

Keltamusta sydän vuodesta 1968



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 huomioonottavaa 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 pähkinäkuoressa



Perustettu 1968



Toiminta-alue
Nokia ja
Länsi-Pirkanmaa



49 peliryhmää/
21 ikäluokkaa



Seuran värit keltainen
ja musta



Yli 120 vapaaehtoista
toimihenkilöä



Yhteensä reilu 700
lissenssipelaajaa



Mitä uusi pelaaja tarvitsee?

Vakuutus ja pelipassi/lisenssi

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

Varusteet

Jalkapallon voi aloittaa lenkkareilla, mutta harrastuksen jatkuessa kannattaa kuitenkin mahdollisimman pian siirtyä käyttämään jalkapalloiluun tarkoitettuja nappulakenkiä. Jalkapallossa pelaaja tarvitsee myös säärisuojat ja pallon, joka tuodaan aina pumpattuna harjoituksiin. Salibandyssä pelaaja tarvitsee sisäpelikengät, mailan sekä harjoituksissa ja peleissä pakolliset suojalasit. Maalivahdin suojat hankitaan pääsääntöisesti joukkueen toimesta. Harjoituksiin tulee ottaa mukaan aina oma vesipullo. Pulloon kannattaa kirjoittaa oma nimi, kuten kaikkiin muihinkin pelaajan varusteisiin.

Vaatteet

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.



Seuran virallinen peliasu



Craftin keltainen
(ykköspaita) tai musta
(kakkospaita) pelipaita

Craftin mustat shortsit

Craftin keltaiset tai
mustat sukat



Perheen rooli harrastuksessa



Ravinto



Lepo



Varusteet



Talkoot



Yhteydenpito



Aikataulut



JA KANNUSTUS

Päivittäinen liikuntasuositus



2 tuntia kevyttä liikuntaa ja
ulkoilua

Koulumatkoja, välituntileikkejä,
treenimatkoja, pallonpomputtelua,
hyppynarulla hyppimistä.....



1 tunti vauhdikasta liikuntaa

Jalkapalloa, salibandyä, hippaa,
uintia, hiihtoa, kiipeilyä,
trampoliinilla hyppelyä.....

Perheen rooli aktiiviseksi liikkujaksi kasvamisessa

LIIKUNTATAIDOT

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

OMALLA AJALLA TAPAHTUVA LIIKUNTA

Perheen yhteinen harrastus, liikuntahetket

PERHEEN ESIMERKKI

Perheen liikuntatottumukset ja tavat, seuraavat lasta läpi elämän



Sponsorointikampanjat



K-Plussa

Tue seuran joukkuetoimintaa!
Rekisteröi plussakorttiisi NoPS:n
sponsorointitunnus SP0059 osoitteessa <https://plussa.fi/k-plussa/kannata-ja-kerryta>
Bonusta voi kerryttää kaikissa seuran
yhteistyö-kumppaneiden liikkeissä; CM Nokia,
Löytis ja K-Rauta Nokia.
Sponsoroinnilla ei ole vaikutusta oman
plussabonuksen karttumiseen.



Stadium

Voit tukea seuran joukkuetoimintaa liittymällä
Stadium Memberiksi ja kannattamalla Nokian
Palloseuraa. Aina ostaessasi Stadiumilta tuet
valitsemaasi seuraa 3% lisäbonuksella.
Seuran tukeminen ei vaikuta omaan
bonukseesi.
<https://www.stadium.fi/member/tue-seuraasi-bonusta-kaikille>



Pihlajalinna

Pihlajalinna

Voit tukea Nokian Palloseuraa liittymällä
Pihlajalinnan Bonus-ohjelmaan. Bonusta
kerryttävät kaikki yksityiskäynnit Pihlajalinnan
lääkärikeskuksissa ja sairaaloissa. Liittyminen
onnistuu Pihlajalinna Terveyssovelluksessa.
<https://www.pihlajalinna.fi/palvelut/urheiluklinikka/urheiluseurayhteistyö>

**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

Seuran puheenjohtaja

Petri Kehusmaa

pj@nops.fi

0405420003

Jalkapallojaoston puheenjohtaja

Vesa Moilanen

utj@nops.fi

0505271433

Salibandyjaoston puheenjohtaja

Reeta Heikkinen

reeta.heikkinen@nops.fi

0503637338



Seuraa meitä somessa!



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

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



NoPS Juniorit: https://www.instagram.com/nops_juniorit/?hl=fi

NoPS Salibandy: <https://www.instagram.com/nopssalibandy/?hl=fi>

Arvot



Hymy



Me



Hiki



Kasvu



Laatu