

# REGLER FÖR TEKNIKTÄVLINGEN 2011



**FINLANDS BOLLFÖRBUND**

## **MOT SIN EGEN TOPP MED INSTRUERAD OCH SJÄLVSTÄNDIG TRÄNING**

Ledarna och tränarna har en extremt viktig betydelse såväl som handledare inom inläring av fotbollskunskaper som sporrare till träning. Träning av kunskaper i en stor mängd är möjlig bara om den unga blir intresserad av träning på sin egen fritid.

### **Månadens trick-websajt förnyar inläring av kunskaper**

[www.kuukaudenkikat.fi](http://www.kuukaudenkikat.fi) är en websajt inriktad speciellt på barn, ungdomar och deras uppmuntrare inom inläring av kunskaper. På sajten finns olika trick med teman kring grenkunskaper och kroppskontroll samt grenarna i Bollförbundets officiella tekniktävling.

### **Tävling lär barn att fokusera**

Den landsomfattande -tekniktävlingen hålls den 19-20 november 2011 i Seinäjoki, arrangerad av Östra Finlands distrikt. Före denna tävling organiserar föreningarna och distrikten olika tekniktävlingar och träningstillfällen, i vilka tusentals barn och unga ska delta. Fotboll är en lagsport, men tekniktävling är en individuell gren i lagidrottens värld. En tävlingssituation är en tuff utmaning i sig och kräver inläring liksom själva tekniken! Ingen får tvingas till att tävla, men det är viktigt att befrämja deltagandet. Vi hoppas att föräldrarna uppmuntrar sina barn i tävlingssituationer och att de minimerar pressen på barnen.

### **Mätbara målsättningar för individ och lagnivå**

Inspirera de unga spelarna att uppsätta egna målsättningar och gör även upp mål för hela laget gemensamt. Ett gott och utmanande mål för aktiva lag kunde till exempel vara 10 % guld-, 40% silver- och resten på bronsmärke eller i närheten. Naturligtvis skiljer sig målsättningarna mellan olika lag eftersom alla är sammansatta med olika principer. Huvudsaken är att man nyttjar den goda och flere årtionden gamla teknikmätarskalan.

Fotbollskunskaper utvecklas framför allt på träning på egen tid genom att prova, upptäcka själv och imitera toppspelare. Bra modeller kan du hitta i de äldre juniorernas eller förstalagets matcher och naturligtvis på tv.

**Seger varje dag** –träna teknik, med eftertanke!

FINLANDS BOLLFÖRBUND  
Marko Viitanen, ungdomschef

---

# TEKNIKTÄVLINGSGRENARNA

<b>Pojkar</b>	<b>Flickor</b>	dribbling – inlägg
C-15	C-15	nickning
C-14	C-14	passning
		dribblingsbana
		dribbling – skott
		längdspark

<b>Pojkar</b>	<b>Flickor</b>	jonglering
D-13	D-13	nickning
D-12	D-12	passning
		dribblingsbana
		dribbling – skott
		längdspark

<b>Pojkar</b>	<b>Flickor</b>	jonglering
E-11	E-11	nickning
E-10	E-10	passning
F-9	F-9	dribblingsbana
F-8	F-8	dribbling – skott

