



TAITOKILPAILUSÄÄNNÖT 2019

SUOMEN PALLOLIITTO

OMALLE HUIPULLE OHJATULLA JA OMATOIMISELLA HARJOITTELLA

Ohjaajilla ja valmentajilla on ratkaiseva merkitys teknisten taitojen opettajina ja harjoitteluun innostajina. Suuri määrällinen taitojen harjoittelu on mahdollista, jos pelaaja innostuu omalla ajalla harjoittelusta. Taitokilpailulajeja on hyvä käyttää selkeinä omatoimitehtävinä ja yhtenä keinona seurata teknisten taitojen ja suoritusvarmuuden kehitystä.

Fortum Tutor Playbook taitojen oppimisen tukena

Fortum Tutor –ohjelman Playbook on erityisen hyvä motivointityökalu 6-9-vuotiaiden lasten harjoitteluun. Lapsen kyky tuottaa nivelen tarkka liike tai toistaa asento kehittyy paljon ikävuosien 5-8 välillä. Kannattaa siis aktivoitua taitojen äärelle ajoissa.

Kilpailulajit opettavat keskittymään suoritukseen

Valtakunnalliset Taitokilpailut käydään Länsi-Suomen piirin johdolla Porin Karuhallissa 30.11.2019. Sitä ennen on seura- ja piiritasolla lukuisia harjoituksia, tapahtumia ja kilpailuja, joihin osallistuu tuhansia lapsia ja nuoria. Taitokilpailu on yksilölaji joukkuepelimme maailmassa. Taitokilpailulajit ovat erinomainen keino harjoitella myös keskittymistä. Lisäksi kilpailutilanne on lapselle kova ja haastava juttu, jota pitää opetella siinä missä lajin taitojakin!

Motivaationa älykäs ja taitava pelaaminen

Taitokilpailulajit ovat osa kokonaisvaltaista yksilöllistä valmennusta. Niiden avulla voi seurata yhden osa-alueen kehitystä. Lähtökohtana ja innostuksen vauhdittajana on aina peli. Peli tarvitsee taitoja ja taidot kehittyvät pelissä. Pelaamisen lisäksi taitojen oppiminen vaatii yksittäistä taitosuorituksen hiomista. Kun nämä yhdistetään, syntyy taitava ja älykäs pelaaminen. Taitokilpailulajeissa tarvitaan myös hyvää kehonhallintaa, nopeutta ja ketteryyttä. Lajien harjoittelu tukee myös liikunnallisia perustaitoja.

Tavoiteasettelu yksilön ja joukkueen tasolla

Innostakaa lapsia asettamaan omia kehitystavoitteita ja asettakaa myös joukkueissa joukkuekohtaisia tavoitteita. Aktiivisille joukkueille hyvä ja haastava tavoite voisi olla 10 % kulta-, 40% hopea- ja loput pronssimerkkejä tai lähelle sitä. Luonnollisesti tavoite on eri tavoin kootuissa ja eri periaattein toimivissa joukkueissa eri.

Taito kehittyy ennen kaikkea taitosuorituksia jäljitellen ja niitä kavereiden kanssa kokeillen. Hyviä malleja voit löytää oman seurasi vanhempien junioreiden ja edustusjoukkueiden peleistä sekä tietenkin tv:n välityksellä.

Kohti omia ennätyksiä ja taitavaa pelaamista!

SUOMEN PALLOLIITTO, Toni Räisänen, Nuorisovastaava

TAITOKILPAILULAJIT

Pojat/Tytöt 13 ja 12 ponnauttelu
pusku
syöttö
pujottelu
kuljetus - laukaus
pituuspotku

