



KONTU -OPAS

Ohjeita jalkapalloilua
aloittavien perheille



FC Kontu - kaikille avoin

FC Kontussa joukkue toiminta alkaa 6-ikävuodesta niin tytöillä kuin pojillakin. Jalkapallon voi aloittaa myöhemminkin. Suositeltavaa olisi aloittaa jalkapallon harrastaminen ennen kymmentä ikävuotta, mutta myöhemminkin uuden harrastuksen voi aloittaa. Katsomme sitten yhdessä sopivan aloitusjoukkueen/-ryhmän.

Jalkapallon parissa pelaaja saa:

- myönteisiä onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä
- mukavaa, kehittäväää ja mielekästä toimintaa joukkueen jäsenenä
- leikkimielistä kisailua jalkapallon parissa
- monipuolista, kehityskauden huomioon ottavaa liikuntaa
- mahdollisuuden elinikäiseen harrastukseen



MIKÄ ON FC KONTU?

- FC Kontu on perustettu vuonna 1967. Seura on tehnyt maineikasta juniorityötä jo yli 40 vuotta. Nuori Suomi myönsi FC Kontulle sinettiseurastatuksen 2006.
- FC Kontu on kaikille avoin jalkapalloseura, missä pelataan, harjoitellaan ja toimitaan Fair Play -hengen mukaisesti opetellen samalla elämän pelisääntöjä. Toiminnan lähtökohtana on lapsen etu; pelit ja leikit tapahtuvat lasten ehdoilla lasten parhaaksi.
- Kontussa jokaiselle lapselle annetaan puolen pelin takuu. Tämä tarkoittaa sitä, että jokainen lapsi saa kauden aikana pelata tarjolla olevista peliminuuteista ainakin puolet.



FC KONTU 

MITÄ ALOITTAVA PELAAJA TARVITSEE

1. Vakuutus

Jokaisella pelaajalla tulee olla vakuutus. Suomen Palloliiton pelaajavakuutuksia hoitaa Suomessa vakuutusyhtiö AON. Pienempien vakuutus maksaa vain 3€/vuosi (11 vuotta ja nuoremmat).

2. Pelipassi

Pelaaja tarvitsee korttelipassin/pelipassin (ikäluokasta riippuen). Pienten korttelipassi maksaa 4 € (8 vuotta ja alle) ja pelipassi 17 € (9 vuodesta eteenpäin)

3. Pallo

Aloittavan joukkueen pelipallon koko on kolme (3). Harjoitusten tehokas läpivienti ja oma harjoittelu on mahdollista vain, kun jokaisella on oma pallo. Pallon hinta on n. 10-15 €.

4. Kengät

Jalkapalloilun voi aloittaa joko sopivilla lenkkareilla tai futiskengillä (turffit tai kiintonappulakengät). Kengät tulee olla jalkaan sopiva. Liian pieni kenkä puristaa ja hiertää. Liian iso kenkä vaikeuttaa pallotuntuman löytymistä sekä liikkumista. Aloittavan pelaajan kengät maksavat 25-35 €.

5. Säärisuojat

Säärisuojat ovat pakolliset jokaisella pelaajalla ja tästä säännöstä joukkueiden on pidettävä kiinni tinkimättä. Vakuutus ei korvaa jalkavammoja, jotka ovat aiheutuneet ilman säärisuojia pelaavalle. Hanki oikean kokoiset säärisuojat. Liian isot säärisuojat vaikeuttavat liikkumista ja pallonhallintaa. Hyvät säärisuojat maksavat 10-20 €.

6. Peliasu

FC Kontun peliasuun kuuluu Adidaksen sininen pelipaita, siniset sukat sekä siniset shortsit. Hiekkakentällä pelatessa on hyvä käyttää hiekkahousuja. Niiden väri on musta. Uudella pelaajalla on mahdollisuus ostaa FC Kontun pelipaketti joka pitää sisällään pelipaidan, sukat, shortsit sekä T-paidan. Paketin hinta on 50 €. Mikäli pelaajalla on ennestään muut pelivarusteet ja hän haluaa vain pelipaidan, paidan hinta on 20 €.

