

WWW.COCKS.FI



**Tervetuloa
Cocksilaiseksi!**

MEIDÄN KUKKO, TEIDÄN KUKKO, KAIKKIEN KUKKO



Tervetuloa Cocksilaiseksi!

Tämä vihkonen on tehty pelaajille, vanhemmille, ohjaajille ja valmentajille. Meidän tulee seistä seurana näiden suuntaviivojen takana. Kun noudatamme näitä linjauksia, onnistumme varmasti rakentamaan hyvän ja positiivisen ilmapiirin seurassamme sekä saavuttamaan menestystä seuramme lasten ja nuorten kanssa.

Me emme halua vain tuottaa hyviä käsipalloilijoita, vaan haluamme kasvattaa pelaajistamme vastuullisia, ystävällisiä ja hyviä ihmisiä.

Cocks'n tavoite seurana on nousta Suomen johtavaksi käsipalloseuraksi kaikilla mittareilla vuoteen 2024 mennessä, niin lapsi-, juniori-, harraste- kuin aikuisten kilpakäsipallossa.

Tämä on sinulle uusi Cocksilainen infopakettina, mitä on Cocks ry ja millaisin ajatuksin me toimimme- tervetuloa perheeseen!



Seura

Seura toimii pelaajia ja toimijoita varten. Ry:n tehtävä on hyvässä hengessä luoda ja ylläpitää puitteita, jotka mahdollistavat, kannustavat ja kehittävät käsipalloa lajina ja pelaajaa urheilijana.





”Jos haluan onnistua ohjaamaan ihmisen johonkin asetettuun tavoitteeseen, on minun ensin löydettävä hänet juuri sieltä missä hän on ja aloittaa siitä.

Se joka ei siihen pysty, valehtelee itselleen, jos luulee pystyvänsä auttamaan muita. Opettaakseni muita tulee minun totta kai ymmärtää enemmän kuin hän ymmärtää, mutta tärkeimpänä, minun tulee ymmärtää mitä hän ymmärtää. Jos en siihen pysty, ei se auta mitään, että minä osaan ja tiedän enemmän.

Jos silti haluan näyttää kuinka paljon minä osaan, johtuu se siitä, että olen turhamainen sekä itserakas ja haluan vain tulla muiden ihailuksi, pikemmin kuin siitä, että haluan auttaa muita. Kaikki opettaminen alkaa nöyryydestä opetettavan edessä ja sen takia minun tulee ymmärtää että opettaminen ei ole halua hallita vaan palvella. Jos en sitä osaa, en osaa myös ketään auttaa.”

Sören Kiergaard, tanskalainen filosofi



Urheilijan kolme peruspilaria:



Harjoittelu – Ravinto – Lepo

Urheilija kehittyy tehokkaimmin silloin, kun kaikkia kolmion lohkoja kasvatetaan tasapuolisesti.



Ruoka – yksi urheilijan peruspilareista

Jotta lapsemme ja nuoremme saisivat harjoittelusta mahdollisimman paljon hyötyä, tulisi heidän syödä ja juoda järkevästi.

Mietittävää:

- Juomapullon tulee olla aina harjoituksissa mukana!
- Pitäkää huoli, että lapsenne/nuorene syö hyvää ruokaa ennen ja jälkeen harjoitusten ja ottelun sekä turnauksen aikana.
- Vältä ”roskaruokia” (pikaruoka, karkit, limut)
- Vältä energiajuomia

”Laadukas, järkevästi koostettu ruokavalio on terveenä pysymisen, harjoittelussa jaksamisen, kehittymisen ja kilpailuissa menestymisen kannalta keskeisessä asemassa. Huipulla olevan tai huipulle haluavan urheilijan tulee kiinnittää ruokavalioon yhtä paljon huomiota kuin harjoitteluun, lepoon ja lihashuoltoon.”

http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/urheilijan_ravitsemus/



Alkoholi, tupakka ja huumeet

Pelaajien, Ohjaajien/Valmentajien sekä vanhempien Cocksissa tulee:

- Ottaa etäisyyttä alkoholista harjoitusten, pelien, turnausten ja harjoitusleirien aikana.
- Pitäytyä erossa alkoholin nauttimisesta kun on pukeutunut Cocksien logolla varustettuihin vaatteisiin.
- Pitäytyä erossa tupakasta sekä nuuskasta kun on pukeutunut Cocksien logolla varustettuihin vaatteisiin.
- Pitäytyä erossa huumeista sekä dopingista kaikissa muodoissa.