Pojat/Tytöt 11, 10 ja 9 ponnauttelu
pusku
syöttö
pujottelu
kuljetus - laukaus

Pojat/Tytöt 8
kuljetus – laukaus, pujottelu, syöttö, ponnauttelu,

Kilpailupallo: 13-10 -ikäluokat pallo no 4
 9 ja nuoremmat pallo no 3

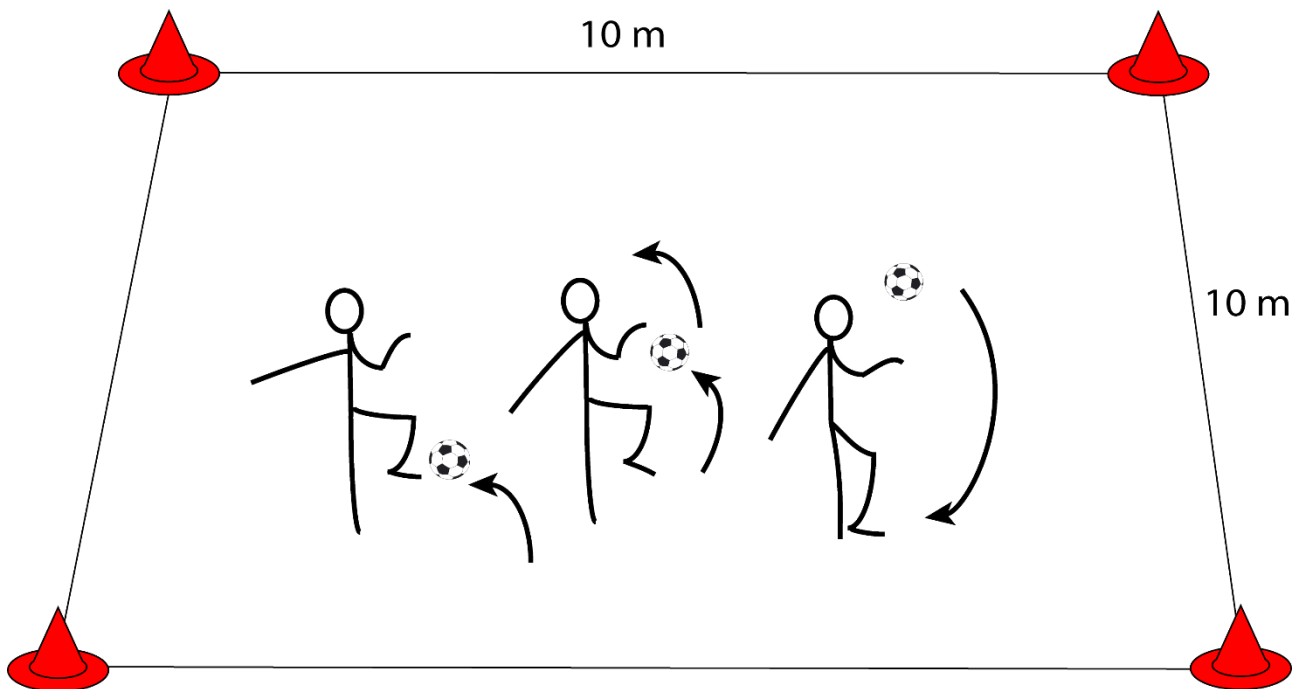
Merkkien selityksiä:

 = kuljetus

 = juoksu

 = pallon liike

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 vuoroisin 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 pompata maahan ponnauttelusuoritusten välissä, kuten muissakin ikäluokissa.

Valmentaja huomioi!

Opetta pelaajia käyttämään jalalla ponnauttelussa nilkkaa.

Kuljetuksen jälkeen suoritettavan keskityksen on ylitettävä keskitysalueen raja (16,5 m alueen sivuraja). Mikäli keskitystä ei anneta, niin suoritusaikaan lisätään 3s/suorittamatta jäänyt keskitys.

