



## Infoa uusille pelaajille



Tervetuloa FF Jaroon! Haluamme että tunnet itsesi uutena pelaajana tervetulleeksi! FF Jarossa kaikki pelaajat saavat osallistua toimintaan turvallisessa ympäristössä omien edellytystensä mukaan.

## Infoa uusille pelaajille

FF Jaro järjestää ohjattuja harjoituksia koulutettujen valmentajien johdolla useita kertoja viikossa – näemme kuitenkin mielellämme pelaajien olevan aktiivisia myös omalla ajallaan ja pelaavan kavereidensa kanssa. Kesällä on mahdollista pelata ja harjoitella omalla ajalla Raatimiehenhaassa (12-vuotiaaksi asti).

### Mitä varusteita tarvitsen?

**Kengät:** Jalkapalloa aloittaessa suositellaan käytettävän kiinteätappisia jalkapallokenkiä tai sileäpohjaisia jalkapallokenkiä. Sopivia voimistelukengä, joissa on matala kärki voi myös aluksi käyttää.

Voimistelukengät eivät kuitenkaan kestä kulutusta yhtä hyvin eivätkä tue jalkaa yhtä hyvin kuin jalkapallokengät. Pienen pelaajan kenkien tulee olla oikean kokoiset. Liian pienet tai liian suuret kengät vaikeuttavat liikkumista ja pallonhallintaa. Yhtä numeroa isompaa kasvuvaraa ei suositella. Vaikka kengät kuluvat paljon, suositellaan yksiä tai kaksia jalkapallokenkiä kautta kohti. Säännöllisellä hoidolla (puhdistus, kuivaus ja lankkaus) kenkien elinikä pitenee huomattavasti ja ne tuntuvat myös paremmilta jalassa. Sisäharjoituksiin liikuntasaleissa suositellaan sisäpelikenkiä (vaaleat pohjat).

**Säärisuojat:** Säärisuojat ovat pakolliset jokaiselle pelaajalle! Turvallisuuden vuoksi on tästä säännöstä aina pidettävä kiinni sekä harjoituksissa että otteluissa. Vakuutus ei korvaa jalkavammoja, jotka ovat sattuneet ilman säärisuojia pelanneelle pelaajalle. Nykyaikaiset säärisuojat suojaavat myös nilkan arkoja luita sekä nivelsiteitä. Säärisuojien tulee olla oikean kokoiset niin että ne suojaavat ja tukevat vaikeuttamatta liikkumista ja pallonhallintaa.

**Peliasu:** Seuran linja edellyttää yhtenäistä asua pelikentillä, mutta esiinnyimme mielellämme yhtenäisesti pukeutuneina myös pelikenttien ulkopuolella. Jaron virallinen peliasu on punainen pelipaita ja punaiset shortsit. Pelisukat ovat punaiset. Joukkueenjohtajalta saat tietoa vaatteista. P7 –pelaajat saavat lainata pelipaitansa seuralta. Pelipaitaa käytetään pelkästään otteluissa.

### Miten on vakuutuksen laita?

Kaikilla rekisteröidyillä pelaajilla on vakuutus, joka kattaa joukkueen harjoituksissa, otteluissa, ottelumatkoilla ja vastaavissa FF Jaron tapahtumissa tapahtuneet tapaturmat.

### Mikä on pelaajalisenssi?

Pelaaja tarvitsee pelaajalisenssin osallistuessaan SPL:n tai jonkin sen piirin (Suomen Palloliiton Keski-Pohjanmaan piiri) järjestämään jalkapallotoimintaan. Seura järjestää pelaajien pelaajalisenssit. (P9-> P17).

### Mitä tarkoittavat Kaikki Pelaa -säännöt?

Tarjoamme hauskoja peliharjoituksia ja leikkejä eri muodoissa vuoden ympäri. Jalkapalloseurana toimimme laadukkaasti; kehitämme ja uudistamme lasten tapoja kilpailla.

### Voinko kokeilla FF Jaron toimintaa?

Voit tutustua toimintaamme kuukauden ilman lisenssi- ja muita kuluja! Huomioi kuitenkin, että tarvitset tänä aikana oman tapaturmavakuutuksen mahdollisten loukkaantumisten varalta.

### Mitkä asiat sisältyvät uudelle pelaajalle?

Jotta uudet pelaajat (ja vanhemmat) pääsisivät nopeammin toimintaan mukaan rekisteröinnin jälkeen olemme koonneet starttipaketin, joka sisältää: 1) Tietoa ikäryhmään liittyen 2) Tietoa seurasta vanhemmille 3) Vanhempien ja valmentajien roolit harjoituksissa ja otteluissa. 4) FF Jaron edustaminen pelaajana.

### Mistä löydän lisätietoja?

Juniorijoukkueiden tiedot löydätte junior.ffjaro.fi. **Tervetuloa!**