



Aloittavan pelaajan opas



KOKKOLA
Cup



Tervetuloa joukkueeseen uusi pelaaja!

Vakuutus

Jokaisella pelaajalla on oltava jalkapallon harjoittelu- ja kilpailutoiminnan kattava

Tapaturmavakuutus.

(HUOM! vakuutustodistus, jos pelaajalla on oma henkilökohtainen tapaturmavakuutus.)

Pelaajalisenssi

Pelaaja tarvitsee **pelaajalisenssin** silloin kun hän on mukana Suomen Palloliiton, sen piirien organisoimissa sarjoissa tai Palloliiton seurojen järjestämissä turnauksissa.

Kengät

Jalkapalloilun aloittamiseen suositellaan kiintonappulaisia tai tasapohjaisia jalkapallokenkiä. Pienenkin pelaajan kenkien tulee olla sopivat: liian pienet tai liian suuret futiskengät vaikeuttavat liikkumista ja pallonkäsittelyä. Kasvuvaraa ei saa jättää yhtä numeroa enempää. Säännöllinen jalkkiskenkien hoito (puhdistus, kuivaus, plankkaus) pidentävät käyttöikää ja -mukavuutta huomattavasti. Saliharjoitteluun suositellaan erillisiä sisäpelikenkiä.

Säärisuojat

Säärisuojat ovat pakolliset jokaiselle pelaajalle. Tästä säännöstä on joukkueiden pidettävä turvallisuuden vuoksi kiinni tinkimättä sekä harjoituksissa, että peleissä. Vakuutus ei välttämättä korvaa jalkavamman kustannuksia säärisuojitta pelaavalle. Säärisuojien tulee olla sopivan kokoiset, jolloin ne suojaavat ja tukevat, kuitenkin vaikeuttamatta liikkumista ja pallonkäsittelyä

Pallo

Aloittavan pelaajan pallon koko on 3. Jokaisella pelaajalla tulee olla oma pallo, jolla voi harjoitella sekä joukkueharjoituksissa, että itsekseen. Pallo kannattaa pitää sopivan kovana ja venttiiliin tiputtaa pari tippaa ruokaöljyä silloin tällöin kuivumisen estämiseksi.

Näin lisää pallon käyttöikää

Peliasu

GBK:n virallinen peliasu on: puna-valkoraidallinen pelipaita, pojilla valkoiset pelihousut, tytöillä siniset, pelisukat: puna-valkoraidalliset

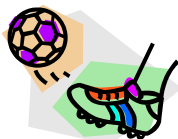
Meillä käytössä Kaikki Pelaa -sääntö

Tarjoamme mielenkiintoisia pelejä ja leikkejä erilaisissa olosuhteissa ympäri vuoden.

Toimimme jalkapalloseurana laadukkaasti: Kehitämme ja uudistamme nykyistä lasten ja nuorten kilpailujärjestelmää.

Kuukauden ilmainen tutustuminen lajiin

Voit tutustua kuukauden ajan tähän meidän mielestä hauskaan lajiin ilman lisenssi- ja muita maksuja!





Välkommen till vårt lag!

Försäkring

Varje spelare bör ha en försäkring som täcker olycksfall som skett på lagets träningar, matcher, matchresor och i dylika sammanhang (OBS! Försäkringsintyg om spelaren har en egen olycksfallsförsäkring)

Spelarlicens

Spelaren behöver en spelarlicens när han deltar i fotbollsverksamhet som organiseras av FBF eller något av dess distrikt (i Karleby: Mellersta Österbottens distrikt i Finlands Bollförbund).

