



FUTIS- VANHEMMAN SELVIITYMIS- OPAS

SISÄLLYS

Mistä tunnistaa futisvanhemman?	3
Futisäitien neuvot toisilleen	4
Parasta futisisyydessä	12
Jalkapalloniksejä futisarkeen	16
Futissanaston lyhyt oppimäärä	20
Erlaisia tapoja kannustaa	25
Aina yksi kerros liikaa!	26
Futisvanhemman CV	28
Muista huolehtia myös itsestäsi!	29
Hyödynnä ja kartuta osaamistasi joukkueessa!	32
Lasten jalkapallosäännöt	36
Futisvanhemman 10 käskyä	40



Oppaan kuvat: Jussi Eskola, Elisa Mikkonen, Riikka Käkelä-Rantalainen, iStock, Adobe Stock
Taitto: Riikka Käkelä-Rantalainen/Nettienkelit

Mistä tunnistaa futisvanhemman?

- Ajat satoja kilometrejä pelkästään kodin ja treenikentän väliä
- Suunnittelet lomasi pelikalenterin mukaan
- Kannustuspuheissasi vedät vertoja antiikin oraattorille
- Arkesi voi tiivistää kolmen K:n sääntöön: kannusta, kускаa ja kustanna
- Pyykkikone on kodissasi käynnissä taukoamatta
- Olet hoitanut jokaista mahdollista roolia joukkueen taustajoukoissa
- Autossasi on kilokaupalla kumirouhetta
- Ystäväpiiristäsi vähintään puolet on muita futisvanhempia
- Olet immuuni hien tuoksulle
- Sinulla on kentän laidalla oma painauma – kesällä ja talvella
- Kassistasi löytyy eväät aina vähintään puolelle joukkueesta
- Olet nukkunut vähintään yhden koulun lattialla
- Grillaat makkaraa useammin joukkueen buffetissa kuin kesämökilläsi
- Futis on vienyt sydämesi ♥

FUTISÄITIEN NEUVOT TOISILLEEN



”Onneksi muutkin futisäidit tietävät mitä tää elämä on!” – Minna Mikä yhteisö futisperhe onkaan! Pyysimme lähettämään neuvoja, joita haluaisitte jakaa muiden futisäitien kesken, ja niitä tuli tuhansia! Kaikkia emme tässä pysty jakamaan, mutta niitä on luvassa lisää tulevissa pelipassilaisten kuukausikirjeissä. Paras neuvo? ”Ne toiset upeat futisäidit siellä kentän laidalla!”

AIKATAULUTA!

♥ Aikataulut kannattaa suunnitella etukäteen. Eli kuka vie ja hakee treeneihin ja peleihin. Merkitsen myös sellaiset menot työkalenteriin, jotka edellyttävät poistumistani toimistolta ennen kello neljää, jottei kukaan buukkaa siihen palaveria.

- Kaisa

♥ Aikatauluttaminen, suunnitelmallisuus ja kalenteri. Niin tylsältä kuin se kuulostaakin, niin on vain itsekin tässä iässä lasten harrastaessa pitänyt nämä yksinkertaiset asiat opetella! :)

- Eeva

TUTUSTU MUIHIN VANHEMPIIN!

♥ Ehdottomasti tärkeintä on mielestäni tutustua muihin kentän laidalla oleviin vanhempiin! Yhdessä tekeminen on aina mukavampaa ja helpottaa myös arjen pyörittämisessä, esim. kimpakyytien järjestämisessä.

- Minja

♥ Tutustu muihin futisäiteihin reippaasti. Äitien yhteisäpu ja yhteistyö on korvaamatonta. Yhdessä tekemällä ja yhdessä olemalla futisarki sujuu hymyssä suin jos pyykit, kускаamiset,

värjöttelyt kentän laidilla etc. meinaa välillä kiristää hermoja.

- Liisi-Maria

♥ Verkostoidu ja tutustu muihin vanhempiin. Kimpakyyditykset antaa suuren helpotuksen arkeen jos lapsilla samaan aikaan treenejä eri osoitteissa. Näin pystyy helpottamaan kyydityspulmia. Whatsapp-ryhmä vanhempien kesken on helppo tapa saada kyyditykset järjestymään. Myös muiden vanhempien seura ja vertaistuki on kenttien laidalla iso ja ihana asia.

- Tiia

KANNUSTA!

♥ Aina kun olet kentän laidalla, muista kannustaa. On sitten kyseessä oman lapsen, oman seuran tai ihan kenen vaan peli. Sinun taputuksesi hienon suorituksen kunniaksi tai kannustava huutosi tappioasemassa olevalle joukkueelle voi merkitä todella paljon. Aina ei pelaajilla tai joukkueilla ole tukijoukkoja katsomossa, niin hyvä kannustus on aika paikallaan.

- Tara

AUTETAAN TOISIAMME!

♥ Aina ei tarvitse selvitä kaikesta yksin. Futisäidit yhdessä ovat vahvempia kuin vain yksi, autetaan tarvittaessa toisiamme.

- Sara



♥ Hyvä yhteistyö joukkueen vanhempien kesken on kullan arvoista! Rohkeasti mukaan joukkueen toimintaan, mitä enemmän porukkaa auttaa joukkueen pyörittämisessä sitä vähemmän kenenkään yksittäisen harteille jää.

- *Henrika*

PIDÄ POSITIIVINEN MIELI!

♥ Iloisella mielellä ja positiivisella asenteella aina futisarkea pyöritetään, ja ne pelipäivähän on aina ihan juhlapäiviä koko perheen mielestä! ⚽♥ Futisäitinä olo on aivan mahtavaa ja ihan parasta! ♥⚽

- *Sanna*

♥ Muista iloinen mieli! Joskus manasin kun leivoin mokkapaloja yömyöhään, nyt poika on

jo kasvanut ulos futiksesta ja oikein ikävöin sitä yhteishenkeä mikä meillä vanhemmilla oli! Onneksi kuopus jatkaa lajin parissa niin pääsen vielä kentän laidalle :)

- *Virpi*

HUOLEHDI MYÖS ITSESTÄSI!

♥ Huolehdi myös omasta jaksamisestasi, jotta jaksat tehdä kaikkiesi lapsukaisenkin hyväksi :) Näin kaikilla on kivaa!

- *Maritta*

KAIKKEA EI TARVITSE TEHDÄ ITSE!

♥ Opeta lapsesi pienestä pitäen huolehtimaan itse omista jalkapallovarusteistaan. Helpottaa

suunnattomasti arkea, kun meidän 9-vuotias pystyy huolehtimaan omat varusteensa ennen treenejä, ja huolehtii ne vielä suoraan pesukoneeseen heti treenien jälkeen.

- Marika

♥ Vastuun ja tekemisen jakaminen futislapsen kanssa helpottaa arkea sekä opettaa lapsiamme huolehtimaan asioistaan. Kun on mukana ja tukena lapsen harrastuksessa, sen voi ottaa myös arvokkaana yhdessäoloaikana, jota muuten esim. teinien kanssa toisinaan on hankalaa löytää.

- Ekaterina

♥ On hyvä pitää mielessä, että buffettarjoiluja ei tarvitse aina leipoa, vaan kaupastakin saa hyvät pullat ja pasteijat.

- Anniina

ANNA LAJIN VIEDÄ!

♥ Heittäydy futikseen, se on mahtava laji, kun siihen pääsee sisään. Lajista innostuminen yhdessä lapsesi kanssa antaa paljon iloa ja kouluttaa koko perhettä hyviin ja kestäviin elämäntoihin. Iloa elämään tuo futis!

- Niina

♥ Rakastu lajiin. Potki itsekin rohkeasti palloa ja huomaa, kuinka hauskaa se on! Löytyisikö oman lapsesi äideistä tarpeeksi innokkaita, jotta voisitte perustaa oman äitiharrastejoukkueen? Mitä enemmän lajista pitää, sen mukavampaa sitä on myös seurata kentän laidalla!