7. Muut varusteet

Seuralla on sopimus Puhos Intersportin kanssa. Sieltä saa 20 % alennusta normaalihintaisista jalkapallovarusteista. Seuran pipoja, kenkäpusseja, juomapulloja, T-paitoja ja collegeita tilataan 2 kertaa vuodessa. Näistä tilausmahdollisuuksista joukkueenjohtaja tiedottaa hyvissä ajoin.



HARJOITTELU

Ilman harjoittelua ei tule mestareita. Harjoittelu on pelaajan kehittymisen edellytys. Hyväksi pelaajaksi tullaan säännöllisen joukkueharjoittelun avulla, mutta tärkein työ tehdään omalla vapaa-ajalla pallon kanssa touhuten.

Alussa joukkueelle tarjotaan kaksi harjoitusvuoroa. Perhe itse valitsee heille sopivan määrän. Toive kuitenkin on, että pelaaja kävisi vähintään kerran viikossa jalkapalloharjoituksissa. Jo käynnissä olevien joukkueiden harjoitusohjelma selviää parhaiten olemalla yhteydessä joukkueenjohtajaan tai valmentajaan. Normaali harjoituksen kesto on 60-75 min.

PELAAMINEN

Jalkapallossa junioritoiminta perustuu ikäluokkiin, eli pelaajat jakautuvat joukkueisiin syntymävuotensa perusteella. Nuorempi voi toki pelata vanhemmassa ikäluokassa, mutta vanhempi ei nuoremassa. Pelikausi painottuu toukokuu-syyskuu välille, mutta harjoituspelejä tullaan pelaamaan myös talven aikana.

ALOITTAVA JOUKKUE

Pelaajien lisäksi aloittava joukkue tarvitsee tuekseen usean aikuisen aktiivisen panoksen. Joukkue tarvitsee valmentajia/ohjaajia, joukkueenjohtajan, rahastonhoitaja, huoltajia...

VALMENTAJA/OHJAAJA

Seuran junioripäällikkö on tiivistä ensimmäisen vuoden aloittavan joukkueen mukana. Hän auttaa joukkueen kaikkia toimihenkilöitä.

Joukkueen tärkein henkilö heti pelaajien jälkeen on vastuvalmentaja (ohjaaja). Junioripäällikkö on hänelle tukena koko ensimmäisen vuoden. Jokaisella joukkueella olisi hyvä olla vähintään 1 valmentaja (ohjaaja) 7 pelaaja kohden. Pienryhmissä valmennus toteutuu paremmin, kun valmentajalla on enemmän aikaa yksittäisille pelaajille. Seura kouluttaa valmentajia.

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

VALMENTAJAN/OHJAAJAN TEHTÄVÄ JA KOULUTUS

Valmentajan tärkein tehtävä on vastata joukkueen koko valmennustoiminnasta seuran linjan mukaisesti. Hän suunnittelee ja toteuttaa harjoitukset sekä ohjaa joukkueen pelit. Seura järjestää aina syksyisin lastenohjaajakurssin, joka on tarkoitettu kaikille uraansa aloittaville valmentajille/ohjaajille. Tämän jälkeen valmentaja/ohjaaja voi kasvattaa osaamistaan Helsingin piirin järjestämässä koulutuksissa ja seuran omissa koulutuksissa.

Valmentajien/ohjaajien tukena on myös seuran Fortum Tutor, joka auttaa valmentajia esiin tulevissa haasteissa. **Kontussa valmentaja ei ole yksin!**



JOUKKUEEN TOIMIHENKILÖT

joukkueen toiminnan yleinen johtaminen kuuluu joukkueenjohtajalle.

