



## Uuden jalkapalloilijan opas



## Oma joukkueeni

Joukkueen nimi \_\_\_\_\_

Valmentaja \_\_\_\_\_

osoite \_\_\_\_\_

puhelin \_\_\_\_\_

Valmentaja \_\_\_\_\_

osoite \_\_\_\_\_

puhelin \_\_\_\_\_

Huoltaja \_\_\_\_\_

osoite \_\_\_\_\_

puhelin \_\_\_\_\_

Joukkueenjohtaja \_\_\_\_\_

osoite \_\_\_\_\_

puhelin \_\_\_\_\_

Harjoitusajat \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Tämä on Keravan Pallo – 75

Keravan Pallo-75 on jalkapallon erikoisseura. KP-75 on yksi Suomen Palloliiton Uudenmaan piirin suurimpia nuorisotyötä tekeviä seuroja. Seurassa on n. 800 jäsentä ja joukkueita kaikissa ikäluokissa nappuloista ikämiesten joukkueeseen lähes 40. KP-75:n joukkueet pelaavat kauden aikana yli tuhat ottelua eri sarjoissa ja turnauksissa. Yksittäisiä liikuntasuorituksia seuran tilaisuuksissa harjoitusten ja pelien muodossa tulee vuosittain 50.000 - 70.000 kpl.

Seuran toiminta tapahtuu pääsääntöisesti Kalevan Urheilupuiston tekonurmikentällä. Keväällä ja syksyllä harjoitellaan myös Sompion hiekkapintaisella jalkapallokentällä. Näiden lisäksi Keravan kaikki pienkentät ovat nuorimpien nappulaliigalaisten kovassa käytössä. Nuorten harjoittelukentiksi kaupunki nurmetti peltoalueet Kisaveikkojen majan tuntumassa ja Keravan kartanon alueella.

Talvella harjoitellaan seuran omassa jalkapallohallissa Jampassa, Järvenpäässä sekä Kalevan Urheilupuiston lämmitettävällä tekonurmikentällä, koulujen saleissa ja jäähallin juoksuradalla.

KP-75 tarjoaa harrastusmahdollisuuden niin kilpaurheilusta kuin harrastetavoitteisesta harjoittelusta kiinnostuneille. Erityisesti nuoremmassa ikäluokissa ei kilpailu ole pääasia vaan etusijalla ovat kasvatukselliset ja sosiaaliset tavoitteet sekä mahdollisimman suuret harrastajamäärät.

### Lisätietoja ja internet

Oman joukkueesi valmentaja, joukkueenjohtaja ja muut toimihenkilöt palvelevat. Merkitse yhteystiedot oppaassa varattuun tilaan.

Lisäksi seuran toimihenkilöt ovat käytettävissänne.

Seuran keskeiset asiat löydät myös KP-75:n internet kotisivuilta: [www.kp-75.fi](http://www.kp-75.fi)

**KERAVAN PALLO-75**



## Hei uusi futaaja !

Tervetuloa jalkapallon pariin. Se on upea valinta.

Jalkapallo on maailman suosituin joukkueurheilulaji. Sitä pelaavat maailman lapset, nuoret ja aikuiset kaikkialla. Keravan Pallo-75 on paikkakunnan ainoa jalkapalloseura, jossa toimintaa on kaikissa ikäluokissa. Yhteensä meitä on noin 800 jalkapalloilijaa! Teemme kaikkemme, että viihdyt Keravan Pallo-75:n riveissä.

Nyt vaan kesyttämään palloa, nauttimaan yhdessäolon mukavuudesta, kokemaan otteluiden tuomaa jännitystä ja pelaamisen riemua.

Sopiva jalkapalloilun aloitusikä on sekä tytöillä että pojilla 6-9 vuotta. Tämän ikäisille lapsille on suunnattu seuran järjestämä jalkapallokoulu, jonka kautta uudet harrastajat tutustuvat lajiin. Jalkapallokoulun kautta tulee mukaan myös uusia valmentajia ja muita joukkueiden toimihenkilöitä. Myöhemminkin lajin voi aloittaa. Löydämme yhdessä varmasti Sinulle sopivan aloitusjoukkueen. Haluamme tarjota jokaiselle halukkaalle mahdollisuuden harrastaa tätä hienoa lajia.