**Bollstorlek**

C – flickor och pojkar boll nr. 5

D-E11 – flickor och pojkar boll nr. 4

E10-F-8 – flickor och pojkar boll nr. 3

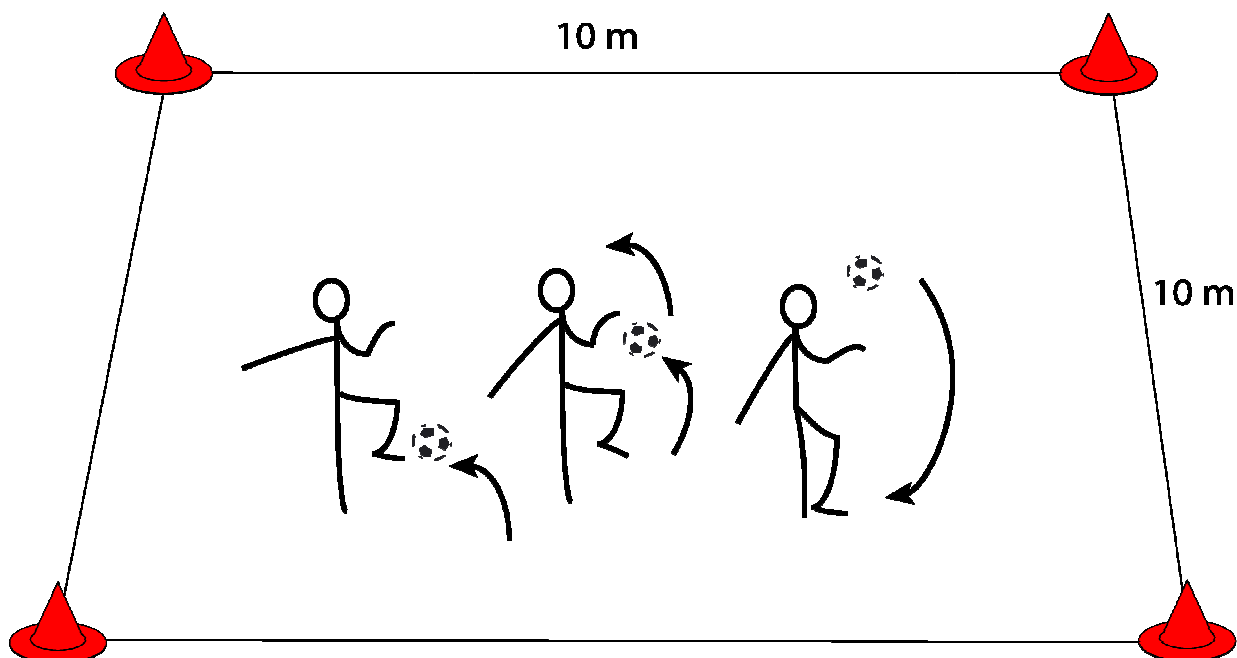
 = dribbling

 = löpning

 = bollens rörelse

---

# 1. BOLLJONGLERING



## D-E-F-G -flickor och -pojkar

Utrustning: koner/käppar 4 st.  
boll

Prestationsnivåer:

- D-E11 -pojkar och D -flickor**  
turvis med fötterna 4 gånger + turvis med låren 4 gånger + 4 gånger med huvudet (serien upprepas 3 gånger)
- E10 -pojkar och E 11 -flickor**  
turvis med fötterna 4 gånger + turvis med låren 4 gånger + 1 gång med huvudet (serien upprepas 3 gånger)
- F9 -pojkar och F9-E10 -flickor**  
turvis med fötterna 4 gånger + turvis med låren 4 gånger (serien upprepas 2 gånger)
- F8**  
turvis med fötterna 4 gånger och turvis med låren 2 gånger (serien upprepas 2 gånger)

Momentet utförs på en 10 x 10 m stor yta. Bolljongleringen sker på tid och utförs i 3 serier (E10- och F-flickor samt F-pojkar i 2 serier) enligt följande:

Jonglera turvis med fötterna 4 ggr varefter bollen lyfts till låret.  
Jonglera turvis med låren 4 ggr, lyft därefter bollen till huvudet.  
Nicka bollen med huvudet 4 eller 1 ggr och fäll sedan bollen till fötterna.  
Jonglera turvis med fötterna 4 ggr osv...

**OBS! E10-F8 -flickor och F9-F8 -pojkar endast turvis med fötterna och låren.**

Bolljongleringen startas med att man rullar upp bollen från marken på foten. Prestationen är ogiltig om spelare och boll överskrider områdets gränser (med undantag av Lekvärld åriga som driver bollen med fötterna tillbaka till mitten av området och fortsätter utförandet därifrån med det senast godkända utförandet inom gränsen). **OBS! På linjen= innanför området.** Det är förbjudet att använda händerna. Om bollen under jongleringens gång vidrör marken fortsätter resultaträkningen från det antal tillslag som uppnåtts förrän bollen föll till marken. Tiden för prestationen mäts från det första giltiga tillslaget med foten och avslutas vid den sista nickan med huvudet. Bollen skall gå uppåt även vid den sista nickan.

Lyftet till foten räknas som första tillslag.

Två (2) försök av vilka det bättre resultatet registreras.

Bolljongleringens maximitid är 40 sekunder.

