

FBA

FLOORBALL ACADEMY

Urheiluylikoulujen lajitesti 2019

[Lajitestin videolinkki](#)

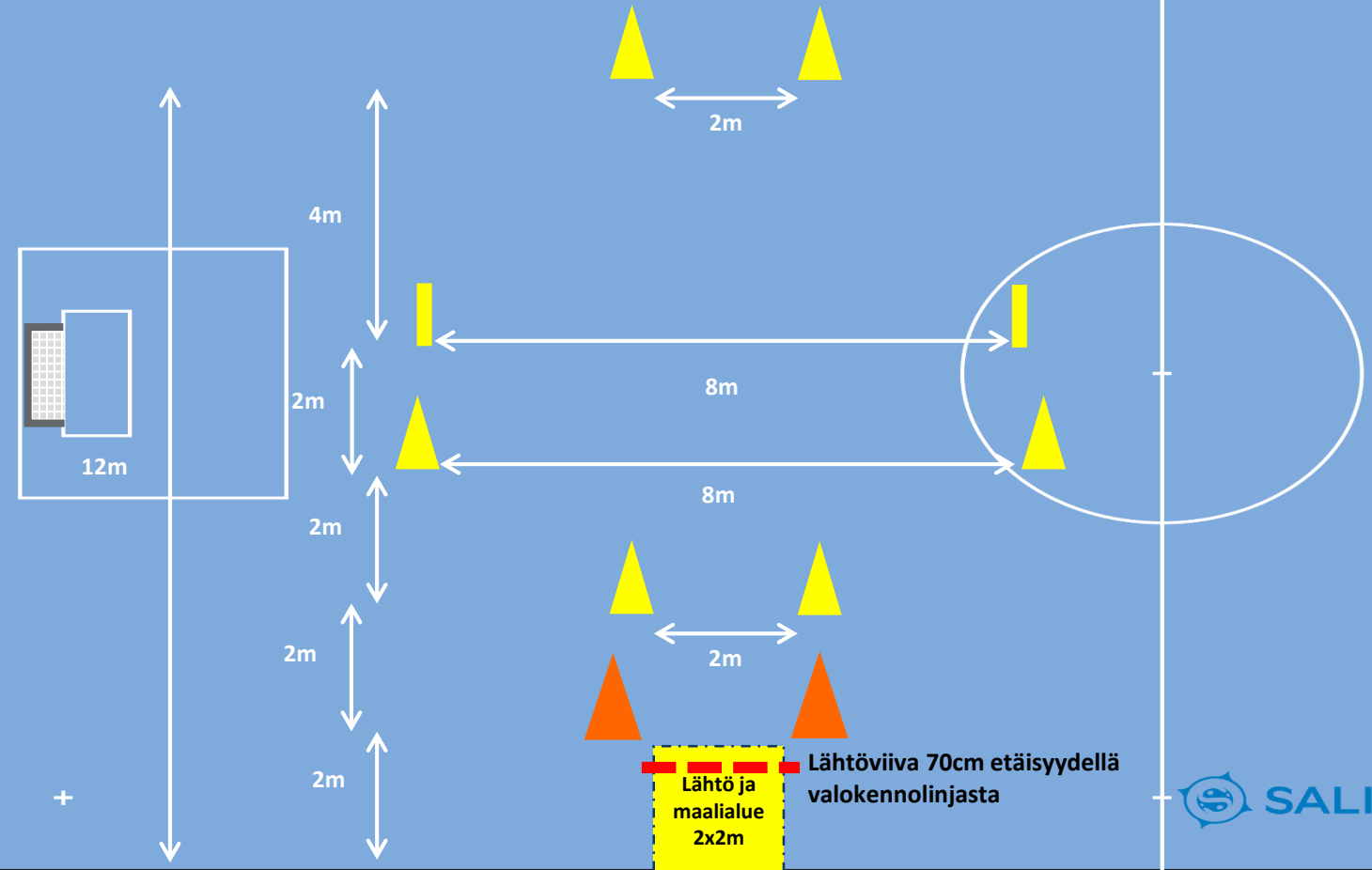
