



Yleisiä ohjeita

Harjoitukset:

- harjoitukseen saavutaan ajoissa ja ollaan valmiina aloittamaan harjoittelu oikeassa varustuksessa kun harjoitusaika alkaa.
- harjoitukseen pukeudutaan liikuntaan sopivalla vaatetuksella, säähuomioiden. Futis- ja futsalharjoituksissa säärisuoja pakolliset. Jalkaan tarkoituksen (/alustan) mukaiset kengät.
- harjoitukseen mukaan VEDELLÄ täytetty juomapullo.
- futis-treeneihin aina oma oikean kokoinen (4) pallo mukaan ja varmistettuna että pallossa on ilmaa.
- harjoituksissa keskitytään tekemiseen valmennuksen ohjeiden mukaan ja annetaan harjoittelurauha muille osallistujille.



Yleisiä ohjeita

Ohjeita pelaajille peleihin:

- n.kaksi tuntia ennen peliä olisi hyvä syödä kunnollinen ateria.
- peleihin saavutaan annettuun aikaan mennessä (yleensä 45 min ennen pelin alkua).
- saavuttaessa kätellään valmennus.
- ennen peliä (45 min ennen - pelin alku) ei käytetä puhelinta ym. sosiaalisen median laitteita. Laitteet suljetaan tai laitetaan äännettömälle ja pois näkyviltä.
- ainoastaan joukkueen pukukoppimusiikkivastaaviksi valitut pelaajat saavat käyttää medialaitteita musiikin soittamiseen valmennuksen ohjeiden mukaan.



Yleisiä ohjeita

Ohjeita pelaajille peleihin:

- ennen peliä lämmittelyt ja venyttelyt suoritetaan koko joukkue yhdessä.
- pelin jälkeen suoritetaan loppuveryttely koko joukkue yhdessä.
- keskitytään kuuntelemaan hiljaa valmennuksen ohjeet ja palaute ennen ja jälkeen pelin.
- peleihin pukeudutaan joukkueen peliasuun. Joukkueen varsinaista pelipaitaa (sininen) EI LAITETA kuitenkaan etukäteen päälle. Vieraspelipaita (valkoinen) AINA mukaan pelitahtumiin.
- pelitapahtumiin AINA mukaan peseytymisvälineet. Mikäli mahdollisuus pelin jälkeen on, niin käydään pesulla, ainakin kasvot ja kainalot...



Yleisiä ohjeita

Ohjeita pelaajille peleihin:

-syksyllä/talvella/kevällä mukaan myös tekninen pitkä väli- tai alusasu, pipo ja hanskat. Väri mielellään musta/tumma, muttei pakollinen.

-peleissä juomana AINOASTAAN vesi. Mehut ja urheilujuomat sallittuja pelien välissä, ei pelin aikana.

-ennen peliä ja pelin aikana (ja pelin jälkeen, mikäli toinenkin peli) ei syödä herkkuja tai juoda limukkaa yms. Päivän viimeisen pelin jälkeen esim. turnauksissa nämä on sallittuja.

-Sallittuja välipaloja peleihin ovat: sämpylät, välipalakeksit, suolakeksit, hedelmät, pähkinät ymv. ns. terveellinen.



Yleisiä ohjeita

Ohjeita vanhemmille peleihin:

-ennen peliä annetaan joukkueen pelaajille ja valmennukselle omaa tilaa ja valmistautumisrauha peliä varten.

-pukukopiin saa tulla ainoastaan joukkueen pelaajat ja toimihenkilöt sekä mahdolliset erikseen pelitapahtumaan nimetyt vanhemmat.

-pelin aikana joukkueen vaihtoalueella/alueen läheisyydessä saa olla ainoastaan joukkueen pelaajat ja toimihenkilöt sekä mahdolliset erikseen pelitapahtumaan nimetyt vanhemmat. Virallisissa peleissä vaihtoalueella saa olla vain ottelupöytäkirjaan merkityt henkilöt.



Yleisiä ohjeita

Ohjeita vanhemmille peleihin:

-kotipeleissä vanhemmat osallistuvat kioskitehtäviin vuorotellen kioskivastaavan ohjeiden mukaan.

-kotipeleissä vanhemmat osallistuvat maalien paikoilleen laittamiseen ja kenttien merkitsemiseen esim. kulmaliput jne...

-futsal kotipeleihin nimetään tarvittaessa vanhempia toimitsijatehtäviin. Tähän annetaan opastus.