



Nokian Palloseura

Uuden pelaajan opas

Tervehdys uusi pelaaja ja uuden pelaajan huoltaja

Onnittelut hyvästä valinnasta!

Odotettavissa on mukavia hetkiä joukkuekavereiden kanssa, uusien taitojen oppimista, otteluiden jännitystä ja paljon ikimuistoja kokemuksia urheilun parissa.

Urheilutoimintamme on laadukasta ja kehittävää, lapsen kehityskaudet huomioon ottavaa toimintaa. Meillä saat hyvän liikuntaharrastuksen, jonka parissa on mahdollista edetä omien kykyjen ja toiveiden mukaan.

Joukkuelajit ovat hyvä kasvuympäristö elämään. Joukkueessa opit tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa, opit tärkeitä kasvatuksellisia asioita ja saat uusia jopa elämän mittaisia kaverisuhteita. Urheiluharrastus on turvallinen ympäristö oppia käsittelemään pettymyksen ja onnistumisen tunteita. Meillä kukaan ei ole yksin. **Häviämme ja voitamme aina yhdessä!**

Tervetuloa mukaan!





Nokian Palloseura ry – vuodesta 1968

Nokian Palloseurassa on tarjolla jalkapallon kilpa-, haaste- ja harrastetason junioritoimintaa poikapelaajille. Seura järjestää myös aktiivista salibandyn harrastustoimintaa.

Junioritoiminnan lisäksi tarjoamme pienten lasten pallokoulu- ja perheliikuntaa, aikuisten kilpaurheilua, sekä aikuisten harraste- ja kuntoliikuntaa.

Teemme myös aktiivista yhteistyötä alueen päiväkotien ja koulujen kanssa tarjoten erilaisia jalkapallotapahtumia ja aamuharjoitustoimintaa.

Seurassa on mahdollista toimia erilaisissa toimihenkilö- ja vastuutehtävissä, kuten pelinohjaajana, joukkueenjohtajana, valmentajana, huoltajana ja rahastonhoitajana.

Seuran lisenssipelaajien määrä on kaikkiaan noin 700 pelaajaa ja määrä on vuosittain ollut kasvava. Olemmekin yksi alueen suurimmista palloiluseuroista poikapelaajien määrässä mitattuna.

Nokian Palloseura palkittiin Nokian kaupungin toimesta vuoden 2018 urheiluseurana Nokialla.



Nokian Palloseura pähkinänkuoressa



Perustettu 1968



**Toiminta-alue Nokia ja
Länsi-Pirkanmaa**



**40 joukkuetta/
11 ikäluokkaa**



**Seuran värit kirkkaan
keltainen ja musta**



**Yli 120 vapaaehtoista
toimihenkilöä**



**Yhteensä reilu 700
lisenssipelaajaa**



**Mitä uusi pelaaja
tarvitsee?**



Mitä tarvitaan

Vakuutus ja pelipassi/lisenssi

Joukkueenjohtajalta saat tiedon joukkueessa vaadittavista vakuutus- ja pelipassi-/lisenssiasioista.

Kengät

Jalkapalloilun voi aloittaa lenkkareilla. Harrastuksen jatkuessa kannattaa kuitenkin mahdollisimman pian siirtyä käyttämään jalkapalloiluun tarkoitettuja nappulakenkiä. Kannattaa seurata jalan kasvua ja varmistaa, että pelaajalla on aina sopivankokoiset kengät käytössään. Liian suuret tai pienet kengät aiheuttavat helposti ikäviä jalkavaivoja. Salibandyharrastamiseen tarvitaan sisäpelikengät.

Suojat

Jokaisen jalkapallopelaajan on käytettävä säärisuojia. Vakuutus ei korvaa jalkavammoja, jotka ovat aiheutuneet ilman säärisuojuksia pelaavalle. Hanki oikean kokoiset säärisuojat. Liian isot säärisuojat haittaavat pelaajan liikkumista ja vaikeuttavat pallon hallintaa. Liian pienet suojat taas eivät suojaa säärtä kunnolla. Salibandyssä ei käytetä säärisuojia, mutta jokaisella pelaajalla on oltava harjoituksissa ja peleissä suojalasis. Maalivahdin suojat hankitaan pääsääntöisesti joukkueen toimesta.