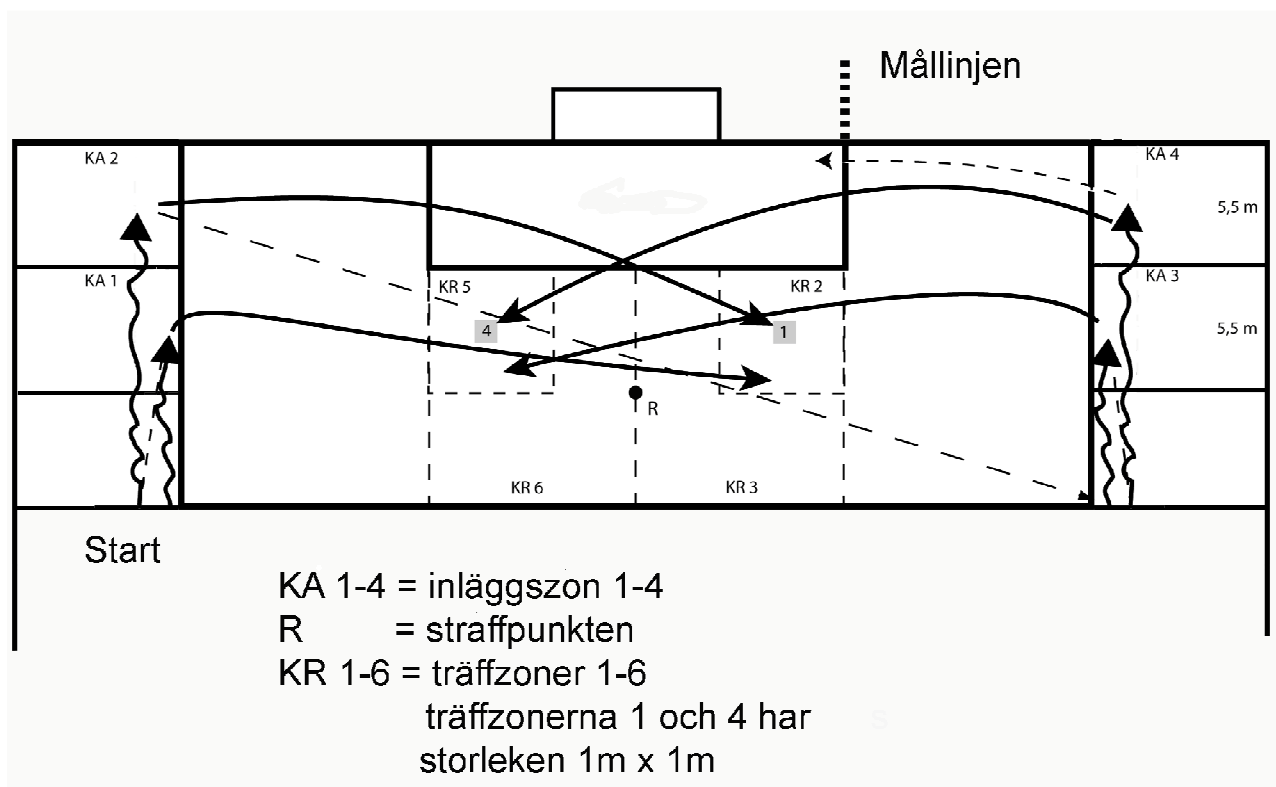
Ifall den tävlande misslyckas eller använder längre tid, ges han/hon en sluttid på 40 sekunder.

**OBS! F8 jonglerar 4 med fötter och 2 med lår (två varv). Jongleringen kan inledas genom att rulla upp bollen med foten eller genom att släppa ner bollen i marken från händerna.**

**Tränare observera!**

Lär spelarna att använda vristen vid bolljonglering.

## 2. DRIBBLING – INLÄGG



### C -flickor och pojkar

Utrustning: koner/käppar 28 st (eller inläggstyg)  
bollar 4 st

Följande zoner utmärks på planen (figur): zoner för dribbling – zoner från vilket inlägg skall ske – träffzoner för vart inläggen skall landa. Dribblingszonernas bredd är inte fastslagen. Obs! På linjen=innanför området. Inlägg utfört på linjen godkänns.

Utförandet börjar från vänster sida. Efter att ha fått tecken/signal att starta driver den tävlande bollen till inläggszon 1 och slår ett inlägg med vänster fot till träffzon 1,2 eller 3.

Genast efter slaget inlägg hämtar den tävlande en annan boll och driver bollen till inläggszon 2 varifrån han med vänster fot slår ett inlägg till träffzon 1,2 eller 3.

Efter det andra inlägget springer den tävlande över till planens andra sida, hämtar en boll och driver den till inläggszon 3 varifrån han/hon slår ett inlägg med höger fot till träffzon 4, 5 eller 6. Omedelbart efter slaget inlägg hämtar den tävlande en annan boll på planens högra sida, driver den till inläggszon 4, slår ett inlägg med höger fot till träffzon 4, 5 eller 6,

varefter man springer över mållinjen (titta på figuren). Prestationen är ogiltig ifall utförandet avviker från denna beskrivning.

Inlägget skall riktas så att bollen går in i inläggsområdet (över 16 m områdets närmaste sidolinje ). Om inlägg ej slås läggs 3s/icke utfört inlägg till i sluttiden.

Tiden för utförandet mäts från det tillfälle den tävlande vidrör bollen tills han/hon passerat mållinjen.

