PPJ HELSINKI

PALLO-POJAT JUNIORIT

Junnulehti

1/2018 • WWW.PPJ.FI

HUUHKAJIEN PYRY SOIRI

"Palasin Afrikasta kesäisin PPJ:hin"

»6

Turnauseväiden ABC »24

Nainen ja futiksen lumous »19

TESTAA TIETOSI: KUKA ON MM-VISAKUNKKU?

Mistä on PPJ:n valmentaja tehty?

PPJ 04 Kilpa metsästää voittoa Helsinki Cupissa

PÄÄKIRJOITUS

Kun laji valitsi lapsen

IINA AIRIO

Kun esikoisemme oli neljävuotias, ilmoitimme hänet PPJ:n Prinsessa ja prinssifutikseen. Hän kailotti ”kuka pelkää puolustajaa” ja kirmasi kiljuen kavereita karkuun. Seuraavana keväänä perustettiin joukkue, johon hän jatkoi mielellään.

Tuli oma pelipaita ja sortsit. Poika tykkäsi. Tuli matseja ja turnauksia. Poika ei tykännyt.

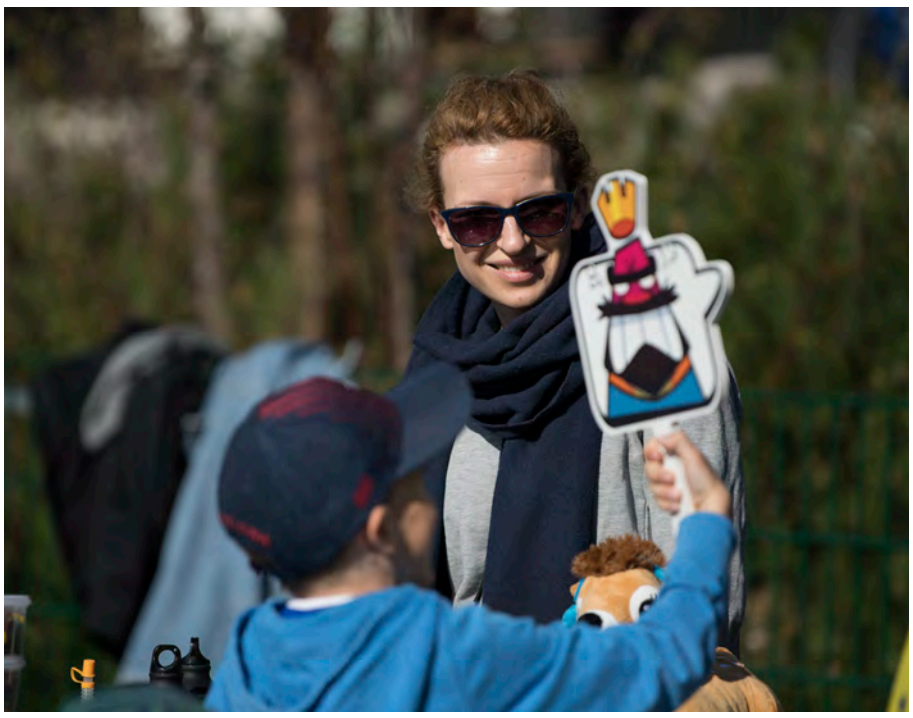
Muiden laukoessa maaleja hän ihmetteli tekonurmen mustia muovipalloja tai pelleili samanhenkisten kanssa. Kun vuotta myöhemmin huomasimme lahjovamme häntä treeneihin, totesimme, että pistetään harrastus vaihtoon. Vanhemmat tykkäsivät futiksesta enemmän kuin lapsi.

Poika aloitti koulun. Joukkueessa jatkaneet kaverit pelasivat välitunnilla, eikä poikamme uskaltautunut mukaan. Kului vuosi, ja hän uskalsi. Pian hän kertoi muikeasti maaleista, joita oli iltapäiväkerhossa tehnyt, ja kavereista, jotka oli saanut. Kohta hän otti puheeksi PPJ:n.

Nyt paluusta on kulunut puoli vuotta, ja lapsi on hulluna futikseen. Kerran hän on sanonut, ettei jaksa mennä treeneihin. Vastasimme, että ei tarvitse. Muina kertoina hän on odottanut eteisessä malttamattomana lähtöä ja huudellut meille, missä viivymme.

Kentällä viilettää onnellinen tyyppi, joka on löytänyt oman lajinsa. Tai ehkä laji löysi lopulta hänet.

Intohimoista jalkapallokesää kaikille! PPJ



Kirjoittaja on kahden PPJ-pojan äiti ja PPJ Pienet Eläimet -pelaaja, jonka saattoi toukokuun Riehassa bongata onnenpyörän takaa.

> **Pian hän kertoi muikeasti maaleista, joita oli iltapäiväkerhossa tehnyt, ja kavereista, jotka oli saanut. Kohta hän otti puheeksi PPJ:n.**

KUVA JUSSI ESKOLA

PPJ Junnulehti 1 / 2018

Vastaava päätoimittaja
Toiminnanjohtaja Juha Tikander

Päätoimittaja
Iina Airio

Ulkoasu
Karmen Hellenurm

Avustajat
Mikael Anthoni, Jussi Eskola, Laura Grönqvist, Iisa Juva, Heli Karonen, Heli Ranta, Jussi Rasimus, Anna Santalahti, Nooa Hatakka

Kannen kuva
Jussi Eskola

Julkaisija
Pallo-Pojat Juniorit ry

Paino
Grano Oy, 2018

Painos
2 000

Sähköinen näköislehti luettavissa verkossa osoitteessa *www.ppj.fi/junnulehti*

PPJ:n hallitus ja työntekijät

Hallitus
Sami Aurejärvi, puheenjohtaja
Mikael Anthoni, varapuheenjohtaja
Timo Drachman
Mikko Pirilä
Anna Santalahti
Miia Sirviö
Pasi Riikonen
Anna Rosenqvist
Tony Rönnqvist

Työntekijät
Juha Tikander, toiminnanjohtaja
Axel Orrström, valmennuspäällikkö
Topi Pietilä, nuorisopäällikkö
Jussi Korpinen, junioripäällikkö
Mikko Hyppönen, pelaajakehityspäällikkö

Yhteystiedot löytyvät sivulta *www.ppj.fi*

SISÄLTÖ

PPJ järjestää kesällä ilmaisia aamutreenejä

PPJ tarjoaa aamuharjoituksia ikäluokille 2003-2009 kesäloma-aikaan. Treenit pidetään Väinämöisen kentällä 9.00-11.00 välisenä aikana.

Valmentajina toimivat Jesse Laajaranta, Omar Adlani, Charles Figho sekä Lauri Kuusanmäki.

AIKATAULU:

Tiistai 19.6.
9.00-10.00 03-06-syntyneet
10.00-11.00 07-09-syntyneet

Keskiviikko 20.6.
9.00-10.00 03-06-syntyneet
10.00-11.00 07-09-syntyneet

Tiistai 26.6.
9.00-10.00 03-06-syntyneet
10.00-11.00 07-09-syntyneet

Keskiviikko 27.6.
9.00-10.00 03-06-syntyneet
10.00-11.00 07-09-syntyneet

Tiistai 3.7.
9.00-10.00 03-06-syntyneet
10.00-11.00 07-09-syntyneet

Keskiviikko 4.7.
9.00-10.00 03-06-syntyneet
10.00-11.00 07-09-syntyneet

TAUKO

Tiistai 7.8.
9.00-10.00 03-06-syntyneet
10.00-11.00 07-09-syntyneet

Keskiviikko 8.8.
9.00-10.00 03-06-syntyneet
10.00-11.00 07-09-syntyneet

MUISTA SIISTEYS
JA PARI MUUTA KESÄTÄRPPIÄ

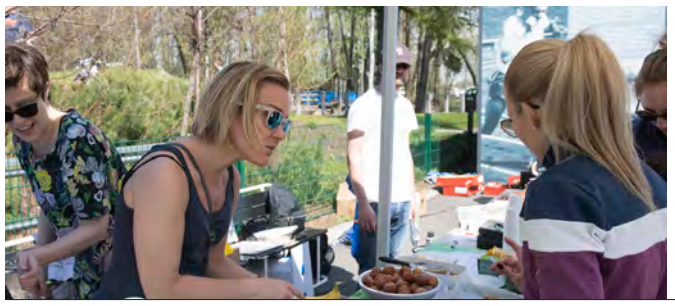
Hernesaaren halli on kiinni juhannuksena 22.-23. kesäkuuta sekä 2.-29. heinäkuuta.

Kenttäalueiden siisteys on meidän kaikkien vastuulla. Väiskille on asennettu toukokuun talkoissa lisää roskiksia, joten eväs- ja muista roskista huolehtiminen on entistäkin helpompaa.

Joukkueiden ja seuran somekanavia kannattaa seurata etenkin näin kesäaikaan: kuvia ja uutisia peleistä ja turnauksista ja muuta iloista futistunnelmaa löytyy kootusti PPJ Instagramista sekä PPJ Facebookista. Kannattaa tutustua!

6
PPJ:n kasvatti Pyry Soiri: "Kehittyminen vaatii oikeastaan vain pallon"

10
Mistä on PPJ:n junnuvalmentaja tehty?



16
Korvaamattomat vapaaehtoiset

19
Mikä futiksessa koukuttaa?

24
Syö sateenkaari päivässä ja muut junnun ravintovinkit

27
Näin tehdään liikunnallisia lapsia

5
Mikä on kuplan kohtalo?

9
PPJ-paidat matkasivat Sambiaan

22
PPJ 04 Kilpa: Kovin tavoittein Hesa Cupiin

28
MM-kesän futisvisa

SEINÄSYÖTÖT

PPJ valtaa taas Eerikkilän

TEKSTI JUHA TIKANDER, TONY RÖNNQVIST

Kesä tulee, ja Eerikkilän urheiluopisto vallataan taas sinivalkoisen smurffiarmeijan voimin kahtena kesäviikonloppuna. Tämän lehden ilmestyessä kesäkuun alussa on jo vietetty tyttöleiri ja heinäkuun alun poikaleiri on vielä tulossa. Koko seuran kaikille pelaajille tarkoitetuilla leireillä on vuosittain noin 500-600 PPJ:n pelaajaa ja vanhempaa. Leiriohjelmassa on kaksi jalkapalloharjoitusta päivässä, saunomista, Eerikkilän erinomainen buffet monta kertaa päivässä, vapaata juoksemista ja telmimistä sekä Akken legendaarinen futisvisa.

PPJ:n B-junnut kuvaavat Eerikkilän leiriä näin: ”B-junnuilla on kokemusta Eerikkilän leireistä jo kahdelta vuosikymmeneltä. Aina on leiri onnistunut, milloin hyvin ja milloin vielä paremmin. Aurinko on paistanut aina. Joskus on kuulemma satanut, mutta sitä ei jätkät muista. Leireillä ehdottomasti parasta on yhdessäolo. Jätkät hengaavat 24/7 keskenään, treenaavat, riehuvat, syövät, tekevät käytännön piloja toisilleen, saunovat, valvovat liian myöhään, uivat ja pelaavat korttia. Eli viettävät ehkä parasta leiriaikaa ikinä. Ja kirsikkana kakun päälle jätkät hengaavat 24/7 omien koutsien kanssa. Painivat, kysyvät tyhmiä, menevät kentälle höntsäämään, kysyvät viisaita, vääntävät kättä, eivät kuuntele mitä koutsit vastaavat. Sellaista on Eerikkilän leirielämä.” **PPJ**

KUVA LAURA GRÖNQVIST

Aurinko on paistanut aina. Joskus on kuulemma satanut, mutta sitä ei jätkät muista.

Runsaasti PPJ:n pelaajia piirin pelileirillä Bremenissä

Helsingin piirin pelaajista kootut joukkueet matkustivat 25.-28. toukokuuta pitkäksi viikonlopuksi pelileirille Saksan Bremeniin.Bremeniin matkasivat tällä kertaa vuonna 2004 syntyneiden tyttöjen ja vuonna 2005 syntyneiden poikien joukkueet.

Saksassa joukkueet sekä harjoittelivat että kohtasivat paikallisia joukkueita. PPJ:stä pääsi tyttöjen joukkueeseen mukaan **Leila Suonio** ja poikien joukkueeseen valittiin mukaan peräti kahdeksan PPJ:n pelaajaa: **Nooa Hatakka, Aapo Jalamo, Alex Lietsa, Eelis Moisio, Tuure Mäki-Uuro, Aatos Rajanummi, Vertti Tistelgren** ja **Mikael Tujulin**.

Mukaan pääsi hienojen otteiden ansiosta, ja reissussa tarjoutui erinomainen paikka näyttää lisää osaamistaan. Oli varmasti hieno matka! **PPJ**

KUVAT MIKA RIUTTO

SEINÄSYÖTÖT

Mikä on kuplan kohtalo?

TEKSTI **MIKAEL ANTHONI** KUVAT **ANNA SANTALAHTI**

Harjoitustilojen riittävyys on koko PPJ:n olemassaolon ajan, eli vuodesta 1995, ollut yksi suurimmista haasteista. Seuran toiminta-alue on täyteen rakennettu, ja alueella asuu paljon pelaajia.

Jo toiminnan alussa seura-aktiivit olivat edistyksellisiä, ja olivat mukana hankkimassa osuutta vuonna 1994 ensimmäiseen yksityiseen kuplahalliin, joka sijaitsi Hietaniemen uimarannan ja hautausmaan vieressä.

Tämä kuplahalli siirrettiin sittemmin vuonna 2000 Ruoholahteen, koska Töölön asukkaat pitivät kuplaa liian rumana. Ruoholahden halliin hankittiin vuonna 2007 hiekkapohjan tilalle Pietarsaaresta käytetty tekonurmi, joka koottiin talkoovoimin.

Vuonna 2009 kupla siirrettiin Jätkäsaareen, kun edelliselle tontille rakennettiin tie. Siirron yhteydessä kuplaan hankittiin uusi tekonurmi. Tapaninpäivän myrskyssä vuonna 2011 kuplahalli hajosi moneen osaan ja oli korjauskelvoton. Talvet 2012 ja 2013 harjoiteltiin Jätkäsaaressa ulkosalla, ja lisäksi sisäkaudeksi 2012-2013 ostettiin PPJ:lle Espoonlahden kuplahallista koko keskiviikkoilta. Espoonlahteen joukkueet kulkivat bussilla tai yhteiskyydeillä.

PPJ:n nykyinen kuplahalli hankittiin vuonna 2013, ja se oli valmis marraskuussa sijaintipaikkanaan Hernesaari. Hernesaaren vuokrasopimus ulottuu vuoteen 2019, ja jossakin vaiheessa nykyisen kuplamme tilalle rakennetaan asuntoja ja tie. Meidän on siis taas siirryttävä uuteen paikkaan.

Jätkäsaaren liikuntapuistoon on kaavoitettu alue kuplahallille, johon PPJ haluaa rakennuttaa täysimittaisen hallin. Tämän suunnittelu on jo käynnistetty. Liikuntapuiston kuplahallille varattu alue on kuitenkin käytössä vasta noin vuonna 2021 tai 2022. Hernesaaren rakentamisen on suunniteltu alkavan jo aikaisemmin.

Tästä syystä on keskusteltu Helsingin kaupungin kanssa mahdollisuudesta siirtää Hernesaaren junnukokoinen halli Ruukinlahden puistoon Lauttasaareen. Tästä mahdollisuudesta jatketaan keskusteluja.

Seuran päätavoitteena on varmistaa, että käytössämme on talvikausina kuplahalli katkeamattomasti – Hernesaaressa, Ruukinlahdessa tai Jätkäsaaressa.

Tunnetko PPJ:n kotikentät?

