

Kohti uutta kautta

- Monilajisuudesta supervoimaa
- Suursatsaus maalivahteihin
- Tyttö- ja poikajoukkueiden yhteistyö

PÄÄKIRJOITUS

Hyvä kertyy yhteiseen kassaan

TEKSTI IINA AIRIO

Kun olin ala-asteella, keräsimme vuositolkulla rahaa kuudennen luokan leirikouluun. Pääsimme viikoksi ikimuistoiselle reissulle Lappiin. Muistan, miten yksi luokan koviksista hyppäsi junasta liian aikaisin ja hänen polveaan jouduttiin paikkaamaan. Miten hiihdimme Pallaksella autiotuvalle yöksi ja söimme lettuöverit. Miten pääsimme yhtenä päivänä laskettelemaan. Yhdeksännellä luokalla olimme viikon Itävallassa. Saksanlukijoille se oli ikään kuin opintomatka, mutta oikeastaan en muista opinnoista mitään. Sen sijaan mieleeni on ikuisesti painunut, kuinka opettajakin uskotteli itävaltalaisille isännille, että yhdelle tytölle puhkesi vain äkillinen akne, vaikka hänellä oli vesirokko. Kuinka samoilimme onnellisina ja itsenäisinä Salzburgin kujia ja valvoimme yöllä opettajalta salaa. Kumpikaan noista reissuista ei olisi ollut mahdollinen ilman vanhempien talkootyötä ja opettajiemme joustavuutta. Suurin osa vanhemmista olisi voinut helposti maksaa koko leirikoulun hinnan, mutta yhteinen linja oli, että keräämme rahaa jo monta vuotta etukäteen – kaikki yhdessä.

Talkootyö on tuttua myös PPJ:ssä. Siitä tuoreimpana esimerkkinä on Ruukinlahteen noussut kupla. Koleana lauantaina ei tehnyt mieli lähteä ulos, mutta oli se nyt hauskaa saada osallistua muutaman mutterin laittamiseen lopulta kuitenkin. Meitä talkoolaisia oli enemmän kuin hommia, mutta silti kaikki jäivät useaksi tunniksi. Edes vaihtamaan kuulumisia naapuriin tai futistuttujen kanssa. Seura säästi rahaa, ja talkoolaisille tuli hyvä mieli. Varainkeruu kulkee talkootyön kanssa käsi kädessä myös joukkueetasolla. Yhdessä tekemällä voimme saada yllättävän paljon aikaan, ja aika helposti. Laru 2013 osallistui viime kesänä Alandia Cupiin kahdella peliryhmällä (sekoitimme tiimit eliitistä harrasteeseen, ja hyvin toimi!). Myimme Kaffa Roasteryn kahvia, Ullmaxin vaatteita ja joulukuusia, järjestimme joogatunnin ja pidimme Riehasa kahvilaa. Lopulta 700 euron matka per pelaaja tuli maksamaan vain 350 euroa. Omakustanteen arvio oli ennen matkaa 400, mutta vaikka kävimme pizzalla, minigolfaamassa, kuplavohveilla ja jätskeillä, selvisimme 50 euroa suunniteltua edullisemmin. Ja millainen matka oli? Aivan mielettömän hauska! Hotelli Cikada täyttyi viideksi yöksi pienistä smurffeista, kun sekä Laru, Eira että Tytöt majoittuivat hotellissa. PPJ-soppa porisi ulkoaltaassa keliin katsomatta, ja matseihin ja niistä pois suuntasi iloisia pelaajia.

Kun mietin, mitä omalle 11-vuotiaalleni jää matkasta mieleen, uskon hänen muistavan ainakin seuraavat jutut: laivamatkan pörräilyt, loputtoman uimisen, matsien mahtavan tsemppihengen, EM-kisastudiot ja hotellikäytävän täydeltä kavereita. Mutta uskon, että hän tulee muistamaan myös sen, että hän ihan itse oli hankkimassa matkarahoja myymällä kaverien kanssa Lauttiksessä kahvipusseja. Minulle äitinä talkootyössä – oli se sitten kuplahommia, jojona toimimista tai joulukuusien hinnoittelua – on tärkeintä yhdessäolo lapseni kanssa. Se, että pääsen lähelle harrastusta, jossa hän viihtyy ja viettää paljon aikaa, ja että voin mahdollistaa hänelle elämyksiä, jotka olivat minulle lapsena merkityksellisiä. Varainhankinnassa minua motivoi myös se, että keräämällä rahaa varmistamme, että harrastus ja matkat ovat mahdollisia kaikille. Hyvä kertyy yhteiseen kassaan. PPJ



Kirjoittaja on Junnulehden päätoimittaja sekä PPJ-pelaaja, -äiti ja -jojo.

Näin hankit kauden 2025 pelipassit

Kauden 2025 pelipassi- ja vakuutusmyynti aukeaa 2.12.2024. Joulukuussa 2024 tai sen jälkeen hankittu pelipassi on voimassa 31.12.2025 asti. Seura hyväksyy ostetun pelipassin tai pyydetyn seurasiiiron PPJ:hin, kun kauden jäsenmaksulasku on maksettu. Seura hankkii Korttelipelipassit ja -vakuutukset 2019-2020-syntyneiden joukkueille. Muiden joukkueiden pelaajat hankkivat pelipassit ja vakuutukset itse. Jos pelaajalla ei ole asianmukaista pelipassia Palloliiton järjestämissä otteluissa, on Palloliitolla oikeus periä pelipassin laiminlyöntimaksu. Pelipassin uudistamista varten tarvittavan PalloID:n näet Palloliiton lähettämistä uutiskirjeistä (ylälaidassa) tai myClubista omalta jäsenlehdeltä (LisenssiID=PalloID). Kaikilla pelaajilla PalloID ei välttämättä näy jäsenlehdellä. Tarkastathan Pelipaikassa osoite- ja yhteystiedot samalla, kun uusit pelipassin. Tarvittaessa voit tiedustella PalloID:täsi Palloliiton tukipalvelusta <https://tutki.palloliitto.fi/support/tickets/new> tai PPJ:n toimistolta toimisto@ppj.fi. Vakuutusturva on pakollinen jokaiselle pelaajalle. Vakuutuksen voi hankkia pelipassin oston yhteydessä Palloliiton Pelipaikka-rekisteristä tai hankkia oman kilpailutoiminnan kattavan vakuutuksen. PPJ



PPJ Junnulehti 1 / 2024

Vastaava päätoimittaja
Salla Malin
Päätoimittaja
Iina Airio
Taitto
Elina Rajala
Kannen kuva
Jussi Eskola
Julkaisija
Pallo-Pojat Juniorit ry
Paino
Punamusta, Joensuu, 2024
Painos
2 300

Sähköinen näköislehti luettavissa verkossa osoitteessa www.ppj.fi/toiminta/junnulehti
Yhteystiedot: www.ppj.fi



PPJ:n hallitus ja työntekijät 2024

Hallitus
Sami Aurejärvi, puheenjohtaja
Mikael Anthoni, varapj.
Timo Drachman
Tuomas Parm
Anna Santalahti
Pasi Riikonen
Risto Juntunen
Mark Mattila
Tuija Gustavsson

Työntekijät
Axel Orrström, valmennuspäällikkö
Salla Malin, hallintopäällikkö
Marko Kolsi, pelaajakehityspäällikkö/
talenttivalmentaja
Jussi Korpinen, junioripäällikkö
Kalle Kähkönen, junioripäällikkö
Lauri Kuusanmäki, fyysisen valmennuksen
päällikkö
Teemu Lahti, tyttöfutisvastaava
Mikko Hyppönen, pelaajakehityspäällikkö
Jussi Liikanen, maalivahtivalmennuspäällikkö
Walter Viitala, maalivahtivalmentaja

SISÄLTÖ



4 Hieno vuosi huipentui gaalaan



12 Onnistumisten Hesa Cup



14 Yhteistyötä jopa edustustasolla

16 Monilajisuudesta supervoimaa

18 Kasvavan urheilijan treenivinkit



20 Suursatsaus maalivahteihin

22 Vaikeuksien kautta valmiiksi



24 Tärkeintä on olla aito

27 FC Nömmen Girls' Cupissa

28 Esittelyssä uudet PPJ-jengit

31 Tervetuloa PPJ:hin!

Seuraa, tykkää, jaa!

PPJ Instagramissa
[@ppjhelsinki](https://www.instagram.com/ppjhelsinki)
[#ppjhelsinki](https://www.instagram.com/ppjhelsinki)

PPJ Facebookissa
[PPJ](https://www.facebook.com/ppj),
[PPJ Varustekirppis](https://www.facebook.com/ppj)

HIENO VUOSI HUIPENTUI GAALAAAN

PPJ-Gaala järjestettiin 13. marraskuuta Kaapelitehtaan Merikaapelihallissa. Illan aikana juhlittiin niin nuoria kuin vanhempiakin futareita.

KUVAT SALLA MALIN JA KAI LEHTINEN



PPJ Gaalassa Kaapelitehtaalla palkittiin tuttuun tapaan sekä joukkueiden Vuoden pelaajat, että seuran valinnat. Lämpimät onnitelut palkituille!

Pelaajat ja heidän perheensä kokoontuivat viettämään mukavan illan palkintojenjaon, pikkupurtavan ja hyvän seuran merkeissä. Juhlissa palkittiin jokaisen joukkueen nimeämä joukkueen Vuoden pelaaja, ja lisäksi palkittiin Vuoden tyttö- ja poikapelaajia sekä seuran Vuoden valinnat.

Palkitsemisten lisäksi Gaalassa pääsi haastamaan kaverinsa, oman valmentajan ja freestyle jalkapalloilijat Alexander Wessberg ja Tomi Puustelin tiukoissa 1v1 peleissä. Gaala huipentui laulaja Ella Heroldin lauluesitykseen. Kiitos kaikille kuluneesta kaudesta!

KAUDEN TYTTÖ- JA POIKAPELAAJAT

Vuoden tyttöpelaaja (11 v ja nuoremmat)

Lilja Salmivuori, Tytöt 2012
Even though Lilja joined T12 team only in the middle of the season, she had a huge impact on the team. Apart from having great technical skills, she always gave 100 % in matches and trainings, supported the other girls with a smile and kept coming to trainings to help coaches when she was injured. Great job Lilja!

Vuoden tyttöpelaaja (12-15 v)

Mathilde Danielsen, Tytöt 2010
Thilde on ensimmäinen PPJ:n tyttöpelaaja, joka on tiettävästi valittu oman ikäluokan maajoukkueeseen varasijalle. Armoton treenaaja ja maalin tekijä, joka maalasi piirisarjapeleissä lähes kaksi maalia per peli keskiarvolla. Hänellä on periksiantamaton asenne, mikä on jokaisen valmentajan unelma. Tykätty joukkuekaveri, joka tsemppaa myös muita yltämään parhaimpaansa. Kehittynyt kokonaisvaltaisesti kauden aikana, ja tulee varmasti kehittämään lisää asenteensa vuoksi. Ehdottomasti tulevaisuuden tähtipelaaja.

Vuoden tyttöpelaaja (16 v ja vanhemmat) Elsa Leino, B-tytöt

Elsa on joukkueen ehdotonta eliittiä, jonne hän on kivunnut vuosien määrätietoista työllä. Hän on kannustava, reilu ja sitoutunut kapteeni, joka tekee kentällä töitä esimerkiksi niin treeneissä kuin peleissäkin. Elsa on joukkueen sydän niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin. B-tyttöjen lisäksi pelasi naisten edustusjoukkueessa ja hänen panoksensa sarjanou-suun oli korvaamaton.

Vuoden poikapelaaja (11 v ja nuoremmat) Elis Danielsen, Laru 2014 ja 2015

Kehittynyt vuoden aikana todella paljon pelaajana. Harjoittelee paljon omalla ajalla ja on aina todella hyvällä asenteella harjoituksissa. On aina ilo nähdä pelaajia, joilla on kova into kehittyä. Pelannut vuoden aikana paljon vuotta vanhemmassa ikäluokassa ja pärjännyt sielläkin mainiosti.

Vuoden poikapelaaja (12-15 v) Viljami Everi, Edustus 2009

Pelaaja on ollut 2009-syntyneiden avainpelaaja johdattaen joukkueen ensin keväällä Ykkösen ja syksyllä Liigan jatkosarjan voittoon. Keski-kentän moniosaaja on myös esiintynyt edukseen Etelän alueen tapahtumissa ja kolkutellut jo nuorten maajoukkueen portteja.

Vuoden poikapelaaja (16 v ja vanhemmat) Noah Rantasalmi, B-pojat

Pelaajan kehitys jatkui vahvana läpi kauden ja hän nousi B-junioreista miesten edustusjoukkueeseen sekä 17-vuotiaiden maajoukkueeseen. Taitavan hyökkäyspään pelaajan kauteen mahtui muun muassa. kolme maalia miesten Kakkosen avausdebyytissä ja kaksi maaottelumaalia (yksi Norjaa ja yksi Kreikkaa vastaan).

VUODEN MUUT ERIKOISPALKINNOT

Vuoden poikamaalivahti 8v8: Benjamin Pussinen, Jätkä 2014

Pelaaja on vuoden aikana kehittänyt huumasti maalivahtina. Hän osoittaa hyvää aktiivisuutta maalivahtitreenneissä. Hän on hyvä esimerkki siitä, miten hyvällä asenteella treeneissä voi kehittyä. Hän pitää huolen siitä, että kannustaa toisia ja pitää hyvän treeni ympäristön.

Vuoden tyttömaalivahti 8v8: Hilppa Loimu, Tytöt 2013

Pelaaja on kehittänyt maalivahtina valtavasti lyhyessä ajassa. Torjuntatyöskentely, pelin avaaminen kädellä ja jalalla, tilan puolustaminen ja tilanteiden lukeminen ovat kaikki hänellä hyvällä tasolla. Hän on nopea, rohkea ja älykäs maalivahti, jonka kantti kestää tiukemmissakin paikoissa. Tämän ansiosta hän on pystynyt kannattelemaan ja tsemppaamaan joukkuettaan monessa tärkeässä kilpatason turnaus- ja sarjapeliissä kuluneen vuoden aikana. Onnea!

Walter Viitala -palkinto 11 v 11: Niki Arminen, Miesten edustus

Hän pelasi korkealla tasolla läpi kauden ja pohjan sille loi erittäin laadukas suorittaminen arjessa, josta voi moni seuran nuorempi pelaaja ottaa mallia. Utelias ja ahkera maalivahti oli viimeinen lukko kauden aikana päästä kolmanneksi vähiten maaleja.

