



# **LAJITESTI URHEILUYLÄKOULUIHIN 2018**

**SUOMEN PALLOLIITTO**  
**Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia**

---

## Valtakunnallinen yläkoulu-urheilun lajitestimme koostuu Palloliiton pujottelu- ja syöttötesteistä.

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

Varusteet: normaalit halliharjoitteluun sopivat varusteet

Pistetaulukko

Pojat

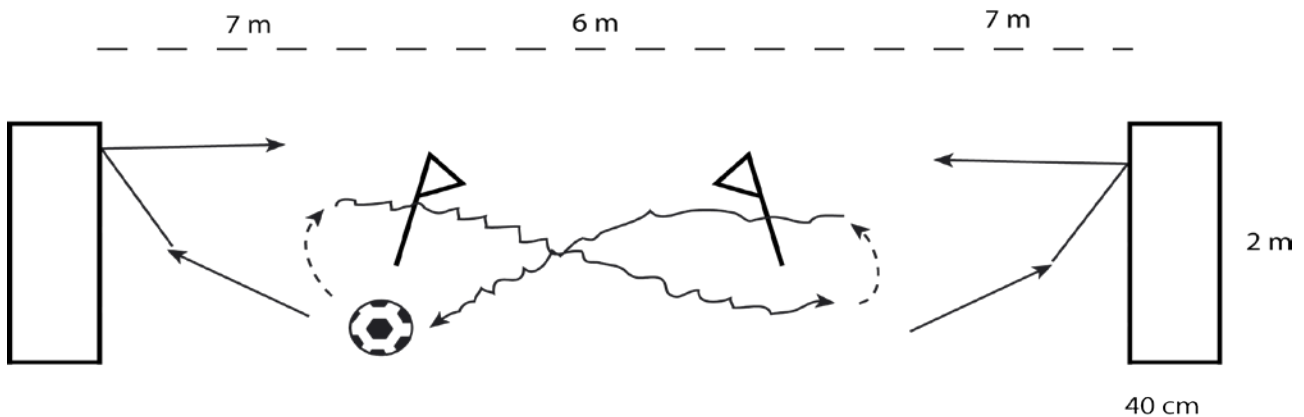
Pistettä	Pisteraja aika(s)
10	0-58.5
9.5	58.6-60.1
9	60.2-61.6
8.5	61.7-63.2
8	63.3-64.8
7.5	64.9-66.4
7	66.5-68.0
6.5	68.1-69.5
6	69.6-71.1
5.5	71.2-72.7
5	72.8-74.3
4.5	74.4-75.9
4	76.0-77.5
3.5	77.6-79.0
3	79.1-80.6
2.5	80.7-82.2
2	82.3-83.8
1.5	83.9-85.4
1	85.5-86.9
0.5	87.0-88.5
0	88.6-

Tytöt

Pistettä	Pisterajat aika(s)
10	0-65.3
9.5	65.4-66.4
9	66.5-67.6
8.5	67.7-68.7
8	68.8-69.9
7.5	70.0-71.0
7	71.1-72.2
6.5	72.3-73.4
6	73.5-74.5
5.5	74.6-75.7
5	75.8-76.8
4.5	76.9-78.0
4	78.1-79.1
3.5	79.2-80.3
3	80.4-81.5
2.5	81.6-82.6
2	82.7-83.8
1.5	83.9-84.9
1	85.0-86.1
0.5	86.2-87.2
0	87.3-

Lisätietoa Palloliiton testistä: [marko.viitanen@palloliitto.fi](mailto:marko.viitanen@palloliitto.fi)

# 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 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. sek.

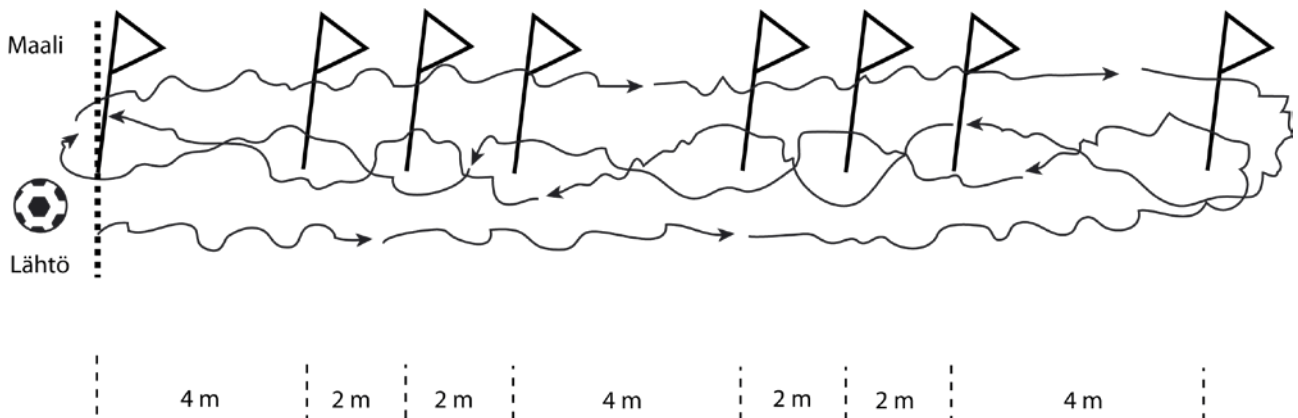
Mikäli suoritus epäonnistuu tai muuten keskeytyy, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti:

Maksimiaika: 50 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



### 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.

Esimerkki: 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.