- Maija

♥ Ala pelata myös itse! Ehdottomasti tärkein juttu mitä olen tehnyt. On kivaa, kun välillä



roolinne vaihtuvat ja lapsi onkin se, joka katsoo peliänsä tai odottaa kentän laidalla. Saa samalla esimerkkiä mukavasta aikuisuudesta.

- Satu

OLE ARMOLLINEN ITSELLESI!

♥ Kaiken kiireen keskellä muista olla itsellesi armollinen. Aina kaiken ei tarvitse olla täydellistä, kunhan tekee oman parhaansa. Kannusta, kannusta ja kannusta – se kantaa pitkälle.

- Päivi

♥ Kannattaa olla itselleen armollinen ja oppia hypymään isoimpien kasojen yli. Kodin ei tarvitse olla aina tiptop ja ainakin meillä se olisi

mahdotonta. Kun juniori saapuu treeneistä kotiin ja päättää riisua pelisukkansa vasta imuroidulle olohuoneen valkoiselle matolle, ja kaikki ihanat pikkuiset kumipipanat on siinä nättinä koristeena, ei oikein muu auta kuin vetää syvään henkeä - ja aloittaa alusta. Huumoria ja läsnäoloa tarvitaan. Muistetaan me äidit myös pitää huolta itsestämme!

- Mari

ENNAKOI!

♥ Ennakointi, ennakointi ja vielä kerran ennakointi! Kaikessa - koski se sitten pelivarusteita, eväitä, pelien aikataulujen tarkistamista, kioski- vuoroista sopimista tai mitä tahansa. Sarjapeli- en aikataulujen ilmestyttyä ne merkataan heti kalenteriin ja katsotaan mahdolliset päällekkäisyydet muiden asioiden kanssa.

- Anne



♥ Auton takakonttiin "survival kit", jossa retki- tuolin ja sateenvarjon lisäksi on aina aurinko- rasvaa, kumisaappaat, sadetakki, lämmin takki, hanskat, pipo, shortsit, varvastossut, jne. Koska futisäidin kauteen mahtuu vähintäänkin epä- vakaista säätä, niin oikeissa varusteissa kentän laidalla kannustaminen on huomattavasti miel- lyttävämpää.

- Nina

TEE ETUKÄTEEN!

♥ Eväs ja välipalahuolto kannattaa suunnitella etukäteen: marketeista hamstrataan tarjouksis- ta edullisia välipalakeksejä, hedelmäsoseita ja säilyviä pieniä suolaisia sekä pähkinöitä! Näistä kootaan sopivia kokonaisuuksia valmiiksi ja li- sätään tuoretta evästä kuten hedelmiä. Lisäksi fudiskassiin on hyvä laittaa patukka tai rusina- purkki hätävaraksi!

- Hanna

♥ Helpota arkeasi tekemällä ruokaa useam- malle päivälle kerrallaan ja pakasta osa. Useim- miten kun se sama ruoka ei maistu peräkkäisinä päivinä. Kun näitä sitten on useampi pakkases- sa, helpottuu kiire kummasti.

- Taina

ASENNE KOHDALLEEN!

♥ Asenne kohdalleen: lapsen futis ei ole per- heessä pakkopullaa, vaan mahdollisuus tukea lapsen kasvua liikkuvaksi ja sosiaaliseksi aikuiseksi ja mahdollisuus luoda itselleen futisken- tän laidalla monipuolinen verkosto eri aloja edustavista ihmisistä, joihin ei muualla välttä- mättä tutustuisi.

- Susanna



♥ Ajattele että lapsesi on kehittävässä harastuksessa, jossa oppii monenlaisia elämäntaitoja jalkapallon lisäksi. Lapsi reippailee ulkona, hänellä on hyvä fyysinen kunto/ vastustuskyky, hyvä ruokahalu ja nukkuu hyvin. Hän viettää vapaa-aikaansa turvallisen aikuisen ohjauksessa ja saa samanhenkisiä, kivoja kavereita. Hän oppii kuuntelemaan ohjeita, haastamaan itsensä ja sietämään pettymyksiä. Hän oppii ottamaan muut huomioon ja kannustamaan muita.

- Minna

NAUTI KENTÄNLAITA-ELÄMÄSTÄ!

♥ Jalkapallomutsin elämää rikastuttaa kentänlaitaelämä. Yhdessä on tehty käsitöitä, lenkkeily harkkojen aikana, juteltu, naurettu ja

kannustettu lapsia. Parasta #jalkapallomutsin elämässä on kentän laidan sosiaalinen elämä ja yhteenkuuluvuuden tunne.

- Sanna

♥ Nauti, verkostoidu muiden fudisäitien kanssa ja älä stressaa; asiat järjestyvät. Huolehtikaa toinen toisistanne. Kahvi ja positiivinen joukkueen kannustaminen pitävät lämpimänä kentänlaidalla.

- Tuija

♥ Anna valmentajan valmentaa, huoltajan huoltaa ja jojon johtaa. Keskity lapsesi peliin ja nauti kentän laidalla olemalla ihan vaan äiti! Verkostoidu muiden äitien kanssa, ”vertaistuki” on ihan parasta! Ei haittaa, vaikket opi näkemään paitsiota. Kyllä yleisössä joku aina sen ilmoittaa ääneen!

- Tiina

HEITTÄYDY LAPSESI HARRASTUKSEEN!

♥ Kaikkein tärkein vinkki sekä kaikille futisäideille, että -isille on, että heittäytykää mukaan lapsen harrastukseen. Nauttikaa. Olkaa aktiivisesti mukana joukkueen toiminnassa, kentän laidalla, kannustamassa. Se takaa joukkue toiminnalle turvallisuutta, pysyvyyttä ja tätä kautta lapselle tärkeän harrastuksen pitkälle tulevaisuuteen. Joukkue toiminta on yksi upeimpia kasvu- ja kehitysympäristöjä lapsille. Mutta, se antaa paljon myös aikuisille. Se vie aikaa, mutta parhaimmillaan joukkueen ympärille syntyvä yhteisö myös tuo energiaa, ystävyys suhteita, turvallisen hyvän ympäristön kaikille. Eihän tätä vaan voi vastustaa, eikä edes kannata. Mukaan vaan! Jossain vaiheessa lapset ja nuoret on niin isoja että tällainen yhteinen tekeminen vähenee luonnostaan. Sen

aikaa, nauttikaa! Terveisin muutaman muunkin futistittelin ”futisäidin” rinnalle jo kerännyt mami (jojo ja hallituksen jäsen) :D

- Pia

♥ Kannattaa lähteä täydellä sydämellä mukaan lapsen harrastukseen. Se todennäköisesti tuo yllättäviä etuja: ihania uusia ihmisiä ja mieleenpainuvia kokemuksia! Jos seurallasi on äitien oma joukkue, suosittelen ehdottomasti menemään mukaan! On ihan huikeaa vertailla lapsen kanssa futismustelmia tai vaihtaa tekniikkavinkkejä, puhumattakaan yhdessä höntäämisestä. Mutsijoukkue voi myös muodostua monelle korvaamattomaksi henkireiäksi, joka parantaa kunnon lisäksi elämänlaatua ja tarjoaa todella korvaamattoman ja laajan verkoston! Futismutsit ♥

- Kati



♥ Ole mukana lapsen harrastuksessa ja tee siitä harrastus myös itsellesi. Ota vastuutehtäviä joukkueessa! Helpottaa kускаamaan lähtöä kummasti, kun itselläkin on asiaa kentänreunalle! Kentänreunalla aikakin kuluu nopeammin, kun voit keskustella joukkueen asioista muiden vanhempien kanssa. Myös lapsesta on mukavaa, kun äitikin on mukana toiminnassa. T: Joukkueen huoltaja ja varustevaistaava =)

- Sari



OLE LÄSNÄ!