Vuoden joukkue: Edustus 2009

Joukkue on kulkenut koko PPJ polun. Reitti ei ollut helppo, lukien tip-pumisen kakkoseen ja sieltä nousun Ykköseen. Pelaajien pysyminen joukkueessa on ollut menestyksen ydin. Etelähelsinkiläisittäin sanottuna "perse on kestänyt merivettä." Kaudet Ykkösessä - yksittäisillä tappioilla - kasvattivat nälän joukkueessa. 2022 joukkueen valmennus (Oskar/Tomi/Mikko) lähti rakentamaan tulevaisuutta. Ja mikä tulevaisuus se oli! Joukkue asetti tavoitteeksi voittaa Ykkösen, sitten voittoa ELL-jatkosarjan ja sitten päästä Kai Pahlman-turnaukseen sekä saavuttaa suora U16 ELL-paikka. Kaikki tavoitteet saavutettiin! Joukkue asetti historiankirjoihin PPJ:n ennätyksen - 30 sarjapeliä ilman tappiota. Joukkue on elävä esimerkki PPJ:n joukkueiden periksiantamattomuudesta - voitosta väännetään loppuun saakka. Yhdessä olemme voit-tamattomia! PPJ!

Vuoden joukkueenjohtaja: Timo Räikkönen (Edustus 2012)

Timolla käynnistyi jo seitsemäs vuosi joukkueenjohtajana; ensin Laru 12 -joukkueen ja viime vuodesta lähtien Edustus 12 -joukkueen puikoissa. Timo pitää langat käsissään ja tekee aina kaikkensa joukkueensa eteen eikä työtunneissa säästele. Pitkäjänteinen ja systemaattinen kehittäminen on tuottanut hienoa tulosta! Timon kanssa hommat hoituvat helposti ja varmasti.

Vuoden valmentaja: Onni Perälä (J10-11, J12, T13, TK15, TK17)

Hän on todella innokas ja innostava valmentaja pelaajille. Kulkenut valmentajaksi PPJ:n pelaajasta, apuvalmentajaksi ja sitten päävalmentajaksi. Seurassa on hieno seurata hänen kehitystään valmentajana ja hänen hurjaa haluaa kehittyä. Haluaa mielellään palautetta omasta toiminnastaan ja sitä kautta kehittyä. Käynyt seuran suunnitelmän startti- ja ikävaihe-koulutuksen ja viime kaudella kaiken seuravalmennuskireen ohella suoritti vielä Uefa C -valmennuskoulutuksen. Pidetty valmentaja kaikissa joukkueissa ja aina paikalla joukkueen tapahtumissa. Jos ei muiden kiireiden takia ehdi paikalle huolehtii, että joukkueen harjoituksissa on treenit suunniteltu huolella ja paikalla on tarpeeksi valmentajia. Hän on jäməkä, omistautunut ja osaava.

Vuoden erikoispalkinto: Nais- ja tyttöfutiksen kasvu ja menestys

Vuoden 2024 erikoispalkinto annetaan seuran naisten ja B-tyttöjen joukkueille, joissa sekä pelaajamäärien että tason kehitys on ollut huimaa. TB pelasi ensimmäistä kertaa PPJ:n historiassa valtakunnallista sarjaa Ykkösessä. Naisissa puolestaan oli kuluneella kaudella peräti kolme eri joukkuetta ja kirsikkana kakun päällä naisten edustuksen nousu Kakkoseen - seurahistoriaa tämäkin. Lisäksi halutaan nostaa esiin joukkueiden erinomainen keskinäinen yhteistyö ja pelaajien liikkuvuus, mikä osaltaan mahdollistaa lahjakkaimpien junioripelaajien kehittymistä. Esimerkiksi naisten edustuksen peleissä pelasi kauden aikana useampi 2010-synty-nyt pelaaja.

Seuran nais- ja tyttöfutiksen hienosta yhteistoiminnasta ja menestyksestä halutaan erikseen kiittää: joukkueenjohtajia: **Sari Alanko** ja **Martta Martola** (B-tytöt), **Paula Enström** (naisten edustus) ja **Terhi Koponen** (T10) ja valmentajia: **Pasi Nevanpera** (naisten edustus ja B-tytöt), **Teemu Lahti** ja **Patrick Enström** (B-tytöt), **Riikka Elovaara** ja **Matias Karti** (naisten edustus) ja **Lotta Johansson** (T10).



VUODEN VALINNAT

JOUKKVEIDEN VUODEN PELAAJAT 2024

Tytöt 2018: Nina Takimoto

Hän on rohkea ja motivoitunut pelaaja, joka tekee paljon töitä kentällä. Hänellä on hyvä positiivinen asenne ja on aina valmis auttamaan joukkueita tilanteessa kuin tilanteessa. Pelaaja näyttää hienoa esimerkkiä muille niin peleissä kuin treeneissäkin.

Jätkäsaari 2018: Iivo Linko-puu-Siren

Aina iloinen kaikissa joukkueen tapahtumissa, todellinen joukkuepelaaja. Kehittynyt todella paljon vuoden aikana ja jää usein jopa tunneiksi harjoitusten jälkeen harjoittelemaan taitoja.

Lauttasaari 2018: Samuel Ryyänen

Aktiivinen ja taitava joukkuepelaaja, joka jokaisessa pelissä hiljentää ihan kaikki vasurillaan. Viel Gut!

Eira 2018: Amelia Lahtela

Pelaaja innostaa omalla esimerkilään muita joukkuekavereitaan. Hän kuuntelee keskittyneesti valmentajan ohjeita ja yrittää aina parhaansa niin harkoissa kuin peleissä. Hänen jalkapallotaitonsa ovat kehittyneet vuoden aikana todella paljon. Pallo pysyy hyvin hallussa. Onnea!

Väiski 2018: August Perna

Mainio joukkuekaveri ja tekee aina parhaansa treeneissä ja peleissä. Joka kerta reilusti ajoissa treeneissä ja treenin jälkeen laittamassa pelit pystyyn. Nuoresta iästä huolimatta intohimon liekki roihuaa jalkapalloa kohtaan.

Tytöt 2017: Wilma Pirinen

Pelaaja on kehittynyt kauden aikana huimasti. Hän on iloinen ja muut huomioonottava joukkuekaveri, joka treenaa ja pelaa aina täysillä.

Jätkäsaari 2017: Aziz Aziz Shekani

Tunnollinen ja aina hyväkäytöksiin harjoittelija, joka on kehittynyt vuoden aikana huimasti. On usein Jätkäsaaren kentillä harjoittelemasa omalla ajallaan, mikä ilahduttaa valmennusta.

Lauttasaari 2017: Hubert Sveholm

Pelaaja on pedantti treenaaja ja hänellä on viuhuva veto. Kom igen, fortsätt likadant!

Eira 2017: Filip Koskinen

Hän on motivoitunut pelaaja, joka keskittyy hyvin harjoituksissa ja yrittää aina parhaansa. Hän innostaa esimerkillään myös joukkuekavereitaan tekemään parhaansa. Hän on kehittynyt vuoden aikana jalkapallotaidoissa, etenkin hänen laukauksensa on timenttiin. Paljon onnea!

Väiski 2016-2017: Noel Hiltunen

Pelaaja, joka on valmis pelaamaan millä paikalla tahansa, kun valmentaja pyytää. Kuuntelee ohjeita ja osallistuu innolla joukkueen tapahtumiin. Onnea ja tsemppiä kauden 2024-2025!

Tytöt 2016: Saga Aikio

Pelaaja on motivoitunut, reilu ja kannustava joukkuekaveri ja tekee hommat loppuun asti. On myös kehittynyt huimasti tämän vuoden aikana.

Jätkäsaari 2016: Aleksi Loh-taja

Pelaajalla on tekniset taidot ikäsekseen hyvin korkealla tasolla, erityisosaamisena erinomainen laukausutaito. Harjoittelee aina hyvällä asenteella ja omaksuu asioita todella nopeasti, pelitaidoissa näkee kentän jo jopa poikkeuksellisen hienosti.

Lauttasaari 2016: Samu Peura

Pelaaja on aina paikalla joukkueen harjoituksissa, kuuntelee, keskittyy ja tekee kuuliaisesti annetut harjoitteet. Harjoitusten päätyttyä hän jää usein itseksään harjoittelemaan ja pelailemaan vielä lisää. Pelaaja ei tee itsestään numeroa, mutta hän antaa aina kaikkensa, olipa hänen paikkansa niin maalivahtina kuin vaikka hyökkääjänä. Hyvää tekemistä.

Eira 2016: William Hallvar

Pelaaja treenaa aina täysillä ja hyvällä fiiliksellä, hymy huuleissa. Hän on ottanut tämän vuoden aikana ison harppauksen kehityksessä. Pelaa vahvasti jokaisella pelipaikalla.

Tytöt 2015: Viivi Vehkaluoto

Taitava ja motivoitunut pelaaja, jonka harjoitusaktiivisuus on erinomaisella tasolla. Hyvä peliäly ja laadukas vasemman jalan veto kuuluvat myös vuoden pelaajan ominaisuuksiin, joilla hän erottuu edukseen niin peleissä kuin treeneissäkin.

Jätkäsaari 2015: Kilian Ket-tunen

Pelaaja harjoittelee intohimoisesti. Otteluiden koventuessa hän on kehittynyt upeasti urheilijana sekä ihmisenä, niin kentällä kuin kentän ulkopuolella. Hänen määrätietoinen asenteensa ja vahva sitoutumisen-sa tekevät hänestä malliesimerkin PPJ:n arvoista.

Lauttasaari 2015: Emil Arvela

Hän pystyy pelaamaan fyysisesti ilman palloa ja on vahva 1v1-tilanteissa myös pallon kanssa. Hänellä on rohkeutta pelata luovasti ja tehdä yllättäviäkin ratkaisuja pelin aikana. Hän on tunnollinen harjoittelija ja osaa ottaa toisen huomioon hienolla ja kannustavalla tavalla.

Eira 2015: Ethan Wu

Hän treenaa aina täysillä ja keskittyneesti ja on kehittynyt tämä vuoden aikana valtavasti.

Tytöt 2014: Lily Keski-Jyrä

Pelaaja näyttää omalla tekemisellään hienoa esimerkkiä muille. Hän on aina positiivisella asenteella ja todella innokas oppimaan uutta. Positiivinen asenne ja motivoitunut treenaaminen on tuottanut hienosti tulosta, ja hän onkin kehittynyt kuluneen kauden aikana valtavasti.

Jätkäsaari 2014: Okko Ahola

Pelaaja on kuluneen kauden aikana kehittynyt erinomaiseksi maalivahdiksi. Hän ohjeistaa ja kannustaa muita pelaajia pelien aikana esimerkiksi ja huomionarvoisesti. Positiivisen ilmapiirin luominen joukkueen pelaajien keskuuteen on hänellä jopa poikkeuksellisen hieno ominaisuus. Tavoitteellinen ja tuloksellinen kehitys sekä esimerkillinen asenne. Kapteenin elkeet!

Lauttasaari 2014: Daniel Loik-kanen

Pelaaja on osoittanut suurta halua oppia ja kehittyä jalkapalloilijana jokaisessa tapahtumassa, johon hän osallistuu. Hän on kasvanut kauden aikana valtavasti paitsi pelaajana, mutta myös joukkuekaverina.

Eira 2014: Teemu Seiro

Hän on motivoitunut, aktiivinen ja innokas pelaaja. Hän on ollut erittäin aktiivinen kaikissa joukkueen tapahtumissa ja antaa aina kaikkensa. Tekemisestä huokuu kehityksen ja oppimisen halu, samalla vuoden aikana hän onkin kehittynyt huimasti. Pelajasta onkin kehittynyt oman peliryhmänsä avainpelaaja. Hän osaa myös pitää hauskaa ja sehän onkin jalkapallossa tärkeintä. Kentältä hänet löytää aina hymysuin.

Tytöt 2013: Veera Väisänen

Pelaaja asetti itselleen talvikauden alussa tavoitteeksi oppia kuljettamaan ja harhauttamaan. Määrätietoisien treenaamisen ansiosta hän on saavuttanut vuodessa tämän ja paljon muuta: Talvikaudella hän oli tärkeässä roolissa, kun valkoinen peliryhmä pelasi itsensä Talviliigan hopealle. Kesäkauden aikana hän on kehittynyt edelleen yhdeksi sinisen peliryhmän maalitykeistä mutta myös keskikentän taituriksi, jonka voittavat peliteot ja periksiantamaton asenne ovat osaltaan auttaneet sinisiä kehittymään Ykkösen joukkueeksi.

Jätkäsaari 2013: Leo Pekkan

On ollut ilo valmentaa pelaajaa viimeiset kaksi vuotta. Hän on tunnollinen futaja, joka antaa aina kaikkensa, oli kyseessä sitten harjoitukset tai peli. Hän on myös reilu ja kiva joukkuekaveri, minkä takia hän toimiikin usein peliryhmänsä kapteenina. Hänet on juuri valittu 2013 syntyneiden edustusjoukkueeseen. Onnea valinnasta ja tsemppiä jatkoon!

Lauttasaari 2013: Verner Sok-ka

Pelaaja nousi kuluneella kaudella

joukkueen eturivin pelaajaksi. Hän kehittyi erityisesti pelin ymmärtämisessä ja oppi lukemaan peliä sekä ennakkoimaan tilanteita.

Eira 2013: Edvin Rotkirch

Pojan kehittyminen ja motivaatio kuluneen kauden aikana.

Väiski 2013: Edwin Fabritius

Pelaaja on ottanut valtavia askeleita eteenpäin maalivahtina sekä urheilijana. Hänellä on valtava intohimo torjua palloja ja pelaajana hän kuuntelee hienosti vastuu- ja maalivahti-valmentajien kehitysehdotuksia, jotta hän saavuttaa unelmansa. Kova työ viikosta ja päivästä toiseen on mahdollistanut hurjan kehittymisen kauden aikana.

Tytöt 2012: Kielo Vartiainen

Hän tulee peleihin ja treeneihin oikealla positiivisella asenteella. Yrittää aina parhaansa ja on kehittynyt pelaajana valtavasti vuoden aikana.

Jätkäsaari 2012: Oskar Sak-kov

Pelaaja on osoittanut poikkeuksellista ahkeruutta ja sitoutumista kehittäkseen itseään sekä treeneissä että niiden ulkopuolella. Hän tekee asiat harjoituksissa aina täysillä ja treenaa ahkerasti omalla ajallaan. Hän ei tee itsestään suurta numeroa, vaikka on tehnyt kauden aikana koko joukkueesta eniten maaleja. Hänen tekniset kykynsä maalinteossa, nopeus, ahkeruus ja esimerkillinen asenne ovat tehneet hänestä joukkueen keskeisen hahmon ja todellisen inspiraation muille pelaajille!

Lauttasaari 2012: Fredrik Kouhi

Pelaaja on aina iloinen tsemppari ja valmis auttamaan muita niin treeneissä kuin peleissäkin. Treenaa täysillä ja kehittynyt vuoden aikana huimasti!

Eira 2012: Ilyas Dolapci

Hän on kehittynyt pelaajana vuoden aikana huikean määrän. Saanut lisää rohkeutta onnistumisien kautta, niin palaajana kentällä kuin myös kentän ulkopuolella. Potentiaalia löytyy vielä valtava määrä kehittyä lisää.

