

2007-syntyneet ALOITTAVAT FUTIS- URANSA!



TÄSSÄ LEHDESSÄ mm.

Pääkirjoitus.....	3
B-junioreiden kapteenit 10 kysymyksen edessä.....	4 - 5
Suomen parhaaksi kasvattajaseuraksi 2014.....	8 - 9
Urheiluvammat ja niiden ehkäisy.....	12
VJS-kasvatit Myyrmäki-hallista huipulle.....	14 - 15
Sebastian ”Seba” Söderholm.....	18 - 19

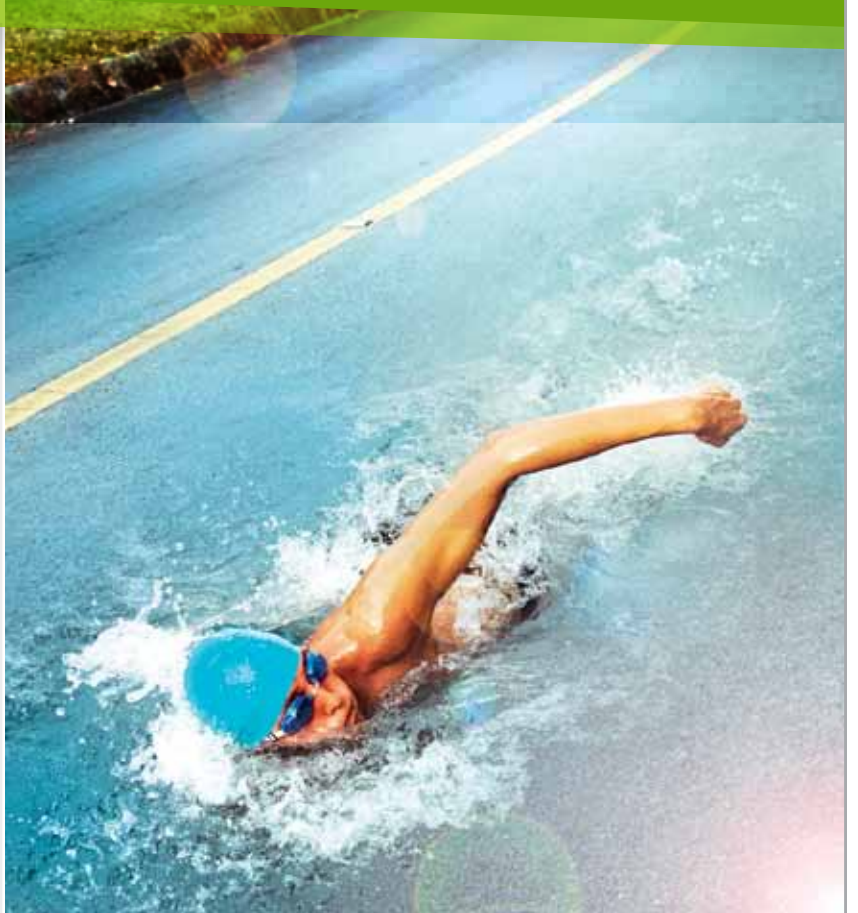
www.vjs.fi · vjs@vjs.fi

Miten rakastutaan?.....	22
Miksi VJS ei tee mitään?.....	23
Vapaaehtoistyön voima.....	24
Futisperheen käsite.....	25
Uusi sukupolvi - uusi tapa toimia.....	40
VJS-kenttä - oma maa mansikka.....	42

Tehdään yhdessä mahdoton
MAHDOLLISEKSI.

NettiTieto

- Mainostoimisto
- Verkkokauppa
- Nettisivut



p. 020 742 1160 | myynti@nettitiето.fi | nettitiето.fi

Tervetuloa Myyrmäen Urheilupuistoon!

