



TEMPPUILIJAN SUORITUSKORTTI

BOING-temppuradalle on suunniteltu kahdeksan erilaista tempua, joista radan järjestäjä on valinnut osan BOING-temppurataan. Suorituspaikkojen ohjeet saat suorituspaikoilta ja tempuohjaajilta. Jotta rata sujui mahdollisimman kivasti, on tärkeää, että myös osallistujat ja valmentajat ovat aktiivisia! Sinunkin apusi on tärkeää! Voit esimerkiksi avustaa kaveria tai ottaa aikaa.

TEMPPUILIJAN NIMI: _____ **IKÄ:** _____

SEURA JA JOUKKUE: _____

TEMPPUPISTEET:

Tulos:

Oma arvio:

Valmentajan
/ohjaajan arvio:

1. kuljetus + ketteryysjuoksu	_____	_____	_____
2. ponnauttelu + hyppynaruhyppely	_____	_____	_____
3. pusku + tasajalkahyppy	_____	_____	_____
4. syöttö + käsilläseisonta	_____	_____	_____
5. haltuunotto + ristiaskellus	_____	_____	_____
6. Cruiff-käännös	_____	_____	_____
7. volley + rapukävely	_____	_____	_____
8. laukaus	_____	_____	_____

Arvioinnissa käytetään seuraavaa tähtiasteikkoa:

- **** = erinomainen suoritus
- *** = hienosti meni
- ** = homma hallussa
- * = harjoittelemalla paremmaksi

Lisäksi valmentaja/ohjaaja antaa palautetta suusanallisesti.
Mikä meni hyvin? Miten voit oppia lisää? Vinkkejä harjoitteluun.

KAIKKI PELAA.®



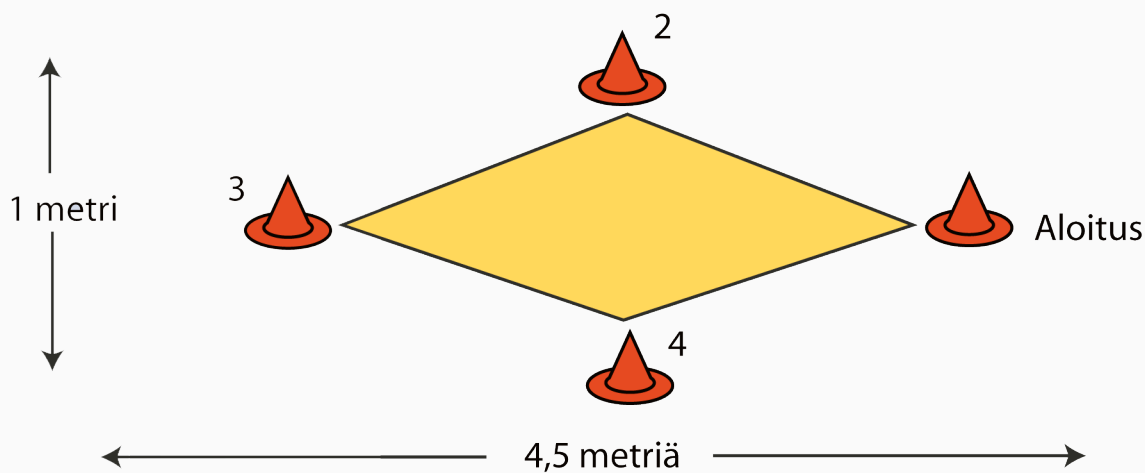
SUOMEN PALLOLIITTO



KULJETUS JA KETTERYYSJUOKSU

Pelaaja kuljettaa pallon ”salmiakkiruudun” ympäri ensin yhteen ja sitten toiseen suuntaan. Pelaajan tulee käyttää vasenta ja oikeaa jalkaa. Kartiot numero 2 ja 4 kierretään kokonaan ympäri. Sama tehdään vielä juosten ilman palloa.