Skor

Då man börjar med fotboll rekommenderas fotbollsskor med fasta nubbar eller slätbottnade fotbollsskor. Lämpliga gymnastiskor med lågt tåparti går också att använda i början, gymnastiskorna håller dock varken lika bra för slitage eller stöder foten lika bra som fotbollsskor. Också en liten spelares skor bör ha rätt storlek. För små eller för stora skor försvårar rörligheten och bollhanteringen. Mer än en nummers växmån är inte att rekommendera. Fastän skorna nöts mycket på grusplanerna, rekommenderas ett eller två par fotbollsskor per säsong, med regelbunden skötsel (rengöring, torkning och blankning) förlängs skornas livslängd betydligt och de känns också bättre på foten. För inomhusträningar på golv rekommenderas skor för bollspel inomhus.

Benskydd

Benskydd är obligatoriska för varje spelare. Med tanke på säkerheten bör man obönhörligt hålla fast vid den regeln både på träningar och matcher. Försäkringen ersätter inte benskador som åsamkats en spelare som spelat utan benskydd. De moderna skydden skyddar också vristens känsliga ben och ledband. Benskydden bör vara lämplig storlek så att de skyddar och stöder utan att försvåra rörligheten och bollhanteringen.

Fotbollen

En nybörjarspelare har bollstorlek tre (3) i åldersklasserna upp till E10. I åldersklasserna E11 – D13 är bollens storlek fyra (4) och i åldersklasserna C14 och äldre är bollens storlek fem (5). Varje spelare bör ha en egen boll som han kan träna med på lagets träningar och för sej själv. Det möjliggör då ett effektivt genomförande av träningarna samt träningar på eget initiativ. Det är bra att märka bollen med sitt eget och lagets namn. Bollens livslängd förlängs när man droppar ett par droppar matolja i bollens ventil nu och då samt alltid håller bollen lagom fylld.

Speldräkt

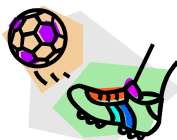
Föreningens linje förutsätter en enhetlig dräkt för spelplanerna, också utanför planerna vill vi uppträda enhetligt klädda. GBK ger en rekommendation om modellerna för föreningsdräkterna. GBK:s officiella matchdräkt är röd-vitrandig spelskjorta med vit krage och vita manschetter. Pojkarna har vita och flickorna blåa spelshorts. Spelsockorna är röd-vitrandiga.

Vi följer Alla Spelar regeln

Vi erbjuder roliga spel och lekar i olika förhållande året om. Som fotbollsörening fungerar vi kvalitativt; vi utvecklar och förnyar barnens tävlingssystem.

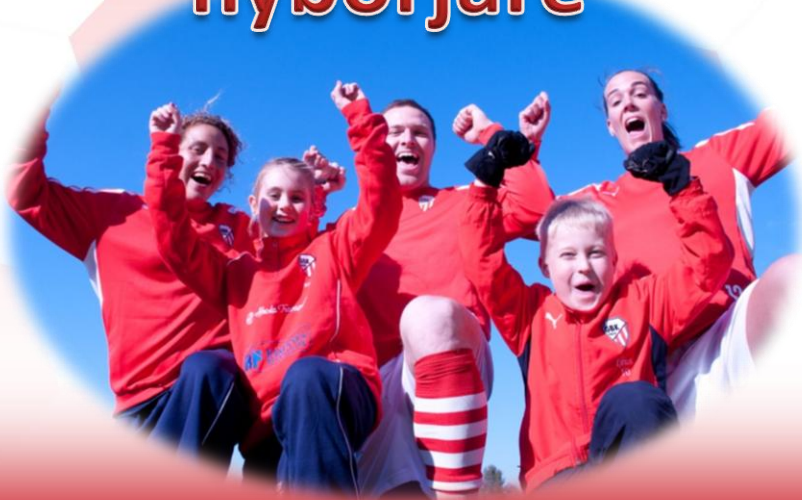
Bekanta dig med fotbollen kostnadsfritt en månad

Du kan bekanta dig en månad kostnadsfritt i vår roliga verksamhet utan licens- och andra avgifter!





Vägledning för
nybörjare



KOKKOLA
Cup