♥ Ole läsnä, kannusta ja kuuntele, tsemppaa ja seuraa lapsesi taitojen kehittymistä. Henkinen puoli on tärkeämpi kuin kamojen huolto, tms.

- Minna

MUISTA LEVÄTÄ!

♥ Ole aidosti iloinen ja tunteella mukana ree-neissä. Kun olet väsynyt, kerro sekin. Ja muista, että uni ja lepo hoitavat äitiäkin!

- Maria

EI TARVITSE OLLA TÄYDELLINEN!

♥ Aina ei tarvitse olla se Super-Äiti, joka värjöttelee kentänlaidalla ja tekee mokkapaloja yötä myöten. On IHAN OK elää kolmella kool-la: kannustaa, kuskata ja kustantaa. Lisä-ärriä unohtamatta: rrrrakastaa! ♥

- Niina

♥ Äiti ajattele, että sinä olet riittävä juuri sellai-sena kuin olet.

- Kaarina

NAUTI TÄSTÄ HETKESTÄ!

♥ Tulee aika jolloin ei huoltojoukkoja tarvita, nyt kun niitä tarvitaan, nautitaan 110 prosent-tisesti! Sen kun muistaa niin sateessa kuin pais-teessa, on fudiskentän laidalla aina kivaa. :)

- Mari

♥ Aika aikansa kutakin – jalkapalloarki ja -kii-reet ovat nyt tässä, mutta niitä osaa arvostaa kunnolla vasta, kun ne ovat menneet.

- Lea

♥ Nauti hetkistä lapsesi ja lapsen harrastuksen kanssa. Vuodet kuluvat nopeaan, mutta muis-tot elävät pitkään!

- Terhi

♥ Nauti jokaisesta pelistä ja treenistä jonka pääset kentän reunalle katsomaan. Muista, että mahdollistat lapsesi unelmaa, joka kasvattaa hänestä menestyvän aikuisen. Iloitse äiti mui-den vanhempien seurasta, et ole yksin. meitä on paljon muitakin hurahaneita, jotka jaamme samat arvot ja ilot kanssasi... ollaan ehkä kaikki futisäidit vähän sekaisin :D

- Sari

PARASTA FUTISISYYDESSÄ



Kysyimme jalkapalloperheeltä mikä on parasta futisisyydessä ja tuhansien saamiemme vastausten perusteella se on varmasti yksi maailman parhaista rooleista! 😊 Tässä joitakin lähettämiänne syitä siihen. Futisisät on mahtavia!

♥ Ehdottomasti parasta on seurata omaa poikaa hänen rakastamansa lajin parissa, olla mukana iloitsemassa onnistumisista ja tukemassa pettymyksissä. Harrastus antaa loistavan pohjan koko elämälle opettaen terveelliset tavat (uni, ravinto, liikunta) sekä tavoitteellisen tekemisen halutun määrän mukaan saavuttamiseksi.

- Jaakko

♥ Futisisyys antaa irtioton työelämän kiireistä ja pääsee mukaan lapsen kehityksen kannalta merkittäviin hetkiin.

- Ville

♥ Futisisyydessä ehdottomasti parasta on yhdessä tekeminen ja kokeminen. Voin futisisänä kokea yhdessä lapsen kanssa koko elämän kirjon: arjen kovan työn, juhlahetket, ja vastoin käymisten tuskan. Tuhansia hienoja hetkiä vuosien varrella!

- Erkki

♥ En usko, että teini-ikäiset tyttäreni muuten viettäisivät aikaa ”vanhuksen” kanssa niin paljon. Matkat treeneihin ja peleihin ovat parasta laatu-aikaa isän ja tyttären välillä. Silloin voi puhua jalkapallon lisäksi myös muista tärkeistä ja vähemmän tärkeistä asioista.

- Petri

♥ Mahtavinta futisisyydessä on nyt nähdä oman poikani innostus kuningaslajia kohtaan. Vaikka harrastuksena futis ei omalle pojalleni sovikaan, on futis meidän isä-poikajuttu kan-

nattamisen kautta. Toivon, ja uskon, että futis tarjoaa myös pojalleni suuria tunteita läpi elämän.

- Jari

♥ Huomata kuinka futis edesauttaa elämää kentän ulkopuolella – sosiaalisuus, yhteisöllisyys, tiimityöskentely, jne. Seurata oman lapsen edesottamuksia ja kehitystä kentällä ja sen ulkopuolella.

- Kim

♥ Futisisyydessä parasta on olla mukana mahdavamassa yhteisössä, jonka kaikki jäsenet kannustavat toisiaan ja ovat toistensa tukena. Hienoja hetkiä tulee, kun pääsee todistamaan lasten iloa, yrittämistä, sinnikkyyttä sekä kasvua.

- Hermanni

♥ Futisisyydessä parasta on oman lapsen tsemppaaminen! Kun saa nähdä oman lapsen onnistumisia, niin se laittaa hymyn aina huuleen. Kun joukko futisisyyksiä kokoontuu yhteen esim. peleihin, niin ketään muu fani ei päihitä meitä!

- Badr

♥ Jalkapallo on kuin elämä. Ei ole yhtä oikeaa tapaa, ei ainoita oikeita taitoja tai kykyjä – kyse on miten käyttää ne mitä on, pelaajana tai valmentajana. Peli opettaa, että yksin ei pärjää, joukkueessa on voimaa enemmän kuin on yksilöiden summa.

- Petri



♥ Ehdottomasti parasta on päästä näkemään ja kokemaan läheltä lasten vilpitön ilo ja riemu, joka on käsin kosketeltavaa. Turnaukset ovat meille koko perhettä yhdistäviä tapahtumia, joissa tsemptataan ja kannustetaan toisia!

- *Manu*

♥ Nähdä läheltä oman jälkikasvun kehityksen ja pelaamisen ilon, sekä olla pienellä, mutta tärkeällä tavalla osana Suomen jalkapallon kehittämisessä.

- *Miikka*

♥ Kun saa olla mukana lapsen harrastuksessa, niin isänä kuin joukkueen toimihenkilönä. Tämän kautta pääsee vaikuttamaan oman lapsen kehitykseen ja samalla hoituu myös joukkueenkin toiminta. Ennen kaikkea tärkeintä on läsnäolo oman lapsen harrastuksessa.

- *Markus*

♥ Jalkapallo lasten kanssa saa isänkin liikku-
maan ♥

- *Tero*

♥ Kyllä se on kun näkee saman kipinän syttyvän omassa lapsessa, saman mikä itseenikin joskus syttyi. Pallon henki.

- *Sampo*

♥ Valmennus on minulle henkireikä mitä suurimmassa määrin. Kai sitä on futisissä, vaikka omat lapset eivät pelaisikaan? :)

- *Eero*

♥ Toimin isävalmentajana, joten futis on minun ja poikani yhteinen harrastus. Koska olen paljon mukana, pysyn hyvin kärryillä pojan kehityksestä. Samalla näen ja koen onnistumiset ja epäonnistumiset. Hyvin palkitsevaa!

- *Paavo*

♥ Lasten kanssa pelaaminen ja otteluissa käyminen. Poika haluaa aina ennen ja jälkeen omien joukkueen treenien hioa isin kanssa syöttöjä. Yhdessä vietetty aika katsojina stadionilla kausikortin omistajina siirtyy sukupolvelta toiselle kuten oma edesmennyt isäni siirsi kappulan minulle. Parasta on yhdessä vietetty aika ja uskon valaminen suomalaiseen jalkapalloon.

- Santtu

♥ Kun oma tytär ei osaa tehdä vielä muuta kuin tarttua palloon ja heittää pallon isille. Se hymylyttää.