Myyrmäen Urheilupuisto kutsuu kaikki vantaalaiset liikkumaan ja viihtymään lukuisille Urheilupuiston liikuntapaikoille. Urheilupuisto liikuttaa tuhansia ihmisiä vuosittain mitä erilaisimpien urheilu- ja kulttuuritapahtumien parissa. **Energia Arena, ISS Stadion, Myyrmäki-halli ja kaksi jäähallia** takaavat, etteivät tilat tai harrastusmahdollisuudet Urheilupuistosta lopu. Olemme panostaneet edelleen suorituspaikkojen kuntoon ja lupaamme, että Urheilupuisto pysyy korkealuokkaisena liikuttajana myös jatkossa. Tervetuloa Urheilupuistoon – viihdyt varmasti!

K kaikki tiedot Urheilupuiston tapahtumista tuoreine uutisineen löydät vaivattomasti osoitteesta:

www.mup.fi



Luottavaisesti kohti tulevaa

PÄÄKIRJOITUS

Kaj Björkqvist, puheenjohtaja, Vantaan Jalkapalloseura ry
kaj.bjorkqvist@gmail.com



Vantaan Jalkapalloseura ry:n visio on olla Suomen laadukkain jalkapallon kasvattajaseura (s. 8 Suomen parhaaksi kasvattajaseuraksi). Jos haluaa olla laadukkain, pitää tietää, mitä se tarkoittaa? Itse olemme ajatelleet asian siten, että paras kasvattajaseura on monipuolinen jalkapallotoiminnan järjestäjä, joka ottaa korostetusti huomioon eri kohderyhmät. Kriittisiksi menestystekijöiksemme olemme määritelleet ruohonjuuritason toiminnan, kilpatoiminnan sekä laadukkaan johtamisen ja hyvän hallintotavan.

Haluamme tarjota jalkapalloa jokaiselle ja olla Länsi- ja Keski-Vantaan oma jalkapalloseura. Meille luontevin tapa toimia on ottaa huomioon monipuolisesti kaikki kohderyhmät ja tarjota erilaisia liikuntapalveluja kaikille toiminta-alueemme ihmisille - harrastetoiminnan ja huippujalkapallon parissa toimiville junioreille ja aikuisille (s. 41-48 Lasten, nuorten ja aikuisten toiminta). Toimintamme perustuu suunnitteluun, nöyryyteen ja omat resurssimme huomioivaan toimintaan.

Vapaaehtois-toiminta on seuramme selkäranka. Suuri vapaaehtoisten joukko mahdollistaa ja takaa seuran jatkuvan toiminnan ja sen kehittymisen. Vapaaehtoisilta toimijoilta tuleva palaute ja sen huomioiminen seuran tulevaisuuden suunnittelemisessa on luonut ja luo jatkossakin pohjan sille eteenpäin suunnatulle katseelle, josta seuran hallitus kantaa päävastuun (s. 22 vapaaehtoisilla porskutetaan).

Olemme nyt strategiakauteemme puolella välissä ja on aika tehdä tarkentavia linjauksia. On ilahduttavaa todeta, että olemme jo tässä vaiheessa saavuttaneet useita asettamiemme tavoitteita aikataulussa. Tämä lisää luottamusta siihen, että olemme oikealla tiellä. Olemme panostaneet talouden suunnitteluun ja sen intensiiviseen seuraamiseen. Pystymme nopeasti reagoimaan ta-

louden muuttuviin tilanteisiin, mikä on toimintamme selkeä menestystekijä.

Strategiamme kaksi päätulosaluetta ovat lisenssipelaajamäärien kasvu ja kilpailullinen menestyminen yksilö- ja joukkue-tasolla. Pyrimme jatkamaan pelaajamäärien kasvua kohti strategiaan asetettua tavoitetta (2000 lisenssipelaajaa vuonna 2014). Kasvun keinoina säilyvät edelleen mm. nykyisen toiminnan laadun lisääminen, drop-outin vähentäminen ja aikuisjalkapalloon satsaaminen (s. 18-19 Sebastian Söderholm).

Seuran taloudenhoidon tavoitteena on luoda edellytykset menestyksekkäälle jalkapallotoiminnalle ja strategian mukaiselle toiminnan kehittämiselle. Kuten jo totesin, perustuu toimintamme vapaaehtoisorganisaatioon. Olemmekin tukevoittaneet vapaaehtoisorganisaatiolle tarkoitettuja tukirakenteita ja luoneet selkeän pitkäjänteisen strategian tämän meille tärkeimmän resurssin hyvinvoinnin edistämiseksi.

