



MAA- JOUKKUE- OPAS

**Jalkapallomaajoukkueiden pelaajille,
pelaajien perheille ja seuroille**

Esipuhe

Ensimmäinen kutsu nuorten maajoukkueeseen toi intoa ja motivaatiota, joka on pysynyt mukana vuosien ajan. Maajoukkueeseen pääsy on suurin asia, minkä suomalainen urheilija voi saavuttaa, ja siitä kannattaa olla ylpeä. Kilpailu on kovaa, ja moni lahjakas jalkapalloilija ei pelaa urallaan yhtään maaottelua.

Kun on asunut pitkään ulkomailla, maajoukkuepaidan merkitys kasvaa entisestään. On joka kerta mahtavaa palata maajoukkueen mukaan ja tavata ystäviä, joiden kanssa tavoittelemme unelmiamme.



Maaottelut ovat erityisiä etenkin silloin, kun pääsemme pelaamaan kotiyleisön edessä. Maajoukkueillamme on upeat kannattajat, jotka seuraavat meitä myös ulkomaille.

Olemme ylpeitä siitä, että olemme saaneet edustaa Suomea pitkään. Kun pelaa maajoukkueessa, edustaa samalla perhettään ja ystäviään. Se kannattaa pitää mielessä aina, kun pukee maajoukkuepaidan päälle. Maajoukkuetapahtumista tulee muistaa myös nauttia - kokemukset sekä kentällä että sen ulkopuolella ovat asioita, joita tulette vaalimaan aina.

*- A-maajoukkueiden kapteenit,
Lukas Hradecky &
Tinja-Riikka Korpela*



Maajoukkuetoiminnan ja maaotteluiden anti pelaajalle

Maajoukkuetoiminta ja maaottelut voivat antaa pelaajille paljon positiivisia asioita arkeen ja urheilijan polulle. Maajoukkuetoiminnan myötä huippupelaajiksi pyrkivät pelaajat pääsevät näkemään, millainen on kansainvälinen taso, jolle heidän on pyrittävä kehittymisessään. Lisäksi maaottelut antavat kokemuksia siitä, mitä pelaajalta vaaditaan näissä kansainvälisen tason otteluissa.

Pelaajien on myös mahdollista saada maajoukkuetoiminnassa ohjausta oman pelaamisen ja harjoittelun kehittämiseen, jotta harjoittelua voidaan toteuttaa laadukkaasti arjen seuraympäristössä. Maajoukkuetoiminta tarjoaa pelaajalle myös tukea urheilijaksi kasvamiseen. Yksilöille maajoukkue antaa lisäksi mahdollisuuden edustaa omaa maata sekä tarjoaa ”näyteikkunan” kotimaahan ja ulkomaille.

Seurojen ja maajoukkueiden yhteistyö

Maajoukkuetoiminnan tarkoituksena on tukea pelaajan laadukasta arkea seuraympäristössä. Maajoukkueissa siis havaitaan ja todetaan se, mitä asioita pelaajan olisi hyvä kehittää. Seuraympäristö ja -arki, ovat kuitenkin se paikka, jossa kehitys pääasiassa tapahtuu.

Tämän vuoksi yhteistyö seurojen ja maajoukkueiden välillä on ensiarvoisen tärkeää. Yhteistyö näkyy muun muassa seurojen, pelaajien sekä maajoukkue- ja seuravalmentajien tietojen vaihtamisena ennen ja jälkeen maajoukkue-tapahtumien. Pelaajat ja maajoukkuevalmentajat pitävät myös esimerkiksi keskusteluita ja videopalavereita pelaajien kehittämiseksi. Lisäksi esimerkiksi kuormitusdatan jakaminen maajoukkueen ja seurajoukkueen välillä on oleellinen asia, jotta pelaajien harjoittelua on mahdollista toteuttaa optimaalisesti kummassakin ympäristössä.

Urheilijaksi kasvaminen

Urheilijaksi kasvamisessa avainroolissa ovat harjoittelu, ravitseminen ja uni. Jotta suorituskyykyä on mahdollista kehittää, ravinnon, harjoittelun ja levon tulee olla tasapainossa keskenään.

Harjoittelun osalta urheilijaksi kehittymisessä avainasioita ovat joukkueharjoittelu, omatoiminen harjoittelu, sekä muu vapaa-ajan liikkuminen ja koululiikunta. On tärkeää, että harjoittelua on määrällisesti tarpeeksi nuoren urheilijan arjessa. Fyysisen harjoittelun näkökulmasta tärkeimpiä osa-alueita ovat liikkuvuus ja kehonhallinta, koordinaatio ja motoriset taidot, nopeusharjoittelu sekä hyppyharjoittelu. Lisäksi oheisharjoittelussa voimaharjoittelu, keskivartalon vahvistaminen, aktivoinnit ja lihashuolto ovat tärkeitä. Pelaajan fyysisen suorituskyydyn kehittämisen näkökulmasta harjoittelun tavoitteena onkin saada pelaajat sietämään väsymystä, juoksemaan ja liikkumaan nopeammin, olemaan vahvempia kaksinkamppailuissa, hyppäämään korkeammalle sekä sietämään harjoittelusta koituvaa kuormitusta.

