

ALOITTAVAN PELAAJAN VARUSTEOPAS

stadium®



TERVETULOA JOUKKUEESEEN!

Näillä varusteilla pääset hyvin alkuun

Kun uusi pelaaja liittyy joukkueeseen, on tärkeää, että hänellä on oikeat varusteet harjoitteluun ja peleihin. Tässä suositellut perusvarusteet, jotka kannattaa hankkia heti alkuun.

PELIVARUSTEET – Otteluihin ja virallisiin peleihin

- ✓ **Pelipaita ja shortsit** – Seuran virallinen otteluasu. Joukkue kertoo, mikä malli & painatukset kuuluu tilata.
- ✓ **Pelisukat** – Seuran viralliset sukat, joiden avulla säärisuojat pysyvät hyvin paikoillaan.



stadium®

HARJOITUSVARUSTEET – Treeneihin ja peleihin valmistautumiseen

- ✓ **Treeni-T-paita** – Kevyt ja hengittävä paita päivittäisiin treeneihin.
- ✓ **Treeniverkkapaita ja housut** – Mukavat ja joustavat, sopivat sekä alkuverryttelyihin että itse treeneihin.
- ✓ **Sadetakki** – Kevyt ja vedenpitävä takki ulkoharjoituksiin sateisella säällä.
- ✓ **Talvitakki** – Lämmin takki kylmille säille ja vaihtopenkillä pysymiseen lämpimänä.



LISÄVARUSTEET – Treeneihin ja peleihin valmistautumiseen

- ✓ **Reppu** – Kätevä vaihtoehto treeneihin ja kouluun, jossa varusteet pysyvät mukana.
- ✓ **Laukku** – Tilavampi vaihtoehto, johon mahtuu kaikki tarvittava varustus peleihin ja harjoituksiin.
- ✓ **Jumppakassi** – Helppo ja nopea vaihtoehto treeneihin tai omatoimiseen harjoitteluun.



**Koko seuramalliston
löydät:**

[https://www.stadium.fi/seurat/
1432352](https://www.stadium.fi/seurat/1432352)

Jalkapallokenkien & säärisuojien valinta

Oikean koon merkitys

Jalkapallokenkien tulisi istua napakasti, mutta mukavasti. Liian suuret kengät voivat aiheuttaa rakkoja ja vähentää hallintaa pallon kanssa. Väärän kokoiset kengät voivat lisätä riskiä nilkan nyrjähdyksille, jalkapöydän ja kantapään vammoille sekä muille rasitusvammoille. Huono istuvuus voi myös johtaa polvi- ja selkäongelmiin.

Muista:

- **Sopiva koko:** Kengän kärjen ja varpaiden väliin tulisi jäädä noin **0,5 cm tilaa**.
- **Leveys:** Valitse kenkä, joka istuu jalkaan leveys- ja pituussuunnassa. Eri merkit tarjoavat eri leveyksiä.
- **Materiaali:** Nahka muotoutuu jalan mukaan ajan myötä, kun taas synteettiset materiaalit pysyvät yleensä jäykempinä.
- **Kengän tyyppi:** Valitse kengät pelikentän mukaan (nurmikentät (FG), keinonurmi (AG/FG), hallikentät (TURF)).

Säärisuojat – Suojaavat sääriä iskuilta ja loukkaantumisilta.

Valitse oikea koko: Säärisuojien tulisi peittää sääriluun keskiosa ja asettua mukavasti ilman, että ne häiritsevät liikkumista. Liian suuret suojat voivat rajoittaa liikkumista, ja liian pienet eivät anna riittävää suojaa.

JALKAPALLOKENKÄ VALIKOIMA:

[Tutustu valikoimaan
tästä](#)

SÄÄRISUOJA VALIKOIMA

[Tutustu
valikoimaan
tästä](#)

Kerrospukeutuminen ulkourheilussa

Miksi kerrospukeutuminen?

Kerrospukeutuminen auttaa säilyttämään kehon lämpötilan ja pitämään olon mukavana kaikissa sääolosuhteissa. Seuraamalla kerrospukeutumisen periaatteita, pelaajat voivat keskittyä suoritukseen ilman, että kylmä tai kuuma sää haittaa pelaamista.

1. Aluskerros (Base Layer):

1. **Materiaali:** Valitse tekninen, kosteutta siirtävä materiaali, joka pitää ihon kuivana. Merinovilla tai synteettiset materiaalit sopivat hyvin.
2. **Tarkoitus:** Poistaa hiki iholta ja estää kylmettymistä.

2. Välikerros (Mid Layer):

1. **Materiaali:** Lämpöä eristävät materiaalit kuten fleece tai tekniset materiaalit.
2. **Tarkoitus:** Tarjoaa lisälämpöä ja eristystä.

3. Päälyskerros (Outer Layer):

1. **Materiaali:** Tuulen- ja vedenpitävä, mutta hengittävä materiaali.
2. **Tarkoitus:** Suojaa tuulelta ja sateelta, mutta päästää kosteuden ulos.



TUE SEURAASI. BONUSTA KAIKILLE!

Tiesithän, että voit antaa seurallesi 3% ylimääräisen bonuksen tekemällä ostoksia Stadiumissa?

Samalla säilytät oman henkilökohtaisen bonuksesi. Eli bonusta kaikille, samoista ostoista. Mitä enemmän ostat, sitä enemmän saat bonusta, sekä sinulle, että seuralle.

Rekisteröidy osoitteessa

www.stadiumteamsales.fi/support_your_club

ja voit aloittaa seurasi tukemisen heti. Join the movement.



stadium
Team Sales

Tiesithän, että voit tukea Seuraasi täysin ilmaiseksi aina, kun teet ostoksia Stadiumilla?

Liittämällä jäsenyytesi seuraamme, Stadium maksaa seuralle 3 % lisäbonusta kaikista ostoksistasi ja sinä säilytät omat bonuksesi normaalisti.

Mitä enemmän sinä, perheesi ja vaikka ystäväsi ostavat Stadiumilta, sitä enemmän tukea joukkueemme saa. Helppo tapa auttaa seuraa ilman, että se maksaa sinulle mitään!

stadium