Seuran oma jalkapallon ja hallinnon ammattilaisten palkattu henkilöstö luo toimintaamme sitä turvaa, jota menestyminen pitkällä aikavälillä edellyttää. Palkatun henkilöstön määrä seurassamme on vuoden 2013 alusta lähtien ollut 6 päätoimista työntekijää. Olemme palkanneet toiminnanjohtajaksemme ammattilaisen ja luotamme siihen, että tämä taloudellinen panostaminen maksaa itsensä takaisin.

Meille erityisen tärkeitä asioita ovat oma jalkapalloperheemme ja oman olosuhteemme, VJS-kenttä Oy:n toiminta, joka on ollut meille identiteettimme kannalta tärkeä virstanpylväs. Oman olosuhteen suunnitteleminen ja sen toteuttamisen kannalta elintärkeän rahoituksen hankkiminen oli suuri ponnistus seuran vastuuhenkilöille. Omaan olosuhteeseen liittyvien taloudellisten vastuiden hoitaminen on seuran hallituksen erityises-

sä seurannassa. Meillä on mielestämme syytä olla hieman ylpeitä oman kentän luomista jalkapallolisistä mahdollisuuksista, meille ja yhteistyökumppaneillemme. Haluan tässäkin yhteydessä kiittää erityisesti Vantaan kaupunkia saamastamme tuesta. Meille on etuoikeus toimia Vantaalla! (s. 43 VJS-kenttä)

Olemme uudistamassa valmennuslinjaamme. Haluamme kehittää harjoittelukulttuuriamme ja sisäistä valmentajakoulutustamme. Meillä on suunnitelma sisäinen viestintäjärjestelmämme tehostamiseksi ja sen toteuttaminen on alkanut.

Pyrimme aina toimimaan määrittelemiemme arvojen mukaisesti. Niihin kuuluva yhteisöllisyys on erityisen tärkeää. Jokainen toimintaamme osallistuva ihminen on meille erityisen tärkeä. Terveeseen ajatteluun perustuva menestys on meille tärkeää. Haluamme tehdä oikeita asioita oikeaan aikaan. Menestys vaatii rohkeutta - rohkeus merkitsee meille uskallusta olla Me.

Iloisuus on toimintamme tukipilari. Haluamme toimia yhdessä ja tunteella. VJS on luotettava toimija, haluttu yhteistyökumppani ja pidämme sen minkä lupaamme.

Jatkamme luottavaisella mielellä kohti tulevaa!

B-Junioreiden KAPTEENIT

10 kysymyksen edessä

Vesa Väyriä Laitapuolustaja

Millainen joukkue teillä on koossa tälle kaudelle?

96-painoitteinen, nopea ja fyysinen. Ysikatoset sai paljon vastuuta viime kaudella ja sen huomaa tällä kaudella. Olemme paljon valmiimpia kuin monen muun joukkueen vanhempi ikäluokka.

Mitkä ovat joukkueenne hyökkäyspelaamisen vahvuudet?

Nopeat vastahyökkäykset. Meillä on vahvat ja nopeat kärjet, joita ruokitaan keskityksillä ja joiden juoksuvoimaa käytetään hyväksi.

Mitkä ovat joukkueenne puolustuspeleamisen vahvuudet?

Hyvin organisoitunut puolustus, sekä poikkeuksellisen hyvää maalivahtityöskentelyä.

Katsoessaan teidän peliänne, mihin asioihin katsojan kannatta pelissänne kiinnittää huomiota?

Tehokkaisiin hyökkäyksiin ja kovaan työmaaraaliin.

Millainen joukkueen psykkinen vire on kapteenin näkökulmasta?

Kova taistelutahto ja kaikilla on halu kehittyä.

Millainen joukkueenne harjoittelu on ollut talvikaudella?

Ollaan käyty läpi ihan perustekniikkaa, maalintekoa, pelinavaamista ja puolustuspelaamista. Myös kunto- ja fysiikkapuoleen ollaan panostettu ja se on mielestäni selkeä etu meille useisiin vastustajiin verrattuna.