Vanhemmat

Vanhempien Cocksissa tulee:

- Levittää positiivista energiaa joukkueen pelaajiin ja ohjaajiin/valmentajiin.
- Käyttäytyä positiivisesti vastustajia, vastustajien vanhempia, tuomareita ja toimitsijoita kohtaan.
- Kannustaa joukkuetta, ei yksipuolisesti omaa lastaan.
- Kehua ja kannustaa pelaajia, jotka ovat tehneet parhaansa – riippumatta ottelun lopputuloksesta.
- Keskittyä enemmän suoritukseen, kuin lopputulokseen.
Kysy mieluummin oliko hauskaa kuin lopputulosta!

Ei muuta kuin kannustamaan aktiivisesti! Muistakaa, että vastustajien hienoja suorituksille voi myös taputtaa ja älkää käyttäkö negatiivissävytteisiä huutoja.

Lapsi harrastaa, niin vanhempikin harrastaa!



Ohjaajat ja valmentajat

Ohjaajien ja valmentajien Cocksissa tulee:

- Noudattaa junioritoiminnanlinjausta KukonPolkua.
- Tulla ajoissa harjoituksiin ja peleihin.
- Vastata, että harjoitukset ovat laadukkaat (+mahdollisimman paljon liikettä) ja hauskat.
- Antaa kaikkien pelaajien kehittyä omaan tahtiin.
- Kasvattaa pelaajat ottamaan huomioon ja kunnioittamaan joukkueovereita, ohjaajia/valmentajia, vastustajia sekä toimitsijoita.
- Pitää yllä positiivista ilmapiiriä vastustajia tuomareita ja toimitsijoita kohtaan otteluissa.
- Olla koulutettuja siihen vaatimustasoon mitä pelaajan kehittäminen ja seura vaatii.
- Pukeutua seuran varusteisiin ottelu- ja turnaustilaisuuksissa.
- Kommunikoida joukkueelle, toimitsijoille, tuomareille, vastustajille ja vanhemmille siistillä kielellä ja asiallisesti-kaikissa tilanteissa.



Peliohjeet Cocksissa

Seuraavat säännöt pätevät lapsi- ja nuorisokäsipallossa Cocksissa:

- Kaikkien lasten tulee saada kehittyä omaan tahtiinsa ja lapsikäsipallossa kaikkien tulee saada peliaikaa. Kehittyminen on tärkeämpää kuin tulos.
- Kilpaurheilusatsaus alkaa vasta C-juniori iässä.
- Kaikki lapset ja nuoret tulee kasvattaa hyväksi urheilijoiksi ja olemaan esikuvia nuoremmilleen sekä kentällä että sen ulkopuolella.
- Tuemme useamman lajin harrastamista ja urheilua ylipäättäen.



KukonPolku

KukonPolku on Cocksilainen tapa tehdä käsipalloa. Tarjoamme kaikissa joukkueissa osaavan ja koulutetun valmennuksen. KukonPolun tavoite on kuljettaa Käsiseskarista aloittava pieni lapsi aikuisiällä pelaamaan aikuisten joukkueissa.

Suomalaisessa käsipallossa jaamme pelin kolmeen eri tasoon:

- Alle 12-vuotiaiden lapsikäsipallo
- 13–18-vuotiaiden nuorisokäsipallo
- 19 + vuotiaiden aikuiskäsipallo

Lapsi- ja nuorisokäsipallon tunnusmerkkeinä tulisi olla yksilöllinen ja monipuolisesti motorisia valmiuksia kehittävä harjoittelu. Valmennusmetodina tulisi käyttää paljon leikkiä ja välineenä mahdollisimman usein pallo.

Hyvän lapsikäsipallon tunnusmerkit ovat:

- Korkea aktiviteettiaste
- Paljon pallokontaktia
- Hauskuus