Edustus 2012: Otto Seppälä

Hän on ansaitusti Vuoden pelaaja, sillä hänen intohimonsa ja rakkautensa jalkapalloa kohtaan on inspiroinut koko joukkuetta kohti menestystä. Kauden aikana hän on kehittynyt merkittävästi yksilönä, osoittaen sitoutumista ja asennetta, mikä tekee hänestä erinomaisen esimerkin jokaiselle junnufutarille. Hänen vahva mentaliteettinsä ja kova työmääränsä palkitsevat hänet tulevaisuudessa sellaisilla palkinnoilla, joita vain harva pääsee edes lähelle.

Tytöt 2011: Suvi Kinnunen

Hän on pelaaja, jollaisia jokainen joukkue tarvitsee. Hän on elävä esimerkki jatkuvasta kehityksestä jalka-

palloilijana ja, mikä vielä tärkeämpää, ihmisenä sekä johtajana. On ollut ilo seurata hänen kasvuaan sekä pelaajana että ihmisenä. Hänen johtajuutensa, päättäväisyytensä ja luovuutensa tekevät hänestä korvaamattoman pelaajan. Jokaisella joukkueella pitäisi olla Suvi – ja jos ei ole, me olemme se onnekas joukkue, jolla on!

Lauttasaari 2011: Oskar Savolainen

Hän on aktiivinen harjoittelija, joka antaa harjoituksissa ja peleissä aina kaikkensa. Pelikentällä hänen periksiantamattomuutensa ja työmoraalinsa ovat esimerkillisiä.

Edustus 2011: Okko Vanala

Hän on ehdottomasti vuoden pelaaja, ja syyt tälle ovat selkeät. Hänen tunnollisuutensa ja sitoutumisensa harjoituksiin ja peleihin ovat esimerkillisiä. Hän on aina läsnä, ja hänen positiivinen asenteensa tarttuu koko joukkueeseen. Hänen työtietikkansa motivoi myös muita antamaan parastaan, ja se luo joukkueeseen vahvan yhteishengen.

Eira 2011: Joel Leppo

Perusteena tinkimätön asenne läpi kauden niin treeneissä kun peleissä ja halu kehittyä myös omalla ajalla. Johdannut isoon yksilölliseen kehitykseen.

Jätkäsaari 2010-2011: Aksel Kangas

Pelaaja on pitkäaikainen kantava voima joukkueessamme. Hän johtaa joukkuetta puheella ja esimerkillä kentällä ja liimaa kapteenina joukkueen yhdeksi sekä taidoillaan että henkisesti.

Tytöt 2010: Lilja Hatakka

"Lihis" on kokonaisvaltainen pelaaja, jonka lähes jokapäiväinen omatoimiharjoittelu on tuottanut tulosta. Hänet on valittu oman ikäluokan alueleiritoimintaan ja on pelannut oman ikäluokan Eteläliigassa, B-tyttöjen Ykköissä ja naisten Kolmosessa, onnistuen tekemään myös maaleja jokaisella tasolla. Esimerkillinen, työteliäs ja taitava pelaaja, joista monien kannattaa ottaa oppia kentällä.

Lauttasaari 2010: Neklan Dvoracek

Pelaaja osoittaa suurta kehityksen halua harjoituksissa ja esimerkillistä periksiantamattomuutta peleissä Lauttasaaren molemmissa peliryhmissä.

Eira 2010: Vidar Talpila Wennström

Periksiantamaton tiimipelaaja ja esimerkillinen peliasenne, jolla pelaa jokaisen tilanteen ja kaksinkamppailun. Taitotaso on kehittynyt huimasti vuoden aikana ja se näkyy rohkeissa päätöksissä pallon kanssa sekä itseluottamuksena kentällä.

Edustus 2010: Paavo Juntunen

Pelaajan kehitys on ottanut kauden aikana selkeitä harppauksia molem-





piin suuntiin pelaamisessa. Hänellä on positiivinen asenne, ja hän suhtautuu pelaamiseen ja harjoitteluun määrätietoisesti. Tekemisessä korostuu sinnikkyys sekä loppuun asti yrittäminen. Joukkueelle hän on varma ja vakaa tukipilari.

Edustus 2009: Kuutti Lahikainen

Pelaaja on kehittynyt paljon tämän kauden aikana. Hän on isossa roolissa sekä kentällä että sen ulkopuolella. Hän antaa aina kaikkensa, ja se tarttuu myös muihin pelaajiin!

United 2009: Max Willman

Hän on loistava esimerkki joukkuepelaajasta, joka antaa kaikkensa joukkueen eteen. Hän ottaa positiivista roolia jokaisessa harjoituksessa ja näyttää hyvää esimerkkiä harjoitusten alusta aina loppujuoksuihin asti. Oman peliryhmänsä lisäksi hän on aina valmis auttamaan muita peliryhmiä tarvittaessa ja pelaamaan pelit aina samalla korkealla intensiteetillä sarjatasosta riippumatta. Hän toimii myös erinomaisena siltanrakentajana ja hengenluojana joukkueen sisällä.

B-tytöt: Isabella Ingström

Hän on aito joukkuepelaaja, joka loistaa esimerkillään. Hän on nöyrä ja si-

toutunut, mutta kentällä ei kumartele ketään. Molempijalkainen taituri, jolla on asenne kohdillaan ja joukkueen loistavin harhautus. Bellis kuuluu joukkueen ehdottomaan eliittiin.

B-pojat: Dominic Auerto

Pelaaja nousi nuorempana B-juniorina B1-joukkueen runkopelaajiin ja esitti tasaisen vahvoja otteita läpi kauden niin SM-karsinnassa kuin Ykkösessä. Kruununa hyville esityksille hän sai kutsun A-malliryhmäleirille maajoukkuekatsastuksia varten. Hän on esimerkillinen joukkuepelaaja ja harjoittelija, joka antaa jokaisessa tilanteessa kaikkensa. Pelaaja nousi myös kauden aikana joukkueensa kapteenistoon.

A-pojat: Henrik Tuomisto

Pelaaja oli aina siellä, missä oli tarve, ja suorittaminen oli tuttuun tapaan tasaisen varmaa. Pelejä kauden aikana tuli P20 SM:ssä ja Ykkösessä, sekä myös miesten sarjoissakin. Kauden aikana tapahtui myös kehitystä, ja siitä osoituksena useat treenikerrat miesten Edustuksen mukana.

Miesten edustus: Tuomas Loukojärvi

Pelaaja pelasi kaudella kenttäpelaajista isoimmat minuutit (1975). Tä-

mä luotettavuus yhdistettynä tasaisen varmaan laatuun teki hänestä valmennuksen silmissä joukkueen tärkeimmän yksittäisen pelaajan tällä kaudella.

Naisten edustus: Lotta Johansson

Tämä pelaaja rakastaa pelata ja on käynyt kauden aikana kaikkien tasoryhmien peleissä, kun se on ollut mahdollista. Oma huiman kehitysmishalun mikä myös näkyy suoritus- tasossa. Joukkueen maalikuningatar sekä kolmos- että nelosdivareissa. Kolmosessa 21 pelissä 24 maalia ja iso rooli joukkueen nousussa kakkosdivariin.

Naisten harraste: Ida Uotila

Hän on uutena pelaajana ottanut paikkansa joukkueesta tiimipelaajana, joka on aina valmis auttamaan ja joustamaan myös oman joukkueen ulkopuolelle.

Mutsit: Minna Ingström

Mutsien vuoden pelaaja on aktiivinen harjoittelija sekä näin ollen myös aktiivinen peleissä. Pelaajana hän on itse rauhallisuus, koska pallonkäsitely- ja pelinlukutaito on tuonut tälle aikuispelaajalle runsaasti varmuutta. Vastuunotto kentällä onkin ollut

tämän pelaajan kehittymispisteinä. Hän on aina ystävällinen ja kuuntelee muita pelaajia, mikä omalta osaltaan lisää luottamusta kentällä ja sen ulkopuolella.

Faijat: Fernando Korpi

Väsymätön joukkueen puolesta uuraustava timantti, joka huolehtii tiimistä niin kentällä kuin kentän ulkopuolella.

PPJ Lauttasaari: Ville Koikkalainen

Pelaaja löysi kauden mittaan tekemiseen täysin uuden tason, ollen hänen pelaamisensa jyrkäv peruskallio. Paljon juoksua ja paljon oikeita pelitekoja. Hänen pelaamisensa voi kiteyttää seuraavasti: tehokasta, kaunista ja yksinkertaista. Vuodesta toiseen loistava pelaaja ja vielä loistavampi joukkueen ja yhteisön jäsen.

PPJ Ruoholahti: Pyry Kärkkäinen

Johtava pelaaja harjoituksissa ja peleissä!

LeJa: Kasper Nurmi

Kauden täsmähankinta, joka hoiti kentän oikean laidan puolustuksesta hyökkäykseen.

Lauttasaaren kokenein asuntokauppias

Tarjoamme luotettavan ja kokeneen asuntokauppiaan palvelut jo yli 30 vuoden kokemuksella. Hoidamme asunnon myynnin, uuden asunnon etsinnän tai asunnon vuokrauksen.

Kysy Jojoltasi Erkkeri-vinkkipalkkiosta ja mahdollisuudesta joukkueesi lisätienesteihin!

AVAUSKOKOONPANO



Miikka Oksanen
0400 371 185



Veli-Pekka Närhi
0400 810 540



Markku Enström
0400 416 114



Terhi Koponen
050 539 6480



Sissi Pajala
09 682 4050

Kotiinpäin.

SUOMEN
KIINTEISTÖN-
VALITTAJAT
SKVL®

Lauttasaarentie 28, 00200 Helsinki
Kauppakeskus Lattis

KIINTEISTÖTOIMISTO

ERKKERI

Puhelin 09 682 4050 • lkv@erkkeri.fi
www.erkkeri.fi



NÄISTÄ KESÄ 2024 MUISTETAAN

PPJ-kesän huippuhetkiä olivat tuttuun tapaan Stadi Cup, Eerikkilä, Hesa Cup ja Girls' Cup.

TEKSTI SALLA MALIN JA ANNA VUNNELI KUVAT MIKA SEPPÄLÄ

MUTSIEN JA TYTÄRTEN STADI CUP

Menyttä kesää muistellessa ajatukset palaavat alkukesän Stadi Cupiin, jossa PPJ Mutsit olivat ansiokkaasti jo viidettä kertaa mukana. Onnistumiset tiukoissa otteluissa siivittivät Mutsit tänä kesänä aina naisten yleissarjan B-finaalin välierävaiheeseen saakka. Harmillisesti finaali paikka hävittiin täpärästi rangaistuspotkuilla. Oman pelaamisen lisäksi Mutsit toimivat turnauksessa lastensa joukkueiden huoltajina, apuvalmentajina, joukkueenjohtajina ja kannustajina.

Löysin jalkapallon vasta aikuisiällä. 2010 syntynyt poikani Aaro on harrastanut seurassamme jalkapalloa prinsifutikesta lähtien ja innostus tarttui äitiin kuin hiipien. Vajaat viisi vuotta sitten naapurinrouvan siivellä lähdin mukaan Mutsien toimintaan aloittelemalla jalkapallon perusteista. Innostus on kasvanut ja PPJ Mutsit on tuonut elämäni paljon iloa ja ystävyyttä. Sloganimme "Mutsit parantaa elämänlaatua" pitää todellakin paikkansa. Nautin lauantaiamun aikaisista treeneistä, uusien tekniikoiden oppimisesta ja itseni haastamisesta erityisesti pelikentillä. Jalkapallon myötä tulee liikuttua, mitä ei välttämättä tapahtuisi näinä kiireisinä ruuhkavuosina ilman kurinalaista joukkue-toimintaa ja valmennusta.

Lähes kymmenellä meistä Mutseis-

ta pelasi tänä vuonna oma tytär mukana naisten ja tyttöjen yhteisessä Stadi Cupissa. Itselleni turnaus oli kolmas ja tyttärelleni Oonalle ensimmäinen. Kävimme Oonan kanssa kokeilemassa harrastusta jo ennen kouluikää, mutta silloin treenikerrat jäivät pariin ja nappikset unohtuivat kaappiin. Vuosi sitten kipinä lajiin syttyi ystävien kautta. Kiitos Vuoden joukkueen, Tytöt 2015 -taustajoukkojen ja pelaajien, innostus on tullut jäädäkseen ja jalkapallo täyttänyt harrastuskalenterin. On ollut hauskaa seurata tyttären kehitystä ja jakaa samoja fiiliksiä rakkaan lajin parissa.

Oona on käynyt ahkerasti kannustamassa Mutsien peleissä ja toivottavasti ottanut meiltä aikuisilta sisukkuuden omaan pelisalkkuun. Periksi ei anneta! Minusta on ollut hauskaa havainnoida, kuinka pelaajana olemme myös aika erilaisia; siinä missä minun luontainen paikkani on puolustuspäässä, tyttärenti haluaa pelata ylimpänä pelaajana maaleja hamuten. Kyllä sitä tulostakin sitten syntyy, kun pelataan joukkueena ja suurella sydämellä. Tämä olkoon meille kaikille kannustimeksi ja seuraavien vuoden pelaajien vaalittavana. **PPJ**

Anna Vunneli, PPJ Mutsien väistyvä Vuoden pelaaja, Laru 2010 -joukkueenjohtaja ja kahden PPJ-juniorin äiti.



PPJ VALLOITTI JÄLLEEN KESÄISEN EERIKKILÄN

Monen PPJ:läisen kesän kohokohta, Eerikkilän seuraleiri, järjestettiin perinteiseen tapaan heinäkuun alussa Eerikkilän urheiluopistolla. Leirille osallistui yli 800 PPJ:läistä pelaajaa, perheenjäseniä ja toimihenkilöä. Ohjelmassa oli perinteiseen tapaan pelejä, uimista, saunomista ja tietenkin futisvisua, jossa lapset pääsivät ottamaan mitaa toisistaan kiperien futisaiheisten kysymysten parissa.

Viikonlopun aikana viheriöt täytyivät iloisista pelaajista sinisissä treenivaatteissaan. Illalla jännitettiin yhdessä myös EM-jalkapallon pelien tuloksia, ja yhteisessä kisastudiossa tunnelma oli katossa. Monelle joukkueelle Eerikkilän seuraleiri tarjosi jälleen oivan tavan valmistautua seuraavaan viikkona pelattuun Hesa Cup

-turnaukseen.

Vanhemmilla leirin kohokohtia kysyttäessä yleisin vastaus oli yhteisöllisyys.

Leiri tarjosi mahdollisuuden tutustua joukkueeseen, taustoihin ja muihin pelaajiin perheeseen lähemmin. Oli ilo kokea uutena tulokkaana, kuinka lapset nauttivat yhdessä tekemisestä, 2016 syntyneen lapsen vanhempi kommentoi.

Pelaajien kohokohtia olivat kesäiset tekemiset kuten uiminen, jäätelö ja tietenkin jalkapallon pelaaminen kavereiden kanssa. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen tulivat myös esille, kun joukkueet pitivät yhteisharjoituksia ja pelasivat keskenään pelejä.

Ensi vuonna leirit järjestetään jälleen Eerikkilässä 4.-6. heinäkuuta. Nähdään siellä! **PPJ**





AARI

METSÄSI TULEVAISUUS

Mitä jos metsäsi tuottaisi sinulle taloudellisen tuoton lisäksi mielenrauhaa?