Kuplahallin lisäksi PPJ on vuonna 2013 yhdessä HIFK:n ja Kiffenin kanssa vuokrannut Väinämöisen kentän ja rakentanut sinne tekonurmikentän. Nykyinen Erkkeri-halli on yhdessä käsipalloseura Dickenin kanssa vuokrattu syksystä 2010 lähtien, ja seurat hallinnoivat hallia yhdessä. Olemme myös aloittaneet keskustelut tekonurmikentän saamiseksi perinteiseen Johanneksen puistoon.

Hernesaaren kupla, Väiski ja Erkkeri mahdollistavat PPJ:lle kohtuulliset harjoitteluolosuhteet Suomen ruuhkaisimmalla alueella. Omien kenttiemme lisäksi saamme harjoituspaikkoja kaupungin jalkapallokentillä Tehtaanpuistossa, Pyrkällä, Töölössä ja Talissa sekä koulun saleissa. Nämä kaupungilta vuokrattavat kentät eivät kuitenkaan läheskään riittäisi suuren seuramme tarpeisiin, ja osa niistä sijaitsee myös hieman etäämpänä toiminta-alueestamme.

Myös muut jalkapalloseurat Helsingissä ovat toimineet edelläkävijä PPJ:n mukaisesti ja hankkineet tarpeisiinsa omia kenttiä ja halleja täydentäen näin kaupungin harjoituskenttätarjontaa.

Jalkapallo lienee salibandyn ohella ainoa pallolaji, joka on itse rakentanut harjoituskenttiään. **PPJ**

"Tästä tulee huikee jengi!"

PPJ:n uudet joukkueet ovat aloittaneet vauhdilla.

Toukokuun alussa kentät Seppärillä, Jätkäsaaressa ja Lauttasaaressa valtasivat taas uudet innokkaat pienet futaajan alut. Uusina joukkueina perustettiin vuonna 2012 syntyneille tytöille oma joukkue ja vuonna 2013 syntyneille omat joukkueet sekä Eiraan, Jätkäsaareen että Lauttasaareen. Yhteensä ennakkoon uusiin joukkueisiin ilmoittautuneita pelaajia oli yli 140. Mainitaan nyt sekin, että Jätkäsaaren 40 pelaajan vahvuinen joukko on kaupunginosan ennätys aloittavan ikäluokan koossa.

Valmentajien reaktioista päätellen Suomi-futiksen tulevaisuus on kirkas. Ensimmäisten treenien jälkeen niin **Akke** Lauttasaaren kuin **Topikin** Jätkäsaaren osalta kertoivat tuntemuksistaan identtisin sanankääntein: ”Tästä tulee huikee jengi!”

Toiminnanjohtaja **Tiki** sen sijaan havainnoi, ettei ekoissa treeneissä itkenyt kukaan, vaan valmentajat saivat kaikki pojat ja tytöt painelemaan innokkaan keskittyneesti banaanihippaa tai maaliahneesti pallon perässä pelirastilla. **PPJ**

Seuraa, tykkää, jaa!

PPJ Instagramissa
@ppjhelsinki
#ppjhelsinki

PPJ Twitterissä
@PPJhelsinki

PPJ Facebookissa
PPJ,
PPJ Varustekirppis

PPJ:n kasvatti Pyry Soiri:

”Kehittyminen vaatii oikeastaan vain pallon”

TEKSTI **IINA AIRIO** KUVAT **JUSSI ESKOLA**

Huuhkajien Pyry Soiri tottui jo pikkupoikana kahteen eri maailmaan: oli äidin kotimaa Suomi ja isän kotimaa Namibia. Molemmissa Pyry sai kavereita jalkapallon avulla.

Pyry Soiri aloitti jalkapallon niin pienenä, ettei hänellä ole ensimmäisistä pelivuosistaan kovin tarkkoja muistikuvia. Mutta sen hän muistaa, että pallo kulki aina mukana.

"Asuimme Korkeavuorenkadulla Helsingissä, kun aloitin jalkapallon PPJ Eirassa. Olin neljä-viisivuotias. Muutimme pian Mosambikiin, mutta palasin joka kesä Suomeen ja aina PPJ:hin", Pyry muistelee.

"Perhetuttumme poika oli ainut lapsuuden frendini Suomesta, ja pelasimme yhdessä PPJ:ssä. Se oli hauskaa aikaa."

Nuoren pelaajan taidot karttuivat kuitenkin ympäri vuoden, sillä niin Mosambikin Maputossa, Namibian Windhoekissa kuin Tansanian Dar-Es-Salaamissakin asuessaan Pyryn ensimmäinen kontakti paikalliseen poikiin oli jalkapallon kautta.

"Afrikassa oli aina lämmin, joten ei tarvittu muuta kuin pallo, ja saimme naapuruston lasten kanssa kadulle pelit pystyyn. Toiset pelasivat ilman kenkiä, toiset kengät jalassa. Ei siinä sen kummempaa suunnittelua tarvittu", Pyry kertoo.

Suomessa oli kesäisin vastassa erilainen maailma. Oli PPJ, myöhemmin FC POHU ja Helsinki Cup, yhtenäiset pelipaidat ja kaikilla jalassa nappikset.

"Olosuhteet olivat erilaiset, mutta peli samanlaista. Yritin aina paikasta riippumatta miettiä sitä, miten voin parhaiten auttaa joukkuetta. Niin kuin ajattelen vieläkin", Pyry sanoo.

Oppia omista virheistä

Vielä 15-vuotiaaksi asti Pyry palasi **Iina**-äidin työn perässä talviksi Afrikkaan. Tutuksi tulivat niin Mosambik, Pyryn isän kotimaa Namibia kuin Tansaniakin. Valmennusta ei ollut, ja matsit olivat lähinnä koulujen välisiä. Lapset oppivat omista virheistään ja toisiltaan.

"Muilta pelaajilta tarttui kikkoja ja taitoja. Ei meitä kukaan opettanut."

Pyry oppi analysoimaan omaa peliään ja treenaamaan itse itseään. Ensimmäisen valmentajan hän sai vasta 16-vuotiaana muutettuaan Myllykoskelle. Samalla alkoivat säännölliset treenit.

"Mietin aina välillä, millainen pelaaja olisin, jos olisin edennyt suomalaisen akatemian kautta. Mulla on oma vahva tyylini, ja siihen sain valmentajalta heti apua. Ensimmäistä kertaa mulla oli joku, jonka kanssa käydä läpi heikkouksiani ja vahvuuksiani", Pyry miettii.

Näkyvin muutos oli tämä: Pyry pelasi pienempänä aina kärjessä, mutta valmentaja näki hänessä laiturin.

"Aloin pelata laidassa, ja se toimi."

Kentällä ei aluksi helppoa

Vuoden kuluttua Pyry nousi MyPa:n edustusjoukkueeseen ja pelasi ensimmäisen Veikkausliiga-ottelunsa huhtikuussa 2012. Myllykoskelta hänen matkansa jatkui Vaasan Palloseuraan, josta hänet myytiin Valko-Venäjän Shakhtar Soligorskiiin helmikuussa 2017.

SUOMI

"Muutto ei itsessään ollut mulle iso juttu, sillä olen tottunut asumaan ulkomailla ja siihen, että ihmiset ympärillä vaihtuvat. Kentällä ei ollut alussa aina helppoa, mutta tiesin, että tämä on mulle todella hyvä sauma kehittää itseäni henkisesti ja fyysisesti", Pyry sanoo.

"Vaikeilla hetkillä yritin keskittyä vain pelaamiseen; ottamaan treenin ja matsin kerrallaan. Nyt on sellainen fiilis, että olen kehittynyt vuoden sisällä tosi paljon."

Kiitollinen mieli

Yksi Pyry Soirin unelmista toteutui viime syksynä, kun hänet valittiin Suomen A-maajoukkueeseen Kroatiaa vastaan. Pyry olisi voinut valita edustusmaakseen myös isänsä kotimaan Namibian, mutta sinivalkoisten onneksi hän valitsi Huuhkajat.

Pyry nousi nimittäin Suomen sankariksi jo debyyttiottelussaan. Hän pääsi kentälle kymmenisen minuuttia ennen ottelun päättymistä ja täräytti viimeisellä minuutilla tasoitusmaalin isäntämaa Krotiaa vastaan.

"Mulla oli kova draivi näyttää. Ympärilläni oli maailman huippuja, mutta mä tiesin, että nyt on hyvä sauma tehdä maali. Pallo tippui mulle hyvin, ja kun se meni siitä maaliin, niin olihan se magee fiilis!"

Uran huippuhetki toi paitsi onnistumisen, myös tasonmittauksen MM-kisoissa ja Euroopan huippuseuroissa pelaavia tähtiä vastaan.

Tulevaisuuteensa Pyry suhtautuu toiveikkaasti, mutta jalat maassa. Ennen kaikkea mielessä on kiitollisuus.

"Afrikassa näin todella paljon taitavia pelaajia, joilla ei ollut mitään mahdollisuutta lähteä tavoittelemaan unelmaansa jalkapalloilijana. Opin arvostamaan sitä, mitä mulla on. Ja toisaalta näkemään, että kehittyminen vaatii oikeastaan vain pallon." **PPJ**

PYRYN MM-SUOSIKIT

Lempipelaajani:
Neymar ja Cristiano Ronaldo. Neymar siksi, että hänen pelityylinsä on hyvin samanlainen kuin minun. Tykkään katsoa hänen peliään ja usein opinkin samalla jotain uutta. Ronaldo on puolestaan täydellinen esimerkki siitä, miten kovalla työmoraalilla ja päättäväisyydellä voi päästä maailman huipulle.

Tätä maata kannatan:
En kannata erityisesti mitään joukkuetta kisoissa, mutta Brasiliaa on kiva seurata. Siellä on paljon taitavia pelaajia, ja he pelaavat hyvää futista.

Veikkaukseni MM-voittajaksi:
Vaikea veikata, mutta ehkä Argentiina. Heillä on paljon todistettavaa.

Pyry Soiri onnistui heti ensimmäisessä A-maajoukkueottelussaan Kroatiaa vastaan. Soirin maalin ansiosta ottelu päättyi sensaatiomaisesti 1-1.

Hope & Joy ry järjestää elokuussa 2018 seuraavan keräyksen, johon PPJ-perheet voivat lahjoittaa pelivaatteita, nappiksia ja palloja.

Lisätietoa keräyksestä tulee PPJ:n Facebook-sivuille ja Instagram-tilille (@ppjhelsinki). Pistäkäähän pieneksi jääneet varusteet valmiiksi talteen!

Aleksi, Saara, Eino… Tutut nimet vilisevät sambialaisella hiekkakentällä pelaavien lasten sinisissä pelipaidoissa. PPJ-perheiltä kierrätetyt vaatteet saivat keväällä uudet onnelliset omistajat.

Futista paljain varpain, muovipusseista tehdyllä pallolla

TEKSTI **LAURA GRÖNQVIST** KUVA **MORRIS CHIKWATE**

Sambian pääkaupungissa Lusakassa on kaupunginosa nimeltään Kalingalinga. Asuinalue on köyhä ja aikuisten työttömyysprosentti masentavan korkea. Vain osa lapsista saa käydä koulua, joko työtä saaneiden vanhempien maksamana tai avustusten ansiosta. Sambiassa on myös paljon AIDS-orpoja, varsinkaan heillä ei ole mahdollisuutta koulunkäyntiin. Tulevaisuus on monen lapsen kohdalla suuri kysymysmerkki.

Koska lapsilla ei ole mitään ohjattua tekemistä, he pelaavat jalkapalloa, usein aamusta iltaan. Rakkaus lajia kohtaan pelastaa monet nuoret.

”Lusakan lasten elämä on täysin erilaista kuin länsimaissa asuvien. Näillä lapsilla on niin vähän, ja juuri siksi heillä on suuri riski menettää elämästään suunta. Moni täällä ajautuu rikollisuuden, alkoholin tai huumeiden pariin. Osa pelaajistamme on jo asunut kadulla”, kertoo Sambia Hope & Joy ry:n puheenjohtaja **Morris Chikwate**, joka valmentaa Kalingalingassa nuoria ja aikuisia.

Nykyään Kalingalingan jalkapalloakatemia kantaa nimeä Hope & Joy, ja sen toiminnassa on junioreita 5-vuotiaasta 18-vuotiaaseen asti. Harjoitukset ovat kaikille ilmaisia, ja esimerkiksi 10-vuotiaat treenaavat kolme kertaa viikossa. ”Jalkapallo on ainoa asia, jolla lasten kiinnostuksen saa kahlittua. Se antaa heille toivoa ja mahdollisuuden unelmoida. Jalkapallo voi pelastaa monen elämän”, Morris sanoo.

Haaveena omat nappikset

Jalkapallo on kaikkialla maailmassa samanlaista, mutta Kalingalingassa peli näyttää erilaiselta kuin meillä Helsingissä. Sambialaiset lapset pelaavat punertavaa hiekkaa pöllyävillä aukioilla, paljain jaloin. Pallona on usein muovipusseista pyöritetty möykky.

”Joskus joku saa jostain oikean pallon, ja siitä riemuitsee koko sakki, mutta hiekkakentällä pallot hajoavat nopeasti. Täällä ei myöskään ole kuin aikuisten palloja. Pienempien lasten oppimisen kannalta olisi tärkeää saada peliin myös kevyempiä palloja”, kertoo **Päivi Ojanperä**, joka on yksi Hope & Joy ry:n perustajista. Hän on nähnyt Kalingalingan lasten arkea läheltä.

Toistaiseksi Morris ja hänen ystävänsä ovat toimittaneet jalkapallovarusteita Suomesta Sambiaan omissa matkalaukuissaan. PPJ:ltä saatiin viime talvena toistaiseksi suurin erä varusteita. Noin 60 pelipaidasta jaettiin yhtenäiset asut 10-12-vuotiaille junnuille. Asut annetaan aina yhdelle joukkueelle kerrallaan, jotta kukaan yksittäinen pelaaja ei jää ilman.

”PPJ-perheiden lähettämät vaatteet tekivät pojat niin onnellisiksi. Heille on tärkeää näyttää oikealta joukkueelta. Toukokuussa pelaajat pääsivät ekaan turnaukseensa ja voittivat heti hopeaa, PPJ:n väreissä”, Päivi kertoo. Turnaus pelattiin paljain jaloin, koska vain osalla lapsista on nappikset.

Valmentaja Morris Chikweten haaveena on pelastaa mahdollisimman monen lapsen elämä jalkapallon avulla. Osa hänen valmentamistaan junioreista on todella lahjakkaita, mutta köyhän kaupunginosajoukkueen pelaajana ei voi edetä kovin pitkälle. Pitäisi päästä näyttämään taitoja parempiin seuroihin. Ongelmana on vaan se, että try outeissa tarvitaan jalkapallokengät. Sellaiset on vain harvoilla Kalingalingan nuorista. **PPJ**

Matkalaukullinen futispaitoja

Päivi Ojanperä ja hänen siskonsa Johanna ovat muusikoita, jotka ovat tehneet 10 vuotta yhteistyötä sambialaisen Zambia Vocal Collection -lauluyhtyeen kanssa. Yhtyeessä laulaa Kalingalingan nuorten valmentaja Morris Chikwete. Hope & Joy yhdistys perustettiin, jotta yhteistyö maiden välillä olisi helpompaa. ”Haluamme musiikin ja jalkapallon avulla tehdä unelmia mahdollisiksi köyhissä yhteisöissä”, Päivi kertoo. Kalingalingassa ruohonjuuritason auttaminen näkyy heti paikallisten lasten kasvoilla ja elämässä.

