

# REGLER FÖR TEKNIKTÄVNINGEN 2020



**FINLANDS BOLLFÖRBUND**

---

# TEKNIKTÄVLINGSGRENARNA

**Pojkar/Flickor**  
13  
12

jonglering  
nickning  
passning  
dribblingsbana  
dribbling – skott  
längdspark

**Pojkar/Flickor**  
11  
10  
9

jonglering  
nickning  
passning  
dribblingsbana  
dribbling – skott

**Pojkar/Flickor**  
8

dribbling - skott  
dribblingsbana  
passning  
jonglering

**Bollstorlek**

Flickor och pojkar 13–10 år boll nr. 4

9 år och yngre flickor och pojkar boll nr. 3

**Definition för de olika pilarna:**

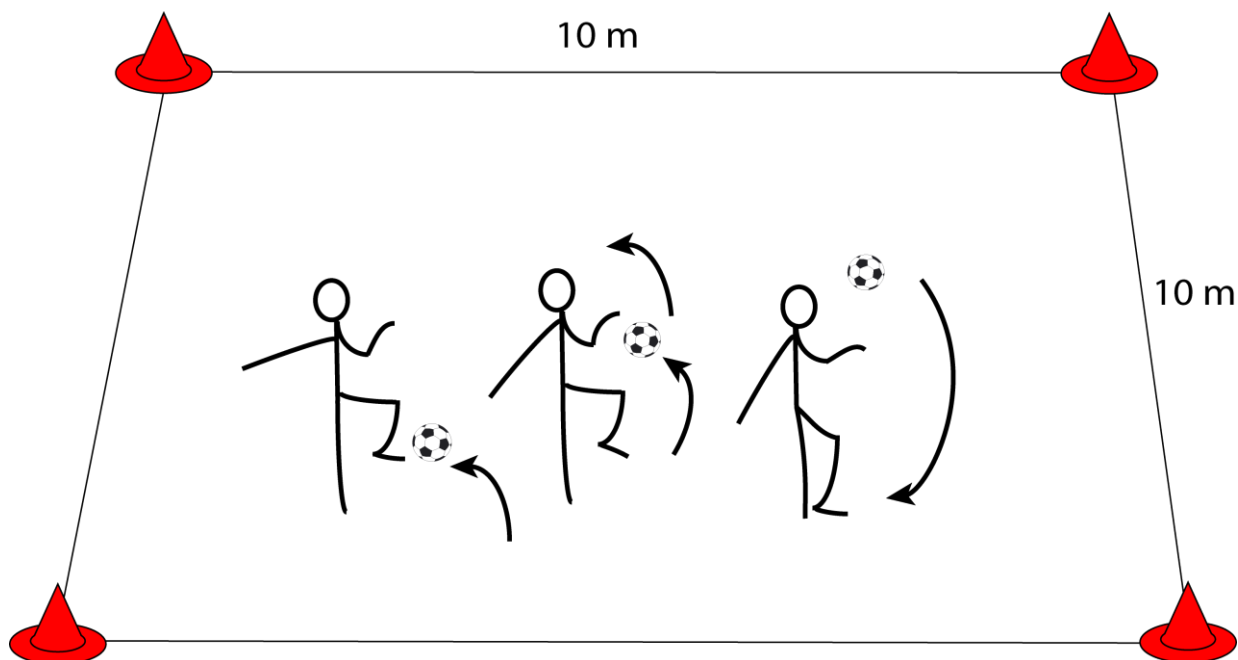
 = dribbling

 = löpning

 = bollens rörelse

---

# 1. BOLLJONGLERING



**P/T 13-8 år**

Utrustning: koner/käppar 4 st.  
boll

Prestationsnivåer: **P13-11 och T13-12**  
turvis med fötterna 4 gånger + turvis med låren 4 gånger + 4 gånger med huvudet (serien upprepas 3 gånger)

**P10 och T11**  
turvis med fötterna 4 gånger + turvis med låren 4 gånger + 1 gång med huvudet (serien upprepas 3 gånger)

**P9 och T10-9**  
turvis med fötterna 4 gånger + turvis med låren 2 gånger (serien upprepas 2 gånger)

**P/T8**  
turvis med fötterna 10 gånger

Momentet utförs på en 10 x 10 m stor yta. Bolljongleringen sker på tid och utförs i 3 serier (F10-9-flickor samt 9 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! 10–9 -flickor och 9 -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.

