



Miten pelisäännöt laaditaan?

Seuran junioreita koskevien pelisääntöjen tarkoituksena on synnyttää asiallista keskustelua lasten urheilun arvomaailmasta ja siihen liittyvistä toimintaperiaatteista. Yhdessä asioista keskustelemalla ja sopimalla on tavoitteena löytää yhteinen toimintalinja, johon sekä lapset, lasten vanhemmat, valmentajat ja muut joukkueen vastuuhenkilöt voivat sitoutuneet. Pelisäännöistä sopiminen selkeyttää ja jämäköittää harrastusryhmien toimintaa ja ehkäisee konfliktitilanteita.

Pelisääntökulttuurin tavoitteena on oppia keskustelemaan rakentavasti ja kuuntelemaan niin joukkueissa toimivia lapsia kuin aikuisiakin. Pelisääntökeskustelu on kolmevaiheinen prosessi alle 16-vuotiaiden ryhmissä (F-B -ikäiset). Yli 16-vuotiaiden ryhmissä (A-ikäiset) kohta 2 voidaan jättää käsittelemättä:

1. Ensin pelisääntökeskustelut käydään valmentajan ja lasten/nuorten välillä. Keskustelun pohjalta ryhmä kirjaa itselleen pelisäännöt, joista jokainen lapsi/nuori voi kirjoittaa itselleen Pelisääntö-huoneentaulun. (Materiaali: Lasten/Nuorten Pelisäännöt)
2. Toisessa vaiheessa valmentaja keskustelee lasten vanhempien kanssa. Keskustelun pohjana käytetään lasten ja valmentajan kesken sovittuja pelisääntöjä. Aikuisten tehtävä on varmistaa, että lasten sopimat pelisäännöt toteutuvat. (Materiaali: Vanhempien sopimuslomake)

Esimerkki 1:

Lapset sopivat – Joukkueemme pelaa niin kuin harjoittelee (ne jotka käy treeneissä, saa myös peliaikaa)

Aikuiset sopivat – Kannustamme lapsia tunnolliseen harjoitteluun. Peliaika ansaitaan ahkeralla harjoittelulla, ja myös me vanhemmat hyväksymme sen.

Esimerkki 2:

Lapset sopivat – Meillä kaikki pelaa yhtä paljon, hymyssä suin!

Aikuiset sopivat – Lapsia peluutetaan tasapuolisesti, huomioimatta taitotasollisia eroja, ja me vanhemmat hyväksymme sen. Turnauksen jälkeen kysymme mieluummin "Oliko kiva?", kuin "Voititteko?".

Esimerkki 3:

Lapset sopivat – Joukkueessamme ei kiusata ketään!

Aikuiset sopivat – Olemme kiinnostuneita lapsemme lentopallojoukkueen ilmapiiristä; kyselemme, kuuntelemme ja ilmoitamme valmentajalle/vanhemmille jos huomaamme kiusaamista. Kiusaamiseen puututaan heti ja asiat käsitellään loppuun asti.

3. Lopuksi valmentajan ja vanhempien kesken sovitut pelisäännöt palautetaan Nuoren Suomen nettilomakkeella: http://www.nuorisuomi.fi/palauta_pelisaannot
Yli 16-vuotiaat palauttavat ryhmän ja valmentajan väliset Pelisäännöt samalla lomakkeella. Seura voi päättää lähettääkö jokainen joukkue pelisääntönsä itse, vai toimitetaanko pelisäännöt juniorivastaavalle joka kirjaa ne kootusti Nuoren Suomen tietokantaan.

Pelisääntökeskusteluissa olisi hyvä käydä läpi seuraavat teemat:

6-9 -vuotiaat

- **Lapsi ja liikunta:**
Miksi lapsi liikkuu? Miksi lapsen kannattaa harrastaa liikuntaa? Mikä on kasvamisen kannalta mielekästä toimintaa?
- **Eettisyys:**
Mikä on hyvää ja mikä pahaa lasten urheilussa? Mikä on oikein ja mikä väärin? Mitä saa tehdä ja mitä ei? Voiko hyvää tavoitella millä keinolla tahansa? Onko kaikki sallittua, mikä ei ole kiellettyä?
- **Ilmapiiri:**
Millainen on hyvä ilmapiiri? Millainen on meidän joukkueen ilmapiiri? Miten sitä voisi vielä parantaa? Mitä hyötyä on siitä, että on hyvä ilmapiiri?
- **Leikinomaisuus:**
Millainen toiminta on kivaa? Mikä lasten urheilussa on tärkeintä? Mikä lasten mielestä on kivaa? Miten leikinomaisuus näkyy harjoituksissa ja kilpailuissa?
- **Tasavertaisuus:**
Onko jokainen lapsi ryhmässä yhtä tärkeä? Miten varmistamme sen että kaikki lapset saavat osallistua? Mitä tasavertaisuus tarkoittaa käytännössä meidän ryhmässä/joukkueessa/seurassa?
- **Esimerkin voima:**
Mikä vaikutus aikuisten mallilla on lapseen? Minkälainen ohjaaja on hyvä esikuva? Minkälaista mallia haluat lapsille näyttää?
- **Tavoitteet:**
Mikä on ryhmämme tärkein tavoite? Kuka asettaa tavoitteet? Tavoitteemme leikinomaisuuden, tasavertaisuuden, ilmapiirin ja käyttäytymisen suhteen?
- **Lapsikeskeisyys:**
Miten takaamme mahdollisuuden monipuoliseen liikuntaan? Mitä "Kaikki pelaa"-sääntö tarkoittaa meidän joukkueessa?
- **Harjoitukset, kilpailut ja pelit:**
Missä, milloin ja mihin aikaan? Mitä mieltä olet suosituksesta "kaksi tapahtumaa viikossa"? Kilpailutetaanko lapsia keskenään? Mistä ja milloin lapsia palkitaan? Palkitaanko jokainen lapsi kauden aikana?
- **Terveet elämäntavat: Riittävä lepo, hygienia ja ravitseva ruoka:**
Mikä on sopiva harjoitusaika? Montako tuntia lapsi tarvitsee unta? Pesulle joka harjoituksen jälkeen? Kuka vastaa vaatteiden ja varusteiden huollosta? Syödäänkö aamulla puuroa vai pullaa? Karkkipäivät ja kilpailupäivät? Mitä juodaan harjoituksissa?
- **Savuttomuus ja päihteet:**
Kuuluvatko tupakka ja alkoholi lasten urheiluun? Kuka saa polttaa ja missä? Kuka saa puuttua lasten tupakointiin ja miten? Saako seuran tilaisuuksissa olla päihtyneenä?

10-13 -vuotiaat

- **Leikinomaisuus:**
Millainen toiminta on kivaa? Mikä lasten urheilussa on tärkeintä? Miten leikinomaisuus näkyy harjoituksissa ja kilpailuissa?
- **Tasavertaisuus:**
Miten varmistetaan että kaikki lapset saavat osallistua? Miten lapsia peluutetaan? Mitä tasavertaisuus tarkoittaa käytännössä?
- **Ilmapiiri:**
Millainen on hyvä ilmapiiri? miten se syntyy? Miten sitä voi parantaa? Miten minä voin vaikuttaa ilmapiiriin? Miten kielteistä palautetta annetaan?
Esimerkin voima: Mikä vaikutus aikuisten mallilla on lapseen? Minkälainen ohjaaja on hyvä esikuva? Millaista mallia haluat lapsille näyttää?
- **Tavoitteet:**
Miksi tavoitteita tarvitaan? Kuka niistä päättää? Mikä on ryhmämme tärkein tavoite? Mistä lapsia tulisi palkita? Tavoitteet leikinomaisuuden, tasavertaisuuden, ilmapiiriin ja käyttäytymisen suhteen?
- **Savuttomuus ja päihteet:**
Kuuluvatko tupakka ja alkoholi lasten urheiluun? Kuka saa polttaa ja missä? Kuka saa puuttua lasten tupakointiin ja miten? Saako seuran tilaisuuksissa olla päihtyneenä?