Tähän mennessä viime keväänä rekisteröidyn Hope & Joyn toiminta on ollut pienimuotoista. Päivi on saanut kerättyä Suomesta jalkapallovarusteita yksityishenkilöiden ja parin jalkapalloseuran kautta. Lähetykset on viety Lusakaan matkalaukuissa, pieni erä kerrallaan. PPJ 04 -poikien jojo **Pia Kuusiniemi** organisoi viime talvena keräyksen PPJ-perheiltä, ja Hope & Joy sai kasaan toistaiseksi suurimman saaliinsa. Noin 60 lapselle ja nuorelle saatiin toimitettua pelivaatteita, muutamille myös nappikset.

Suurempien varuste-erien lähettäminen vaatii rahaa. Tätä varten Hope & Joy kerää 20 euron kannatusjäsenmaksuja. Lisätietoja kannatusjäsenyydestä: info.hopejoy@gmail.com ja www.hopejoy.fi

”Toiveenamme on kasvattaa ja kehittää toimintaa, jotta voimme parantaa lasten harjoitusmahdollisuuksia ja maksaa joskus myös palkkaa valmentajille”, Päivi kertoo. Yksi valmentaja Morriksen haaveista on myös tuoda joskus Kalingalingan lapsia pelaamaan Helsinki Cupiin. **PPJ**

Jenna Korhonen valmentaa sekä 2010 syntyneitä tyttöjä että B-tyttöjä.

Mistä on hyvä junnuvalmentaja tehty?

Juniorivalmentajat ovat oma ihmisryhmänsä. Heitä kiitellään ja seurataan ihaillen, mutta he saavat myös armotonta kritiikkiä. Ketä nämä lapsiamme kärsivällisesti kasvattavat ihmiset ovat?

TEKSTI **LAURA GRÖNQVIST**
KUVAT **JUSSI ESKOLA**

Kun junioreilta kysyy, millainen on hyvä valmentaja, vastauksissa toistuvat sanat kiva, kannustava ja sopivan tiukka. Vanhemmilta koottu toivelista sen sijaan muistuttaa rekrytointi-ilmoitusta, jossa etsitään supersankaria. Valmentajan tulisi olla lapsirakas, napakka, helposti lähestyttävä ja pedagoginen, samaan aikaan tavoitteellinen mutta ei liian tosissaan ottava. Vanhemmat toivovat valmentajalta kokemusta ja valmennuskoulutuksia, oma pelitaustakin olisi tärkeää. Eikä tietenkään saa olla leipiintynyt hommaan, vaan pitää jaksaa innostaa, ja olla innostunut – jokaisesta juniorista yksilönä.

Entä mitä sanovat valmentajat itse: minkälainen on hyvä valmentaja?

PPJ:n valmennuspäällikkö **Akke Orrström** aloittaa: ”Kaikkein tärkeintä on sitoutuminen. Selvitän uusilta valmentajilta aina ensin halun ja mahdollisuudet sitoutua toimintaan. Ei auta, vaikka olisi kuinka osaava lasten kanssa, jos tekee toistuvasti ohareita.” Seuraavaksi Akke on kiinnostunut siitä, miten valmentaja tulee lasten kanssa toimeen, pedagoginen ote on löydyttävä. Vasta näiden ominaisuuksien jälkeen tulevat futikseen liittyvät taidot, koulutukset ja ajatukset.

Hyvää valmentajaa kiinnostaa

Tätä juttua varten on haastateltu viittä valmentajaa, jotka luotsaavat eri PPJ-joukkueita: **Mateus Decat, Tommi Haavisto, Jenna Korhonen, Jesse**

Mateus Decat ja Laru 09:n pelaajia Pyrkän laidalla.

Laajaranta ja **Henrik Suonio**. Kaikkien viiden vastauksissa nousi tavalla tai toisella esiin yksi asia: valmentajan on oltava aidosti kiinnostunut. Se miten kiinnostusta näyttää, on eri asia. Nämäkin viisi valmentajaa ovat erilaisia sekä luonteeltaan että valmennustavaltaan. Kysyimme mikä tekee heistä hyviä valmentajia?

Entinen maajoukkuetason pelaaja Jenna sanoo olevansa valmentajana vaativa, analyyttinen ja välittävä. Hän haluaa opettaa junnut pienestä lähtien ajattelemaan itse miksi kentällä kannattaa tehdä näin eikä noin. Tommi kuvaa itseään suunnitelmalliseksi valmentajaksi. Hän tuntee pelaajansa hyvin ja suhtautuu intohimoisesti ja järjestelmällisesti valmennustyöhön. Brasilialaistaustainen Mateus taas on räiskyvä persoona, joka näkyy ja kuuluu kentällä. Hänen mielestään se, että vaatii pelaajilta paljon, on osoitus välittämisestä.

B-junioreiden vastuuvalmentaja Jesse on filosofinen. Jessen mielestä ei ole yhtä oikeaa tapaa valmentaa, vaan hän haluaa muokkautua valmentajana tilanteen mukaan. ”En myy omaa ajattelumalliani, vaan vastaan pelaajan tai joukkueen tarpeeseen. Pystyn katsomaan asioita laajasti ja muuttamaan tekemistäni.”

Tavoitteelliseksi ja itsekriittiseksi itsensä määrittelevä Henkka on valmentajista ainoa, joka edustaa tiettyä valmennuksellista koulukuntaa. Henkka toteuttaa 06-07-tyttöjoukkueensa kanssa TaNoKe-valmennusta, jossa kehitetään taitoa, nopeutta ja ketteryyttä herkkyyskausia hyödyntäen. Treeniin haetaan intensiivisyyttä stimuloimalla pelaajien aivoalueita ja aisteja. Esimerkiksi maalintekoharjoituksessa ei ole vain pallo, maali ja veska, vaan pelaajan on ennen vetoa tehtävä myös koordinaatiorata, erilaisten harhautusten kombinaatio ja vielä valmentajan merkistä lauottava tiettyyn suuntaan.

Oppia muilta valmentajilta

Valmentajat tarkkailevat myös toisiaan. Treenivuoroa tai seuraavaa matsia odotellessa on aikaa. Tommi kertoo kiinnittävänsä muiden joukkueiden peleissä huomiota siihen, annetaanko pelaajien tehdä itsenäisesti ratkaisunsa vai tehdäänkö päätökset valmentajan päässä ja huudetaan kentälle.

Mateus huomaa, jos valmentajalla ei ole pelaajiensa kunnioitusta. ”Usein näkee, että treeni on hirveetä häsellystä. Ei riitä, että valmentaja huomauttaa asiasta välillä, vaan joukkueen linja on tehtävä alusta asti selväksi ja pidettävä siitä kiinni”, Mateus puhisee.

Jenna taas analysoi valmentajien olemusta. Hänen mielestään on ristiriitaista huutaa lapselle hyvä hyvä, jos kehonkieli kertoo jotain muuta. Jenna saattaa myös napata muilta valmentajilta konkreettisia toimintatapoja, esimerkiksi sen miten joku antaa hyvän ohjeen ytimekkäästi lapsille.

Käytännössä valmentajat näyttävät hakevan kollegoidensa tekemisestä vahvistusta omalle linjalleen, joko eroja tai yhtäläisyyksiä huomioimalla.

> **Ei auta, vaikka olisi kuinka osaava lasten kanssa, jos tekee toistuvasti ohareita.**

Valmentajien suorat sanat vanhemmille

- Antakaa pelaajien pelata ja valmentajien valmentaa. Valmentajat yrittävät parhaansa ja heillä on objektiivinen näkemys. Tehdyt päätökset palvelevat aina koko joukkuetta.
- Käyttäkää Nimenhuutoa. Valmentajan työn kannalta on oikeasti tärkeää tietää, kuinka monta pelaajaa on tulossa paikalle. On helppoa painaa In tai Out.
- Kysykää lapselta, haluaako hän harrastaa futista. Valmentajaltakin voi kysyä miltä lapsen tekeminen treeneissä vaikuttaa. Lajeja on niin paljon, että jokainen löytää omansa, jos futis ei ole se oma juttu.
- Älkää tehkö johtopäätöksiä valmennuksesta kepein perustein, jos katsotte pelin silloin tällöin tai kuulette jotain joltain. Kysykää mieluummin, älkää analysoiko.
- Vanhempina teidän ei tarvitse tietää kaikkea lapsen harrastuksesta. Luottakaa valmentajiin, luottakaa lapseenne, lähtekää lenkille tai katsokaa Netflixiä.
- Älkää vertailko lastanne muihin. Jalkapalloharrastuksen tärkein anti elämälle on jotain ihan muuta kuin ne lajitaidot.

Muutokset omassa valmennustavassa ovat kuitenkin yleensä seurausta kantapään kautta oppimisesta. Viisas valmentaja kyseenalaistaa ja kehittää myös omaa tekemistään.

Oppimisen ilo

Harva suomalainen junnukoutsi saa tehdä työtä täyspäiväisesti. Se, mitä yksittäinen joukkue voi ilta- ja viikonlopputyötä tekevälle vastuuvalmentajalleen maksaa, ei elätä ketään. Seuralla on käytössä suosituspalkkiotaulukko, joka perustuu kokemusvuosiin ja koulutukseen. Käytännössä vastuuvalmentajien kuukausikorvaus liikkuu 500-1000 euron välillä, riippuen valmentajan taustasta ja siitä kuinka paljon tapahtumia sopimus sisältää.

Junnuvalmentajien työ on ajoittain raskasta, sitä on pakko rakastaa jaksaakseen. Valmennettavien into ja ilo palkitsevatkin usein enemmän kuin eurot. Aikuiset sen sijaan voivat olla hyvinkin hankalia.

06- ja 08 -ikäluokkien kanssa työskentelevä Tommi on myös kolmen lapsen isä. Hän tiivistää valmennustyön raskaimmat puolet kahteen asiaan: tunne omasta riittämättömyydestä ja konfliktitilanteet vanhempien kanssa. Myös Henkkaa on ahdistanut vanhempiin liittyvät ristiriidat. ”Vaikeita ovat pelkästään oman lapsensa ”etua” tavoittelevat vanhemmat, joilla ei ole ymmärrystä siitä mitä joukkueessa toimiminen tarkoittaa tai mikä se lapsen ”etu” on”, vastaa Henkka.

Jennan nostaa kissan pöydälle lapsista, joiden koko harrastaminen saattaa olla väärällä pohjalla. ”Vaikeinta on se, että joukkueeseen tuodaan pelaajia, joita futis tai ryhmässä toimiminen ei kiinnosta. Joskus lapsen mieli muuttuu ja into kasvaa yhtäkkiä, mutta jos näin ei käy, jo parin pelaajan innottomuus tai pelleily voi saastuttaa koko porukan treeni-ilmapiirin”, Jenna pohtii.

Työnsä parhaasta puolesta valmentajat ovat yksimielisiä: se kun näkee, että harjoitellut asiat menevät perille ja näkyvät pelissä. ”Parasta on, kun pelaajat itsekin tajuavat harjoittelun merkityksen. Pelaajien ilo onnistumisista tuntuu vielä vahvemmalta kuin aikanaan omat onnistumiset”, Jenna sanoo.

Jesse näkee junioreiden onnistumiset vielä laajemmin. ”Parasta on kaikenlainen tulos. Ei vain voitto tai sarjanousu, vaan tulos, joissa pelaaja oivaltaa jotain. Joko uusia taitoja, tai vaikka sen, että sade ei olekaan maailmanloppu.” **PPJ**

”Parasta on, kun pelaajat itsekin tajuavat harjoittelun merkityksen.

Valmentajat kaipaavat seuralta tukea ja raameja

PPJ:ssä joukkuevalmentajat ovat joukkueiden palkkaamia. Käytännössä työsopimuksesta vastaa joukkueenjohtaja, joka yleensä myös tekee ratkaisevan päätöksen uudesta valmentajasta tai siitä että joku saa lähteä. Vastuu yhden vanhemman harteilla on valtava. Niin on myös vastuuvalmentajalla, joka saa kohdata kymmenet junnut ja näiden vanhemmat odotuksineen.

Valmentajan työ voi olla myös yksinäistä. Juniorijoukkueiden vastuuvalmentajat kaipaavatkin työhönsä enemmän tukea seuralta.

Tytöt 06-07-joukkueen valmentaja Henrik Suonio toivoo, että PPJ:llä olisi yhtenäiset säännöt siitä mitä joukkueessa pelaaminen tarkoittaa. Selväksi pitäisi tehdä myös joukkueen toimihenkilöiden ja vanhempien roolit. ”Kun käytännöt ulkoistetaan joukkueiden vapaaehtoisten toimihenkilöiden vastuulle, riskit konfliktitilanteiden syntymiselle ovat liian suuret. Vastuu jää valitettavan usein yksin työtään tekeville valmentajille ja joukkueenjohtajille, jotka joutuvat tekemään päätöksiä, joita heidän ei tulisi tehdä”, Henkka sanoo.

Myös Jenna Korhonen toivoo enemmän tukea valmentajille ja jojoille, yksinkertaisesti sitä, että valmennuspäälliköt olisivat kiinnostuneita yksittäisistä joukkueista ja valmentajien arjesta.

Jesse Laajaranta toivoo, että seura panostaisi valmentajien osaamiseen. ”Sitä voi tehdä joko karsimalla valmentajia tai vaatimalla, että valmentajat kouluttautuvat. Seuran sisäistä ja organisoitua sparrausta valmentajien välillä voisi myös olla paljon enemmän.”

PPJ on kasvanut nopeasti Helsingin toiseksi suurimmaksi seuraksi. Kasvukipuja on. Yli 40 joukkueen seurassa tapahtuu niin paljon, ettei kaikkia ehditä huomioida ennen kuin tilanne on jo päällä. Hyvinvoivien joukkueiden perusta on kuitenkin hyvinvoivat ja motivoituneet valmentajat. Toivottavasti seuralta – ja meiltä kaikilta junnufutiksessa mukana olevilta – löytyy tukea ja ymmärrystä tekonurmikenttien sankareille.

Laura Grönqvist

Joko tunnet heidät?

TOMMI HAAVISTO

- **Ikä:** 41
- **Valmentajakoulutus:** UEFA B
- **Oma pelitausta:** Jalkapallossa kaikki junnuikäluokat läpi. Päälajina jääpallo
- **Joukkueet joita valmennat:** Eira 08, 08 taitokoulu, 06 edustus
- **3 tärkeintä asiaa, joita haluat opettaa valmennettavillesi?**
1. Yksilötaito
2. Havainnointi/päätöksenteko
3. Itseluottamus
- **Millaisena valmentajana toivot pelaajien muistavan sinut 20 vuoden päästä?** Sellaisena, jolla oli merkitystä harrastuksessa jatkamisen ja jaksamisen kanssa. Valmentajana joka opetti paljon ja ehkä avasi ovia seuraavalle tasolle.

Nopeat (valitse toinen):

Kiinteät tasoryhmät peleissä / **säännöllisesti sekoitettavat peliryhmät**

Kuri / kaveruus

Valmentajan ohjeistus / **pelaajan oma ymmärrys**

Palloreput suorassa rivissä vaihtopenkillä / ei repuilla pelata

Saksa voittaa MM-kisat / ei muuten voita, vaan _____

JENNA KORHONEN

- **Ikä:** 29
- **Valmentajakoulutus:** UEFA B
- **Muu koulutus / ammatti / työ:** Laskentatoimen tradenomi / Project controller
- **Oma pelitausta:** Naisten liiga PK-35 Vantaa (4 SM kultaa), TiPS. Junnuna: Honka, HJK. Naisten A-maajoukkue, junnumaajoukkueet
- **Joukkueet joita valmennat:** B-tytöt, 2010-tytöt
- **3 tärkeintä asiaa, joita haluat opettaa valmennettavillesi?**
1. Liikunnallinen elämäntapa.
2. Sitä, että osaa tulla erilaisten ihmisten kanssa toimeen. Työelämässäkin tästä on hyötyä.
3. Ajattelun taito.
- **Millaisena valmentajana toivot pelaajien muistavan sinut 20 vuoden päästä?** Toivon, että muistavat mut hyvänä ja pelaajalähtöisenä tyyppinä. Ja että he ovat saaneet multa kimmokkeen futikseen, ja haluavat pelata aikuisenakin.

