

# Futis -Ässä

Jyväskylän Pallokerhon tiedote, marraskuu 2009



## HATUNNOSTO VALMENTAJILLE !

*Nuori Suomi kannattaa jokaiselle lapselle ja nuorelle omien motiivien mukaista kasvua ja kehitystä tukevaa urheilua joka on:*

*\*määrältään riittävää*

*\*laadultaan hyvää*

*\*monipuolista*

*\*elämyksiä ja haasteita tarjoavaa*

Tämä nuoren suomen määrittely hyvästä lasten ja nuorten urheilusta sopii hyvin tavoitteeksi ja ohjenuoraksi meille kaikille lasten ja nuorten urheilun parissa toimiville. Lisäksi joukkueurheilussa valmentajan on vielä pystyttävä toimimaan ryhmän kanssa, jonka jäsenenä on erilaisia persoonallisuuksia, joilla on erilaisia toiveita, toimintatapoja ja taitoja. Tästä syntyy yhdistelmä, jonka yhdistäminen laadukkaaseen jalkapallon opettamiseen on kelle tahansa haastava tehtävä. Kun tähän lisää vielä sen että valmentajat tekevät kasvatustyötään joukkueissa pääsääntöisesti vapaaehtoisina on kaikille valmentajille nostettava hattua niin korkealle kuin käsi ylettää. Meillä näitä hurjia on toiminnassa mukana kolmisenkymmentä. Eikä sovi unohtaa muitakaan joukkueiden toimihenkilöitä, joiden panos joukkueiden toiminnassa on myös korvaamaton.

JyPK haluaa panostaa lasten ja nuorten valmennustoiminnan resursseihin ja on palkannut allekirjoittaneen seuran nuorisopäälliköksi 1.9.2009 alkaen. Toivon että pystyn auttamaan ja tukemaan valmentajia heidän merkittävässä työssään kasvattajina ja liikunta- ja jalkapallotaitojen opettajina omilla joukkueissaan.

## Tsemppiä kentille !



Ari

## Joulupukin pajan sivukonttori JyPK:n toimistolla!

JyPK fanipuodin valikoimissa:  
Kylpypyyhe 15 e  
pipo 10 e  
huppari 20e  
kaulahuivi 10e  
T-paidat 8 – 10e (hajakokoja)



Olemme pääsääntöisesti paikalla toimistolla arkisin klo 9 – 15. Soita ja varmista tuotteiden saatavuus p. 014 611550



# Futis -Ässä



Jyväskylän Pallokerhon tiedote, marraskuu 2009

JyPK:n juniorijoukkueiden toimintaperiaatteet !



\*Kuka valitsee valmentajat?

\*Minkä värinen kakkospaita?

\*Kuinka usein harjoittelevat 12-vuotiaat? Entä B-tytöt ?

\*Voimmeko perustaa E10 tasojoukkueen ?

Ohjeistukset ja suositukset yksissä kansissa netissä !

[http://www.jypk.fi/seuran\\_esittely/juniorijoukkueiden\\_toimintaperia/](http://www.jypk.fi/seuran_esittely/juniorijoukkueiden_toimintaperia/)

## ANSIOITUNEITA PALLOKERHOLAISIA!

### SEURAN PALKITUT:

Vuoden taitopelaaja: **Marika Ritvanen, 95 Blanco ja B1**

Vuoden esimerkillisin urheilija: **Miina Tapaninen, B1**

Vuoden kehittynein pelaaja: **Anni Jalkanen, -97 White**

Vuoden taistelija: **Janika Pursiainen, N1**

Vuoden tyttöpelaaja: **Iida Laiho, B1**

Vuoden naispelaaja: **Maria Salonen, N1**

Vuoden juniorivalmentaja: **Vesa Stenroos**

Vuoden nuori pallokerholainen: **Essi Tuomala**

Vuoden pallokerholainen: **Virva Sairanen**



kuvassa oik. alk.

