

UUDEN PELAAJAN OPAS

Jalkapallo on maailman suosituin joukkuepeli ja mukaansatempaava urheilulaji. Odotettavissa on mukavia hetkiä joukkuekavereiden kanssa, elämyksiä, pallon kesyttämistä, uusien taitojen oppimista, otteluiden jännitystä ja riemua sekä paljon muita hauskoja kokemuksia jalkapallon parissa.

Oulun Harrastefutis haluaa tarjota sinulle:

- Laadukasta ohjausta ja valmennusta sekä mahdollisuuden harjoitella oman tasoisessa ryhmässä.
- Mahdollisuuden olla mukana jalkapallo perheessä eritavoin itseään kehittäen.
- Puitteet aina harrastamisesta – haluun tavoitella omaa huipputasoa pelaajana.
- Mahdollisuuden harjoitella tavoitteellisesti ja monipuolisesti, unohtamatta pelaajan yksilöllisyyttä.

Oulun Harrastefutis ry

Oulun Harrastefutis on perustettu vuonna 2015. Sekä poika- että tyttöpuolella pyrimme tarjoamaan jokaisessa ikäluokassa oman ikäluokkajoukkueen. Toiminnassamme on mukana suurijoukko vapaaehtoisesti joukkueissa toimivia toimihenkilöitä ja n. 400 lisensoitua pelaajaa.

Seuran ja joukkueiden toiminnasta ja ajankohtaisista asioista tiedottamisessa pääasiallinen kanava on seuran Internet-sivut www.oulunharrastefutis.fi ja joukkueiden nimenhuuto.com-palveluissa. Niistä löytyy todella paljon tietoa seurasta ja seuran joukkueista. Joukkueiden nimenhuuto.com-palvelusta, löytyvät harjoitusajat ja muut joukkueen päivittäiseen toimintaan liittyvät asiat. Seuran kotisivuihin kannattaa käydä tutustumassa heti ja harrastuksen aloittamisen jälkeen sivuja on syytä seurata säännöllisesti ajantasaisen informaation saamiseksi. Seuralla on aktiiviset Facebook –sivut osoitteessa facebook.com/oulunharrastefutis ja Instagram tili osoitteessa instagram.com/oulunharrastefutis.

Kesäkaudella joukkueiden harjoitukset pidetään pääsääntöisesti Oulussa ja sen lähialueilla. Talvikaudella joukkueet harjoittelevat pääsääntöisesti Heinäpään jalkapallohallissa ja OPS-hallissa, näiden edellä mainittujen lisäksi myös koulujen saleissa ja Ouluhallissa.

Joukkue toiminta

Joukkueen toimintalinjat päätetään vanhempainkokouksessa, jonka joukkueenjohtaja kutsuu kokoon vähintään yhden kerran vuodessa (marraskuussa uuden kauden alkaessa, lisäksi tarvittaessa keväällä ennen ulkokauden alkua). Kokouksessa vanhemmat voivat osallistua päätöksentekoon ja sitä kautta tukea myös omaa lastaan joukkueessa.

Kun joukkueen toimintalinjat, pelisäännöt, tavoitteet ja maksut on vanhempainkokouksessa sovittu, on tärkeää, että valmentajat sekä muut joukkueen toimijat saavat työrauhan, vanhempien keskittyessä pelaajien kannustamiseen. On myös hyvä ymmärtää oman lapsen olevan osa joukkuetta, eikä hän saa erikoiskohtelua missään tilanteessa.

MITÄ ALOITTELEVA JALKAPALLOILIJÄ TARVITSEE?

Vakuutus

Jokaisella pelaajalla on oltava vakuutus. Kokeiluajana oma vakuutus ja seuraan liityttäessä joukkueelle joukkuemaksun ja seuralle maksettavien (joukkue laskuttaa) maksujen jälkeen seura hankkii pelaajalle oikeanlaisen vakuutuksen ja pelipassin. Vakuutus kattaa seuran harjoituksissa, peleissä ym. virallisissa tilaisuuksissa sekä välittömästi niihin kuuluvilla matkoilla sattuneet tapaturmat. Vakuutuksen hankintaa koordinoi joukkueenjohtaja ja siitä vastaa seura.