Nopeat (valitse toinen):

Kiinteät tasoryhmät peleissä / säännöllisesti sekoitettavat peliryhmät. *Itse kannatan jotain näiden väliltä, mutta näistä kiinteät tasoryhmät peleissä.*

Kuri / **kaveruus**. *Jotain tältä väliltä.*

Valmentajan ohjeistus / **pelaajan oma ymmärrys.** *Molemmat on tärkeitä*

Palloreput suorassa rivissä vaihtopenkillä / **ei repuilla pelata**

Saksa voittaa MM-kisat / **ei muuten voita, vaan Espanja**

MATEUS "MATE" DECAT DE ARRUDA-CAMARA

- **Ikä:** 22
- **Valmentajakoulutus:** C-Koulutus
- **Oma pelitausta:** HJK, HIFK (A-juniorit)
- **Joukkueet joita valmennat:** L10 (vastuu) ja L09 (apu), 2010 taitokoulu (vastuu)
- **3 tärkeintä asiaa, joita haluat opettaa valmennettavillesi?**
1. Että pelaaja antaa 100 prossaa tapahtumissa.
2. Luoda pelaajalle rohkeus tehdä omia ratkaisuja.
3. Nauttimaan jalkapallosta.
- **Millaisena valmentajana toivot pelaajien muistavan sinut 20 vuoden päästä?** Haluan, että he muistavat mut esikuvana ja innostavana persoonana. Ja mun brasilialaisen intohimon jalkapalloon.

Nopeat (valitse toinen):

Kiinteät tasoryhmät peleissä / säännöllisesti sekoitettavat peliryhmät. *Tasoryhmät, mutta ei lukkoon lyötyjä. Pelaajan kehitykselle paras.*

Kuri / kaveruus. *Molempia pitää olla, tasapaino.*

Valmentajan ohjeistus / **pelaajan oma ymmärrys**

Palloreput suorassa rivissä vaihtopenkillä / ei repuilla pelata

Saksa voittaa MM-kisat / **ei muuten voita, vaan Brasilia**

HENRIK SUONIO

- **Ikä:** 25
- **Valmentajakoulutus:** TaNoKe:n koulutuksia, E-kurssi, PPJ:n järjestämä Ekkono koulutus, EPS-metodikoulutuksia.
- **Muu koulutus / ammatti / työ:** Opiskelija (Kauppatieteiden kandidaatti), Vahinkokäsittelijä
- **Oma pelitausta:** PPJ 1998- 2007, HIFK 2007-2009, Honka (Pallohonka) 2009-2012
- **Joukkueet joita valmennat:** PPJ T06/07
- **3 tärkeintä asiaa, joita haluat opettaa valmennettavillesi?**
1. Mitä joukkueessa pelaaminen tarkoittaa
2. Opettaa pelaamaan jalkapalloa
3. Tykkäämään lajista
- **Millaisena valmentajana toivot pelaajien muistavan sinut 20 vuoden päästä?** Innostavana, hauskana ja luotettavana

Nopeat (valitse toinen):

Kiinteät tasoryhmät peleissä / säännöllisesti sekoitettavat peliryhmät

Kuri / kaveruus. *Valmentajan tulee olla kentän ulkopuolella "kaveri", mutta kentällä auktoriteetti.*

Valmentajan ohjeistus / **pelaajan oma ymmärrys.** *Nämä menevät käsikädessä, molempia tarvitaan*

Palloreput suorassa rivissä vaihtopenkillä / ei repuilla pelata

Saksa voittaa MM-kisat / ei muuten voita, vaan _____

JESSE LAAJARANTA

- **Ikä:** 23
- **Valmentajakoulutus:** UEFA B + C+ (Lasten valmennuksen erikoisammattitutkinto)
- **Muu koulutus / ammatti / työ:** Yrittäjä, Henkinen valmentaja® -koulutusohjelma, Licensed Master Practitioner of NLP™, Fortum Tutor
- **Oma pelitausta:** Malmin Palloseura
- **Joukkueet joita valmennat:** B-juniorit, West 05, Tehotreenit ja lisäksi avustan ikäluokissa 2006-2013
- **3 tärkeintä asiaa, joita haluat opettaa valmennettavillesi?**
1. Pelaamaan jalkapalloa.
2. Sitä miten pärjää elämässä, muiden kanssa ja oman itsensä kanssa, miten käsitellään voittoja ja tappioita.
3. Että pelaaja oppii nauttimaan siitä mitä tekee, vaikka kaikki ei olekaan jeejeetä.
- **Millaisena valmentajana toivot pelaajien muistavan sinut 20 vuoden päästä?** Toivon, että pelaajat ymmärtävät, että tein kaiken heidän parhaakseen.

Nopeat (valitse toinen):

Kiinteät tasoryhmät peleissä / säännöllisesti sekoitettavat peliryhmät. *Molemmat toimivia vaihtoehtoja. Kyse on siitä, miten tapaa käyttää.*

Kuri / kaveruus. *Ei ole millään tavalla poissulkevia. Oikeanlainen kuri on välittämistä ja pelaajat tietävät sen.*

Valmentajan ohjeistus / **pelaajan oma ymmärrys.**

Palloreput suorassa rivissä vaihtopenkillä / ei repuilla pelata. *Mieluummin kuitenkin suorassa.*

KUVAT JUSSI ESKOLA

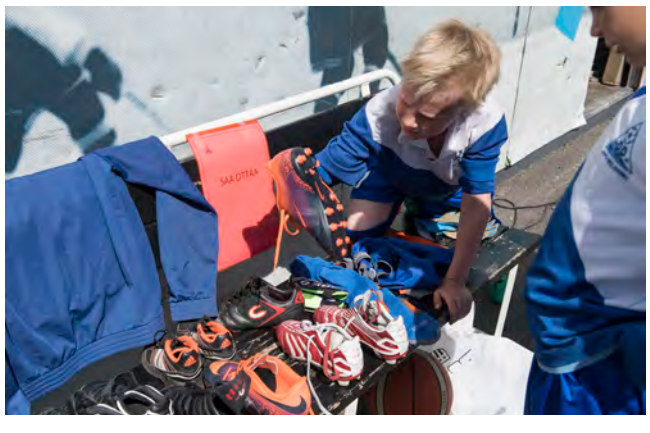
PPJ-RIEHASSA

Pyrkkä peittyi sinivalkoiseen

Kevään kohokohta on tietenkin PPJ-Rieha. Toukokuun puolivälissä aurinkoiselle Pyrkälle kokoontui useita kymmeniä PPJ-perheitä pelaamaan jalkapalloa ja viihtymään yhdessä.

Ohjelmassa oli onnenpyörän, herkkubuffan, laukaisututkan ja futiskamojen vaihtopisteen lisäksi tiukkoja otteluita. Odotetuimpia matseja olivat tietysti vanhemmat vastaan junnut ja junnut vastaan miesten edustusjoukkue.

PPJ
PPJ
PPJ HELSINKI



Korvaamattomat vapaaehtoiset

"Yksikään joukkue ei pelaisi, turnauksia ei järjestettäisi eikä kahvioita olisi ilman vanhempien apua", PPJ:n toiminnanjohtaja Juha Tikander sanoo.

TEKSTI IISA JUVA KUVAT JUSSI ESKOLA

Lapsen jalkapalloharrastus on usein koko perheen juttu. Kun lapset pelaavat, vanhemmat toimivat valmentajien apuna, joukkueenjohtajina, kahvion pitäjinä ja peluuttajina. Tehtäviä on monia.

PPJ:n toiminnanjohtaja **Juha Tikander** kiittää vapaaehtoisia heidän korvaamattomasta panoksestaan joukkueen hyväksi.

"Homma ei yksinkertaisesti toimisi ilman vapaaehtoisia. Seuralla on viisi palkattua työntekijää ja pelaajia noin 1500. Saamme tehtyä vain murto-osan tehtävistä, joten vanhempien rooli on korvaamaton. Yksikään joukkue ei pelaisi, turnauksia ei järjestettäisi eikä kahvioita olisi ilman vanhempien apua."

Larun 09-joukkue järjesti Pyrkällä kevään PPJ-Riehan. Tutustuimme joukkueen vapaaehtoisiin ja heidän tehtäviinsä. **PPJ**

Homma ei yksinkertaisesti toimisi ilman vapaaehtoisia.

Joukkueenjohtaja Miia Sirviö:

Toimin joukkueenjohtajana. Jojo vastaa joukkueen toiminnasta ja viestinnästä. Jojon hommat vievät vaihtelevasti aikaa. Talvella vähemmän ja kesällä enemmän, kun pelejä on paljon. Työtunteja en ole halunnut laskea, kun tämä on niin kivaa.

Jalkapallo on meillä koko perheen juttu, ja Pyrkkä on toinen olohuoneemme. Molemmat pojat pelaavat jalkapalloa ja itse pelaan PPJ Naisten edustusjoukkueessa.

Omasta lapsuudesta pelimatkat kavereiden kanssa ovat jääneet mieleen ihanina muistoina, ja jojona haluan mahdollistaa yhtä hienojen kokemusten syntymisen joukkueen pojille.

Sen verran kivaa tämä vapaaehtoistyö on, että lähdin mukaan myös PPJ:n hallitukseen."

Apuvalmentaja Ville Lahikainen:

Toimin apuvalmentajana ja peluuttajana. Poikamme joukkueessa on noin 40 pelaajaa ja kaksi valmentajaa. Harjoituksissa pojat jaetaan 10 hengen ryhmiin ja apuvalmentajat toimivat valmentajien tukena ohjaten harjoituksia. Toisinaan toimin peleissä peluuttajana.

On kiva, kun voi tehdä jotain, eikä tarvitse vain seistä kentän laidalla. Pelasin itse 30 kautta PPJ:n edeltäjässä Pallo-Pojissa, joten minulla on jotain ymmärrystä lajista, ehkä. Huutokapasiteettia löytyy ainakin.

Tämä on sellainen laji, että kaikkien joukkueen vanhempien tulisi kantaa kortensa jollain tapaa kekoon. Meille on tärkeää, että poika pääsee kaverien kyydissä iltapäivätreeneihin, koska niihin en itse ehdi häntä viemään."

Kahvilavastaava Katja Koivisto:

”Nuorempi poikamme pelaa jalkapalloa. Oma panokseni vapaaehtoisena on toimia kahvilanpitäjänä eri tapahtumissa. Tänään tulin paikalle aamukahdeksalta roudaamaan tavaroita, keittämään kahvia ja paistamaan makkaraa. Minulla ei ole ajokorttia, joten perheen isä hoitaa treenikyydit ja toimii peluuttajana matseissa.”

Monitoimimies Jarkko Nyman:

”Vapaaehtoisesti kuskaan poikia treeneihin ja toimin apuvalmentajana harjoituksissa ja peluuttajana otteluissa. Koetan auttaa tapahtumissa mahdollisuuksien mukaan ettei kaikki kaatuisi jojon niskaan.

Yritän itsekin urheilla poikien harjoitusten aikaan. Pyrkkä on mahtava treenipaikka ja Hernesaaren hallilta lähden usein juoksulenkille, niin ei tarvitse kärvistellä kentän laidalla. Riehassa toimin juontajana ja hoidin tapahtumaan äänentoiston. Soittolistan Riehaan teimme yhdessä pojan kanssa.”

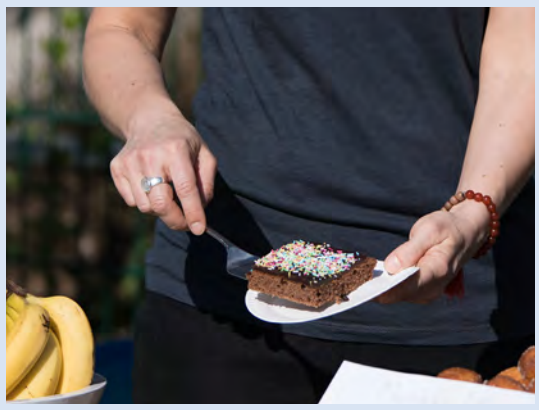
Turnausvastaava Joonas Pikkarainen:

”Toimin aikaisemmin joukkueen jojona, mutta nykyisin vastaan suuren kesäturnauksen järjestämisestä. Tämä on neljäs vuosi peräkkäin, kun puuhaamme turnausta. Ensimmäisenä vuonna työtä oli tosi paljon ja homma meni vähän ylisuorittamisen puolelle. Nyt osaamme ajatella, että tärkeintä on hyvä peli ja mokkapalat. Se riittää. Kun keskitymme olennaiseen, työtä ei ole liikaa. Turnauspäivä itsessään on mahtava. Kun kaikki valmistelut on hoidettu ja homma toimii, voi keskittyä nauttimaan juhlapäivästä.

Parasta tässä on se, kun oppii tuntemaan lasten kaverit. Pojista tulee itsellekin tärkeitä. Näin aikuisiällä uusia ystävyyssuhteita ei synny kovin usein, mutta tätä kautta olen saanut uusia ystäviä itsekin.“

TESTATUSTI PARAS MOKKAPALARESEPTI

Mokkapalaraati maisteli Riehassa mokkiksia ja valitsi suosikkinsa. Tässä voittajaresepti seuraavan leivontavuoron varalle:



Pohja

200 g	voita/margariinia
1 ½ dl	sokeria
3	munaa
4 dl	vehnäjauhoja
2tl	leivinjauhetta
4 rkl	tummaa kaakaojauhetta
1 ½ dl	maitoa (vähälaktoosista)

Kuorrute

100 g	voita/margariinia
n. 6 dl	tomusokeria
½ –1 dl	kahvia
3 rkl	tummaa kaakaojauhetta

Sinistä ja valkoista strösseliä

Vaahdota huoneenlämpöinen rasva ja sokeri. Sekoita joukkoon munat. Yhdistä kuivat aineet keskenään ja lisää ne taikinaan vähitellen, vuorotellen maidon kanssa. Levitä taikina leivinpaperilla vuoratulle uunipellille noin sentin paksuiseksi kerrokseksi. Paista 200 asteessa 10–14 minuuttia.

Mittaa kuorrutteen raaka-aineet kattilaan ja kuumenna seosta liedellä koko ajan sekoittaen. Älä keitä. Kuorrute on valmis, kun rasva on sulanut ja kaikki ainekset ovat sekoittuneet tasaisesti. Jäähdytä seosta ennen kuin levität sen tasaisesti pohjan päälle. Tasoita kuorrute lastalla ja ripottele pinnalle strösseliä. Anna jähmettyä jääkaapissa ennen kuin leikkaat paloiksi.

PPJ numeroina

PPJ i sifferformat

PALLO-POJAT
perustettu
grundat år
1935

1956

Suomen Cup -voitto Vann Finska Cupen

PPJ
perustettu
grundat år
1995

joukkueita
lagantal
47

tyttöjä
flickor
233

naisia
damer
73

jäsenmäärä
medlemsantal
1500

poikia
pojkar
1105

miehiä
herrar
89

peliryhmiä
spelgrupper
103

voittoja
segrar
662

tasapelejä
jämnt
224

v. 2017 år
piirisarjaotteluita
distriktseriematcher
1510

häviöitä
förluster
614

harjoitustunteja
träningstimmar
8338

joukkueita
lagantal
47

PPJ HELSINKI

MUISTATKO HEIDÄT PPJ:STÄ?

KOMMER DU IHAG DESSA FRAN PPJ?

- Mikael Forssell
- Roni Porokara
- Johannes Westö
- Walter Viitala
- Teemu Selänne
- Pyry Soiri

Koukussa futikseen

Junnulehti tutustui neljään futismimmiin ja kysyi, mikä lajissa viehättää.