För varje lyckat inlägg ges avdrag från sluttiden enligt följande:

9 sekunder träffzon 1 och 4

6 sekunder träffzon 2 och 5

3 sekunder träffzon 3 och 6

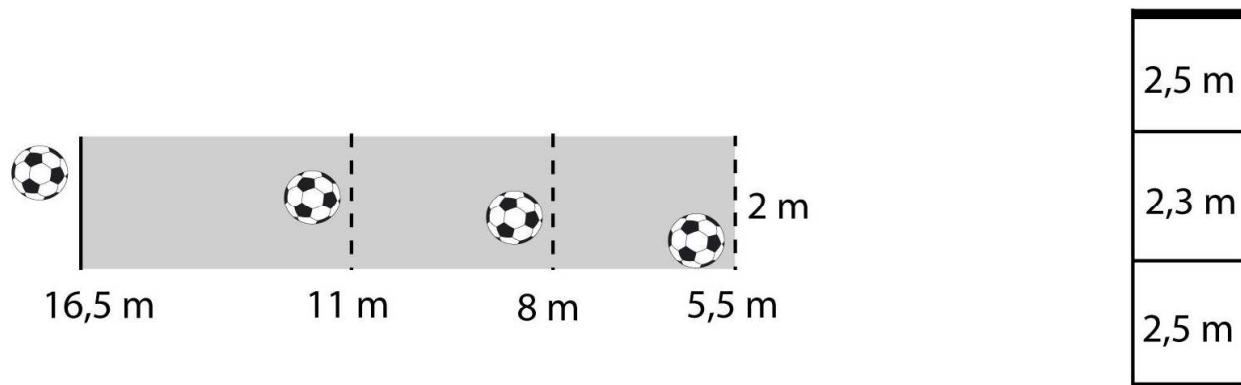
2 försök av vilka det bättre registreras. Maxtid 40 sekunder.

Exempel:	sluttid	30.1 sekunder
	avdrag:	
	träffzon 1	- 9.0 sekunder
	träffzon 2	- 6.0 sekunder
	träffzon 6	<u>- 3.0 sekunder</u>
		12.1 sekunder

### **TRÄNARE OBS!**

Lär spelarna att sparka till bollen med vristen i fart, lite snett på boll samt att lägga stödfoten bredvid bollen med tårna i inläggets riktning. Bollens flyghöjd kan regleras med hjälp av träffpunkt och stödfotens avstånd till bollen. Lär spelarna att använda matchenlig fart och att kasta en snabb blick in mot inläggsområdet före inlägget. I tillslagsögonblicket skall blicken dock vara på bollen.

### 3. NICKNING



#### C-D-E-F- -flickor och -pojkar

Utrustning	fotbollsmål	
	rep/snören för utmärkandet av gränser	2 st
	boll	
	koner/käppar	6 st
Nickningsgränser:	1.-2. (3.)	
	11m (16m) C-D -pojkar, C -flickor	
	8m (11m) E-pojkar, D-E11 -flickor	
	5.5m (8m) F -pojkar, E10-F -flickor	

Fotbollsmålet är indelat i tre delar (2.5 m – 2.3 m – 2.5 m), liksom nickningsgränserna framför målet (5.5 m – 8 m – 11 m). Nickarenans brädd är 2 meter.

Den tävlande kastar bollen i luften från ett valbart avstånd bakom nickningsgränsen och nickar bollen i mål. Vid ett misslyckat kast får den tävlande göra ett nytt försök. **Den tävlande får kasta upp bollen max fem gånger per nickförsök. Om inte försök till nick sker under de fem kasten blir tävlanden utan avdrag för nickens ifråga.**

Sker nicken efter upphopp *skall hoppet ske på linjen eller bakom den* . Den tävlande kan sedan landa framför linjen utan att prestationen ogiltigförklaras.

Tävlingsmomentet innefattar 3 nickar. Den tävlande har 2 försök, varav det bättre räknas. Vid nickmål (i luften) i ytterzonerna avdras 5 sekunder, även om nicken vidrör gränsrepet/snöret, och mittzon 3 sekunder. Vid nickmål (längs marken) i ytterzonerna, även om nicken träffar gränsrepet/snöret, avdras 2 sekunder och i mittzon 1 sekund. Tredje nicken sker från följande gräns och om bollen flyger i luften över mållinjen sker ett avdrag på -3 sek.

För att den tävlande skall få maximalt avdrag, -13 sek, skall bollen nickas i olika hörn samt giltigt nicka in det tredje försöket. Om den tävlande nickar dom två första försöken i samma hörn fås ett avdrag på -8 sek samt ev. Avdrag för det tredje nicken.