EERIKILÄ

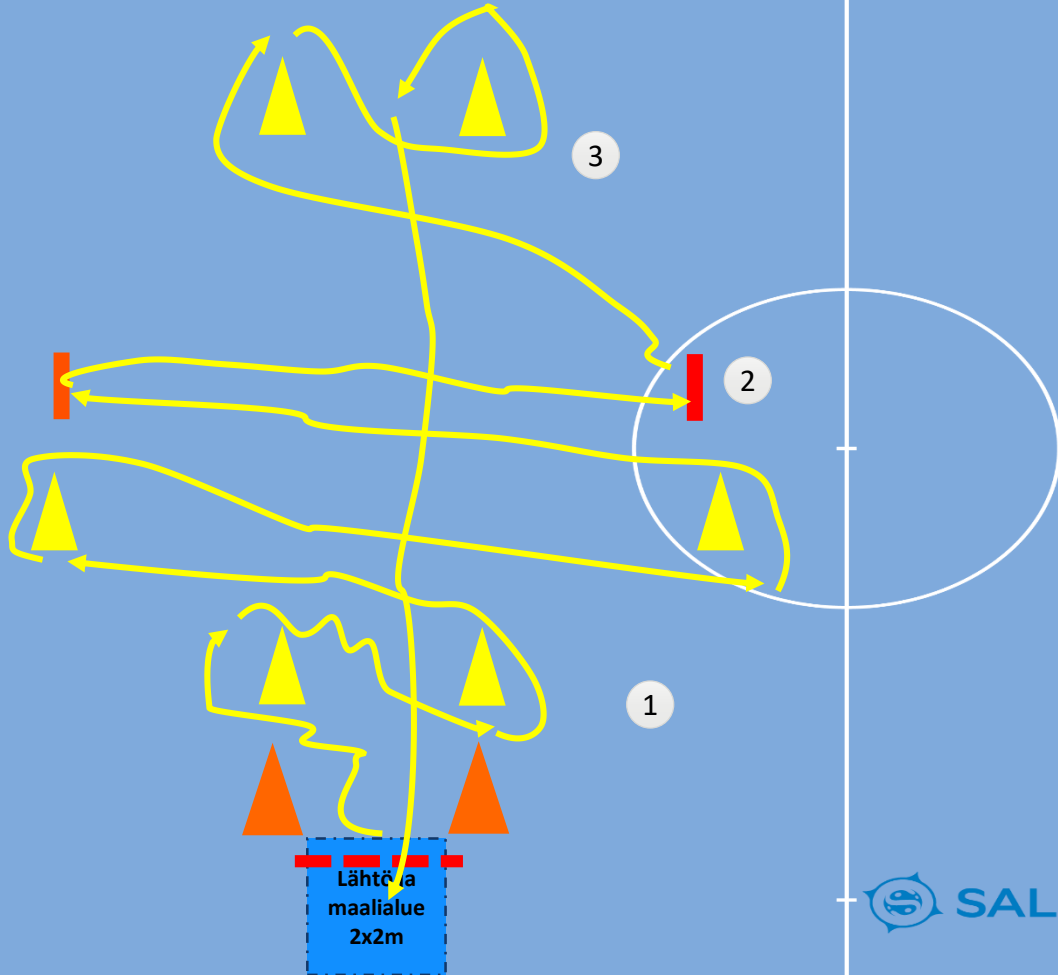
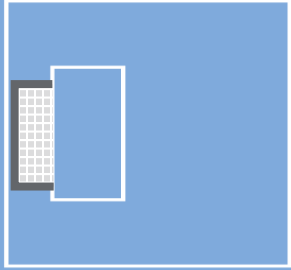
BRINGING OUT THE BEST SINCE 1949

