

**ALOITTAVAN PELAAJAN
VARUSTEOPAS**

stadium[®]



TERVETULOA JOUKKUEESEEN!



Näillä varusteilla pääset hyvin alkuun

Kun uusi pelaaja liittyy joukkueeseen, on tärkeää, että hänellä on oikeat varusteet harjoitteluun ja peleihin. Tässä suositellut perusvarusteet, jotka kannattaa hankkia heti alkuun.

PELIVARUSTEET – Otteluihin ja virallisiin peleihin

Pelipaita ja shortsit – Seuran virallinen otteluasu. Joukkue kertoo, mikä malli & painatukset kuuluu tilata.

Pelisukat – Seuran viralliset sukat, joiden avulla säärisuojat pysyvät hyvin paikoillaan.



HARJOITUSVARUSTEET – Treeneihin ja peleihin valmistautumiseen

Treeni-T-paita – Kevyt ja hengittävä paita päivittäisiin treeneihin.

Treenishortsit – Kevyet ja hengittävä shortsit treeneihin.

Treeniverkkapaita ja housut – Mukavat ja joustavat, sopivat sekä alkuverryttelyihin että itse treeneihin.

Sadetakki – Kevyt ja vedenpitävä takki ulkoharjoituksiin sateisella säällä.

Talvitakki – Lämmin takki kylmille säille ja vaihtopenkillä pysymiseen lämpimänä.



LISÄVARUSTEET – Treeneihin ja peleihin valmistautumiseen

Reppu – Kätevä vaihtoehto treeneihin ja kouluun, jossa varusteet pysyvät mukana.

Laukku – Tilavampi vaihtoehto, johon mahtuu kaikki tarvittava varustus peleihin ja harjoituksiin.

Jumppakassi – Helppo ja nopea vaihtoehto treeneihin tai omatoimiseen harjoitteluun.

Koko seuramalliston löydät:

<https://www.stadium.fi/seurat/1432352>



JALKAPALLOKENKIEN & SUOJIEN VALINTA

Jalkapallokenkien tulisi istua napakasti, mutta mukavasti. Liian suuret kengät voivat aiheuttaa rakkoja ja vähentää hallintaa pallon kanssa. Väärän kokoiset kengät voivat lisätä riskiä nilkan nyrjähdyksille, jalkapöydän ja kantapään vammoille sekä muille rasitusvammoille. Huono istuvuus voi myös johtaa polvi- ja selkäongelmiin.

Muista:

- **Sopiva koko:** Kengän kärjen ja varpaiden väliin tulisi jäädä noin **0,5 cm tilaa**.
- **Leveys:** Valitse kenkä, joka istuu jalkaan leveys- ja pituussuunnassa. Eri merkit tarjoavat eri leveyksiä.
- **Materiaali:** Nahka muotoutuu jalan mukaan ajan myötä, kun taas synteettiset materiaalit pysyvät yleensä jäykempinä.
- **Kengän tyyppi:** Valitse kengät pelikentän mukaan (nurmikentät (FG), keinonurmi (AG/FG), hallikentät (TURF)).

Säärisuojat sekä oikea koko:

Suojaavat sääriä iskuilta ja loukkaantumisilta. Säärisuojien tulisi peittää sääriluun keskiosa ja asettua mukavasti ilman, että ne haittaavat liikkumista. Liian suuret suojat voivat rajoittaa liikkumista, ja liian pienet eivät anna riittävää suojaa.

**JALKAPALLOKENKÄ
VALIKOIMA:**

Tutustu valikoimaan [tästä](#)

**SÄÄRISUOJA
VALIKOIMA:**

Tutustu valikoimaan [tästä](#)

JALKAPALLON VALINTAOPAS

Pallon koko valitaan pelaajan iän ja käyttötarkoituksen mukaan:

- **Koko 3:** 6-10-vuotiaille (esim. F-juniorit)
- **Koko 4:** 10-14-vuotiaille (esim. E-C-juniorit)
- **Koko 5:** Yli 14-vuotiaille ja aikuisille

Pallon hoito ja säilytys

- **Paineen tarkistus:** Tarkista pallon ilmanpaine säännöllisesti ja täytä tarvittaessa.
- **Säilytys:** Säilytä pallo kuivassa ja viileässä paikassa, poissa suorasta auringonvalosta.
- **Puhdistus:** Puhdista pallo kostealla liinalla ja vältä kemikaalien käyttöä



JALKAPALLO
VALIKOIMA:

Tutustu valikoimaan **tästä**

KERROSPUKEUTUMINEN ULKOURHEILUSSA

Miksi kerrospukeutuminen?

Kerrospukeutuminen auttaa säilyttämään kehon lämpötilan ja pitämään olon mukavana kaikissa sääolosuhteissa. Seuraamalla kerrospukeutumisen periaatteita, pelaajat voivat keskittyä suoritukseen ilman, että kylmä tai kuuma sää haittaa pelaamista.

1. Aluskerros (Base Layer):

1. **Materiaali:** Valitse tekninen, kosteutta siirtävä materiaali, joka pitää ihon kuivana. Merinovilla tai synteettiset materiaalit sopivat hyvin.
2. **Tarkoitus:** Poistaa hiki iholta ja estää kylmettymistä.

2. Välikerros (Mid Layer):

1. **Materiaali:** Lämpöä eristävät materiaalit kuten fleece tai tekniset materiaalit.
2. **Tarkoitus:** Tarjoaa lisälämpöä ja eristystä.

3. Päällyskerros (Outer Layer):

1. **Materiaali:** Tuulen- ja vedenpitävä, mutta hengittävä materiaali.
2. **Tarkoitus:** Suojaa tuulelta ja sateelta, mutta päästää kosteuden ulos.



TUE SEURAASI



**Tue seuraasi.
Bonusta kaikille!**

stadium[®]
Join the movement

Tiesithän, että voit tukea Seuraasi täysin ilmaiseksi aina, kun teet ostoksia Stadiumilla?

Liittämällä jäsenyytesi seuraamme, Stadium maksaa seuralle 3 % lisäbonusta kaikista ostoksistasi – ja sinä säilytät omat bonuksesi normaalisti.

Mitä enemmän sinä, perheesi ja vaikka ystäväsi ostavat Stadiumilta, sitä enemmän tukea joukkueemme saa. Helppo tapa auttaa seuraa ilman, että se maksaa sinulle mitään!

stadium[®]