TEKSTI **IINA AIRIO** KUVA **ANNA SANTALAHTI**

PPJ:n Mutseissa Harrasteliigaa pelaavan **Anna Skogin** arki pyörii pallon ympärillä. Hänen lisäkseen lajiin ovat hurahtaneet tytär **Ira** sekä perheen kaksi poikaa ja isä.

Perheen yhteisiin harrastuksiin kuuluu pelailu kodin vieressä sijaitsevalla Sepän kentällä (Skogeilta suurkiitos kaupungille uudesta tekonurmesta!) ja fudiksen seuraaminen telkkarista.

”Nimenhuuto luo meille kätevästi ilta- ja viikonloppuohjelman. Yleensä aikataulujen sovittelussa ei kuitenkaan ole ongelmia”, Anna vakuuttaa.

Hän aloitti jalkapallon kaksi vuotta sitten, ja sen jälkeen se on ollut menoa.

”Pari tuttua mutsipelaajaa houkutteli kokeilemaan. Sitä ennen vietin useita vuosia kentän laidalla ja kerran pelasin yritysfudisturnauksessa, josta tuloksena oli tsempparipalkinto ja peukalomurtuma”, Anna kertoo.

”Pallo ja superit joukkuekaverit ovat koukuttaneet minut lajiin. Ne tekevät jokaisesta treenistä ja pelistä sekä haasteellisen että hauskan kokemuksen.”

Mutta on viihtymiseen myös kolmas syy.

”Käymme lauantaisin aamutreenien jälkeen Birgitassa kahvilla”, Anna hymyilee.

Yleensä pakkina ja viime aikoina myös maalivahtina pelannut Anna kiittelee joukkueensa kannustusta ja tukea.

”Fudista oppii usein virheiden kautta, joten joukkueen yhteishenki on tärkeä. Toivon, että voin jatkaa pelaamista loukkaantumatta ja monta vuotta, sekä tietysti haluan oppia erilaisia fudistaitoja.”

VIISI NOPEAA KYSYMYSTÄ IRALLE

1. Missä ja miten aloitit jalkapallon?

Halusin harrastuksia, joten aloitin lajin 3-vuotiaana PPJ:n Prinsessafudiksessa. Joukkueessa aloitin 4-vuotiaana.

2. Miksi valitsit PPJ:n?

Koska isoveljet pelaavat PPJ:ssä ja treenit ovat lähellä.

3. Mikä on futiksessa kivointa?

Pelit. Erityisesti silloin, kun pelataan hyvin ja pallo menee vastustajan maaliin.

4. Mikä on joukkueessasi parasta?

Joukkuehenki.

5. Mitkä ovat tavoitteesi jalkapallossa?

Päästä eteenpäin.

Nelli Silander, nelosdivari:
”Jalkapallo on maailman paras harrastus”

PPJ Naisten Edustus -joukkueen hyökkääjä **Nelli Silander**, 23, löysi jalkapallon perheensä kannustamana seitsemänvuotiaana, jolloin hän alkoi pelata PK-35-joukkueessa.

"Meillä on fudisperhe, joten laji tuli tutuksi jo pienenä", Nelli muistelee.

Hänellä on nappulaliigasta iloisia muistoja.

"Erityisesti mieleen ovat jääneet turnaukset ja hauskat jalkapalloleirit Eerikkilässä. Stadi Cupissa olimme aina ylivoimaisia, sillä maalierot saattoivat olla esimerkiksi 46-4", Nelli naurahtaa.

Hän aloitti topparina, mutta timanttiseksi hioutunut laukaus vei hänet kärkipelaajaksi. B-junnuissa harrastus alkoi viedä enemmän aikaa ja vaatia panostusta.

"Oli todella iso kolaus, kun loukkaannuin. Nilkkani leikattiin, minkä vuoksi olin pitkään sivussa. Ajattelin, etten enää ikinä pysty tai pääse pelaamaan", Nelli kertoo.

Veri veti kentälle, mutta samaan aikaan kentälle palaaminen pelotti.

"Kuntoutuminen kesti pitkään. Joukkueeseen palaaminen jännitti ja pelotti, mutta lopulta seuran vaihtamisen myötä löysin jälleen pelaamisen ilon", Nelli sanoo.

Kaveri toi PPJ:hin

PPJ:n riveihin Nelli löysi ystävänsä kautta. Taitava maalitykki haaveili nuorempana ammattilaisurasta.

"Se jäi kuitenkin vain haaveiluksi. En ole koskaan katunut päätöstäni, sillä jalkapallo on maailman paras harrastus", Nelli sanoo.

Hän kiittää myös vanhempiaan, jotka ovat aina kuunnelleet tytärtään.

"Joidenkin joukkuekavereiden vanhemmat pakottivat lapsensa pelaamaan ja päättivät tehdä heistä ammattijalkapalloilijoita. Vanhempani ovat aina tukeneet ja kannustaneet, mutta antaneet minun tehdä omat päätökseni", Nelli sanoo.

Hän uskoo pelaavansa niin pitkään kuin vain pystyy.

"Jalkapallo on tuonut elämääni aivan mahtavia ihmisiä ja antanut valtavasti iloa. Pelin tai treenien jälkeen aina hymyilyttää, vaikka sitä ennen olisi ollut aivan kamala päivä. Harrastuksesta on vuosien varrella tullut elämäntapa", Nelli tiivistää.

Anna Einiö, vitosdivari:
”Parasta on, ettei kentällä ehdi ajatella muuta”

Pienet Eläimet on PPJ:n naisten harrastejoukkue, joka pelaa kuluvalla kaudella vitosdivarissa. Joukkueenjohtaja Anna Einiö, 42, on yksi Pienten Eläinten perustajajäsenistä.

”Isäni on omalla esimerkillään aina innostanut liikkumaan. Kaikki pallopelit ovat tulleet tutuksi minulle ja veljelleni jo lapsena. Jalkapallon pariin päädyin lukiossa”, Anna kertoo.

Peli vei mukanaan, eikä koulujenväliset ottelut pian enää riittäneet maalinälkäiselle hyökkääjälle.

”Aloimme ystäväni kanssa kasata omaa joukkuetta. Aluksi pelasimme kavereiden kesken Helsingin Hietaniemen uimarannan kupeessa. Pian porukkaa oli jo sen verran, että päätimme lähteä harrastesarjaan”, Anna kertoo Pienten Eläinten historiasta.

Anna on yksi joukkueen kantavista voimista, vaikka onkin joutunut operoidun jalan vuoksi pysyttelemään kentänlaidalla kannustusjoukoissa.

”Kuntoutus on kesken, mutta onneksi olen saanut jo luvan treenata. Loukkaantumiset ovat ikäviä, mutta eivät ne ole saaneet minua lopettamaan. Päinvastoin! Kentänlaidalla se maalinälkä vasta kasvaakin”, Anna naurahtaa.

”Kaverit ovat myös lajin parasta antia. Meillä on mahtava joukkuehenki”, hän jatkaa.

Rakkaus lajiin kulkee Annan suvussa. Hänen isänsä **Antti Einiö** on pelannut Hongassa ja Yleisradion joukkueessa. **Paavo**-setä puolestaan vaikutti HJK:n johdossa ja teki paljon naisjalkapalloilun eteen. Innostus on tarttunut myös Annan lapsiin.

”Tyttäreni ja poikani pelaavat jalkapalloa. Mieheni tukee ja kannustaa meitä sujuvasti”, Anna sanoo.

Hän ei ole löytänyt lajia, jossa pystyisi yhtä hyvin nollaamaan ajatukset.

”Perhearjen kiireiden keskellä on ollut tärkeää pitää kiinni myös omasta harrastuksesta. Pelaamisessa on parasta se, että kentällä ei ehdi ajatella mitään muuta.” **PPJ**

”Oli todella iso kolaus, kun loukkaannuin. Ajattelin, etten enää ikinä pysty pelaamaan.

MM-kisa-huumaa Intersport Suomenojalta!

PPJ HELSINKI

adidas Telstar World Cup Official Match Ball

Uusi virallinen ottelupallo, millä pelataan Venäjän MM-kisat 2018. FIFA QUALITY PRO: Korkeimmat FIFA arvostelut saanut jalkapallo.

119,-

adidas

Puma Puma JR future 2.3 Netfit FG/AG

Lasten synteettinen kilpapelikenkä. Hybridinastan ansioista kenkä soveltuu sekä keino-, että luonnonnurmi alustoille.

49,90

PUMA

Nike Superfly 6 Academy MG

Aikuisten jalkapallokenkä kaikille alustoille. Kengän sukkarakenne sekä synteettinen pehmeä pinta takaa kengän hyvän istuvuuden. 2018 MM-kisojen mallistoa.

79,90

adidas Telstar World Cup Top Replique

Venäjän MM-kisojen 2018 Top Replique- pallo. Korkea laatu yhdistettynä poikkeukselliseen kestävyyteen tekevät pallosta erinomaisen.

24,90

adidas

Nike England Tee

Miesten pehmeä puuvillainen Englanti t-paita isolla Englanti tunnuksella.

24,90

Adidas Spain Tee

Miesten t-paita isolla ESP/Espanja tunnuksella.

19,90

adidas

Hesa Cup lähestyy, tilaa seuratekstiilit nyt!

seuratilaus.suomenoja@intersport.fi

K Plussa

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT®

SUOMENOJA

Kuluttajatutkimus TRUSTED BRAND LUOTETUIN MERKKI 2018 Valituin Palat - Reader's Digest · SUOMEN LUOTETUIN URHEILUVÄLINEKAUPPA

"Tänä kesänä menn

Kovaksi turnausjoukkueeksi kasvanut PPJ 04 Kilpa pyrkii tekemään seurahistoriaa Helsinki Cupissa. Mutta menestyspaineita ei oteta.

TEKSTI JA KUVAT **JUSSI RASIMUS**

PPJ:n joukkueet ovat valloittaneet seuran historiassa useita turnauksia, mutta sen perinteikkäimmän ja suurimman eli Helsinki Cupin voitto vuonna 1995 perustetulta ry:ltä edelleen puuttuu.

Seuran koon huomioiden asia yllättää.

PPJ:n joukkueille mitalisijatkin ovat olleet harvinaista herkkua Helsinki Cupissa. Tyypillisesti Etelä-Helsingin ylpeyden menestyneimmät jengit ovat sijoittuneet kahdeksan parhaan joukkoon.

Turnauksen nettisivujen loppuottelulistoista seuran nimi löytyy kertaalleen vuoden 2000 kohdalta, jolloin PPJ Laru 92 saavutti hopeaa H8-sarjassa. Tältä vuosikymmeneltä muistetaan ikäluokkien 00, Laru 01 ja 03 pronssiset mitalit muutamien vuosien takaa.

Tätä taustaa vasten viime kesän turnauksessa nähtiin poikkeuksellista menestystä. PPJ kiipesi mitaleille peräti kahdella joukkueella, kun sekä 04- että 05-ikäluokkien edustusryhmät päättivät turnauksen pronsseihin.

Se luo positiivista odotusarvoa tämän vuoden Cupiin, joskin ilman menestyspaineita.

"On todella hienoa, että meille on kehittynyt uusia kilparyhmiä, joilta voi aidosti odottaa menestystä. Se ilahduttaa, vaikka yleisesti ottaen PPJ:n seuratoiminnan tärkein tavoite ei ole kilpailullinen menestyminen", PPJ:n valmennuspäällikkö **Axel "Akke" Orrström** luonnehtii ja huomauttaa, että joukkueiden tavoitteet asettaa jokainen niistä itse, ei seura.

Tärkeä tapahtuma

PPJ 04 Kilpa -joukkueen treenit ovat alkamassa Pyrkällä. Pelaajistoon kuuluvat **Jason Surakka** ja **Aatos Ämmälahti** eivät kursaile heinäkuun Helsinki Cupin tavoitteista kysyttäessä.

"Kultaa lähdetään hakemaan", Jason ilmoittaa.

"Jos onnistumme joukkueena riittävän hyvin, meillä on kaikki mahdollisuudet edetä päätyyn asti", Aatos jatkaa.

Hienoa puhetta. Miten joukkueenne on kehittynyt viime vuodesta, jotta turnausvoitto on mahdollista napata?

"Suurin muutos on se, että olemme oppineet pelaamaan kovia jengejä vastaan paremmin", Jason sanoo.

"Pystymme pelaamaan entistä kovemman paineen alla, sillä pelitempomme on nopeutunut ja olemme vii-

TIESITKÖ, ETTÄ HELSINKI CUP...

- ...pelataan tänä vuonna 9.–14. heinäkuuta?
- ...on järjestetty vuodesta 1976? Tämä vuosi on 43. kerta.
- ...on Euroopan kolmanneksi suurin juniorijalkapalloturnaus yli 20 000 vuosittaisella osallistujallaan?
- ...houkutti viime vuonna osallistujia 17 maasta ikäjakaumalla 6–17 vuotta?
- ...pelataan noin 20 kenttäalueella ympäri kaupunkia?
- ...työllistää satoja nuoria?
- ...kerää tänä vuonna entistä enemmän tyttöjoukkueita?

ään päätyyn asti!”

mevuotista paremmassa kunnossa", Aatos lisää.

Joukkueen valmentaja **Niko Kukka** kuuntelee pelaajiensa kommentteja ja vaikuttaa vastauksiin tyytyväiseltä.

"Tästä joukkueesta näkee, että Hesa Cup on pojille tärkeä tapahtuma. Niin se oli junnuna itsellenikin", turnauksen kahteen otteeseen HJK:ssa pelaajana voittanut Kukka toteaa.

Joukkueen sijoituskäyrä on ollut Helsinki Cupissa nouseva. Toissa vuonna joukkue sijoittui kahdeksan parhaan joukkoon ennen viimevuotista pronssia. Valmentajan mielestä tänä vuonna on täysin mahdollista ottaa seuraava askel, miksei kaksikin. Jo viime vuonna turnauksessa onnistuttiin kaatamaan Etelä-Länsi-liigan (ylin sarjataso) joukkueita.

"Olisi hienoa jatkaa nousujohteista linjaamme. Varsinkin, kun tämä saattaa olla viimeinen kerta tällä ikäluokalla, jolloin Hesa Cupiin osallistutaan tosissaan", Kukka sanoo.

Tasaisuutta tavoittelemassa

”Nopeammin! Loppuun asti! Hyvä syöttö!”, Kukka ohjeistaa joukkuepelaamista treenaavaa ryhmäänsä Pyrkän keskiviikkoillassa. Treeneissä aika käytetään joukkuepelin kehittämiseen, yksilötaitoja harjoitellaan omalla ajalla.

"Tämän kauden pääteemamme on pallonhallintapelin kehittäminen ja maalipaikkojen rakentaminen sitä kautta. Toinen teema on ylhäältä prässääminen", koutsi linjaa.

Kukka pyrkii myös löytämään ratkaisun siihen, miten peliesityksiin saataisiin tasaisuutta. Ailahtelu kuuluu nuorten peleihin, mutta kevätkauden aluesarjassa 04 Kilvan esitykset ovat sujuneet valmentajan makuun turhan vuoristoratamaisesti. Loistavat esitykset eivät ole vielä kantaneet viikosta toiseen.

"Ehkä siksi tiivis turnausmuoto on sopinut meille hyvin. Se kävi ilmi jo toissa vuonna, kun voitimme kansainvälisen turnauksen Espanjassa."

Kukka valmentaa joukkuetta kolmatta vuotta. Siirtyminen kentän laidalle oli hänelle luonteva jatke Veikkausliigan pelaajavuosien jälkeen.