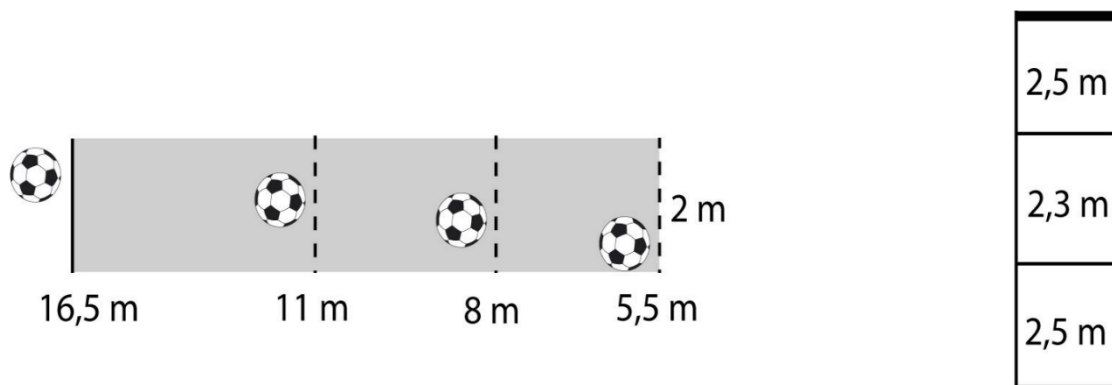
Suoritusaika mitataan lähtökosketuksesta hetkeen, jolloin kilpailija on ylittänyt maaliviivan viimeisen keskityksen jälkeen.

Kustakin keskitysrutuun osuneesta keskityksestä vähennetään suoritusajasta 9 sek / KR1 ja KR4, 6 sek/ KR2 ja KR5 tai 3 sek/KR3 ja KR6.

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

Esimerkkitulo:	suoritusaika	30.1 sek
	tarkkuusvähennys KR1	-9.0 sek

3. PUSKU



P/T 13-9 -vuotiaat

Välineet: jalkapallomaali
rajausnarut 2 kpl
pallo
merkkikepit/kartiot 6 kpl

1.-2. (3.)

Puskurajat: 11m (16,5m) P13-P12
8m (11m) P11-10, T13-11
5.5m (8m) P9, T10-9

Maali on piirroksen mukaisesti jaettu naruin kolmeen osaan (2.5m - 2.3m - 2.5m), samoin puskurajat maalin eteen (5.5m - 8m - 11m). Puskualan leveys on 2 metriä.

Kilpailija heittää pallon ilmaan haluamaltaan etäisyydeltä puskurajalta tai sen takaa ja puskee pallon päällään maaliin. Heiton epäonnistuessa kilpailija voi uusia heiton. Kilpailija saa heittää pallon ilmaan enintään 5 kertaa/pusku. Mikäli puskusuoritusta ei tapahdu viidellä heitolla, ei vähennyksiä kyseisestä puskusta tule.

Suorittaessaan puskun ilmaan hypäten, kilpailijan on ponnistettava puskurajalta tai sen takaa. Puskun jälkeen kilpailija voi pudota puskurajan etupuolelle.

Suorituksessa kilpailija puskee kolme (3) puskua. Kilpailijalla on kaksi (2) suoritusyritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi.

Kahdessa ensimmäisessä puskussa ilmassa maalin nurkkalohkoihin pukatuista maaleista (myös naruihin osuneista) vähennetään kilpailijan kokonaiskilpailuajasta 5 sek ja keskilohkoon pukatuista maaleista 3 sek. Maan kautta maalin nurkkalohkoihin pukatuista maaleista (myös naruihin osuneista) vähennetään kilpailijan kokonaiskilpailuajasta 2 sek ja keskilohkoon pukatuista maaleista 1 sek. Kolmas pusku suoritetaan seuraavalta puskurajalta ja pallon lentäessä ilmassa maaliviivan yli kilpailija saa -3s vähennyksen.

Saadakseen maksimivähennyksen -13s on pelaajan puskeettava pallot hyväksytysti eri nurkkiin. Jos pelaaja puskee pallot samaan nurkkaan ilmassa, saa hän ensimmäisestä

puskusta vähennystä –5s ja jos hän puskee toisen pallon ilmassa samaan nurkkaan saa hän vähennystä –3s. Eli samaan nurkkaan ilmassa pusketuista palloista tulee vähennykseksi –8s, johon lisätään kolmannen puskun onnistuessa lisävähennys –3s.

