjoitusten aktiivisen ajan seuranta.

Aktiivisen ajan tavoitetasot:

PT10 Eteenpäin 80%