"Aloitin valmentajaurani suoraan tästä ryhmästä, joten minulla on vielä paljon opeteltavaa. Oman pelaajauran läheisyyden suurin hyöty on se, että pystyn selittämään ja näyttämään pojille konkreettisesti, miten tilanteet voi ratkaista."

Pääsarjatason pelaajataustan myötä Kukalla on omakohtaista kokemusta pelin evoluutiosta, nykyfutiksen kehityssuunnista. Sitä kulttuuria hän pyrkii siirtämään valmennettavilleen.

"Tämän päivän futiksessa pelaajan pitää pystyä kentällä todella nopeaan päätöksentekoon. Ennen kuin pallo tulee jalkaan, on jo tiedettävä, mihin pelaa seuraavaksi, jos haluaa pysyä vastustajaa edellä. Siksi ratkaisujen täytyy tulla selkärangasta."

Ilon kautta

Vaikka Helsinki Cup antaa mitaleita harvoille, kaikille se tarjoaa elämyksiä ja elinikäisiä muistoja. Ne syntyvät pelitapahtumien lisäksi monipäiväisestä yhdessäolosta, avajaiskulkueesta, kansainvälisestä tunnelmasta, uusista vastustajista, ihmisvilinästä, kannustusjoukoista, palveluista ja oheistapahtumista – kuten legendaarisesta diskosta.

Turnauksen erityisluonteen voi havaita myös pelaajista, joiden olemus on Hesa Cupissa usein tavanomaista keskittyneempi. Kannustusjoukot saapuvat paikalle sarjamatseja runsaslukuisempina ja äänekkäämpinä. Se saa jokaisen tsemppaamaan lisää.

"Hesa Cup on niin iso ja ympäri kaupunkia levittäytyvä turnaus, että siihen on hienoa osallistua jo sen takia. Ja koska se on perinne, sitä odottaa joka vuosi", Aatos kiteyttää.

Valmennuspäällikkö Orrströmin mieltä lämmittää erityisesti se, että keskellä lomakautta järjestettävän turnauksen koetaan olevan nykyisin merkittävä osa jalkapalloperheiden kesää.

"Kun aloitin työni PPJ:ssä kahdeksan vuotta sitten, seurasta osallistui Hesa Cupiin vain pari joukkuetta. Viime vuonna PPJ osallistui turnaukseen yli 50 joukkueen voimin. Asennemuutos on ollut merkittävä", Orrström iloitsee.

"Tsemppiä kaikille Hesa Cupiin osallistuville PPJ:n joukkueille. Ilon kautta", valmentaja Kukka huikkaa omat terveisensä. **PPJ**

SYÖ SATEENKAARI PÄIVÄSSÄ

ja muut junnun ravintovinkit

Mitä välttää ja korostaa liikkuvan nuoren ruokavaliossa? Onko mokkapala matsin jälkeen okei? Urheiluravitsemuksen asiantuntija Mari Lahti vastaa.

TEKSTI **IINA AIRIO** KUVAT **ADOBE STOCK, IINA AIRIO**

Aamupala, lounas, välipala, illallinen ja sitten vielä iltapala. Siinä sitä on kokattavaa, huokaa moni vanhempi lapsen kesäloman alettua. Ja kun rumbaan lisää treenit, matsit, pihapelit ja turnaukset, tulee kotiin a) entistä nälkäisempää väkeä ja b) eväitä tarvitaan enemmän.

Mutta ei hätää, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemian urheiluravitsemusasiantuntija **Mari Lahden** neuvoilla liikkuvan lapsen ja nuoren ruokavaliosta selviää kunnialla myös pelipäivinä.

- Lapsiin ja aikuisiin pätevät loppujen lopuksi ihan samat periaatteet: syö runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, suosi kuitupitoista täysjyvää ja nauti sokeria maltilla, Lahti kiteyttää.

- Arkisyömisen ja herkuttelun tasapainoa ohjaa hyvin 80-20-malli. Kun 80 prosenttia ajasta syö terveellisesti, voi 20 prosenttia ottaa rennommin.

Lahti valmentaa työssään ammattilaisuuden kynnyksellä olevia urheilijoita.

- Keskustelemme heidän kanssaan usein esimerkiksi siitä, onko palautumisen kannalta järkevää mennä matsin jälkeen pitsalle. Herkut eivät ole osa ammattiurheilijan peli- ja turnauspäiviä, Lahti kertoo.

Lasten ja nuorempien pelaajien kohdalla turnauspäivät ovat liikunnan lisäksi hauskanpitoa.

- On hyvä muistaa kohtuus ja rentous. Mokkapala tai limu eivät varmasti kaada pelipäivän jaksamista, kunhan ne eivät korvaa kunnollisia aterioita tai välipaloja. Suosittelen herkkuja jälkiruoaksi hyvän evään päälle.

Lisättyä sokeria ei ole vain karkeissa ja pullissa, vaan sitä piilee myös monessa aamu- ja välipalassa.

BONGAA PIILOSOKERI!

Lisättyä sokeria ei ole vain karkeissa ja pullissa, vaan sitä piilee myös yllättävän monessa aamu- ja välipalassa. Valmiit rahkat, jogurtit, murot, pussipuurot ja patukat saattavat olla todellisia sokeripommeja.

Viimeaikainen julkinen keskustelu on tuonut markkinoille myös monia hyviä vaihtoehtoja, joissa sokerin määrää on selkeästi vähennetty.

VIISI KOURALLISTA KASVIKSIA

Vitamiinien ja kivennäisaineiden päivittäinen tarve täyttyy D-vitamiinia lukuun ottamatta helposti monipuolista ruokavaliota noudattamalla. Kasvisten, hedelmien ja marjojen kanssa on hyvä tähdätä viiteen kouralliseen päivässä, olit sitten lapsi tai aikuinen. Jokaisella aterialla kannattaa siis syödä jotain kasvista, hedelmää tai marjaa. Sateenkaari päivässä on hyvä muistisääntö siihen, että syö mahdollisimman monen väristä.

MUISTA D-VITAMIINI!

Monipuolista sekaruokavaliota noudattavien lasten ja nuorten kohdalla ainoa välttämätön vitamiinilisä on D-vitamiini, jonka kohdalla suositus 2-18-vuotiailla on 7,5 µg vuorokaudessa ympärivuotisesti käytettynä.

RUISTA RANTEESEEN

Kasvisten ja hedelmien lisäksi tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita saadaan myös esimerkiksi täysjyväviljasta, joka on aktiiviselle lapselle tai nuorelle myös tärkeä energian ja hiilihydraattien lähde. Viljatuotteiden kohdalla kannattaa siis suosia leipiä, joiden täysjyvä- ja kuitupitoisuus on mahdollisimman suuri. Samoin pasta ja riisi kannattaa valita aina tummana vaalean sijasta.

KAKSI KALAPÄIVÄÄ VIIKOSSA

Kala on yksi tärkeimmistä monityydyttymättömien rasvahappojen lähteistä. Erityisesti rasvaisista kaloista saadaan runsaita määriä elimistölle välttämättömiä rasvahappoja; DHA:ta ja EPA:a. Kouluissa tarjotaan kalaa pääsääntöisesti kerran viikossa, joten kotona olisi hyvä olla tämän lisäksi yksi tai kaksi kalapäivää viikossa.

HYVÄ, PAHA NAKKI

Viimeisimmät ravitsemussuositukset asettivat punaiselle ja lihavalmisteille viikoittaiseksi suositelluksi ylärajaksi 500 grammaa viikossa. Suositus kannattaa pitää mielessä erityisesti prosessoitujen lihavalmisteiden kohdalla (esimerkiksi leikkeleet, nakit ja pekoni), jotka sisältävät runsaita määriä suolaa ja säilyvyyttä parantavia nitriittejä. Eli vaikka nakki maistuu lapsille, on sen runsasta syöntiä hyvä välttää.

Täyslihaan (kuten jauheliha ja pihviliha) voi suhtautua hieman rennommin: muutama liha-ateria viikossa, osana monipuolista kokonaisuutta on sopiva määrä.

SANO JUUSTO!

Kalsiumin tarve on suurimmillaan 10-17-vuotiailla, joiden kohdalla päivittäinen saantisuositus on 900 milligrammaa. Maitotuotteet ovat ehdottomasti paras kalsiumin lähde. Toki kalsiumia löytyy myös joistakin kasvikunnan tuotteista, mutta määrät eivät ole yhtä suuria. Päivittäinen kalsiumin saantisuositus täyttyy helposti esimerkiksi syömällä neljä siivua juustoa, yhden jogurtin ja juomalla päälle lasin maitoa. Jos maitotuotteita ei nautita ollenkaan, on kalsiumin riittävä saanti hyvä tarkistaa ammattilaisen kanssa.

VETTÄ VAI URHEILUJUOMAA?

Hyvänä nyrkkisääntönä toimii puoli litraa-litra nestettä jokaista urheilutuntia kohden. Kuumina kesäpäivinä on hyvä tankata vettä kunnolla jo kotona juomalla pari kolme ylimääräistä vesilasillista. Janontunne ohjaa kyllä lapsilla aika hyvin nesteiden tarvetta. Vesi tai laimea mehu riittävät hyvin pelijuomaksi nuoremmille lapsille.

Ylimääräiset suola- tai elektrolyyttilisät ovat harvoin tarpeellisia, kun muistaa pitää huolta riittävistä evästauoista. Yläasteikäisten pelien tempo ja kulutus alkavat olla jo aika kovia, jolloin urheilujuomia voi hyvin alkaa käyttää pelien yhteydessä. On kuitenkin tärkeää, että nuori ymmärtää, mitä varten juoma on mukana ja käyttää sitä ohjeistuksen mukaisesti. **PPJ**

EVÄSTÄRPIT

Pakkaa pirtelö pulloon (tai nauti herkku heti)

Smoothie, fruitie tai pirtelö - rakkaalla lapsella on monta nimeä ja vähintään yhtä monta makua. Lähinnä kyse on soseutetusta juomasta, joka sekä ravitsee että maistuu hyvältä.

- Valitse smoothieen lempimarjoja, kypsiä hedelmiä ja nesteitä - ja heitä suosikkisi tehosekoittimeen. Myös sauvasekoitin soseuttaa tehokkaasti.
- Leseet ja pähkinät antavat juomaan kuituja, kun taas maito, jugurtti, kaura- tai vaikka mantelimaito lisää siihen kalsiumia. Rahka lisää mukavasti proteiinin määrää.
- Myös esimerkiksi omena- tai appelsiinimehulla tai kookosmaidolla saa kivaa vaihtelua makuun.
- Sokeria ei smoothieen tarvita, sillä yleensä hedelmät ja marjat riittävät maustamaan juoman. Lisämakeutta saa hunajasta ja banaanista.
- Valmiin juoman voi nauttia heti, säilöä kannussa jääkaappiin tai pakata pulloon mukaan kylmälaukkuun. Maistuu muuten taatusti matsien välissä!

Turnauseväiden ABC

A

Muista hyvä ruokailurytmi.
Jaa eväät tasaisesti koko päivälle. Hyvä rutiini on pitää evästauko aina heti pelin jälkeen. Innokas pelaaja painaa helposti menemään koko päivän muutamalla pienellä välipalalla, ja nälän tunne tulee vasta pelipäivän ollessa jo ohi.

B

Kylmäkalle mukaan.
Kankainen kylmälaukku ja kylmäkalle pitävät eväät tuoreina. Eväslaukulle kannattaa etsiä mahdollisimman varjoinen säilytyspaikka. Nopeasti pilaantuvat eväät kannattaa tietysti syödä ensimmäisinä.

C

Panosta monipuolisuuteen.
Hyviä eväitä ovat eväsleipien ja hedelmien lisäksi erilaiset välipalajuomat, kaakaot, smoothiet, karjalanpiirakat, välipalapatukat, valmispuurot, rahkat, jogurtit ja pähkinähedelmäsekoitukset. Mikäli pitkiin päiviin on vaikea ujuttaa kunnon lounasta, ovat ruokaisat pasta- ja couscouspohjaiset salaatit ravitseva ateria kenttäolosuhteissa.

Kas näin maistuu kasvis!

Sen lisäksi, että valmistaa lämpimien aterioiden lisukkeeksi tarjolle salaatin, kasviksia kannattaa hyödyntää myös pääruokien raaka-aineena. Kasvisvoittoiset pata- ja laatikkoruuat, keitot sekä ruokaisat salaatit ovat hyvä keino ujuttaa kasvikset pääruuan sekaan. Hyviä reseptejä löytyy esimerkiksi Sydänmerkin nettisivuilta.

Aamu- ja välipaloilla kannattaa tarjota lisukkeeksi tuoreita kasviksia tai hedelmiä. Marjat ovat hyvä lisä puurojen, jogurttien ja myslien kaveriksi.

Jos lapsi viettää osan ajastaan yksin kotona, valmiiksi pilkotut kasvikset ja hedelmät tai valmiiksi tehty hedelmäsalaatti katoavat jääkaapista usein helpommin kuin kokonaiset kasvikset ja hedelmät vihanneslaatikosta. **PPJ**

Näin tehdään liikunnallisia lapsia

Jokainen vanhempi haluaisi lapsensa olevan liikunnallinen. Liikunnallisuuden pohjaa ei rakenneta futistreeneissä vaan perheen arjessa.

TEKSTI **LAURA GRÖNQVIST** KUVA **JUSSI ESKOLA**

> **On lapsia, joita kuskataan kaikkialle ja kielletään juoksemasta liian kovaa. Toiset taas kävelevät tai pyöräilevät jo päiväkotiin ja viettävät paljon aikaa pihalla ja metsissä.**

Fysioterapeutti ja pitkän linjan jalkapallovalmentaja **Sasu Setälä** kertoo, miksi jo futiskouluun tulevien 5-vuotiaiden liikunnallisuudessa on suuria eroja.

Liikunnallisuus on ihailtu ominaisuus. Miksi sitä kannattaa tavoitella?

"Ihmiselle tekee hyvää omaksua elämäntapa, joka sisältää liikkumista, koska liikkuminen edistää terveyttä. Lapsen elämä on myös lähtökohtaisesti mukavampaa, kun jaksaa juosta, osaa hyppiä ja kiipeillä. Taitavan liikkumisen herkkyyskaudet ovat alle 10-vuotiaana, silloin on paras aika oppia tasapainoa, rytmiä, liikkuvuutta ja koordinaatiota. Nämä taidot seuraavat läpi elämän.

Paljon liikkuneella lapsella on mainio pohja alkaa harjoitella mitä tahansa uutta lajia. Tutkitusti ihminen tekee mielellään asioita, joissa pärjää tai on jopa hyvä. Liikunnallinen tausta kasvattaa siis myös lapsen tai nuoren itsetuntoa."

Geenit vs. elämäntavat - mistä lapsen liikunnallisuus syntyy?

"Geenit eivät määritä liikunnallisuutta. Kenestä tahansa voi tulla liikunnallinen ja kuka tahansa voi omaksua liikunnallisen elämäntavan. On vaarallista edes puhua lapsen kuullen sellaista, että tämä olisi perinyt vanhemmiltaan epäliikunnalliset geenit.

Vanhemmat antavat mallia päivittäisillä valinnoillaan. Jos kauppaan on matkaa 500 metriä ja se mennään autolla, lapsi omaksuu tavan hyvin nopeasti. Liikunnallisuuskasvatusta ei voi ulkoistaa koululle tai urheiluseuroille, vaan vanhemman on mietittävä oma näkökulmansa tarvittaessa uusiksi. Varatkaa aikaa kotimatkaan päiväkodilta kotiin, kävelkää yhdessä, ottakaa juoksukisa, heitelkää keppejä. Antakaa lasten kiipeillä ja kokeilla rajojaan. Alle kouluikäinen ei tarvitse välttämättä harrastuksia. Pyöräilyn, uimisen, hiihdon, luistelun, jalkapallon ja monen muun lajin voi aloittaa vanhemman kanssa."