- Henri

♥ Nähdä kuinka pojat saavat kavereita harrastuksesta. Ystävyksiä, jotka voivat kestää koko elämän ajan, niin kuin itsellä kävi.

- Sami

♥ Nähdä miten joukkue kehittyy ja pojat siinä sivussa. Yhteishenki ja onnistumisen tunteet. Miten sällit tsemppaa jos ei mene jutut suunnitelmien mukaan. Kaikista ei voi tulla huippufutareita, mutta kaikista voi tulla huippuihmisiä!

- Ville

♥ Nähdä iloisten lasten onnistumisia. Oppia itse uutta joka päivä. Mahdollisuus vaikuttaa joukkueessa ja seurassa. Hyviä ystäviä kentältä ja kentän ulkopuolelta.

- Thomas

♥ Mahtavaa on, kun pääsee reissuun peleihin oman perheen kanssa kannustamaan Huuhkajia (ja muita maajoukkueita). Tänään viimeksi nauroin vedet silmissä, kun meidän 4v. laului Rivelution-biisiä :D Jalkapallo on elämäntapa!

- Tommi



JALKAPALLONIKSEJÄ FUTISARKEEN

Pyysimme pelaajia ja heidän vanhempiaan lähettämään meille parhaat jalkapalloniksinsä, jotka kokosimme yhteen. Toivottavasti nämä futisperheen hyväksi toteamat niksit tekevät arjesta hieman sujuvampaa!



NIKSEJÄ VANHEMMILLE

🏆 Nimikoi varusteet, ei mene veljeksillä tai pelikavereiden kanssa kamat sekaisin.

🏆 Säilytä pelikamat ja harkkakamat eri laatikoissa tai hyllyillä. Näin ne löytyvät helpommin kun kiireessä etsii.

🏆 Tee kännykkään tai tietokoneelle lista pelireissulle tarvittavista tavaroista, niin on helppo pakatessa tsekata, että kaikki on mukana.

🏆 Kun työ- tai muut asiat oikein hermostuttaa, mene potkimaan vapaa-ajalla jalkapalloa! Se helpottaa kun hiki päässä potkii menemään.

🏆 Junnuturnauksissa saat kerättyä pientä rahaa joukkueelle järjestämällä panttipusseja tyhjille pulloille ja tölkeille vaihtopenkkien ja pukuhuoneiden vierelle.

🏆 Älä pysäköi autoasi suoraan maalin taakse, ellei maalin takana ole kunnollista suoja-verkkoa...

🏆 Jalkapallonurmen palluroiden leviämisen koko asuntoon voi välttää, kun futaaaja riisuu varusteet heti eteisessä seisoen Ikea-kassissa tai jätessäkissä.

Vinkki! Kerää kotiin kertynyt kumiruouhe yhteen pussiin, ja tyhjennä se treeneissä takaisin kentälle. Näin rouhe saadaan kierrätettyä, ja säästämme yhdessä luontoa ja rahaa. Kumiruouhe on ongelmajätettä, joka tulisi hävittää asianmukaisesti. Paras paikka sille kuitenkin on jalkapallokenttä!

KESÄHELTEELLÄ

🏆 Täytä vesipullo puoliksi vedellä ja laita se kyljelleen pakkaseen. Treeneihin tai turnaukseen lähtiessä täytä loppupullo vedellä suosaan jääneestä raosta.

🏆 Laita kentän laidalle ämpärillinen vettä ja pesusieni, joiden avulla pelaajat voivat viilentää itseään kuumalla ilmalla.



NAPPISNIKSEJÄ

⚽ Sateessa kastuneiden nappisten sisälle voi laittaa esimerkiksi **sanomalehteä**, kissanhiekkaa tai teepussit, jotka auttavat kenkiä kuivumaan nopeammin.

⚽ Tiukan, mutta helposti avattavan solmun saat, kun pyöräytät rusetin kaksi kertaa yhden sijasta. Ei siis kahta rusettia päällekkäin, vaan viet nauhat kaksi kertaa ympäri ennen kiristystä.



⚽ Uudet nappikset saattavat aluksi hiertää. Nahkaisten kenkien sisäänajoa auttaa, kun kastelet ne ennen ensimmäistä käyttökertaa ja laitat ne märkänä jalkaan. Voit myös mennä kengillä lämpimään suihkuun ja sen jälkeen saunaa tai **nukkua kengät jalassa**. Näin nappikset muotoutuvat paremmin jalkaasi.

⚽ Nauhat kannattaa ottaa talteen loppuunpeletuista nappiksista, sillä varanauhat ovat usein tarpeen.

⚽ Nappisten hajuhaittoja voi poistaa pistämällä kengät muovipussissa pakastimeen yöksi. Voit myös kokeilla laittaa kenkien sisälle **kahvinpuruja suodatinpussissa** tai ruokasoodaa, jonka imuroit pois seuraavana päivänä.

⚽ Nahkaisten jalkapallokenkien kiillotus onnistuu vanhalla nylon-sukkahousulla.



TREENIKAMOJEN PESU

⚽ Älä käytä huuhteluainetta kun peset treenivaatteita ja peliasuja.

⚽ Älä koskaan kuivata nappiksia kuivauskaapissa/-rummussa.

⚽ Harmillisesti peliasun eri osat ovat aivan eri värisiä, mutta voit pestä ne samassa koneellisessa laittamalla huuhteluainelokeron noin puoli desiä etikkaa. Etikka estää värien sekoittumisen ja poistaa voimakkaat hajut, ilman huuhteluainetta.

⚽ Vauvojen tuttipullojen pesuun tarkoitettu kori käy mainiosti myös juomapullokorkkien pesuun tiskikoneessa.

⚽ Älä mielellään laita maalivahdinhanskoja pesukoneeseen, pese ne pääsääntöisesti käsin. Näin säästät hanskojen lateksia, eikä tarvitse koko ajan olla ostamassa uusia. Jos kuitenkin on kiire, tai hanskat ovat oikein likaiset laita ne pesukoneeseen käsinpesuohjelmalla.

Katso peliasun
pesuvinkit
maajoukkueen
varastolta



SUKAT JA SÄÄRISUOJAT



⚽ Leikkaa vanhoista jalkapallosukista **varsi-osat irti**. Niistä saa hyvät tuubit joiden avulla säärisuojat pysyvät tiiviisti paikallaan.

⚽ Futisukat käyvät paremman puutteessa lentosukista!

⚽ Tarranauhalliset sukanpidikkeet ovat vähän ekologisempi ja roskaamattomampi vaihtoehto sukkateipeille. Samalla ne toimivat hyvin kylm pussin pidikkeenä, jos joku loukkaa itsensä pelin tiimellyksessä.



FUTISSANASTON LYHYT OPPIMÄÄRÄ

Tuoreen tai muuten vain kuutamolla olevan vanhemman sanakirja, jonka opettelemalla pysyy kohtalaisesti kärryillä kentän laidalla.



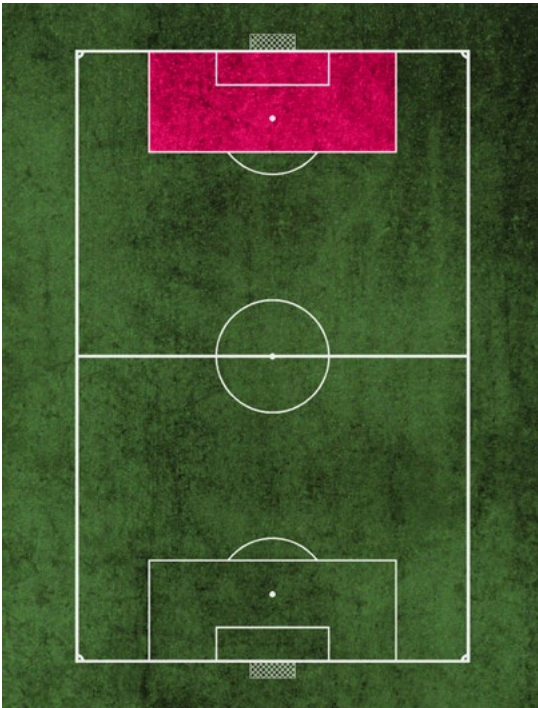
Laura Grönqvistin kirjoittama alkuperäinen juttu julkaistu PPJ Junnulehdessä.