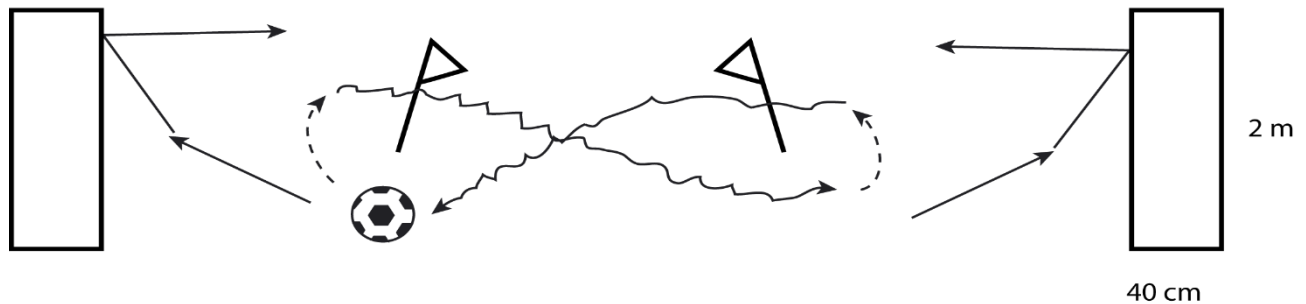
Maaliviivalle osuneet pallot tulkitaan maan kautta maaliin pukatuiksi.

Esimerkki:	yhteistulos	120.2 sek
	- 1. pusku nurkkaan ilmassa	-5.0 sek
	- 2. pusku keskilohkoon maan kautta	-1.0 sek
	- 3. pusku maaliin ilmassa	<u>-3.0 sek</u>
	Loppuaika	111.2 sek

Valmentaja huomioi!

Opetta pelaajia kiinnittämään huomiota pallon puskemiseen otsalla (silmät auki), koko kehon käyttöön pusku liikkeessä (niska, ylävartalo, jalat) ja seuraamaan pusku loppuun saakka (voimakas heilahdus).

4.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.

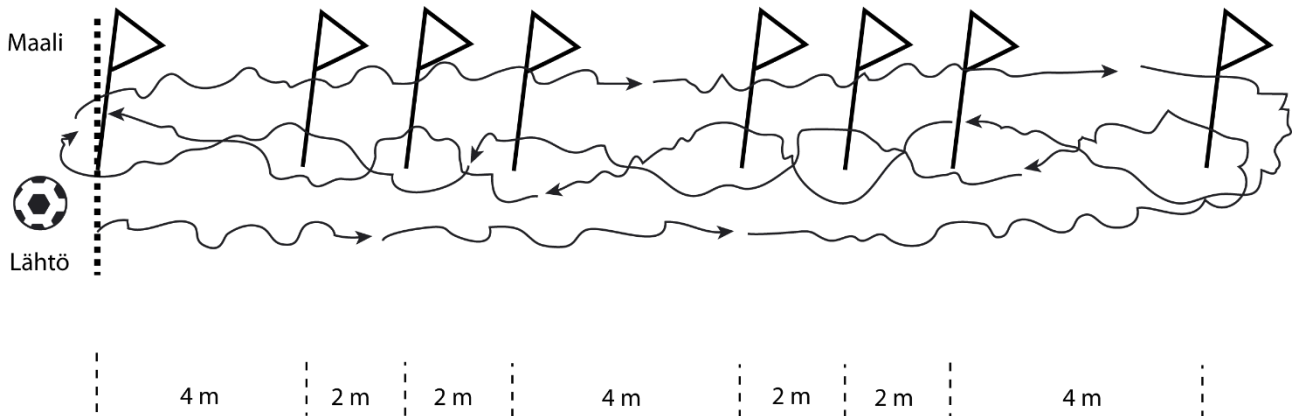
Mikäli suoritus epäonnistuu tai muuten keskeytyy, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti:

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).

5. PUJOTTELU



P/T 13-8 -vuotiaat

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.

