



PELAAJAN VARUSTEET

PELAAJAN PELIASU

Pelaajat hankkivat peliasut itse. Peliasu ostetaan Tammiston Intersportista, merkinä Adidas.

Varusteet voi ostaa kahdella eri tavalla: paikanpäällä tai netissä.

Intersport Tammiston kaupassa on paikan päällä Ponnistukselle oma osasto. Myymälässä on esimerkiksi tekonurmialue, jossa voi testata kenkiä. Kaupan henkilöstö on koulutettu auttamaan myös oikeiden pelivarusteiden ja kenkien valitsemisessa.

Seuralla on myös oma seurakauppa verkossa, klikkaa [tästä!](#) Tavarat voi hakea kaupasta itse, tai valita postituksen.

Harjoituksissa käytetään pääsääntöisesti punaista harjoituspaitaa.

Pelitapahtumissa molemmat pelipaidat tulee aina olla mukana.



Raitapaita

- Kotipelipaita
- Seuran logo
- Iso pelinumero selkään



Shortsit

- Mustat
- Ei painatuksia



Punainen paita

- Vieraspelipaita
- Seuran logo
- Iso pelinumero selkään



Sukat

- Punaiset
- Ei painatuksia

PELAAJAN PELIASU

Lisäksi pelaaja tarvitsee aina säärisuojat ja jalkapallokengät. 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.

Hyvä muistaa, että pelaajalle annettua pelinumeroa ei saa vaihtaa toiseen numeroon omatoimisesti.



PALLO

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.

Suomen Palloliiton ohjemitat tällä hetkellä:

Koko	Ympärys	Paino	Ikäluokka
3	55-60 cm	270-320 g	9-vuotiaaksi asti
4	62-66 cm	340-390 g	10-13 -vuotiaat
5	68-70 cm	410-450 g	yli 14-vuotiaat ja aikuiset

Jalkapallon oikean koon lisäksi on tärkeää, että pallo on tehty laadukkaista materiaaleista ja että sitä huolletaan säännöllisesti. On kuitenkin muistettava, että jalkapallo kuluu aktiivisessa käytössä. Vaikka palloa huoltaisi hyvin alkaa sen venttiili kulumaan parin vuoden aktiivisen käytön jälkeen eikä pallossa välttämättä enää pysy ilma kunnolla

TALVIHARJOITTELU

Talvella harjoittelemineen 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.

Pipot 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 kunnon 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 tekiksellä turffikengät ja nahkakengät ovat myös hieman lempeämmät jalalle kuin kivikovat nappikset.

Tauko sisätilassa

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

Pakkasraja

Pakkasen ollessa liian kova valmentajat ilmoittavat treenien ja pelien peruuttamisesta viimeistään pari tuntia ennen tapahtuman alkua.