

## MOI TULEVA FUTAAJA JA VANHEMPI!

Tiesitkö, että futis on maailman eniten pelattu joukkueurheilumuoto? Tule sinäkin mukaan kesyttämään pallo, nauttimaan mukavasta yhdessäolosta ja kokemaan otteluiden tuoma jännitys ja pelaamisen riemu.

Sopiva aloitusikä on sekä tytöillä että pojilla 5 - 9 vuotta. Jos olet vanhempi, niin yhdessä varmasti löydämme sinulle sopivan aloitusjoukkueen.

### EBK tarjoaa Sinulle:

- myönteisiä onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä
- mukavaa ja kehittävää toimintaa joukkueen jäsenenä
- leikkimielistä kisailua jalkapallon parissa
- monipuolista, kehityskaudet huomioon ottavaa liikuntaa
- edullisen ja liikunnallisen harrastuksen, jonka parissa on mahdollista jatkaa omien kykyjen ja halujen puitteissa mahdollisimman pitkään

## MITÄ ALOITTELEVA FUTAAJA TARVITSEE?

### 1. Vakuutus

Jokaisella pelaajalla on oltava vakuutus. Suomen Palloliiton pelaajavakuutuksia hoitaa Suomessa vakuutusyhtiö Pohjola, joka vastaa myös EBK:n vakuutuksista.

Junioripelaajan jalkapallovakuutus sisältyy joko Nappula Passiin tai Fair Play Passiin. Vaihtoehtoisesti lapsella voi olla oma jalkapallon harjoitus- ja kilpailutoiminnan kattava tapaturmavakuutus.

Jalkapallossa on voimassa 1 kuukauden pituinen ilmainen tutustumisaika aloitteleville pelaajille. Vakuutus on voimassa jo tutustumisaikana, kun tiedot on lähetetty seuran rahastonhoitajalle ja ne on syötetty Palloliiton järjestelmään. Vakuutuksen voimassaolo jatkuu myös tutustumisajan jälkeen, jos EBK:n rahastonhoitajan lähettämä lasku on maksettu eräpäivään mennessä.

Lisätietoja vakuutuksista saa joukkueenjohtajalta tai EBK:n rahastonhoitajalta.

### 2. Pelaajalisenssi

Pelaaja tarvitsee pelaajalisenssin silloin, kun hän on mukana Suomen Palloliiton ja sen piirien (Espoossa Uudenmaan Piiri) organisoimassa kilpailutoiminnassa. Juniorijalkapallossa lisenssiä ei tarvita vielä J6-, I7- ja H8-ikäluokissa, joissa ei pelata vielä Uudenmaan Piirin järjestämiä Pelitällejä, vaan Espoon liigaa ja seuran omia turnauksia. Nappula Passiin ei sisälly pelaajalisenssiä.

### 3. Jalkapallo

Aloittavan joukkueen pelipallon koko on **kolme (3)**. Harjoitusten tehokas läpivienti ja oma harjoittelu ovat mahdollista vain, kun jokaisella pelaajalla on **oma pallo**.



#### 4. 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. Kun hoidat kenkiä hyvin (puhdistus, kuivaus ja plankkaus), saat ne kestämään kauemmin.

#### 5. Säärisuojat

Säärisuojat ovat pakolliset jokaisella vakuutetulla pelaajalla ja tästä säännöstä joukkueiden on pidettävä kiinni tinkimättä. Vakuutus ei korvaa jalkavammoja, jotka ovat aiheutuneet ilman säärisuojuksia pelaavalle. Nykyaikaiset suojukset suojaavat myös arkoja nilkan luita ja nivelsiteitä. Hanki oikean kokoiset säärisuojat. Liian isot säärisuojat vain vaikeuttavat liikkumista ja pallonhallintaa.

#### 6. Hiekkahousut

Hiekkakentällä pelattaessa ja harjoiteltaessa on hyvä olla hiekkahousut, sillä ne ovat huomattavasti kestävämmät kuin verryttelyhousut. Shortsit eivät sovi hiekkakentälle, sillä ne eivät suojaa polvia.

#### 7. Varusteet

Seuran sopimustoimittaja kaikkien varusteiden osalta on Urheilu Liljeström Tuomarilassa. Muista mainita EBK:n jäsenyydestä ostoalennusta varten.

##### 7.1 Pelipaita

Joukkue hankkii pelaajilleen pelipaidan joukkuekohtaisesti. Pelipaidat ovat joukkueen omaisuutta. Jos pelaaja lopettaa pelaamisen, hänen tulee palauttaa pelipaita joukkueelleen, ellei toisin ole sovittu.