Aika alkaa, kun pelaaja nostaa/irrottaa jalkansa paikallaan olevan pallon päältä ja lähtee kuljettamaan. Aika päättyy, kun pelaaja ylittää maalilinjan juoksuosuuden jälkeen.



- ! Pidä pallo lähellä ja jousa polvista.
- ! Nosta katse ajoittain ylös.
- ! Käytä jalan eri osia (sisäsyrjä, sisäterä, ulkoterä, nilkka, jalkapohja) kuljetuksen aikana.
- ! Käytä molempia jalkoja.

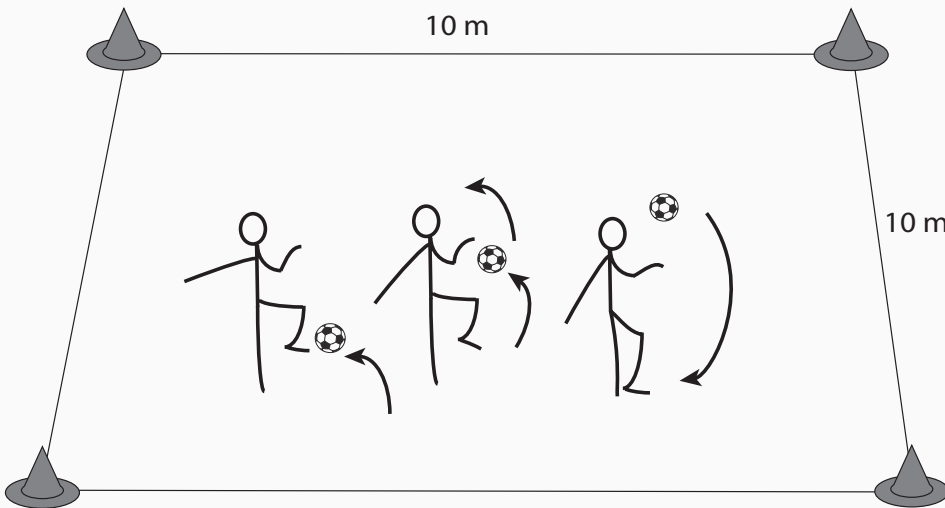
Tempussa tarvittavat välineet: merkkikartiot (4 kpl), pallo, ajanottoväline.



PONNAUTTELU JA HYPYNARUHYPPELY

Pallo pidetään ilmassa käyttäen vähintään kerran jalkaterää, reisiä ja päätä. Pallo saa käydä välillä maassa. Tavoitteena on ponnautella palloa mahdollisimman nopeasti yhteensä 15 kertaa.

- Ponnauttelu aloitetaan rullaamalla maasta pallo jaloille tai pudottamalla se käsistä maahan.
- Mikäli pelaaja ja pallo ylittävät alueen rajan, haetaan pallo nopeasti ja ponnauttelua jatketaan siitä, mihin pelaaja viimeisellä rajojen sisällä suoritettulla ponnautuksella pääsi.
- Käsien käyttö on kielletty lukuun ottamatta ensimmäistä aloituspomppua.
- Suoritus aika alkaa, kun pallo lähtee liikkeelle, ja päättyy viimeiseen ponnautukseen.
- Ponnauttelun maksimiaika on 30 sekuntia.
- Onnistuneen ponnauttelusarjan jälkeen pelaaja hyppii kymmenen (10) hyppyä hyppynarulla.