Mitkä ovat tavoitteenne kesäkaudella?

B-SM sarjassa pelaaminen eikä mitään muuta.

Kuvaile valmentajaanne ja hänen painotuksiaan?

Tarpeeksi vaativa ja huumorintajuinen. Osaa lukea ja muokkautua vastustajan taktiikkaan. Painotuksia ovat suunnanmuutokset, organisoitu puolustuspelaaminen, erikoistilanteet ja murtautuminen maalintekosektorille.

Millainen kapteeni itse olet?

Yritän olla reilu, kannustava ja tasapuolinen kaikille. Meitä on kolme kapteenia, joiden kanssa yritetään pitää hyvää joukkuehenkeä yllä ja mielestäni ollaan onnistuttu siinä hyvin.

Millaiset tavoitteet sinulla on ajatellen futaaajan tulevaisuutta?

En ole mitään tiettyä tavoitetta asettanut. Tietenkin haluan kehittyä pelaajana ja löytää paikan aikuisenakin tasokkaassa joukkueessa.





Roosamari Hannukkala Keskikenttä & Selina Mustajoki Toppari

Millainen joukkue teillä on koossa tälle kaudelle?

Aktiivinen, innokas ja nuori joukkue. Olemme saaneet uusia pelaajia vahvistukseksi joukkueeseemme.

Mitkä ovat joukkueenne hyökkäyspelaamisen vahvuudet?

Nopeat ja taitavat pelaajat sekä nopeat ratkaisut hyökkäysalueella. Olemme saaneet parannettua maalintekoa viime kauteen verrattuna.

Mitkä ovat joukkueenne puolustuspeleamisen vahvuudet?

Puolustamme yhdessä joukkueena, kaikki pelaajat osallistuvat siihen. Meillä on vahva ja nopea linja.

Katsoessaan teidän peliänne, mihin asioihin katsojan kannatta pelissä kiinnittää huomiota?

Hallitsemme peliä ja pidämme palloa maassa. Pallottomat pelaajat liikkuvat hyvin, joten pallollisella pelaajalla on monta syöttövaihtoehtoa.

Millainen joukkueen psykkinen vire on kapteenin näkökulmasta?

Kaikki tsemppaavat ja kannustavat toisiaan, ei tarvitse pelätä epäonnistumisia, sillä niistä ei ketään syytetä. On myös hyvä joukkuehenki ja uudet pelaajat otetaan hyvin mukaan joukkueeseen.

Millainen joukkueenne harjoittelu on ollut talvikaudella?

hin niin kyky reagoida, halu oppia ja luontainen johtajuus nousevat hienosti esille. Rebeccan isoimpia vahvuuksia on harjoittelu ja harjoituksissa opittujen asioiden siirtäminen pelitilanteisiin myös pääpeli on erikoisvahvuus joka nousee esille kun puhutaan Rebeccasta.

Olemme harjoitelleet aktiivisesti, välillä vähän kovempaan. Omatoimisuuteen on kiinnitetty enemmän huomiota, on mm.tullut oheisharjoituksina pilatesta ja muita kehohallintaa ja voimaa kehittäviä harjoituksia.

Mitkä ovat tavoitteenne kesäkaudella?

Saada kovia ja tasokkaita pelejä sekä tietysti myös menestyä sarjassa.

Kuvaile valmentajaanne ja hänen painotuksiaan?

Harjoitukset ovat olleet monipuolisia ja hyvin suunniteltuja. Valmentajat antavat pelaajien itse tehdä ratkaisuja esim.omatoimisuuteen liittyen. He ovat sitoutuneita ja innokkaita ja aina valmiita auttamaan meitä pelaajia.

Millainen kapteeni itse olet?

Täydenämme hyvin kapteeneina toisiamme. Olemme oppineet vuoden aikana johtamaan joukkuetta enemmän ja kannustamaan sekä huomioimaan jokaista pelaajaa yksilönä.

Millaiset tavoitteet sinulla on ajatellen futaaajan tulevaisuutta?

Haluamme kehittyä jatkuvasti sekä kuulua Suomen parhaimmiston pysymällä ikäluokkamme maajoukkue-ringissä.