Joukkueenjohtaja (jojo) :

- toiminnan yleinen johtaminen
- yhteyshenkilö seuraan ja piiriin
- vastaa joukkueen sisäisestä ja ulkoisesta tiedottamisesta
- järjestää joukkueen vanhempainillat
- toteuttaa yhteiset Pelisäännöt joukkueen pelaajien sekä vanhempien ja muiden toimihenkilöiden kanssa
- hoitaa ilmoittautumiset peli-iltoihin ja turnauksiin
- osallistuu seuran joukkueenjohtajapalaveriin
- laatii joukkueen toimintakertomuksen
- talousarvion laatiminen ja seuranta (vastuu taloudesta) yhdessä rahastonhoitajan kanssa

RAHASTONHOITAJA

Joukkueella tulee olla kaksi rahastonhoitajaa, jotka huolehtivat käytännössä joukkueen taloudenpidosta seuran ohjeiden mukaisesti.



VANHEMPIEN ROOLI SEURASSA

Vanhemmilla on tärkeä rooli joukkueen taustavoimana. Heidän tehtävänä on kannustaa pelaajia, osallistua varainhankintaan, osallistua talkoisiin ja seuran toimintaan ja kaikin puolin tukea joukkuetta.



Joukkueen toimintalinjat päätetään vanhempainkokouksessa, jonka

joukkueenjohtaja kutsuu kokoon vähintään 2 krt vuodessa. Kokouksessa vanhemmat voivat osallistua päätöksentekoon ja sitä kautta tukea myös omaa lastaan joukkueessa.

Kun joukkueen toimintalinjat, pelisäännöt ja tavoitteet on vanhempainkokouksessa sovittu, on tärkeää, että ohjaajat saavat työrauhan. Vanhemmat eivät esim. huuda ohjeita ottelun aikana, vaan keskittyvät kannustamiseen. On myös hyvä ymmärtää omankin lapsen olevan osa joukkuetta, eikä hän saa erikoiskohtelua missään tilanteessa.

VINKKEJÄ VANHEMMILLE

- Kannusta, sen sijaan, että olisit virheidenetsijä. Kannustus antaa lapsille ja nuorille itseluottamusta.
- Tue omaa ja muiden lapsia ja nuoria hyvillä ja huonoilla hetkillä.
- Anna valmentajan/ohjaajan ja tuomarin rauhassa hoitaa omaa tehtäväänsä.
- Toimi yhtenä kasvattajana ja osallistut joukkueen sisäisten pelisääntöjen laadintaan ja noudattamiseen aktiivisesti.
- Ymmärrä, että edustat joukkueenne lisäksi aina seuraa ja lajia.
- Kuuntele lasta ja nuorta sekä kysele hänen tuntemuksiaan.
- Muista, että harrastus on pääosin lapsen ja nuoren oma juttu.
- Innosta lasta ja nuorta omaehtoiseen harjoitteluun.

MITÄ PELAAMINEN MAKSAA?

Toiminnan kustannukset vaihtelevat ikäluokittain. Kustannukset koostuvat seuran pelaaja- ja jäsenmaksuista, joukkuemaksusta, vakuutuksesta ja pelipaketista.

Pelaaja- ja jäsenmaksu maksetaan seuraan aina vuoden alussa. Pelaajamaksu määräytyy vuosikokouksessa marraskuussa. Tänä vuonna se on 150-175 €. Seuran jäsenmaksu on 20 €. Pelaajamaksu kattaa kilpailu- ja harjoittelutoiminnan kuluja, toimihenkilöiden koulutusta ja muita seuran kustannuksia kuten toimisto- ja palkkakuluja.

Joukkuemaksun määrittää vanhempainkokous. Joukkuemaksulla katetaan joukkueen turnauskuluja, hallivuoroja, varustehankintoja jne.

Vakuutus- ja pelipassi maksaa 7 €-22 € ja pelipaketti 20€-50€.