

Stadium Teknikmärke Fotboll



Märket finns i guld, silver och brons. Svårighetsgraden beror också på vilken klass man tillhör. Det finns pojk- och flickklasser i åldrarna 7–9 år, 10–12 år och 13–15 år. Vid provtillfället måste en vuxen kontrollant finnas närvarande. Antalet försök är obegränsat. I denna folder finns all information som behövs för att genomföra Teknikmärket.

Lycka till!

STADIUM®

Prov 1: Jonglering

I jonglering handlar det om att bli vän med bollen och att koncentrera sig.

7–9 år

Det är tillåtet att börja jonglera genom att kasta upp bollen. Jonglera med valfri kroppsdel (utom händer och armar). En studs i marken mellan varje tillslag är tillåten. Försök att använda bägge fötterna.

Antal tillslag		
	Pojk	Flick
Brons	0–5	0–3
Silver	6–30	4–10
Guld	31+	11+

10–12 år

Det är tillåtet att börja jonglera genom att kasta upp bollen. Jonglera med valfri kroppsdel (utom händer och armar). Bollen måste vara i luften hela tiden.

Antal tillslag		
	Pojk	Flick
Brons	0–10	0–5
Silver	11–50	6–20
Guld	51+	21+

13–15 år

Det är tillåtet att börja jonglera genom att kasta upp bollen. Jonglera med valfri kroppsdel (utom händer och armar). Flera tillslag i följd med samma kroppsdel räknas ej. Exempel: Tre tillslag med höger fot räknas som ett tillslag.

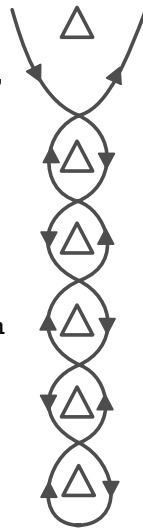
Antal tillslag		
	Pojk	Flick
Brons	0–25	0–10
Silver	26–99	11–30
Guld	100+	31+

Prov 2: Slalom

Slalom handlar om att kontrollera bollen i fart. Börja långsamt, ha bollen nära kroppen, och öka farten efter hand. För att utföra provet behövs sex höga koner.

Konerna ska stå på en rak linje. Avståndet mellan första och andra kon är fem meter. Därefter är avståndet mellan konerna tre meter. Första konen är startkon. Börja till höger om startkonen och gå i mål till vänster om startkonen.

Tiden stannar när både boll och spelare passerat mållinjen (startkonen). Om en kon välter läggs en sekund till sluttiden. Två välta koner, två sekunder o.s.v.



7–9 år

Driv bollen med valfri fot.

Tid i sekunder		
	Pojk	Flick
Brons	24,00+	27,00+
Silver	16,00–23,99	19,00–26,99
Guld	–15,99	–18,99

10–12 år

Driv bollen med valfri fot, men båda fötterna måste användas någon gång.

Tid i sekunder		
	Pojk	Flick
Brons	14,00+	15,00+
Silver	12,00–13,99	13,00–14,99
Guld	–11,99	–12,99

13–15 år

Driv bollen med en fot fram till vändning och den andra foten på tillbakavägen. Använd valfri fot vid vändning.

Tid i sekunder		
	Pojk	Flick
Brons	14,00+	15,00+
Silver	13,00–13,99	14,00–14,99
Guld	–12,99	–13,99

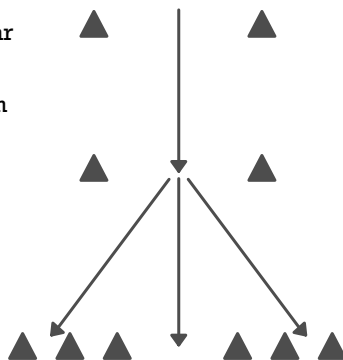
Prov 3: Precision

I precision handlar det om att öva upp en bra bollträff för att utveckla passningsspelet. För att utföra provet behövs en kvadrat om 3x3 meter markerad med en kon i varje hörn. På tio meters avstånd från kvadratens botten linje finns tre mål. Målet i mitten är 2 meter brett, träff ger 1 poäng.

Målen på sidorna är 1 meter breda, träff ger 2 poäng. Målen markeras med koner. Provet börjar på kvadratens främre linje, 13 meter från målen.

Starta med ett tillslag, följ bollen in i kvadraten och skjut mot valfritt mål innan bollen lämnar kvadraten. Endast två tillslag tillåts. Bollen ska ha markkontakt hela tiden.

Om bollen lämnar kvadraten innan andra tillslaget underkänns försöket. Man har 8 försök att samla poäng.



7–9 år

8 försök med valfri fot.

Antal poäng		
	Pojk	Flick
Brons	0–5	0–5
Silver	6–10	6–10
Guld	11+	11+

10–12 år

6 försök med den bästa foten och 2 försök med den andra.

Antal poäng		
	Pojk	Flick
Brons	0–5	0–5
Silver	6–10	6–10
Guld	11+	11+

13–15 år

4 försök med höger fot och 4 försök med vänster fot.

Antal poäng		
	Pojk	Flick
Brons	0–5	0–5
Silver	6–10	6–10
Guld	11+	11+