Hyvän ravinnon peruseriaatteisiin kuuluvat ravinnon määrä, laatu ja ajoitus. Urheilijan ravinnon osalta merkityksellisintä on riittävä energian saanti, jotta kehittyminen ja palautuminen on mahdollista. Lisäksi on huolehdittava, että urheilija saa ravinnosta tarpeeksi hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja sekä vitamiineja, kivennäisaineita ja hivenaineita. Myös ravinnonsaannin ajoituksen on tärkeää olla optimaalinen suhteessa harjoitteluun. Lisäravinteita käytetään vain lisänä tiettyjen terveys- ja/tai suorituskyykytavoitteiden saavuttamiseksi.

Uni on merkittävässä roolissa urheilijan arkea monestakin syystä. Ensinnäkin päivän aikainen oppiminen prosessoidaan unen aikana aivoissa. Muistista pyyhitään pois turhat asiat ja tallennetaan tarpeelliset oppimisen mahdollistamiseksi. Uni on tärkeää myös terveyden näkökulmasta, sillä riittävä unen määrä on tärkeää kehon immuunipuolustuksen kannalta. Lisäksi unen puute nostaa myös loukkaantumisriskiä.

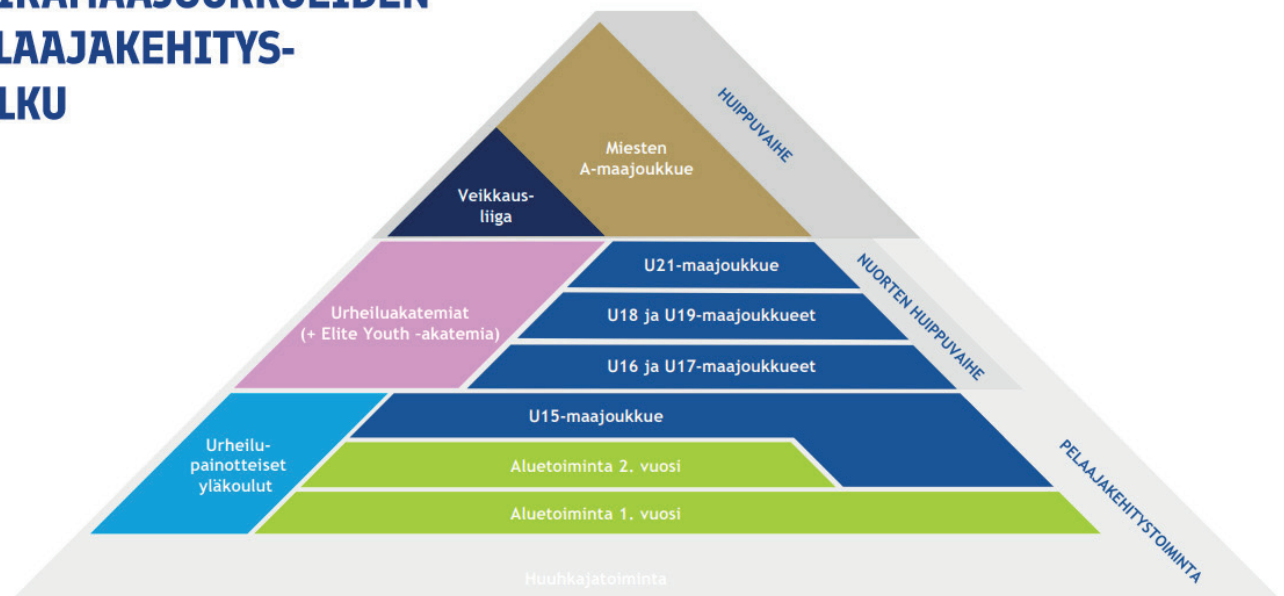
Voit lukea lisää urheilijan levosta, unesta, palautumisesta, ravinnosta ja harjoittelusta täältä: [Terveurheilija - Terve urheilija menestyy! >>](#)