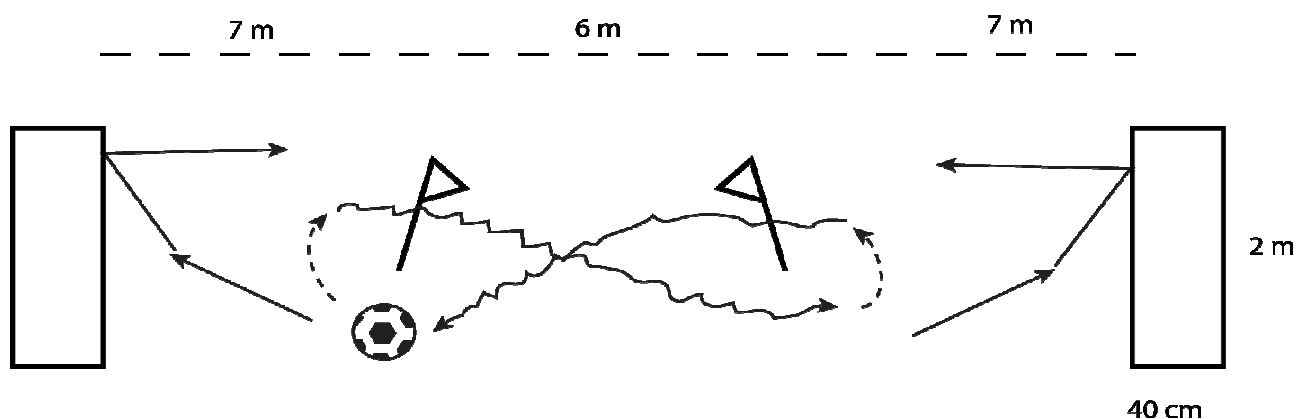
Nickar som träffar på mållinjen räknas som nickmål via marken.

Exempel:	Sammanlagt resultat	120.2 sekunder
	-1. nickmål i hörnet (luften)	- 5.0 sekunder
	-2. nickmål i mitten (marken)	- 1.0 sekunder
	-3. nickmål i luften	- <u>3.0 sekunder</u>
	Sluttid	111.2 sekunder

### **Tränare OBS!**

Lär spelarna att nicka med pannan (ögonen öppna), samt att använda hela kroppen i nickrörelsen (nacke, överkropp, ben) samt att följa upp nicken till slut (kraftig pendelrörelse).

## 4. PASSNING



### C-D-E-F

Utrustning: passningsbänkar            2 st (2m x 40 cm x 40 cm)  
koner / käppar                            2 st  
boll

Passningsbänkarna placeras på 20 m avstånd från varandra. Konerna/käpparna placeras på 7 m:s avstånd från vardera bänken enligt figuren.

Tiden för prestationen mäts från det att den tävlande passar bollen från den ena konen/käppen i passningsbänken. Spelaren får själv välja från vilken sida och med vilken fot första passningen slås. Efter att den tävlande passat bollen i passningsbänken tar han/hon emot bollen och driver den mot andra bänken, passar osv. Utförandet är klart när den tävlande passat 5 passningar i vardera bänken. Spelaren skall runda käppen på det sätt som teckningen ovan illustrerar.

Passningarna bör göras turvis med höger och vänster fot. – Den tävlande kan själv välja från vilket avstånd han/hon passar bollen. För att godkännas skall passningen studsas inåt efter att ha träffat bänken.

Ifall den tävlande missar passningsbänken med sin passning är han/hon tvungen att hämta bollen och åter passa den mot den passningsbänk han/hon missat för att få fortsätta sitt utförande. Ifall den tävlandes första passning missar passningsbänken, får han/hon börja om på nytt, men endast en gång. Om avgränsningar eller staket används skall dessa vara minst 5 m från passningsbänkens framkant och på samma avstånd i bägge ändor av banan. Om man använder flere banor skall dessa vara identiska (bänkar och avstånd).

Tidmätningen avslutas då den sista passningen träffar passningsbänken. Den tävlande har 2 försök varav det bästa resultatet räknas.