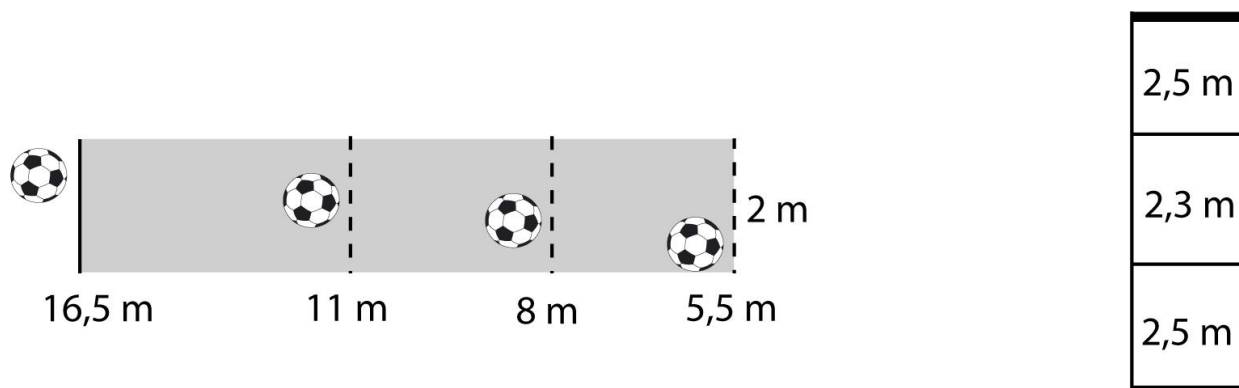
Ifall den tävlande misslyckas eller använder längre tid, ges han/hon en sluttid på 40 sekunder.

**OBS! P/F 8 jonglerar turvis 10 med fötter. Jongleringen kan inledas genom att rulla upp bollen med foten eller genom att släppa ner bollen i marken från händerna ( Bollen kan fällas från händerna enbart i början av prestationen)**

**Tränare observera!**

Lär spelarna att använda vristen vid bolljonglering.

## 2. NICKNING



### P/T 13-9 år

Utrustning	fotbollsmål rep/snören för utmärkandet av gränser boll koner/käppar	2 st   6 st
Nickningsgränser:	1.-2. (3.) 11m (16,5m) P13-P12 8m (11m) P10-11, T13-11 5.5m (8m) P9, T10-9	

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 bredd 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.

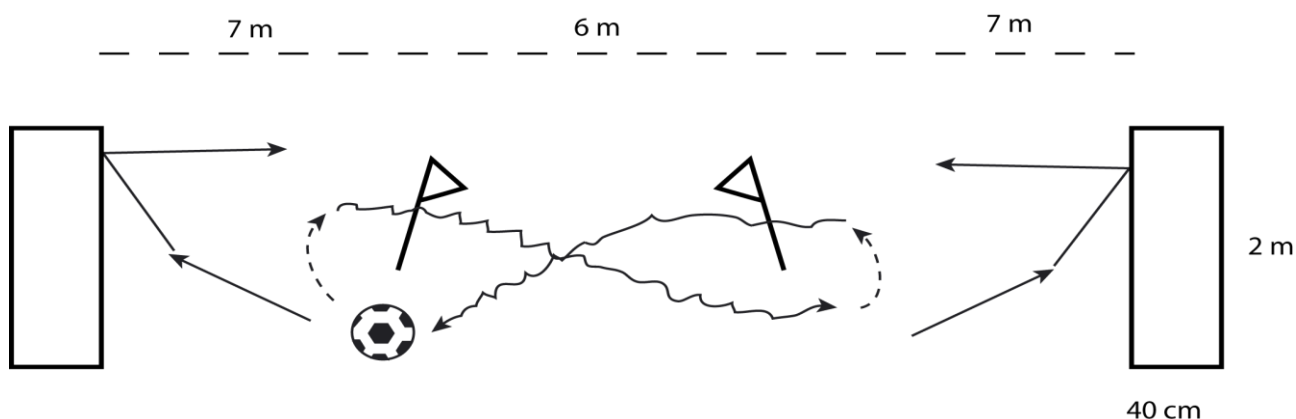
Nickar som träffar på mållinjen räknas som nickmål via marken.

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).

