



Soveltuvuuskokeen lajiosa jalkapallo

SUOMEN PALLOLIITTO

Valtakunnallinen yläkoulun lajitesti koostuu Palloliiton pujottelu- ja syöttötesteistä. Testitapahtuman salliessa voidaan suorittaa peliosio, jolloin sen painoarvo on 50% / 6 pistettä (pujottelu- ja syöttötesti 50% / 6 pistettä).

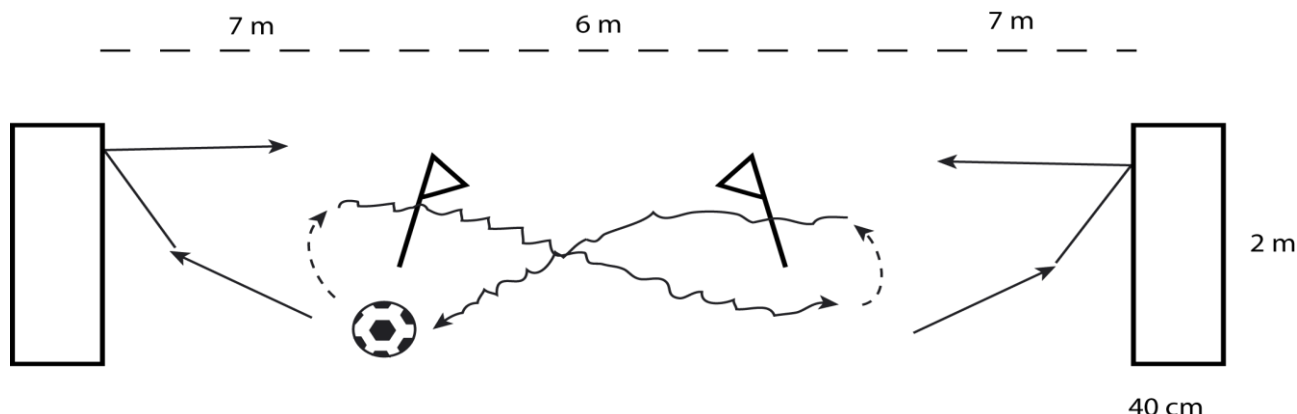
Pujottelu ja syöttötestissä nuori tekee molemmat lajit ja saa tulokseksi yhteisajan. Nuorella on kaksi yritystä / laji.

Varusteet: normaalit halliharjoitteluun sopivat varusteet, oma pallo mukaan valmistautumista varten.

Pujottelu- ja syöttötestin pistetaulukko on katsottavissa tämän tiedoston lopussa. Peliosion ollessa käytössä pistetaulukon pisteet kerrotaan 0,5.

Mahdolliset lisätiedot lajitestistä: juho.rantala@palloliitto.fi Käytännön asioissa yhteys urheiluakatemian vastuuhenkilöön.

SYÖTTÖ



C-D-E-F –tytöt ja -pojat

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

-Syöttöpenkit asetetaan 20m etäisyydelle vastakkain toisistaan.

-Merkkikepit (tai korkeat kartiot) 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.

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.

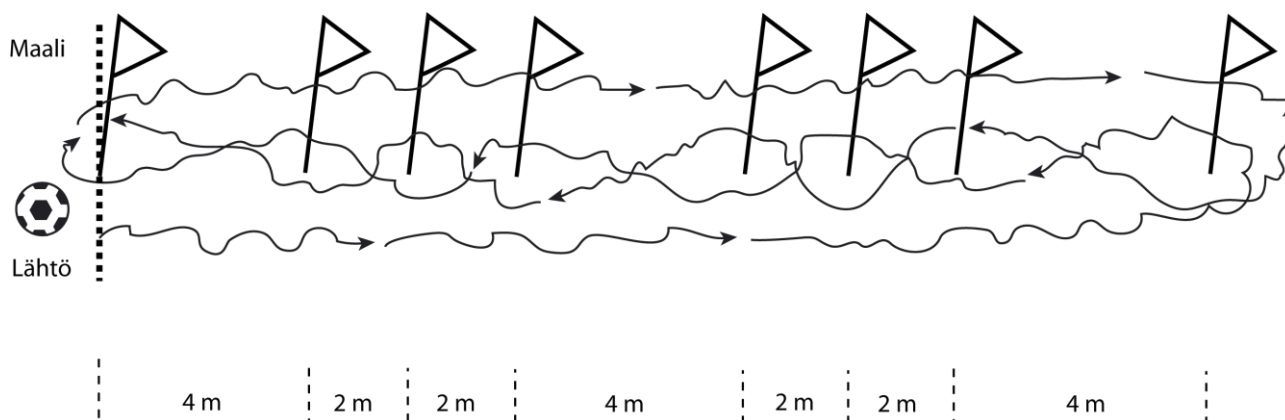
Esimerkkiaika: 35,5 s.