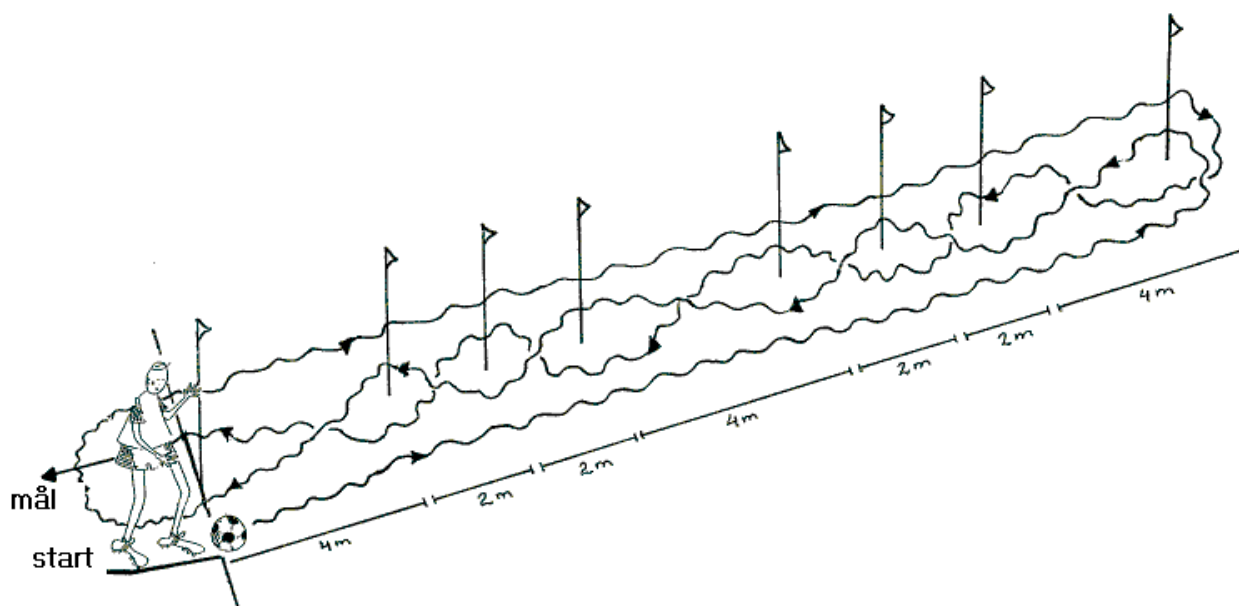
Om man av någon orsak blir utan resultat ges man maximitid enligt följande:

C	50 sekunder
D-E-F	60 sekunder

**Tränare OBS!**

Lär spelaren att lägga märke till fotens och höfternas läge vid bredsidespassning (stödfot bredvid bollen med tårna i passningsriktning), att reglera passningens styrka samt att ta med studsande boll i rörelse (lämplig vinkel för bollmottag).

## 5. DRIBBLINGSBANA



### C-D-E-F -flickor och -pojkar

Utrustning: koner/käppar 8 st  
boll

Konerna/käpparna placeras enligt figuren.  
Banans längd är 20 m.

Dribblingen utförs enligt beskrivningen i figuren. Starten sker stillastående från startlinjen

Tiden för prestationen mäts från det att den tävlande vidrör bollen, till det att såväl den tävlande bollen passerat mållinjen. Vid de raka dribblingarna måste den tävlande vidröra bollen minst 3 gånger före den sista käppen. Spelaren får själv välja sida och fot att starta med. **Om tävlanden går under rakdribblingen på andrasidan om märkeskäpparna, måste han/hon gå tillbaka genom samma ställe.**

2 försök varav det bättre resultatet räknas.

Exempel: 23.5 sekunder

Om utförandet avbryts eller misslyckas får ges tävlande maximitid enligt följande:

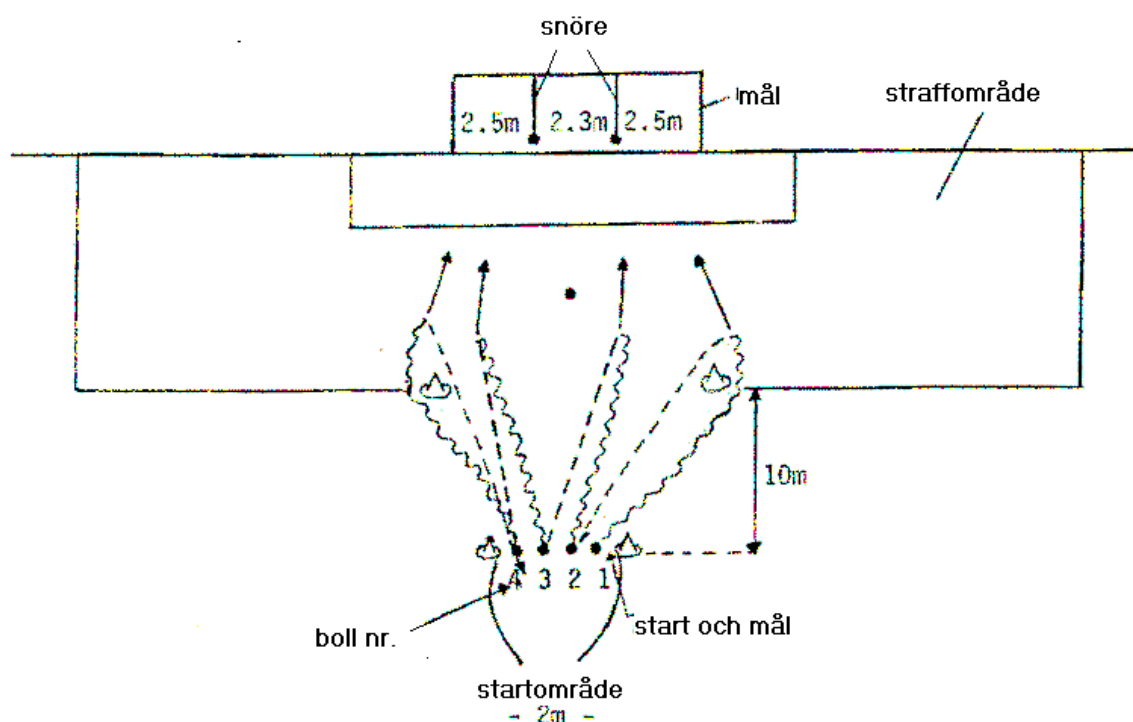
Maximitid: C 50 s  
D-E-F 60s

### TränareOBS!

Lär spelarna att driva bollen med såväl höger som vänster fot samt med både in- och utsidan av foten.



## 6. DRIBBLING – SKOTT



### C-D-E-F – flickor och –pojkar

Utrustning:	fotbollsmål	
	rep/snören för utmärkandet av gränser	2 st
	koner/käppar	4 st
	bollar	4 st

Målet är indelat i tre delar. Vid straffområdsgränsen finns 2 st koner/käppar utplacerade i bredd med målstolparna. Start- och mållinjen är placerad 10 m från straffområdets gräns.

Vid startlinjen placeras 4 bollar bredvid varandra. Den tävlande driver den första bollen mot straffområdet och skjuter den i mål. **OBS! På linjen = inne i straffområdet alltså skott då bollen är på straffområdeslinjen godkänns.** Bollen måste vidröras åtminstone 2 gånger förrän man kommer in i straffområdet. Spelaren väljer själv om han/hon börjar med boll 1 eller boll 4.

Efter att ha skjutit den första bollen mot mål springer den tävlande den kortaste vägen tillbaka till startlinjen, hämtar följande boll, skjuter mot mål osv. enligt beskrivning (fig.)

Bollarna 1 och 2 skjutes med höger fot och bollarna 3 och 4 med vänster fot. Tiden för prestationen mäts från att den tävlande för första gången vidrör bollen tills att han/hon, efter att ha skjutit alla 4 bollar mot mål, överskrider start (= mållinjen).

Vid målskott (i luften) i ytterzonerna avdras 5 sekunder per lyckat skott, även om skottet träffar gränsrepet/snöret, och för lyckade skott i mittzon avdras 3 sekunder per skott. Vid skott (längs marken) i ytterzonerna, även om skotten träffar gränsrepet/snöret, avdras 2

sekunder per lyckat skott och för lyckade skott i mittzon avdras 1 sekund per skott från sluttiden.

Skott som träffar mållinjen räknas som skott längs marken.

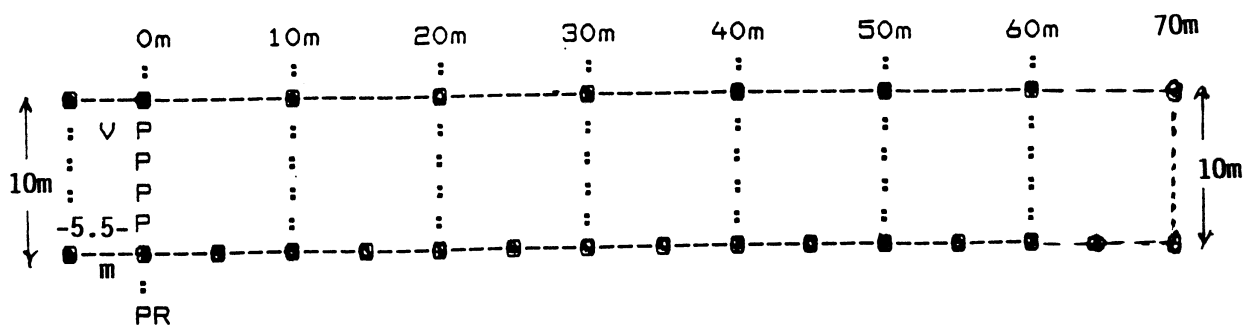
OBS! Ifall den tävlande skjuter bollen mot mål förrän han/hon kommit in i straffområdet ges han/hon en tilläggstid på 10 sekunder/skott och i dessa fall beaktas inga avdrag för lyckade träffar i de olika zonerna.

2 försök varav det bättre resultatet räknas. Maxtid 40 sekunder.

Exempel:	sluttid	34.2 sekunder
avdrag för träffar	höger fot	- 5.0 sekunder
	vänster fot	- 5.0 sekunder
		<u>- 1.0 sekunder</u>
	Sluttid	23.2 sekunder

### **Tränare OBS!**

Lär spelarna att skjuta avslappnat, men med spänd vrist, samt att observera stödfotens läge och träffpunkten på bollen. Instruera spelarna att förlänga skottrörelsen med en ordentlig pendel i skottriktningen. Även balansen är viktig för säkerheten i utförandet.



