

PK-35:N PELAAJA

PK-35:n pelaajana edustat joukkuettasi ja seuraasi aina, kun kuljet seuran vaatteissa – niin joukkueen tapahtumissa kuin vapaa-ajalla. Teethän sen ylpeydellä ja annathan aina hyvän kuvan seurastamme!

Lue huolellisesti alla olevat ohjeet ja mieti, osaatko toimia niiden mukaan. Harjoittele, kunnes osaat!

5v5-JOUKKUEET

Harjoitukset ja ottelut:

- ▶ Ole ajoissa paikalla.
- ▶ Tervehdi valmentajaa, kun saavut tapahtumiin.
- ▶ Harjoittele aina seuran varusteissa. Pidä aina mukana pallo ja juomapullo. Varmista, että pallossasi on riittävästi ilmaa.
- ▶ Vaihda jalkapallokengät jalkaan vasta kentällä. Pelipaitaa ei käytetä treeneissä.
- ▶ Opettele solmimaan itse kengännauhat.
- ▶ Pidä puhelin äänettömällä ennen kuin tulet kentälle. Futiskentällä on hauskeempaa ilman puhelinta!
- ▶ Ota turnauksiin mukaan terveelliset eväät.
- ▶ Tee parhaasi ja tsemppaa!
- ▶ Kuuntele valmentajan ohjeet. Kysy rohkeasti, jos et ymmärrä.
- ▶ Älä istu tai makoile kesken treenien.
- ▶ Anna joukkuekavereille keskittymisrauha! Jos et pysty keskittymään tekemiseen, mene hetkeksi sivuun rauhoittumaan.
- ▶ Kannusta aina kaveria!
- ▶ Uskalla kokeilla uusia asioita ja myös epäonnistua!
- ▶ Tutustu kaikkiin joukkuekavereihin ja opettele toimimaan yhdessä kaikkien kanssa.
- ▶ Iloitse onnistumisista ja voitoista yhdessä joukkueen kanssa – älä murehdi epäonnistumisista.
- ▶ Kiitä valmentajia harjoitusten ja pelien jälkeen.

Jos olet kapteeni:

- ▶ Tsemppaa ja kannusta koko joukkuetta!
- ▶ Näytä hyvää esimerkkiä muille.
- ▶ Muista hyvät käytöstavat!

Muista myös:

- ▶ Ole reipas päiväkodissa / koulussa.
- ▶ Liiku ja urheile myös muulloin kuin futistreeneissä!
- ▶ Ulkoile riittävästi ja mene ajoissa nukkumaan.
- ▶ Syö hyvin ja terveellisesti.
- ▶ Rajoita ruutuaikaasi
- ▶ Käyttäydy kauniisti: Ole kiltti toisille. Älä kiroile, hauku tai kiusaa. Opettele pyytämään ja antamaan anteeksi.



8v8- ja 11v11 - JOUKKUEET

Varmista, että muistat 5v5-joukkueiden ohjeet ja osaat noudattaa niitä! Sen lisäksi opettele noudattamaan seuraavia ohjeita:

Harjoitukset ja ottelut:

- ▶ Opettele kulkemaan treeneihin itse ja huolehtimaan, että olet ajoissa.
- ▶ Opettele itse ilmoittamaan valmentajille, jos et pääse tai tulet myöhässä harjoituksiin / peliin.
- ▶ Kerro valmentajalle, jos sinulla on kipuja tai muita asioita, jotka voivat vaikuttaa suoritukseesi.
- ▶ Auta omalla panoksellasi joukkuettasi saavuttamaan parhaansa.

Jos olet kapteeni:

- ▶ Auta valmentajaa.
- ▶ Huolehdi, että kaikki osallistuvat. Älä jätä ketään yksin.
- ▶ Uskalla ottaa johtajan rooli joukkueessasi.
- ▶ Uskaltaudu tarvittaessa omalle epämukavuusalueelle.
- ▶ Näytä esimerkkiä ja kannusta muita!
- ▶ Astu esiin tiukan paikan tullen ja kohtaa vaikeatkin asiat.

Muista myös:

- ▶ Huolehdi koulutyöstä – se on ykkösasia!
- ▶ Opi erottamaan terveelliset ja epäterveelliset ruoka-aineet ja tekemään itsellesi terveellisiä välipaloja.
- ▶ Huolla kehoasi.

SÄÄNNÖT VIELÄ PÄHKINÄNKUORESSA:

1. Olemme ystävällisiä, reiluja ja kohteliaita muita kohtaan.
2. Muistamme aina hyvät käytöstavat.
3. Emme kiusaa. Kiusaamiselle on nollatoleranssi – jokaisella on oikeus treenata hyvällä ja turvallisella fiiliksellä.
4. Opettelemme pyytämään ja antamaan anteeksi.
5. Kuuntelemme valmentajaa ja keskitymme.
6. Teemme aina parhaamme ja treenaamme täysillä.
7. Kannustamme kavereita, tuuletamme maaleja yhdessä, emme murehdi virheitä.
8. Tulemme ajoissa paikalle muita tervehtien – jalkapallokengät vaihdetaan vasta kentällä.
9. Emme kiroile, töni, hauku tai kinastele.
10. Nautimme pelaamisesta, harjoittelemisesta ja kehitymme yhdessä!



FUTAAJAN OPAS

SEURAN OHJEET REILUN PELIN PERUSTEISIIN



YKSI YHTEINEN PK-35

YKSI YHTEINEN PK-35



@Pallokerho-35



@pallokerho35



@Pallokerho-35

www.pk-35.fi