



## Taito- ja joukkueurnauksen taitorastit

### Rasti 1 Taitorata:

Kuusi suoritusta (4- tai 5-pelaajan joukkue huom) Rata kierretään viestinä. Joukkueen kokonaisaika merkitään tuloksena.

Aikasakkoa tulee radan esteiden kaatamisesta (5 sek. per kaato) tai osumasta

### Rasti 2 Pallon hallinta:

11 v Varsinaisella pelikädellä

Pelaaja pomputtelee palloa penkin päällä seisoen 30 sekunnin ajan. Pallo saa pudota välillä lattialle, mutta vain pelaajan penkin päällä tehdyt pomput lasketaan (vähintään yksi jalka on oltava penkissä kiinni, toinen voi olla ilmassa).

13 v. Pallon hallinta yhdellä jalalla seisten

Sama kuin edellä, mutta yhdellä jalalla seisten

15v. Vaikeutettu.

Penkillä seisten. Osumat vuorotellen edestä ja seläntakaa. Nämä kaksi peräkkäistä osumaa on yhden pisteen arvoinen suoritus.

### Rasti 3 Syöttötarkkuus:

Kukin pelaaja lyö vuorollaan 10 palloa. Ne tulee syöttää vuorotellen, ensin 5 kpl oikeasta syöttöruudusta ja sen jälkeen vastaavasti 5 kpl vasemmanpuoleisesta syöttöruudusta.

Syötön tulee olla sulkapallosääntöjen mukainen. Jos pelaaja tekee syöttövirheen, lasketaan tällainen syöttö nolaksi. Maalialueita on yhteensä 2+2. taka- ja etukentällä.

Etukentän maaliin osumasta saa yhden (1) pisteen ja takakentän maalista viisi (5) pistettä.

### Rasti 4. ”Päikkäri” karuselli:

Pelataan puolella kentällä päinlyöntiä karusellina. Toimitsija laskee kuinka monta kertaa pallo ylittää verkon. Sama pelaaja ei saa lyödä kahta kertaa peräkkäin. Syöttöä ei lasketa. Etusyöttörajan takaa pitää lyödä. Aikaa suoritukseen on minuutti. Joukkueiden koko 2+2, 2+3 tai 3+3 pelaajaa.

### Sulkapallon tietovisa + lajitietämys:

Ryhmänjohtaja antaa pelaajille vastauslomakkeen jonka pelaajat täyttävät yhdessä, sopivassa tilaisuudessa (esim. ruokatauolla). Ryhmänjohtaja palauttaa lomakkeen tuomaristolle.