## C-D -flickor och -pojkar

Utrustning: koner/käppar 22 st  
 bollar 4 st

Längdsparkbanans längd är 70 m och bredden 10 m.  
 Ansatsområdet mäter 5.5 m.

Den tävlande skjuter bollarna (vristspark) så långt som möjligt. Utförandet sker i D-åldersklasserna på stillastående- och i C-åldersklass på rullande (framåt eller sidlänges) boll på linjen eller bakom *den*.

För att utförandet skall godkännas måste bollen landa inom det utsatta området.  
 Gränslinjerna räknas till banan.

2 bollar skjuts med höger fot och 2 bollar med vänster fot. Det bästa resultatet för vardera foten räknas. Längdsparkarna mäts med en meters noggrannhet.

Den tid som skall avdras från den tävlandes sluttid får genom att räkna 5 m = 1 sekund.

Exempel: 100 m = 20.00 sekunder  
 43 m = 8.60 sekunder  
 32 m = 6.40 sekunder  
 osv.

**OBS! Maximalt avdrag = 20 sekunder**

**Tränare OBS!**

Lär spelarna att sparka ledigt, men skarpt med vristen, samt att observera stödfotens läge och träffpunkten på bollen. Instruera spelarna att förlänga sparkrörelsen med en ordentlig pendel i sparkriktningen. Även balansen är viktig för säkerheten i utförandet. Sträva till en ren träff utan skruv!

---

---

# TEKNIKTÄVLINGENS MÄRKESKLASSIFICERING

## 2011

		Guld	Silver	Brons
C15 pojkar	under	55	65	75
C14 pojkar	under	60	70	80
D13 pojkar	under	70	80	95
D12 pojkar	under	75	85	100
E11 pojkar	under	85	105	125
E10 pojkar	under	95	115	135
F9 pojkar	under	100	120	140
F8- pojkar	under	105	125	145
C15 flickor	under	75	95	115
C14 flickor	under	80	100	120
D13 flickor	under	85	105	125
D12 flickor	under	90	110	130
E11 flickor	under	100	120	140
E10 flickor	under	110	130	150
F9 flickor	under	120	140	160
F8 flickor	under	125	145	165

### **Deltagarrett i nationella tekniktävlingar**

19-20.11.2011 arrangerar Vasa distrikt de nationella tekniktävlingarna i Seinäjoki. Här kan alla de som i sina distrikts motsvarande arrangemang fått bästa resultaten i sina åldersklasser, samt alla som i distriktsarrangemangen uppnått guldmärkesresultat delta. Detta gäller dock inte F pojkar och flickor. Den åldersklassen deltar endast på distriktsnivå. OBS! Om en tävlande är sjuk el.dyl i samband med det egna distriktets tävlingar, kan han/hon delta i ett annat distrikts tävlingar och där sträva efter guldresultat (ett tillfälle max). I sådana fall skall den tävlande vara i kontakt med såväl det egna distriktets som arrangörsdistriktets ungdomschef.

## **Priser och resultatgivning i distriktens och förbundets teknikarrangemang 2011:**

### **1. Fotbollens Lekvärld (flickor och pojkar, 11 år och yngre)**

→ varje deltagare belönas

→ varje deltagare får ett prismärke enligt prestationstabellen

→ de 3 bästa deltagarna utdelas en guld-, silver och bronsmedalj. Dessutom utdelas alla deltagare en deltagarmedalj.

→ De 6 bästa deltagarnas namn och resultat ska publiceras i ordning från 1 till 6. Efter det står deltagarnas namn på listan i bokstavsordning. Efter namnet och resultatet står bokstaven för prismärket: K/G=guld, H/S=silver och P/B=brons.

### **2. FOTBOLLENS KOMPISVÄRLD (12-15 – års pojkar och flickor)**

→ De tre bästa prisbelönas (guld – silver - brons)

→ teknikmärke för alla som uppnår märkesnivå (I de nationella tävlingarna delas enbart guldmärken ut)

Resultatlistor i resultatordning. Efter resultaten märks märkesgraden ut med K/G = kulta/guld, H/S = hopea/silver eller P/B = pronssi/brons.

### **3. Lagtekniktävlingen mellan distrikten (10 - 15 – års pojkar och flickor)**

→ Det hopslagda resultatet för ett lag bestående av representanter ur alla tävlingsklasser, på förhand anmält av respektive distrikt= distriktets resultat, Det distrikt som uppnår det bästa resultatet belönas med medaljer.

**Vi rekommenderar samma principer även vid föreningarnas egna teknikarrangemang.**