YHTEISMETSÄ

aarimetsa.fi | 044 491 4207

ONNISTUMISTEN HESA CUP



Laru 2013 Valkoinen tuuletti Hesa Cupin pronssia.

**Helsinki Cupissa pelasi peräti 111 PPJ:n peliryhmää.
Laru 2013 -poikien eliittiryhmä sijoittui turnauksessa pronssille.**

TEKSTI IINA AIRIO

Hesa Cup kuuluu futisperheiden kesään, ja viime vuonna pääkaupunkiseudun kentillä järjestettyyn turnaukseen osallistui yli 1 800 joukkuetta 20 eri maasta. Viikon aikana tuuletettiin ja pyyhittiin pettymyksen kyyneleitä, tsemppattiin kavereita ja nautittiin. Pestiin sukkia, sortseja ja pelipaitoja, syötiin eväitä ja uitiin.

PPJ-joukkueet ovat tuoneet Hesa Cupista monesti mukanaan mitaleita – niin myös viimekin kesänä. PPJ Laru 2013 Valkoinen ylsi B13-sarjassa upeasti pronssille. Saavutus oli ryhmälle ikimuistoinen.

Ennakoasetelma turnaukseen oli jännittävä. Kevään pelit olivat sujuneet hyvin ja joukkueessa oli hyvä henki. Alkulohko oli kuitenkin ennakkoon todella kovan ja tasaisen tuntuinen. Pelit olivatkin tiukoja ja niitä sai jännittää loppuvihellykseen saakka. Pelaajien hyvä itseluottamus toi peliin varmuutta ja onnistumiset oikeilla hetkillä myös kasvattivat joukkuetta turnauksen aikana. Tunnelma oli todella

korkealla alusta loppuun saakka ja oli upeaa, että joukkue sai pronssia palkinnoksi kovasta työstä, Laru 2013:n joukkueenjohtajana lokakuuhun asti toiminut **Pauli Honkkila** sanoo.

Hesa Cup oli Laru 2013 -joukkueelle kokonaisuutena menestys. Valkoisen ryhmän lisäksi yleissarjassa pelasi Sininen, joka ylsi myös A-finaaleihin.

Siniset jatkoivat kevään hienoja esityksiä raivaamalla tien alkulohkosta A-finaaliin ja etenemällä aina jatko-otteluiden toiselle kierrokselle asti. Joukkueen periksiantamaton asenne ja poikkeuksellinen yhteishenki on kääntänyt monia tiukoja otteluita voitoksi, pelikoordinaattori **Marko Ylinen** kertoo.

Harrastesarjassa pelasivat Oranssi ja Musta ryhmä, joiden haaste- ja harrastepojat sekoitettiin kahteen peliryhmään. Viikko tarjoi molemmille rutkasti voittoja ja iloisia kokemuksia.

Edellisenä vuonna haastejoukkueemme ei saanut vastusta Hesa Cupin

harrastesarjassa. Lisäksi kesäkuussa Alandia Cupissa olimme jo kokeilleet tasaisia ryhmiä erinomaisella tuloksella. Pelaajat saivat näin vaihtelua ja enemmän onnistumisia myös muilla pelipaikoilla, Honkkila kommentoi.

Alandia Cupin oppia oli myös muiden peliryhmien innokas kannustaminen ja sen positiivinen vaikutus kentän tapahtumiin. Joukkuekaverit tsemppasivatkin toisiaan maskottien kera niin harraste- kuin A-finaalipeleissä.

Syysloman jälkeen Larusta lähti jopa 13 poikaa ikäluokan edustusjoukkueeseen, ja kaupunginosa jatkaa tutuilla saaren kentillä. Onneksi kavereudet jatkuvat Pyrkän höntsäpeleissä ja kentän ulkopuolella. **PPJ**

Koko joukkueen yhteinen rantajuhla keräsi neljän peliryhmän lapset ja vanhemmat yhteen Kasinonrantnalle.



TEMPO-TIKERIN KESÄN 2025

TENNISLEIRIT TÖÖLÖSSÄ

Alle 10-vuotiaiden suositut Tempo-Tiikerin kesäleirit Töölössä tarjoavat sporttisia hetkiä tenniksen sekä monipuolisen liikunnan parissa. Leiriviikon huipentaa retki Rush Trampoliinipuistoon. Leirit sopivat myös aloittelijoille!

Lue lisää ja ilmoittaudu:
HVSTENNIS.FI/KAUPPA



PSST!
PPJ:n pelaajat saavat koodilla "PPJ2025" 20€ alennuksen. Voimassa 28.2.2025



YHTEISTYÖTÄ JOPA EDUSTUSTASOLLA

Tytöt ovat oppineet poikajoukkueiden treeneissä itsevarmuutta, rohkeutta ja kovatempoisempaa peliä.

TEKSTI LEENA JUNTUNEN JA TUIJA GUSTAVSSON



Jalkapalloharrastus alkaa PPJ:ssä sekajoukkueissa. Leikinomaiset prinsessa- ja prinssifutikset pyörivät kaupunginosissa 3-5-vuotiaille, ja sen jälkeen siirrytään ikäluokkajoukkueisiin sen vuoden kesällä, kun lapset täyttävät kuusi vuotta.

Ensimmäisen kesän ikäluokat harjoittelevat puhtaasti sekajoukkueina kaupunginosittain, mutta talvikaudeksi perustetaan jo oma joukkue tytöille. Suuri osa tytöistä siirtyy mukaan tyttöjoukkueen toimintaan sen aloittamisessa, mutta ei ole poissuljettua, että alaluokkien ensimmäisinä vuosina osa jatkaa pelaamista kaupunginosien poikajoukkueissa. Parasta aikaa toimintaa starttailee jo ikäryhmässä tytöt 2019.

PPJ:ssä tyttöjen jalkapallotoimintaa kehittää oma työryhmä, johon kuuluvat **Teemu Lahti** (tyttö- ja naisfutispäällikkö), **Risto Juntunen** (hallitus), **Tuija Gustavsson** (hallitus), **Terhi Koponen** (T2010), **Tytti Lönngrén** (T2011), **Hanna-Liisa Harju** (T2012), **Hannu Takala** (T2013) ja **Tina Strandberg** (T2014). Työryhmän tehtävänä on kehittää seuraa niin, että PPJ:ssä löytyisi tytöille kaikissa ikäluokissa mahdollisuus pelata jalkapalloa kilpa- ja harrastetasolla.

Yhtenä työkaluna tukea tavoitteellisesti harjoittelevien tyttöjen kehitystä on yhteistyö PPJ:n poikajoukkueiden kanssa. Tyttöjä on osallistunut poikien treeneihin, leireille, peleihin ja turnauksiin. Säännöllistä treeniyhteistyötä on tehty useissa ikäryhmissä niin kaupunginosissa (ainakin T2010, T2012, T2013, T2014) kuin keväästä 2024 alkaen P2010-edustuksessakin. Ensimmäistä kertaa seurahistoriassa!

Yhteistyö 2014-poikajoukkueiden kanssa alkoi spontaanisti ja on ollut positiivinen kokemus. Pelaaminen poikia vastaan ja heidän kanssaan on lisännyt tyttöjen rohkeutta ja itsevarmuutta sekä kehittänyt pelitaitoja. On ollut upeaa nähdä keskinäisen luottamuksen kasvavan. Yhteistyötä on piiripelen lisäksi ollut muun muassa Hessa Cupissa ja PuiU-miniturnauksessa. Kiitos Eira, Jätkä ja Laru 2014-joukkueille yhteistyöstä, Tytöt 2014-joukkueen jojo Tina Strandberg sanoo.

T2010:n Thilde Danielson on osallistunut poikien treeneihin säännöllisesti. Isä Anton Danielsonin näkökulmasta Thilden osallistuminen poikien treeneihin on ollut todella hyödyllistä. - Poikien treeneissä on kovem-



Tyttö- ja poikajoukkueet tekevät yhteistyötä monessa eri ikäluokassa.



pi tempo. Hän kehittyi niin teknisesti kuin fyysisesti ja oppii toimimaan korkeassa intensiteetissä. Pojat pelaavat rohkeasti. Se on opettanut Thildelle uusia näkökulmia ja keinoja toimia eri pelitilanteissa, ja lisännyt monipuolisuutta Thilden omaan pelaamiseen. Pojat ovat ottaneet työt todella hyvin vastaan. Alusta asti he ovat suhtautuneet heihin tasavermaisina joukkueen jäseninä ja osoittaneet kannustavaa asennetta treeneissä. Erityiskiitos tästä Edustus 10- ja Eira10 -pojille, valmennukselle sekä joukkueenjohdolle.

Aina yhteistyö ei kuitenkaan ole kivutonta, ja sen onnistuminen vaatii ennen kaikkea valmennukselta ja vanhemmilta voimakasta tukea. Kun tyttöjen ja poikien välistä yhteistyötä yhdessä ikäryhmässä aloitettiin treeniyhteistyöllä, niin oli haasteita saada tytöt osaksi jo ennestään tiivistä poikaryhmää. Tilanteen ratkaisu vaatii paljon avointa keskusteluyhteyttä kaikkien osapuolien kanssa, sillä isoissa joukkueissa eivät kaikki tapahtumat aina päädy muuten valmentajien tietoon. Ongelmien kanssa ei pidä jäädä yksin.

Yhteistyö lähtee useimmiten aktiivisista vanhemmista ja jojoista, jotka hakevat ratkaisuja tarjota haasteita ja kehityspolkuja seuran sisältä kehityshahjoille pelaajille. Onnistuneeseen yhteistyöhön tarvitaan rohkeita tyttöjä, suvaitsevia poikia ja yhteistyöhön sitoutunutta valmennusta. Pelaajakehityksen yhtenä tavoitteena on tarjota riittävästi haasteita seuran sisällä, myös kaikkein korkeimmalle tähtäävien pelaajien poluilla. Kannustamme joukkueita tekemään aktiivisesti yhteistyötä yli sukupolvirajojen. Mikäli tarvitset apua yhteistyön käynnistämisessä tai sen aikana, otathan yhteyttä tuija@ppj.fi tai risto@ppj.fi. **PPJ**

TYTTÖ- JA NAISFUTIS KOVASSA NOSTEESSA

Naiset nousivat historiallisesti Kakkoseen ja useat tyttöjoukkueet pelaavat oman ikäluokkansa kärkisarjoja. PPJ:n pelaajapolku päivittyy talenttien ja menestyksen myötä.

Ensi kaudella PPJ:llä on jokainen nuoruvaiheen ikäluokka (12–15-vuotiaat) oman ikäluokan Ykkösessä tai Eteläliigassa, kun myös 2013-syntyneet ilmoittautuvat Ykköseen. Käsittääkseni aikaisemmin näin laajaa edustusta ei seuralla ole ollut tyttöpuolella kilpatoiminnassa. Pelaajat ja valmentajat näissä ikäluokissa ovat tehneet äärimmäisen hyvää työtä tuloksellisesti. Jotta tämä hyvä vire saadaan pidettyä yllä tulevinakin vuosina, on meidän hyvä tarkastella nykyistä tyttöjen pelaajapolkua seuran näkökulmasta ja miettiä, miten se mahdollistaa menestyksen myös tulevinakin vuosina.

Nykyinen tyttöjen pelaajapolku on enemmänkin tehty poikien kaupunginosajoukkueiden tapaan. Varsinaisia edustusjoukkueita ei perusteta vuosittain, koska pelaajat pysyvät lähes samoina nuoruvaiheeseen siirtyäessä. Toiminta perustuu nuorena iässä tehtyihin tasoryhmäjakoihin, jotka jatkavat elämistään aina B-tyttöihin asti. Toiminta on mielekäästä, kun pelaajat saavat harrastaa samalla motivaatio- ja taitotasolla olevien pelaajien kanssa. Ja tämä on mahtava asia, koska mitä pidempään saamme nuoret pidettyä jalkapallon parissa, sitä suurempi voitto se on meille ja koko jalkapallolle.

Meidän on kuitenkin pidettävä huoli meidän motivoituneimmista ja taito- tasoltaan parhaista pelaajista, jotta voimme taata heidän kehityksensä myös seurassa. Viimeisen vuoden aikana kymmenen PPJ:n tyttöpelaajaa 2006-2010-syntyneistä on kutsuttu jalkapallon sekä futsalin alue- sekä maajoukkue-toimintaan. Suurin kiitos kehityksestä kuuluu itse pelaajille, mutta myös valmentajille ja taustahenkilöille, jotka ovat tehneet pelaajakehitystyötä tinnimättömästi ja osanneet ohjata pelaajia oikeaan ympäristöön

seuran sisällä.

Tietyn ikäluokan kärkipelaajien määrä on seurassa vielä kuitenkin suhteellisen pieni. Esimerkiksi 2008- ja 2009-syntyneissä vain yksi pelaaja per ikäluokka on edustanut seuraamme aluejoukkue-toiminnassa. Tärkein kysymys tässä vaiheessa on, miten voimme huomioida nämä yksittäiset ikäluokan talentit pelaajapolussa?

Ennen kuin saamme luotua massaa myös ikäluokkien aluejoukkue-toimintaan, täytyy meidän räätälöidä näiden talenttien pelaajapolku seurassa. Tästä on ollut tällä ja edellisillä jo hyviä esimerkkejä vanhemmissa ikäluokissa, kun useat tyttöpelaajat ovat päässeet pelaamaan vanhemman ikäluokan pelejä. Tällä kaudella B-tytöt sekä 2010-syntyneet kävivät pelaamassa naisten Kolmosen pelejä hyvällä menestyksellä ja auttaen heitä nousussa Kakkoseen.

Nuoremmissa ikäluokissa ikäluokien välistä yhteistyötä on ollut myös mukavasti. Tyttöjen ja poikien välistä yhteistyötä on ollut tänä vuonna ennennäkemättömästi, kun 2010-syntyneitä tyttöjä on otettu saman ikäluokan poikien edustusjoukkueen harjoituksiin. Seuran valmennuslinjauksessa puhutaan tasoryhmien sekä ikäluokkien välisestä yhteistyöstä. Tähän pitää talenttien osalta lisätä poikien ja tyttöjen välinen yhteistyö myös tulevaisuudessa, jotta nämä nykyiset yhteistyöt eivät jää vain tähdenlennoiksi.

Tärkeää on myös pitää jokaisesta ikäluokasta huolta ja pitää ne elinvoimaisena pelaajamäärän suhteen. Tyttöpuolella on yleistä nähdä ikäluokkien kesken tehtävän yhdistelmäjoukkueita, koska pelaajamäärät ovat poikia alhaisemmat. Jos meillä on jokainen ikäluokka elinvoimainen, mahdollis-

taa se enemmän kehityksenpaikkoja pelaajillemme.

Nuoremman ikäluokan pelaajalle voi vanhemman ikäluokan kilpatoiminta olla liian kova, mutta haastetaso sopivan haasteellinen. Sopiva haaste antaa motivoituneelle pelaajalle kipinän, joka voi viedä hänet tulevaisuudessa vanhemman ikäluokan kilpatoimintaan.