Nuorten maajoukkueiden pelaajakehityspolku

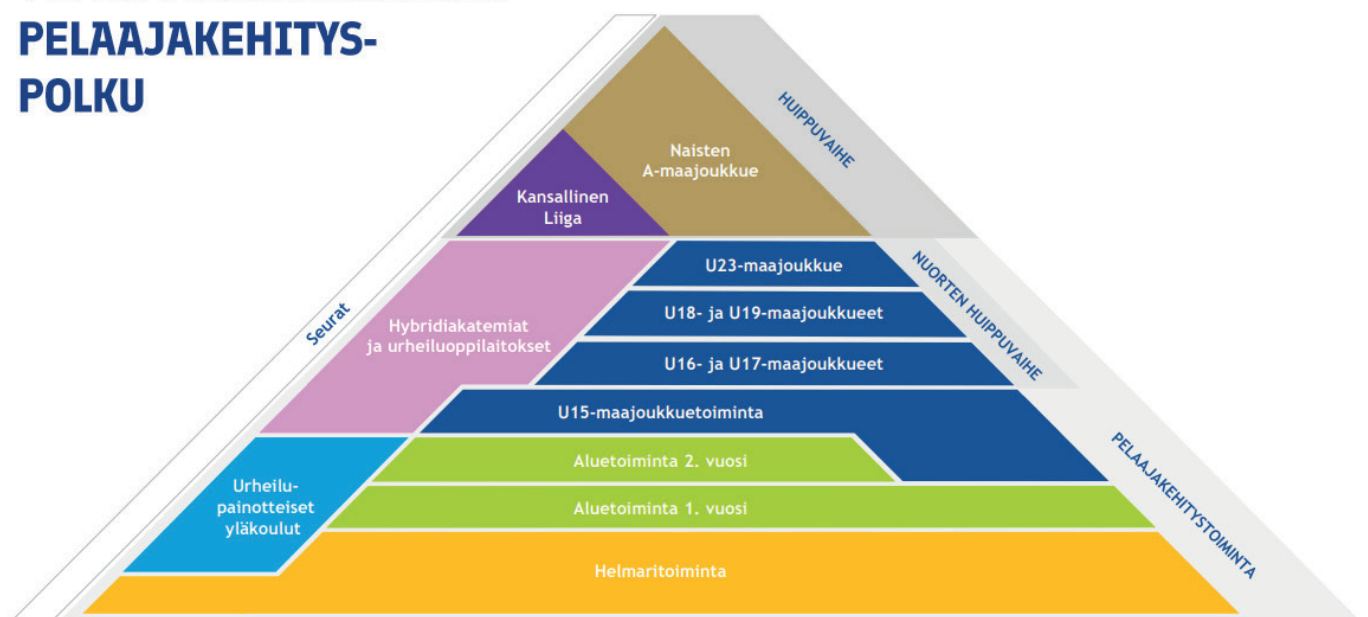
Jalkapallon pelaajakehityspolku alkaa tyttöjen puolella Helmaritoiminnalla ja poikien puolella Huuhkajatoiminnalla. Huuhkaja- ja Helmaritoimintaa seuraa kaksivuotinen aluejoukkueitoiminta, jonka jälkeen toiminta jatkuu nuorten maajoukkuepolun eri ikävaiheissa.

Pelaajat kehittyvät eri aikaan. Maajoukkueeseen ja ammattijalkapalloilijaksi on monta polkua. Osa pelaajista on mukana maajoukkueitoiminnassa U15-ikäluokasta lähtien, osa tulee maajoukkueitoimintaan vasta myöhemmällä iällä.

POIKAMAAJOUKKUEIDEN PELAAJAKEHITYS- POLKU



TYTTÖMAAJOUKKUEIDEN PELAAJAKEHITYS- POLKU



Huuhkaja- ja Helmaripolku

Huuhkaja- ja Helmaripolku on seurojen pelaajakehityksen tueksi kehitetty jalkapallon ja tiedolla johtamisen alusta. Sen tarkoituksena on vahvistaa suomalaisen pelaajakehityksen tuloksia kokoamalla jalkapallon ydintoimijat yhteen. Käytännössä Huuhkaja- ja Helmaripolku koostuu peleistä, pelikeskeisistä koulutuksista, vuorovaikutuksesta valmentajien kesken, joukkueiden kehittymisen seurannasta osana arjen valmennusta sekä pelaajien näyttömahdollisuuksista.

Huuhkaja-Helmariliiga on virallinen kilpailujärjestelmä, jonka pyrkimyksenä on tukea seurojen pelaajakehitystä. Kilpailujärjestelmän pelejä järjestetään sekä alueellisesti että valtakunnallisesti järjestettävissä Huuhkaja- ja Helmaritapahtumissa.

Huuhkaja- ja Helmariturnaukset ovat olleet osa Huuhkaja- ja Helmaripolkua vuodesta 2017 asti. Ne ovat pelaajakehitystapahtumia, joissa yhdistyvät pelaajatarkkailu, valmennusosaamisen kehittäminen sekä urheilijaksi kasvamisen tukeminen. Huuhkaja- ja Helmariturnaukset sekä kuljetukset kyseisiin tapahtumiin ovat omakustanteisia.

Voit lukea lisää Huuhkaja- ja Helmaripolusta, Huuhkaja- ja Helmariturnauksesta sekä Huuhkaja-Helmariliigasta [täältä >>](#).





Aluejoukkuetoiminta

Aluejoukkuetoiminnan tarkoituksena on tutustuttaa 14-16-vuotiaita pelaajia maajoukkuetoiminnan arvoihin ja pelitapaan. Aluejoukkuetoiminta tähtää pelaajien kehittämiseen kohti maajoukkuetta sekä kansainvälistä jalkapalloa. Toiminta koostuu aluejoukkueleireistä, osa-aluejoukkueleireistä ja yhteisalueleireistä. Lisäksi tyttöjen aluejoukkuepolkuun kuuluu Tinni Korpela-leiri ja pojilla Tähtitarha-tapahtuma. Aluejoukkuetoiminta päättyy sekä tytöillä että pojilla aluejoukkueturnaukseen.