AVAUS

Avauskokoonpanolla, eli avauksella tarkoitetaan sitä ryhmää pelaajia, jotka ovat kentällä ottelun alkaessa. Vaihtopelaajat odottavat vuoroaan vaihtopenkillä. Jossain vaiheessa avauksessa pelaamisesta tulee "juttu", mutta pienemmillä junnuilla valmentajat kierrättävät pelipaikkoja ja pelaajia niin, että pelaajat saavat sekä olla avauksessa että kentällä myös pelin päättyessä.

BOKSI

Rankkarialue, eli ns. kuudentoista alue (metrit isolla kentällä). Eli kun lapsesi hehkuttaa iltapalalla, että "vedin boksen rajalta ylänurkkaan", voit nyökytellä ylpeänä, että onpa ollut hieno veto.



FAIR PLAY -KORTTI

Eli vihreä kortti. Pienen pelaajan ensimmäinen konkreettinen jalkapallosaavutus, jota on säilytettävä pyhästi ja näkyvillä siihen asti, kunnes juniorei ei itse muista kaivaa jokaista saamaansa korttia repun pohjalta. Kortti annetaan nimensä mukaisesti pelaajalle, joka on kentällä osoittanut reilun pelin henkeä.

FIFA

Sen pelin lisäksi mitä junnut rämpyttävät konsolipelilaitteella, FIFA on myös lyhenne sanoista Fédération Internationale de Football Association, eli kansainvälinen jalkapalloliitto.

HÖYNÄ

Yleinen alkulämmittelyssä pelattava pienpeli, jossa 1–2 pelaajaa on pelaajaringin keskellä, ja yrittää saada pallon pois reunalla olevilta tyypeiltä, jotka syöttelevät sitä toisilleen. Hauskaa hikeä!



JALKAPALLONURMI

Kun lapsesi aloittaa futiksen, jalkapallonurmes-ta (kutsutaan myös tekonurmeksi) tulee osa teidän perhettänne. Se seuraa pienen, mustan murun muodossa teitä kaikkialle. Siis ihan kaikkialle - suihkuista ja jääkaapista lakanoiden väliin. Jalkapallonurmi on yleisin materiaali suomalaisilla futiskentillä.

Vinkki! Putsaa nappikset, pallo, sukat ja housut jo ennen kuin lähdet kentältä. Näin välttyt siivoamiselta, kun kumirouhe ei kulkeudu mukana kotiisi, ja ehkäiset myös sen päätymistä luontoon.

KUULUISAT KOOT

Kannusta, kuuntele, kuljeta ja kustanna = harastavan lapsen vanhemman 4 K:ta. Kuulostaa kliseeltä, mutta ei ole. Näiden noudattaminen riittää, oikeasti.

LÄMMÖT

Alkulämpät on tärkeä osa treenaamista kaiken ikäisillä. Kroppaa ja mieltä voi lämmitellä monin eri tavoin; leikkimällä, hölkkäämällä, erilaisin pienpelein tai harjoittein. Valmentaja tietää.

MATSIT

Pelipäivä on futiksessa juhlapäivä. Kannusta arempaakin lasta lähtemään matsiin ainakin kerran ja suht aikaisessa vaiheessa. Otteluissa

voitetaan ja hävitään yhdessä, kukaan ei ole kentällä yksin. Kehu vasta-alkajaa hänen hienosta tsemmistään ja kerro, miten nautit hänen pelaamisensa katsomisesta; olet hänen suurin faninsa!

PAITSIO

Tämä on se paha, jota aina kysytään futisvanhemmilta. Jos lapsesikaan ei tiedä vastausta, paitsio ei ole vielä heidän peleissään käytössä. Nappulat selviävät monta vuotta ilman tätä juttua.

PILKKU

Pelaajan iso hetki. Hänet on kaadettu rangais-tusalueella eli maalin edustalla valkoisella rajatussa boksissa ja joukkueelle tuomitaan rangais-tuspotku maalin edessä olevan merkin kohdalta. Valmentaja kertoo kuka pelaajista saa kunnian vetää pilkun. Jännä paikka joka kerta, joten kannustusta tarvitaan, meni pallo maaliin tai ei.

PUIKOT

Myös pujut, pögät tai länget. Nopeasti ohi sujahtava hetki, jossa pelaaja onnistuu ujutamaan pallon vastustajan (myös kaverin, vanhemman, valmentajan tai viattoman ohikulkijan) jalkojen välistä. Puikottajalle aina mahtavaa, puikotetua voi vähän ärsyttää.

RESPECT

Kunnioitathan futiksen parissa toimivia henkilöitä, toisia joukkueita sekä lapsesi oikeutta harrastaa omista lähtökohdistaan itseään varten. Katsojana seuraat peliä vaihtopenkkiä vastakkaisella kentän reunalla, ja annat pelaajille ja valmentajille työrauhan. Kannusta koko

joukkuetta, mutta älä ohjeista. Vain valmentajalla tai peluuttajalla on oikeus antaa pelaajille ohjeita kentälle.



SAKSARI

Se juttu mitä nappulasi harjoittelee mökin pihalla heittämällä palloa ilmaan ja yrittämällä potkaista sen pään yli selkensä taakse. Saksipotku näyttää onnistuneena todella hienolta (katso vaikka Youtubesta), mutta harjoittelua ei suositella ainakaan yli 30-vuotiaille.



SYNDIT ELI SÄÄRISUOJAT

Käytettävä treeneissä ja matseissa, pienen ihmisen sääriluu murtuu helposti. Syndien käyttö vaikuttaisi olevan ihan ok, ja jopa cool, kunnes pelaaja saavuttaa teini-iän. Silloin suojien pukeemisesta tulee yhtäkkiä käsittämättömän raskas toiminto.

VAIHTOPENKKI

"Ei siellä kyllä ollut mitään penkkiä", sanoi erään junnun vanhempi, kun hänelle huomautettiin, ettei saisi seisoa vaihtopenkin takana lapsen pelin aikana. Juu, ei siellä yleensä ole penkkiä, se on vain termi. Vaihtopenkki on se paikka, johon reput ja juomapullot asetetaan riviin ja jossa valmentaja ja vaihdossa olevat pelaajat ovat matsin aikana.

VAPARI

Vapaapotku, joka tuomitaan joukkueelle, kun vastustaja tekee jonkun rikkeen. Jos et ehdi nähdä tuomarin käsimerkkiä tai tilannetta, josta vapaapotku tuli, niin pikkujunnujen pelissä vaparikohdan tunnistaa myös siitä, että pelaajat nostavat käden ylös, alkavat hyppiä innoissaan ja katsovat valmentajaansa päin kiljuen kilpaa "saanks mä, saanks mä".

WHATSAPP-RINGIT

Kyytihommia riittää, kun pelitoiminta vilkastuu ja treenejä on enemmän kuin yhdet viikossa. Vanhempien Whatsapp-ryhmät ovat ehdottoman tärkeitä. Kannattaa muodostaa kyytiryhmiä, ja sopia kyydit Whatsappissa, jotta sähköpostien määrä pysyy maltillisena.



ERILAISIA TAPOJA KANNUSTAA

Kysy lapselta, millaista kannustusta hän toivoo!

PALKITSE YRITTÄMISESTÄ

Onnistumisen tunne kasvattaa itsetuntoa. Edistyminen on taito, jota voi kehittää ahke-rasti harjoittelemalla ja yrittämällä parhaansa.