##### 7.2 Verkkarit / tuulipuku

Jossain vaiheessa pelaajat haluavat yhtenäisen asun niin pelikentille kuin sen ulkopuolellekin. EBK suosittelee seuran oman verryttelyasun ja/tai college-asun tai tuulipuvun hankintaa.



## HARJOITTELU

Ilman harjoittelua ei tule mestareita. Harjoittelu on siis pelaajan kehittymisen edellytys, ja hyväksi pelaajaksi tullaan valmennusohjelman avulla ja touhutessa pallon kanssa myös vapaa-aikana.

Aluksi joukkueet harjoittelevat 1 kertaa viikossa, kesäkaudella hiekkakentällä, syksyllä ja talvella kerran viikossa sisällä koulujen voimistelusaleissa. Normaali harjoitusten kesto on 60–90 minuuttia.

## PELAAMINEN JOUKKUEISSA

Aloittavat joukkueet pelaavat ystävyysotteluita ja paikallissarjaotteluita sekä ottavat osaa joihinkin lasten jalkapalloturnauksiin ja -tapahtumiin.

Tärkeintä ensimmäisinä pelivuosina on tutustuttaa pojat ja tytöt jalkapalloon. Tässä vaiheessa ei vielä tehdä huippufutaa, mutta voidaan kyllä pilata monta hyvää lupausa sammuttamalla nuoren innostuksen kipinä.

Jalkapallossa junioritoiminta perustuu ikäluokkiin, eli pelaajat jakautuvat ryhmiin syntymävuotensa perusteella. Nuorempi voi pelata toki vanhemmassa ikäluokassa, mutta vanhempi ei nuoremassa.

Poikien kohdalla pelaajamäärät ovat EBK:ssa vaihdelleet ollen 40 - 60 poikaa /ikäluokka. EBK:n nappulaikäluokissa toimii 2 -3 joukkuetta kussakin.

Tyttöjen ikäluokat ovat toistaiseksi olleet pienempiä kuin poikien, mutta innostus tyttöjalkapalloon on selvästi lisääntymässä ja siihen panostetaan jatkossa entistä enemmän. Tyttöjoukkueita on seurassa tällä hetkellä F10-ikäluokasta C-junioreihin asti. Nuorimmat tyttöpelaajat ovat 9-vuotiaita.

## JOUKKUEET - IKÄLUOKKAJOUKKUEET

Uusia joukkueita perustetaan keväisin 1 - 3.

EBK-linjan mukaisesti pojissa E11-ikävuoden jälkeen joukkueiden tilalle muodostetaan ns. harjoitus-/tasoryhmät. Pelaajat valitaan näihin ryhmiin pelaajien omien edellytysten ja/tai toiveiden mukaan. Harjoitteluryhmissä voidaan keskittyä kunkin pojan taitojen/halun mukaiseen harjoitteluun.

## JOUKKUEEN KOKO

15 - 20 pelaajan joukkue on sopivan kokoinen J6 - E11 ikäluokissa. Suuremmat pelaajamäärät voivat aiheuttaa liiallista tungosta ja odotusta vaihtopenkillä. Melko harvoin kaikki pelaajat pääsevät kuitenkaan paikalle otteluihin tai turnauksiin, joten 10 pelaajan ryhmäkoko voi olla jo liian pieni.

Näissä ikäluokissa pelejä pelataan erilaisilla pelimuodoilla (5v5 ja 7v7).



## **ALOITTAVA JOUKKUE**

Pelaajien lisäksi toimiva joukkue tarvitsee tuekseen usean aikuisen aktiivisen panoksen. Joukkue tarvitsee valmentajia/ohjaajia, joukkueenjohtajan, huoltajia, raha-asioiden hoitajan jne. Esimerkiksi pelimatkojen, rahoituksen ja kuljetuksen järjestämiseen tarvitaan käytännöllisesti katsoen kaikkien vanhempien tukea.

### **Valmentaja/ohjaaja**

Joukkueen tärkein henkilö heti pelaajien jälkeen on valmentaja (ohjaaja). Koska joka vuosi perustetaan uusia joukkueita 1 - 3, tarvitaan myös uusia valmentajia.

Jokaisella joukkueella olisi hyvä olla vähintään 2-4 valmentajaa/ohjaajaa. Pienryhmissä valmennus toteutuu paremmin, kun valmentajilla on enemmän aikaa yksittäisille pelaajille. Tällöin harjoitukset voidaan myös pitää, vaikka jollain valmentajista olisikin esimerkiksi työeste.

