

Stadi Cup muistio

Tässä muistiossa on viime hetken ohjeita osallistumisesta Stadi Cup turnaukseen 2014. Lukekaa nämä ohjeet yhden kerran läpi ja tarkistakaa siinä olevat muistilistat tarvittavista tavaroista.



Kuva 1 Stadi Cup 2013 – Helsingin Pallokenttä

Ottelut

Kaikki ottelut pelataan Töölön Pallokentän nurmi- ja tekonurmikentillä. Tiistaina ja perjantaina on vain yksi ottelu. Toisin sanoen, vaikka turnaus alkaakin päivää aikaisemmin, on otteluiden määrä sama.

Aikataulu

Ottelut tiistaista perjantaihin on lyöty lukkoon. Lauantain ottelut riippuvat edellisten otteluiden tuloksista. Lauantaina pelataan ainakin yksi ottelu. Toinen ottelu lauantaina pelataan, jos voitamme ensimmäisen ottelun. Sunnuntaina pelataan siinä tapauksessa, että voitamme molemmat lauantain ottelut.

Toisin kuin aikaisempina vuosina, kaikki karsintasarjan pelit ovat myöhään iltapäivällä.

Taulukko 1 Ottelut tiistai – perjantai

Päivämäärä	Peli alkaa	Kenttä	Vastustaja
10.6.2013	17:40	Duosport Töölö	LePa
11.6.2013	18:00	PK 7	I-HK
11.6.2013	20:00	Duosport Töölö	MPS
12.6.2013	17:00	Peri	FC Viikingit
12.6.2013	19:00	PK 6	HPS/Valkoinen
13.6.2013	17:00	PK 6	Honka/N3

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.



Versio 1 – 3.6.2014

Joukkueen ilmoittautuminen turnaukseen tulee tehdä tuntia ennen, joten menen itse paikalle Pallokentälle jo klo 16:00. Muut kuljetukset voivat tulla paikalle halutessaan puoli tuntia myöhemmin.

Vaihdot

On aina mahdollista, että pelissä tapahtuu pieniä haavereita ja pelaaja on otettava pois kentältä.

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 saatetaan joutua 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 joka päivä.

Leiri

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

Tiistaina emme pystytä leiriä kun on vain yksi ottelu.

Sää

Vielä ei ole tiedossa Stadi Cup viikon säätä, mutta aikaisempina vuosina se on ollut lämmin, jopa helteinen. Varaudutaan toistaiseksi sen mukaan. Tästä muistiosta tulee uusi versio vielä maanantaina.

Lepotauko

Pelien välillä ei lähdetä turnausalueen ulkopuolelle. Lämmittely aloitetaan kapteenin johdolla 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.**

Veden juominen on ehdottoman tärkeää ja se tulee aloittaa jo kotona. Jos vettä tulee juotua liian vähän tai oleskelette paljon auringossa, niin seurauksena ovat huono olo, väsymys, ärtymys ja päänsärky. Sellaisessa tilassa ei voi odottaa hyvää suoritusta.

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

Syöminen

Kotona ennen ensimmäistä ottelua syökää ateria, josta saatte tarpeeksi energiaa, mutta joka ei jää vatsaan hyllymään.

Keskiviikkona ja torstaina kannattaa tehdä sopivat eväät 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 olette seuraavana päivänä hyvässä kunnossa. Kannattaa vähän tsempata tässä asiassa, jos haluaa jaksaa ja 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 huomaa, että tavaroita on jäänyt jälkeen. Laittakaa merkinnät omiin tavaroihinne, jotta ne löytävät omistajansa. Pitäkää tarpeettomat tavarat pelien aikana yhdessä paikassa (esimerkiksi omassa repussa). Kännykät voitte antaa pelin ajaksi joukkueenjohtajalle.

Pelivarusteet

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

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

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

Peliliivit

Saatamme joutua pelaamaan vierasottelut liiveissä. Silloin käytämme Jarin keltaisia liivejä, joissa on numerot selässä.

Aurinkorasvat

Laittakaa aurinkorasvaa iholle, jotta ette pala. Lauantaina, riippuen sijoituksestamme, pelaamme ensimmäisen ottelun viimeistään klo 15:20, jolloin aurinko on vielä aika korkealla.

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 kenttäuolit ovat myös suosittuja, etenkin iäkkäämpien keskuudessa.

Vesipulloja voi ottaa mukaan kaksi, jotta niitä ei tarvitse käydä täyttämässä niin usein. Pallokentän vesipiste on päärakennuksen vieressä. 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 samassa matkassa olisi kaksi tai useampaa tyttöä.

Pallokentälle pääsee junalla, jääden pois Pasilassa ja voi joko pyytää kyydin kentälle, kävellä Pasilasta, tulla 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.

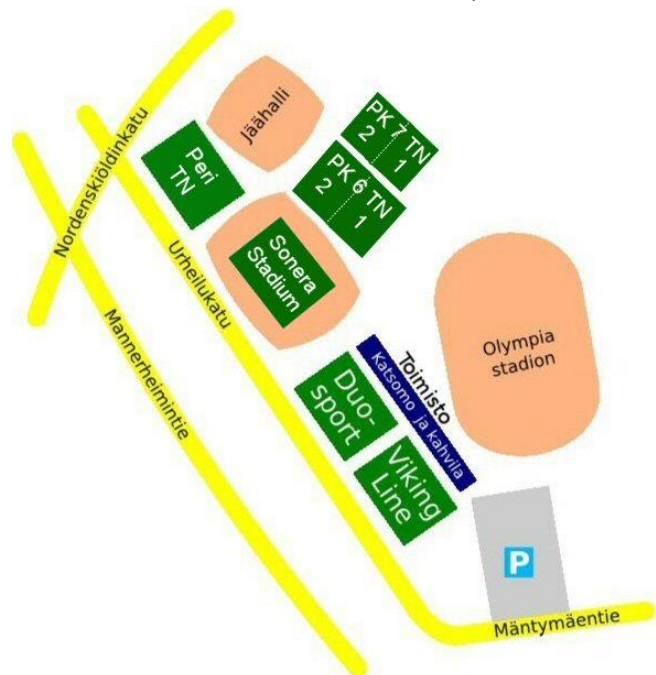
Laitan ehdotuksen tiistain kuljetuksista Nimenhuutoon maanantai-iltapäivänä.

Stadi Cup paidat



Duosportin yrityssaneeruksesta huolimatta he ovat luvanneet toimittaa tilatut paidat. Me emme ole tilanneet paitoja, mutta

niitä saa ostaa kentältä – ja varmaankin myös Duosportista. Kentältä ostettuihin paitoihin saa halutessaan numeron rintaan, mutta ei selkään.



Kartta

Ohessa on Pallokentän kartta. Se löytyy myös turnauksen kotisivuilta, <http://www.stadicup.fi/?sivu=30>.