KP-75 tarjoaa Sinulle:

- myönteisiä onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä
- uusia kavereita, sosiaalista kanssakäymistä ja ryhmässä toimimisen opiskelua
- leikkimielistä kisailua jalkapallon parissa
- monipuolisen harrastuksen (pallonhallinta, koordinaatio, ketteruus, nopeus, jne.)
- edullisen ja liikunnallisen harrastuksen, jonka parissa on mahdollista jatkaa omien kykyjen ja halujen pohjalta vaikka kuinka pitkälle ja pitkään tahansa
- talvikuukausina harjoituksia omassa jalkapallohallissa

Toivomme, että viihdyt. Tervetuloa seuran kelta-vihreisiin väreihin!

**Keravan Pallo-75**

## Mitä aloitteleva futaaaja tarvitsee?

### \* Vakuutus

Jokaisella pelaajalla on oltava vakuutus. Se kattaa seuran harjoituksissa, peleissä ym. tilaisuuksissa sattuneet tapaturmat. Vakuutus hankitaan/maksetaan keskitetysti seuran (KP-75) toimesta (ks. Pelaajalisenssi). Suomen Palloliiton pelaajavakuutuksia hoitaa vakuutusyhtiö Pohjola. Junioripelaajan jalkapallovakuutus sisältyy Fair Play passiin. Lajin pariin tulevilla uusilla pelaajilla on mahdollisuus käyttää hyväkseen tutustumistarjous, joka mahdollistaa pelaamisen ja lajiin tutustumisen ensimmäisen kuukauden ajan ilman kustannuksia.

### \* Pelaajalisenssi

Pelaaja tarvitsee pelaajalisenssin silloin kun hän on mukana Suomen Palloliiton ja sen piirien (Keravalla Uudenmaan Piiri) organisoimassa jalkapallotoiminnassa. Seura hoitaa pelaajalle lisenssin sen jälkeen kun jäsenmaksu on maksettu ja pelaajan tiedot on toimitettu seuralle.

### \* Kengät

Jalkapalloilun voi aloittaa joko sopivilla lenkkareilla tai futiskengillä (tasapohjaiset tai kiintonappulakengät). Kenkä ei saa olla liian pieni eikä liian iso (maksimissaan yhden numeron isompi kuin jalan koko). Liian pieni kenkä puristaa, hiertää ja tekee potkaisemisesta vaikean. Isoilla kengillä taas pallotuntuman hakeminen on erittäin vaikeaa. Koska jalkapalloa pelataan pääsääntöisesti hiekkakentällä, kuluvat lenkkarit huomattavasti nopeammin kuin futiskengät. Yhdessä kaudessa voidaan potkia puhki jopa kahdet futiskengät. Jos kengät kuitenkin jäävät pieniksi, voi ne aina myydä tai lahjoittaa nuoremmalle ikäpolvelle. Kun hoidat kenkiäsi hyvin (kuivaus ja plankkaus) saat ne kestävästi pidempään.

### \* Säärisuojat

Jokaisen vakuutetun pelaajan on käytettävä säärisuojia. Tämä oman turvallisuutesi vuoksi. Tästä säännöstä pelaajien on pidettävä kiinni tinkimättä. Vakuutus ei korvaa jalkavammoja, jotka ovat aiheutuneet ilman säärisuojia pelaavalle. Nykyaikaiset suojukset suojaavat myös arkoja nilkan luita ja nivelsiteitä. Hanki oikean kokoiset säärisuojat. Liian isot säärisuojat vain vaikeuttavat pelaajan liikkumista ja pallonhallintaa.

## Mitä jalkapalloilu harrastuksena maksaa ?

Jalkapalloilu on kohtuullisen halpa harrastus. Jäsenmaksun suuruudesta päättää vuosittain seuran syyskokous. Nuorempien junioreiden jäsenmaksu on pienempi kuin vanhempien. Jäsenmaksulla kustannetaan kilpailu- ja harjoittelutoimintaa, valmentajien koulutus ja muut seuran kustannukset (mm. toimiston vuokra ja valmennuspäällikön palkkaus) sekä pelaajan vakuutus ja lisenssi. Jäsenmaksuun sisältyvät myös liiton Futari-lehti ja piirin Jalkapallo-lehti. Lisäksi jäsenmaksunsa maksanut jalkapalloilija saa alennuksen jalkapalloliigan otteluihin ja maaotteluihin.

Tämän lisäksi tulevat varustekustannukset. Joukkueet rahoittavat omaa toimintaansa varainhankinnalla ja toimintamaksuilla, joilla katetaan turnausten ja talviharjoittelun kuluja. Mitä enemmän joukkue saa kootuksi varoja varainhankintahankkeillaan, sitä vähemmän kustannuksia jää perheille. Toisaalta on syytä välttää turhaa rahankeräystä. Vanhempien maksukyky tai mahdollisuus osallistua talkoisiin ei saa vaikuttaa lapsen harrastamistamiseen.