Juomapullo

Harjoitukseen tulee ottaa mukaan aina oma vesipullo. Pulloon kannattaa kirjoittaa oma nimi, kuten kaikkiin muihinkin pelaajan varusteisiin.

Pallo tai maila

Jokainen jalkapalloilija tarvitsee oman pallon ja tuo sen pumpattuna harkkoihin. Kysy joukkueenjohtajalta tai valmentajalta mitä kokoa joukkueessa käytetään. Merkitse oma pallosi selvästi, jotta löydät sen harjoituksen päätyttyä. Salibandyssä tarvitaan oma itselle sopiva salibandymaila.

Vaatetus

Joukkueen tapahtumissa käytetään Nokian Palloseuran vaatetusta. Haluamme näyttää ulospäin yhtenäiseltä ja laadukkaalta seuralta, joten seuran tapahtumissa esiinnyttään aina mahdollisuuksien mukaan seuran väreissä ja varusteissa. Joukkueenjohtaja auttaa oikeiden vaatteiden hankinnassa.



PELIASUMME (ykkösasu)



Keltainen pelipaita numerolla ja nimellä

Mustat shortsit numerolla

Mustat sukat

PELIASUMME (kakkosasu)



Musta pelipaita numerolla ja nimellä

Mustat shortsit numerolla

Mustat sukat



Näin tuen lapseni harrastusta



Perheen rooli harrastuksessa



Ravinto



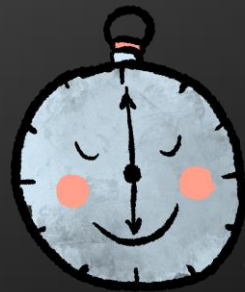
Lepo



Varusteet



Yhteydenpito



Aikataulut



... JA KANNUSTUS



Päivittäinen liikuntasuositus



2 tuntia
kevyttä liikuntaa ja ulkoilua

*Koulumatkoja, välituntileikkejä, treenimatkoja,
pallonpölyttelua, hyppynarulla
hyppimistä...*



1 tunti
vauhdikasta liikuntaa

*Jalkapalloa, salibandyä, hippaa,
uintia,
hiihtoa, kiipeilyä,
trampoliinihyppelyä...*



Perheen rooli aktiiviseksi liikkujaksi kasvamisessa

LIIKUNTATAIDOT

Ennen kuin lapsen voidaan olettaa hallitsevan palloa, hänen tulee opetella monipuolisesti erilaisia kehonhallintataitoja

OMALLA AJALLA TAPAHTUVA LIIKUNTA

Perheen yhteinen harrastus, liikuntahetket

Perheen esimerkki

Perheen liikuntatottumukset ja tavat, seuraavat lasta läpi elämän



**Tervetuloa osaksi hienoa kasvavaa
seurayhteisöä!**



Olemme täällä sinua varten!

Oman joukkueen toimihenkilöt osaavat auttaa joukkueen asioissa ja seuran johtohenkilöt yleisesti seuraa koskevissa asioissa. Mikäli mieleen nousee kysyttävää, ota rohkeasti yhteyttä.

Seurajohto

Toiminnanjohtaja

Leena Allen

leena.allen@nokianpalloseura.fi

044 0111327

Seuran puheenjohtaja

Petri Kehusmaa

pj@nokianpalloseura.fi

040 5420003

Jalkapallojaoston puheenjohtaja

Vesa Moilanen

utj@nokianpalloseura.fi

050 5271433

Salibandyjaoston puheenjohtaja

Reeta Heikkinen

sbnaiset@nokianpalloseura.fi

050 3637338



Seuraa meitä somessa



NoPS Juniorit: <https://www.facebook.com/nopsjuniorit/>

NoPS Salibandy: <https://www.facebook.com/nopssalibandy/>

NoPS Jalkapallo (edustus): <https://www.facebook.com/NoPS-Jalkapallo-293601877830/>



NoPS Juniorit: https://www.instagram.com/nops_juniorit/

NoPS Salibandy: <https://www.instagram.com/nopssalibandy/>

NoPS Jalkapallo (edustus): https://www.instagram.com/nops_edustus/

www.nokianpalloseura.fi