14-17 -vuotiaat

- **Eettisyys:**
Mikä on oikein ja mikä väärin? Mikä on hyvää ja mikä paha lasten urheilussa? Voiko menestystä tavoitella millä keinoin tahansa? Onko kaikki sallittua, mikä ei ole kiellettyä?
- **Ilmapiiri:**
Mitä hyötyä on siitä että on hyvä ilmapiiri? Millainen on hyvä ilmapiiri? Miten sitä voi parantaa? Miten minä voin vaikuttaa ilmapiiriin? Pitäisikö harjoituksissa olla kivaa vai onko toiminta totista puurtamista?
- **Palautteen antaminen:**
Saako/pitääkö kielteistä palautetta antaa? Saako valmentaja vihastua? Millaista palautetta nuoret antavat toisilleen?
- **Tasavertaisuus:**
Saavatko kaikki osallistua? Mitä tasavertaisuus tarkoittaa käytännössä meidän ryhmässä/joukkueessa/seurassa?
- **Toimintatavat:**
Mikä on nuoren etu? Voiko jonkun erottaa ryhmästä? Milloin joukkueen etu ohittaa yksikön edun? Onko nuorilla osallistumisoikeus vai läsnäolopakko? Miten poissaoloista ilmoitetaan? Onko lopettaneella nuorella oikeus tulla takaisin ryhmään?
- **Tavoitteet:**
Kuka asettaa tavoitteet? Miksi tarvitsemme tavoitteita? Mikä on jokaisen oma tavoite, entä ryhmän? Mikä on kauden tavoite? Mitä on menestyminen?
- **Terve elämä:** Riittävä lepo, Ravinto, Tupakka ja muut päihteet, sekä Hygienia ja seksuaalisuus:
Paljonko nuori tarvitsee unta? Mitkä ovat sopivia harjoitusaikoja? Millaista on nuoren urheilijan terveellinen ravinto? Mitä turnauspäivänä syödään? Kuuluvatko tupakka, nuuska ja alkoholi nuorten urheiluun? Kuka saa polttaa ja missä? Täytyykö aina kaikkien käydä suihkussa? Ketkä ovat pukukopissa? Saako valmentaja halata? Mitä on seksuaalinen häirintä?

Materiaalit

Nuori Suomi on tuottanut paljon erilaista materiaalia Pelisääntökeskustelujen tueksi: Kaikki materiaali on maksutonta ja vapaasti ladattavissa netistä. Suosittelen, että jokainen ohjaaja/valmentaja joka pitää pelisääntökeskusteluja, lukee oman ikäluokkansa ”Pelin henki”-vihkosen. Löydät alla luetellut materiaalit osoitteesta:

<http://www.nuorisuomi.fi/pelisaantomateriaalit>

Kalvot

[Pelisääntöjen esittelykalvot \(ppt.\)](#)

[Vinkki kalvot pelisääntökeskusteluihin \(pdf\)](#)

Oppaat

[KilpaILO - Aikuinen lapsen harrastuksen tukena \(pdf\)](#)

materiaali pelisääntökeskusteluihin vanhemmille

[Pelin Henki 6-9 v. \(pdf\)](#)

materiaali pelisääntökeskusteluihin vanhemmille ja ohjaajille

[Pelin Henki 10-13 v. \(pdf\)](#)

materiaali pelisääntökeskusteluihin vanhemmille ja ohjaajille

[Pelin Henki 14-17 v. \(pdf\)](#)

materiaali pelisääntökeskusteluihin vanhemmille ja ohjaajille

[Pelisääntöjen sopimuslomake vanhemmille ja ohjaajille \(pdf\)](#)

tämän lomakkeen tiedot palautetaan nuoren suomen nettilomakkeelle

[Pelin Henki - Vinkkejä vanhemmille \(pdf\)](#)

materiaali pelisääntökeskusteluihin vanhemmille



Lomakkeet

[Lasten pelisäännöt \(pdf\)](#)

Lasten oma huoneentaulu johon ryhmän pelisäännöt kirjataan

[Nuorten pelisäännöt \(pdf\)](#)

Nuorten oma huoneentaulu johon ryhmän pelisäännöt kirjataan

Muuta

[Ennakkokysely lasten vanhemmille \(doc\)](#)

Kyselylomake joka valmistaa vanhempia pelisääntökeskustelun teemoihin

[Energiajuomat eivät sovi lapsille - Tietoa energiajuomista](#)

Tietoa energiajuomista -esite