

STAADIONI KASUTAMISE KORD



1. Staadioni kasutamine toimub tunniplaani ja/või lepingute alusel.
2. Treener saabub esimesena ja lahkub viimasena.
3. Hoia puhtust ja korda.
4. Enne väljakule minekut puhasta jalanõud.
5. Ära lohista jalgpalliväraavid mööda muru.
6. Pärast treeningut aseta inventar (jalgpalliväraavid jm) tagasi selleks ettenähtud kohta.
VÄLJAKULE JÄÄVAD AINULT VÕISTLUSVÄRAAVAD
7. Pärast mängu ja/või treeningut vajuta lahtilöödud murukamarad tagasi kinni (muruväljakute puhul).
8. Ära mine treeningpaikadesse üleriides ja tänavajalatsites.
9. Teavita staadioni personali katkisest inventarist.
10. Täida staadioni personali juhiseid ja korraldusi.

STAADIONI HEAPEREMEHELIK MEELESPEA

Koostöö:

1. Treenerid ja staadionimeistrid peaksid koostööd tegema.
2. Arvesta ilmastikuoludega.

Värvavahtide mängueelne soojendus ja/või treening:

1. Kasuta liigutatavaid väravaid.
2. Soojendus peaks toimuma väljaspool väravaala.
3. Kasuta mänguväravat (väravaala) ainult tsenderduste ja löögiharjutuste ajal.

Sprindid, redeli kasutamine ja „kiired jalad“:

1. Tee harjutused mänguväljakust väljaspool ehk väljaku servades ja nurkades.

Pallihooldimisharjutused ja erinevad mängud:

1. Kasuta väljaku „tugevaimat“ osa ehk servasid.
2. Kasuta väljakut ühtlase koormusega ehk liigu harjutustega üle väljaku.



LIIGUTATAVAD VÄRAVAD

- Liigutatava värava kasutamine säästab oluliselt väravaala.
- Soojendus peaks toimuma väljaspool väravaala.
- Väravaala kasuta ainult tsenderduste ja löögiharjutuste ajal.

PALLIHOIDMISHARJUTUSED JA ERINEVAD MÄNGUD

- Kasuta väljaku „tugevaimat“ osa ehk servasid.
- Kasuta väljakut ühtlase koormusega ehk liigu harjutustega ühest kohast teise.



„KIRED JALAD“, SPRINDID JA REDELI KASUTAMINE.

- Tee harjutusi väljaspool mänguala.
- Tee harjutused mänguväljakust väljaspool ehk väljaku servades ja nurkades.