Mikäli suoritus epäonnistuu tai muuten keskeytyy, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti: Maksimiaika: 50 s.

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



C-D-E-F –tytöt ja -pojat

Välineet: merkkikepit/kartiot: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.

Esimerkkiaika: 23,5 s

Mikäli suoritus keskeytyy tai epäonnistuu, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti:
Maksimiaika: 50 s

Valmentaja huomioi!

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

Jalkapallo, soveltuvuuskokeen syöttö ja pujotteluosion pisteytys

- Urheiluakatemia pidättää oikeuden lajiryhmän testien pistetaulukkojen skaalaamiseen.

Pojat aika s	Pisteet pojat	Tytöt aika s	Pisteet tytöt
58,5	12,0	64,5	12,0
58,7	11,9	64,7	11,9
59,0	11,8	65,0	11,8
59,2	11,7	65,2	11,7
59,5	11,6	65,5	11,6
59,7	11,5	65,7	11,5
60,0	11,4	66,0	11,4
60,2	11,3	66,2	11,3
60,5	11,2	66,5	11,2
60,7	11,1	66,7	11,1
61,0	11,0	67,0	11,0
61,2	10,9	67,2	10,9
61,5	10,8	67,5	10,8
61,7	10,7	67,7	10,7
62,0	10,6	68,0	10,6
62,2	10,5	68,2	10,5
62,5	10,4	68,5	10,4
62,7	10,3	68,7	10,3
63,0	10,2	69,0	10,2
63,2	10,1	69,2	10,1
63,5	10,0	69,5	10,0
63,7	9,9	69,7	9,9
64,0	9,8	70,0	9,8
64,2	9,7	70,2	9,7
64,5	9,6	70,5	9,6
64,7	9,5	70,7	9,5
65,0	9,4	71,0	9,4
65,2	9,3	71,2	9,3
65,5	9,2	71,5	9,2
65,7	9,1	71,7	9,1
66,0	9,0	72,0	9,0
66,2	8,9	72,2	8,9
66,5	8,8	72,5	8,8
66,7	8,7	72,7	8,7

67,0	8,6	73,0	8,6
67,2	8,5	73,2	8,5
67,5	8,4	73,5	8,4
67,7	8,3	73,7	8,3
68,0	8,2	74,0	8,2
68,2	8,1	74,2	8,1
68,5	8,0	74,5	8,0
68,7	7,9	74,7	7,9
69,0	7,8	75,0	7,8
69,2	7,7	75,2	7,7
69,5	7,6	75,5	7,6
69,7	7,5	75,7	7,5
70,0	7,4	76,0	7,4
70,2	7,3	76,2	7,3
70,5	7,2	76,5	7,2
70,7	7,1	76,7	7,1
71,0	7,0	77,0	7,0
71,2	6,9	77,2	6,9
71,5	6,8	77,5	6,8
71,7	6,7	77,7	6,7
72,0	6,6	78,0	6,6
72,2	6,5	78,2	6,5
72,5	6,4	78,5	6,4
72,7	6,3	78,7	6,3
73,0	6,2	79,0	6,2
73,2	6,1	79,2	6,1
73,5	6,0	79,5	6,0
73,7	5,9	79,7	5,9
74,0	5,8	80,0	5,8
74,2	5,7	80,2	5,7
74,5	5,6	80,5	5,6
74,7	5,5	80,7	5,5
75,0	5,4	81,0	5,4
75,2	5,3	81,2	5,3
75,5	5,2	81,5	5,2
75,7	5,1	81,7	5,1
76,0	5,0	82,0	5,0
76,2	4,9	82,2	4,9
76,5	4,8	82,5	4,8
76,7	4,7	82,7	4,7
77,0	4,6	83,0	4,6
77,2	4,5	83,2	4,5
77,5	4,4	83,5	4,4
77,7	4,3	83,7	4,3