Aluejoukkuetoimintaan mukaan pääseminen: Jokainen alueleiriryhmä nimeää aina erikseen. Pelaaja voidaan siten valita mukaan aluetoimintaan missä tahansa aluetoiminnan vaiheessa, vaikka hän ei olisi ollut aiemmin mukana.

Aluejoukkuetoiminnan maksut: Aluejoukkuetoiminta on maksullista. Hinnalla katetaan valmennus, leiriruokailu, kenttä-/hallivuorot, videokuvaus sekä mahdolliset muut kustannukset, kuten erotuomarit pelileireillä. Mikäli pelaajan perheellä on vaikeuksia suoriutua aluejoukkuetapahtuman maksusta, yhteydessä voi olla tapahtuvasta vastaavaan manageriin maksusuunnitelman tekemiseksi. Aluejoukkuetoiminnassa Palloliitto ei järjestä kyytejä tai maksa matkakorvauksia kuljetuista matkoista.

Aluejoukkuetoimintaan ja aluejoukkueiden ohjelmaan voi tutustua tarkemmin [täältä >>](#)

Maajoukkuepolun eteneminen

Huuhkaja- ja Helmaripolkua sekä aluejoukkuetoimintaa seuraa maajoukkue-toiminta. Sekä tytöillä että pojilla on nuorten maajoukkue-toimintaa viidessä ikäluokassa: U15, U16, U17, U18 ja U19. Naisten puolella U19-ikävaihetta seuraa U23-naisten maajoukkue ennen naisten A-maajoukkueita. Miehillä U19-ikävaihetta seuraa puolestaan U21-miesten maajoukkue ja miesten A-maajoukkue.

U15-U19-ikävaiheiden maajoukkue-toiminta koostuu pääasiassa kotimaassa ja ulkomailla järjestettävistä leireistä ja turnauksista. Näiden tapahtumien lisäksi nuoremmissa ikävaiheissa järjestetään erilaisia laajempia pelaajatarkkailutapahtumia (kuten UEFA A-malliryhmäleirit), joiden pelaajaryhmä on normaalia maajoukkue-tapahtumaa suurempi.

U17- ja U19-tyttöjen sekä U17- ja U19-poikien ikäluokissa maajoukkueet osallistuvat lisäksi vuosittain EM-karsintaturnauksiin. Sekä tyttöjen että poikien maajoukkueissa EM-karsintaturnausten ensimmäinen vaihe järjestetään syksyisin. Turnausten parhaat joukkueet etenevät seuraavan kevään EM-jatkokarsintaturnaukseen. Jatkokarsintaturnauksesta parhaat joukkueet pääsevät puolestaan pelaamaan saman vuoden kevään/kesän EM-lopputurnauksessa. EM-lopputurnauksen parhaat joukkueet etenevät jokaisen ikäluokan MM-lopputurnaukseen.

Voit lukea lisää nuorten maajoukkuepolusta, pelaajakehityspolusta sekä nuorten maajoukkueista [täältä >>](#). Maajoukkueiden ohjelmat päivitetään verkkosivuille vuosittain.



Maajoukkuepelaajana oleminen, maajoukkue-toiminnan arvot ja joukkueiden toimintatavat

Pelaajan ollessa maajoukkueessa on tärkeää tiedostaa, että maajoukkuepelaajat edustavat itsensä ja seuransa lisäksi Suomea sekä suomalaista jalkapalloa. Tämän vuoksi pelaajien on käytäyttyävä joukkueen sääntöjen ja hyvien toimintatapojen mukaisesti.

Maajoukkue toiminta perustuu lisäksi yhteisiin arvoihin sekä toimintatapoihin. Kaikkien on yhdessä pidettävä huolta siitä, että arvot ja toimintatavat toteutuvat maajoukkueiden arjessa.

Muista myös sosiaalisessa mediassa, että olet monelle juniorille esikuva - maajoukkuepelaajalta odotetaan esiintymistä maajoukkueiden arvojen mukaisesti myös somessa.

Voit lukea lisää maajoukkue toiminnan arvoista ja toimintatavoista tyttö- ja poikamaajoukkueiden [pelaajakehityspolku-tiedostoista >>](#).



Maajoukkuetapahtuman kulku

ENNEN MAAJOUKKUETAPAHTUMAA

Maajoukkuekutsut: Kutsut maajoukkuetapahtumaan lähetetään kaksi viikkoa ennen tapahtuman alkamista. Poikkeuksia tähän aikatauluun voi tulla pelaaja-tarkkailuun liittyvien syiden vuoksi. Kutsut lähetetään leirille valituille pelaajille ja varapelaajille. Jos pelaaja valitaan varalta mukaan tapahtumaan, joukkueen päävalmentaja on yhteydessä pelaajaan puhelimitse.