Missä iässä lasten liikunnallisuuden erot näkyvät?

"Jopa 2-3-vuotiaista näkee, millaiseen elämään taapero on tottunut. Eskariiässä lasten erot liikunnallisuudessa ovat jo valtavia. Erot eivät tule siitä, kuka on ilmoitettu 4-vuotiaana futikseen, vaan perheen arjesta. On lapsia, joita kuskataan kaikkialle ja kielletään juoksemasta liian kovaa. Toiset taas kävelevät tai pyöräilevät jo päiväkotiin ja viettävät paljon aikaa pihalla ja metsissä."

Jos on kaksi 10-vuotiasta, joista toisella on liikunnallisesti monipuolinen elämä ja toisella ei, niin missä tämä näkyy?

"Kyllä se usein näkyy jo kehonkoostumuksessa. Liikunnallinen lapsi on jäntevä. Taidollisesti ero näkyy kaikessa perusliikkumisessa, kuten juoksussa, hyppäämisessä, vauhdista kääntymisessä, tasapainossa, kehonhallinnassa ja koordinaatiossa. Moniin lajeihin tutustunut lapsi oppii myös helpommin uusia taitoja, koska on tottunut harjoittelemaan, ehkä myös epäonnistumaan ja yrittämään uudestaan."

Entä jos lapsi haluaa lopettaa liikuntaharrastuksen, esimerkiksi futiksen?

"Lapsen tahtoa pitää kunnioittaa. Ensin voi toki tsempata tai antaa aikaa, pitää ehkä taukoa. Jos into ei silti nouse, pakottaminenkaan ei ole vaihtoehto. Mutta lapselle tai teinille ei silti tulisi antaa mahdollisuutta olla tekemättä mitään liikuntaa! Jos futis ei kiinnosta, etsitään yhdessä uusi harrastus. Lajeja kyllä riittää.

Myöskään yhden lajin intensiivinen harrastaminen ei kannata pitkällä tähtäimellä. Jos lapsi harjoittelee viisi kertaa viikossa samaa lajia, yksipuolisuus altistaa rasituswsvammoille, kyllästymiselle ja burnoutille. Vanhemmalla on vastuu myös paljon liikkuvasta lapsesta. Äidin ja isän on huolehdittava, että innokas urheilija lepää tarpeeksi ja kiinnostuu myös muista asioista." **PPJ**

MM-KESÄN FUTISVISA

KYSYMYKSET LAATIVAT **NOOA HATAKKA** JA **IISA JUVA**

1–20

1. Kuinka monta maata pääsi MM-lopputurnaukseen?
   a) 24 b) 32 c) 40
2. Missä Venäjän kaupungissa pelataan finaaliottelu?
3. Mikä eläin on kisamaskottina?
   a) karhu b) kettu c) susi
4. Mikä kisamaskotin nimi on?
   a) Miska
   b) Zabivaka
   c) Wakawaka
5. Kuka on eniten maaleja MM-kisoissa kautta aikojen tehnyt pelaaja?
6. Mitkä maat pelaavat avausottelussa?
   a) Venäjä ja Saudi-Arabia
   B) Venäjä ja Egypti
   c) Venäjä ja Uruguay
7. Kuka on Espanjan joukkueen pelaaja nro 6?
8. Kuinka monta kertaa Venäjä on aiemmin ollut kisaisäntänä?
   a) 0 b) 1 c) 2
9. Mitkä kaksi maata ovat kisoissa ensi kertaa?
10. Mikä maa on ollut useimmin MM-kisoissa?
11. Milloin Egypti oli viimeksi MM-kisoissa? a) 1978 b) 1990 c) 1998
12. Milloin Peru oli viimeksi MM-kisoissa?
    a) 1974 b) 1982 c) 1990
13. Kuinka monella eri stadionilla kisat pelataan?
14. Kuinka monta maata Euroopasta pääsi lopputurnaukseen?
15. Mikä on väkiluvultaan pienin maa MM-kisoissa?
16. Kuka on Brasilian numero 10?
17. Kuinka monta joukkuetta tavoitteli lopputurnauspaikkaa MM-kisoihin?
    a) 109 b) 209 c) 309
18. Mitkä pohjoismaista ovat mukana MM-kisoissa?
19. Kuka pelaaja teki eniten maaleja Etelä-Amerikan MM-karsinnoissa?
    a) Edinson Cavani
    b) Lionel Messi
    c) Neymar
20. Kuinka monta maata oli mukana Afrikan MM-karsinnoissa?
    a) 25 b) 39 c) 53

21–40

21. Totta vai tarua? Venäjä on pinta-alaltaan maailman suurin maa.
22. Montaako eri kieltä Venäjällä puhutaan? a) 78 b) 100 c) 110
23. Montako eri aikavyöhykettä Venäjällä on? a) 3 b) 8 c) 11
24. Kuka valmentaa Ranskan maajoukkuetta?
25. Mikä on Saudi-Arabian joukkueen lempinimi? a) keltaiset haukat b) vihreät kotkat c) vihreät varpuset
26. Mikä on Egyptin joukkueen lempinimi? a) pyramidit b) kamelit c) faaraot
27. Kenellä on Portugalista eniten maaotteluita?
28. Kuka on Australian joukkueen tähtipelaaja?
29. Minkä maalainen valmentaja on Tanskan joukkueella?
    a) suomalainen
    b) norjalainen
    c) tanskalainen
30. Kenen Argentiinan maajoukkueen pelaajan lempinimi on El Jefecito (pikkupomo)? a) Javier Mascherano b) Lionel Messi c) Gonzalo Higuain
31. Islannin päävalmentajalla on myös toinen ammatti, jossa hän edelleen toimii osa-aikaisena. Onko se
    a) elokuvaohjaaja b) opettaja
    c) hammaslääkäri?
32. Mikä on Nigerian maajoukkueen lempinimi? a) Supermiehet b) Pikahaukat c) Superkotkat
33. Minkä niminen palkinto annetaan kisojen parhaalle maalintekijälle?
34. Mikä on Brasilian joukkueen valmentajan nimi?
    a) Pele b) Tite c) Kake
35. Kuinka pitkä on Sveitsin joukkueen tähtipelaaja Xherdan Shaquiri?
36. Kuka on Costa Rican joukkueen ykkösmaalivahti?
37. Mistä vuodesta asti Joachim Löw on valmentanut Saksan maajoukkuetta?
38. Kuinka monta kertaa Meksiko on päässyt MM-karsinnoista lopputurnaukseen?
39. Kuka on Belgian joukkueen pisin pelaaja?
40. Mikä maa tiputti Italian MM-karsinnoissa?

41–60

41. Minä vuonna Argentiinan tähtipelaaja Lionel Messi on syntynyt?
42. Missä seurajoukkueessa pelaa Etelä-Korean tähtipelaaja Heung-Min Son? a) Chelsea b) Tottenham c) Aston Villa
43. Mikä on Tunisian maajoukkueen lempinimi?
    a) Heurekan haukat
    b) Aavikon kotkat
    c) Karthagon kotkat
44. Kuka on Englannin kaikkien aikojen paras maalintekijä?
45. Minä vuonna Puola pelasi ensimmäiset MM-kisansa?
    a) 1974 b)1990 c)2002
46. Kuka kolumbialainen pelaaja teki eniten maaleja viime MM-kisoissa 2014?
47. Mikä on Japanin maajoukkueen lempinimi?
    a) Samurain Siniset
    b) Nipponin nopeat
    c) Pokemonpelaajat
48. Kuka on Ranskan maajoukkueen nuorin pelaaja (synt.vuosi)?
49. Kuinka monta kiloa kultaa on MM-pokaalissa?
50. Kuinka monta kertaa Suomi on päässyt MM-lopputurnaukseen?
51. Mikä on maalitolppien välinen etäisyys?
52. Mikä on maalin yläriman alareunan etäisyys maanpinnasta?
53. Mikä jalkapallon painon tulee olla ottelun alussa?
54. Minä vuonna järjestettiin ensimmäiset jalkapallon MM-kisat?
55. Missä maassa jalkapallon ensimmäiset maailmamestaruuskilpailut järjestettiin?
56. Kuinka pitkä kentän tulee olla kansainvälisessä aikuisten jalkapallo-ottelussa?
57. Mikä maa on osallistunut kaikkiin MM-kisoihin?
58. Missä maassa sijaitsee maailman suurin jalkapallostadion?
59. Mikä urheiluvälinevalmistaja on suunnitellut MM-kisojen pallon?
60. Mikä maa voittaa vuoden 2018 MM-kisat?

61–80

61. Mikä seuraavista varusteista ei kuulu pelaajan pakollisiin varusteisiin?
    a) säärisuojat
    b) jalkineet
    c) päähine
62. Milloin järjestettiin ensimmäiset jalkapallon EM-kisat?
63. Missä ensimmäiset EM-kisat järjestettiin?
64. Milloin järjestetään seuraavat jalkapallon EM-kilpailut?
65. Kenen suomalaisen jalkapalloilijan lempinimi on Kuningas?
66. Mikä joukkue on voittanut eniten mestaruuksia Mestarien liigassa?
67. Kuka pelaaja on tehnyt eniten maaleja Mestarien liigassa?
68. Kuka on jalkapalloilija Mehmet Hetemaj'n jalkapalloileva veli?
69. Mistä sanasta Suomen naisten jalkapallomaajoukkueen lempinimi "Helmarit" on lyhenne?

Kysy kaverilta tai testaa tietosi! Montako sait oikein?

Oikeat vastaukset löydät sivulta 31.

70. Kuka johtaa naisten maajoukkueen maalitilastoa?
71. Minkä niminen oli huuhkaja, joka asusti Helsingin Olympiastadionilla?
72. Mistä sanoista FIFA on lyhenne?
73. Miksi jalkapallot olivat aikoinaan mustavalkoisia?
74. Millä maalla on eniten maailmanmestaruuksia?
75. Jos pelikentällä sattuu haaveri, on hyvä aloittaa heti 4K:n ensiapu. Mitä se tarkoittaa?
76. Kuka toimii PPJ:n valmennuspäällikkönä?
77. Minä vuonna perustettiin PPJ:n edeltäjä Pallo-Pojat (PP)?
78. Minkä nimisessä urheiluopistossa järjestetään PPJ:n kesäleirit?
79. Minä vuonna jalkapalloilija Pyry Soiri on syntynyt?
80. Minä vuonna Sami Hyypiä on syntynyt?

81–100

81. Minkä niminen on Maarianhaminassa järjestettävä Suomen suurin ikäkausiturnaus?
82. Mikä tauti vaivaa jalkapalloilevaa lasta, kun hän valittaa kantapääkipua?
83. Missä seurassa Mikael Forssell pelasi viimeisen kautensa?
84. Kuka johtaa Suomen maajoukkueen maatilastoa?
85. Mitä tarkoittaa jalkapallossa ”jojo”?
86. Minä vuonna jalkapalloa pelattiin ensimmäisen kerran olympialaisissa?
87. Minä vuonna naisten jalkapallosta tuli olympialaji?
88. Minkä maan kannattajat intoutuivat hurjaan HU HU HU – kannustushuutoon vuoden 2016 EM-kisoissa?
89. Minkä maan sarjassa Teemu Pukki pelasi keväällä 2018?
90. Missä jalkapalloilija Zlatan Ibrahimović on syntynyt?
91. Missä joukkueessa Zlatan pelasi keväällä 2018?
92. Missä joukkueissa Messi on pelannut ammattilaisena FC Barcelonan lisäksi?
93. FIFA valitsee vuosittain maailman parhaan jalkapalloilijan. Kuka miespelaaja voitti palkinnon vuonna 2017?
94. Ketkä kaksi pelaajaa on valittu viisi kertaa vuoden parhaiksi pelaajiksi?
95. Kuka valittiin FIFAN vuoden 2017 naispelaajaksi?
96. Minkä seuran päävalmentajana toimii Zinedine Zidane?
97. Kenestä pelaajasta on maksettu jalkapallohistorian suurin siirtosumma 222 miljoonaa euroa?
98. Mihin joukkueeseen hän siirtyi tällä historiallisella summalla?
99. Monennenko kerran heinäkuussa 2018 pelattava Helsinki Cup järjestetään?
100. Kuka on sinun mielestäsi maailman paras jalkapalloilija?

FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018

Jalkapallon MM-ohjelma

Torstai 14.6.2018
18:00 Venäjä-Saudi-Arabia, Moskova
Perjantai 15.6.2018
15:00 Egypti-Uruguay, Jekaterinburg
18:00 Marokko-Iran, Pietari
21:00 Portugali-Espanja, Sotsi
Lauantai 16.6.2018
13:00 Ranska-Australia, Kazan
16:00 Argentiina-Islanti, Moskova
19:00 Peru-Tanska, Saransk
22:00 Kroatia-Nigeria, Kaliningrad
Sunnuntai 17.6.2018
15:00 Costa Rica-Serbia, Samara
18:00 Saksa-Meksiko, Moskova
21:00 Brasilia-Sveitsi, Rostov
Maanantai 18.6.2018
15:00 Ruotsi-Etelä-Korea, Nizhni Novgorod
18:00 Belgia-Panama, Sotsi
21:00 Tunisia-Englanti, Volgograd
Tiistai 19.6.2018
15:00 Puola-Senegal, Moskova
18:00 Kolumbia-Japani, Saransk
21:00 Venäjä-Egypti, Pietari
Keskiviikko 20.6.2018
15:00 Portugali-Marokko, Moskova
18:00 Uruguay-Saudi-Arabia, Rostov
21:00 Iran-Espanja, Kazan

Torstai 21.6.2018
15:00 Ranska-Peru, Jekaterinburg
18:00 Tanska-Australia, Samara
21:00 Argentiina-Kroatia, Nizhni Novgorod
Perjantai 22.6.2018
15:00 Brasilia-Costa Rica, Pietari
18:00 Nigeria-Islanti, Volgograd
21:00 Serbia-Sveitsi, Kaliningrad
Lauantai 23.6.2018
15:00 Belgia-Tunisia, Moskova
18:00 Saksa-Ruotsi, Sotsi
21:00 Etelä-Korea-Meksiko, Rostov
Sunnuntai 24.6.2018
15:00 Englanti-Panama, Nizhni Novgorod
18:00 Japani-Senegal, Jekaterinburg
21:00 Puola-Kolumbia, Kazan
Maanantai 25.6.2018
17:00 Saudi-Arabia-Egypti, Volgograd
17:00 Uruguay-Venäjä, Samara
21:00 Espanja-Marokko, Kaliningrad
21:00 Iran-Portugali, Saransk
Tiistai 26.6.2018
17:00 Tanska-Ranska, Moskova
17:00 Australia-Peru, Sotsi
21:00 Islanti-Kroatia, Rostov
21:00 Nigeria-Argentiina, Pietari

Keskiviikko 27.6.2018
17:00 Etelä-Korea-Saksa, Kazan
17:00 Meksiko-Ruotsi, Jekaterinburg
21:00 Serbia-Brasilia, Moskova
21:00 Sveitsi-Costa Rica, Nizhni Novgorod
Torstai 28.6.2018
17:00 Japani-Puola, Volgograd
17:00 Senegal-Kolumbia, Samara
21:00 Englanti-Belgia, Kaliningrad
21:00 Panama-Tunisia, Saransk

Pudotuspelien ohjelma ja MM-finaali:

Neljännesvälierät

Lauantai 30.6.2018
17:00 C1-D2
21:00 A1-B2
Sunnuntai 1.7.2018
17:00 B1-A2
21:00 D1-C2

Maanantai 2.7.2018
17:00 E1-F2
21:00 G1-H2
Tiistai 3.7.2018
17:00 F1-E2
21:00 H1-G2

Puolivälierät

Perjantai 6.7.2018
17:00 x-x
21:00 x-x
Lauantai 7.7.2018
18:00 x-x
21:00 x-x

Välierät ja MM-finaali

Tiistai 10.7.2018
21:00 x-x
Keskiviikko 11.7.2018
21:00 x-x
Lauantai 14.7.2018
17:00 Pronssiottelu
Sunnuntai 15.7.2018
18:00 MM-finaali

PPJ perustaa 2007 syntyneiden poikien edustusjoukkueen

PPJ laajentaa syksyllä kilpajoukkuetoimintaansa perustamalla edustusjoukkueen 2007 syntyneiden ikäluokalle. Joukkueen toiminta-ajatuksena on tarjota motivoituneille nuorille jalkapalloilijoille turvallinen ja laadukas oppimisympäristö, joka mahdollistaa pelaajien yksilölliset tarpeet ja kehittymistahdin. Toiminnassa huomioidaan vahvasti pedagoginen näkökulma valmentamisessa.