### 3. PASSNING



#### P/T 13–8 år

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. **I 9–8 åldersklassen 3 passningar mot vardera bänk.**

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:

12-8

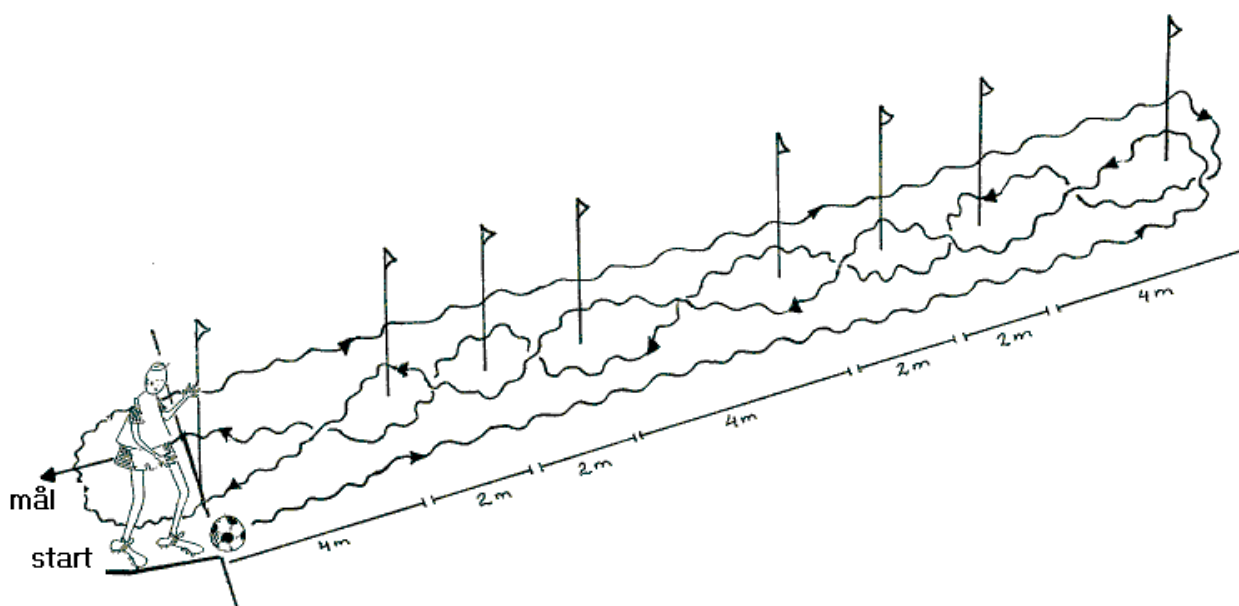
60 sekunder

**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).



## 4. DRIBBLINGSBANA



P/T 13-8 år

Utrustning: kÄppar (120-150 cm) 8 st  
boll

Konerna/kÄpparna placeras enligt figuren.  
Banans lÄngd Är 20 m.

Dribblingen utförs enligt beskrivningen i figuren. Starten sker stillastÄende frÄn startlinjen

Tiden för prestationen mäts frÄn det att den tÄvlande vidrör bollen, till det att sÄvÄl den tÄvlande bollen passerat mÄllinjen. Vid de raka dribblingarna mÄste den tÄvlande vidröra bollen minst 3 gÄnger före den sista kÄppen. Spelaren fÄr sÄlv vÄlja sida och fot att starta med. **Om tÄvlanden gÄr under rakdribblingen pÄ andrasidan om mÄrkeskÄpparna, mÄste han/hon gÄ tillbaka genom samma stÄlle.**

2 försök varav det bÄttre resultatet rÄknas.

Exempel: 23.5 sekunder

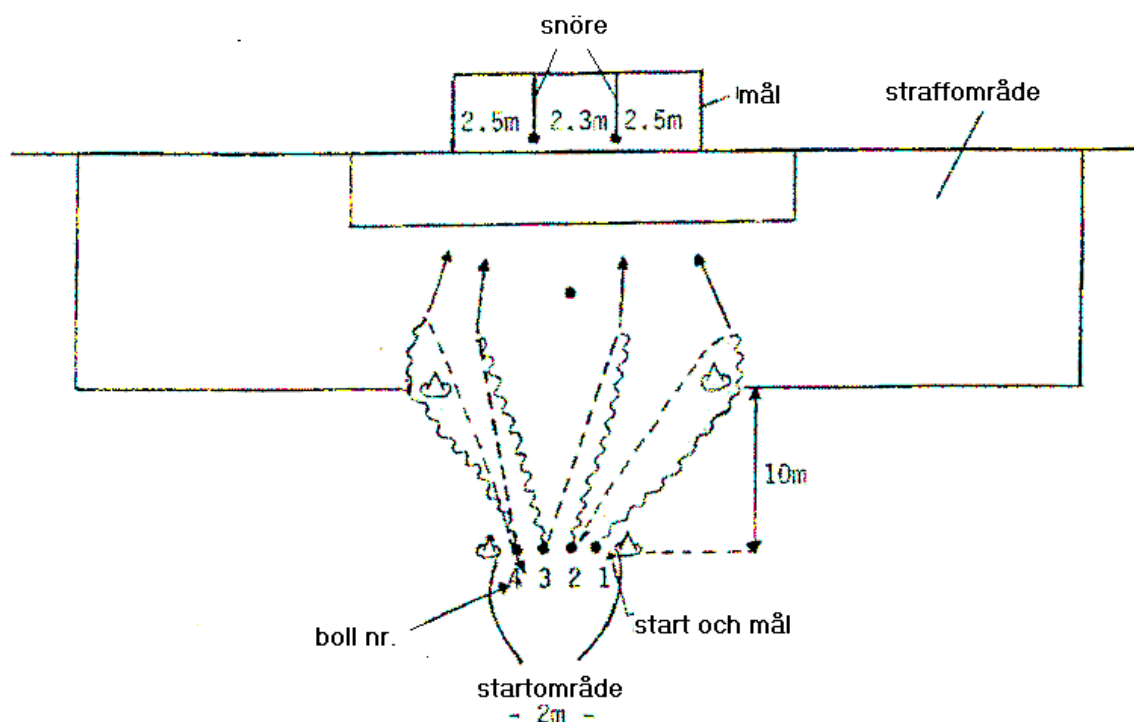
Om utförandet avbryts eller misslyckas fÄr ges tÄvlande maximitid enligt följande:

Maximitid:	15-14	50 s
	13-8	60s

### TrÄnareOBS!

LÄr spelarna att driva bollen med sÄvÄl höger som vÄnster fot samt med bÄde in- och utsidan av foten.

## 5. DRIBBLING – SKOTT



### P/T 13-8 år

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.

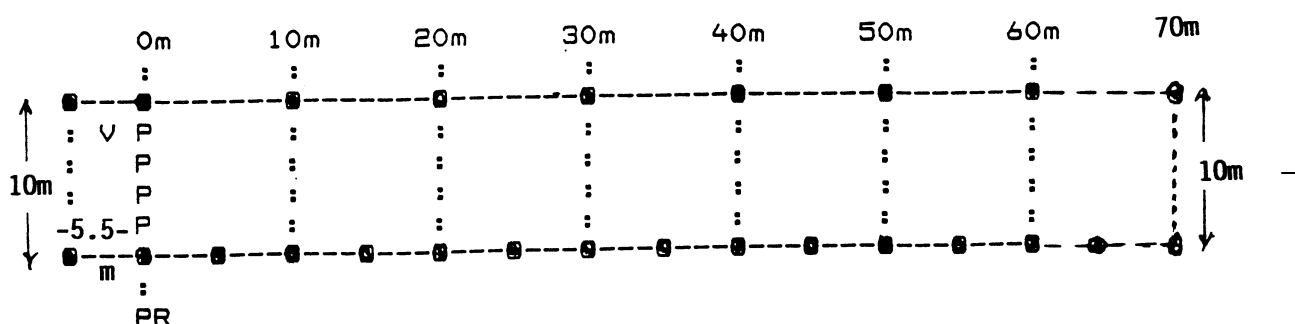
Exempel:	sluttid	34.2 sekunder
avdrag för träffar	höger fot	- 5.0 sekunder
	vänster fot	- 5.0 sekunder
		<u>- 1.0 sekunder</u>
	Sluttid	23.2 sekunder

**I 8-åldersklassen hämtas målet till 5,5 meters linjen!**

### **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.

## 6. Distansspark



### P/T 13-12 år

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 13-12-åldersklasserna på stillastående boll.

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

		Guld	Silver	Brons
P13	under	70	80	95
P12	under	75	85	100
P11	under	85	105	125
P10	under	95	115	135
P9	under	80	95	110
P8	under	95	105	120
T13	under	85	105	125
T12	under	90	110	130
T11	under	100	120	140
T10	under	105	130	150
T9	under	100	115	130
T8	under	110	125	140

### Deltagarrätt i nationella tekniktävlingar

12.12.2020 arrangeras de nationella tekniktävlingarna vid Eerikkilä Idrottsidrottsintitut. Här kan alla de som i sina motsvarande arrangemang fått **guldmärkeresultat** i sina åldersklasser. Detta gäller dock inte pojkar och flickor som är 9 år och yngre. Den åldersklassen deltar endast på regionsnivå.

OBS! Om en tävlande är sjuk el.dyl i samband med det egna tävlingar, kan han/hon delta i ett annat tekniktävlingar och där sträva efter guldresultat (ett tillfälle max). I sådana fall skall den tävlande vara i kontakt med såväl det egna region samt arrangerande region

## Priser och resultatgivning i distriktens och förbundets teknikarrangemang 2020:

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

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

→ De tre bästa deltagarna utdelas prisdiplom.

### **2. FOTBOLLENS KOMPISVÄRLD (12–13 – års pojkar och flickor)**

→De tre bästa deltagarna utdelas prisdiplom.

→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.