Tapahtumasta ilmoittaminen koululle, valmentajalle ja seuralle: Pelaajan tulee ilmoittaa maajoukkuetapahtumasta opettajalleen, valmentajalleen ja seuralleen (sekä tietysti vanhemmilleen!) hyvissä ajoin ennen tapahtuman alkua. Mahdolliset poissaolon aikaiset tehtävät on myös hyvä sopia etukäteen oman opettajan kanssa.

Este maajoukkuetapahtumaan osallistumiseen: Jos pelaaja ei pääse osallistumaan maajoukkuetapahtumaan, siitä tulee ilmoittaa heti joukkueen päävalmentajalle ja tapahtumasta vastaavalle maajoukkuemanagerille.

Varusteet: Maajoukkuetapahtumaan otetaan mukaan normaali henkilökohtainen jalkapallovarustus. Pelaajan on hyvä ottaa mukaan ainakin kahdet jalkapallokengät, juomapullo, suihkusandaalit, pyyhe, muistiinpanovälineet ja uima-asu, ja mahdolliset varusteiden ”varaosat” (esim. vaihtoirtonastat). Tarkista lisäksi tapahtuman pelialusta maajoukkuekutsusta. Leirin ajaksi pelaajat saavat Palloliitolta lainaan maajoukkueen treeni- ja pelivaatteet sekä oloasut.

Kulkeminen maajoukkuetapahtumaan: Maajoukkuetapahtumiin mentäessä suositetaan menopaluuna kimppakyytejä sekä julkista liikennettä. Kyytejä voi tiedustella joukkueenjohdolta ja pelaajilta. Myös maajoukkuemanageri auttaa järjestelyissä tarvittaessa. Eerikkilän Urheiluopistolla järjestettäville leireille pelaajat voivat saapua Humppilan asemalle, josta manageri järjestää kuljetuksen Urheiluopistolle. Pelaajan on ilmoitettava Humppila-Eerikkilän Urheiluopisto -välin kyytitarpeesta managerille hyvissä ajoin ennen tapahtuman alkua. Tarvittaessa Eerikkilän väki voi noutaa pelaajan myös bussipysäkiltä Porin tien varresta, mutta asia pitää sopia hyvissä ajoin etukäteen.

Ruoka-aineallergiat ja erityisruokavaliot: Jos pelaajalla on ruoka-aineallergia tai sellainen ruokavalio, joka on ruokailujen laadinnassa syytä ottaa huomioon, tulee asiasta ilmoittaa tapahtumasta vastaavalle managerille ennen tapahtuman alkua (jos ei ole ilmoitettu aikaisemmin).

Dopingtesteihin varautuminen: Pelaajan on huomioitava maajoukkuetapahtumien aikaiset mahdolliset dopingtestit. Tämän vuoksi on tärkeää pitää kirjaa syödyistä lääkkeistä ja lisäravinteista sekä huolehtia tarvittaessa erivapa-
uslupa kuntoon (ks. tarkemmat ohjeet luvusta Antidoping).

MAAJOUKKUETAPAHTUMAN AIKANA

Maajoukkueleirit järjestetään pääasiassa Tammelassa Eerikkilän Urheiluopistolla ja ulkomailla. Maaottelutapahtumia pyritään kuitenkin pitämään ympäri Suomen, jotta saamme levitettyä tietoisuutta kansainvälisestä vaatimustasosta. Maaotteluiden järjestämisestä kiinnostuneet seurat voivat olla yhteydessä Palloliiton maajoukkueanagereihin tai Palloliiton tapahtumatoimintoon.

Tarkemmat maajoukkuetapahtuman kokoontumis- ja päättymisajat, lentojen aikataulut sekä otteluajat ovat aina näkyvillä tapahtuman kutsussa. Ennen tapahtumaa lähetetystä ohjelmasta löytyy lisäksi alustava päiväohjelma.

Voit lukea lisää Eerikkilän Urheiluopistosta [täältä >>](#)

MAAJOUKKUETAPAHTUMAN JÄLKEEN

Korvaukset: Matkakulut korvataan liiton voimassa olevien maajoukkueita koskevien sääntöjen mukaisesti (halvimman matkustustavan (II-lk) mukaan kuittia vastaan). Matkakorvausta haetaan lähettämällä kopio kuitista (kuva tai skannattu) sekä maksunsaajan nimi ja tilinumero maajoukkueanagerille. Poikkeuksena kilometrikorvaus, joka haetaan Palloliiton matkalaskulomakkeella ja lähetetään maajoukkueanagerille. Kilometrikorvaus on oikeus veloittaa, jos kyydissä on useampia maajoukkuetapahtumaan osallistujia. Korvaukset on haettava kolmen (3) kuukauden kuluessa tapahtuman päättymisestä.

Matkakorvaukset on haettava kolmen kuukauden sisällä ottelutapahtumasta, aina kuitenkin 31.12. mennessä.