LAJITAITO – PALLONHALLINTA KULJETUS

Suoritusohjeet

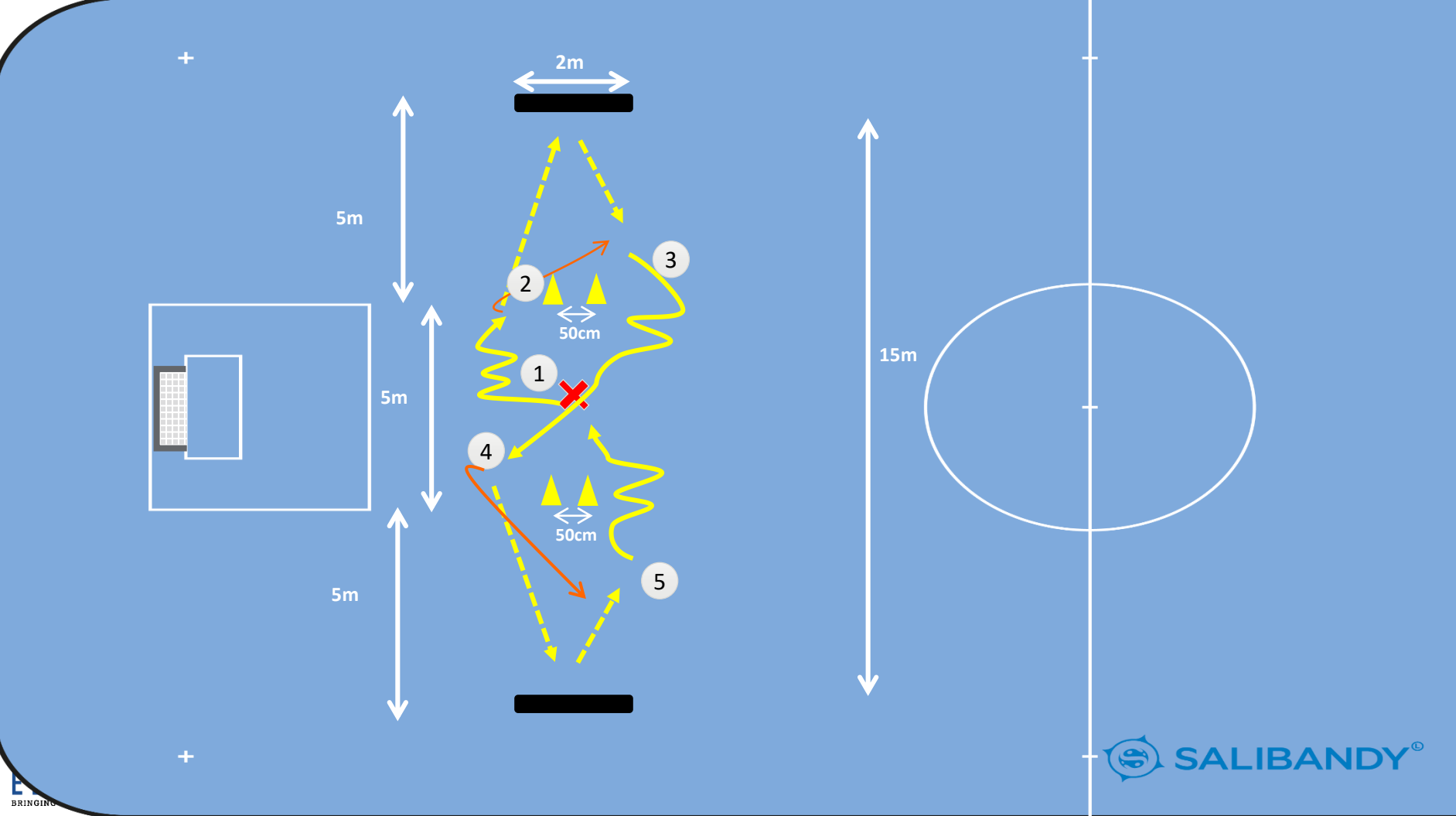
- Lähtö tapahtuu paikaltaan lähtöviivalta. Lähtöviiva on 70cm etäisyydellä ajanotto valokennoista.
 - Ajanotto alkaa, kun pelaaja ylittää lähtöalueen etureunassa olevan ajanoton valokennolinjan.
 - Ajanotto pysähtyy, kun pelaaja ylittää maalialueen valokennolinjan (samat valokennolinjat kun lähdössä)
 - Pelaajan täytyy pysäyttää pallo maalialueella. Maalialueen koko on 2m x 2m
1. Suorituksen kiertosuunta määräytyy kätisyyden mukaan
 - Left kätisyyden pelaajat kiertävät vasemman puoleisen kartion ensimmäisenä, right kätisyyden pelaajat kiertävät ensimmäisenä oikean puoleisen kartion.
 - Jokainen kartio kierretään, niin että sekä pelaaja että pallo kiertävät kartion
 2. Merkkiviivojen ylitys
 - Neljän (4) kartion jälkeen pelaaja testissä tulee käyttää pallo kahden viivan yli (testissä riittää kun pallo ylittää merkkilinjan)
 3. Viimeisille kartioille mennään kartioiden välistä ja kierretään kartiot samalla säännöillä kuin kaksi ensimmäistä kartiota.
 - Left pelaaja kierää ensimmäisen kartion vasemmalta puolelta ja toisen oikealta, minkä jälkeen juostaan suoraan maalialueelle pallo hallinnassa
 - Right pelaaja kierää ensimmäisen kartion oikealta puolelta ja toisen vasemmalta, minkä jälkeen juostaan suoraan maalialueelle pallo hallinnassa
- 2 suoritusta / pelaaja





