

Stadi Cup muistio

Tässä muistiossa on viime hetken ohjeita osallistumisesta Stadi Cup turnaukseen 2013. Lukekaa nämä ohjeet yhden kerran läpi ja tarkistakaa siinä olevat muistilistat tarvittavista tavaroista.



Kuva 1 Stadi Cup 2012 – Helsingin Pallokenttä

Ottelut

Ensimmäisen päivän ottelut ovat Käpylän nurmikentillä. Meidän ottelumme pelataan kartan mukaan sillä kentällä, jonka vieressä meillä viime vuonna oli leiri. Tosin, kentän nimi oli viimeksikin Coca Cola, mutta kenttä oli eri paikassa. Varmistamme asian vielä ennen ensimmäistä peliä.

Muiden päivien ottelut ovat Helsingin Pallokentällä.

Aikataulu

Ottelut keskiviikosta perjantaihin on lyöty lukkoon. Lauantain ottelut riippuvat edellisten otteluiden tuloksista. Lauantaina pelataan ainakin yksi ottelu. Toinen ottelu lauantaina pelataan, jos voitamme ensimmäisen ottelun (kuten teimme viime vuonna). Sunnuntaina pelataan siinä tapauksessa, että voitamme molemmat lauantain ottelut.

Taulukko 1 Ottelut keskiviikko - perjantai

Päivämäärä	Peli alkaa	Kenttä	Vastustaja
5.6.2013	12:00	Coca Cola Käpylä	VJS
5.6.2013	14:15	Coca Cola Käpylä	Team Vanpa
6.6.2013	14:20	Pallokenttä PK 6	FC Viikingit
6.6.2013	16:35	Pallokenttä PK 6	FC Futura Juniorit
7.6.2013	12:20	Pallokenttä PK 6	KP-75/Jaguaarit
7.6.2013	14:45	Pallokenttä Sonera	FC Espoo

Peliaika on 2 x 20 min.

Lauantaina ja sunnuntaina pelin päättyessä tasalukemiin, järjestys ratkaistaan rangaistuspotkukilpailulla. Siinä rankkarit potkaistaan vuorotellen ja tarvittaessa jokainen joukkueen jäsen potkaisee.

Paikalla on oltava viimeistään tuntia ennen ensimmäistä ottelua.

Joukkueen ilmoittautuminen turnaukseen tulee tehdä tuntia ennen, joten menen itse paikalle Käpylään jo klo 10:30. Muut kuljetukset voivat tulla paikalle halutessaan puoli tuntia myöhemmin.

Vaihdot

On aina mahdollista, että pelissä tapahtuu pieniä haavereita ja pelaaja on otettava pois kentältä. Onneksi meillä on tällä kertaa aika hyvin vaihtopelaajia.

Vaihdossa olevien pelaajien tulee seurata peliä ja lukea pelitapahtumia sillä silmällä, että joutuu lyhyellä varoitusajalla tai yhtäkkiä mihin tahansa paikkaan kentällä.

Suunnittelemme toki vaihdot etukäteen, mutta pelin edetessä vaihdot yleensä joudutaan tekemään improvisoimalla.

Meillä on tarpeeksi vaihtopelaajia ja peliaika on lyhyt (2 x 20 min), joten juoskaa ja tsemptakaa täysillä silloin kun olette kentällä. Älkää antako periksi siitä, että menetätte pallon tai ette saa sitä heti pois vastustajalta vaan käytte saman tien uudelleen kimppuun. Yleensä riittää vastustajan ohjaaminen kentän laitaan, jolloin hänen mahdollisuutensa tehdä maali pienenee oleellisesti.

Kun tunnette saaneenne tarpeeksi ja olette valmis lyhyeen vaihtoon, niin vinkatkaa valmentajaa nostamalla käsi pystyyn. Älkää jääkö roikkumaan kentälle, jos ette jaksa juosta mukana. Pääsette kyllä takaisin sinne ja peliaikaa riittää kahdessa ottelussa per päivä.

Leiri

Yritämme laittaa leirin samaan paikkaan perimmäisen kentän nurkkaan kuin viime vuonna. Jos paikka ei ole vapaana, joudumme etsimään toisen paikan. Soittakaa minulle, jos eksytte. Kaikilla pitäisi jo olla minun numeroni puhelimen muistissa: 0400 – 709 943.

Lepotauko

Pelien välillä ei lähdetä turnausalueen ulkopuolelle. Lämmittely aloitetaan puoli tuntia ennen toista ottelua. Vähän ennen ottelua siirrytte varjoon odottamaan pelin alkua. Kaikki tauko on käytettävä huilaamiseen, ei auringonottoon! **Tauon aikana juodaan vettä pieninä kulauksina koko ajan.**

Keskiviikko-perjantaiksi on luvassa aurinkoa ja lämpötila nousee 23 °C ja 27 °C välille. Veden juominen on ehdottoman tärkeää ja se tulee aloittaa jo kotona. Jos vettä tulee juotua liian vähän tai oleskelette auringossa, niin seurauksina ovat huono olo, väsymys, ärtymys ja päänsärky. Sellaisessa tilassa ei voi odottaa hyvää suoritusta.

Aurinkolasit kannattaa ottaa mukaan, jos on herkkyyttä saada päänsärkyä auringonpaisteesta.

Keskiviikkoamuna on herättävä riittävän aikaisin, viimeistään klo 9, jotta olette täysissä ruumiin ja sielun voimissa klo 12 kun peli alkaa.