ROHKAISE POSITIIVISELLA PUHEELLA

Kannusta myönteisesti. Vältä sanoja "älä" ja "ei". Kannusta sanomalla "**Rohkeasti vaan!**" ennemmin kuin "Älä pelkää!"

KANNUSTA SANATTOMASTI

Luo hyvää ilmapiiriä kehollasi ja koko olemuksellasi: hymyile, näytä peukkuja, anna käsiläpisy, vinkkaa silmää, halaa, ole sopivasti rauhallinen ja innostunut.

KIITÄ

Huomioi kiitoksella pienistä ja isoista teoista, esim. treni-kartioiden keräämisestä, säärisuojien lainaamisesta tai tavaroista huolehtimisesta.

INNOSTA KYSYMÄLLÄ

Esitä kysymyksiä, joissa lapsi saa valita vastauksensa itse. Kysy ennemmin "**Mikä oli tänään parasta?**" tai "**Mitä uutta opit?**" kuin "Voititteko?" tai "Kuinka monta maalia teit?"

KEHU TOISELLE AIKUISELLE LAPSEN KUULLEN

Puhukaa valmentajien ja vanhempien kesken onnistumisista.

"Teidän pikku-pelurinne syötti oivaltavasti! Kyllä näkee, että hän on treenannut ahkerasti!"

Testaa
millainen
kannustaja
olet



kannustamua.fi

AINA YKSI KERROS LIIKAA!

Junnun futiskamojen lisäksi kannattaa huolehtia, että myös omat varusteet ovat kunnossa kentän laidalle. Hyväksi todettu nyrkkisääntö on: ”Aina yksi kerros liikaa.” 😊 Näillä futisvanhempien eväillä on hyvä suunnata kohti Suomen arvaamatonta (futis)kesää!

Kentän laidalla kannattaa suosia kerrospukeutumista ja selkään reppu, johon **lämmintä juotavaa**, istuma-alusta, sadetakki, **käsineet**, **myssy** ja tietenkin **fanihuivi!** – Pirjo



Lämpimänä pysyminen alkaa jaloista. Jalkaan siis vettäpitävät, ja talvella superlämpimät, varrelliset kengät, ja tarpeen mukaan **villasukkia** sisään. Minulla kesti 10 vuotta sisäistää tämä, mutta voi, miten mahtavaa oli, kun vihdoinkin oli hyvät kengät :D. – Riikka



Sadetakki mukaan, vaikka olisi luvattu mitä tahansa säättä. Jos aurinko kuitenkin paistaa, niin sen päälle voi huoletta istua myös maan ollessa märkää. – Saana



Autoon on hyvä pakata **reppu** mistä löytyy tarvittavia tarvikkeita turnauksiin. Pääsärkylääkettä, varahanskoja, välipalapatukoita, **tyhjä juomapullo**, **pallo**, pumppu, laastaria, viltti, sadetakki/-varjo, yms. Meidän perheen se tarvikereppu on pelastanut monta kertaa ;) – Susanna



Pidä auton takakontissa vuodenajasta riippuen **pieni selviytymispaketti: retkituoli**, sadetakki, viltti, peppualusta kylmille ulkopenkeille ja **lippis**. Näin ei tarte aina kiireen keskellä muistaa kaikkea kun ollaan menossa peliin tai turnaukseen, ja aina on tarvittaessa oma istumapaikka. Sekä repullinen iloista mieltä! – Tuija



Kerrospukeutuminen! Muista pukea paljon päälle läpi vuoden, kun vietät aikaasi kentänlaidalla – aina on kylmä ;) – Noora

Jalkapallovarusteet ja maajoukkueen tuotteet: palloliitto.fi/kauppa

FUTISVANHEMMAN CV

Futisvanhemmuuden myötä olet omaksunut paljon erilaisia taitoja ja oletkin moniosaaja vailla vertaa! Autoimme sinua sanoittamaan osaamisesi laatimalla futisvanhemman CV-pohjan. Taputa siis itseäsi selkään ja nappaa tästä täytettä ansioluettelosi!

ANSIOLUETTELO

Futisvanhempi:



Profiili Valmistuin futisvanhemmaksi "futiskylpy" -intensiivikursilla, jonka aloitin lapseni ensimmäisissä treeneissä. Nyt omaan jo pidemmän kokemuksen alan tehtävistä. Futisvanhempana olen tehokas, ja tottunut työskentelemään kiireen keskellä ja hallitsemaan suuria kokonaisuuksia. Tavoitteenani on pyörittää arkea, jossa jokainen perheenjäsen on suht oikeassa paikassa oikeaan aikaan.

Kokemus *FC Seura kk/vvvv-*
Vastuullani on *[pelaajan nimi]* varustereskontra, ruokahuolto, henkinen valmennus, taloushallinto sekä logistiikkapalvelut.

Koulutus Orientaatio-opinnot, mm. futiskylpy-intensiivikurssi
Muiden futisvanhempien tutorointi
Joukkueen vanhempainkokoukset

Kielitaito Futislangi, tsemppipuhe, lohdutussanat, kannustushuudot

IT-taidot WhatsApp, Nimenhuuto, Pelipaikka

Harrastukset Futis, sen kaikissa muodoissa

Erityisosaaminen Organisoititaidot, projektinhallinta, ravitsemustaidot, aikataulutuskkyky, vuorovaikutustaidot, pelisilmä, kärsivällisyys, ikäkausiyymmärrys, hygieniaosaaminen, tunnetaidot, ongelmanratkaisukyky, ymmärrys lasten fysiologiasta

Suosittelijat Koko suomalainen jalkapalloperhe

MUISTA HUOLEHTIA MYÖS ITSESTÄSI!

Arjen kiireiden keskellä oma hyvinvointi unohtuu helposti. Jos kyyditset lapsia harjoituksiin, kannattaa junnun treeni aika hyödyntää liikkumalla itse. Näin myös perheelle jää enemmän yhteistä aikaa. Lähde vaikka lenkille muiden futisvanhempien kanssa tai paranna kuntoasi kentän laidalla näillä maajoukkueen treeneillä!

TEHOTREENI PAKAROILLE JA TAKAREISILLE

Pakara ja takareidet toimivat monessa liikkeessä yhdessä ja vaikuttavat kokonaisvaltaisesti alaraajojen toimintaan. Pakarat toimivat jalkojen moottorina – mikäli ne ovat heikot, eivätkä aktivoidu oikein ja oikeaan aikaan, joutuvat takareidet työskentelemään liikaa. Tällä fysioterapeutti Mikko Virtalan treenillä vahvistat pakaroitasi ja takareisiäsi.

Katso liikkeet videolta Mikon ohjeistamana ja maajoukkuepelaajien tekeminä



Säilytä tukijalan hallinta pitämällä lantion, polven ja varpaiden linja suorana.



1. Pakarapumppaus askelkyykyssä

Asetu lievään askelkyykyyn tuomalla toinen jalka eteen koukkuun ja suoristamalla toinen taakse – asento on kuin juoksuun lähdeäessä. Siirrä painoa etummaisen jalan varaan nojamalla reilusti eteenpäin, jolloin polvi ylittää varvaslinjan ja takaraivosi ja taaemman jalan kantapäätä väli on suorassa linjassa. Jännitä takana olevan jalan pakaralihaksia ja nosta jalkaa suorana ylöspäin siten, ettei polvi koukistu. Laske jalka alas ja toista liike.

Toistot per jalka:

20 x 2–3 kierrosta



2. Pakarapumpaus sivulle askelkyykyssä

Ota samanlainen lievä askelkyykyasento kuin ensimmäisessä liikkeessä. Tuo etummaisesta jalan polvi varvaslinjan yli ja suorista toinen jalka polvea myöten taakse. Jännitä taaemman jalan pakaralihas ja nosta jalka suorana takaviistoon. Käännä samalla varpaita ulospäin, jolloin sivuttaisliike tehostuu pakarassa. Laske jalka alas ja toista liike.