Suomen Palloliiton pelaajavakuutuksia hoitaa vakuutusyhtiö AON. Lisätietoja vakuutusehdoista ja korvausmenettelystä täältä: <https://www.palloliitto.fi/palvelut/digitaaliset-jasenpalvelut/pelipaikka-pelipassit-ja-vakuutukset>

Pelipassi

Pelaaja tarvitsee pelipassin aina, kun hän on mukana Suomen palloliiton ja sen piirien organisoimassa jalkapallotoiminnassa. Pelipassi on voimassa (1.1-31.12). Seura hankkii tämän pelaajalle pelaajan maksettua (joukkue laskuttaa) sovitut maksut. Kentälle ei voi päästää pelaajaa, jolla ei ole pelipassia ja vakuutusta kunnossa.

Varusteet

Oulun Harrastefutiksella on varusteyhteistyösopimus Stadiumin kanssa. Peli- edustus- ja harjoitusasut hankitaan joukkueen kautta seuran varustehjeen mukaisesti joukkueen toimesta, pelaajan maksettua sovitut maksut. Muista varustetäydennyksistä ja hankintakäytännöistä sovitaan yhdessä joukkueen johtoryhmän kanssa. Perhe voi myös tehdä itsenäisesti täydentäviä varustehankintoja Stadium verkkokaupan kautta <https://www.stadium.fi/seurat/1501988>.

Kengät: Jalkapalloiluun voi aloittaa aluksi joko sopivilla lenkkareilla tai jalkapalloiluun tarkoitetuilla nappulakengillä. Harrastuksen jatkuessa kannattaa kuitenkin mahdollisimman pian siirtyä käyttämään jalkapalloiluun tarkoitettuja nappulakenkiä. Kenkien valinnassa kannattaa konsultoida urheiluliikkeen myyjiä. Eri pelialustoille on olemassa erilaisia kenkiä. Kannattaa seurata jalan kasvua ja varmistaa, että pelaajalla on aina sopivankokoiset kengät.

Kengän merkintä	Alusta
AG	Tekonurmi
MG	Kaikki alustat
HG	Kovat alustat, kuten hiekka
SG/FG	Nurmi
TF/TRF	Tekonurmi ja hiekka
Futsal/IN/IC	Sisäkentät

- Jalkapallokenkää valitessa on tärkeää miettiä millä alustalla kenkää tulee käyttämään, sillä kengät eroavat toisistaan etenkin nappuloiden osalta.
- Oikeanlainen nappula edistää kengän pitoa sekä parantaa harrastuksen turvallisuutta.
- Nahkaisen jalkapallokengän tulee olla ostettaessa napakka, kun taas synteettisestä materiaalista valmistetun kengän on oltava heti sopivan kokoinen jalkaan.
- Kengissä käytetyt materiaalit vaikuttavat kenkien hintaan. Aktiivitason kengät ovat kevyempiä sekä kestävämpiä. Harrastepelaaja pärjää hyvin edullisemmälläkin jalkapallokengällä.

<https://www.stadium.fi/guide/oikeiden-jalkapallokenkien-valinnan-merkitys>

Säärisuojat: Jokaisen pelaajan on ehdottomasti käytettävä säärisuojia aina, ensimmäisestä kokeilukerrasta alkaen. Vakuutus ei korvaa jalkavammoja, jotka ovat aiheutuneet ilman säärisuojuksia pelaavalle. Hanki oikean kokoiset säärisuojat. Liian isot suojat haittaavat pelaajan liikkumista ja vaikeuttavat pallon hallintaa.