Rebecca Kindstedt VJS TBSM, Toppari synt. 21.01.1997

Rebecca on tunnollinen pelaaja ja on hyvä esimerkki siitä miten hyvä asenne joukkueharjoituksissa ja vahva omatoiminen harjoittelu kehittää pelaajaa eteenpäin ja antaa mahdollisuuden pelaajalle saavuttaa omia tavoitteita ja unelmia.

Rebecca on luonteeltaan hieman hiljainen mutta kun siirrytään harjoituksiin ja pelei-

Rebecca on saavuttanut henkilökohtaisesti hienoja välitavoitteita nuorena pelaajana:

- SPL Uusimaa Piirijoukkue Cup pelaaja 2012
- Piirijoukkue Cup 2012 Allstars pelaaja
- TU16 ja TU17 maajoukkuepelaaja
- VJS 2012 vuoden tyttöpelaaja

Jo saavutetuista tavoitteista huolimatta matka Rebeccan osalta jatkuu vahvasti eteenpäin kohti seuraavia tavoitteita ja unelmia. Tällä hetkellä harjoitukset sujuvat hienosti ja asenne tekemiseen on erittäin hyvä. TBSM pelit lähestyvät päivä päivältä ja kun sarja alkaa niin Rebecca on varmasti valmis johtamaan joukkueen puolustusta omalla vahvalla esimerkillään.

Janne Karhu, TB1 valmentaja


 Hälsans Kök

Herkullista kasvisruokaa!



Hälsans Kök tukee VJS-Naisten jalkapallojoukkuetta.



Hälsans Kök –tuotteet:

- sisältävät runsaasti urheilijalle tärkeää proteiinia
- 100% kasvisruokaa, 200% makua
- löydät ruokakauppojen pakastealtaasta

www.halsanskok.fi



“ Oli tosi jännää mennä laivalla Ruotsiin pelaamaan! Parasta oli se kun sai buffetissa syödä niin paljon kun jaksoi. Ja muutenkin laivalla oli kaikkee kivaa tekemistä.

futistytöt turnausmatkalla

Urheilujuhlan tuntua Vikingillä

Hauskaa yhdessäoloa, hengennostatusta, muikeita mitalioita ja uusia kavereita. Kisamatka on aina varsinkin joukkueen pienimmille jännittävä juttu. Viking Linen vuosien kokemus erilaisten sporttimatkojen järjestämisessä takaa onnistuneen reissun, ja nimenomaan sporttiryhmillä räätälöity edullinen hinnastomme on voimassa ympäri vuoden.

Turku–Tukholma Aamulähtö C4-hytissä.

Hinta alk. **5** €/hlö/suunta

Helsinki–Tukholma C4-hytissä.

Hinta alk. **10** €/hlö/suunta

Helsinki–Tallinna (Hytti lisämaksusta.)

Hinta alk. **14** €/aikuisen/suunta

Sporttihinnat vähintään 10 henkilön ryhmille. Pidätämme oikeudet muutoksiin. Paikkoja rajoitusti.

VIKING LINE



Lisätiedot www.vikingline.fi/sporttilaivat tai Helsinki 09-123 571
• Turku 02-333 1332 • Tampere 02-333 1200

SPORT · SPORT · SPORT · SPORT · SPORT · SPORT · SPORT

Vanhempi-lapsi-palloilukerho 2010-syntyneille (toukokuusta alkaen)

- Tutustutaan ohjattuun liikuntaan turvallisesti yhdessä oman vanhemman kanssa.
- Oman vanhemman tukemana lapsi oppii vähän haasteellisempiakin liikuntataitoja
- Opittuja taitoja voi harjoitella omalla takapihalla
- Saadaan innostava yhteinen hetki lapsen kanssa, jossa tekemisen keksii kerhon ohjaaja



MYYRMÄEN RYHMÄÄN (keskiviikkoisin klo 18.00-18.45, Myyrmäen uimahallin kenttä)
KIVISTÖN RYHMÄÄN (torstaisin klo. 17.15-18.00, Kanniston koulun kenttä)

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMINEN:

WWW.VJS.FI





Yrittäjien ja yhteisöjen visiot, arvot ja tavoitteet – niiden strategiat ovat täynnä sanahelinää ja ylimmän johdon voimattomia ajatuksia, sillä niiden takana ei ole toteuttavan portaan ääni ja tahtotila. Käytännössä tehokkaat strategiat sisältävät yhteisen jaetun vision niiden kesken, jotka ovat liittyneet yhteen.