Toistot per jalka:

20 x 2–3 kierrosta

3. Takareiden liu'utus lattiaa pitkin

Tätä liikettä varten tarvitset liukkaan alustan jalkasi alle sekä seinän tai vaikkapa aidan, josta voit ottaa tukea. Asetu kylki tukea kohden ja laita toinen jalka eteen. Lähde viemään etummaista jalkaasi suorana eteenpäin siten, että jalkapohjasi liukuu alustalla. Liu'uta jalkaa niin pitkälle kuin pystyt ja pysäytä liike. Pidä jalka edelleen suorana samalla, kun vedät takareiden lihasten sekä tukijalan lonkankoukistajan avulla itsesi takaisin pystyasentoon. Toista liike.

Toistot per jalka:

10 x 3 kierrosta



Kokeile sisällä parkettia ja villasukkaa. Treenio-olosuhteissa jalan alle voi laittaa vaikka liivin, joka liukuu hyvin tekonurmella.

4. Sivukävely kuminauhalla

Laita kuminauha nilkkojesi ympärille ja jalat lantionleveyiseen asentoon. Tässä harjoitteessa liikutaan kylki edellä. Ponnista liikkumissuuntaan nähden taaemmalla jalalla ja astu samalla etummaisella jalalla sivulle. Vältä lantion koukistamista liikkumalla hartia edellä. Jatka liikettä samaan suuntaan.

Toistot per puoli:

10 x 3 kierrosta



5. Jalan nosto nelinkontin

Käy maahan nelinkontin siten, että kädet asetuvat olkapäiden ja polvet lantion alapuolelle. Työnnä käsiä alustaa vasten ja nosta polvet viiden senttimetrin korkeudelle maasta. Pidä varpaat alustassa. Säilytä asento koko ajan liikettä tehdesäsi. Nosta toista jalkaa ylöspäin polvi koukussa, ikään kuin potkaisten taaksepäin. Laske varpaat tämän jälkeen takaisin maahan ja toista liike toisella jalalla.

Toistot per jalka:

12 x 3 kierrosta

MAAJOUKKUEEN VAHVISTAVAT VATSALIHASLIIKKEET

Huippufysio Jari-Pekka Keurulainen käy läpi yhdeksän liikettä, joita hän käyttää säännöllisesti vahvistamaan Suomen A-maajoukkueen pelaajien keskivartaloa. Videosarjassa Keurulainen käy jokaisen liikkeen yksitellen läpi ja Huuhkaja-puolustaja Paulus Arajuuri näyttää miten liikkeet tehdään oikein.



NELJÄ HARJOITETTA LIKKUVUUDEN YLLÄPITÄMISEKSI

Liikkuvuusharjoitteet ovat tärkeitä niin pelaajan kuin vanhemmankin yleisessä hyvinvoinnissa. Kokeile Suomen A-maajoukkueen fysioterapeutin neljää liikkuvuuden ylläpitämistä edesauttavaa harjoitetta, joita myös maajoukuepelaajat käyttävät.



HYÖDYNNÄ JA KARTUTA OSAAMISTASI JOUKKUEESSA!

Yksikään junnujoukkue ei toimisi ilman äitejä ja isiä, jotka ovat valmiita astumaan joukkueen taustajoukkoihin. Jalkapallon parissa vapaaehtois-työssä toimiikin joka viikko yli 80 000 ihmistä! Joukkueen erilaisissa rooleissa voi hyödyntää ja kartuttaa osaamista, joka on relevanttia monissa työelämän tehtävissä.





VALMENTAJA

Sopii sinulle, joka

- nautit opettajan ja esimerkin roolista
- haluat kehittää pelaajia urheilijoina ja kasvattaa heitä ihmisinä
- osaat antaa palautetta kannustavasti

Karttuva osaaminen

- Paineensieto, yhteistyökyky
- Sidosryhmäjohtaminen, tiimitaidot
- Ongelmanratkaisukyky
- Riskienhallintakyky ja päätöksenteon vastuu
- Tuloksellisuus ja tulostavastuu
- Kyky käsitellä palautetta
- Arvojohtaminen

JOUKKUEENJOHTAJA ELI ”JOJO”

Sopii sinulle, joka

- nautit asioiden sujumisesta ja ihmisten kanssa toimimisesta
- pidät johtamisesta ja organisoinnista
- haluat luoda joukkueeseen sekä taustajoukkoihin positiivisen ja kannustavan ilmapiirin

Karttuva osaaminen

- Sosiaaliset taidot
- Konfliktinratkaisukyky
- IT-taidot
- Projektiosaaminen
- Vaikuttamistaidot
- Johtaminen ja organisointitaidot
- Delegointi, roolittaminen
- Viestinnän ja tiedonhallinnan osaaminen

”Futis kenttä on paras paikka opetella esimiestyötä.”

HUOLTAJA

Sopii sinulle, joka

- innostut muiden avustamisesta
- olet luova ja pidät kädentaidoista
- haluat paikkailla niin henkisiä kuin fyysisiäkin pikkukolhuja

Karttuva osaaminen

- Ensiaputaidot
- Ravitsemustaidot ja hygieniaosaaminen
- Tiedon etsimisen taidot
- Empatiataidot
- Kädentaidot, välineiden korjaus
- Ennakointitaidot, pelinlukutaidot
- Psykologiset valmiudet
- Inventaariotaidot
- Kriisitilannetoiminta



VARUSTEVASTAAVA

Sopii sinulle, joka

- pidät vaatteista ja teksteleistä
- nautit järjestelämisestä
- haluat oppia hallitsemaan varastoreskontran

Karttuva osaaminen

- Varustetekninen ymmärrys
- Hankintakanavien hallintataidot
- Neuvottelukyky
- Projektinjohto-osaaminen
- Aikataulutuskyyky
- Monikulttuurisuuden ymmärrys
- Odotusten hallinta

TALOUDENHOITAJA

Sopii sinulle, joka

- pidät täsmällisyydestä
- haluat kehittyä taloudenpidossa ja ymmärrät kirjanpidon perusteet
- nautit erilaisten IT-järjestelmien käytöstä ja oppimisesta

Karttuva osaaminen

- Hyvä hallintotapa
- Järjestötoiminta ja toimintaympäristöosaaminen
- Vuorovaikutustaidot
- Reflektointitaidot
- IT-osaaminen
- Tarkkuus, järjestelmällisyys
- Kirjanpito ja talousosaaminen
- Yritystoiminnan peruseriaatteet, verotus

TAPAHTUMAVASTAAVA

Sopii sinulle, joka

- nautit tapahtumien järjestämisestä ja emännöinnistä/isännöinnistä
- iloitset yhdessä tekemisestä
- tunnistat ihmisten vahvuudet ja osaat delegoida tehokkaasti

Karttuva osaaminen

- Asiakaspalvelu
- Logistinen osaaminen
- Tiimityö, sekä johtajana että osana tiimiä, yhteisöosaaminen
- Esiintymistaito
- Turvallisuudenhallinta
- Projektinhallinta ja suunnitelmallisuus
- Joustavuus, kyky reagoida muutoksiin
- Suunnitelmallisuus
- Delegointikyky

VIESTINTÄVASTAAVA

Sopii sinulle, joka

- olet kiinnostunut nykyaikaisista viestintäkanavista
- ideoit ja tuotat mielelläsi erilaisia sisältöjä
- olet markkinointi-orientoitunut

Karttuva osaaminen

- Strateginen viestintä ja markkinointiviestintä
- Sisällön tuottaminen, käsikirjoittaminen, editointi
- Kirjalliset ja suulliset viestintätaidot
- Kriisiviestintätaidot
- Sosiaalisen median ymmärrys ja osaaminen
- Vaikuttavuuden seuraaminen ja analysointi
- Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

LASTEN JALKAPALLOSÄÄNNÖT



Olet päättänyt jalkapallosääntökirjan kannesta kanteen ja astelet intoa täynnä lapsesi seuraavaan peliin – vain huomataksesi, että siellä noude- taankin osin aivan eri sääntöjä! Ei hätää, seuraavilla sivuilla on tiivistet- tynä yleisimmät poikkeukset ns. Leikkimaailmaikäisten (6–11 -vuotiai- den) jalkapallosäännöissä.