Syöminen

Kotona ennen ensimmäistä ottelua syökää aamiainen, josta saatte tarpeeksi energiaa, mutta joka ei jää vatsaan hyllymään. Kyllä teidän pitäisi jo tietää.

Sopivat eväät kannattaa tehdä kotona ja syödä ne pelien välillä. Yleisesti ottaen mikä tahansa, kevyesti maustettu ja nopeasti sulava ruoka käy, esimerkiksi vaalea leipä, pasta, kana, riisi, kala. Älkää syökö kuitenkaan liikaa. Pelien väliin jää aikaa vajaa kaksi tuntia ja toisen pelin jälkeen lähdetään kotiin.

Paikalta saa myös ostaa syötävää, mutta voi olla parempi varautua siihen jo kotona.

Lääkkeet

Muistakaa ottaa lääkkeet määräysten mukaan. Astmalääkkeet tulee ottaa mukaan peleihin (ja harjoituksiin), jotta ne on nopeasti saatavilla tarvittaessa.

Turnauspäivän jälkeen

Kun tulette kotiin, niin syötte hyvin, mutta terveellisesti. **Ei kannata ahmia karkkeja eikä valvoa liikaa illalla**, jotta seuraavana päivänä olette hyvässä kunnossa. Nyt pitää vähän tsempata tässä asiassa, jos haluatte menestyä.

Muistakaa venyttelyt illalla sekä mahdollisten haavojen ja naarmujen hoitaminen, jotta ne eivät tulehdu.

Laittakaa rasvaa, jos olette palaneet auringossa.

Varusteet

Jokaisen tulee muistaa pitää huolta omista varusteistaan kentällä. Kaverin unohtunut paita tulee ottaa mukaan, jos huomaat, että tavaraa on jäänyt jälkeen. Laittakaa merkinnät omiin tavaroihinne, jotta ne löytävät omistajansa.

Pelivarusteet

Pelivarusteet ovat virallinen pelipaita, housut, sukat sekä kengät, suojukset, pallo ja vesipullo. **Tarkistakaa varusteenne kahteen kertaan ennen kuin lähdette kotoa.** Meillä on varavarusteita hyvin rajoitetusti.

Huolehtikaa, että hiuksenne on siten, että ne eivät lentele silmille. Korvakorut kannattaa jättää kotiin, jotta ne eivät huku tai unohdu kentälle. Tuomarit saattavat olla tarkkoja tästä ja jopa evätä luvan pelata kentällä, jos ei suostu poistamaan niitä.

Laittakaa laastarit jalkaanne jo ennen lämmittelyä, jotta paikka ei turhaan ehdi kipeytyä.

Peliliivit

Keskiviikon toinen peli on Team Vanpaa vastaan, joka on sen pelin kotijoukkue. Joudumme siis laittamaan liivit päälle ainakin siihen peliin. Jari tuo keltaiset liivit, joissa on numerot selässä.

Aurinkorasvat

Kaikkien on laitettava aurinkorasvaa iholle, jotta ette pala. Ensimmäinen peli on kaikkein otollisinta aikaa palamiselle: aurinko on korkealla ja paistaa kirkkaalta taivaalta.

Muut varusteet

Voitte halutessanne ottaa mukaan toisenkin paidan ja muita vaatteita, jos tuntuu mukavammalta olla välillä kuivissa vaatteissa. Varsinkin pelin jälkeen kotimatkan ajaksi voi olla hyvä olla toinen paita, sukat ja housut.

Leiripaikalla olisi hyvä olla joku iso pyyhe, jotta ei tarvitse istua suoraan nurmikolla. Leiri- tai kenttätuolit ovat myös suosittuja, etenkin iäkkäämpien keskuudessa.

Vesipulloja voi ottaa mukaan kaksi, jotta niitä ei tarvitse käydä niin usein täyttämässä. Käpylässä vesipiste on päärakennuksen luona. Pallokentän vesipiste taisi olla päärakennuksen luona. Otamme mukaan myös ämpärin tai pari, josta saa vettä.

Kuljetukset

Kuljetuksia tarjoavat vanhemmat ottavat kyytiinsä niin monta pelaajaa kuin autoon mahtuu, mutta voi olla, että jotkut joutuvat tulemaan julkisilla välineillä. Silloin olisi hyvä, että matkassa olisi kaksi tai useampaa tyttöä.

Käpylään pääsee ihan oven eteen suoraan busseilla, jotka vain kulkevat Tuusulantietä Helsingin keskustaan.

Pallokentälle pääsee junalla, jääden pois Pasilassa ja joko kävellä Pasilasta tai tullen ratikalla pari pysäkkiä Auroran sairaalan kohdalle ja kävellä loppumatka Jäähallin ja Stadionin välistä Urheilukadulle, josta ainakin pääsee kentälle. Myös Stadionin puolelta taisi päästä kentälle.

Autot voi jättää Jäähallin parkkipaikalle tai Laakson kentälle, Nordenskiöldinkadun toiselle puolelle.

Laitan ehdotuksen keskiviikon kuljetuksista Nimenhuutoon tiistai-iltapäivänä.

Stadi Cup paidat

Meillä on ollut hiukkasen epäonnea paitojen kanssa, mutta asia on jo kunnossa. Jaan paidat sitä mukaa kun näen niiden vastaanottajia.

Turnauksestakin voi ostaa paitoja ja niihin saa halutessaan numeronkin rintaan, mutta ei selkään.

Kartat

Ohessa kartat kentille. Ne löytyvät myös turnauksen kotisivuilta, <http://www.stadicup.fi/?sivu=30>.

Käpylä



Helsingin Pallokenttä