## Jalkapalloilu Suomessa

Jalkapalloilun keskusjärjestö Suomessa on Suomen Palloliitto. Liitto huolehtii valtakunnallisesta kilpailutoiminnasta, lajin kehittämisestä ja kouluttaa seuroihin valmentajia ja muita toimihenkilöitä. Toiminta on jaettu 12 piiriin. KP-75 kuuluu Uudenmaan piiriin. Se on perustettu vuonna 1970 ja on piireistä suurin. Se kattaa laajan alueen aina Hangosta Hyvinkään kautta Lahteen ja Porvooseen. Helsingin kaupunki muodostaa oman piirinsä. Uudenmaan piirissä toimii 154 jalkapalloseuraa. Niissä on 850 jalkapallojoukkuetta ja 23.500 pelaajaa. Toimintavuoden aikana piirissä pelataan noin 8.000 ottelua, joita viheltämään tarvitaan 450 erotuomaria. Kilpailutoiminnan ohella piiri järjestää koulutusta valmentajille, joukkueenjohtajille ja huoltajille. Piiri järjestää myös leirejä ja jalkapallokouluja, joissa nuoret voivat seuraharjoittelun ohella kehittää taitojaan jalkapalloilijana.

Lopuksi haluamme korostaa, että niinkin yksinkertainen asia kuin jalkapallon harrastaminen vaatii monen eri toimijan saumatonta yhteistyötä. Joukkueen sisällä, ikäluokan eri joukkueiden kesken ja seurassa ylipäänsä vallitsee toivottavasti yhdessä tekemisen ilmapiiri. Myös seuran ulkopuoliset tahot vaikuttavat toimintaamme: Keravan kaupunki varaa harjoitus- ja pelikentät ja –vuorot sekä vastaa niiden kunnosta, erotuomarikerho järjestää piirisarjoihin erotuomarit ja sarjaohjelmaa ylläpitää Suomen Palloliiton Uudenmaan piiri. Näihin pelaamisen edellytyksiin liittyvistä toivomuksista ja parannusehdotuksista kannattaa olla yhteydessä seuran junioripäällikköön, valmennuspäällikköön tai johtokuntaan, jotka välittävät viestin asianomaisille vastuutahoille.

## \* Vanhempien rooli seurassa ja joukkueessa

Ilman vanhempien panosta ja osallistumista ei olisi seuraa eikä joukkueita. Vanhemmilla on mahdollisuus ja oikeus osallistua moniin asioihin turnauksissa, harjoituksissa ja muissa tapahtumissa.

Juniorijoukkueissa vanhemmat huolehtivat siitä, että valmennukselle ja pelaamiselle on olemassa edellytykset. Siihen kuuluvat raha-asiat, kuljetukset, varusteet jne. Rahankeruutalkoot tarjoavat vanhemmille mukavia yhdessä tekemisen hetkiä. Vanhemmat ottavat valmentajan ohella vastuun poikien ja tyttöjen innostuksen ja kipinän säilyttämisestä läpi juniorivuosien. Nuori pelaaja tarvitsee runsaasti henkistä tukea ja motivointia varsinkin silloin kun hän kokee epäonnistuneensa. Sellaistahan sattuu kaikille. Siirryttäessä nuorempaan D-ikäryhmään (D12) ja isoille kentille (D13) joukkueiden johto ja valmennus organisoidaan entistä selkeämmin ikäryhmäkeskeisesti ja vanhempien rooliksi jää kannustaminen ja toimiminen joukkueen tukiryhmänä.

KP-75:n pelaajien vanhemmat tunnistaa otteluissa siitä, että

1. Kaikkia joukkueita kannustetaan reiluun peliin ja vastustajia arvostetaan.
2. Pelinohjaus jätetään valmentajan tehtäväksi. Pelaajat eivät kaipaa tai tarvitse kentällä pelatessaan isien ja äitien ohjeita, tuntuivatpa ne meistä vanhemmista kuinka tärkeiltä ja asiantuntevilta tahansa. Annetaan poikien ja tyttöjen oppia jalkapalloa omilla ehdoillaan.
3. Kentän reunalta ei ottelun aikana kommentoida erotuomarin työskentelyä.

Etenkin, kun ottelua on tuomitsemassa nuori aloitteleva tuomari vanhemmilta on syytä edellyttää aikuismaista otetta pelin seuraamisessa. Erotuomari tuomitsee ottelun ja on jalkapallon pelin inhimillinen resurssi. Erotuomari ei voi aina nähdä ihan kaikkea, ja joskus hän saattaa tehdä virheenkin. Erotuomari saa tulkita tilanteita. Kaikesta huolimatta on parempi, että tuomitseminen jätetään yksinomaan erotuomarin tehtäväksi.

Tämä kaikki on jalkapallokulttuuria. Näin tuemme valmentajia työssään ja annamme oikean käyttäytymismallin omille pojillemme ja tytöillemme. Helppoa reilu ja kitkaton toiminta ei useinkaan ole, mutta tavoittelemisen arvoista aina. Kaiken lisäksi positiivisella asenteella saamme ystäviä yli seurarajojen ja hyvän mielen, joka kestää kauemmin kuin yhden ottelun tai turnauksen ajan. Kannustakoon niin valmentajat, huoltajat kuin katselijatkin rehdisti kaikkia joukkueita sääntöjen mukaiseen ja reiluun peliin.

## \* Jalkapallo

Pelipallon koko on numero kolme (3) aina E junioreihin (11 vuotiaaksi) asti. Harjoitusten tehokas läpivienti ja oma harjoittelu on mahdollista, kun jokaisella pelaajalla on oma pallo. Palloon on hyvä kirjoittaa pysyvällä tussilla pelaajan nimi, seura ja puhelinnumero.

## \* Pelipaita

Yleensä ikäluokka hankkii pelaajilleen pelipaidan. Pelipaidat ovat ikäluokan omaisuutta. Jos pelaaja lopettaa pelaamisen, hän palauttaa pelipaidan ja mahdolliset muut saamansa varusteet ikäluokalleen.

## \* Verkkarit

Seuran linja edellyttää yhtenäistä asua pelikentille. Myös kentän ulkopuolella halutaan yleensä esiintyä yhtenäisessä asussa. Seura suosittelee yhtenäisen harjoitus- ja edustusasun hankintaa. Käytettyjä seura-asuja voi kysyä vanhemmilta ikäluokilta. Seuran myymät asut ja muut tuotteet myydään omakustannushintaan ilman välityspalkkiota.

## Harjoittelu

Ilman harjoittelua ei tule mestareita. Tämän myöntää myös Jari Litmanen. Maailman huippujalkapalloilijanakin hän harjoittelee päivittäin. Hyväksi pelaajaksi tullaan valmennusohjelman avulla. Sekään ei yksin riitä. Jalkapallotaitoja on hyvä kehittää myös muuna vapaa-aikana. Nuorimmat joukkueet harjoittelevat 1-2 kertaa viikossa. Kesäkaudella harjoitukset pidetään hiekka- tai nurmikentällä, talvella mm. seuran jalkapallohallissa. Normaaliharjoituksen kesto on 60 minuuttia.

## Pelaaminen joukkueissa

Aloittavat ikäluokan joukkueet pelaavat Keski-Uudenmaan aluesarjan otteluita ja osallistuvat joihinkin lasten jalkapalloturnauksiin ja tapahtumiin. Tärkeintä ensimmäisinä pelivuosina on tutustuttaa pojat ja tytöt jalkapalloon. Tässä vaiheessa ei vielä tehdä huippufutaaajia, mutta väärillä otteilla voidaan pilata monen lupaavan pelaajan tulevaisuus ja saada innostuksen kipinä sammumaan.

Jalkapallossa junioritoiminta tapahtuu ikäluokittain eli pelaajat jakautuvat ryhmiin syntymävuotensa perusteella. Nuorempi voi seuran kanssa erikseen niin sovittaessa pelata vanhemmassa ikäluokassa, mutta vanhempi ei nuoremassa.

Voimassa olevien Kaikki Pelaa -sääntöjen mukaan pelit pelataan seuraavan kokoisilla joukkueilla:

I7	–	H8	=>	5 vs 5
G9	–	F10	=>	7 vs 7
E11	–	D12	=>	9 vs 9
D13	–		=>	11 vs 11

Seuran noudattaman reilun pelin (Fair Play) periaatteiden ja Kaikki Pelaa –ohjelman mukaisesti jokaiselle pelaajalle annetaan yhtä paljon peliaikaa (jokaisella pelaajalla on “Tasaisen Pelaajan Takuu” -periaatteen mukaisesti oikeus tasaiseen peliaikaan joukkue-tovereiden kanssa). Tämä tarkoittaa, että pelaajamäärältään isot kaupunginosajoukkueet tulee peli- ja turnaustilanteissa pilkkoa useammaksi pienemmäksi joukkueeksi. Tasaisen pelaajan takuuta ei voi käyttää perusteluna sille, että joukkue ilmoittaa olevansa kokoonpanoltaan niin suuri, ettei voi ottaa uusia pelaajia tai että kaikki pelaajat eivät pääse osallistumaan peleihin ja turnauksiin.

#### \* Korttelijoukkueet – tasojoukkueet

Käytännössä ikäluokan joukkueet muodostetaan kaupunginosittain. Harjoitukset pyritään saamaan lähellä olevalle koulun kentälle. Ikäluokalla on myös yhteisiä harjoituksia.

Seura tarjoaa kaiken ikäisille motivoituneille pelaajille lisäharjoittelumahdollisuuksia tempukoulussa. Pääosin harjoittelu tapahtuu kuitenkin kaupunginosajoukkueissa. D12 ikäluokassa toimintaan tulee kilpaurheilullisia piirteitä. Pelit siirtyvät piirisarjoihin ja korttelijoukkueiden tilalle muodostetaan ns. tasojoukkueet. Joukkueet muodostetaan kunkin pelaajan edellytysten ja valmentajien näkemyksen mukaan. Ideana on, että kukin voi jatkaa harjoitteluaan ja kehittyä omien taitojensa edellyttämällä tasolla.

#### Joukkueen toimihenkilöt

Pelaajien lisäksi toimiva joukkue tarvitsee tuekseen usean aikuisen aktiivisen panoksen. Esimerkiksi pelimatkojen ja rahoituksen järjestämiseen tarvitaan kaikkien vanhempien tukea. Kun kaikki ovat mukana, kukaan ei ylläritä. Lisäksi on hyvä muistaa, että jalkapallokentän reunalla myös vanhemmat löytävät uusia ystäviä ja mukavia kontakteja.

#### \* Valmentaja

Joukkueen tärkein henkilö heti pelaajien jälkeen on valmentaja. Koska joka vuosi perustetaan neljä - kuusi uutta joukkuetta, tarvitaan vuosittain myös 8 - 12 uutta valmentajaa.

Jokaisella joukkueella olisi hyvä olla kaksi valmentajaa. Pienryhmissä valmennus toteutuu paremmin, kun valmentajilla on enemmän aikaa yksittäisille pelaajille. Näin myös taataan harjoitusten aukoton toteutuminen silloinkin kun toisella valmentajalla on este. Millään seuralla ei ole varastossaan tällaista määrää koulutettuja valmentajia. Siksi uusien pelaajien myötä aloittavat uransa myös uudet valmentajat. Hyvin usein valmentaja on jonkun pelaajan isä, äiti tai vanhempi veli/sisko.

#### \* Valmentajan tehtävä ja koulutus

Valmentajan keskeinen tehtävä on harjoitusten suunnittelu ja toteuttaminen sekä joukkueen ohjaus otteluissa. Valmentaja päättää myös joukkueen peluuttamisesta ja suorittaa otteluissa pelaajavaihdot. Suomen Palloliitto yhdessä piirien kanssa kouluttaa vuosittain useita satoja valmentajia. KP-75:n valmentajat osallistuvat näille kursseille. Valmentajakoulutusta annetaan perusteista alkaen aina huippuvalmentajaksi tähtääville. KP-75 on tunnettu hyvistä ja koulutetuista valmentajistaan. Seura maksaa valmentajakoulutuksen. Kurssit kestävät päivästä viikkoon.

#### \* Joukkueenjohtaja

Joukkueen toiminnan yleinen johtaminen kuuluu joukkueenjohtajalle. Joukkueenjohtaja voi hoitaa kaikki joukkueen virat, mutta suositeltavaa on, että kolme, neljä aikuista jakaa keskenään joukkueen toiminnan kannalta välttämättömät tehtävät (esim. rahastonhoitajan, tilastonikkarin, huoltajan ja seremoniamestarin tehtävät).

Joukkueenjohtaja:

- on yhteyshenkilö seuran ikäluokkavastaavaan, junioripäällikköön ja johtokuntaan
- hoitaa tiedottamisasiat
- vastaa joukkueen taloudesta ja vanhempien toiminnasta
- hoitaa ilmoittautumiset sarjoihin ja turnauksiin
- hoitaa joukkueen matkajärjestelyt ym.

#### \* Huoltaja

Joukkue tarvitsee ehdottomasti myös huoltajan, joka huoltaa joukkuetta harjoituksissa ja otteluissa. Hän myös huolehtii joukkueen varusteista ja tarvikkeista. Hän toimii valmentajan apuna ja neuvoo pelaajia varuste- ja ravintoasioissa. Huoltaja on joukkueen ensiapuhenkilö.