Kasvu naisten sekä tyttöjen kilpatoiminnassa on ollut jäsityttävän nopeaa, ja kun katsom nuorempia ikäluokkia, en näe sen hyötyvän. Se on myös hyvä näyte siitä, että laadukkaalla päivittäisellä toiminnalla on isompi vaikutus kuin yhdelläkään pelaajapolulla tai linjauksella, varsinkaan jos ne eivät ole pysyneet kasvun perässä. Nämä onnistuneet yhteistyöt ja kokemukset pitää kuitenkin päivittää seuran kirjoihin ja kansiin, jotta myös tulevat ikäluokat osaavat toimia tietyissä tilanteissa. Ja jotta tulevaisuudessa voimme myös tyttöpuolella perustaa edustusjoukkueita säännöllisesti, täytyy meidän tarkastaa näiden yhteistyöiden aloittaminen jo nuoremmassa ikäluokassa, ja saada se päivittäinen laadukas tekeminen jokaisen ikäluokan arkeen.

Laadukkaan arjen yksi kulmakivistä on oppimisenäkökulma ja jatkuvasti itseään kehittävä valmennus. Näitä valmentajia meidän pitää entistä enemmän saada kehittyä seuran sisällä, sekä saada uutta osaamista seuran ulkopuolelta, jos sellaista ilmaantuu. Innokkaille ja taitaville tekijöille on tyttöpuolella aina tilaa. **PPJ**

Teemu Lahti, PPJ:n tyttö- ja naisfutiksesta vastaava valmentaja



MONILAJISUUDESTA SUPERVOIMA

Annika Wolinin ja Anders Wallénin perheessä olohuoneesta sukeutuu sähkökenttä ja porttikongissa sujuu tennis.



Olemme liikunnasta ja urheilusta pitävä perhe Töölöstä. Kotona vipeltää lapsia taaperosta teiniin, ja kaikille liikkuminen on tärkeä osa elämää. Me vanhemmat olemme töissä tenniksen parissa, ja täten myös liikunta on lähellä aramme joka päivä. Harrastusten kautta meille ovat tulleet tutuiksi monet eri pallopelit, cheerleading, voimistelu ja yleisurheilu.

Mutta miten on mahdollista yhdistää useita harrastuksia ja ylläpitää liikunnallista elämäntapaa hektisessä ruuhkavuosisyyskässä? Tässä vinkkejä siihen, miten liikuntaa voi tuoda luonnollisesti osaksi perheen arkea.

Himasta "Superpark"

Työmme kautta on usein tullut esille argumentti, että "lapset eivät voi kaupungissa harrastaa omatoimista liikuntaa". Olemme eri mieltä asiasta, ja sen voi jo osoittaa Mikael Forsselin lapsuus eteläisessä kantakaupungissa ja Emil Ruusuvuoren lapsuus Töölössä. Kaverit ovat liikkuneet todella paljon, ja sen näkee heidän saavutuksistaan.

Olemme ottaneet Superpark-asenteen kotona. Superpark on liikunta/urheilu-sisäpuisto, jossa voi harras-

taa vaikka mitä. Kyseinen asenne on tarkoittanut meillä sitä, että kun lapsi miettii mitä seuraavaksi tekisi, niin hänellä olisi ensimmäisenä vaihtoehtona liikunnallinen asia. TV-ohjelmat tai vastaavat asiat olisivat viimeisimpien vaihtoehtojen joukossa.

Meillä on luotu erilaisia mahdollisuuksia puuhailla enimmäkseen eri pallojen ja mailojen kanssa, myös puolapuu ja katosta roikkuvat renkaat ovat suosiossa. Putkirempin yhteydessä valitsimme kestävät materiaalit kaapistoihin, ja ylimääräiset hyllyt ja taulut jätettiin pois. Lattia on lankkua, jonka maalaamme kerran vuodessa, koska sähkö on jokapäiväinen laji ja lämmit ovat melko kovia. Asumme toisessa kerroksessa kerrostalossa, ja alakerrassa ei ole asuntoa, joten keitä ei pauke haittaa.

Takapiha ja porttikongi ovat myös ahkerassa käytössä. Pihalta löytyy eri kokoista maalia ja liikutettava mini-tennisverkko. Myös naapureiden lapset ovat innostuneet käyttämään mailoja ja palloja, joita olemme jättäneet pihalle.

Monilajisuuden tärkeys

Asiantuntijat suosittelevat lapsille laajaa valikoimaa eri liikuntalajeja. Se aut-

taa kehittämään monipuolisia motorisia taitoja, vahvistaa eri lihasryhmiä ja vähentää loukkaantumisriskiä. Eri lajit kehittävät erilaisia taitoja, jotka tukevat toisiaan, ja monipuolinen liikunta auttaa lapsia löytämään lajeja, joista he voivat nauttia pitkällä aikavälillä.

Monilajisuus on ollut meille itsessään selvä asia, ja olemme nähneet sen hyödyt selvästi. Lapsi voi käyttää cheerleadingin tuomaa henkistä lujutusta ja fyysisyyttä tenniskentällä, ja jalkapallosta saatua tilannekuvuutta ja reagoitokykyä jääkiekossa. Monen lajin harrastaminen on erityisesti henkisesti iso asia.

Esimerkkinä meidän kuusivuotiaamme, joka pelaa tällä hetkellä jalkapalloa, tennistä ja jääkiekkoa. Kesällä oli mukana yleisurheilu ja koripallo. Hänellä on jatkuvasti kova kinuaaminen siitä, että ei saa olla tarpeeksi harastuksissaan. Vanhempien yrittäminen pitää "valjaat" sopivan kireänä, että ei pääsisi pelaamaan liikaa jotain yksittäistä lajia. Emme halua, että mikään lajeista alkaisi tuntua perusjutulta, vaan rikkaus ja nalka harrastaa pysyisi korkealla.

Ymmärrämme myös hyvin, että jos hän hurahtaa johonkin lajiin myöhemmin enemmän kuin muihin, niin ha-

luamme siinä tilanteessa häntä tukea. Ajattelemme kuitenkin, että ala-asteen läpi saa ainakin harrastaa hyvin monipuolisesti ja lajivalintoja mietitään sitten joskus kaukana tulevaisuudessa, jos tarpeellista.

Aikuisten rooli esikuvina

Lasten liikuntatottumukset eivät synny tyhjästä. Meillä vanhemmilla on merkittävä rooli liikunnallisen elämäntavan esikuvina. Yhteiset liikuntahetket, kuten perhetennis tai yhdessä meno uimahalliin, luovat positiivista ilmapiiriä ja rohkaisevat lapsia liikkumaan. UKK-instituutin mukaan alle kouluikäiset lapset tarvitsevat vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä, ja kouluikäisten tulisi liikkua 1–2 tuntia päivässä. Tämä tarkoittaa, että myös perheen yhteinen tekeminen on tärkeää.

Pitkällä tähtäimellä koemme erittäin tärkeäksi, että tällä hetkellä liikumme enimmäkseen lastemme ehdoilla. Kielämättä omat liikuntamäärät ovat välillä harmittavan alaiset. Uskomme silti, että jos nyt saamme lapsemme liikkumaan, ja toimimme siinä vetureina ja esimerkkeinä, niin hyödyimme itsekkin siitä tulevaisuudessa. Tällä hetkellä liikunta on enimmäkseen leik-

kipuistossa kiipeilyä, pyöräilyä mateluvauhdilla, tekojälillä seisoskelua, lastenaltaassa kylmettymistä, tennisenpelaamisen hankaluuden ihmetelyä ja niin edelleen. Lista on pitkä.

Kilpailuei tule pelätä!

Sopiva määrä kilpailullisuutta on tärkeää, jotta motivaatio säilyy. Kisat ja pelit voivat tarjota hyviä mahdollisuuksia oppia lajista lisää ja saada onnistumisen kokemuksia. Mutta kilpaurheilu ei ole itseisarvo – tärkeämpää on, että lapset nauttivat siitä, mitä tekevät.

Mielestämme kilpaileminen opettaa elämää. Urheilukenttä on turvallisin paikka kokea tunteita. Niitä kun on saanut kokea ja opiskella urheilussa lapsesta saakka, niin isompänä ne ei tunnu elämässä niin ikäviltä asioilta. Välillä jopa toivoo, että lapsi joutuisi hiukan hankaliin tilanteisiin pelikentällä, jotta päästäisiin keskustelemaan, miten niissä tilanteissa olisi hyvä toimia.

Urheilumaailman esikuvat ovat tärkeimpiä asioita, kun mietimme sitä, miksi lapsi innostuu jostakin lajista. Heiltä opitaan sellaisia asioita, mitä kokeillaan pihalla ja peleissä. He antavat urheilusta innostuneelle lapsel-

le syyn unelmoida. Ilman kilpaurheilua ei uusia esikuvia urheiluun synny.

Yhteiset hetket tärkeitä

Yhteiset hetket liikunnan parissa eivät ole vain fyysisesti hyödyllisiä – ne ovat myös hetkiä, jotka tuovat perheen yhteen ja luovat iloisia muistoja. Nautimme suunnattomasti lasten harrastuksista ja olemme aktiivisesti niissä mukana. Arkipalapelit on haastava rakentaa, mutta kun asiat laittaa tärkeysjärjestykseen, ja lasten liikunta on korkealla, niin asiat kyllä lutviutuvat lopulta hyvin. Asenteena on, että nämä vuodet menevät vaikka päällä seisten, jotta lapset saisivat harrastaa ja liikkua paljon!

Meidän perheessämme on paljon muitakin mielenkiinnonkohteita, mutta liikunta ja urheilu on se, mikä meitä yhdistää ja mistä me nautimme. **PPJ**

Annika Wolin, entinen geenitutkija, nykyinen lasten tennisvalmentaja ja viestintäpäällikkö (HVS-Tennis ry). PPJ Väiski 2018 –jojo.

Anders Wallén, Juniori- ja nuorisovalmentaja (HVS-Tennis ry), PPJ Väiski 2018 –vastuuvälmentaja



Hakola Shop, Annankatu 5, Helsinki | hakola.fi

Joulun kukat juhlapöytäsi ja kukkalähetykset tilauksesta!

KUKKIA
Desirée
Passion for Flowers

LAUTTASAARENTIE 27, 00200 HELSINKI

09 694 6394 / WWW.DESIREE.FI

KASVAVAN URHEILUAN TREENIVINKIT

Rasitusvammat syntyvät tyypillisesti kasvuiässä, kun kudokseen kohdistuu liiallista ja toistuvaa rasitusta kestäkykyyn nähden.

Valtion Liikuntaneuvoston julkaisemassa LIITU-tutkimuksessa (2022) todetaan, että urheiluseuroissa tapahtuvat liikuntavammat ovat yleisimpiä verrattuna vapaa-ajan tai koululiikunnan aikana sattuneisiin vammoihin. LIITU-tutkimukseen osallistuneista nuorista, jotka harrastavat urheiluseurassa, peräti 49 prosenttia raportoi vähintään yhden liikuntavamman edeltävän vuoden aikana. Vastaavasti vapaa-ajalla sattuneita vammoja raportoi 34 prosenttia nuorista, kun taas koululiikunnasta vammoja raportoi 23 prosenttia nuorista. (1)

Erityisesti rasitusvammat ovat yleisiä urheiluseuraan osallistuvilla nuorilla. Tutkimuksessa, joka keskittyi 14–16-vuotiaisiin nuoriin, todettiin, että urheiluseuran toimintaan osallistuneilla nuorilla rasitusvammojen esiintyvyys on kohtuullisen suuri verrattuna urheiluseuroihin kuulumattomiin nuoriin. Urheiluseuran jäsenistä 35 prosenttia ilmoitti vähintään yhdestä rasitusvammasta kuluneen vuoden aikana, kun taas urheiluseuraan kuulumattomista nuorista 17,4 prosenttia raportoi rasitusvammasta. (2)

Lisäksi 9–14-vuotiaita kilpajalkapalloilijoita (733 pelaajaa) käsitellessä tutkimuksessa havaittiin, että viikkotasolla rasitusperäisiä vammoja tuli 13 prosentilla pelaajista ja merkittäviä rasitusperäisiä vammoja 6 prosentilla pelaajista. (3)

Kasvuiästä

Rasitusvammat syntyvät tyypillisesti kasvuiässä, kun kudokseen kohdistuu liiallista ja toistuvaa rasitusta kestäkykyyn nähden. Lihasten kasvu on vasta alussa, kun luun kasvu on täydessä vauhdissa. Kasvuiäkselle heikoimmat kohdat ovat suurten lihasten kiinnityskohdat. Harjoittelussa onkin tärkeää huomioida, ettei harjoittelun kokonaiskuormaa nosteta liian nopeasti. Myös harjoittelun yksipuolisuus

voi lisätä riskiä rasitusperäisiin vammoihin. (4a)

Lasten ja nuorten harjoitteluun tulisi sisällyttää hermo-lihasjärjestelmän toimintaa kehittäviä harjoituksia, kuten voima-, tasapaino-, koordinaatio-, ketteryys-, hyppely- ja liikehallinta-harjoitteita. Näitä harjoituksia olisi hyvä tehdä kahdesta kolmeen kertaa viikossa, esimerkiksi osana aktivoivaa lämmittelyä (15–20 minuuttia). Hermo-lihasjärjestelmää kehittävä harjoittelu on todettu vähentävän loukkaantumiseriskiä. (5) Lisäksi fyysikkaharjoittelun avulla voidaan monipuolistaa lasten kehonhallintaa ja liikemalleja, mikä puolestaan vähentää lajiharjoittelun yksipuolisuutta.

Pienennä riskiä

Loukkaantumiseriskin pienentämisessä on olennaista, että lapsilla ja nuorilla on riittävä energiansaanti ja riittävästi unta. Nuoren urheilijan keskeinen ravitsemuksellinen tavoite on varmistaa, että hän saa ravinnosta riittävästi energiaa tasaisin väliajoin. Riittämätön uni lisää loukkaantumiseriskiä, joten on tärkeää, että nuoret urheilijat nukkuvat tarpeeksi, jotta heidän hermostonsa ja lihaksistonsa saavat mahdollisuuden palautua ja kehittyä. (6) Rasitusvammojen taustalla ei ole yhtä selkeää syytä, vaan monilla tekijöillä voi olla vaikutusta.