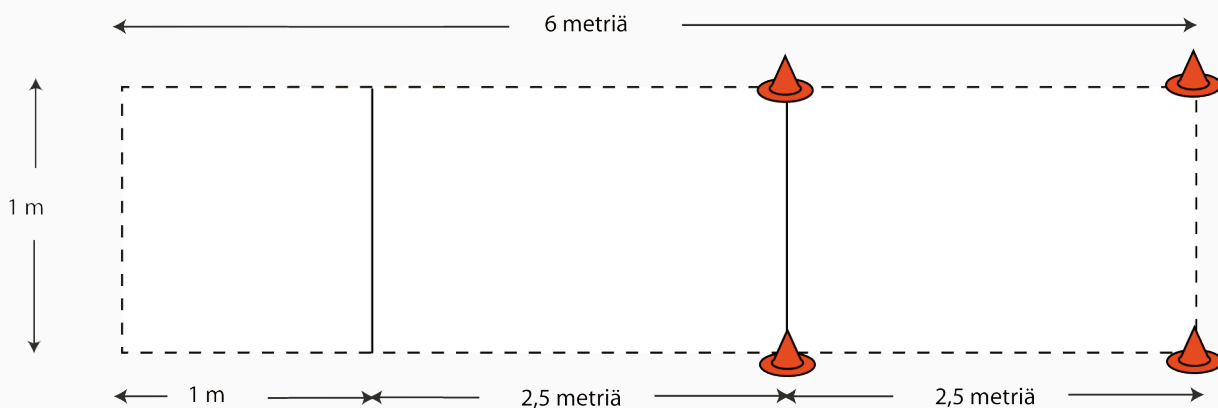
- ! Pidä katse pallossa.
- ! Ponnauta palloa nilkalla (jalan leveä osa).
- ! Pidä pallo lähellä vartaloa.

Tempussa tarvittavat välineet: merkkikartiot (4 kpl), pallo, ajanottoväline.



PUSKU JA TASAJALKAHYPYT

Pelaajalla on kolme (3) yritystä puskea pallo suoraan omasta heitosta maalialueelle. Onnistuneen puskun tai kolmannen yrityksen jälkeen pelaaja hyppii tasajalkahypyillä maalialueelle ja takaisin puskuviivan yli. Aika alkaa ensimmäisestä puskusta ja päättyy viimeiseen tasajalkahyppyyn. Puskussa riittää myös rajaviivaosuma. Avustaja voi auttaa pallon palauttamisessa.



Huom. 9-vuotiaiden ja nuorempien etäisyysviiva on 2,5 metriä ja 10-vuotiaiden ja vanhempien etäisyysviiva on 5 metriä.

- ! Pidä katse pallossa.
- ! Puske otsalla.
- ! Seuraa puskua loppuun saakka (vartalon taivutus.)

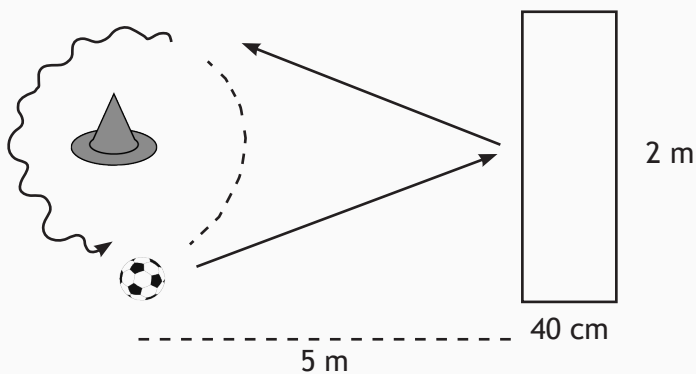
Tempussa tarvittavat välineet: merkkikartiot (8 kpl), pallo, ajanottoväline.



SYÖTTÖ JA KÄSILLÄ SEISONTA

Pelaaja syöttää syöttöpenkkiin tai seinään ensin neljä syöttöä oikealla ja sen jälkeen neljä syöttöä vasemmalla jalalla (yhteensä 8 syöttöä). Syöttö lähtee aina vähintään 5 metrin päässä olevan kartion takaa. Pelaaja ottaa penkistä tai seinästä kimpoavan pallon haltuun ja kuljettaa sen merkkikartion taakse aina ennen uutta syöttöä. Penkin tai seinäalueen leveys on 2 metriä.

Aika alkaa ensimmäisestä syötöstä ja päättyy, kun viimeinen syöttö osuu penkkiin tai seinään. Pelaajalla on mahdollisuus saada aikavähennystä 3 sekuntia, jos hän pystyy seisomaan käsillään tuettuna (tukena seinä tai aikuinen) ja 5 sekuntia, jos hän pystyy seisomaan käsillään ilman tukea 2 sekuntia.