Joukkueeseen haetaan noin 25 tavoitteellista, innostunutta ja motivoitunutta pelaajaa ja siihen tulee kaksi peliryhmää, jotka osallistuvat sekä ELL-karsintaan että Alue- tai Ykkösen karsintaan. Lisäksi joukkue pelaa kovatasoisia turnauksia.

Joukkue järjestää avoimet taitokouluharjoitukset syyskuussa 2018, jonka jälkeen ryhmä nimetään. Joukkueen toiminta alkaa lokakuussa. Uudet pelaajat voivat tulla kokeilemaan seuran taitokouluharjoituksiin syyskuussa.

Kaupunginosajoukkueiden toiminta jatkuu elinvoimaisena edustusjoukkueen perustamisen jälkeenkin. Kaupunginosien motivoituneimmille pelaajille järjestetään kykykoulua, joka harjoittelee kerran viikossa. Kykykouluvalmentajina toimii edustusjoukkueen valmennustiimi.

Valmennustiimissä aloittavat **Lari Lummepuro**, **Oskar Stubb** sekä PPJ Junioripäällikkö **Jussi Korpinen**.

Lisätietoja joukkueen toiminnasta saa Jussi Korpiselta. **PPJ**

PPJ HELSINKI

PPJ:n Tukirahasto tukee pelaajia ja joukkueita

Omia junnujamme voit tukea PPJ Tukirahaston kautta. Kannatusjäsenmaksumme suuruus on 50 euroa, ja halutessaan voi maksaa enemmänkin. Tukirahastosta jaetaan avustuksia hakemusten perusteella kaksi kertaa vuodessa vähävaraisemmille pelaajille.

Yksittäisen pelaajan lisäksi myös joukkueita voi tukea kannatusjäsenmaksulla. Tukirahaston sääntöjen mukaan 50 % lahjoituksesta voi osoittaa tietylle PPJ:n joukkueelle (joukkueen nimi maksun lisätietoihin). Kannatusjäseneksi pääset näin: maksa 50 euroa (tai halutessasi enemmän) PPJ Tukirahaston tilille FI36 7997 7997 8977 10. Laita viitetietoihin teksti kannatusjäsenmaksu ja oma nimesi sekä halutessasi sähköpostiosoitteesi. **PPJ**

KONE KOVERA
www.kovera.fi +358 40 0364777

Sanasokkelo

Etsi sanat sokkelosta. Sanat ovat joko pysty- tai vaakasuoraan.

OMARI
MAALI
FAIR PLAY
PAITSIO
PIIRISARJA
SYNDIT
HESA CUP
DUMARI
VAPARI
TEKONURMI
FIFA
MATSI
EDUSTUSJOUKKUE
RANKKARI
PPJ
HUUHKAJAT
HELMARIT
SAKSARI

O	I	H	S	T	U	V	A	D	R	V	H	L	Ö	R
M	E	U	H	E	S	A	C	U	P	I	R	V	T	E
A	C	U	V	M	A	N	B	M	A	D	I	W	E	D
R	Q	H	Z	P	K	O	V	A	P	A	R	I	K	U
I	F	K	G	I	S	H	J	R	I	U	A	S	O	S
H	A	A	R	I	A	Y	H	I	R	Y	N	U	N	T
V	U	J	E	R	R	K	U	R	E	S	K	R	U	U
G	I	A	K	I	I	T	Y	H	U	T	K	I	R	S
M	D	T	E	S	Y	N	D	I	T	H	A	O	M	J
A	W	A	U	A	Y	N	R	K	A	R	R	E	I	O
A	F	A	I	R	P	L	A	Y	O	M	I	A	K	U
L	I	S	U	J	P	A	Y	R	Ö	A	S	L	I	K
I	F	U	S	A	J	S	P	A	I	T	S	I	O	K
T	A	H	E	L	M	A	R	I	T	S	A	K	N	U
I	X	K	A	M	P	P	A	S	U	I	A	H	M	E

KOONNUT IISA JUVA

VASTAUKSET MM-KESÄN FUTISVISAAN

1–20

1. b) 32
2. Moskovassa
3. c) susi
4. b) Zabivaka
5. Miroslav Klose
6. a) Venäjä ja Saudi-Arabia
7. Andres Iniesta
8. a) 0
9. Panama ja Islanti
10. Brasilia
11. b) 1990
12. b) 1982
13. 12
14. 13
15. Islanti
16. Neymar
17. b) 209
18. Tanska, Islanti ja Ruotsi
19. a) Edinson Cavani
20. c) 53

21–40

21. Totta
22. b) 100
23. c) 11
24. Didier Deschamps
25. b) vihreät kotkat
26. c) faaraot
27. Cristiano Ronaldo
28. Tim Cahill
29. Norja
30. a) Javier Mascherano
31. c) hammaslääkäri
32. c) Superkotkat
33. Kultainen kenkä
34. b) Tite
35. 169cm
36. Keylor Navas
37. 2006
38. 15 kertaa
39. Thibaut Courtois 201cm
40. Ruotsi

41–60

41. 1987
42. b)Tottenham
43. c) Karthagon kotkat
44. Wayne Rooney
45. a) 1974
46. James Rodriguez
47. a) Samurain Siniset
48. Kylian Mbappe, 1999
49. 5 kg
50. Ei ikinä
51. 7,32 m
52. 2,44 m
53. 410-450 g
54. 1930
55. Uruguayssa
56. 100-110 m
57. Brasilia
58. Pohjois-Koreassa
59. Adidas
60. ☺

61–80

61. Päähine
62. 1930
63. Ranskassa
64. Vuonna 2020
65. Jari Litmasen
66. Real Madrid
67. Cristiano Ronaldo
68. Perparim Hetemaj
69. Helmipöllöt
70. Laura Österberg Kalmari
71. Bubi
72. Fédération Internationale de Football Association
73. Ne erottuivat hyvin entisaikojen mustavalkoisilta televisioruuduilta.
74. Brasilialla
75. Koho, kylmä, kompressio (tukisidos) ja kevennys (älä varaa painoa)
76. Axel Orrström
77. 1935
78. Eerikkilän Urheiluopistossa
79. 1994
80. 1973

81–100

81. Alandia Cup
82. Severin tauti
83. HIFK:ssa
84. Jari Litmanen
85. Joukkueenjohtaja
86. Vuonna 1900
87. Vuonna 1996
88. Islannin
89. Tanskan
90. Ruotsissa, Malmön kaupungissa
91. Los Angeles Galaxyssa
92. Ei missään.
93. Cristiano Ronaldo
94. Cristiano Ronaldo ja Lionel Messi
95. Lieke Martens
96. Real Madridin
97. Neymar da Silva Santos Juniorista
98. Paris Saint-Germainiin
99. 43:nnen kerran
100. Hyvä valinta. Miksi juuri hän?

PPJ-joukkueet 2018 – löydä omasi!

Pojat

B-juniorit
Joukkueenjohtaja
Juha Kettunen
040 703 3292
juppek@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Jesse Laajaranta
044 263 0994
jessesutinen@gmail.com

2003
Joukkueenjohtaja
Paula Enström
0400 691 555
jojoppj03@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Niko Leppänen
044 374 2817
nikoleppanen@hotmail.com

2004
Joukkueenjohtaja
Pia Kuusiniemi
040 558 4848
pia.kuusiniemi@loci.fi
Vastuuvalmentaja
Lari Lummepuro
llummepuro@gmail.com

2004 Kilpa
Joukkueenjohtaja
Tuukka Tammi
050 433 0309
tuukka.tammi@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Niko Kukka
nikokukka@hotmail.com

2005 Edustus
Joukkueenjohtaja
Mika Laine
mika.laine@nomart.fi
0400 915935
Vastuuvalmentaja
Antoni Dagaa
050 505 0672

2005 Eira
Joukkueenjohtaja
Juha Saarinen
040 555 3763
juha@ppj.fi
Vastuuvalmentaja
Charles Figho

2005 West
Joukkueenjohtaja
Laura Grönqvist
050 591 4866
laura.m.gronqvist@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Sami Paavilainen
sami@sprinttitalli.com

2006 Edustus
Joukkueenjohtaja
Jussi Ojala
050 5222 327
Vastuuvalmentaja
Topi Pietilä
topi@ppj.fi
040 727 7405

2006 Eira
Joukkueenjohtaja
Raine Tiessalo
050 435 5898
jojoeira06@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Ricardo Gomes
jojoeira06@gmail.com

2006 Laru
Joukkueenjohtaja
Janne Pulkkinen
050 469 0050
jojo.ppjlaru06@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Zakariya Mohamud
0503495507
sakke_95@msn.com

2007 Eira
Joukkueenjohtajat
Johanna Pikkarainen
jojoeira07@gmail.com
044 5372233
Margareta Björksten
jojoeira07@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Miro Olsoni
Miro.olsoni@gmail.com
045 233 1813

2007 Laru
Joukkueenjohtaja
Marko Syväkari
marko@ppj07.fi
0400 190 370
Vastuuvalmentaja
Lari Lummepuro
llummepuro@gmail.com
050 401 6693

2007–2008 Jätkäsaari
Joukkueenjohtaja
Anu Reunanen
050 487 1926
anu.reunanen@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Fabian Wallgren

2008 Eira
Joukkueenjohtaja
Marko Suominen
0400 858 984
marko.suominen@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Tommi Haavisto
040 755 2857
tommihaavisto1@live.com

2008 Laru
Joukkueenjohtaja
Anna-Maaria Halonen
040 593 2521
ppj08laru@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Zakaria Kibona
045 132 0909
14akaz@gmail.com

2009 Eira
Joukkueenjohtaja
Sami Martola
sami.martola@krogerus.com
040 535 1712
Vastuuvalmentaja
Olli Seppälä
044 064 0028
olliseppala@outlook.com

2009 Laru
Joukkueenjohtaja
Miia Sirviö
050 577 0809
ppjlaru09@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Lasse Nikander
040 7088 944
lasse.nikander@gmail.com

2009 Hietsu
Joukkueenjohtaja
Sanna Rauhala
050 563 1232
ppjhietsu09@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Teo Hyrske

2009–2010 Jätkäsaari
Joukkueenjohtaja
Pasi Riikonen
040 543 3221
ppj09jatkasaari@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Topi Pietilä
040 727 7405
topi@ppj.fi

2010 Eira
Joukkueenjohtaja
Tony Rönnqvist
050 595 2778
ppjeira2010@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Matias Anthoni
matias_anthoni@hotmail.com
050 403 1800

2010 Laru
Joukkueenjohtaja
Mikko Pirilä
040 540 7090
mikko.pirila@outlook.com
Vastuuvalmentaja
Mateus Decat

2011 Eira
Joukkueenjohtaja
Aku Vikström
050 5249 445
jojoppjeira2011@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Jussi Korpinen
040 744 2977
jude@ppj.fi

2011 Jätkäsaari
Joukkueenjohtaja
Sami Julin
045 664 5696
jojojatka11@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Topi Pietilä
040 727 7405
topi@ppj.fi

2011 Laru
Joukkueenjohtaja
Teemu Rautiainen
050 301 2012
jojoppjlaru2011@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Axel Orrström
050 378 2939
akke@ppj.fi

2012 Eira
Joukkueenjohtaja
Niclas Diesen
040 035 8962
ppjeira12@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Jussi Korpinen
040 744 2977
jude@ppj.fi

2012 Jätkäsaari
Joukkueenjohtajat
Elina Turunen, Maija Seppälä
jojojatka12@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Topi Pietilä
040 7277 405
topi@ppj.fi

2012 Laru
Joukkueenjohtaja
Marianna Halonen
050 358 2267
ppjlaru12@outlook.com
Vastuuvalmentaja
Axel Orrström
050 378 2939
akke@ppj.fi

2013 Eira
Joukkueenjohtaja
Juha Tikander
050 3747 303
tiki@ppj.fi
Vastuuvalmentaja
Jussi Korpinen
040 744 2977
jude@ppj.fi

2013 Jätkäsaari
Joukkueenjohtaja
Juha Tikander
050 3747 303
tiki@ppj.fi
Vastuuvalmentaja
Topi Pietilä
040 7277405
topi@ppj.fi

2013 Laru
Joukkueenjohtaja
Juha Tikander
0503747303
tiki@ppj.fi
Vastuuvalmentaja
Axel Orrström
050 378 2939
akke@ppj.fi

Tytöt

B-tytöt
Joukkueenjohtaja
Pasi Pajunen
0299 510401
pys@elisanet.fi
Vastuuvalmentaja
Jenna Korhonen
jenna.korhonen11@gmail.com

2004–2005
Joukkueenjohtaja
Anna Neittamo
050 502 0260
ppjt0405@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Aki-Matti Alanen

2006–2007 Kilparyhmä
Joukkueenjohtajat
Sakari Saarinen ja Suvi Dufva
ppjtl0607@gmail.com
050 313 1673 (Sakari)
0400 746784 (Suvi)
Vastuuvalmentaja
Henrik Suonio
040 5403 746
henrik.suonio@welho.com

2006–2007 Harrasteryhmä
Joukkueenjohtajat
Merja Jansson ja Jarmo Kytölä
ppj0607tle@gmail.com
040 519 0742 (Jarmo)
040 533 5173 (Merja)
Vastuuvalmentaja
Janne Hiuspää
044 518 7213

2008–2009
Joukkueenjohtaja
Kaisa Veteläinen
040 509 0156
ppj0809@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Harri Westerlund
0400 360500
harriw@welho.com

2010
Joukkueenjohtaja
Hannu Rosokivi
040 582 0863
jojoppjt2010@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Jenna Korhonen
jenna.korhonen11@gmail.com

2011
Joukkueenjohtaja
Tytti Lönngren
ppjt2011@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Melinda Andler
044 500 7277

2012
Joukkueenjohtaja
Juha Tikander
0503747303
tiki@ppj.fi
Vastuuvalmentaja
Jussi Korpinen
040 7442977
jude@ppj.fi

Aikuiset

Miesten edustus 4. div
Vastuuvalmentaja
Mikko Hyppönen
040 658 9687
mikko@ppj.fi

PPJ Ruoholahti (miehet) 4. div
Joukkueenjohtaja
Lari Lummepuro
llummepuro@gmail.com
050 4016693

Naisten edustus 4. div
Joukkueenjohtaja
Caterina Leppe
catileppe@gmail.com

Naisten harraste
Joukkueenjohtaja
Anna Einiö
050 505 1976
anna.einio@gmail.com

Erkka
Yhteyshenkilö
Axel Orrström
050 378 2939
akke@ppj.fi

Ikis
Joukkueenjohtaja
Olli Römpötti
050 346 4045
olli.rompotti@gmail.com

Mutsit
Joukkueenjohtaja
Seija Virtanen
040 500 9672
seija.virtanen1@gmail.com
Vastuuvalmentaja
Janne Tiukkanen
0400 341 340
janne.tiukkanen@gmail.com