Lievät kivut ovat yleisiä ja hoituvat usein rasituksen ja kuormituksen keventämisellä. Jos kivut ovat pitkäaikaisia, suositellaan lääkärin arviota. (7b) Loukkaantumisen jälkeen paluu kentälle tapahtuu fysioterapeutin ohjeiden mukaan tietyn aikataulun puitteissa. Yleensä kentälle paluu on hyvä toteuttaa asteittain, jolloin kokonaiskuorman lisääntyminen tapahtuu progressiivisesti. **PPJ**

Lauri Kuusamäki, PPJ:n fyysisen valmennuksen päällikkö



Lähteet:

1. Valtion Liikuntaneuvosto (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023, 1.
2. Ristolainen, L., Toivo, K., Parkari, J., Kokko, S., Alanko, L., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Savonen, K., Selänne, H., Vasankari, T., Kannas, L., Villberg, J. & Kujala, U. M. (2019). Acute and overuse injuries among sports club members and non-members: the Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) study. BMC Musculoskeletal Disorders, 20, 32.
3. Leppänen, M., Pasanen, K., Clarsen, B., Kannus, P., Bahr, R., Parkari, J., Haapasalo, H. & Vasankari, T. (2019). Overuse injuries are prevalent in children's competitive football: a prospective study using the OSTRC Overuse Injury Questionnaire. British Journal of Sports Medicine, 53, 165-71.
4. Brinck, T. (2021a). Urheilu Mehiläinen. HJK:n ja Urheilu Mehiläisen avoin koulutustilaisuus. 2.2.2021.
5. Terveurheilija (2023). Suositukset lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn. Luettu: 17.10.2020
6. Milewski, M., Skaggs, D., Bishop, G., Pace, L., Ibrahim, D., Wren, T. & Barzdukas, A. (2014). Chronic Lack of Sleep is Associated with Increased Sports Injuries in Adolescent Athletes. Journal of Pediatric Orthopaedics, 34, 2, 129-133.
7. Brinck, T. (2021b). Urheilu Mehiläinen. HJK:n ja Urheilu Mehiläisen avoin koulutustilaisuus. 2.2.2021.

Rulmecalta huippulaadukkaat kuljetinkomponentit massa- ja kappaletavaran käsittelyyn

Kansainvälinen Rulmeca-yritysryhmä on maailman markkinajohtaja kuljetinkomponenttien valmistajana. Rulmeca tarjoaa laajan skaalan kuljetinkomponentteja sekä massa- että kappaletavaran käsittelyyn. Suomessa konsernin myyntiyhtiönä toimii Rulmeca Oy.

Laatu ja asiakaspalvelu ovat Rulmecan toiminnan periaatteita

Rulmeca haluaa olla asiakkailleen pitkäaikainen ja luotettava kumppani, joka omalta osaltaan on mahdollistamassa asiakasyrityksen menestymistä.

Rulmeca Oy tarjoaa suomalaisille asiakkailleen kuljetinkomponentteja, jotka valmistetaan tilauksesta Rulmecan tehtailla Euroopassa. Valikoima on erittäin laaja, ja tuotteiden laatu on korkealla tasolla. Rulmecan komponentit kestävät kovaa käyttöä, niiden elinkaari on huomattavan pitkä. Toimitukset Suomeen tapahtuvat ripeästi ja luotettavasti.

Asiantunteva myyntihenkilöstö on valmiina vastaamaan tiedusteluihin ja löytämään asiakkaalle täsmälleen oikeanlaiset komponentit. Yhteyttä kannattaa ottaa matalalla kynnyksellä, ks. yhteystiedot tällä sivulla.

Rulmeca Oy on lähellä asiakasta

Rulmeca Oy:llä on Suomessa kaksi toimipistettä: Nummelassa ja Oulussa.

Rulmeca Oy:n henkilökunta palvelee asiakkaita kautta maan. Rulmeca Oy tukee ja neuvoo tuotteiden valinnassa paikallisesti. Myyntitiimin ammattilaiset pystyvät mielellään asiakkaan luona tutustumassa käyttökohteisiin, jolloin voidaan yhdessä kartoittaa tarpeet ja miettiä sopivimmat ratkaisut. Tapauksia on mahdollista järjestää myös verkossa.

Tuotevalikoimaan voi tutustua osoitteessa www.rulmeca.fi. Verkossa on myös 3DD-kirjasto, josta asiakas voi ladata sekä kappale- että massatavaran standardituotteiden CAD-kuvat yleisimmissä 2D- ja 3D-formaateissa.

Rulmecan rullien valtuutettu jälleenmyyjä on Rulmecan pitkäaikainen yhteistyökumppani ContiTech Finland Oy, joka myös pitää kuljetinrullia loppukäyttäjille varastossa.

Globaali edelläkävijä

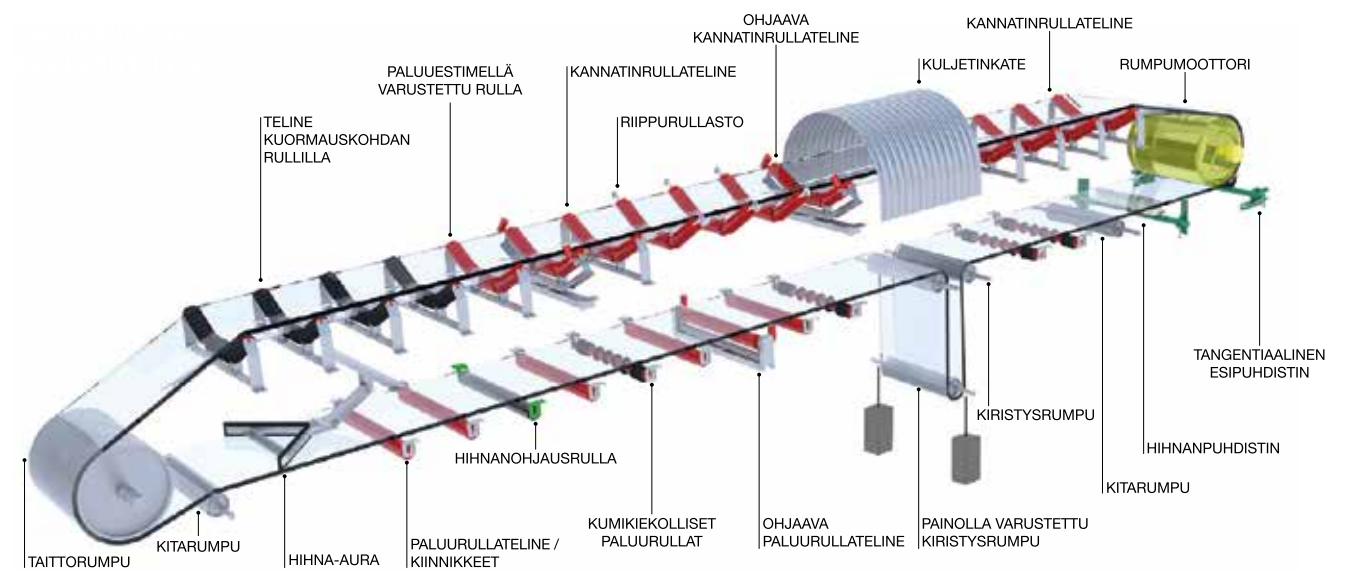
Rulmeca panostaa vahvasti tuotekehitykseen, moderneimpaan teknologiaan ja laatujaarjestyelmiin. Suunnittelussa ja laadussa Rulmeca hyödyntää pitkää kokemustaan materiaalin käsittelyn komponenttivalmistajana.

Perheomisteisen Rulmeca-yritysryhmän kotimaa on Italia, jossa yhtiö aloitti toimintansa vuonna 1962. Päärullatehdas sijaitsee Italian Bergamosassa, rumpumootorit valmistetaan Saksan Ascherslebenissä. Suomeen toimitettavia komponentteja tehdään myös Isossa-Britanniassa ja Puolassa.

Rulmecalla on maailmanlaajuinen verkosto ja vahva asema Euroopassa, Aasiassa, Amerikassa, Afrikassa ja Australiassa. Maailmanlaajuisesti Rulmecalla on 1 300 työntekijää 17:ssä eri tuotanto- ja myyntiyksikössä palvelemaan asiakkaita yli 85 maassa.

Rulmecan vahvuuksia:

- Laadukkaat, kestävät tuotteet vaatiivinkin olosuhteisiin
- Oman tuotekehittelyn, teknologian ja laatujaarjestyelmien jatkuva kehittäminen
- Markkinoiden kattavin valikoima kuljetinrullia ja rumpumootoreita
- Pitkäaikaiset asiakassuhteet
- Vahva tekninen tuki asiakkaan tarpeisiin
- Rulmeca on lähellä asiakasta



MASSATAVARAN KÄSITTELY



KAIVOSTEOLLISUUS



SEMENTTI, ASFALTI, LOUHKOKSET, TUNNELIT



PUU- JA PAPERITEOLLISUUS, BIOENERGIA



TERÄSTEOLLISUUS JA ENERGIALAITOKSET



KIERRÄTYS, MUURSKAUS JA SEULONTA



SATAMAT



SUOLA- JA SOKERITEHTAAT

MASSATAVARAKOMPONENTIT

- Kuljetinrullat
- Rullatelineet ja rullastot
- Kuljetinrummut
- Rumpumootorit
- Katteet
- Muut komponentit



KAPPALETAVARAN KÄSITTELY



LENTOKENTÄT, TURVATARKASTUS JA LÄPIVALAISULAITTEET



POSTIN JA PAKETTIEHÄN KÄSITTELY, VERKKOKAUPPA



TEHTAAT, LAVOJEN KÄSITTELY JA AUTOMAATIOT



JAKELUKESKUKSET



ELINTARVIKETEOLLISUUS



JUOMATEOLLISUUS



KAPPALETAVARAKOMPONENTIT

- Laaja valikoima kappaletavaraurilla
- XPS-vetävät lavarullat
- EPS-moottoroitu lavarulla
- Moottorirullat (RDR)
- Rumpumootorit



RULMECA
MOVING AHEAD



www.rulmeca.fi | Puh. +358 (0)9 2243 5510 | WhatsApp +358 (0)44 777 9425 | fi@rulmeca.com

MASSATAVARAKOMPONENTIT

Länsi- ja Etelä-Suomi:
Kari Puhakka, toimitusjohtaja
kpuhakka@rulmeca.com
+358 (0)50 566 7455

Pohjois- ja Itä-Suomi:
Pekka Peltoniemi, aluemyyntipäällikkö
ppeltoniemi@rulmeca.com
+358 (0)400 902 425

KAPPALETAVARAKOMPONENTIT

Jari Haajo, kappaletavara-liiketoiminnan kehityspäällikkö
jhaajo@rulmeca.com
+358 (0)45 6579 388

Johanna Jalava
jjalava@rulmeca.com
+358 (0)50 555 0770



SUURSATSaus MAALIVAHTTEIHIN

Jussi Liikane ja Walter Viitala luotsaavat PPJ:n maalivahtivalmennusta kohti huippua.

PPJ teki merkittävän panostuksen maalivahtivalmennuksen kehittämiseen vuoden vaihteessa, kun seura etsi uutta päätoimista maalivahtivalmentajaa **Jussi Liikasen** rinnalle. Rekrytointiprosessin päätteeksi tehtävään valittiin PPJ:stä maailmalle ponnistanut entinen ammattilaismaalivahti **Walter Viitala**.

Uuden rekrytointin myötä seura pystyy kehittämään maalivahtivalmennusta entistäkin laadukkaammaksi ja monipuolisemmaksi Liikasen valmentajataustan ja Viitalan pelaajauran myötä.

Neljä vuotta sitten päätimme kehittää seuran toimintaa siten, että haluamme olla merkittävä tekijä omien maalivahtien kasvattamisessa. Tavoitteena oli lisätä harjoitusten määrää ja laatua kaikilla tasoilla, ja olemme onnistuneet tässä pyrkimyksessä. Olemme myös rekrytoineet innokkaita maalivahtivalmentajia, joita olemme opastaneet alkuun, maalivahtipäällikkö Jussi Liikane kommentoi.

Viime syksynä päätimme ottaa seuraavan askeleen kohti parempaa ja

käynnistimme päätoimisen maalivahtivalmentajan rekrytointiprosessin. Tähän päädyimme, koska jouduimme tekemään kompromisseja halutun harjoitusmäärän suhteen ja tunsimme, ettemme pystyneet tarjoamaan tarpeeksi laadukasta harjoittelua. Tavoitteenamme oli päästä harjoitusmäärissä Palloliiton suositusten mukaiselle tasolle ja samalla lisätä harjoitusten laatua.

Rekrytointissa PPJ päätyi valitsemaan Viitalan, joka teki vaikutuksen paitsi peliurallaan, myös valmennusta kohtaan osoittamallaan nöyryydellä.

Wade on uransa aikana saanut oppia loistavilta maalivahtivalmentajilta, ja uskoimme, että hän pystyy hyödyntämään näitä oppeja myös meidän seurassamme. Hän on osoittanut olevansa oikea valinta, Liikane jatkaa.

Wadella on vahva näkemys siitä, millä tasolla vaatimusten ja tekemisen pitää olla, jotta maalivahdeillamme on mahdollisuus kehittyä kansalliselle huipulle tai kansainvälisille kentille. Hän pystyy tarjoamaan pelaajilleen henkisen puolen valmennusta omasta kokemuksestaan, mitä valmentaja

ilman vastaavaa uraa ei välttämättä pystyisi tekemään. On hienoa nähdä, että PPJ-kasvatti palaa juurilleen ja välittää aidosti lasten ja nuorten kehityksestä, ei pelkästään pelaajina vaan myös ihmisinä.

Harjoitusten määrät ovat nyt linjassa Palloliiton suositusten kanssa. Laatu on parantunut merkittävästi ja PPJ on askeleen lähempänä tavoitettaan olla merkittävä tekijä omien maalivahtiemme kasvattamisessa.

Resurssien hyödyntäminen

Seuran tavoitteena on nousta pääkaupunkiseudun johtavaksi kasvattajaseuraksi maalivahdeille. Tällä hetkellä seurassa toimii kaksi päätoimista ja useita osa-aikaisia valmentajia. Osa-aikaiset valmentajat ovat motivoituneita ja koulutettuja, mikä takaa laadukkaan valmennuksen myös aloitteleville maalivahdeille.

Jussi Liikasen johtama sisäinen koulutusohjelma varmistaa, että kaikki maalivahtivalmentajat saavat tarvittavaa mentorointia. Kattava suunnitelma ikäluokittain auttaa valmentajia

Olosuhteita ja henkistä tukea

Seuramme olosuhteet pelaajien kehittämiseen ovat Suomen parhaimmista. Jatkäsaressa sijaitsee moderni, lämmitetty halli, jonka yhteydessä on laadukas kuntosali sekä viimeisimmät maalivahtivalmennuksen apuvälineet. Lisäksi loppuvuodesta Lauttasaareen valmistuva halli tarjoaa erinomaiset puitteet harjoittelulle.

Kun mahdollisuus palata juurille tuli, en epäröinyt hetkeäkään laittaa hakemusta sisään, vaikka aiempaa kokemusta valmentamisesta ei juurikaan ollut. Tiesin, että vaiherikkaalla peliurallani olen saanut kokemusta ja tietämystä siitä, mitä huippu-urheilijaksi tuleminen vaatii, ja tiesin sen

olevan vahvuuteni. Ei monella seuralalla ole kansainvälisen peliuran tehnyttä maalivahtivalmentajaa, joka tietää, mitä esimerkiksi pääsy Suomen A-maajoukkueeseen tai pohjoismaiseen suurseuraan Malmö FF:ään vaatii, Viitala kertoo.

Maailmassa on paljon teknisesti osaavia maalivahteja, mutta henkinen puoli sakkaa. Uskon, että juuri henkellä puolella pystyn tarjoamaan eväitä nuorille maalivahdeille ja iskostamaan ammattimaiset ajattelutavat ja vaatimustason, jonka pitää olla läsnä arjessa, jos haluaa ammattilaiseksi Suomen ulkopuolelle.