- ! Laita tukijalka pallon viereen.
- ! Potkaise jalan sisäsyryllä pallon keskelle.
- ! Lantion tulee osoittaa syöttösuuntaan.
- ! Ota haltuunotto heti liikkeeseen.
- ! Säädä syötön kovuus niin, että pallo pomppaa sopivasti.

Tempussa tarvittavat välineet: merkkikartio (1 kpl), syöttöpenkki tai seinä, pallo, ajanottoväline.



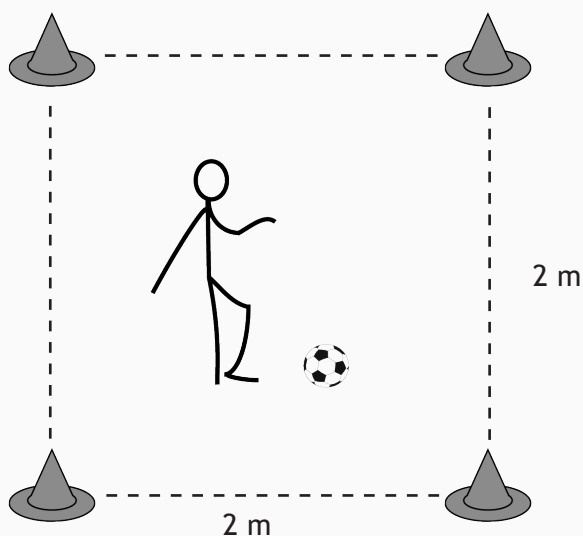
HALTUUNOTTO + KEHONHALLINTA

1) Kehonhallinta

Pelaaja laittaa ensin jalkapohjan pallon päälle. Tämän jälkeen hän koskettaa nopeasti maassa olevaa palloa ensin päällä, sitten pyllyllä, sen jälkeen vatsalla ja lopuksi selällä. Aika alkaa, kun pelaaja irrottaa jalkapohjan pallon päältä ja palaa lopuksi samaan asentoon. Onnistuneilla haltuunotoilla on mahdollisuus vähentää kokonaisaikaa maksimissaan 4 sekuntia 1 sekunti / haltuunotto).

2) Haltuunotto

Pelaaja seisoo alueen sisällä (2 x 2 m) ja heittää pallon pään yläpuolelle. Pallo pitää ottaa haltuun ja pysäyttää alueen sisällä. Ensimmäinen heitto otetaan haltuun oikealla ja toinen heitto vasemmalla jalalla. Pallo saa pompata välillä. Kolmas heitto otetaan haltuun ensin oikealla reidellä, sitten jalkaterällä. Neljäs heitto otetaan haltuun ensin vasemmalla reidellä, sitten jalkaterällä. Onnistuneista haltuunotoista saa kokonaisajasta vähennettyä 1 sekunti / haltuunotto.



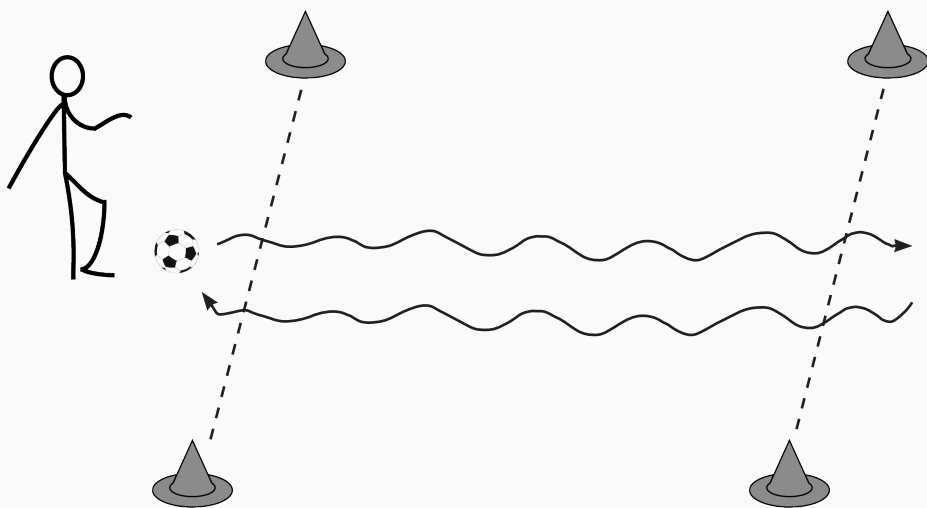
- ! Pidä heiton jälkeen katse pallossa.
- ! Pyri ottamaan pallo haltuun samanaikaisesti, kun se osuu maahan.
- ! Pidä haltuunottava jalka rentona ja joustavana.
- ! Ota pallo haltuun ulkoterällä, sisäsyryllä tai jalkapohjalla.

