



MAAJOUKKUETIE

EERIKKILÄ



MAAJOUKKUETIE

YHDESSÄ HYVINVOINTIA JA MENESTYSTÄ

Poikien ja miesten salibandyn fyysisteknisten ominaisuuksien tavoitetasot

1. Lineaarinopeus 5m, 10m ja 20m

Taulukko 1.1. Lineaarinopeuden 5m (s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	1,08	1,05	1,02	0,99	0,96	0,94	0,92	0,90	0,88	0,87	0,86
4	1,11	1,09	1,05	1,02	0,99	0,97	0,95	0,93	0,91	0,89	0,88
3	1,14	1,11	1,08	1,05	1,01	0,99	0,97	0,95	0,93	0,91	0,90
2	1,18	1,15	1,12	1,09	1,05	1,03	1,01	0,99	0,97	0,95	0,94
1	> 1,18	> 1,15	> 1,12	> 1,09	> 1,05	> 1,03	> 1,01	> 0,99	> 0,97	> 0,95	> 0,94

Taulukko 1.2. Lineaarinopeuden 10m (s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	1,92	1,88	1,81	1,75	1,69	1,67	1,64	1,62	1,59	1,57	1,54
4	1,97	1,93	1,86	1,81	1,74	1,71	1,68	1,65	1,63	1,59	1,57
3	2,02	1,97	1,91	1,86	1,78	1,74	1,71	1,67	1,65	1,63	1,61
2	2,08	2,02	1,97	1,92	1,84	1,80	1,75	1,73	1,71	1,68	1,66
1	> 2,08	> 2,02	> 1,97	> 1,92	> 1,84	> 1,80	> 1,75	> 1,73	> 1,71	> 1,68	> 1,66

Taulukko 1.3. Lineaarinopeuden 20m (s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	3,42	3,34	3,22	3,09	2,97	2,91	2,87	2,82	2,79	2,74	2,71
4	3,51	3,42	3,31	3,19	3,06	3,00	2,96	2,91	2,86	2,80	2,76
3	3,60	3,50	3,39	3,28	3,14	3,06	2,99	2,94	2,91	2,86	2,82
2	3,70	3,60	3,49	3,38	3,24	3,14	3,09	3,04	3,00	2,96	2,91
1	> 3,70	> 3,60	> 3,49	> 3,38	> 3,24	> 3,14	> 3,09	> 3,04	> 3,00	> 2,96	> 2,91



2. Suunnanmuutosnopeus



Taulukko 2.1. Kasiradan (s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	7,05	6,90	6,74	6,58	6,45	6,37	6,26	6,19	6,11	6,08	6,03
4	7,18	7,05	6,90	6,74	6,60	6,52	6,45	6,34	6,25	6,19	6,12
3	7,32	7,19	7,04	6,91	6,75	6,67	6,59	6,48	6,35	6,28	6,23
2	7,44	7,32	7,17	7,03	6,93	6,88	6,80	6,65	6,52	6,41	6,38
1	> 7,44	> 7,32	> 7,17	> 7,03	> 6,93	> 6,88	> 6,80	> 6,65	> 6,52	> 6,41	> 6,38

Taulukko 2.2. SM-juoksun (s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	8,02	7,75	7,40	7,08	6,65	6,50	6,30	6,21	6,11	6,06	5,95
4	8,22	7,99	7,66	7,29	6,87	6,72	6,48	6,36	6,24	6,20	6,13
3	8,47	8,26	7,87	7,52	7,09	6,89	6,67	6,48	6,36	6,31	6,25
2	8,76	8,58	8,25	7,85	7,38	7,16	6,86	6,73	6,63	6,58	6,51
1	> 8,76	> 8,58	> 8,25	> 7,85	> 7,38	> 7,16	> 6,86	> 6,73	> 6,63	> 6,58	> 6,51

Taulukko 2.3. SM-pallon (s) tavoitetasot pojilla

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15
5	9,14	8,79	8,43	8,13	7,77	7,60
4	9,34	9,04	8,69	8,35	7,99	7,82
3	9,60	9,31	8,92	8,61	8,22	8,03
2	9,90	9,65	9,32	8,95	8,52	8,30
1	> 9,90	> 9,65	> 9,32	> 8,95	> 8,52	> 8,30

3. Nopeusvoima



Taulukko 3.1. Kevennyshypyn (cm) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	27,3	29,3	32,2	35,2	38,1	41,3	43,0	45,1	46,6	48,5	52,0
4	25,5	27,2	29,1	31,4	35,1	37,5	39,6	42,1	44,2	46,0	49,0
3	23,7	25,5	27,2	29,4	32,8	35,4	37,9	40,3	41,9	44,3	45,7
2	22,3	23,5	25,2	27,3	30,7	33,0	35,2	36,4	37,9	39,3	41,1
1	< 22,3	< 23,5	< 25,2	< 27,3	< 30,7	< 33,0	< 35,2	< 36,4	< 37,9	< 39,3	< 41,1

4. Nopeuskestävyys



Taulukko 4.1. *10x20m, 15` `(s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P16	P17	P18	P19	M
5	3,03	2,98	2,93	2,86	2,82
4	3,07	3,02	2,98	2,94	2,90
3	3,17	3,15	3,10	3,05	3,00
2	3,21	3,19	3,16	3,13	3,10
1	> 3,21	> 3,19	> 3,16	3,13	> 3,10

*Tuloksena käytetään 10 suorituksen keskiarvoa.

5. Kestävyys



Taulukko 5.1. Piip-testin (min:s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	11:00	11:11	11:49	12:40	13:26	14:00	14:30	14:39	14:59	15:27	15:41
4	9:53	10:16	10:49	11:38	12:30	13:11	13:45	14:00	14:20	14:35	14:44
3	9:07	9:13	9:30	10:55	11:43	12:25	13:07	13:16	13:32	13:45	14:00
2	7:55	8:08	8:55	9:59	10:49	11:33	12:15	12:25	12:45	13:00	13:16
1	< 7:55	< 8:08	< 8:55	< 9:59	< 10:49	< 11:33	< 12:15	< 12:25	< 12:45	< 13:00	< 13:16

6. Lajitekniikka



Taulukko 6.1. Pallonhallinnan (s) tavoitetasot pojilla

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15
5	18,51	18,09	17,40	16,87	16,25	15,94
4	19,19	18,62	17,81	17,46	16,80	16,31
3	19,64	19,09	18,38	17,80	17,03	16,69
2	20,35	20,17	19,39	18,59	17,76	17,31
1	> 20,35	> 20,17	> 19,39	> 18,59	> 17,76	> 17,31

EERIKKILÄ

Voi hyvin. Menesty.