Millään seuralla ei ole varastossa tällaista määrää koulutettuja valmentajia, joten uusien pelaajien myötä aloittavat myös uudet valmentajat/ohjaajat uransa. Hyvin usein valmentaja/ohjaaja on jonkun pelaajan isä, äiti tai vanhempi veli/sisko.

### **Valmentajan/ohjaajan tehtävä ja koulutus**

Valmentajien keskeinen tehtävä on harjoitusten suunnittelu ja toteuttaminen sekä joukkueen ohjaus otteluissa (mm. pelaajavaihdot).

Suomen Palloliitto yhdessä piirien kanssa kouluttaa vuosittain useita satoja valmentajia. EBK:n valmentajia osallistuu näille kursseille useita, lisäksi seura järjestää sisäistä valmentajakoulutusta.

Valmennustoimintaa ohjaa EBK:n valmentajille laadittu valmennuslinjaus, josta saa omille harjoituksilleen ja valmennustoiminnalle ohjausta ja ideoita.

EBK:ssa valmentaja ei ole yksin!

### **Joukkueen toimihenkilöt**

Suosittelavaa on että kolme - viisi aikuista jakaa joukkueen toiminnan kannalta välttämättömät tehtävät keskenään. Tehtäviä on myös hyvä kierrättää vuosien mittaan useampien vanhempien kesken.



Joukkueen toiminnan yleinen johtaminen kuuluu joukkueenjohtajalle.

#### **Joukkueenjohtaja (jojo):**

- on henkilö, jonka joukkueen vanhemmat ovat valtuuttaneet tekemään päätöksiä joukkueen puolesta
- on yhteyshenkilö seuran johtoon
- hoitaa tiedottamisasiat (ellei erillistä tiedotusvastaavaa ole nimetty)
- vastaa joukkueen taloudesta ja vanhempien toiminnasta
- hoitaa ilmoittautumisen sarjoihin ja turnauksiin
- hoitaa joukkueen matkajärjestelyt jne.

Joukkue tarvitsee ehdottomasti myös **huoltajia**, jotka huolehtivat joukkueesta harjoituksissa ja otteluissa ja huolehtivat myös joukkueen varusteista ja tarvikkeista. Huoltajat toimivat valmentajan apuna ja neuvovat pelaajia niin varuste- kuin ravintoasioissa. Huoltajat ovat joukkueen ensiapuhenkilöitä.

Lisäksi joukkueelle tulee olla **rahastonhoitaja**, joka huolehtii käytännössä joukkueen taloudenpidosta joukkueenjohtajan ja seuran ohjeiden mukaisesti.

## **VANHEMPIEN ROOLI SEURASSA JA JOUKKUEISSA**

Ilman vanhempien osallistumista jalkapalloseuran toimintaan ei olisi seuraa eikä joukkueita. Vanhemmilla on mahdollisuus ja oikeus osallistua moniin asioihin myötäeläen siten EBK:n pyynnöissä: turnauksissa, valmennuksessa ja muissa tapahtumissa.

Juniorijoukkueissa vanhemmat huolehtivat siitä, että valmennukselle ja pelaamiselle on olemassa puitteet, joihin kuuluvat raha-asiat, kuljetukset, varusteet jne. Rahankeruutalkoot tarjoavat vanhemmille mukavia yhdessä tekemisen hetkiä.

Vanhemmat kantavat valmentajan ohella vastuun poikien ja tyttöjen innostuksen kipinän säilyttämisestä läpi juniorivuosien.

Siirryttäessä isoille kentille joukkueiden johto ja valmennus tulevat selvemmin ikäryhmäkeskeisiksi ja vanhempien rooliksi jää kannustaminen ja toimiminen joukkueen tukiryhmänä.

### **EBK:n pelaajien vanhemmat tunnistaa otteluissa siitä, että**

1. **Kaikkia joukkueita kannustetaan** reiluun peliin ja hyviä 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 kommentoida erotuomarin työskentelyä** ottelun aikana. Etenkin, kun on kysymyksessä nuori aloitteleva tuomari, vanhemmilta ja valmentajilta voi edellyttää aikuismaista otetta pelin seuraamisessa. Erotuomari tuomitsee ottelun ja kuuluu inhimillisenä resurssina jalkapallopeliin. Siihen kuuluu mm. se, että erotuomari ei voi nähdä ihan kaikkea, erotuomari saattaa joskus tehdä virheitä, erotuomari saa tulkita tilanteita. Kaikesta huolimatta on parempi, että tuomitseminen jätetään yksinomaan erotuomarin tehtäväksi.
4. Kaikki **sitoutuvat** yhdessä laadittuihin joukkueen **pelisääntöihin** ja hyväksyvät mm. sen, että nappulaiässä joukkueen pelaajia **peluutetaan tasapuolisesti**.