Linkki kilometrikorvauslomakkeeseen löytyy maajoukkuekutsun lopusta ja [täältä >>](#)

Ottelustriimit, ottelutaltioinnit ja kuvat

Kaikki kotimaaottelut pyritään näyttämään suorana Palloliiton YouTube-kanavalla. Vierasmaaotteluiden striimeista tiedotetaan erikseen. Pelaajille jaetaan ottelut tallenteena pelien jälkeen. Lisäksi kuvaajan ollessa paikalla, pelaajille ja seuroille pyritään jakamaan ottelukuvat ottelun jälkeen.

[Linkki Palloliiton YouTube-kanavalle >>](#)



Vakuutusasiat

Pelaaja on vakuutettu pääsääntöisesti pelipassivakuutuksella tai omalla vakuutuksella. Tämän lisäksi kaikki maajoukkuetapahtumiin osallistuvat pelaajat on vakuutettu LähiTapiolan maajoukkue- ja matkavakuutuksella. Vahinkotapauksissa käytettävästä vakuutuksesta sovitaan pelaajan ja maajoukkuemanagerin kesken.

Pelaajan hoitopolku – pelaajan loukkaantuminen

Ohjeet toimintatapoihin tapaturman sattuessa maajoukkueen harjoituksissa tai ottelussa löytyy [Maajoukkuetiedoista >>](#)

Pelaaminen ulkomailla

Monelle nuorelle pelaajalle pelaaminen ulkomaisessa jalkapalloakatemiassa on unelma, joka yhä useammalle pelaajalle myös Suomessa konkretisoituu maajoukkue toiminnan alkaessa pelaajan lähestyessä 16 ikävuotta.

Tilastojen mukaan vuosien 2011-2022 välillä eurooppalaisten seurojen akatemioihin on siirtynyt 3371 alaikäistä poikapelaajaa. Vastaanottavien maiden listan kärjessä ovat Englanti, Italia ja Saksa. Myös alaikäisten tyttöjen siirto-markkina on jatkuvasti ollut kasvusuunnassa.

Ulkomaiset seurat ja jalkapallon pelaaja-agentit saavat virallisesti olla alaikäisten pelaajien huoltajiin yhteydessä ja alkaa keskustella mahdollisista siirroista ulkomaisiin seuroihin kotimaisten vaihtoehtojen lisäksi, kun pelaaja on täyttänyt 15 vuotta. Varsinainen siirto voi kuitenkin tapahtua vasta, kun pelaaja on täyttänyt 16 vuotta. Yhteydenotot tuovat usein mukanaan paljon positiivista innostusta, mutta myös monia avoimia kysymyksiä.

[Tässä dokumentissa >>](#) on muutamia ajatuksia, mitä olisi hyvä ottaa huomioon, jos ulkomaille siirtyminen tulee ajankohtaiseksi pelaajalle ja hänen huoltajilleen.

Agenttitoiminta

Jalkapalloagenttien toimiala on suuri ja merkittävä osa jalkapallomaailmaa. FIFA on 1.10.2023 lähtien uudistanut jalkapalloagenttien toimintaa koskevia määräyksiä ja toimialan hallintaa.

Usealle nuorelle jalkapalloammattilaisuuteen tähtäävälle pelaajalle oman edustuksen hankkiminen on 15-ikävuoden kohdalla ajankohtainen ja monesti tulevaisuuden valintoja tukeva päätös.

Agenttitoiminnan alalla on paljon asiansa osaavia, pelaajia tukevia ja kehitystä eteenpäin vieviä toimijoita. Kolikon käänköpuolena on kuitenkin huomioitava, että alalla toimii myös henkilöitä, joiden intressit eivät aina ole puhtaasti pelaajan puolella, ja jotka toimivat sääntöjen rajamailla tai niiden vastaisesti. Siksi nuoren pelaajan perheineen on mietittävä, missä kohtaa agentin hankkiminen on ajankohtaista ja minkälainen edustus palvelee pelaajan tosiasiallista etua.

[Tämän linkin >>](#) takana oleva teksti käsittelee sekä varsinaisia FIFA:n ja Palloliiton määräyksiä koskien pelaajan edustamista ja agentin ammatinharjoittamista, että huomion arvoisia asioita agentin valinnassa ja edustusopimusta tehdessä.



Jalkapallon Pelaajayhdistys

Jalkapallon Pelaajayhdistys (JPY) on kotimaan huippujalkapallon ja huippujalkapallonpelaajien edunvalvoja. Pelaajayhdistys tukee jäseniään esimerkiksi kaksoisuraan, urheilijoiden oikeusturvaan ja sopimuksettomien pelaajien seuran löytämiseen liittyvissä asioissa. Lisäksi JPY:llä on merkittävä yhteiskunta-vastuullinen rooli.