Vesa Stenroos,  
Marika Ritvanen,  
Miina Tapaninen,  
Anni Jalkanen,  
Janika Pursiainen,  
Iida Laiho ja  
Jonna Keto (Virva Sairasen puolesta)

### SPL KESKI-SUOMEN PIIRI, PALKITUT:

Vuoden naispelaaja: **Maria Salonen**

Vuoden tyttöpelaaja: **Iida Laiho**

Vuoden kaikki pelaa lastenohjaaja: **Veera Pälvimäki**

## PIPO PÄÄSSÄ PAKKASELLA !

Talvipakkasilla on tärkeää että harjoituksissa on asianmukainen varustus. Peruslähtökohtana on kerrospukeutuminen, jolloin on helppo lisätä tai vähentää kerroksia tarpeen mukaan.

Päällimmäinen kerros pitää olla tuulenpitävä ja kädet ja pää on suojattava kylmältä. Lisäksi harjoituksen päättyessä on syytä pukea heti yksi lisäkerros lämmintä vaatetta + kuiva päähine.

Talvipukeutumishoje: [www.jypk.fi/materiaalipankki](http://www.jypk.fi/materiaalipankki)



Onko näillä pelaajilla asianmukainen varustus ? ( Dalecarlia cup 2009, kuva JyPK -96 viridiksen sivuilta)

# Futis –Ässä



Jyväskylän Pallokerhon tiedote, marraskuu 2009

## TIESITKÖ ETTÄ?

*\* Terveysliikuntasuositusten mukaan jokaisen lapsen ja nuoren pitää liikkua vähintään 14 tuntia (7v.) – 7 tuntia (18v.) viikossa. Huipulle tähtävään urheilijan pitää liikkua vähintään 18 tuntia viikossa.*

*\*Ruudun ääressä istumiseen suositellaan samoissa suosituksissa max. 2 tuntia/päivä*

*\* Jalkapallo on ylivoimaisesti suosituin joukkuepeli 3-18 v. lapsilla ja nuorilla.*

Seuroissa harrastavia : Jalkapallo 106500, Jääkiekko 47000, Salibandy 36000, Koripallo 17000

Seuroissa harrastavia, tytöt: Jalkapallo 23500, Lentopallo 11000, Salibandy 7500, Koripallo 7000,

Lähde: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat\\_PDF/Kansallinenliikuntatutkimus\\_2005\\_2006lapsetjanuoret.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf)

## Tapaturman sattuessa:

JyPK – jäsenten lääkintähuolto on sovittu toteutettavaksi LIKES –klinikalla.

Mikäli kysymys ei ole lievistä tapaturmista, on useimmiten tärkeää käydä lääkärin vastaanotolla arvioitavassa vamman laatu ja sen vaatima hoito. **Ajanvarausnumero LIKES:lle on (014 – 2601575).**

Jos et ole varma tulisiko vammaa käydä näyttämässä lääkärissä, voit kysyä asiasta ensin vastuulääkäri **Harri Selänteeltä (050 – 428 5252)** .

Vakuutusehdot löytyvät materiaalisalkusta <https://secure3.optinet.fi/materiaalisalkku/> Vakuutuksen kannalta on olennaista ottaa yhteys hoitavaan lääkäriin 1-2 viikon sisällä vamman sattumisesta.

Lisätietoja: <http://www.likes.fi> tai [www.jypk.fi](http://www.jypk.fi) => tiedote lääkintähuollosta

**JyPK:n hallitus 2010:** pj. Tapio Korhonen, vj. Ari Itkonen, taloudenhoitaja Virva Sairanen, jäsenet: Antti Nyyssönen, Jukka Lajunen, Satu Paasilta, Ville Tamminen, Tuomo Korhonen.

Yhteystiedot: [http://www.jypk.fi/seuran\\_esittely/yhteystiedot/](http://www.jypk.fi/seuran_esittely/yhteystiedot/)

**Horteesta herätetty Futis-ässä ilmestyy jatkossa**

**nettitiedotteena kolme kertaa vuodessa !**