



KILPAILUSUORITUS:

1. **Yhteistuloksen mitta** ratkaisee kilpailijoiden järjestyksen. Suoritukset tehdään aina järjestyksessä pitkä aloitussyöttö – lentopotku – heitto. Suoritukset voidaan tehdä yksitellen tai yhtäaikaan riippuen suorittajien määrästä. Kokonaistulos kirjataan ylös (jaardeissa tai metreissa).
 2. **Jokaisella suorittajalla on pari.** Toinen urheilija suorittaa kisaa ja toinen merkitsee (kypärällä/kartiolla) kohdan, johon pallo tipahtaa.
 - **mittaaja** laittaa merkin pallon tipahtamiskohtaan
 - **suorittaja** hakee tämän jälkeen pallon suorituspaikalle ja jää odottamaan seuraavaa suoritusta
 - **mittaaja** ottaa (kypärän/kartion) mukaansa ja siirtyy kentällä seuraa merkitsemistä varten
- **Pitkä aloitussyöttö:** pallo asetetaan maalialueen päätyrajan päälle, josta suoritus tehdään kahdella kädellä jalkojen välistä. Mittauspiste kohta jossa pallo osuu maahan
 - **Lentopotku:** Potku pitää suorittaa merkin kohdalta. Suorittaja voi ottaa 1-2 askelta ennen potkua.
 - **Heitto:** Heitto suoritetaan paikaltaan merkin kohdalta. Heitettäessä heittäjä astuu normaalisti eteenpäin (avausaskel heiton suuntaan)

VARUSTEET:

- normaali urheiluasu (jos mahdollista kilpailijalla on oma pelipaita päällä)
- oma pallo käytössään (ikäluokan mukainen). Pallon saa myös lainaksi
- **U13, U11 ja U9** nahkainen tai komposiittipallo Wilson TDJ koko. Tai Baden Leather BF100L; Baden Rubber F100-03; Rawlings RF5J; Spalding Top-Flite J5J, Nike)
- **U15** nahkainen tai komposiittipallo Wilson TDY tai TDS koko. Tai Baden Leather BF200L; Baden Rubber F200-03; Rawlings RF5Y; Spalding Top-Flite J5Y, Nike)

KILPAILUSARJAT 2017:

- **U9** (synt. 2010-2008, 7-9-vuotiaat)
- **U11** (synt. 2007-2006, 10-11-vuotiaat)
- **U13** (synt. 2005-2004, 12-13-vuotiaat)
- **U15** (synt. 2003-2002), 14-15-vuotiaat)

TEKNIKKAOHJEET:



1 PITKÄ ALOITUSSYÖTTÖ

Alkuasento ja ote pallosta:

- pidä jalat rinnakkain hieman hartioita leveämmällä
 - taivuta polvista ja pidä selkä suorana
 - laita heittävä käsi pallon ja ulkoreunaan
- ota pallosta kiinni niin, että etusormi tulee pallon kärkeen, pikkurilli ja nimetön laitetaan nauhoille

- ohjaavan käden sormet kevyesti pallon päälle sormet levitettyinä, keskisormi alasauman kohdalla



Syöttö:

- katso taaksepäin ja heitä pallo taaksepäin molemmilla käsilläsi ja ranteilla
- kädet heilahtavat jalkojen läpi ja avautuvat aivan kuin läimäyttäisit itseäsi sisäreisiin

2 LENTOPOTKU



- ota ensin lyhyt askel eteenpäin potkaisevalla jalalla
- pidä aluksi molemmilla käsillä kiinni pallosta, siten että pallo lepää sormien varassa nauhat ylöspäin
- ota normaali toinen askel suoran eteenpäin
- kun toinen askel lähtee irrota samalla tukikäsi pallosta
- kun pudotat pallon, päästä vain pallosta irti pallon kärki osoittaa tällöin hieman sisäänpäin
- potkaise palloa jalkapöydällä, nilkka suoraksi lukittuna ja anna jalan heilahtaa vapaasti ylös

- muista katsoa palloa koko suorituksen ajan



3 HEITTO



Ote pallosta:

- etusormi pallon päässä olevan viivan päällä, muut nauhalla
- mitä pienempi käsi, sitä enemmän ote on pallon päästä eli pallon puristuskohta on pallon keskipisteen takana

Heittoa edeltävä asento:

- molemmat kädet pitävät palloa rinnan alueella

- hartia osoittaa heittokohdetta

Heittoliike:

- astu kohti kiinniottajaa heittokäden vastaisella jalalla
- irrota ei-heittävä käsi pallosta
- tuo heittävä käsi eteenpäin kyynärpää edellä

Saattoliike:

- heilauta käsivartta ja rannetta voimakkaasti, jolla aikaansaadaan kierre
- saattoliikkeessä käsi heilahtaa alas kohti vastakkaista etutaskua