Esimerkki: 23.5 s

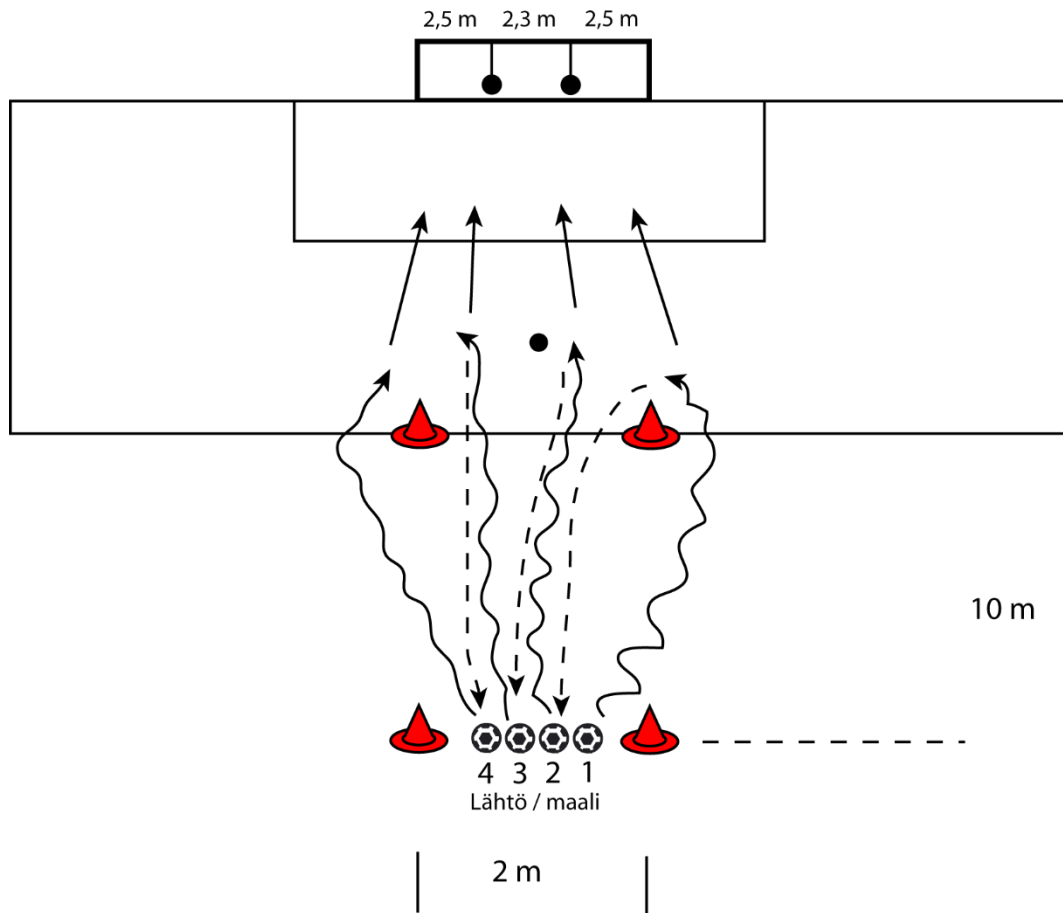
Mikäli suoritus keskeytyy tai epäonnistuu, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti:

Maksimiaika: P/T 13-8 60 s

Valmentaja huomioi!

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

6. 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 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 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 loppu-aikaan 10 sek/laukaus, eikä tarkkuusvähennystä huomioida ko. laukauksesta.

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

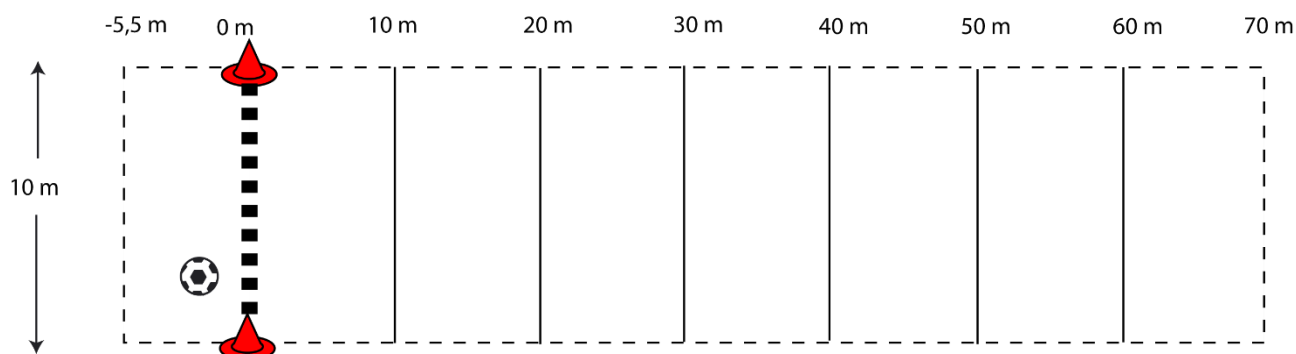
Esimerkkiaika		34.2 sek
Tarkkuusvähennys	oikea jalka	-5.0 sek
	vasen jalka	-5.0 sek
		<u>-1.0 sek</u>
	Loppuaika	23.2 sek

! 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.

7. 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 $5\text{m} = 1\text{ sek}$.

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.

TAITOKILPAILUN MERKKISUORITUSLUOKITTELU 2019

		<i>Kulta</i>	<i>Hopea</i>	<i>Pronssi</i>
P13	alle	70	80	95
P12	alle	75	85	100
P11	alle	85	105	125
P10	alle	95	115	135
P9	alle	80	95	110
P8	alle	95	105	120
T13	alle	85	105	125
T12	alle	90	110	130
T11	alle	100	120	140
T10	alle	105	130	150
T9	alle	100	115	130
T8	alle	110	125	140

Osallistumisoikeus valtakunnallisiin -taitokilpailuihin

Porissa 30.11.2019 järjestettäviin valtakunnallisiin taitokilpailuihin voivat osallistua eri piirien kunkin piirin syksyn kilpailujen sarjavoittajat sekä piirin taitokilpailussa kultamerkkirajan saavuttaneet 10 -vuotiaat ja vanhemmat.

Huom! Mikäli kilpailija on sairaana tms. oman piirin kilpailujen aikana, hän voi osallistua jonkun muun piirin kilpailuun ja tavoitella siellä (yhden kerran) kultamerkkisuoritusta. Kyseisessä tapauksessa kilpailijan tulee ottaa yhteys oman piirin ja järjestävän piirin nuorisopäällikköihin.

Palkitseminen ja tulosten julkistaminen piirien ja liiton -taitokilpailuissa 2019:

1. Jalkapallon Leikkimaailma (11v ja sitä nuoremmat tytöt ja pojat)

- jokainen osallistuja huomioidaan (diplomi/osallistujamitali/muu)
- jokainen osallistuja saa taitomerkin em. merkkisuoritusluokittelun mukaisesti
(Valtakunnallisissa kilpailuissa jaetaan ainoastaan kultamerkki)
- Kolmelle parhaan tuloksen suorittaneelle jaetaan kulta-, hopea- ja pronssimitalit.

Tulokset julkaistaan kuuden ensimmäisen osalta tulosjärjestyksessä (1-6), jonka jälkeen loput julkaistaan aakkosjärjestyksessä. Tuloksen perässä käytetään taitomerkkisuoritusta osoittavaa kirjainta K = kulta, H = hopea tai P = pronssi.

2. Jalkapallon Kaverimaailma (12-13 –vuotiaat tytöt ja pojat)

- kolme parasta palkitaan (kulta – hopea - pronssi)
- jokainen osallistuja saa taitomerkin em. merkkisuoritusluokittelun mukaisesti
(Valtakunnallisissa kilpailuissa ei jaeta merkkejä, vaan palkitaan ikäluokkien 3 parasta.)

Tulokset julkaistaan tulosjärjestyksessä. Tuloksen perässä käytetään taitomerkkisuoritusta osoittavaa kirjainta K = kulta, H = hopea tai P = pronssi.

Suosittellemme samaa palkitsemiskäytäntöä myös seurojen omiin taitokilpailuihin.