78,0	4,2	84,0	4,2
78,2	4,1	84,2	4,1
78,5	4,0	84,5	4,0
78,7	3,9	84,7	3,9
79,0	3,8	85,0	3,8
79,2	3,7	85,2	3,7
79,5	3,6	85,5	3,6
79,7	3,5	85,7	3,5
80,0	3,4	86,0	3,4
80,2	3,3	86,2	3,3
80,5	3,2	86,5	3,2
80,7	3,1	86,7	3,1
81,0	3,0	87,0	3,0
81,2	2,9	87,2	2,9
81,5	2,8	87,5	2,8
81,7	2,7	87,7	2,7
82,0	2,6	88,0	2,6
82,2	2,5	88,2	2,5
82,5	2,4	88,5	2,4
82,7	2,3	88,7	2,3
83,0	2,2	89,0	2,2
83,2	2,1	89,2	2,1
83,5	2,0	89,5	2,0
83,7	1,9	89,7	1,9
84,0	1,8	90,0	1,8
84,2	1,7	90,2	1,7
84,5	1,6	90,5	1,6
84,7	1,5	90,7	1,5
85,0	1,4	91,0	1,4
85,2	1,3	91,2	1,3
85,5	1,2	91,5	1,2
85,7	1,1	91,7	1,1
86,0	1,0	92,0	1,0
86,2	0,9	92,2	0,9
86,5	0,8	92,5	0,8
86,7	0,7	92,7	0,7
87,0	0,6	93,0	0,6
87,2	0,5	93,2	0,5
87,5	0,4	93,5	0,4
87,7	0,3	93,7	0,3
88,0	0,2	94,0	0,2
88,2	0,1	94,2	0,1

PELIOSIO (painoarvo 50%)

Peliosio pelataan pienpelinä:

- Esim. 8 vs. 8. Tyttöillä ja pojilla on omat pelit.
- peliaika on enintään 20 minuuttia juoksevalla ajanotolla. Peliaikaa voi tarvittaessa soveltaa pelaajien lukumäärän mukaan. Ottelut pelataan puolikkaalla kentällä leveys suuntaan kahteen maaliin.

Joukkueet

Pelaajat numeroidaan ja jaetaan joukkueisiin sattumanvaraisesti. Joukkueet rakennetaan siten, että kentällä on 1 maalivahti/joukkue ja maksimissaan 7 kenttäpelaajaa/joukkue. Mikäli pelaaja määrät eivät riitä, niin voimme soveltaa pelit pienemmillä ryhmillä esim. 6 vs. 6 kuitenkin siten, että joukkueiden pelaajamäärät ovat tasan. Otteluissa ei ole erotuomareita. Pelaajat tuomitsevat itse ottelun. Valintakokeen valvoja ratkaisee kiistatilanteissa rikkeet.

Pelin kulku

Peliaika on maksimissaan 20 minuuttia juoksevalla peliajalla. Valintakokeen valvoja (ja mahdolliset apuna toimivat arvioitsijat) pisteyttävät ja kirjaavat pisteet arviointitaulukkoon.

Peliosion arviointi kenttäpelaaja (max. 6 pistettä)

Osa-alueet kenttäpelaaja (4 kpl *1,5 pistettä)

- Tekniikka
- Pelikäsitys
- Fyysiset ominaisuudet
- Asenne

Peliosioden arviointi maalivahti (max. 6 pistettä)

Osa-alueet maalivahti (4 kpl *1,5 pistettä)

- Tekniset taidot
- Pelinluku
- Fyysiset ominaisuudet
- Asenne