Voit lukea lisää Jalkapallon Pelaajayhdistyksen toiminnasta [JPY:n nettisivuilta >>](#)

Vedonlyönti

Jalkapallotoimijat eivät saa itse tai edustajansa kautta lyödä vetoa tai muilla tavoin osallistua tai vaikuttaa vedonlyöntiin oman sarjatasonsa, farmijoukkueen sarjatason tai yhteistyöseurajoukkueen sarjatason kilpailutapahtumista.

Voit lukea lisää vedonlyönnistä tai vedonlyöntiin liittyvistä määräyksistä [täältä >>](#)

Kilpailumanipulaatio

Kilpailumanipulaatiolla tarkoitetaan sellaista toimintaa, jonka avulla pyritään vaikuttamaan urheilukilpailun lopputulokseen tai vaihtoehtoisesti sen kulkuun saavuttaakseen etua joko itselle tai muille. Jokainen on velvollinen ilmoittamaan havaitsemastaan tai epäilemästään kilpailumanipulaatiosta eteenpäin.

Kilpailumanipulaatiosta voi lukea enemmän Suomen Urheilun Eettisen Keskusten SUEK:n [nettisivuilta >>](#) ja Palloliiton [nettisivuilta >>](#)

Antidoping

Kaikki pelaajat ovat pelipassin kautta sitoutuneet noudattamaan antidoping-sääntöjä. Pelaajia ja erityisesti maajoukkueiden pelaajia testataan säännöllisesti, joten nyt kun olet noussut mukaan/lapsesi on mukana maajoukkue toimintaan, antidopingasioiden tietäminen on erittäin tärkeää. Vastuu on aina pelaajalla itsellään, vaikka käytössä olisi lääkärin määräämä lääke.

Mitä doping on?

Dopingrikkomukseksi luetaan mm. kiellettyjen lääkeaineiden ja menetelmien käyttäminen urheilussa. Tämän lisäksi dopingrikkomuksia ovat esimerkiksi kieltäytyminen dopingtestistä ja dopingin edistäminen. Lista kielletyistä lääkeaineista ja menetelmistä on löydettävissä Suomen urheilun eettisen keskuksen, [SUEK:in internetsivuilta >>](#).

Ennen kuin otat mitä tahansa lääkettä, muista AINA tarkistaa onko lääkkeen käyttäminen sallittua ja vaatiiko sen käyttäminen erivapautta. SUEKin [KA-MU-lääkehausta >>](#) voi tarkistaa, sisältääkö Suomessa myytävä lääkevalmiste kiellettyä lääkeainetta. HUOM! KAMU:n voi myös ladata puhelimeen mobiilisolukuksena.

Huomioi, että ulkomailta ostettujen lääkkeiden sisältö voi olla erilainen kuin samannimisten valmisteiden Suomessa. Tarkista aina WADA:n kiellettyjen aineiden listalta ulkomailta ostettujen lääkkeiden sisältö.

Mitä jos joudun käyttämään lääkettä, joka on kiellettyjen aineiden listalla?

Urheilijan tulee aina lääkärillä asioidessaan muistaa mainita kuuluvansa dopingvalvonnan piiriin. Jos lääketieteellisistä syistä on välttämätöntä käyttää kiellettyjä aineita sisältävää lääkettä, voi SUEK urheilijan kirjallisesta anomuksesta myöntää määräaikaisen erivapauden kielletyn aineen ja/tai menetelmän käyttämiseen. Lääkärin kirjoittama resepti tai lääkärintodistus ei riitä luvaksi. [Lisätietoja >>](#)

Mitä muuta minun tulisi huomioida?

Jos kohdallesi osuus dopingtesti, tulee sinun tietää edellisten seitsemän päivän aikana ottamasi lääkkeet, vitamiinit, ravintolisät ja luontaistuotteet. Pidäthän itsesi aina ajan tasalla nauttimistasi lääkeaineista ja erityisvalmisteista!

Muistathan myös, että antidopingsäännöt saattavat muuttua eli tarkista säännöllisesti SUEK:n sivuilta vaativatko käyttämäsi lääkkeet toimenpiteitä / onko sinulle mahdollisesti myönnetty erivapaus edelleen voimassa olevien sääntöjen mukainen.

Suosittellemme kaikille pelaajille ja heidän taustajoukoilleen maksuttoman [SUEK:n Puhtaasti Paras -koulutuksen \(noin 30min\) tekemistä >>](#)

Lisätietoja, tai jos olet epävarma, miten toimia:

Ota yhteyttä Suomen Palloliiton urheilulääketieteen asiantuntija Sanna Pirhosen: puh. 0400 728030 / sanna.pirhonen@palloliitto.fi

Hyödyllisiä linkkejä: suek.fi, wada-ama.org

Et ole yksin ja Palloliiton Whistleblower

Et ole yksin -hankkeen tarkoituksena on sekä ennaltaehkäistä että vähentää muun muassa kiusaamista, seksuaalista häirintää ja väkivaltaa urheilussa. Jos urheilun parissa toimiva henkilö kohtaa epäasiallista käytöstä tai häirintää, yhteyttä voi ottaa soittamalla Väestöliiton Et ole yksin -palvelun numerosta +358 503 025 942 tai Et ole yksin -nettisivuilta löytyvän chatin kautta. Ilmoituksen voi tehdä esimerkiksi urheilijan, valmentajan, urheilijan vanhemman tai huoltajan, urheiluseurojen sekä lajiliittojen ja vapaaehtoisten rooleissa olevat henkilöt.

