

Junnulehti

HUUHKAJIEN
ANTTI NIEMI

"Maalivahdilta
vaaditaan
itseluottamusta
ja luovaa
hulluutta"

»14

Perinteinen
PPJ Rieha:
Katso kuvat

»26

NYT ALKAA
FUTISKESÄ!

Eerikkilä hurmaa
aikuiset ja lapset »4

Loman kruunaa
Helsinki Cup »6

Stadi Cup & tyttö-
futiksen huuma »10

Kesäpäivien
treenivinkit »24



PÄÄKIRJOITUS

Kannusta mua!

TEKSTI IINA AIRIO KUVA JUSSI ESKOLA

Pistä silmät kiinni ja kuvittele vihreä tekonurtsi, jonka pinnalla kiittää viisivuotias pikkutyttö. Hän on juuri tehnyt maalin. Liian pitkä pelipaita lepattaa hänen tuulettaessaan kuin lentokone. Kaverien luokse päästyään tytöt alkavat hyppiä ja huutaa. Ponnarit heiluvat ja jokaisella on hymy korvissa.

Tai 10-vuotiaiden poikien peli, jossa viisi loistavaa syöttoa on johdattanut hyökkääjän iskemään pallon verkkoon. Joukkue siirtyy johtoon, ja kaikki tietävät tehneensä osansa tuosta ketjusta. Yläfemmat lentelevät ilmassa ja itsevarmuus nousee.

Yhtä hyvin kuin nämä huikeat onnenhetket, on jokaisen vanhemman ja nuoren pelaajan helppo muistaa haikeita ja vaikeita hetkiä. Kun pallo on livennyt veskarin sormista maaliin, kun hyökkääjän vedot kaartavat yksi toisensa jälkeen ohi tai kuin pakki ei olekaan ehtinyt palata hyökkäyspuuhista tontilleen ja vastustaja on sakottanut täysosumalla.

Lapsen riippuva pää ja epäonnistumisen tuska on vanhemmallekin joskus kipeä kokemus.

// Tosi hyvät ja tosi huonot suoritukset kuuluvat kasvuun. Ilman niitä lapsi ei opi”, kertoo entinen huippumaalivahti **Antti Niemi** Junnulehden haastattelussa. Samalla hän muistuttaa, että vastuu siitä, miten lapsi pääsee epäonnistumisistaan yli, on vanhemmilla ja valmentajilla.

Välttämättömät pettymykset on mahdollista kääntää opiksi – kunhan lapsi saa tukea ja kannustusta.

Nopein palaute lapselle tulee jo pelissä, kun aikuinen vaikealla hetkellä huutaa tsemppauksen sanat, nostaa peukun pystyyn tai hymyilee. Vielä tehokkaampaa saattaa olla joukkuekaverin tuki. Käsi olkapäällä tai rento kommentti.

Lapselle on myös tärkeä oppia, että niin voitto kuin tappiokin tulevat joukkueena.



Palloliiton ja Telian Kannusta mua on oiva hanke, joka vahvistaa lasten harrastuksen positiivista ilmapiiiriä. Se palkitsee hyvät kannustajat, mikä on pirstänyt niin vanhempia kuin isovanhempiakin kentän laidalla tsemppaamaan joukkueita kuuluvasti.

Kannusta mua on kohdennettu lasten otteluihin, mutta tsemppaus on yhtä tärkeää aikuisillekin. Tässä lehdessä tutustutaan muun muassa Huuhkajien faniryhmän mukana Eurooppaa halkovaan PPJ-isään sekä innostetaan tunnustamaan PPJ-väriä lähikenttien matseissa.

Tänä kesänä käydään matseissa ja kannustetaan omiamme - niin kentällä kuin sen laidallakin! **PPJ**



Kirjoittaja on PPJ-äiti, joka aloitti aikuisena futisharrastuksen.



Kuvakooste
PPJ Riehasta s. 28

PPJ Junnulehti
1 / 2019**Vastaava päätoimittaja**

Toiminnanjohtaja Anu Reunanen

Päätoimittaja

Iina Airio

Ulkoasu

Elina Rajala

Avustajat

Mikael Anthoni, Jussi Eskola, Laura Grönqvist, Iisa Juva, Anna Santalahti, Joonas Pikkarainen, Janne Saarinen, Anni Valtonen

Kannen kuva

Elina Rajala

Julkaisija

Pallo-Pojat Juniorit ry

Paino

Punamusta, Joensuu, 2019

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
Tuomas Parm
Mikko Pirilä
Anna Santalahti
Miia Sirviö
Pasi Riikonen
Tony Rönqvist

Työntekijät

Anu Reunanen, toiminnanjohtaja
Axel Orrström, valmennuspäällikkö
Topi Pietilä, nuorisopäällikkö
Jussi Korpinen, junioripäällikkö
Mikko Hyppönen, pelaajakehityspäällikkö
Jussi Ikonen, maalivahtivastaava

Yhteystiedot: www.ppj.fi

SISÄLTÖ

PPJ järjestää kesällä ilmaisia aamutreenejä!

PPJ tarjoaa aamuharjoituksia ikäluokille 2004-2010 kesäloma-aikaan. Treenit pidetään Väinämöisen kentällä klo 9.00-11.00 välisenä aikana:

- Kello 9.00-10.00 2008-2010-syntyneet
- Kello 10.00-11.00 2004-2007-syntyneet

Ryhmät jaetaan iän mukaan, ja päivillä on eri teemoja.

Lisätietoa tulee joukkueenjohtajille lähiaikoina!

Valmentajina toimivat: Jesse Laajaranta, Lauri Kuusanmäki ja Mikko Hyppönen

Axel Orrström
PPJ Valmennuspäällikkö
050 378 2939
akke@ppj.fi

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 tietyille 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**

MUISTA SIISTEYS JA PARI MUUTA KESÄTÄRPPIÄ



Hernesaaren halli on kiinni juhannuksena perjantaina 21.-lauantaina 22. kesäkuuta sekä 1.-28. heinäkuuta.



Kenttäalueiden siisteys on meidän kaikkien vastuulla. Väiskillä on lisäroskiksia, 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!



4
Unohtumaton Eerikkilä hitsaa joukkueen yhteen.



5
IF Brommapojkarna kävi PPJ:n iltakoulussa.



6
Helsinki Cupissa kaikki on suurta.



10
Stadi Cup tuo tyttöfutisbuumin Helsinkiin.



12
Sadepäivän vinkit lukutoukalle ja lööhöhetkiin.



14
Miksi suomalaisvahdit menestyvät maailmalla?



18
Parasta paikan päällä



20
Kaappaus PPJ-keittiössä



23
Vinkit futisvanhemmalle



24
Näin treenaat lomalla

SEINÄSYÖTÖT

Eerikkilä hitsaa joukkueen yhteen

PPJ:n vuoden kohokohta lähestyy taas! Sadat tytöt ja pojat valloittavat Eerikkilän Urheiluopiston kesällä 2019.

TEKSTI ANU REUNANEN KUVAT LAURA GRÖNNQVIST

Tänä vuonna nautimme valtaisa suosioita, sillä 2.-3. kesäkuuta järjestettävälle tyttöleirille on tulossa noin 120 osallistujaa (mukaan lukien vanhemmat, sisarusset ja valmentajat) ja poikaleirille 5.-7. heinäkuuta noin 600 leirilijää. Monelle lapselle tämä on ensimmäinen kosketus leirielämään. Eerikkilä ei tosin puitteiltaan vastaa monenkaan vanhemman muistoja omista lapsuuden leireistä, joissa yövyttiin teltoissa ja peseydyttiin läheisessä järvessä saunavuorolla – Eerikkilä kun on lähempänä hotellifasiliteetteja.

Mutta fiilis on sama; ollaan yötä poissa kotoa, uidaan, saunotaan, syödään hyvin (Eerikkilässä tämä todellakin pitää paikkansa!) – ja mikä tärkeintä, vietetään pari päivää kaverien kanssa jalkapallon parissa.

Legendaarinen futisvisa

Vähän vanhemmille PPJ:läisille Eerikkilä toimii turvallisen harjoitteluympäristönä itsenäiseen elämään. Leirisaattaa olla ensimmäinen yönylireisu ilman vanhempia. Onneksi mukana on kuitenkin tuttuja aikuisia, joukku-

eenjohtaja ja muita vanhempia, jotka katsovat pelaajien perään, ottavat tarvittaessa vähän kainaloon ja muistuttavat kentälle jääneistä palloista ja tarvoista.

Eerikkilä antaa hienon ja intensiivisen valmistautumisen Stadi Cupiin ja Helsinki Cupiin ja rauhallista aikaa hengailta kavereiden kanssa treenien välissä. Illalla on mahdollisuus loistaa Akken futisvisassa. Vinkiksi niille aikuisille, jotka eivät ole vielä tätä futisvisaa kokeneet: kannattaa parkkeerata salin reunalle myötäelämään tämä legendaarinen tapahtuma. Tänä vuonna Akke ja kumppanit tulevat vetämään visan myös tyttöleiriläisille, joten jalkapallon lähistoriaa kannattaa kerrata leiriä varten!

Hemmottelua vanhemmille

Eerikkilä antaa kaikille jotakin, sillä myös leiriläisten vanhemmat viihtyvät taatusti. Eerikkilä on kuin mini-all-inclusive-loma perheille. Sinne mennään itsekkin rentoutumaan. Lapsille on rakennettu valmis ohjelma, joten aikuisille jää hyvin aikaa vaikka urheiluun. Eerikkilässä on maksuttomat tennis-

kentät, iso kuntosali ja upea luonto ympärillä.

Ja on siellä nähty aikuisten futis-matsejakin vapaana jääneillä kentillä – joten kannattaa pakata omatkin nappikset matkakassiin, jos olet tänä vuonna tulossa mukaan! Matsin jälkeen on ihanaa pulahtaa virkistävään järveen ja ottaa lempeät löylyt ranta-saunassa.

Tämän jälkeen voikin taas mennä syömään. Ruoka on joka vuosi ollut ensiluokkaista ja sitä on riittänyt. Illalla on mukava vielä kokoontua yhteen istumaan kaunista kesäiltä vaikka veden äärelle aikuisten kesken, riippuen toki huollettavien iästä. Kokemuksesta tiedoksi, että vähän vanhemmat lapset ajavat aikuiset joka tapauksessa ulos huoneesta, jotta saavat pitää omat ilmat keskenään.

Useimmat vanhemmat lähtevät mukaan vuodesta toiseen, vaikka lapset jo vihjailevatkin, että pärjätään siellä nyt jo ihan kavereidenkin kesken

Nähdään Eerikkilässä!



SEINÄSYÖTÖT

IF BROMMAPOJKARNA VIERAILI PPJ:N ILTAKOULUSSA

Mallia juniori-seurajätiltä

TEKSTI ANNA SANTALAHTI

Perjantai-iltana 29. maaliskuuta oli lauttasaarelaiseen Bistro Telakkaan kokoontunut suuri joukko PPJ-valmentajia ja muita toimijoita PPJ Iltakoulun merkeissä syömään, tapaamaan toisiaan ja kuuntelemaan illan ruotsalaista vierasta **Mikael Sörnäs**ä.

Sörnäs on IF Brommapojkarnan Akademia- ja nuorisopäällikkö, ja IF Brommapojkarna puolestaan on pelaajamäärältään Euroopan suurin junioriseura 4 000 pelaajallaan (ikä 6-19 vuotta).

BP:n Akatemiatasolla pelaa 350 pelaajaa, ja se on arvioitu Ruotsin parhaaksi akatemiaksi perustamisvuodestaan 2012 lähtien. Mikael Sörnäs on itse taustaltaan opettaja ja rehtori. Hän on pelannut 6-vuotiaasta asti BP:ssa ja valmentaa 14-vuotiaita sekä 18-vuotiaiden Akatemiaa seurassa.

- Meillä on jokaiselle ikäluokalle oma treenimetodimme, ja pelitaktikkamme on riippuvainen joukkueen pelaajatyypeistä. Neljä kehittymisen mittaria ovat tekninen, taktinen, fyysinen ja psykologinen, Sörnäs kertoi.

Hyvä käytös kunniaan

Alussa jalkapalloharjoituksissa tekniikka on tärkeää, sitten vähitellen muut osa-alueet otetaan mukaan. Brommapojkarnan Akatemian eräs tavoite on kehittää tulevia maajoukkuopelaajia, ja he ovat tässä tavoitteessaan jo onnistuneetkin. Hyvän käytöksen ja sosiaalisten taitojen opettelu on myös tärkeää Sörnäsin mukaan.

Vaikka Brommapojkarna on todellinen suurseura, on siellä samoja haasteita ja samankaltaista arkipäivän tekemistä kuin pienemmilläkin seuroilla.

- Pidän maanantaisin kalenterini tyhjänä, koska pelaajien vanhemmat soittelevat ja antavat palautetta viikonlopun peleistä. Aina palaute ei ole hyvää, Sörnäs sanoi.

Seuralla ei ole varsinaista vähäraisten pelaajien tukemisjärjestelmää, mutta alennuksia ollaan valmiita myöntämään tietyissä tapauksissa, esimerkiksi isä- tai äitivalmentajan lapselle.