Tätä kaikkea kutsutaan jalkapallokulttuuriksi. Toimimalla näin tuemme valmentajia työssään ja annamme oikean käyttäytymismallin omille lapsillemme. Helppoa reilu ja kitkaton toiminta ei aina ole, mutta tavoittelemisen arvoista se silti aina on. Kaiken lisäksi positiivisella asenteella saamme ystäviä yli seurarajojen ja hyvän mielen, joka kestää kauemmin kuin yhden ottelun tai turnauksen ajan.

Kannustakoot niin valmentajat, huoltajat kuin katselijatkin rehdisti kaikkia joukkueita sääntöjenmukaiseen ja reiluun peliin. **Jokainen peli on lasten peleissä yhtä tärkeä, eikä koskaan kuitenkaan niin tärkeä, että sen vuoksi tulisi toimia vastoin hyviä tapoja tai lasten etuja!**

#### Muita tärkeitä vanhempien tehtäviä:

- ole kiinnostunut lapsesi harrastuksesta esim. kyselemällä mitä harjoituksissa tehtiin
- osallistu joukkueen toimintaan - jokaiselle löytyy tehtäviä
- käy vanhempainkokouksissa tutustumassa muihin vanhempiin. Osallistumalla ja olemalla aktiivinen autat myös omalla ajallaan ahertavia valmentajia ja joukkueenjohtajaa
- kannusta lastasi harjoittelemaan myös vapaa-aikana kotona ja pihalla, mene itsekin mukaan potkimaan palloa lapsesi kanssa
- älä aseta lapsellesi liian nuorena menestymistavoitteita. Parhaat tulokset syntyvät, kun lapsi tuntee harrastuksen omaksi jutukseksi. Menestys ei saa olla ainoa palkitsemisen aihe, myös yrittämisestä tulee palkita. Oppimisen kannalta keskeistä on turvallinen ympäristö, joka sallii epäonnistumiset. Siksi palautteen tulee olla pääosin positiivista ja kannustavaa ja kritiikin erittäin varovaista.



## Mikä on EBK?

Esbo Bollklubb (EBK) ry on Espoon keskuksen ympäristössä toimiva jalkapalloon erikoistunut urheiluseura. EBK:n toiminta kattaa kaikki ikäluokat alle kouluikäisistä edustuspelaajiin, rekisteröityjä pelaajia seurassa on n. 450.

EBK:n toiminnan tavoitteena on tarjota toimialueensa nuorisolle (tytöille ja pojille) mahdollisuus monipuoliseen jalkapalloilun harrastamiseen, jossa huomioidaan pelaajien yksilöllisyys. Samalla lasten vanhemmille ja huoltajille annetaan tilaisuus osallistua seuran toimintaan oman joukkueensa välityksellä, seuratoiminnassa tai kannatusjäsenenä.

Seuran jalkapallotoimintaa pyörittää vapaaehtois pohjalta n. 100 toimihenkilöä. Jalkapallon lisäksi EBK järjestää jalkapallokoulun kesäisin, joissa on mukana yli 150 lasta.

Seuran toimintaa ohjaa EBK-linja, joka sisältää sekä joukkue toimintalinjauksen (ohjeet joukkueiden toiminnalle) että valmennuslinjauksen, joka ohjaa valmentajien toimintaa yhdenmukaistaen seuran lasten ja nuorten valmennusta.

## Mitä pelaaminen EBK:ssa maksaa?

Vuonna 2005 seuran jäsen- ja toimintamaksu H8 ja nuoremmille pelaajille on 110 euroa ja G9 ja vanhemmille pelaajille 190 euroa.

Seuran jäsen- ja toimintamaksuilla maksetaan lisenssit ja katetaan kilpailu- ja harjoittelutoiminnan kuluja, valmentajien koulutusta, liikuntatilojen vuokria ja muita seuran kustannuksia, kuten esim. toimistokuluja.

Joukkueelle itselleen jäävät oman joukkueen toiminnan kustannukset, kuten esim., turnausmaksut, pelimatkat, varustekustannukset yms. Joukkue voi hankkia rahaa mm. erilaisin tempauksin, keräyksin ja myynnein tai keräämällä omaa toimintamaksua.

Tule mukaan - ota yhteyttä!

**Marko Mattila 040-544 6030**

[marko.mattila@saunalahti.fi](mailto:marko.mattila@saunalahti.fi)

**Matti Kumpulainen 040-511 5546**

[matti.kumpulainen@maxit.fi](mailto:matti.kumpulainen@maxit.fi)