Alkuvuoden Viitala on jo pitänyt keskusteluiltoja nuorten maalivahtien

kanssa henkisestä puolesta. Henkinen valmennus ei jää vain yksittäisiin ker-toihin, vaan se on läsnä jokaisessa harjoitteessa.

Pyrin luomaan turvallisen, kannustavan ja vaativan ympäristön maalivahdeille. On todella tärkeää, että he kokevat helpoksi tulla juttelemaan kanssani, jos mieltä askarruttaa. Mielestäni avainasemassa on rehellisyys. Tämä teema on hyvin iso osa PPJ:n maalivahtitoimintaa, Viitala lisää.

Uusien panostusten myötä PPJ on vahvasti matkalla kohti laadukkaampaa arkea ja entistä menestyvämpää maalivahtivalmennusta. **PPJ**



PELIASUT JA FANITUOTTEET



Suomessa suuren suosion saavuttanut
MAAILMANLUOKAN
OLIIVIÖLJY
TUNISIASTA

HERKULLINEN JA MIETO
EXTRA VIRGIN OLIIVIÖLJY
PÄIVITTÄISEEN KÄYTTÖÖN

Laadukkaat Terra Delyssa oliiviöljyt löydät
K- ja S-ryhmän myymälöistä

TERRA DELYSSA®

VAIKEUKSIEN KAUTTA



Ruukinlahden halli on vihdoon PPJ-joukkueiden aktiivisessa käytössä. Sen saaminen tyhjälle jättömaalle keskellä Lauttasaarta on ollut aikamoinen saaga.

TEKSTI MIKAEL ANTHONI KUVAT IINA AIRIO JA MARTIN GAHMBERG

PPJ teki uraauurtavaa työtä ol-
tuaan mukana hankkimassa ja
rakentamassa Hietaniemen ju-
niorikuplaa jo vuonna 1995. Töölöläi-
set naapurit eivät halunneet kuplaa
rantapromenadinsa varteen ja kup-
la siirrettiin vuonna 1999 Ruoho-
lahteen paikkaan, johon nyt on val-
mistumassa terassitalo. Sieltä kupla
siirrettiin vuonna 2009 Jätkäsaareen,
jossa ei silloin muuta ollut kuin pois
siirtyvä satama-alue. Tapaninpäivän
myrsky vuonna 2011 hajotti kuplan
korjauskelvottomaksi ja talven 2012
PPJ:läiset treenasivat ulkosalla ko-
laten lunta ennen treeniensä alkua.
Talvella 2013 PPJ vuokrasi Espoon-
lahden kuplasta tilaa joukkueille.
Syksyllä 2013 saatiin kovan poliittisen
painostuksen jälkeen uusi kupla ra-
kennettua Hernesaareen, jossa se sai
olla vuoteen 2021 saakka. Silloin se
häädettiin tulevan asuntorakentami-

sen tieltä. Tämä asuntorakentaminen
ei ole alkanut Hernesaarella vielä-
kään! Hernesaaren purkamistalkoi-
den kutsussa mainittiin toiveikkaas-
ti, että kupla pystytetään uudestaan
Lauttasaaren Ruukinlahteen syksyllä
2022, ja varastoidaan Mäntsälään vain
vuodeksi. No, varastointiaika osoit-
tutui paljon pidemmäksi.

Jätkäsaaren uusi halli, nykyinen In-
tersport Areena, rakennettiin hyvällä
yhteistyöllä kaupungin eri virkami-
esten kanssa ja se valmistui vuonna 2020.

PPJ on käynyt ensimmäiset neuvot-
telut kaupungin virkamiesten kanssa
Ruukinlahden puistoon sijoitettavas-
ta kuplahallista vuonna 2016. Hanke
laitettiin tilapäisesti jäihin Jätkäsa-
aren rakennusprojektin ajaksi, mutta
se herätettiin PPJ:n aloitteesta hen-
kiin heti Intersport Areenan valmis-
tuttua. Vaikka Ruukinlahden alueella
ei metrorakentamisvarikon poistumi-

sen jälkeen ollut mitään käyttöä, ei
jalkapallokenttä ja kuplahalli saanut
kannatusta virkamiesten keskuudes-
sa. Alueelle kaavailtiin mm. lumenlä-
jitysaluetta ja koirapuistoa. Pitkien ja
monipolvisten neuvotteluiden jälkeen
vihreä valo lopulta heltisi ja hanketta
päästiin edistämään mm. tarvittavil-
la kaavamuutoksilla. Itse rakentami-
sta puolestaan hankaloittivat savinen
maa ja maanpinnan taso vain vähän
merenpinnan yläpuolella.

Vaikeudet kuplahallin saami-
seksi Ruukinlahteen voitiin
peräänantamattomalla työllä.
Tätä työtä tekivät seuran hallituk-
sen lisäksi mm. **Hannu Rosokivi** ja
Velipekka Nummikoski. Heidän li-
säksään hankkeen onnistumista ovat
vuosien aikana edesauttaneet lukui-
sat henkilöt. Eriksään halutaan kiit-
tää Lauttasaari-lehden sekä muiden

lauttasaarelaisten yhteisöjen ja paikal-
listoimijoiden panosta. Lisäksi on to-
deettava, että itse hallia ei saada pys-
tyyn eikä purettua ilman PPJ:n upeaa
talkoovoimaa.

Ruukinlahden hallissa vanhaa on
kangas, puhaltimet, varageneraatto-
ri, ilmasulku, ovet ja valotolpat. Uutta
on LED-valot, sähkökaapelointi, hal-
lin paikallaan pitävä betoniantura,
kaukolämpöliittymä ja lämmönvaihi-
din, automatiikka, lukitus ja kulun-
valvonta sekä tekonurmi ja jalkapal-
lomaalit.

Hallin kustannus toteutettuna on n.
miljoona euroa. PPJ on täysin omista-
mansa halliyhtiö PPJ Jalkapallohallit
Oy:n kautta rahoittanut osan omilla
varoillaan, mutta valtaosa on rahoit-
tettu lainalla, joka lyhennetään vuo-
sien saatossa käyttäjiltä veloittavil-
la vuoromaksuilla. Halli on varattu
lähestulkoon täyteen – vain päivä-

aikaan arkinen on vuoroja mahdol-
lisille kiinnostuneille ulkopuolisille
käyttäjille.

Kutsumme hallia vielä paikkansa
mukaan Ruukinlahden halliksi, mut-
ta haemme aktiivisesti nimikump-
panuutta hallille Intersport Areenan ja
Erkkeri-hallin malliin. Hallin raken-
nusluvassa on maininta, että nimi-
kumppani saa isoin tekstimainokset
hallin ulkosivuille.

Nyt kun halli on valmis ja käy-
tössä, larulaiset lapset, nuoret
ja aikuiset pääsevät harjoitte-
lemaan lähellä kotiaan hienoissa olo-
suhteissa. Parkkipaikkojen vähyden
takia kehotamme tulemaan paikalle
jalkaisin, polkupyörällä/skuutilla tai
julkisilla liikennevälineillä. Talkoo-
henki jatkokoon myös hallin käytös-
sä – välitetään yhdessä hallimme siis-
teydestä ja pysymisestä ehjänä! **PPJ**

VALMIIKSI



Ruukinlahden halli koottiin talkoovoimin. Kiitos kaikille avusta!



Timo Drachman tarkasteli lopputulosta, kun kankaiden liitoskohtien viimeisiä pultteja oltiin kiinnittämässä.

TÄRKEINTÄ ON OLLA AITO

Jokaisella joukkueella on tarina kerrottavanaan. Parhaimmillaan joukkueen Instagram-tilistä voi muodostua koko joukkueen yhteinen harrastus.



Instagram soveltuu viestintäkanavana moniin tarkoituksiin. Sitä on helppo käyttää omalla älypuhelimella eikä tilin ylläpito vie liikaa vapaaehtoisten aikaa. Monet joukkueet hyödyntävätkin jo Instagramia esimerkiksi ottelutulosten raportointiin. Tyypillinen junnujoukkueen julkaisu lienee ryhmäkuva joukkueesta mitalit kaulassa turnauksen päätteeksi, kun taas aktiivisimmat julkaisevat videoita joko niin kutsuttuina keloina (reels) tai tarinoina (story).

Päivittämällä tunnelmia treeneistä, pelitapahtumista ja muusta toiminnasta saa Instagramissa luotua visuaalisen päiväkirjan, josta on iloa niin joukkueelle kuin tilin seuraajillekin. Samalla kuvat ovat tärkeitä muistoja nuoren varhaisesta pelaajapolusta. Suurin hyöty joukkueen Instagram-tilistä on kuitenkin ulkoisessa viestinnässä. Tilin avulla tavoittaa niin muut joukkueet, turnausjärjestäjät kuin tulevat pelaajat (tai heidän huoltajansa). Mitä parempi meno joukkueen toiminnasta välittyy, sitä enemmän se houkuttelee uusia pelaajia ja mahdollisia sponsoreita.

Instagram on myös hyvä tapa pitää yhteyttä jalkapalloyhteisöön: Merkitsemällä vastustajia julkaisuun voi esimerkiksi kiittää hyvistä peleistä tai kutsua muita pelitapahtumaan.

Miten pääsemme alkuun?

Joukkueessa on hyvä sopia, kuka tai ketkä ylläpitävät Instagram-tiliä. Aktiivisen joukkueen tiliä täytyy päivittää säännöllisesti, sillä muuten joukkueen toiminta vaikuttaa juuri päinvastaiselta. Itse valokuvauksen ja videoinnin ei tarvitse kuitenkaan olla vain ylläpitäjien vastuulla: Parhaassa tapauksessa kentän reunalta löytyy useampia innokkaita kuvaajia. Näin joukkueen Instagram-tilistä tulee koko joukkueen yhteinen harrastus!

Lisäksi on tärkeää sopia ja tiedottaa kuvaamiseen liittyvistä pelisäännöistä. Lähtökohtaisesti julkisella paikalla saa kuvata ja kuvan julkaista asiallisessa yhteydessä. Lasten kohdalla kuvien julkaisua on toki syytä harkita tarkemmin. Joukkue voi esimerkiksi sopia, että ilman erillistä lupaa kuvataan vain ryhmiä tai että kuvien yhteydessä ei mainita nimiä. MyClubin

asetuksissa huoltajat voivat ilmoittaa, saako omaa lasta kuvata tai videoida.

Mistä keksimme sisältöä ja saamme seuraajia?

Kaiken sometoiminnan a ja o on tuottaa sisältöä, joka kiinnostaa kohderyhmää. Alkuun pääsee ottamalla mallia muiden joukkueiden Instagram-tilistä ja seuraamalla, mitkä omat julkaisut kiinnostavat ja sitouttavat eniten. Kannattaa kokeilla rohkeasti erilaisia sisältömuotoja: Instagram-tarinat ja live-lähetykset ovat hyviä tapoja tavoittaa seuraajat reaaliajassa, kun taas kuvajulkaisut ja kelat tavoittavat ihmisiä, jotka eivät ole vielä seuraajia. Muista myös, että videoiden huomioarvo on yleensä suurempi kuin staatistien kuvien.

Instagramin algoritmi suosittellee mielellään aktiivisia tilejä muille. Siksi kannattaa myös vastata kommentteihin, osallistua keskusteluihin ja jakaa muiden sisältöjä. Vuorovaikutus on avainasemassa Instagram-tilin menestykseen.

Somen suurimpia trendejä on aitous. Omalla tarinalla, yhtenäisellä sisällöntuotannolla ja oivaltavilla kuvateksteillä joukkue voi erottua muista lukuisista joukkueista Instagramissa ja saada tililleen seuraajia. Muista kuitenkin, että seuraajien määrä ei ole menestyksen mittari. Tärkeintä on tavoittaa oikea kohderyhmä ja puhutella juuri sitä kiinnostavalla sisällöllä.

Mitä ja miten Instagramiin kannattaa kuvata?

Instagram on visuaalinen kanava, joten sisältö kannattaa suunnitella kuva tai video edellä. Kännykkäkameralla kuvattaessa kannattaa mahdollisuuksien mukaan hyödyntää luonnonvaloa ja kääntää puhelin pystyyn. Pystykuvat näkyvät paljon suuremmassa koossa ja sopivat paremmin keloihin ja tarinoihin.

Tilin etusivun syöte (feed) on hyvä miettiä, koska se toimii tilin käyntikorttina. Kuvien ei tarvitse olla ammattilaisen kuvaamia, mutta kuvien laatuun kannattaa kiinnittää huomiota. Kiinnostavuutta syötteen ruudukkoon (grid) saa säilyttämällä yhtenäisen tyylin mutta vaihtelemalla kuvakulmia.

Jalkapallo on parhaimmillaan tunteiden vuoristorataa, minkä välittämisen tuo joukkueen tarinaan aitous. Kiinnostavia kuvia ja videoita saa esimerkiksi maaleja juhlivista pelaajista tai loppuhuutoriveistä. Videoissa tiukat väännöt vastustajien välillä tai hetket loppuvihellyksen jälkeen rytmittävät maali- ja torjuntavideoita. Kyse onkin oikeastaan enemmän pelaajien kuin pelin kuvaamisesta.

Toisin kuin usein luullaan, mitkään Instagram-julkaisut eivät edellytä erillisiä editointityökaluja. Hyvällä kännykkäkameralla ja Instagramin omilla työkaluilla pääsee jo varsin pitkälle. Samoin kuvaamista oppii parhaiten kuvaamalla. Näillä sanoin toivotan antoisia hetkiä kentän laidalla ja Instagramin parissa! **PPJ**

PS: Jos harrastus vie mukanaan, myös seuran sometiimi etsii vapaaehtoisia sometajia!

Katja Virtanen on PPJ Tytöt 2015 –joukkueen jojo ja @ppjtytot2015 Instagramin ylläpitäjä.



Instagram-ideoita:

-  Tulevista tapahtumista tiedottaminen
-  Harkkapelivastustajien haku
-  Tunnelmat treeneistä/ennen peliä/leiriltä
-  Live-lähetykset
-  Yhteenvedot ja koosteet tapahtumista
-  Hienoisimmat maalit/torjunnat/syötöt
-  Pelaaja- ja valmentajaesittelyt
-  Ajankohtaiset asiat ja saavutukset
-  Pelaajan päivä (MyDay)
-  Haastattelut
-  Kilpailut ja haasteet



JOHN DEERE

Smoothita elämäsi



HUMBLE
SMOOTHIE

FC NÖMME UTD IN PPJ GIRLS' CUP 2024

Our first international competition was PPJ Girls Cup and the emotions we got from it was amazing. Most of the girls had trained for only a year, some a bit more, but I as their coach decided it was the right decision to go to our neighbouring country and see what we could do on the pitch there.