Säärisuojien valinta

- Kansainvälisen jalkapalloliiton sääntöjen mukaan säärisuojien käyttäminen on pelaajille pakollista. Suojien käyttöä suositellaan myös pihapeleihin.
- Säärisuojien paketeissa on usein yksilölliset koko-ohjeet kyseiselle suojalle. Pääsääntö on kuitenkin, että suoja saisi ylettyä korkeintaan säären puoleenväliin saakka.
- Nilkkasuojalliset säärisuojat antavat parhaan suojan. Nilkkasuojattomat sekä tuubisukkamalliset säärisuojat antavat nilkan liikkua vapaasti, mutta altistavat nilkan iskuille.
- Säärisuojien hinta perustuu niissä käytettyihin materiaaleihin. Kalliimmat suojat ovat usein kevyempiä sekä suojaavampia. Harrastepelaaja pärjää edullisemmilla säärisuojilla.

Juomapullo: Harjoituksiin tulee ottaa mukaan aina oma vesipullo. Pulloon kannattaa kirjoittaa oma nimi, kuten kaikkiin muihinkin pelaajan varusteisiin. Juomapullo on henkilökohtainen varuste ja sen käytöstä ja täyttämistä oikein vastaa pelaaja yhdessä vanhemman / huoltajan kanssa. Nuorimpien pelaajien joukkueissa valmennus ja mukana olevat vanhemmat auttavat pelaajia tässä asiassa.

Pallo: Jokainen jalkapalloilija tarvitsee ja hankkii itse oman pallon ja tuo sen pumpattuna harkkoihin. Pallo on hankittava viimeistään silloin, kun pelaaja päättää kokeilujakson jälkeen virallisesti liittyä joukkueeseen. Kysy jojolta mitä kokoa joukkueessa käytetään. Merkitse oma pallosi selvästi, jotta löydät sen harjoituksen päätyttyä. Pelaaja vastaa yhdessä vanhemman / huoltajan kanssa siitä, että pallossa on aina riittävästi ilmaa ja sen on kaikin puolin hyvässä kunnossa laadukasta harjoittelua varten.

Koko Kenelle?

5	Yli 14 -vuotiaat ja aikuiset
4	10-14 -vuotiaat
3	9 -vuotiaaksi asti
1	Mini- ja tekniikkapallo

- Jalkapallon koon valitsemiseen vaikuttaa pelaajan ikä.
- Eri jalkapallot on valmistettu erilaisista materiaaleista, ja ne soveltuvat eri alustoille. Kalliimmat, aktiivipelaajille suunnatut pallot, ovat pomppu- ja lento-ominaisuuksiltaan parempia halvempiin verrattuina. Ylemmän hintaluokan pallot ovat usein myös kestävämpiä.
- Futsalpallot ovat tarkoitettu sisätiloissa pelattavaan jalkapalloon.
- Tekniikkapallot soveltuvat harjoitteluun sekä pienten lasten pihapeleihin.
- Jalkapallon suosituspaine on noin 0,6 Bar - 1,1 Bar.

Toimintamaksu

Uusi pelaaja on tervetullut käymään harjoituksissa tutustumassa joukkueen kanssa sovitun ajan. Kuukauden tutustumisaika on maksuton. Tutustumisaikana pelaajan vanhemmat vastaavat vakuutuksesta. Pelaaja liittyy joukkueeseen ja seuraan maksamalla sovitut joukkue- ja seuramaksut. Maksu koostuu mm. liittymis- ja jäsenmaksusta, harjoitusvuoro-, peli-, turnaus- ja kilpailumaksuista, valmennuskuluista ja seuran yleiskuluista.

KYSY kun et tiedä

Mikäli mieleen nousee kysyttävää, käänny rohkeasti joukkueen ja seuran toimihenkilöiden puoleen.

Toivotamme sinut lämpimästi tervetulleeksi Oulun Harrastefutikseen ja jalkapalloharrastuksen pariin!