Appista apua treeneihin

Akatemiapuolella seuralla on viisi päätoimista valmentajaa ja heidän lisäksi apuja. Kaupunginosajoukkueissa apuvalmentajina toimivat usein pelaajien vanhemmat, joita ohjeistetaan Supercoach-kännykkäsovelluksen avulla vetämään treenit. Pelaajia varten seura on kehittänyt sovelluksen Superplayer (vain iOS), jossa on

esimerkiksi yksityiskohtaisia kikkailuvideoita, joita voi tehdä myös itse ja lähettää toisille. Superplayer-sovelluksen voi kuka tahansa ladata sovelluskaupasta, ja sitä ovat kuuleman mukaan PPJ-pelaajatkin testanneet.

Alun perin Iltakoulussa piti olla vierailijana myös Brommapojkarnan **Anders Hermanson**, mutta hän oli joutunut jäämään helsinkiläiseen hotelliin vahtimaan 2008-joukkueensa poikia. Alun perin poikien vanhempien piti saapua hotellille samana päivänä, mutta väärinkäsityksen vuoksi he saapuivat vasta seuraavana. Ei siis mene aina järjestelyt nappiin huippuseurallakaan!



PPJ:n valmennuspäällikkö Axel Orrström ja IF Brommapojkarnan Akademia- ja nuorisopäällikkö Mikael Sörnäs iloitsivat Iltakoulun mahdollistamasta ajatustenvaihdosta.

Seuraa, tykkää, jaa!



PPJ Instagramissa
@ppjhelsinki
#ppjhelsinki



PPJ Twitterissä
@PPJhelsinki



PPJ Facebookissa
PPJ,
PPJ Varustekirppis

Helsinki Cupissa kaikki on suurta

Helsinki Cup on 22 000 jalkapalloilijaa, 1 370 joukkuetta, 20 osallistujamaata, 4 000 ottelua, 250 000 turnausvierasta, 25 000 jäätelöä ja 450 työntekijää.

TEKSTI ANNI VALTONEN KUVAT ELINA RAJALA JA ANNA SANTALAHTI

Kun pallo nousee ilmaan kello 8.30 eri puolilla Helsingin fudiskenttiä maanantaiaamuna 8. heinäkuuta, ainakin yhdellä ihmisellä menee iho kananlihalle. Helsinki Cupin toimitusjohtaja **Kirsi Kavanne** sanoo, että siinä hetkessä tiivistyy hänelle vuoden urakointi.

- Kaikki tehty työ on siinä hetkessä ilmassa. Ja luvassa olevat iloiset ilmeet ja kaikki muutkin suuret tunteet tulevan viikon aikana eri kentillä."

Turnauksen tahtipiikkoa heiluttamalla Kavanteella on tukenaan iso joukko jalkapallolle omistautuneita ihmisiä. Helsinki Cup työllistää tätä nykyä 450 ihmistä.

- Luovuimme vapaaehtoisista joi-takin vuosia sitten. Ensivassa, parkkipaikoilla, kioskeilla kassapäätteillä ja tuomaritehtävissä vaaditaan nykyisin koulutus. Siksi työn on oltava palkallista. Iso osa työntekijöistämme tulee fudiksen parista. Tämä on mielestäni

hieno tapa työllistää nuoria ja jalkapallosta kiinnostuneita, Kavanne sanoo.

Vuodesta 1976 organisoitu tapahtuma on nyt järjestyksessään 44. Tänä kesänä Helsinki Cup palaa Espooseen, Tapiolan urheilupuistoon. Yksi uusi pelikenttä on myös Töölönlahdella Finlandia-talon takana, aivan Helsingin ytimessä.

Vuonna 2019 Helsinki Cupissa on mukana yli 1 370 joukkuetta. Viikon aikana turnauskentillä käy noin 250 000 turnausvierasta. Jalkapalloilijoita on noin 22 000, ja he tulevat 20 eri maasta.

Valttina loistavat kentät

Helsinki Cup on yksi tapahtuma muiden suur tapahtumien portfolioiden joukossa, Kavanne muistuttaa. Moni joukkueista tulee Eurooppaan osallistuakseen useampaan turnaukseen, ei ainoastaan Helsinki Cupiin. Siksi myös Helsinki Cupin ajankohta heinä-

kuun alussa on sille paikalleen sementoitu ja sen siirtäminen on vaikeata.

Helsingistä joukkueet jatkavat Gothia Cupiin Göteborgiin ja Norway Cupiin Osloon.

- Helsinki Cupin ehdoton valtti ovat loistokunnossa olevat pelikentät, Kavanne sanoo.

Uutta tämän vuoden turnauksessa on myös tyttöjen suurempi osallistujamäärä. Kavanne näkee, että on tärkeää antaa tytöille mahdollisuus osallistua kesäkuussa järjestettävän paikallisemman Stadi Cupin lisäksi myös Helsinki Cupiin.

- Me ollaan reippain markkinavoimin haastettu tyttöpelajaat tähän kansainväliseen suurturnaukseen, jotta suomalaiset tyttöpelajaat saisivat myös lähijoukkueita kaukaisempia vastuksia. Maakunnista eri puolelta Suomea on saatu mukaan useita joukkueita. Vastustajat tulevat muun muassa Yhdysvalloista ja Ruotsista.





Koulumajoitusta ilmapatjoilla

Ja mihinkäs nämä kaikki Helsinkiin eri puolilta Suomea ja maailmaa saapuvat jalkapalloilijat sitten majoittuvat?

70 prosenttia Helsinki Cupin pelaajista majoittuu yhteistyökumppani Scandicin hotelleihin, Kavanne kertoo. Noin 30 prosenttia valitsee koulumajoituksen neljällä eri koululla.

Majapaikan valintaa määrittää Kavanteen mukaan paitsi joukkueen varallisuus, myös joukkueen kulttuuri eli se, mihin on totuttu ja kasvettu.

- Suomalaiset maakunnista tulijat suosivat hotellimajoitusta, mutta osa turnausvieraista valitsee koulumajoituksen. Kauempaa tulevat valitsevat yleensä niin ikään koulumajoituksen, tosin poikkeuksiakin on.

Koulumajoitukseen on myös turnauksen puolelta panostettu.

- Tarjoamme ilmatyynyjä, tyyntä ja lakanat. Koululla majoittumisesta on tietenkin ihan oma tunnelmansa.

Helsinki Cup myös tukee taloudellisesti joitakin kauempaa tulevia joukkueita, esimerkiksi tansanialaisia ja brasilialaisia.

Helsinki on kokonaiselämys

Turnauksen rahoitus koostuu neljästä lähteestä: osallistumismaksuista, kioskimyynnistä, turnauspaketista ja yhteistyökumppaneilta.

- Joukkueille myymämme turnauspaketti on avaimet käteen -paketti, joka sisältää majoituksen ohella muun muassa opaspalvelun, HSL:n matkakortin ja ruuat. Hesa Cupin turnausrannekkeella kaikki osallistujat pääsevät ilmaiseksi Korkeasaareen ja

discoon Allas Sea Poolille.

Otteluohjelma pyritään rakentamaan niin, että joukkueiden pelit ovat esimerkiksi joko aamu- tai iltopäivällä. Näin muualta tulevilla pelaajilla ja heidän huoltajillaan on mahdollisuus nauttia Helsingistä muutenkin.

Viime kesä oli säiden puolesta niin huikea, että Helsingin kohteista uima-stadion oli Kavanteen mukaa erityisen suosittu – kuten kaikki muutkin Helsingin rannat. Kestosuosikki on tietenkin Linnanmäki, ja myös Tallinnassa käydään päivärasteilyllä.

Otteluohjelma rakennettaessa huomioidaan sekin, että joukkueet pelasivat mahdollisimman paljon majapaikkansa lähellä olevilla kentillä. Aikamoinen palapeli, kun kyseessä yli 4 000 peliä!

Kaikki mukaan avajaiskulkueeseen!

Turnauksen tapahtumista Kavanteen mukaan suosituimpia ovat finaalit ja disko, joka nykyisin kulkee nimellä Summer Party.

Avajaisiin osallistui viime vuonna 4 000 jalkapalloilijaa, ja nyt Kavanne haastaa kaikki pääkaupunkiseudun jalkapalloilijat myös mukaan Senaattoritilta Kansalaistorille suuntaavaan avajaiskulkueeseen.

- Joukkueenjohtajien olisi tärkeä innostaa nuoria tähän, koska kulkueeseen osallistuminen lisää yhteisöllisyyden tunnetta eri tavalla kuin kokemukset kentillä. Avajaisissa on hieno ohjelmaa, ja muun muassa äännekkään joukkue palkitaan, Kavanne lupaa.

Vuodesta 2010 Hesa Cupia luotsannut Kavanne sanoo tullessa nykyi-



seen työhönsä jääkiekon parista, nimenomaan tapahtuman kehittäjäksi.

- Jalkapallosta minulla ei ole omaa kokemusta tai asiantuntemusta. Sitä varten tiimissä on omat osaajansa.

Mitä kehittäisit vielä?

- Kansainvälisyyttä. Myös Suomen maakunnissa voisi tehdä enemmän työtä osallistuvien joukkueiden osalta. Emme välttämättä tarvitse niinkään kasvua, vaan turnauksen nykyisen tason säilyttämistä. **PPJ**



PPJ Laru 12 viidellä jengillä Hesa Cupiin "Me aiomme pitää hauskaa"

Helsinki Cupin ensikertalaisiin lukeutuva Laru -12 uhkuu intoa. Mukana turnauksessa on viisi joukkuetta. Koko jengissä pelaa kuitusenkymmentä lasta, jotka täyttävät tänä vuonna seitsemän vuotta.

- Uskon, että meille on tulossa hieno kokemus. Joukkueessa on paljon lapsia, joiden vanhemmat ovat itse osallistuneet aikoinaan Hesa Cupiin ja välittäneet lapsille kokemuksiaan, joukkueenjohtaja **Tuija Gustavsson** sanoo. Gustavssonin kanssa joukkuetta luotsaa **Timo**

Räikkönen.

- Hesa Cup 2019 on pyörinyt joukkueen huulilla viime vuodesta saakka. Odotamme innolla tätä suurta jalkapallojuhlaa, Räikkönen kertoo. Gustavsson itse ei ole Hesa Cupia vielä kokenut.

- Nyt pääsen mukaan oman lapseni kanssa. Pelasin itse lapsena Pohjanmaalla ja monissa turnauksissa, mutta me ei koskaan tultu Hesa Cupiin.

Gustavsson uskoo, että Hesa Cupin erityisyys

on sen perinteisyydessä.

- Se tuo tähän isomman latauksen. Aikuisten innostus tarttuu lapsiin, kaikki muistot, joita he ovat jakaneet.

Räikkönen ja Gustavsson aikovat viedä joukkueensa myös avajaiskulkueeseen aistimaan suuren urheilujuhlan tuntua.

- Tavoittemme joukkueena on saada uusia kokemuksia ja elämyksiä. Ja tietenkin aiomme pitää hauskaa.





Osta tai myy kotisi Erkkerin kautta! Toimii.

Luotettavaa lauttasaarelaista
asuntokauppaa ja -vuokrausta
jo vuodesta 1995.

ERKKERI

Kauppakeskus Lauttis
www.erkkeri.fi



Veli-Pekka Närhi

Markku Enström

Tyttöfutiksella menee nyt lujaa

Maailmanlaajuinen buumi näkyy myös Stadi Cupissa. Tyttöjen suurturnausta luotsaa entinen maajoukkuemaalivahti Minna Meriluoto.

TEKSTI ANNI VALTONEN KUVAT KAISA NERA JA ELISE MIKKONEN

Stadi Cup elää hienoa vaihetta: viime vuonna rikottiin osallistajaennätys, ja se tulee menemään rikki myös tänä vuonna. Joukkueita kesäkuiseen turnaukseen on saatu 381, pelaajia yli 6 000.

- Olemme tosi tyytyväisiä tilanteeseen, toiminnanjohtaja **Minna Meriluoto** sanoo.

- Nyt on menossa buumi, joka näkyy varsinkin maailmalla. Stadi Cupin kanssa samaan aikaan on naisten MM-kisat, ja se tulee näkymään varmasti tunnelmassa.

Stadi Cup ry perustettiin vuonna 1985 nimenomaan kehittämään tyttöjen jalkapalloa. Sen ytimessä on ollut jalkapallokulttuurin tasa-arvoistaminen ja tyttöjen oman futiskulttuurin luominen.

Tehtävässä on onnistuttu. Tyttöfutis voi Suomessakin Meriluodon mukaan hyvin. Harrastajamäärät ovat kasvussa. Tyttöjä on otettu enemmän mukaan ja heihin on satsattu enemmän. Mutta samalla tasolla poikien kanssa ei olla vielä. Olosuhteet pitäisi saada kaikille hyväksi, kentät ja vuorot tulisi olla aina tasa-arvoisesti jaettu.

- Tämä ei toteudu kaikissa seuroissa, mutta esimerkiksi HJK:ssa on kehitytty tässä, samoin vaikkapa Kon-tussa, Meriluoto kiittää.

Unelmana liigapeli?

Osaavat valmentajat ovat tärkeitä, ja heillä pitäisi olla kunnan koulutus ja kyky innostaa, Meriluoto näkee. Tyttöjen valmennuksen tulisi alusta asti olla ammattimaista. Tässä on menty paljon eteenpäin.

- Onneksi valmentamisen vaatimukset ovat kasvaneet. Se näkyy kaikessa.

Meriluodon mukaan Stadi Cupin idea tyttöjen omana fudistapahtuma-

na on merkittävä.

- Se on tärkeää siksi, että tyttöjoukkueet kerääntyvät kerran vuodessa yhteen ja samaan paikkaan. Volyymi tulee esiin, ja se on voimauttavaa.

Meriluoto on itse entinen maajoukkuepelaaja ja siksikin intohimoinen tyttöfutiksen puolestapuhuja.

Tyttöjenkin pitäisi saada unelmoida siitä, että aikuisena voi pelata liigaa ja saada siitä kunnan palkkaa. Stadi Cup on yksi keino vahvistaa tyttöjen fudiskulttuuria. Reilut 380 joukkuetta yhdessä korostaa tyttöjen osallisuutta. Ja vaikka Hesa Cup on vienyt joitakin joukkueita, tyttöjoukkueita riittää molempiin turnauksiin.

Pelaajia naapurimaista

Kaukaisimmat turnauksen joukkueet tulevat tänä vuonna Ruotsista Ekeröstä ja Virosta Tabasalusta, Suomesta pohjoisimmat Haukiputaalta ja Oulusta. Majoitus tapahtuu Scandic-hotelleissa, Rastilan leirintäalueen mökeissä ja Käpylän peruskoulussa.

Turnauksen tapahtumatorilla Käpylässä on fudisaktiiviteetteja ja sponsorien luomaa ohjelmaa, kahviloita ja ravintoloita.

Stadi Cupia luotsaa yksi palkattu työntekijä, juurikin Minna Meriluoto. Hänen tukena on kuusihenkinen hallitus sekä erillinen järjestelytoimikunta.

- Mukana on vapaaehtoisia. Vies-tinnässä olemme saaneet apua Laajasalon opiston mediaopiskelijoilta. Pallopojiksi ja -tytöiksi palkataan nuoria, Meriluoto sanoo.

Tapahtuman rahoitus tulee osallistumismaksuista, sponsoreilta ja Helsingin kaupungilta. Kehitettävää Meriluoto näkee juuri kansainvälisyydessä.

- Ei olisi huono asia, että saataisiin erilaisia ja kovatasoisia pelejä. Asiaa hankaloittaa se, että kesäkuu on Suomessa lomakuukausi, mutta muualla maailmassa ei. Tapahtuman viikolla eteenpäin siirtäminen voisi olla yksi vaihtoehto.

Viihtyy yhä kentällä

Viime syksynä ammattiuransa lopettanut Meriluoto on pelannut jalkapalloa koko elämänsä: pitkään Ruotsissa, neljä vuotta HJK:ssa ja Suomen maa-

joukkueen maalivahtina.

Meriluodolla on myös tradenomin koulutus.

- Fudiksen kehittäminen ja valmentaminen ovat minulle luontevia tehtäviä. Viihdyn hyvin kentällä.

Stadi Cupissa Meriluodolle juhlahetkiä ovat ne, kun hän näkee tytöt kentällä ja aistii heidän kaikki fiilik-sensä.

- Pelit pyörii ja tytöillä on kivaa yhdessä. Se on tärkeintä ja sen olen saanut itsekin kokea. **PPJ**

PPJ 08-09-tytöt suuntaavat innolla Stadi Cupiin

”Hyvällä kelillä kaikki on rennompaa”

Stadi Cupin pyörteisiin hyppäävä PPJ 08-09 odottaa vastuvalmentajansa **Harri Westerlundin** johdolla mahtavaa tapahtumaa, jonka perinteikkyyks ja suuruus erottavat sen muista turnauksista.

- Olen ollut mukana toiminnassa vuodesta 1993, ja tapahtuma on kasvanut koko ajan. Euroopan suurimpana tyttöfutistapahtumana Stadi Cup on aivan omaa luokkaansa. Iso koko näkyy kentillä ja katsomoissa. Perheet ovat menossa mukana, koska kesälomakausi on alkanut, Westerlund sanoo.

Westerlund on ehtinyt valmentaa jo 19 joukkuetta, joista osa tyttöjoukkueita. Stadi Cupissa tavoitteena on päästä mahdollisimman pitkälle, mutta ennen kaikkea saada mahdollisimman hyvä tulos tyttöjen silmissä. Tapahtumaan men-nään myös nauttimaan ja pelaamaan hyviä pelejä. Myös itse peluuttaminen on tärkeää.

- Ideana on se, että kaikilla olisi hyvä mieli turnauksen päätyttyä.

Westerlund myöntää, että turnauksen hienoimmat muistot liittyvät finaaleihin.

- Valmentamani joukkueet ovat olleet kuusi kertaa finaalissa ja kaksi kertaa olemme voittaneet.

Mieleen ovat jääneet myös erilaiset keliolosuhteet. Joskus kohdalle on satunut takatalvi, joskus trooppinen helle.

- Hyvällä kelillä kaikki on rennompaa ja mukavampaa. Se vaikuttaa ihan kaikkeen. Jos pitää olla koko ajan vetämässä lisää kampeita päälle sateen tai kylmän takia, siinä helpommin niin sanotusti repii pelihousunsa.





” Nyt on menossa buumi, joka näkyy varsinkin maailmalla. Stadi Cupin kanssa samaan aikaan on naisten MM-kisat.

Stadi Cupin toiminnanjohtaja Minna Meriluoto



Suosittelena!

PPJ:n hallitus ja työntekijät jakoivat omat kirja- ja leffasuosikkinsa Junnulehden lukijoille. Näihin kelpaa tutustua riippumaton pohjalla tai sateisina päivinä.

LUKUTOUKALLE

LUCA CAIOLI: LIONEL MESSI – POIKA, JOSTA TULI JALKA- PALLOLEGENDA

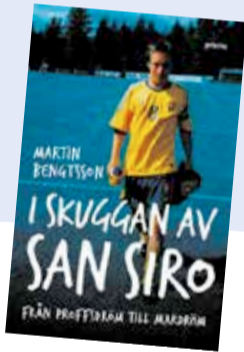


Mistä kertoo: Nuoren supertähden tiestä jalkapallomaailman huipulle kertovat Messi itsensä lisäksi hänen vanhempansa ja sukulaisensa sekä hänen valmentajansa Argentiinassa ja Barcelonassa.

Kenelle sopii: Meillä tämän lukivat sekä lapset että aikuiset. Oli kiva jutella kirjasta jälkepäin.

Miksi suosittelen juuri tätä?: Tässä kerrotaan, miten vahva tahto ja perheen tuki auttoivat Messin läpi isojen haasteiden hänen tiellään yhdeksi maailman parhaista jalkapalloilijoista. Hieno selviytymistarina.

MARTIN BENGTSSON: I SKUGGAN AV SAN SIRO



Mistä kertoo: Ruotsin pääsarjan, Allsvenskanin nuorin pelaaja kautta aikojen, Martin Bengtsson päätti 11-12-vuotiaana, että hänestä tulee jalkapallotähti. Hän alkoi treenaata kolme tuntia päivässä. 17-vuotiaana hän teki sopimuksen Internationalen kanssa. Unelma toteutui, mutta mikä oli sen hinta?

Kenelle sopii: Nuorille, jotka tavoittelevat ammattilaisuutta, ja ammattilaisuutta tavoittelevien pelaajien vanhemmille.

Miksi suosittelen juuri tätä?: Bengtsson on itse kirjoittanut tämän kirjan, ja se on alle 200 sivua. Bengtsson on nyt vasta 33-vuotias. Kirjassa tulee hyvin esille, miten harjoittelemalla voit päästä pitkälle, mutta myös miten jalkapallosta voi tulla pakkomielle ja miten kaikki voi mennä pieleen hyvin nopeasti.

JARI LITMANEN: LITMANEN 10



Mistä kertoo: Kirja käsittelee kuningas Jari Litmanen jalkapallouraa lapsesta nykypäivään (virallisesti hän ei ole lopettanut).

Kenelle sopii: Erityisesti suomalaisille ja hollantilaisille.

Miksi suosittelen juuri tätä?: Kirja antaa yleisyyden aiheesta suomalaisille, ja se on helpollukuisesti kirjoitettu.

JOHN CRACE: VERTIGO



Mistä kertoo: Jalkapallofanin toivosta ja sitä seuraavasta tuskasta, kun menestystä ei tulekaan.

Kenelle sopii: Englantia ymmärtäville tosifaneille.

Miksi suosittelen juuri tätä?: Jos kannatat Tottenhamia, tämä on MUST.

DAVID LAGERCRANTZ: MINÄ ZLATAN IBRAHIMOVIC



Mistä kertoo: Kirja kuvailee Zlatanin jalkapallouraa kirjoittamispäivään saakka (hän ei ole vielä lopettanut).

Kenelle sopii: Kaikille. Esille tulee hyvin, että erilaisuudesta voi nousta jotain poikkeuksellista.

Miksi suosittelen juuri tätä?: Kirja on helpollukuisen kirja ja tarina upea.

MÅNS GAHRTO: FOTBOLLSTVILLINGARNA



Mistä kertoo: Sarja kirjoja, jotka kertovat jalkapalloa pelaavista kaksosista.

Kenelle sopii: 6-10-vuotiaille jalkapallosta kiinnostuneille lapsille. Voi hyvin lukea itse tai vanhemman kanssa.

Miksi suosittelen juuri tätä?: Kirjat ovat lapsille tarkoitettuja helpollukuisia kirjoja. Kaksosista toinen on tyttö, joka pelaa maalivahtina ja veli toimii maalintekijänä. Hauskoja kirjoja, jotka sopivat hyvin iltasaduiksi.

KEN BRAY: JALKAPALLON SALAT



Mistä kertoo: Kirja katsoo tieteen näkökulmasta jalkapalloa ja voittamista.

Kenelle sopii: Tilastoista ja tieteestä kiinnostuneille, esimerkiksi insinööreille ja insinööreiksi haluaville.

Miksi suosittelen juuri tätä?: Kirja kertoo jännästi siitä, mikä saa banaani-potkun kaartumaan ja "putoavan lehden" putoamaan.

JONATHAN WILSON: PELIEN PELI



Mistä kertoo: Historiallinen katsaus siihen, miten on siirrytty 2-3-5-järjestelmästä 4-4-2:n kautta nykyaikaiseen 3-4-2-1-eseen.

Kenelle sopii: Kotikatsomoille ja valmentajille, historiasta kiinnostuneille.

Miksi suosittelen juuri tätä?: Joku on ensimmäisenä ehkä keksimässä seuraavan uudistuksen 2-5-2-1. Oletko se sinä?

LÖHÖHETKIIN



ANTOINE GRIEZMANN – LEGENDAN SYNTY (NETFLIX)

Mistä kertoo: Ranskalaisen jalkapallotähden Griezmannin tiestä huippujalkapalloilijaksi ja maailmanmestariksi.

Kenelle sopii: Erinomainen valinta koko perheen yhteiseen leffahetkeen.

Miksi suosittelen juuri tätä: Griezmannin intohimo jalkapalloa kohtaan inspiroi kaikenikäisiä futareita ja fudisfaneja. Hieno tarina siitä, miten päättäväisesti Griezmann tekee työtä unelmansa eteen ja ei lannistu matkan varrella. Tarina avaa hienosti myös Griezmannin sydämellistä luonnetta. Jos aiemmin et ole ollut Griezmann fani, leffan katsomisen jälkeen tulet olemaan!

BALLON SUR BITUME/ KATUFUDIS (NETFLIX)

Mistä kertoo: Dokumentissa tarkastellaan ammattipelaajien ponnahduslautana toiminutta Ranskan katujalkapallokulttuuria.

Kenelle sopii: Kaikille, joita niin sanottu katufudis/omaehtoinen pelaaminen kiinnostaa. Dokumentissa esitellään Ranskan menestyksen taustoja.

Miksi suosittelen juuri tätä?: Kun katsoo tämän, tekee mieli ottaa pallo kainaloon ja painella lähimmälle vihreälle pläntille.

BOCA JUNIORS CONFIDENTIAL (NETFLIX)

Mistä kertoo: Minisarja seuraa Boca Juniorsien (Buenos Aires/Argentiina) kautta ja SuperCupiin valmistautumista.

Kenelle sopii: Lattarifudiksen romantikolle.

Miksi suosittelen juuri tätä?: Eurofudis hallitsee kanavia, mutta jalkapallo on globaalia ja kulttuurissa on hienoja paikallispiiriteitä. Lattarifudis on omalla tasollaan suhtautumisesaan lajiin.

JUVENTUS YKKÖSJOUKKUE (NETFLIX)

Mistä kertoo: 6-jaksoinen sarja, jossa seurataan Juventuksen voittokulkuetta.

Kenelle sopii: Aikuisille jalkapallosta kiinnostuneille. Ei pienille lapsille, koska kielenä on italia. Tekstitys löytyy.

Miksi suosittelen juuri tätä?: Dokumenttisarjassa on paljon hyviä juttuja ja haastatteluja. Siinä seurataan muun muassa, kun Juve-tähti vie omaa 6-vuotiaasta lastaan harjoituksiin ja nähdään, miten ammattilaisjoukkue hoitaa kaikki asiat hyvin. Juventuksen A-joukkueen pukuhuone on samalla käytävällä kuin junnujoukkueiden. Harva se viikko joku maailmantähti poikkeaa 6-14-vuotiaiden pukkarissa ja antaa nimmareita ja kertoo vitsejä. Milloin PPJ:n edustus tulee 2010:ien treeneissä käymään?



PAKO VOITTOON/ESCAPE TO VICTORY

Mistä kertoo: Leffa kertoo sotavankien ja saksalaismiehittäjien välisestä jalkapallo-ottelusta toisen maailmansodan aikaan.

Kenelle sopii: Futi- ja leffanostalgikoille kouluikäisestä ylöspäin: mahdollisuus nähdä muun muassa Pelén ja Sylvester Stallonen futistaidonnäytteet historiallisessa vankileiristadionmiljöössä.

Miksi suosittelen juuri tätä?: Leffa on hienan erikoinen, mutta mieleenpainuva. Juoni pitää otteessaan loppuun asti: onnistuvatko vangit pakenemaan vai onko joukkueen voitto tärkeämpää?

Futislukemista junioreille

Silloin kun ei voi pelata jalkapalloa, kannattaa lukea jalkapallosta. Keräsimme lukuvinkit perheen nuorimmille futajille.



Timo Parvela, Kuvitus Pasi Pitkänen: Paten jalkapallokirja

Paten jalkapallokirja on täynnä huumoria ja kreisiä meininkiä, kun Pate päättää osallistua turnaukseen yhdessä kolmijalkaisen koiran, yhdeksänkymppisen Einin ja puiston pullokassimiehen kanssa. **Kenelle:** 5+ -vuotiaalle huumorin ystäville



Lasse Anrell, Kuvitus Anna-Karin Garhamn: Futisjunnut

Helppolukuinen kuvitettu Futisjunnut-kirjasarja sopii juuri lukemaan oppineille. Vauhdikkaassa sarjassa seikkailevat jalkapalloilevat kaverukset Ali, Emma ja Bruno. Sarjassa ilmestyneet kirjat ovat Zlatan on tähti, Kotikenttien kingi ja Messi on mahtava.

Kenelle: 6+-vuotiaalle helppolukuisista kirjoista pitäville



Magnus Ljunggren, Kuvitus Mats Vänehem: Kovaa peliä – Futaajat

Futaajat sarjassa on ilmestynyt kaksi kirjaa: Kovaa peliä ja Kaikki pelaa. Sarjassa käsitellään jalkapalloa ja kaikkea siihen liittyvää, kuten pahoja kampeja ja yllinnoikkaita futisvanhempia.

Kenelle: 7+-vuotiaalle futisfaneille



Radnedge Keir: Jalkapallo – ennätykset, pelaajat, joukkueet

Runsaasti kuvitetusta tietokirjasta löytyy 37 maan maajoukkueiden ennätykset ja huippuhetket.

Kenelle: Kaikille tiedonjanoisille futajille



Martin Widmark, Kuvitus Helena Willis: Jalkapallon arvoitus. Lasse-Maijan etsivätoimisto

Vallilan kaupungissa on käynnissä joka-vuotinen ystävyysottelu, kun hopeinen palkintopokaali yllättäen varastetaan. Onneksi apuun rientää Lasse-Maijan etsivätoimisto.

Kenelle: 6+-vuotiaalle arvoitusten ratkojille



Petja Lähde, Kuvitus Roosa Heppomäki: Taneli ja FC Mörkölökit

Superpallot ovat kovan paikan edessä, kun ne saavat vastaansa pahamaineiset kahdeksanjalkaiset Mörkölökit. Hulvaton tarina vie jalkapallon ulkoavaruuden sfääreihin.

Kenelle: 5+-vuotiaalle ja helppolukuisien kirjojen ystäville



Mika Wickström: Meidän jengin Zlatan

Jalkapallotrilogia kertoo Karrista, keltaisia kortteja keräävästä huippulupauksesta. Sarjassa ovat ilmestyneet kirjat Meidän jengin Zlatan, Meidän jengin Zlatan ja pitkä soolo ja Meidän jengin Zlatan – matkalla maineeseen.

Kenelle: 9–15-vuotiaalle

Verkon edustan

Mikä on maalivahtin ihannetyyppi? Ja miksi suomalaiset veskat menestyvät maailmalla? Valioliiga-konkari ja maajoukkueen maalivahtivastaava Antti Niemi vastaa.

TEKSTI IINA AIRIO KUVAT JUSSI ESKOLA

”Maalivahti on kutsumusammatti, joka vaatii keskimääräistä enemmän itsetuottamusta, rämäpäisyyttä ja luovaa hulluutta.”



sankarit

Maalivahdin työnsarka on kova ja kovaa päätä vaativa. Huipputorjunta lennättää tunnelmat kattoon ja päästetty maali voi syöstä mielen maahan – vaikka vahti olisi kaikkensa verkon edessä antanutkin.

Jalkapallo on yhä enemmän joukkuepeli ja maalivahti niin fyysisesti kuin henkisesti osa tiimiään. Silti hän on maalissa lopulta yksin.

- Kyllä maalivahti on kutsumusammatti, joka vaatii keskimääräistä enemmän itseluottamusta, rämäpäisyyttä ja luovaa hulluutta. Joitakin pallon eteen heittäytyminen ei haittaa, joitakin haittaa, entinen Valioliiga- ja maajoukkuemaalivahti **Antti Niemi** naurahtaa.

- Nykyään ei voida puhua yksilöurheilusta, vaikka maalivahti tavallaan yksin onkin. Pelaaminen on paljon kollektiivisempää ja aktiivisempää kuin aikanaan.

Myös maalivahdin prototyyppi on muuttunut olennaisesti.

- 70-80-luvuilla maaliin päätyi helposti niin sanottu isohko poika, jolla ei juoksu sujunut. Huippumaalivahditkin olivat melko rotevia. Pituus on toki arvossaan nykyäänkin, mutta massan sijaan tuloksia tuovat räjähtävyys, elastisuus ja nopeus, Niemi listaa.

Niemi pelasi 1990-luvun lopussa skottiseuroissa Rangersissa ja Heartsissa, joista siirtyi Valioliigan Southamptoniin 2002. Hän nousi nopeasti joukkueensa ykkösmaalivahdiksi. Sitten Niemi

edusti Valioliigassa myös Fulhamia ja Portsmouthia.

- 1990-luvun lopulla maalivahdit olivat vielä "isoluisia" ja raskasteoisempia, mutta pelin kehittyessä ja muuttuessa nopeammaksi myös maalivahtien olemus muuttui.

Niemen kanssa samaan aikaan Valioliigassa pelasi myös kaksi muuta suomalaisvahtia. **Jussi Jääskeläinen** torjui Boltonin maalilla yli 500 ottelussa, ja **Peter Enckelmann** urakoi muun muassa Aston Villassa.

- Se, että päädyimme kaikki Englantiin, oli sattumaa. Suomesta on aina tullut väkilukuun nähden käsittämättömän paljon hyviä maalivahteja - kuten nytkin. Ehkä suomalaisen perusluonne sopii maalille: tunteet pysyvät suhteellisen tasaisina ja paineensietokyky on kunnossa, 67 A-maaoittelua pelannut Niemi pohtii.

Suomen maajoukkueen nykyinen ykkösvahti **Lukas Hradecky** näyttää mainetta ja kunniaa Saksan Bundesliigassa. Hän on ominaisuudeltaan hyvin lähellä tämänhetkistä maalivahdi-ihannetta.

- Luke on geeneiltään hoikka, ja hänellä on valtavat kimmoisuus- ja nopeusominaisuudet pienessä tilassa. **Gianni Buffon**, **Ederson** ja **ter Stegen** edustavat elastista moniottelijatyyppejä, ja he ovat noin 190-senttisiä. Pituus auttaa, mutta vähemmälläkin pärjää, jos on muita avuja, Niemi sanoo.

Maalivahdin fyysisten ominaisuuksien lisäksi henkinen kantti on otteluissa koetuk-

sella – niin nuorilla piirisarjapelaajilla kuin Valioliiga-konkareillakin. Parhaimmillaan hyvä maalivahti tuo joukkueeseen turvaa ja vakautta.

- Luke (Hradecky) on äärimmäisen vaatimaton tyyppi, vaikka jätkä on yksi Bundesliigan parhaista. On todella tärkeää maajoukkueelle, että hän on käytettävissä. Luke tuo loistavien torjuntojensa lisäksi hyvää energiaa joukkueeseen.

- Samalla meillä on maajoukkueeringissä Tanskassa hienosti pelaava **Jesse Joronen**, joka monena aikakautena olisi ollut selkeä ykkönen ja saanut monta matsia vyölleen. Ihailen sitä yhteishenkeä, joka tiimissämme vallitsee. Kundit tsemppaavat mahtavasti toisiaan, maajoukkueen maalivahdivalmennuksesta vastaava Niemi jatkaa.

Omalta uraltaan hän muistaa lukuisia matseja, joissa torjui hyvin, mutta joissa tuloksena oli silti tappio. Ja siten voittoa, joissa ei kuitenkaan ollut omiin otteisiinsa täysin tyytyväinen.

- Yksittäisiä hyviä muistoja löytyy paljon. Maajoukkueesta mieleen on jäänyt Turkissa saavutettu 3-1-voitto. Peli oli maalivahdille tosi työteliäs. Saksassa urakoitu 0-0-tasapeli oli myös tärkeä merkkipaalu. Valioliigasta ikimuistoinen kokemus oli kotona otettu 2-0-voitto Liverpoolista. Torjuin siinä kymmenkunta vetoa ja rankkarin, Niemi laskeskelee.

- Virheitä tekee jokainen, niin junnu kuin konkarikin. Ne pitää vain hyväksyä. Tärkeintä on se, miten nousee niistä pelin aikana ja pitkässä juoksussa. **PPJ**

Antti Niemellä, Lukas Hradeckylla ja Jesse Jorosella on hyvähenkinen maalivahditiimi.



Huipun vinkeillä huipulle

PELAA MONIPUOLISESTI. "Alle 10-vuotiailla pelipaikan ei mielestäni tulisi vielä vakiintua, vaan lasten tulisi pelata eri paikoilla. Jos maalivahti on pelannut hyökkääjänä, hän pystyy ennakoimaan paremmin, mitä hyökkääjä yrittää."

VIRHEISTÄ OPPII. "Tosi hyvät ja tosi huonot suoritukset kuuluvat kasvuun. Ilman niitä lapsi ei opi. Valmentaja ja vanhemmat ovat isossa roolissa siinä, miten lapsi suhtautuu mokiinsa ja pääsee niiden yli. Kannattaa muistaa, että kyse on vain jalkapallosta. Aina tulee uusia pelejä."

YHTEISTYÖSSÄ ON VOIMAA. "Suomi on niin pieni fudis- maa, että kaikkien kannattaa puhaltua yhteen hiileen. Meillä on mainio maalivahtivalmentajapoppoo, joka kehittää yhdessä juttuja. Siitä on ollut nykyisessä työssäni iso apu."

SYÖ JA NUKU HYVIN. "Kun treenaa paljon, tarvitsee myös paljon unta ja ruokaa. Silloin kun väsyttää, kannattaa levätä. Harjoittelu on turhaa, mikäli ravinnonsaanti ja ja nukkuminen ovat liian alhaisella tasolla."

ARKILIIKUNTA KUNNIAAN. "Koulu- ja treenimatkat kannattaa taittaa kävellen tai pyöräillen ja harrastaa paljon eri urheilulajeja. Omalla ajalla kannattaa käydä yksin tai kaverien kanssa pelailemassa. Jos haluaa urheilusta uran itselleen, kannattaa hankkia hyvä kunto jo varhain. Mutta muista: urheilun pitää olla hauskaa!"

VALMISTAUTUMISESTA VOIMAA. "Henkinen vahvuus tulee siitä, kun kentälle kävellessään tietää harjoitelleensa hyvin ja eläneensä kunnollisesti. Silloin ei ole mitään pelättävää."



Antti Niemi on Palloliiton A-maajoukkueen maalivahtivalmentaja, joka vastaa myös maalivahtivalmentajakoulutuksesta. Hän pelasi pitkän uran maailmalla, muun muassa Valioliigassa.

ASUNNONVÄLITYKSEN SUUNNANNÄYTTÄJÄ



AINUTLAATUINEN MYYNTIKONSEPTI



LIINA HEINONEN

liina@bo.fi
040 664 6416
Kiinteistönvälittäjä,
LKV, partner

**HARKITSETKO
ASUNNON VAIHTOA?
SOITA MINULLE!**

Kokemus kiinteistönvälitysalalta yhdistettynä sisustussuunnittelijan koulutukseen takaa asiakkailleni kokonaisvaltaisen palvelun, sillä haastavienkaan kohteiden mahdollisuudet eivät jää minulta huomaamatta.

Vapaa-ajallani jalkapallokentät tulevat minulle tutuksi kahden innokkaan pikkufutarin äitinä. Olen hyvä valinta huolehtimaan elämän tärkeimmistä kaupoista kaikille, jotka arvostavat sujuvuutta, rehellisyyttä ja yksilöllistä asiakaspalvelua - tietenkään unohtamatta pilkettä silmäkulmassa!

PPJ panostaa maalivahtivalmennukseen

PPJ:n joukkueet nauttivat talvikaudella onnistuneesta maalivahtiharjoittelusta, ja myös kesäkauden maalivahtikoulut ovat nyt vauhdissa Lauttasaaren Pyrkällä, Jätkäsaaren Selkämerenpuistossa ja Eiran Sepänkentällä.

Maalivahtitreeneistä nauttivat PPJ:n joukkueet 2011-syntyneistä 2006-syntyneisiin. Ne on sijoitettu mahdollisuuksien mukaan joukkueen muiden harjoitusten yhteyteen.

- Maalivahtikouluista on tullut hyvää palautetta. Ne on koettu monipuolisiksi. Selkeä kehityksen kohde on maalivahtivalmentajien ja joukkueen välisen kommunikoinnin parantaminen, jotta vältetään päällekkäisyydet esimerkiksi otteluiden kanssa, PPJ:n maalivahtivastaava **Jussi Ikonen** sanoo.

Maalivahtikoulussa panostetaan liikunnallisuuden kehittämiseen.

- Erityisesti nuoremmassa ikäryhmissä on tärkeää liikkua monipuolisesti. Vasta 08-09-ikäryhmistä alkaen tekninen osaaminen saa enemmän sijaa painopisteissä, Ikonen kertoo.

- Vasta 10-11-vuotiaana aletaan lyödä pelipaikkoja lukkoon, mutta mielestäni lupaava maalivahti voi

halutessaan vielä 12-vuotiaana tai vanhempanakin käydä pelaamassa kentällä. Siitä on vain apua kehitykseen.

PPJ:ssä kasva parasta aikaa erittäin lupaavia maalivahteja.

- 04-syntyneissä on ykkösmalivahti, joka kuuluu kansallisestikin helposti 10 parhaan joukkoon. 05-syntyneiden maalivahti osallistuu puolestaan toukokuun lopussa viimeistelyleirille, jolta on mahdollisuus päästä Huuhkaja-turnaukseen mukaan. Helsingin alueen kahteen joukkueeseen pääsee neljä parasta maalivahtia ja mukana on vielä viisi veskaria, Ikonen sanoo.

- Vanhemmissa ikäluokissa moni PPJ-vahti on löytänyt hyviä joukkueita, jos on halunnut jatkaa meiltä eteenpäin. Kasvatamme naapuriseuroihin nähden erittäin kilpailukykyisiä maalivahteja. **PPJ**



Voi kesällä tehdä muutakin kuin pelata futista

Etukoodilla **PPJ2019** kaikille PPJ-jäsenille **20% alennus** noutotilauksesta 1.6.-30.6.

SF STORE.FI

www.sfstore.fi, noutopiste Itälahdenkatu 20



SAARIKOSKI TRAVELS

TURNAUSMATKAT

HARJOITUSLEIRIT

VAPAA-AJAN MATKAT

info@saarikoski.fi

puh: 064 33 00 00

saarikoski.fi



Parasta paikan päällä

Mikä saa aikaan lentojen varauksen Chisinauhun, Jerevaniin tai Odessaan? Tai selvittelyn, tarvitaanko Moskovan kautta Minskiin matkatessa viisumia? No Huuhkajat tietenkin!

TEKSTI JA KUVAT JOONAS PIKKARAINEN

Vaikka Suomen jalkapallo maajoukkueen eli Huuhkajien menestys on lähtenyt tauon jälkeen lentoon vasta **Markku Kanervan** aikana, on jo vuosien ajan kasvava joukko faneja reissannut maajoukkueen perässä ympäri Eurooppaa.

Vieraspelireissut ovat yhdistelmä seikkailuja paikoissa, jonne muuten harvoin eksyisi, yhteisöllisyyttä ja urheilun tuomia tunteita. Viimeksi tätä kaikkea oli todistamassa maaliskuussa 2 000 suomalaista Udinessa Italia-vieraspelissä ja 300 suomalaista Jerevanissa, kun vastassa oli Armenia.

Oma reissuni keskittyi Armeniaan ja oli järjestyksessään yhdeksäs vieraspelireissuni kymmenen vuoden aikana. Noin viikon mittaiseen matkaan tiivistyi hienosti se, mikä tekee niistä ainutlaatuisia: ensin kiertelyä ympäri Armeniaa ja sen jälkeen valmistautumista otteluun.

Ottelupäivän lähestymisen näkee isossakin kaupungissa nopeasti, kun kaduilla alkaa tulla vastaan tuttuja kasvoja, joilla on Suomen jalkapallomaajoukkueen kannattajien huivi kaulassa. Kasvot ovat tuttuja aikaisemmilta reissuilta ja juttu jatkuu siitä, mihin se edellisessä paikassa jäi. En ole varma, tietääkö kukaan toistensa oikeita nimiä, mutta silti muistista tulee, että "tehän

olette ne keravalaiset" tai "tehän tullette Rovaniemeltä". Sen jälkeen alkaa edellisten reissujen muistelu ja odotusten nostaminen kohti pelipäivää.

Pelipäivä on aina juhlapäivä, ja siihen liittyy omat traditionsa. Yksi tärkeimmistä on kannattajien yhteinen marssi kaupungin läpi stadionille. Maasta riippumatta marssi on aina turvallinen ja yhteisöllinen tapahtuma, jossa paikalliset vilkuttavat Huuhkaja-faneille ja vekkulit miliisit sulkevat marssia varten katuja. Laulu raikaa ja tunnelma nousee sopivasti matkalla stadionille. Stadionilla vieraskannattajille on aina varattu oma lohko, josta otteletua seurataan.

Armenian reissu sai täydellisen päätöksen voiton myötä ja "riveluutio" jatkuu. Eräs vieraspelikonkari on lanseerannut toteamuksen: "Näistä reissuista palataan kotiin pettyneinä, väsyneinä ja kipeänä varaamaan seuraavaa reissua". Tällä kertaa vain kolme näistä neljästä asiasta piti paikaansa, sillä niin joukkue kuin fanitkin matkasivat Armeniasta kolmen pisteen voimaannuttamina kotiin.

P.S. Oma jengi on aina paras jengi, ja PPJ:n edustus- ja juniorijoukkueiden ottelut pelataan meille kaikille tutuilla kentillä fillarimatkan päässä. Ei muuta kuin PPJ-paidat päälle ja katsomoon! **PPJ**



” Pelipäivä on aina juhlapäivä, ja siihen liittyy omat traditionsa. Yksi tärkeimmistä on kannattajien yhteinen marssi kaupungin läpi stadionille.”

Huuhkajien EM-karsintoja pääsee seuraamaan myös kotimaassa:

- 8.6. SUOMI - BOSNIA-HERTSEGOVINA
- 5.9. SUOMI - KREIKKA
- 8.9. SUOMI - ITALIA
- 15.10. SUOMI - ARMENIA
- 15.11. SUOMI - LIECHTENSTEIN

KOLUMNI

KIERRÄ VÄISKIN TAI PYRKÄN KAUTTA

Viereisessä jutussa kerrotaan, mitä innostus Huuhkajiin tarkoittaa. Kaikkien ei tarvitse lähteä pitkille matkoille Euroopan reunalle. Väiskillä ja Pyrkälläkin tapahtuu.

Etelä-Helsingin ylpeys PPJ pelaa vuoden aikana yli 1000 ottelua! Useimpina päivinä lähikentillämme on peli. Tee rundi sinne yksin, koiran tai puolison kanssa. Futiskentän laidalla tapaat kavereita ja saat uusia tuttuja.

Meillä suomalaisilla on hyvä kotikasvatus. Pitää olla hillitty. Ruotsalaisetkin ovat saaneet hyvän kotikasvatuksen, mutta he ovat äänekkäämpiä. Eron huomaa urheilukilpailuissa. Tukholman maratonilla on paljon parempi fiilis kuin Helsinki City Marathonissa. Finlandia-hiihdossa kuulee vain äänet suksista ja sauvoista, kun taas Vasaloppetissa kannustusta on koko 90 kilometrin matkan keskellä erämaata. Vaikka Stadin derby on todella hyvä tapahtuma, on vastaavissa derbyissä Tukholmassa yli 30 000 katsojaa ja aivan uskomaton fiilis.

Kannustamisessa tarvitaan ääntä. Voit vaikka aloittaa sanomalla ”hyvä”. Jos kenttä on iso huuda ”HYVÄ!”. Kun tämä on tehty voit olla monisanaisempi ja myös puhua pelistä muiden kanssa. Ota tavoitteeksi yksi kannustus per viisi minuuttia ja tihennä oppiessasi tahtia. Kokeneet kannustajat ilmaisevat itseään kaksi kertaa minuutissa. Fanit kannustavat koko ajan.

Voit kannustaa omaa lastasi, hänen kavereitaan tai työkaverin lasta, joka pelaa vastustajajoukkueessa.

Mikäli äänesi on käheä, voit tuoda mukaan tekniikkaa. Yhdistä kännykkäsi langattomaan kaiuttimeen ja luo ympärillesi fiilis hyvällä musalla. Se vaikuttaa positiivisesti muihin ja he kannustavat omalla tavallaan. Muitakin tapoja löytyy. Etelä-Afrikasta tuotiin vuvuzuela-torvia, jotka tuottavat aivan kamalan äänen. Islantilaiset sanovat huh, toki hyvin äänekkäästi ja yhtäaikaisesti.

Lapset omaksuvat mallistasi positiivisen kannustamisen ja keksivät kivoja kannustuslauseita. Vastustajat ryhtyvät kilpailemaan äänekkyydessä. Väinämöisenkadun asukkaat toteavat, että onpas kentällä hyvä meininki. Oma lenkki suuntautuu yhä useammin pelikentän ääreen.

PPJ palkitsi v. 2014 erikoispalkinnollaan Taalerit Ultras-kannattajaryhmän. Näille uranuurtajille haetaan seuraajia – toivottavasti teidän joukkueenne huomataan kivasta ja äänekkäästäkin kannustamisesta.

KIRJOITTAJA ON HILJAINEN SUOMALAINEN MIES.



Huippukokki ja PPJ-isä Kari Aihinen on tv:stä tuttu ruokaremonttien tekijä. Mitkä ovat hänen vinkkinsä kiireisen futisperheen keittiöön?



Kaappaus PPJ-keittiössä

ELI MITEN SAADA HYVÄÄ JA TERVEELLISTÄ RUOKAA NOPEASTI PÖYTÄÄN

TEKSTI IINA AIRIO KUVAT IINA AIRIO JA MIIA SIRVIÖ

Tiedätte tunteen. Oma työpäivä alla, kiireellä kotiin, lapsille treenikamat ja vartti aikaa lähtöön. Mites se ruokailu? Kurkkkaus jääkaappiin tuo tenkkapoon. Ei mitään ruokaa, eikä varsinkaan aikaa valmistaa sitä.

Tämä fiilis on tuttu monelle PPJ-perheelle, ja myös huippukokki **Kari "Kape" Aihiselle**. Siksi Aihisten perheessä panostetaan etukäteisvalmisteluihin: pilkotaan ja keitetään helposti mukaan otettavaa ja nopeasti lämmitettävää ruokaa jo edellisenä iltana.

Sirviö-Seppäsen perheessä kiireessä on syöty usein eineksiä ja lapset ovat hakeneet itse kaupasta välipalaa. Tiheistä ostosreissuista huolimatta ruo-

ka ehtii monen nälkäisen pelaajan taloudessa loppua tämän tästä.

- **Justus**, mitä teillä syödään, kysyy Kape.

- Makaronilaatikkoa, **Vertti** (pikkuveli) syö välillä kalakeittoa, ja hernekeittoa. Joskus isi tekee aamupalaksi munakasta, jääkiekkoa ja jalkapalloa harrastava Justus, 10, luettelee.

Aihinen nyökyttelee vieressä.

- Mikä on munakkaan ohje? No, kolme kananmunaa ja desi kermaa. Sekoitat kananmunan rakenteen rikki ja kerman sekaan. Sitten paistat ja hautat pannulla, Kape sanoo.

- Ei olla käytetty ennen kermaa munakkaassa, äiti **Miia Sirviö** kommentoi.

- No nyt käytätte, Kape naurahtaa.

Kapen mielestä tärkeintä ei aina ole se, mitä syö, vaan se, että vatsa on ja pysyy kylläisenä.

- Jos nälkään syö jogurttia, saa kasvava nuori vetää niitä 12 kappaletta, ennen kuin maha on täynnä. Perusperiaate on, että ruokaa pöytään ja etä syö viisi kertaa päivässä. Ei turhia välipalajuomia ja proteiinipatukoita, vaan kunnon ruokaa, Kape sanoo.

Mutta miten se onnistuu kiireessä?

- Keitin esimerkiksi eilen lapsille pastaa valmiiksi. Pakkasin toiseen boksiin pastaa ja toiseen kurkkua, porkkanaa ja paprikaa. Ne on helppo syödä vaikka autossa matkalla treeneihin, Kape kertoo.

Miia kuuntelee ja kysyy, mitä isom-

pien lasten olisi hyvä syödä yksin ollessaan.

- Lasten on hyvä syödä esimerkiksi välipalaksi kuitua, kuten ruisleipää tai kuitupitoista myslä, ja sen kanssa vaikka mustikka- tai vadelmakeittoa. Ykkösjuutu on, että olo on kylläinen ja nälkäkiukku pysyy loitolla.

- Vanhempien vastuulla on täyttää jääkaappi ja laittaa vihanneksia tarjolle. Kalaa kannattaa syödä kerran viikossa, ja pikkuhiljaa lisätään väriä lautaselle. Miltä kuulostaa, Justus, Kape kysyy.

- Hyvältä, vastaa Justus.

- Ja vielä yksi juttu: koulussa kannattaa tankata. Ilmaista, hyvää ateriaa ei kannata jättää väliin, huippukokki muistuttaa. **PPJ**

Reseptit testissä



Justus ja Vertti

"Puuro maistui hyvälle! Banaanit tekivät siitä jotenkin makeamman makuisen kuin normaali puuro."

Miia Sirviö testasi Kape 24h -kirjasta kahta reseptiä. Miten ne helpottivat arkea? Ja maistuivatko ruoat pojille?

MARJAINEN TUOREPUURO

"Näin maukkaan aamupuuron voimalla meidän kundit jaksavat pitkälle päivään. Kun puuroa ei kypsennetä, sen raaka-aineet säilyttävät vitamiininsa ja ravinteensa." Kari Aihinen

4 annosta

1-2 banaania
1 dl suolaamattonia caschew- maa- ja/tai saksanpähkinöitä
3 dl marjoja (mansikoita, mustikoita, mustaherukoita ja/tai vadelmia)
1 dl kaurahiutaleita
1 dl kaura- ja ohraleseitä
2-3 dl mantelimaitoa
ruokosokeria tai hunajaa maun mukaan

Kuori ja pilko banaanit, murskaa pähkinät ja survo marjat. Sekoita kaikki ainekset kulhossa ja nosta puuro jääkaappiin tekeytymään yön ajaksi.

Miia Sirviö

"Puuro oli superhelppo valmistaa ja maistui pojille. Oli hienoa, kun aamulla olikin aamupala valmiina jääkaapissa ja aikaisen aamuherätyksen vuoksi ei tullut niin kiire lähtö turnaukseen. Yleensä pojat pyytävät puuroon vain voita ja joskus marjoja. Tämä puuro piti varmasti nälkää pidempään."





Justus ja Vertti:

"Me tykätään kanasta ja riisistä. Tämä on hyvää. Mutta onko tässä sipulia?"

ROUVA AIHISEN MEHEVÄ KANAPATA

"Monen lapsiperheen tavoin perheemme kiireinen arki pyöri pitkälti kanafileen ja jauhelihan ympärillä. Aihisen rouva tekeekin tätä pataa yleensä isomman annoksen kerralla, koska padan maku vain paranee seuraavana päivänä." Kari Aihinen

6 annosta

3 porkkanaa
3 valkosipulinkynttä
100 g pekonia
200 g chorizomakkaraa
1 sipuli
1 kg maustamattomia broilerin fileesuikaleita

2 tlk säilöttyjä kokonaisia tomaatteja suolaa
mustapippuria myllystä
muutama rkl oliiviöljyä
1 tlk maissia
reilu kourallinen lehtipersiljaa
reilu kourallinen basilikaa

Pese ja kuori porkkanat ja viipaloi ne ohuelti. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset. Pilko pekoni ja siirrä se kuumaan pataan. Pilko chorizo ja sipuli ja lisää ne pataan. Kuullota välillä sekoittaen, kunnes pekoni on saanut väriä ja chorizo antanut makua. Lisää pataan broilerisuikaleet, porkkanaviipaleet ja valkosipulisilppu. Ruskista hetki ja sekoita joukkoon säilötty tomatit nesteineen. Anna padan muhia miedolla lämmöllä vähintään puoli tuntia, jotta juukset varmasti kypsyvät. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää öljy ja maissi ja annan padan hautua pienellä lämmöllä kannen alla vielä 10-15 minuuttia. Silppua lopuksi joukkoon tuoreet yrtit. Tarjoa riisin ja hyvän salaatin kera.

Miia Sirviö

"Tämänkin ruoan valmistin edellisenä iltana, kun tiesin, että meillä on sunnuntaina minuuttiaikataulu molempien poikien turnausten vuoksi. Pelien välillä oli helppo lämmittää pataa. Ilmeisen hyvin se maistui, kun illalla turnausten jälkeenkin molemmat vetivät sitä kaksin käsin ja kentältä mukaan otettu kaverikin sai osansa."

Kari Aihisen vinkit futiskeittiöön:

- ⚽ Pastaruoat ovat aina kova juttu.
- ⚽ Vihannes-hedelmä-juuresosaston on oltava kunnossa.
- ⚽ Padat ja laatikot ovat hyviä! Niitä on helppo tehdä isompi satsi kerralla.
- ⚽ Kokeile vispiuuroa ja hedelmäkeittoja. Kaveriksi ruisleipää.



Kokki ja ravintoloitsija Kari Aihinen tunnetaan muun muassa MTV:n Kaappaus keittiössä -ohjelmasta. Ohjelmassa hän opastaa suomalaisia tekemään parempaa kotiruokaa.



Pioni+

www.pioniplus.fi



Kuinka tukea urheilevaa lasta?

Liian monta urheilun rikkomaa lasta vastaanotollaan kohdannut Tiina Lehmuskoski tahtoo muuttaa lasten urheilukulttuuria terveellisemmäksi.

TEKSTI IISA JUVA KUVA JUSSI ESKOLA

Terveysalan yrittäjä, fysioterapeutti ja osteopaatti **Tiina Lehmuskoski** on vastaanotollaan hoitanut lapsia, jotka kärsivät liian yksipuolisen tai vääränlaisen harjoittelun aiheuttamista vaivoista. Esimerkiksi Lehmuskoski nostaa kuusivuotiaan lapsen, joka valitti selkäkipuja. Tutkimuksissa huomattiin, että lapsen lannerangan nikamissa oli rasitusestusmurtumia. Jakaakseen vanhemmille tietoa terveyttä edistävästä ja turvallisesta treenaamisesta, Lehmuskoski kirjoitti kirjan *Urheileva lapsi – Vastuullinen vanhempi*.

-Kirjan idea tuli vastaanotolle tulleilta vanhemmilta, jotka toivat lapsensa kuntoutukseen rasitusvamman vuoksi. He toivoivat, että olisipa kirja, josta voisi lukea neuvoja ja saada apua jo ennen kuin vahinkoja pääsee syntymään.

Liikunta on hyvästä, kunhan treenataan oikein ja sopivasti. Liian rankka tai vääränlainen treenaaminen voi rikkoa lapsen kehon.

Lehmuskosken oma lapsi pelaa jalkapalloa. Miksi valitsitte lajiksi juuri jalkapallon?

- Päädyimme lajiin ihan puhtaasti

lapsen oman kiinnostuksen ansiosta. Jalkapallo on hyvä yleisharrastus, joka kehittää koordinaatiota ja pallosilmää. Joukkuelajina se opettaa muiden huomioonottoa ja taitoa iloita myös toisten onnistumisista. Jalkapallo sopii hyvin harrastukseksi myös sellaiselle lapselle, joka haluaa harrastaa muitakin lajeja, sillä suuret harrastajamäärät mahdollistavat eri tasoryhmissä pelaamisen. **PPJ**



Tiina Lehmuskosken vinkit jalkapalloilijan vanhemmalle

- ⚽ Jalkapalloilijan tärkein varuste ovat sopivan kokoiset kengät. Lapsilla jalka saattaa kasvaa lyhyessä ajassa kokonaisen numeronkin, joten vanhemman kannattaa tarkastaa säännöllisesti, etteivät kengät ole jääneet pieniksi.
- ⚽ Kysy lapselta, miksi hän käy harrastuksessa, jotta osaat tukea lasta oikealla tavalla. Tärkeintä on, että lapsi itse haluaa harrastaa.
- ⚽ Vanhemman tehtävä on huolehtia siitä, että urheileva lapsi nukkuu tarpeeksi. Uni on tärkeä osa palautumista.
- ⚽ Huolehdi, että lapsi syö monipuolisesti ja riittävästi.
- ⚽ Vanhempi on vastuussa lapsen hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Vanhempi voi rohkeasti kertoa valmentajalle, jos joskus tulee tilanne, että lapsi on liian väsynyt treenaamaan. Valmentajankin on tärkeää tietää rehellinen syy siihen, miksi treeneistä jäädään pois.
- ⚽ Kehonhuolto on tärkeää kasvavalle lapselle. Vanhempien kannattaa näyttää mallia. Kotona voi ottaa perheen yhteiseksi rutiiniksi pienet venyttelyt yhdessä treenien jälkeen. **PPJ**

VEDÄ AINA VAUHDISTA

Kuljeta palloa muutama metri ja vedä nilkkapotkulla. Pyri laukaisemaan aina vauhdista, ei paikallaan olevaa palloa. Treenaa tätä päivittäin tai aina kun siihen on mahdollisuus.



Kesäloman treenivinkit



Mökillä ja ilman treenikaveritakin on helppo pistää harjoitukset pystyyn.

Näillä viidellä vinkillä kunto kohisee myös heinäkuun helteillä. PPJ julkaisee juhannuksen jälkeen myös treenivideoita Facebookissaan.

TEKSTI JA KUVAT IINA AIRIO

PPPJ:n valmennuspäällikkö **Axel Orrström** kannustaa pitämään pallon mukana myös treenitauon aikana. Pieni hikihetki ei katso aikaa eikä paikkaa, ja siinä voi olla mukana vaikka koko perhe. Treeni onnistuu myös hyvin yksin. Tarvitset pallon lisäksi vain melko tasaisen alustan, pikkuisen tilaa ja tötsiksi kelpaavia tavaroita, kuten kenki,

halkoja tai vaikka Mөлky-pelin puukalikoita.

Kesäloman treenivinkit esittelee **Casper Laru** 11 -joukkueesta.

PPJ julkaisee Facebook-sivullaan juhannuksen jälkeen näppärät videovinkit itseharjoitteluun. Junioripäällikkö **Jussi Korpisen** videoita julkaistaan maanantaisin heinäkuun loppuun asti. Kannattaa poimia kikat talteen! **PPJ**



HARHAUTUSTEN MESTARI

Treenaa erilaisia harhautuksia yksin tai kaverin kanssa. Näitä voit harjoitella missä vain ja paikallaan tai esimerkiksi näin: harhautus, askel ja veto. Tee ensin keskittyneesti helpompia harhautuksia (esimerkiksi jalka puolelta toiselle pallon yli vuorojaloin) ja siirry kikkailussasi vaikeampiin keksien edetessä.



POMPUTTELUHAASTE

Aloita pomputtamalla yksi maassa, yksi ilmassa. Ensimmäinen tavoite on saada 10 onnistunutta pomppua, sitten 20. Kun hallitset tämän, treenaa vuorojaloin ilman välipomppua. Haasta isä, äiti tai sisarus mukaan.



LIKKUVUUS TESTIIN

Harjoittele liikkuvuutta pompauttamalla pallo maahan, nostamalla jalka sen yli ja nappaamalla pallo koppiin. Toista niin kauan, että olet saanut 10 onnistunutta suoritusta molemmilla jaloilla.



KETTERYYTTÄ NELIÖLLÄ

Aseta neljä tötsää tai muuta esinettä 5x5 metrin neliöön. Aloita vasemmasta takakulmasta juoksemalla edessä olevan tötsän luo, jatka katse yhä eteen suunnattuna oikeaan etukulmaan sivuttaislaukalla ja juokse sen jälkeen takaperin oikeaan takakulmaan. Siitä viimeinen patkka sujuu katse eteenpäin lähtötötsälle. Toista neliö viisi kertaa.

PPJ RIEHA liikutti jä

Lauantaina 11. toukokuuta Pyrkällä riitti sinivalkoista vipinää -kohmeisesta kelistä huolimatta.

TEKSTI IINA AIRIO KUVAT JANNE SAARINEN

Siinä missä perinteinen PPJ Rieha nautti vuosi sitten upeasta hellesäästä, jouduttiin tänä vuonna vetämään pipot päälle ja pitkät kaltsarit jalkaan. Se ei menoa haitannut, vaan Lauttasaaren Pyrkällä riitti meno ja meininkiä varhaisesta aamusta iltapäivään.

Poliisimaskotti, paloauto, Lastenklinikan Kummit, Lauttasaariseura, Eckerö Line, PuuhaPark, Erkkeri, InterSport Suomenoja ja Kaizun grilli olivat PPJ:n omien voimien lisäksi viihdyttämässä riehakansaa.

Kahviosta ja arpojenmyynnistä vastasivat tänä vuonna PPJ Laru 06:n äidit ja isät.

- Kaikki arvat menivät ja mokkapalat loppuivat ennen puoltapäivää. Myynti on siis ollut menestys, 06-vanhemmat riemuitsivat.

PPPJ:n toiminnanjohtaja **Anu Reunanen** oli tyytyväinen myös tämän vuoden uutuuksiin, PPJ-perheiden tuomien ja Jätkäsaaren kuplasta löytyneiden futisvarusteiden myyntiin. Tuotto ohjataan PPJ Tukirahaston kautta vähävaraisten perheiden harrastuksen tukemiseen.

- Tämä on tullut jäädäkseen! Seuraavan kerran vastaava myynti järjestetään PPJ-gaalan yhteydessä, Reunanen lupaa.

Loput vaatteet hän kerää talteen ja lahjoittaa hyvään tarkoitukseen - mikäli säilytystilat eivät riitä gaalaan asti.

- Kuulin myös hyvän vinkin, että InterSport Suomenojalla voidaan painattaa siisti sininen neliö vanhojen pelinumeroitten päälle, joten sekään ei ole enää esteenä käytetyn PPJ-kaman ostamiselle, Reunanen hymyilee. **PPJ**



Uuden isoja ja pieniä

” Parasta on
pelaaminen.
Ja arvat!” PPJ
Jätkäsaari 13:n pojat



PPJ JÄSENKYSELY:

Toiminta vahvasti kiitettävän puolella

PPJ toteutti helmikuussa jäsenkyselyn, johon vastasi jopa 36 prosenttia jäsenistöstä tai jäsenten vanhemmista. 504 vastausta kattoi lähes jokaisen seuran joukkueen.

TEKSTI ANNA SANTALAHTI KUVAT IINA AIRIO JA JANNE SAARINEN

Joukkueen toiminta:

Pelaajan näkökulmasta joukkueet toimivat varsin hyvin: lähes kaikki kysytyt väittämät saivat yli neljän pisteen keskiarvon. Joukkueen ilmapiiri, pelitapahtumat sekä valmentajat saivat parhaat arviot.

Myös vanhempien näkökulmasta joukkueiden toiminta oli keskiarvoisesti erittäin hyvää. Varsinkin joukkueenjohtajia sekä joukkueiden viestintää arvostettiin.

”Lasten into, vanhempien rauhallisuus ja erittäin pätevän valmentajan kyky opettaa hyvien pelitaitojen lisäksi hyvää pelikäytöstä ja malttia.”

”Kaikki pelaajat huomioidaan.”

”Valmentajalla on hieno tapa kohdella joukkueen pieniä pelaajia. Hän on lapselleni tärkeä ja turvallinen aikuinen. Todella hyvä esikuva lapsille.”

”Hyvät kaverit. Ei haittaa, jos moka.”

Seuran toiminta:

PPJ:n toimintaa seuratasolla kartoitettiin muutamalla kysymyksellä. Parhaat arviot toimintoista saivat PPJ Eerikkilän leirit, seuran työntekijät sekä PPJ Fudiskoulut.

Seuran viestintää koskevissa kysymyksissä 89 prosenttia vastaajista kokee saavansa tarpeeksi tietoa PPJ:n toiminnasta yleisesti. Seuratuimmat viestintäkanavat ovat PPJ Jäsentiedote sekä PPJ Junnulehti. Avoimissa vastauksissa toivottiin muun muassa enemmän sisältöä ja tekijöitä viestintään, ja toisaalta toivottiin ettei kanavia olisi liikaa. Tekijöiksi toivottiin myös nuoria, esimerkiksi TET-harjoittelijoita.

Seuran toimintaa kartoittavissa avoimissa kysymyksissä tietyt aiheet nousivat useissa vastauksissa esiin: joukkueiden kontrolloidumpi toiminnan ohjaaminen nähtiin sekä uhkana että mahdollisuutena. Valmennukselta kaivattiin ammattimaisuutta, mutta toisaalta ei haluta kilpailla liian toisensa. Yhteisöllisyyttä, korttelitoimintaa ja rentoa ootetta keuhuttiin monessa vastauksessa.

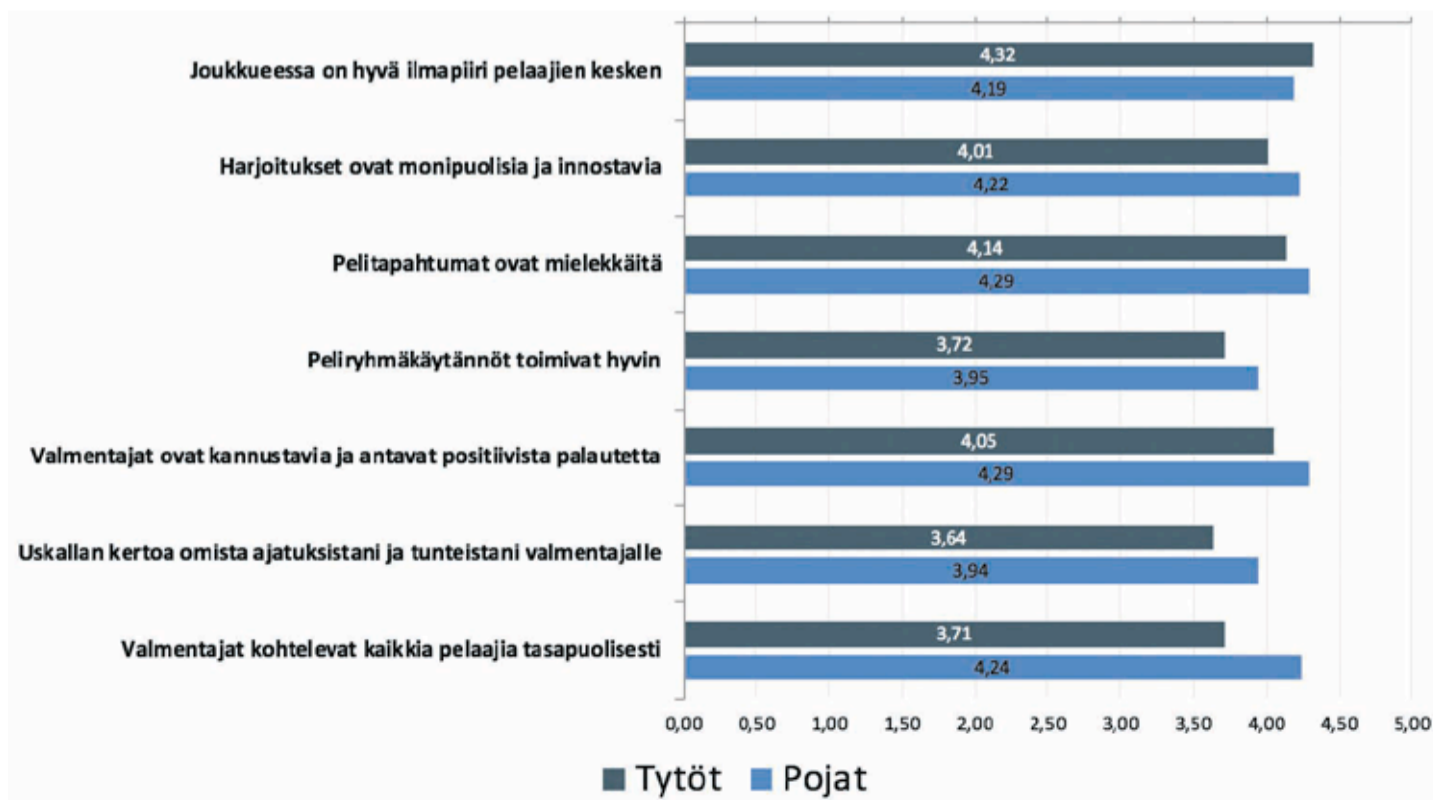
Lopussa kysytyssä niin sanotussa NPS-arviossa ”Kuinka todennäköisesti suosittelisit PPJ:n toimintaa ystäväillesi?” PPJ sai arvosanaksi kiitettävän eli 8,8 asteikolla 0-10.

PPJ kiittää kaikkia kyselyyn vastanneita! **PPJ**



JOUKKUEEN TOIMINTA TYTTÖ/POIKAPELAAJIEN NÄKÖKULMASTA

1 = ei lainkaan pidä paikkansa 5=pitää täysin paikkansa



KOLUMNI

SYDÄMESSÄ PPJ:N SINISTÄ



KUVA LENNART PETTERSSON

Tunnetko Rudin ja Waden? Intiasta kotoisin olevat kaksoiset pelaavat Laru 09 -joukkueessa.

Olen aloittanut oman PPJ-urani Jätkäsaaren rakennustyömaan keskeltä, tekonurmipläntiltä vuonna 2012, kun poikani liittyivät Ruoholahteen perustettavaan joukkueeseen 4- ja 5-vuotiaina. Siitä jatkoin aktiivivanhempana ja myöhemmin joukkueenjohtajana saman joukkueen kanssa kuusi vuotta, kunnes sulauduimme Eiraan viime syksynä.

Muistan edelleen sen ilon ja energian, kun pikkuiset pääsivät ensi kertaa treeneihin Akken hellässä, mutta kurinalaisessa huomassa. Sain todistaa samaa riemua taas tänä keväänä, kun vierailin aloittavien ikäluokkien ensimmäisissä treeneissä Eirassa, Jätkäsaarella ja Lauttasaareissa. Mikään ei ole suloisempaa kuin 60 pikkuihmistä liian suurissa liiveissä leikkimässä banaanihippaa yhdellä rastilla ja tykittämässä kärkkärimaaleja toisella. Tänäkin keväänä melkein 200 uutta PPJ:läistä pääsee osaksi ainutkertaista ja opettavaista matkaa kohti aikuisuutta – joukkueurheilu opettaa tärkeitä asioista ryhmässä toimimisesta ja joustavuutta erilaisten tilanteiden kohtaamisessa. Lisäksi se opettaa pettymyksensietoa ja hyväksymään erilaisia ihmisiä ja kulttuureita. Kentällä kun kaikki ovat samanarvoisia.

Toimiessani joukkueenjohtajana opin elämästä paljon enemmän lyhyessä ajassa kuin missään työtehtävässä ikinä. Yksi mielenkiintoisimmista oli joukkueemme monikulttuurisuus. Laskin jossain vaiheessa, että meillä on joukkueessamme 13 eri kansallisuutta samanaikaisesti – ja se on paljon, koska joukkueemme koko jäi alle kolmeen kymmeneen. Meillä oli pelaajia, joiden molemmat tai toinen vanhempi oli kotoisin Afrikan eri maista, Japanista, Intiasta, Singaporesta, Afganistanista, Armeniasta, Venäjältä, Virosta, Liettuasta, Belgiasta, Kreikasta, Turkista... En edes muista enää kaikkia. Taisin laskea mukaan myös omat poikani, joiden suonissa virtaa isoisoisän indonesialaissaksalainen veri.

Entä mitä tämä tarkoitti käytännössä? Positiivisia puolia: pidimme vanhempainillat usein suomeksi ja englanniksi ja viestimme asiat näillä kahdella kielellä – kielitaito siis koheni, kun pääsi miettimään jalkapalloiluun liittyviä sanoja englanniksi (kuten paitsio, tekonurmen musta rouhe tai kotipelipaita). Kauden päättäjäsibileissä ja muissa tapahtumissa saimme usein nauttia monikulttuurisia herkkuja. Muistan erittäin hyvin vieläkin erään somaliäidin aivan mielettömän hyvät sambusat – niitä

tekee edelleenkin mieli. Lisäksi opimme monella eri kielellä, kuinka kannustaa lapsia kentällä – davai davai, mennään, mennään! Tässä vain nämä muutamat asiat, jotka tulivat ensimmäiseksi mieleen.

Neutraaleja puolia: Käytimme noin minuutin enemmän aikaa, kun mietimme lapsille yhteisiä eväitä esimerkiksi turnauksiin tai tarjottavaa joukkueen juhliin ja kokoontumisiin, niin että tarjolla oli aina kasvisvaihtoehto ja sianlihaton vaihtoehto. Negatiivisia puolia: ei ole. Monikulttuurisuus ei ole enää eksoottista ja onneksi niin. Jalkapallossa ei ole uskontoa, politiikkaa eikä ihonväriä. Paitsi, jos oikein tutkittaisiin, niin meiltä kaikilta saattaisi löytyä vähän PPJ:n sinistä sydäimestä!

KIRJOITTAJA ANU REUNANEN ON PPJ:N TOIMINNANJOHTAJA.

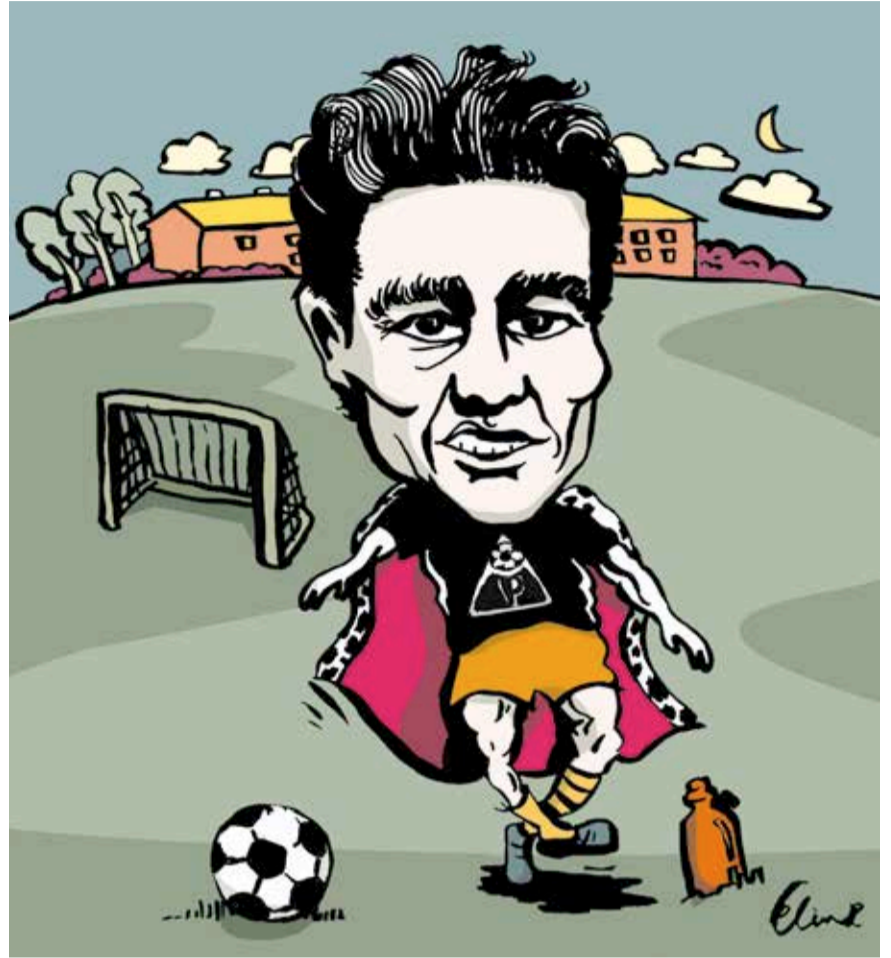
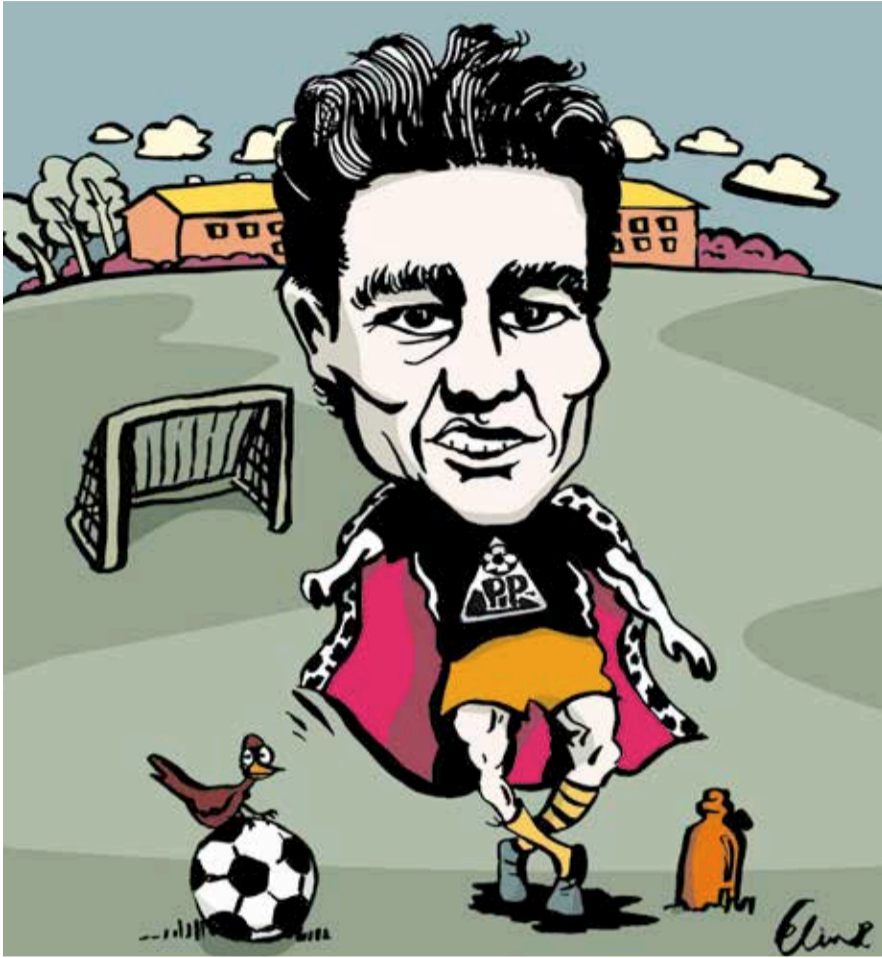


KUVA JANNE SAARINEN



Löydätkö kuvista 10 eroavaisuutta?

JOS ET, NIIN PYYDÄ ÄITI TAI ISÄ AVUKSI.



KUVITUS ELINA RAJALA

SUUNNITTELU | KONSULTOINTI | OHJELMISTOT | KORJAUSRAKENTAMINEN

Hyvää peliä jo vuodesta 1960

>> Granlund.fi



Arvaa kuka?

Huippujalkapalloilijoiden nimien kirjaimet ovat menneet sekaisin. Osaatko arvata, kuka on kuka?

- | | |
|----------------|----------------|
| ITKEE KUMPU | ANDRÉS INIESTA |
| SEILASI CLARK | MANUEL NEVER |
| ELZÁ SURUSI | HARRY KANE |
| REUNA LUMEEN | TEEMU PUKKI |
| HENRY ARKA | IKER CASILLAS |
| METRI LINJAAN | LUIS SUÁREZ |
| PORI RYYSI | SERGIO RAMOS |
| KAUKOLLE MURU | JARI LITMANEN |
| ÉSA MAIDON | DIEGO MARADONA |
| MADON REAGOIDA | ROMELU LUKAKU |
| DÉNTE INARISSA | PYRY SOIRI |
| RAMSES ORIGO | SADIO MANÉ |

IISA JUVA

PPJ-joukkueet 2019 – löydä omasi!

Pojat

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

2004 Kilpa
Joukkueenjohtaja
Tuukka Tammi
050 433 0309
tuukka.tammi@gmail.com
Vastuuvallmentaja
Fredrik Vikström
fredrik.vikstrom@hotmail.com

2005 Edustus
Joukkueenjohtaja
Anna Santalahti
anna@ppj.fi
050 538 2173
Vastuuvallmentaja
Niko Leppänen
044 374 2917
nikoleppanen@hotmail.com

2005 Eira
Joukkueenjohtaja
Juha Saarinen
040 555 3763
juha@ppj.fi
Vastuuvallmentaja
Fabio da Rosa

2005 Sininen
Joukkueenjohtaja
Laura Grönqvist
050 591 4866
laura.m.gronqvist@gmail.com
Vastuuvallmentaja
Jesse Laajaranta
044 263 0994
jessesutinen@gmail.com

2006 Eira
Joukkueenjohtaja
Raine Tiessalo
050 435 5898
jojoeira06@gmail.com
Vastuuvallmentaja
lisakki Raimovaara
050 3204321

2006 Laru
Joukkueenjohtaja
Janne Pulkkinen
050 469 0050
jojo.ppjaru06@gmail.com
Vastuuvallmentaja
lisakki Raimovaara
050 3204321

2007 Edustus
Joukkueenjohtaja
Mikko Koivu
koivu.mikko@gmail.com
0400 606 102
Vastuuvallmentaja
Lari Lummpuro
llummpuro@gmail.com
050 401 6693

2007 Eira
Joukkueenjohtajat
Jussi Ankkuriniemi
jojoeira07@gmail.com
040 570 4336
Vastuuvallmentaja
Dan Sundman
040 3728208
dan.sundman@espoo.fi

2007 Laru
Joukkueenjohtaja
Ilkka Saarinen
ilkka.saarinen@tieto.com
Vastuuvallmentaja
Keijo Kononoff
050 437 0628

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

2008 Laru
Joukkueenjohtaja
Anna-Maaria Halonen
040 593 2521
ppj08laru@gmail.com
Vastuuvallmentaja
Fredrik Vikström
fredrik.vikstrom@hotmail.com

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

2009 Laru
Joukkueenjohtaja
Miiä Sirviö
050 577 0809
ppjaru09@gmail.com
Vastuuvallmentaja
Lasse Nikander
040 7088 944
lasse.nikander@gmail.com

2009 Jätkäsaari-Hietsu
Joukkueenjohtaja
Sanna Rauhala
050 563 1232
ppj09jatkasaari@gmail.com
Vastuuvallmentaja
Teo Hyske
040 832 8198

2010 Jätkäsaari
Joukkueenjohtaja
Anna Santalahti
jojokatka10@gmail.com
050 538 2173
Vastuuvallmentaja
Abdi Jama
046 553 0295

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

2010 Laru
Joukkueenjohtaja
Mikko Pirilä
040 540 7090
mikko.pirila@outlook.com
Vastuuvallmentaja
Mateus Decat
0440 506 962
mateus.decat@gmail.com

2011 Eira
Joukkueenjohtaja
Aku Vikström
050 5249 445
jojoppjeira2011@gmail.com
Vastuuvallmentaja
Matias Anthoni
matias_anthoni@hotmail.com
050 403 1800

2011 Jätkäsaari
Joukkueenjohtaja
Johannes Rundgren
040 861 6477
jojokatka11@gmail.com
Vastuuvallmentaja
Topi Pietilä
040 727 7405
topi@ppj.fi

2011 Laru
Joukkueenjohtaja
Teemu Rautiainen
050 301 2012
jojoppjaru2011@gmail.com
Vastuuvallmentaja
Tommi Muhonen
040 5257705
tommimuhonen@gmail.com

2012 Eira
Joukkueenjohtaja
Niclas Diesen
0400 358 962
ppjeira12@gmail.com
Vastuuvallmentaja
Jussi Korpinen
040 744 2977
jude@ppj.fi

2012 Jätkäsaari
Joukkueenjohtaja
Elina Turunen
jojokatka12@gmail.com
0440 788 893
Vastuuvallmentaja
Topi Pietilä
040 7277 405
topi@ppj.fi

2012 Laru
Joukkueenjohtaja
Timo Räikkönen
040 515 2231
ppjaru12@outlook.com
Vastuuvallmentaja
Axel Orrström

050 378 2939
akke@ppj.fi

2013 Eira
Joukkueenjohtaja
Petri Viglione
petri.viglione@winital.fi
040 501 3676
Vastuuvallmentaja
Jussi Korpinen
040 744 2977
jude@ppj.fi

2013 Jätkäsaari
Joukkueenjohtaja
Tero Nummila
teronummila@hotmail.com
040 343 3384
Vastuuvallmentaja
Topi Pietilä
040 7277405
topi@ppj.fi

2013 Laru
Joukkueenjohtaja
Vesa Tarvainen
jojoppjaru2013@gmail.com
050 532 1897
Vastuuvallmentaja
Axel Orrström
050 378 2939
akke@ppj.fi

2014 Eira
Yhteyshenkilö
Jussi Korpinen
jude@ppj.fi
040 744 2977

2014 Jätkäsaari
Yhteyshenkilö
Topi Pietilä
topi@ppj.fi
040 727 7405

2014 Laru
Yhteyshenkilö
Axel Orrström
akke@ppj.fi
050 378 2939

B-tytöt
Yhteyshenkilö
Jussi Korpinen
jude@ppj.fi
040 744 2977
2004–2005
Joukkueenjohtaja
Anna Neittamo
050 502 0260
ppjt0405@gmail.com
Vastuuvallmentaja
Peetu Lepistö
050 412 5465
lepisto.peetu@gmail.com

2006–2007
Kilparyhmä
Joukkueenjohtaja
Suvi Dufva
suvi.dufva@varma.fi
0400 746 784
Vastuuvallmentaja
Henrik Suonio
040 5403 746
henrik.suonio@welho.com

2006–2007
Harrasteryhmä
Joukkueenjohtaja
Petja Papula
ppjt0607@gmail.com
040 7063650
Vastuuvallmentaja
Jarmo Kytölä
040 519 0742

2008–2009
Joukkueenjohtaja
Kaisa Veteläinen

040 509 0156
ppj0809@gmail.com
Vastuuvallmentaja
Harri Westerlund
0400 360500
harriw@welho.com

2010
Joukkueenjohtaja
Hannu Rosokivi
040 582 0863
jojoppjt2010@gmail.com
Vastuuvallmentaja

Jenna Korhonen
jenna.korhonen11@gmail.com

2011
Joukkueenjohtaja
Tytti Lönngrén
ppjt2011@gmail.com
045 851 5454
Vastuuvallmentaja
Melinda Andler
044 500 7277

2012

Joukkueenjohtaja
Hanna-Liisa Harju
050 346 3482
ppjtytot12@gmail.com
Vastuuvallmentaja
Melinda Andler
044 500 7277

2013
Yhteyshenkilö
Jussi Korpinen
jude@ppj.fi
040 744 2977

Aikuiset

Miesten edustus
Vastuuvallmentaja
Mikko Hyppönen
040 658 9687
mikko@ppj.fi

PPJ Ruoholahti
Joukkueenjohtaja
Lari Lummpuro
llummpuro@gmail.com
050 4016693

Naisten edustus
Joukkueenjohtaja
Nelli Silander
naiset.ppj@gmail.com
040 839 8550
Vastuuvallmentaja
Lasse Nikander
040 7088 944
lasse.nikander@gmail.com

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

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

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

Tytöt



Vattuniemen Kiinteistönhoito Oy

0400-393 888

päivystys 24h

Vattuniemen Kiinteistönhoito Oy

Perustettu vuonna 1988 palvelemaan Länsi-Helsingin asunto- ja kiinteistöyhtiöitä. Palveluksessamme on vakituisesti 4 henkilöä, lisäksi meillä on useita kiireapulaisia esimerkiksi siivous- ja puhtaanapidon ammattilaisia. Toimintamme laaduntakeena on kattavat sopimukset osaavien ja luotettavien lvi-, sähkö- ja urakointiliikkeiden kanssa. Tarvikehankinnoissa suosimme laadukkaita, kestäviä ja ympäristöä mahdollisimman vähän kuormittavia tuotteita.

Palvelut

Kiinteistönhoitopalvelut

Päivystys 24h
Huollot
Liputukset
Ulkoalueiden kunnossapito
Valvontatehtävät
Tekninen kiinteistönhoito
Sijaisuudet

Lisäpalvelut

Kosteusmittaus
Lämpökamerakuvaus
Lämpötilanmonitoroinnit

Talkoopalvelut

Teltan vuokraus
Grillin vuokraus
Talkoolavat

Ovenavauspalvelut

Arkisin
klo 07.00 – 16.00: 30€
klo 16.00 – 07.00: 50€

Viikonloput ja pyhät 50€

Vaihtolavat

Roska- ja vaihtolavakuljetukset

Siivoustyöt

Porrassiivous/Viikkosiivous
Ikkunanpesut
Hoitovahaukset
Siivouspäivystys/Kertaluontoiset keikat
Sijaisuudet

Ulkoalueiden kunnossapitotyöt

Lumityöt
Hiekoitukset
Viheralueiden kunnostukset
(pienimuotoiset maanrakennustyöt, puiden ja pensaiden hoitoleikkaukset, istutusalueiden hoito, viheralueiden peruskunnostukset)
Katujen lakaisu- ja pesupalvelut
Nurmikon kunnostus
Sijaisuudet

Rakentaminen ja remontointi

Pienet ja suuret työt
Huoneistosaneeraukset
Vesivahinkojen saneeraukset
Maalaustyöt
Laatoitustyöt
Vedeneristys
VTT:n sertifikaatti

Mullan, kuorikatteen ja sepelin toimitukset