Tempussa tarvittavat välineet: merkkikartiot (4 kpl), pallo, ajanottoväline.



CRUYFF-KÄÄNNÖS

Pelaaja tekee Cruyff-käännöksen (käännös tukijalan takaa) kuljetuksesta 5 kertaa molemmin jaloin. Pelaaja kuljettaa palloa viivalta viivalle (viivojen välinen etäisyys 5 metriä) ja tekee käännöksen aina viivojen jälkeen. Tässä tempussa ei oteta aikaa, vaan lasketaan onnistuneet suoritukset.



- ! Laita tukijalka pallon viereen ja koukista sitä tasapainon säilyttämiseksi käännöksessä.
- ! Käännä palloa koskettavan jalan nilkka kohti tukijalkaa ja vie jalan sisäsyryllä pallo vastakkaiseen suuntaan ja jatka liikettäsi pallon suuntaan.
- ! Kroppa kallistuu hieman tukijalan puolelle.

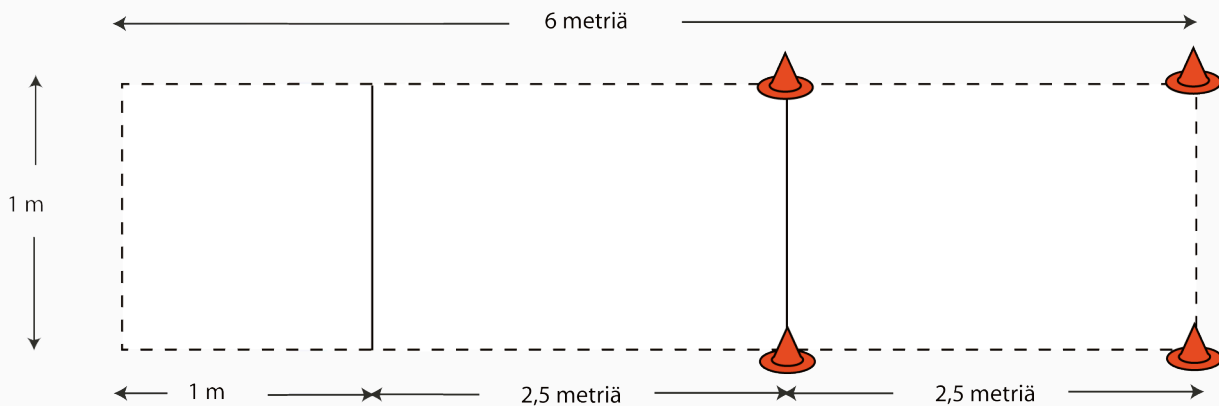
Tämän käännöksen oppii helpoimmin, jos valmentaja tai taitava pelaaja näyttää sen käytännössä. Tempuradalle voi valita myös helpomman ulkosyryjäkäännöksen Cruyff-käännöksen sijaan.

Tempussa tarvittavat välineet: merkkikartiot (4 kpl), pallo.