MAALIPOTKU/-HEITTO

- 5v5-pelin voi avata mistä tahansa osasta rangaistusaluetta potkaisemalla maasta tai heittämällä.
- 8v8-pelimuodossa pelin voi avata mistä tahansa osasta rangaistusaluetta potkai- malla maasta.
- 7-vuotiaiden ja nuorempien peleissä käytetään maalipotku tai -heittotilanteissa (kun pallo menee päädyistä yli) vetäytymis- käytäntöä, jolloin vastustajajoukkue ve- täytyy puolen kentän tasolle ja voi aloittaa puolustamisen, kun hyökkäävä joukkue on avannut pelin.

VAIHDOT

Kaikissa Leikkimaailman otteluissa on edesta- kaiset ja lentävät vaihdot.

PALAUTUSSÄÄNTÖ

Palautussääntö tarkoittaa, että jos oma pelaaja syöttää pallon jalalla oman joukkueensa maali- vahdille, ei maalivahti saa ottaa palloa käteensä.

- 6-vuotiaiden peleissä ei ole palautussään- tö voimassa.
- 7–8 -vuotiaiden peleissä sallitaan 1. palau- tus.
- 9–11 -vuotiaiden peleissä on voimassa normaali palautussääntö.

SIVURAJAKULJETUS/ -HEITTO

- 6–8 -vuotialla käytössä on sivurajakuljetus, jossa pallo on lähtötilanteessa viivan päällä.
- 9-vuotiaiden ikäluokasta alkaen on käytös- sä normaali rajaheitto.

ETÄISYYS

Vastustajien on oltava alkupotkuissa, vapaapot- kuissa, maaliheitoissa, kulmapotkuissa, rajahei- toissa, sivurajakuljetuksissa ja rangaistuspot- kuissa vähintään 5,5 metrin etäisyydellä pallost.





JOKERIPELAAJA (LISÄPELAAJAETU)

Joukkue saa ottaa kentälle yhden lisäpelaajan, kun vastustaja johtaa vähintään viidellä (5) maalilla. Etu menetetään eron vähentyessä kahteen (2) maaliin.

RANGAISTUSPOTKU

Rangaistuspotkupiste sijaitsee 7,5 metriä maalirajasta (normaalin 11 metrin sijaan).

PAITSIO

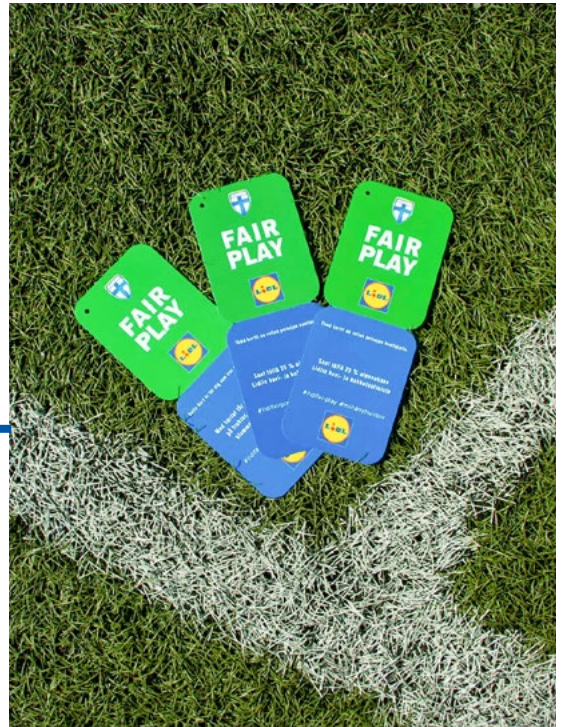
- 6–9 -vuotiaiden peleissä ei ole käytössä paitsiosääntöä.
- 10–11 -vuotiaiden peleissä on käytössä paitsioalue. Rangaistusalueen tasalta alkavan ja päätyrajan välinen alue on paitsioaluetta, jossa paitsiosääntö on voimassa.

HENKILÖKOHTAISET RANGAISTUKSET LEIKKIMAAILMASSA

Leikkimaaailmassa ei ole käytössä keltaista ja punaista korttia. Tilanteen niin vaatiessa pelaajaa voidaan kuitenkin huomauttaa tai hänet voidaan jopa poistaa kentältä, mutta joukkue saa jatkaa täysilukuisena.

FAIR PLAY -KORTTI ELI NS. VIHREÄ KORTTI

Pelinohjaaja käyttää vain Vihreää korttia, jolla hän palkitsee ottelun päätyttyä molemmista joukkueista yhden pelaajan, joka on osoittanut kentällä reilun pelin henkeä.





Saat pelipassilaisten sähköisessä kuukausikirjeessä muistutuksen, kun lapsesi on aika siirtyä uuteen pallokokoon! 😊

SÄÄNNÖT TIIVISTETTYNÄ IKÄLUOKITTAIN

Ikä-luokka	Peli-muoto	Sivu-rajat	Maali-potku /-heitto	Paitsio	Vetäytymis-käytäntö	Palautussääntö	Pallo-koko
6	4v4	Kuljetus	Maaliheitto	Ei	Kyllä	Sallitaan	3
7	5v5	Kuljetus	Maaliheitto	Ei	Kyllä	1. hyväksytään	3
8	5v5	Kuljetus	Maaliheitto	Ei	Ei	1. hyväksytään	3
9	5v5	Heitto	Maaliheitto	Ei	Ei	Normaali palautussääntö	3
10	8v8	Heitto	Maalipotku	Alue	Ei	Normaali palautussääntö	4
11	8v8	Heitto	Maalipotku	Alue	Ei	Normaali palautussääntö	4



FUTISVANHEMMAN 10 KÄSKYÄ

Koottu futisäitien Anne, Leila, Tiina ja Tuija loistavista neuvoista.

- 1 **Älä ota mitään liian vakavasti – futistakaan.**
- 2 **Tervehdi muita pelaajia, vanhempia ja valmentajaa.**
- 3 **Sovi seuraava menosi ainakin tuntia myöhempään kuin luulet pääseväsi kotiin. Kuitenkin peli myöhästyy. Ja jos ei myöhästy, niin jääpä kotona aikaa kuunnella, kuinka hyvä peli pelaajan mielestä oli.**
- 4 **Nuku ja liiku itsekin riittävästi.**
- 5 **Asenoidu positiivisesti. Jotain kuitenkin usein menee vikaan ja positiivisen ajattelijan verenpaine pysyy alempana.**
- 6 **Sano suoraan junnullesi, että ””äiti/isä ei nyt ihan tätä viitti”. Junnusi ymmärtää sen, kunhan sanot sen suoraan.**
- 7 **Älä puhu mitään ärsyttävää, tai oikeastaan älä puhu mitään ennen pelejä.**
- 8 **Suosi valmentajasta ja muista pelaajista hyvántahtoisia tulkintoja myös huonoina päivinä.**
- 9 **Halaa ja taputtele sopivan hetken tullen kotona, niin voitoissa kuin häviöissä.**
- 10 **Yhteisöllisyys on tärkeintä. Ilman meitä kaikkia ei tulisi mistään mitään.**

Lisää vertaistukea luvassa
Futisperheen sähköisissä kuukausikirjeissä
sekä Facebookissa @Futisperhe