Lisäksi Palloliitolla on käytössä Whistleblower-ilmoituskanava, jonka tarkoituksena on tarjota mahdollisuus ilmoittaa väärinkäytöksistä ja epäasiallisesta toiminnasta eteenpäin. Whistleblower tarjoaa luottamuksellisen prosessin ilmoituksien käsittelyyn. Whistleblower-ilmoituskanava koskee nimenomaan Palloliiton toimintaa.

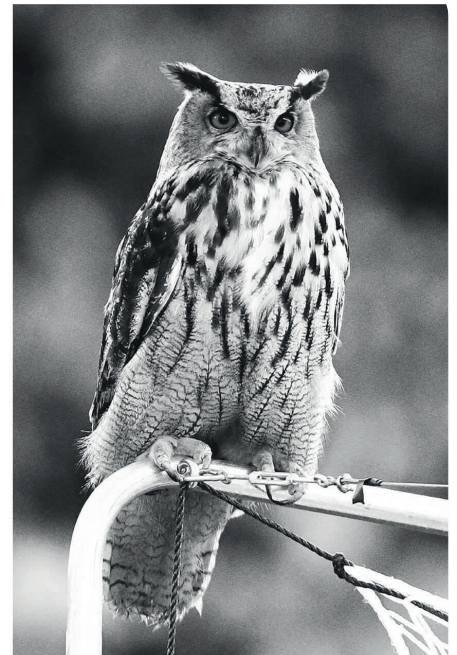
Lisätietoja löydät [Et ole yksin -hankkeen nettisivuilta >>](#) ja [Palloliiton nettisivuilta >>](#)

Mitkä Huuhkajat ja Helmarit?

Suomen miesten jalkapallon A-maajoukkue on pelannut maaotteluita jo vuodesta 1911, mutta lempinimeä se joutui odottelemaan vuoteen 2007.

Kesken Suomen ja Belgian välisen EM-karsintaottelun, cityhuuhkaja Bubi ilmestyi Olympiastadionille ja järjesti lähes 35 000 katsojalle melkoisen lentonäytöksen. Erotuomari Mike Riley vihelsi ottelun keskeytetyksi, ja ottelua päästiin jatkamaan vasta minuuttien päästä, kun Bubi päätti poistua stadionilta istuskeltuaan ensin Olympiastadionin molempien maalien päällä.

Suomelle Bubi oli selvästi parempi enne kuin Belgialle. Johtomaali syntyi pian huuhkajan poistuttua stadionilta, ja Suomi voitti tärkeän ottelun lopulta 2-0. Siitä lähtien miesten A-maajoukkue on tunnettu lempinimellä Huuhkajat. [Katso tarina ottelusta! >>](#)



BUBI / 6.6.2007

Tarinan inspiroimana myös vuodesta 1973 maaotteluita pelanneella naisten jalkapallon A-maajoukkueella on pöllöteemainen leppinimi. Joukkue tunnetaan nykyään Helmareina, joka on lyhennetty versio Helmipöllöistä.



Maajoukkueidemme arvokisahistoria

Naiset:

EM-kisat 2005 (välierät), 2009 (puolivälierät, kotikisat), 2013 (alkulohko), 2022 (alkulohko)

Miehet:

EM-kisat 2021 (alkulohko)

Olympialaiset 1912 (4. sija), 1936 (1. kierros), 1952 (1. kierros, kotikisat), 1980 (alkulohko)

Tytöt (U17-U20):

U20 MM-kisat 2006 (alkulohko), 2014 (alkulohko)

U19 EM-kisat 2004 (alkulohko, kotikisat), 2005 (välierät), 2013 (välierät)

U17 MM-kisat 2018 (alkulohko), EM-kisat 2018 (pronssi), EM-kisat 2022 (alkulohko)

Pojat (U17-U21):

U21 EM-kisat 2009 (alkulohko)

U19 EM-kisat 2018 (alkulohko, kotikisat)

U18 EM-kisat 1971 (alkulohko), 1974 (alkulohko), 1975 (hopea), 1976 (alkulohko), 1980 (alkulohko), 1982 (alkulohko, kotikisat), 1983 (alkulohko), 2000 (alkulohko), 2001 (alkulohko, kotikisat)

U17 MM-kisat 2003 (alkulohko, kotikisat), EM-kisat 2002 (alkulohko)

[Lue lisää suomalaisen jalkapallon ja maajoukkueidemme historiasta >>](#)



Suomen Palloliitto

Suomen Palloliitto ry.
PL 191, 00251 Helsinki
Puh. (09) 742 151
www.palloliitto.fi