VOLLEY + RAPUKÄVELY

Pelaajalla on kaksi (2) yritystä oikealla ja kaksi (2) yritystä potkaista pallo vasemmalla jalalla ilmasta maalialueelle. Pallo pudotetaan käsistä, ja sen pitää osua maahan ensimmäisen kerran maalialueen sisällä (se ei siis saa pomputa matkalla). Onnistuneen oikean ja vasemman jalan volleyyn tai yritysten jälkeen pelaaja kävelee rapukävelynä maalialueelle ja takaisin volleyviivan yli. Aika alkaa ensimmäisestä volleypotkusta ja päättyy, kun pelaajan jalka osuu rapukävelyssä volleyviivaan. Avustaja voi auttaa pallon palauttamisessa.



Huom. 9-vuotiaiden ja nuorempien etäisyysviiva on 2,5 metriä ja 10-vuotiaiden ja vanhempien etäisyysviiva on 5 metriä.

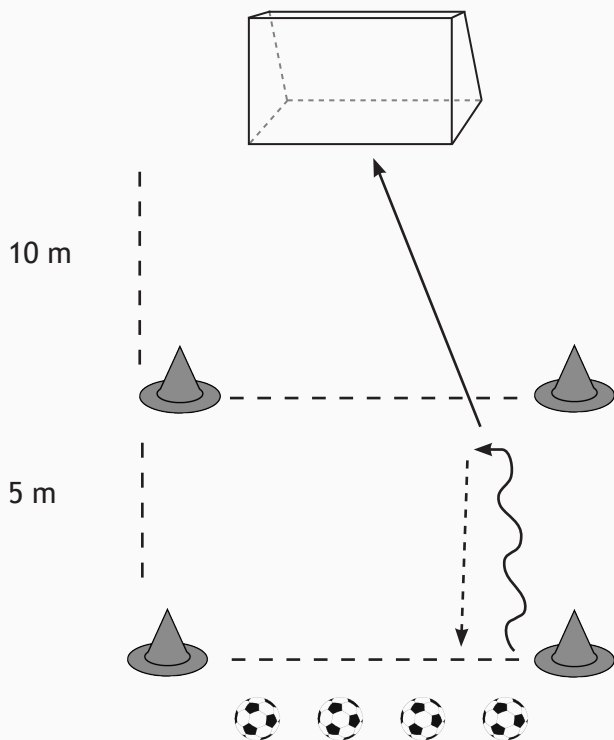
- ! Pidä katse pallossa.
- ! Potkaise palloon nilkalla (jalan leveä osa), kun pallo on laskeutumassa alas.
- ! Tasapainota potkuasentoasi käsillä.

Tempussa tarvittavat välineet: merkkikartiot (8 kpl), pallo, ajanottoväline.



MATALA LAUKAUS JA KUPERKEIKKA

Pelaaja laukaisee pallon pieneen maaliin (joko sähkömaali, muu pienehkö maali tai puolet 2 x 5 metrin maalista) kaksi kertaa oikealla ja kaksi kertaa vasemmalla jalalla. Aika alkaa, kun pelaaja kuljettaa pallon noin 15 metrin päässä olevan viivan luota lähelle 10 metrin viivaa. Laukaus tapahtuu vähintään 10 metrin päästä maalista. Pelaaja tekee kuperkeikan jokaisen laukauksen jälkeen. Jokaisesta onnistuneesta laukauksesta (maalista) saa aikavähennystä 1 sekunnin. Suorituksen arvioissa päähuomio on potkutekniikassa. Arvioinnissa käytetään tempuradan yleiskäytössä olevaa tähtiarviointia ja suullista palautetta.



- ! Laukaus tapahtuu rennosti ja terävästi ojennetun jalan nilkalla.
- ! Tukijalka tulee pallon tasolle, mutta ei kuitenkaan ihan palloon kiinni.
- ! Vartalon paino pallon päälle ja koko vartalon voima mukaan liikkeeseen.
- ! Osumakohta pallon keskelle ja jalan liikerata jatkuu pallon lentoradan suuntaan.

Tempussa tarvittavat välineet: merkkikartiot (4 kpl), pallo, maali, ajanottoväline.