LAJITAITO - SYÖTTÖ

- Syöttöseinät (laita 2m) asetetaan 15m etäisyydelle toisistaan
- Kiertosuunta määräytyy käsisyyden mukaan
 - Ensimmäinen lyhytsyöttö täytyy antaa kämmenpuolelta
- Jos pallo syötetään ohi syöttöseinän tai se osuu syötettäessä merkkikartioon, saa pallon hakea ja suoritusta voi jatkaa syöttämällä pallo uudelleen syöttöseinään käyttäen samaa puolta kuin ohisyötössä.
 - Ohisyötöstä tai syötön osuessa merkkikartioon lisätään kokonaisaikaan viisi (5) sekuntia jokaisesta ohisyötöstä tai merkkikartion osumasta.
- 1. Suoritus alkaa, kun pelaaja koskettaa palloon
- 2. Pelaaja syöttää kämmenpuolelta lyhyen syötön ennen merkkikartioita
- 3. Syötön jälkeen pelaaja ottaa syöttöseinästä ponnahtavan pallon haltuunsa ja kuljettaa kohti toista syöttöseinää
- 4. Toinen lyhytsyöttö on annettava rystypuolella ennen merkkikartioita
- 5. Syötön jälkeen pelaaja ottaa syöttöseinästä ponnahtavan pallon haltuunsa ja kuljettaa kohti toista syöttöseinää ja antaa seuraavan lyhyen syötön ennen merkkikartiota kämmenpuolelta
 - Testissä pelaaja antaa yhteensä kahdeksan (8) lyhytsyöttöä vuorotellen kämmen- ja rystypuolelta.
 - Viimeisen lyhytsyötön (8. syöttö rystypuolelta) pelaaja antaa kaksi (2) pitkää syöttöä. Pitkät syötöt on annettava syöttöseinän puoleiselta alueelta ennen merkkikartioita.
 - Ajanotto pysäytetään, kun toinen pitkäsyöttö osuu syöttöseinään
- 2 suoritusta



Yhteistyössä:

