

Pelaajan varusteet

Pelaajat tilaavat ja hankkivat peliasut itse. Peliasu ostetaan Seurashopista. Tuotteita voi tilata postitse tai tilatun tuotteen voi noutaa myymälästä, joka sijaitsee Kalliossa, Toinen Linja 27. Uudet pelaajat saavat tietää pelinumeron ilmoittautumisen yhteydessä.



PONNISTUKSEN PELAAJAN PELIASU:

Stanno Ponnistus pelishortsit, väri musta

Stanno Ponnistus pelipaita, numeroitu raitapaita, väri musta-valkoinen

Stanno Ponnistus pelipaita, numeroitu vieraspeli-/harjoituspaita, väri punainen

Stanno Ponnistus pelisukka, väri punainen tai vastaava punainen sukka

Harjoituksissa käytetään pääsääntöisesti punaista harjoituspaitaa. **Pelitapahtumissa molemmat pelipaidat tulee aina olla mukana.**

Ponnistus seuratuotteet tilataan Seurashopin verkkokaupasta: [klikkaa tästä](#).

Lisäksi pelaaja tarvitsee aina säärisuojat ja jalkapallokengät (joko AG tai Turf pohjalla). Talvikaudella pidettävissä sisätreeneissä tarvitaan sisäpelikengät joiden pohjasta ei irtoa väriä lattiaan.

Halutessaan ja tarpeen mukaan pelaaja voi tilata myös muita seuran logolla varustettuja varusteita (esim. punainen treenipaita, verkkaritakki- ja housut sekä musta ulkotakki).

Yhtenäinen seura-asu on tärkeä elementti niin seuran imagon kuin joukkuehengen muodostuksessakin. Seuran logoilla varustetuissa asuissa kulkeva pelaaja tuntee kuuluvansa ryhmään ja on tasa-arvoinen muiden kanssa. Käytännön elämässä seuran logolla ja pelaajan numerolla varustettuja varusteita on helpompi löytää pelikentän laidalta niiden kadotessa.

Pelipaidan jäätyä pieneksi pelaaja voi myydä tai lahjoittaa peliasun pienemmälle. Facebookissa toimiva Ponnistus kierrättää -ryhmässä voi myydä harjoitus- ja pelivaatteita. Ryhmässä myytävät tuotteet vaihtavat omistajaa lähes poikkeuksetta. Jos pelaaja haluaa lahjoittaa peliasun, hän voi kysyä joukkueenjohtajalta vinkkejä nuoremmista pelaajista. Haapaniemenkentän Ponnistuksen pukuhuoneessa on erillinen lahjoitetut peliasut -kierrätyslaatikko, joka toimii omatoimiperiaatteella. Pukuhuoneiden eteisessä on kierrätyslaatikko pelikengille. Hyvä muistaa, että pelaajalle annettua pelinumeroa ei saa vaihtaa toiseen numeroon omatoimisesti.

Talviharjoittelu

PAKKASELLA HARJOITTELEMINEN

Talvella harjoittelu on joskus haasteellista, mutta oikeat varusteet auttavat paljon. Tässä hiukan ohjeistusta pelaajille talviharjoitteluun ulko-olosuhteissa.

KERROSPUKEUTUMINEN

Ylävartalon suojana kannattaa käyttää vähintään 3-4 vaatekerrosta. Kerrokset koostuvat teknisestä aluspaidasta, verryttelytakista ja tuulitakista. Alavartalon suojana pätee myös tuo 3-4 kerroksen sääntö eli tekniset alushousut, pitkät alushousut ja verryttelyhousut. Mikäli löytyy kaulalle tarkoitettu suoja, kannattaa myös se pukea päälle, jolloin kylmää ilmaa ei pääse menemään kaula-aukosta sisään.

PIPO JA KÄSINEET

Pipo tai vastaava pitää ehdottomasti olla mukana ja päässä. Ihmisen lämmöstä haihtuu 70-80 % pään kautta. Sormikkaita ei kannata käyttää hyvin kylmissä olosuhteissa. Hikisinä ne eivät lämmitä yhtään. Sivurajaheittoja ei tarvitse harjoitella pakkasella eli kunnan käsineet käteen.

KENGÄT

Pakkasella varpaat jäätyvät helposti. Jos löytyy numeroa isommat kengät, kannattaa harkita niiden ja tuplasukkien käyttämistä. Esimerkiksi kengät mihin saa ohuen silkkivillasukan futissukan alle ovat hyvä vaihtoehto. Jäätyneellä tekisellä turffikengät ja nahkakengät ovat myös hieman lempeämmät jalalle kuin kivikovat nappikset. Ponnistuksen nappiskirppiksestä Haapiksen siivouskomerosta voi lainata aina kenkiä treenien ajaksi.

TAUKO SISÄTILASSA

Ulkoarjoituksemme ovat Haapiksella. Kentällä ovat lämmitetyt pukusuojat, joihin voi aina tarpeen vaatiessa ja valmennukselta lupaa kysyen mennä lämmittelemään harjoittelun lomassa.

PAKKASRAJA -15 PAKKASEN PUREVUUTTA

Pakkasen ollessa liian kova valmentajat ilmoittavat treenien ja pelien peruuttamisesta viimeistään pari tuntia ennen tapahtuman alkua Nimenhuudossa. Raja on muodollisesti -15 astetta pakkasenpurevuutta. Pakkasen purevuus on kylmyyden luku, joka kuvailee miltä varsinaisen lämpötilan ja tuulen yhteisvaikutus tuntuu. Tarkistetaan täältä: <http://ilmatieteenlaitos.fi/paikallissaa> (ks "Sää tuntuu kuin")

KENTTÄ

Haapis aurataan lumesta aina klo 16:n mennessä arkipäivisin. Huoltoyhtiö auraa max. kerran päivässä, eli jos on jatkuva lumentulo (esim koko illan), kenttä voi olla aika huonossa kunnossa päivän viimeisillä vuoroilla. Haapiksen huoltorakennuksesta löytyy lumikola ja lumilapio, jotka ovat vapaasti käytettävissä mikäli joukkueet haluavat varatoimeenpiteenä itse putsata alueen treenausta varten.

Pallo ohjeistus:

Me Ponnistuksessa haluamme, että harjoituksissamme on jokaiselle ikäluokalle sopivat pallot niin ympärysmitaltaan kuin painoltaankin. Pelaajien palloja käytetään sekaisin harjoituksissa ja yhtenäiset pallot parantavat harjoitusten laatua. Ponnistuksen suositus perustuu monessa Keski-Euroopan maassa käytössä oleviin virallisiin linjauksiin ja ottaa huomioon pallonvalmistustekniikan viime vuosien kehityksen. Suositus eroaa nuorempien ikäluokkien osalta Suomen Palloliiton virallisista ohjemitista, mutta käytännössä otteluissa on usein mahdollista sopia vastustajan kanssa Ponnistuksen suosituksen mukaisen pallon käytöstä.

Jalkapallon valinnassa keskeistä on pallon koko ja paino. Alla on Ponnistuksen suosituksen mukaiset ohjemitat (samankaltaiset käytössä mm. Saksassa, Hollannissa ja Irlannissa):

Koko ympäryys paino ikäluokka

4 Superlight	62-66cm	300 g	5-8 -vuotiaat
5 superlight	68-70cm	320g	9-11 -vuotiaat
(tai 4 light)			
5 Light	68-70cm	350 g	12-13 - vuotiaat
5	68-70cm	410-450g	Yli 14-vuotiaat ja aikuiset

Miksi kevyempi pallo?

Lapsi, jolla on sopivan painoinen pallo, oppii helpommin potkaisemaan kummallakin jalalla, erilaisilla tekniikoilla ja hallitsemaan palloa paremmin. Kevyempi pallo antaa lapselle onnistumisen kokemuksia, kun laukaus lähtee ilmaan ja kovempaa. Myöhemmällä iällä (10-12v.) mm. keskitysten antaminen, pääpelin harjoittelu, kuoletukset rinnalla jne. ovat huomattavasti helpompaa/miellyttävämpää kevyemmällä pallolla.

Painavalla pallolla lapsi oppii potkaisemaan täydellä voimalla, koska muuten hän ei saa palloa liikkeelle. Pelaaja oppii potkaisemaan kovaa rintapotkua, mutta kierrepotkujen, zippien, syöttöjen kovuuksien jne. harjoittelu on todella hankalaa. Potkutekniikan kehittämisessä hyvälaatuinen kevyempi pallo on olennaisesti parempi.

Miksi isompi pallo?

Nykyinen pallon kokoasteikkoon 3-5 pohjautuva systeemi on tehty kymmeniä vuosia sitten, jolloin ei vielä osattu valmistaa laadukkaita keveämpiä palloja eri kokoisina. Nykyisessä suomalaisessa järjestelmässä lapsi joutuu kolmeen kertaan totuttelemaan/opettelemaan potkaisemista ja pelaamista eri kokoisella pallolla iän mukaan. Tämä on mielestämme tarpeetonta ja jopa vahingollista. Hylkäämällä kokonaan 3 koon pallon vähennämme tätä ongelmaa. Kun käytämme vain kahta pallokokoa ja siirrymme nopeammin 5 koon palloihin pelaajiemme ei tarvitse opetella kolmea kertaa oikeita osumakohtia pallossa, pallon koon vaihtuessa tarpeettoman usein.

Taustaa Suomen Palloliiton ohjeistuksesta

Alla taulukossa on nykyinen Suomen Palloliiton ohjeistus palloista. Ohjeistuksen mukaisten pallojen koossa ja painossa on todella suurta vaihtelua. Esimerkiksi Koon 3 pallo voi painaa 270g tai jopa 320 g jolloin pallon tuntuma on täysin erilainen. Saman kokonumeron palloissa pallon ympärysmitta voi olla täysin eri.

Pahimmassa tapauksessa koon 3 virallinen pallo on kooltaan alarajalla ja painoltaan ylärajalla. Tällainen pallo on erittäin huono aloittelevalle futarille, koska hän ei saa sitä potkaistua hyvin.

Suomen Palloliiton ohjemitat tällä hetkellä:

Koko ympäryys paino ikäluokka

3	55-60cm	270-320g	9-vuotiaaksi asti
4	62-66cm	340-390g	10-13 -vuotiaat

5 68-70cm 410-450g Yli 14-vuotiaat ja aikuiset

Tiedossamme on, että Suomen Palloliitolle on esitetty muutosta ohjeistukseen. Ehdotuksen mukaan esim. otteluissa, joissa nykyisin vaaditaan koon 3 palloa, voisi jatkossa pelata koon 4 palloilla, kunhan koon 4 pallo on painoltaan perinteisen pallokoon 3 painoinen.

Hoida jalkapalloa oikein

Jalkapallon oikean koon lisäksi on tärkeää, että pallo on tehty laadukkaista materiaaleista ja että sitä huolletaan säännöllisesti. Se on kuitenkin muistettava, että jalkapallo kuuluu aktiivisessa käytössä. Vaikka palloa huoltaisi hyvin alkaa sen venttiili kulumaan parin vuoden aktiivisen käytön jälkeen eikä pallossa välttämättä enää pysy ilma kunnolla. Jotta pallon käyttöikä olisi mahdollisimman pitkä, sitä tulee hoitaa.

Muista nämä kolme seikkaa jalkapallon hoidossa:

- Puhdista pallo käytön jälkeen esimerkiksi kostealla pyyhkeellä. Likainen pallo saattaa kulua nopeammin.
- Varmista, että jalkapallon ilmanpaine on sopiva. Pallossa on usein merkintä, mikä on kyseisen pallon suosituspaine.
- Käytä pumpatessa venttiiliöljyä, jotta venttiili ei kulu. Kulunut ja venynyt venttiili saattaa päästää ilmaa pallosta.

VAHINGON SATTUESSA

1. Mene hoitoon viimeistään kahden viikon kuluessa vahingon tapahtumisesta.
2. Varaudu maksamaan vamman hoidosta ensimmäinen yksityislääkärikäynti itse.
3. Tee [vahinkoilmoitus](#) ensimmäisen lääkärikäynnin jälkeen.

Ponnistuksen kautta otetut vakuutukset ovat Palloliiton vakuutusyhteistyökumppanin AON:n tarjoamia.

Täytä tiedot huolellisesti, niin edistät tapahtuman käsittelyn etenemistä.
Pelaajan pallolD numeron saat joukkueenjohtajalta.

Lisäohjeita:

osoitteessa www.pvvahingonkasittely.fi
puhelimitse 06000 3990 (3,42€/puhelu+pvm/mpm)
sähköpostilla vahinko@pvvahingonkasittely.fi

[Linkki Vakuutusehtoihin](#)