The first day started at the port of Tallinn. As the girls were gathering, I could see some excitement in their eyes. When it was time, we went on the ship and started our journey. The girls couldn't stay still and were all over the ship, some went to the shops and bought candy, others were just looking around and some even managed to sit out and play games. The trip wasn't long, it only took us about two hours to get to Helsinki. When we got off the ship, we headed to the Intersport Arena stadium to drop off our bags and then went to get lunch. The girls and their parents really liked the pitches and the atmosphere they got from it.

We had arrived and were ready to play! In the two days that we were there we had six games, four were competitive and two were friendly games with some more advanced teams. The first game we had was against one of the PPJ girls' team and sadly lost, but it was okay on my part because the game was different from

what we have played in Estonia. The girls were bigger, faster and the biggest difference was that every time the ball went out it was put into the game with a pass, or the girls could just dribble, we don't have that in Estonia. But I really liked that rule, it got rid of big pauses in the game and didn't let the girls have an opportunity to wander off. The next game was a lot better on our behalf and we won it, the girls were so happy, and the previous game was forgotten. Then we had our first friendly game with another PPJ team, we fought hard, but the opponents fought ever harder, and we had to accept the loss. With that our games for that day were played and we had the opportunity to go and rest. We had a delicious dinner and headed off to our hotel. Everyone got their rooms, and their free time started. Some girls went to the hotel's swimming pool with their parents, some just relaxed or went exploring. I could see them going up and down with the elevator from my window, they just couldn't stay still.

The next day had a very early start because our first game was already at 9:30. We ate our breakfast and did the check out before heading back to the stadium. We arrived to the stadium a bit too late and had to do a quick warm up, I don't think the girls had woken up yet. Again, the first game of

the day was rough and again a loss, but the girls didn't let that discourage them and didn't think about that game for long. The second game was very equal, but at the last second, we let the opponent score a goal and right after that it was the final whistle. We were all a bit disappointed because we had fought hard and almost had a tie, but we had one more friendly game before going back home. The friendly was with EPS and the girls were already tired but gave it their best. At the end there was a surprise for everyone, the most positive player award came to our team and the emotions were great. Although some of the girls were hurt they also were happy for their teammate. I made a mistake and forgot the medal in bag at the hotel, so I let the parents and girls go to lunch and I was going to meet them there. After lunch everyone got their medals and wore them with pride. I

had a feeling it would cheer them all up. Because we had a few hours before we had to get to ship back home everyone had free time to go shopping and exploring. When it was time, we met up again and went onboard. We got a little goodie bag from the tournament organizer and there was also a best player trophy. On the ship I let every girl vote, who in their opinion was the best. When we were almost back in Tallinn, I gave the trophy to the girl with the most votes, and everyone was happy with the result.

I am very grateful to the girls and their parents for agreeing to go on this trip and helping along the way. Also, to the organizers for an amazing competition, where everything was so close by and easily accessible. We are definitely coming back and keeping in touch!

Kerlin Rassadkin, coach, FC Nõmme Utd



SALLA MALIN

amona

Maapähkinävoi

– maukkaus ja terveellisyys yhdessä paketissa

Maapähkinävoista loihdit maukkaat, terveelliset ja energiapitoiset välipalat peleihin. Kokeile sitä leivän päällä, lisää aamupuuroon tai vaikkapa smoothieen.

Laadukkaat Amona maapähkinävoit löydät K- ja S-ryhmän myymälöistä.



ESITTELYSSÄ UUDET PPJ-JENGIT

Jätkäsaari 2019

PPJ Jätkäsaari 2019 aloitti toimintansa viime toukokuussa. Joukkueessa on ollut todella iloinen ja hyvä meininki jokaisessa tapahtumassa. Valmistaudumme jo innolla tuleviin ensimmäisiin peleihin. Otamme aina ilolla mukaan lisää innokkaita futareita.

Lauttasaari 2019

Jengi perustettu keväällä 2024, jonka treeneissä on parhaimmillaan 55 erilaista pelaajaa. Tähän mennessä jengin treenaaminen jo näyttää hyvältä ja ensimmäiset pelitkin ovat jo vyöllä. Tästä on hyvä jatkaa!

Eira 2019

PPJ Eira 2019 on toukokuussa 2024 perustettu joukkue. Joukkueessa palloilee tällä hetkellä 65 innokasta pelaajaa. Joukkueen toimintaan ovat tervetulleita tutustumaan kaikki vuonna 2019 syntyneet lähtötasosta riippumatta. Mukaan voi liittyä mihin aikaan vuodesta tahansa. Talvikaudella (loka-huhtikuu) joukkue harjoittelee tiistaisin kello 18-19 Jätkäsaaren hallissa (Hyväntoivonkatu 1). Kesäkaudella (huhti-lokakuu) harjoitukset siirtyvät tutulle Seppärin tekonurmelle.

Väiski 2019

Väiskin kaupunginosan joukkueet kasvaa kovaa vauhtia ja Väinämäisen kentällä on vipinää. Uusin ryhmä 2019 painaa jo täysillä noin 20 pelaajan voimin. Jengissä on hyvä meno päävalmentajan **Lasse Litmasen** johdolla.



Tytöt 2019

PPJ Tytöt 2019 on lokakuussa 2024 perustettu joukkue. Joukkueessa palloilee tällä hetkellä 24 innokasta pelaajaa. Kaikki uudet pelaajat ovat tervetulleita kokeilemaan futista. Mukaan voi liittyä mihin aikaan vuodesta tahansa. Joukkue harjoittelee tiistaisin klo 17-18 Intersport Areenalla Jätkäsaarella.

Edustus 2013

PPJ perusti vuonna 2013 syntyneiden edustusjoukkueen tänä syksynä. Joukkueeseen valittiin yhteensä 26 pelaajaa. Joukkue muodostui PPJ:n kaupunginosajoukkueiden pelaajista ja TK 2013 avoimien treenien kautta valikoituneista uusista PPJ-läisistä. Joukkueeseen valittiin pelaajia PPJ:n lisäksi seuraavista seuroista: HIFK, HJK, Käpa ja Ponnistus. Joukkue harjoittelee kolme kertaa viikossa Väiskillä ja Intersport Areenalla, joiden lisäksi on viikoittainen fysiikkaharjoitus sekä harjoituspelit ja turnaukset. Koko joukkue harjoittelee aina yhdessä ja kovalla tempolla. Valmennus huomioi pelaajien yksilöllistä kehittymistä antamalla henkilökohtaisia ohjeita ja apuja. Tavoittemme kehittymistä sekä pelaajana että ryhmänä. Erityisesti painotamme rohkeutta ja pelottomuutta haastaa itsensä sekä onnistua peleissä ja turnauksissa. Tärkeänä asiana on myös se, että pelaajat nauttivat toiminnasta ja yhteishenki on vahva. Peluutuksellisia arvoina ovat, että pelaajia kierrätetään kahden joukkueen välillä ja ketään ei penkitetä.

United 2011

Lauttasaaren ja Eiran kaupunginosajoukkueiden kilparyhmät yhdistivät voimansa 2011-ikäluokassa. Peliryhmän ensimmäiset harjoitukset olivat 22.10.2024. Ryhmän valmentajina toimivat **Ville Pousi** ja **Riko Filppu**. Ryhmään kuuluu 24 taitavaa pelaajaa. -Tavoitteena oli mahdollistaa ikäluokan poikien pelaaminen oman tasonsa mukaisessa peliryhmässä. Havahduimme Eirassa syyskaudella siihen, että ikäluokka siirtyy tulevalle kaudella kokonaisuudessaan isolle kentälle. Piirin toisella tasolla pelanneessa kilparyhmässämme ei ollut kuitenkaan riittävästi poikia ison kentän vaatimuksiin. Tästä lähtökohdasta lähdettiin suunnittelemaan peliryhmää. Seuran kannalta on hienoa, että 2011-ikäluokassa on useita eri tason joukkueita ja peliryhmiä. Näin kaiken tasoiset harrastajat löytävät mukavan ympäristön pelailulle, joukkueenjohtaja **Eero Pihlava** kertoo. Peliryhmä harjoittelee kolme kertaa viikossa ja pelaa talvikaudella Talviliigaa, kovatasoisia harjoituspelejä ja osallistuu muutamaan turnaukseen.



Kehity ammatillisella polulla
Kiinko on kiinteistö- ja rakennusalan johtava kouluttaja. Kehitämme alan nykyisten ja tulevien ammattilaisten monipuolista osaamista. www.kiinko.fi

Nouse huipulle

Kiinko on edelläkävijä, joka tukee kiinteistö- ja rakentamisan yritysten sekä ammattilaisten menestymistä. Olemme kumppani, joka kulkee rinnalla työuran ensiaskelista asiantuntijuuden vahvistamiseen ja aina huippujohdon tietotaidon kehittämiseen asti.

Viemme eteenpäin koko alan osaamista pitkäjänteisesti ja parhaiden asiantuntijoiden voimin. Koulutustarjontamme avulla saat uusimman tietotaidon ja näkemyksiä myös tulevaisuuden haasteisiin. Omien huippuosajiemme sekä kotimaisten ja kansainvälisten verkostojen kanssa tuemme vahvasti alan kehitystä.

Tarjoamme kattavasti koulutuksia kaikilta rakennetun ympäristön toimialoilta:

- Isännöinti ja asuminen
- Johtaminen
- Kiinteistöjen kunto ja tekninen ylläpito
- Kiinteistöliiketoiminta ja kiinteistöjohtaminen
- Kiinteistönvälitys
- Kiinteistöpalvelut
- Rakennuttaminen, valvonta ja infra
- Taloushallinto



**TIEDOSSA
KASVUA**



KAMALAT ♥ äidit
VERTAISTUKEA
MURROSIKÄISTEN ÄIDEILLE

 kamalataidit  KamalatAidit
WWW.KAMALATAIDIT.FI 



SEURAA PALVELEE

INTERSPORT® SUOMENOJA

Isonniitynkuja 2, 02210 Espoo

Kauppakeskus Merituuli

0504631602

Kaikki tarvittava urheiluun
pelaajille ja taustoille

Kaksikanavainen palvelu
myymälästä ja verkkokaupasta



SEURAKAUPPA.INTERSPORT.FI

Tervetuloa pelaamaan PPJ:hin!

Pääset harrastuksen alkuun tutustumalla joukkueisiin www.ppj.fi ja ottamalla yhteyttä joukkueenjohtajaan.

Joukkueet:

Lauttasaari 2019 Aki Pennanen, laru2019@ppj.fi
Jätkäsaari 2019 Marika Häggman, jatka2019@ppj.fi
Eira 2019 Jussi Korpinen, eira2019@ppj.fi tai jude@ppj.fi
Väiski 2019 Otto Mäkeläinen, vaiski2019@ppj.fi
Lauttasaari 2018 Hannu Rosokivi, laru2018@ppj.fi
Jätkäsaari 2018 Anna Ängeslevä, jatka2018@ppj.fi
Eira 2018 Meri Härmälä, eira2018@ppj.fi
Väiski 2018 Annika Wolin, vaiski2018@ppj.fi
Lauttasaari 2017 Risto Juntunen, laru2017@ppj.fi
Jätkäsaari 2017 Anssi Peltokangas, jatka2017@ppj.fi
Eira 2017 Minna Kaarakainen, eira2017@ppj.fi
Väiski 2016-2017 Sampo Eskola, vaiski2016-2017@ppj.fi
Lauttasaari 2016 Hannu-Pekka Peura, laru2016@ppj.fi
Jätkäsaari 2016 Noora Fils, jatka2016@ppj.fi
Eira 2016 Meri Härmälä, eira2016@ppj.fi
Lauttasaari 2015 Mikko Koivumäki, laru2015@ppj.fi
Jätkäsaari 2015 Jussi Pajula, jatka2015@ppj.fi
Eira 2015 Jussi Valttonen, eira2015@ppj.fi
Lauttasaari 2014 Carcci Bengs, ppj2014laru.jojo@outlook.com
Jätkäsaari 2014 Jussi Laukkanen, ppj2014jatka.jojo@outlook.com
Eira 2014 Juho Nirkkonen, eira2014@ppj.fi
Lauttasaari 2013 Iina Airio & Tom Lindfors, jojoppjaru2013@gmail.com
Jätkäsaari 2013 Olli Suominen, jatka13.ppj@gmail.com
Eira 2013 Noora Suominen de Rios & Petri Viglione, eira2013@ppj.fi
Väiski 2013 Pekka Pihlajamäki, ppjvaiski2013@gmail.com
Edustus 2013 Pauli Hokkila, edustus2013@ppj.fi
Lauttasaari 2012 Tuija Gustavsson, laru2012@ppj.fi
Jätkäsaari 2012 Kati Heiniö, jojokatka12@gmail.com
Eira 2012 Kare Casals, kare.casals@gmail.com
Edustus 2012 Timo Räikkönen, edustus2012@ppj.fi
Lauttasaari 2011 Anna-Leena Mikola, jojoppjaru2011@gmail.com
Eira 2011 Janne Holkko, jojoppjeira2011@gmail.com
Edustus 2011 Hanna Nordgren, edustus2011@ppj.fi
United 2011 Eero Pihlava, united2011@ppj.fi
Jätkäsaari 2010-2011 Timo Koola, jojokatka11@gmail.com
Lauttasaari 2010 Maria Ameel, ppjaru10@gmail.com
Eira 2010 Kimmo Vanhakangas, ppjeira10jojo@gmail.com
Edustus 2010 Tony Rönqvist, ppj2010edustus@gmail.com
B-pojat (B1 ja U16/B) Marko Kolsi, marko@ppj.fi
B-pojat (B3 ja B4) Nicholas Brown, hulknicholas@gmail.com
A-pojat Mikko Hyppönen, mikko@ppj.fi

TYTÖT

Tytöt 2019 Jussi Korpinen, jude@ppj.fi
Tytöt 2018 Katariina Nilsson, tytot2018@ppj.fi
Tytöt 2017 Jussi Korpinen, jude@ppj.fi
Tytöt 2016 Samuli Valkama, tytot2016@ppj.fi
Tytöt 2015 Katja Virtanen, tytot2015@ppj.fi
Tytöt 2014 Tina Strandberg, ppjt2014@gmail.com
Tytöt 2013 Johanna Iivari, ppjtytot2013@gmail.com
Tytöt 2012 Hanna-Liisa Harju, ppjtytot12@gmail.com
Tytöt 2011 Tytti Lönngrén, ppjt2011@gmail.com
Tytöt 2010 Terhi Koponen, jojoppjt2010@gmail.com
B-tytöt Sari Alanko, btytot@ppj.fi

AIKUISET

PPJ Ruoholahti Oskar Stubb, oskar.stubb@ppj.fi
LeJa Jussi Nyystilä, jussi.nyystila@gmail.com
PPJ Lauttasaari Valtteri Heikkala, valtteri.heikkala@sponsor.fi
Mutsit Seija Virtanen, ppjmutsit@gmail.com
Faijat Kimmo Vanhakangas, kimmovanhakangas@mac.com
Naisten harraste Anna Einiö, anna.einio@gmail.com
Naisten edustus Suvi Dufva, naiset.ppj@gmail.com
Miesten edustus Mikko Hyppönen, mikko@ppj.fi

9
LIVES



Täydellinen lahja pienille futareille