VJS:n visiolla vesilintua

VJS on visioinut, luonut itselleen arvoja ja tavoitteita, joihin se toimintansa perustaa. Onko VJS:n strategia ja asettama visio ”Suomen parhaaksi kasvattajaseuraksi” jaettu visio vai pienen ydinporukan taiteilema tyhjä sanakikkailu?

VJS:n joukkueiden valmennuksessa ja johtoryhmissä muissa tehtävissä toimivat henkilöt eivät varmasti tee arjessaan päätöksiään seuran asettaman vision mukaan. Tällä argumentilla myös VJS:n valitsemalla visiolla voidaan heittää vesilintua.

Toisaalta pureutumalla syvemmälle visiomme sanomaan, voidaankin kääntää asia pääläelleen. Onko visiomme itse asiassa synteisi seuramme toimijoiden vallitsevasta tahtotilasta? Eikö olekin niin, että vanhemman tuodessa lapsensa VJS:n harjoituksiin, he odottavat parasta mahdollista huolehtimista omasta lap-

sestaan? Eikö olekin niin, että valmentajamme haluavat suoriutua tehtävästään niin hyvin kuin mahdollista ja tehdä valmennuksen arjessa päätökset lapsen ja nuoren parasta ajatellen? Entä joukkueenjohtajat, jotka yrittävät järjestää talouden ja tiedottamisen sekä leirimatkan järjestelyt niin, että kaikilla on mahdollisimman hyvä olla?

Suomen parhaassa kasvattajaseurassa kukoistetaan ja kehitytään omalle huipulle

Ainakin siltä näyttää, kun seuramme toimintaa katsoo niin käytännössä kuin tilastollisesti. Samalla, kun talustilanne on ollut hankala, lajien välinen kilpailu harrastajista on kasvanut ja ihmisten arki muuttunut kiireisemmäksi on VJS:n lisenssipelaajien määrä kasvanut, Drop out (lopettaneiden pelaajien määrä) laskenut aiemmista vuosista ja vapaaehtoisten määrä lisääntynyt.

Koska visiomme on enemmän synteisi nykytilasta toiminnassa eikä niinkään ensisijaisesti ruohonjuuritasolla toimintaa ohjaava tekijä, on seuran palkatun henkilöstön ja hallituksen tehtäväksi muodostunut pyrkiä kehittämään välineitä ja mekanismeja, jotka mahdollistavat menestyksellisen toiminnan kentällä siten, että ruohonjuuritason

toimijan pyrkimykset laadukkaaseen toimintaan saavat liisävoimaa. Ja siten voimme ottaa askelia kohti Suomen parhaan kasvattajaseuran määritelmää – seuraa, jossa jokaisella on mahdollista kukoistaa ja kehittyä omalle huipulle.

Arvot hahmottavat parhaiten tavoitteitamme

VJS:n johtamisessa käytössä ovat seuran strategian yhteydessä laaditut arvot, jotka sisältyvät myös koulutukseen ja tukimateriaaliin. Arvot voivat olla myös silkkaa sanahelinää mutta ne voivat toimia myös tärkeinä toiminnan tavoitteita kuvaavina elementteinä. Jarmo Manner (johtoryhmäkehittäjä, KTM) kirjoitti blogissaan: ”Kiinnittyminen liian voimakkaasti tavoitteisiin summentaa harkintakykyämme ja herkkyytemme aistia realiteetteja. Kun kuvittelemme yksioikoisesti voimakkaita tavoitteita, siirrymme sumuun, jossa havaitsemme vain tavoitteiden kanssa sopusointuisia asioita.” Hänen mukaansa onkin tehokkaampaa käyttää arvojen kaltaisia hahmotelmia tavoitteina.

Mantereen ajatuksista innoittamana seuraavassa esittelyssä VJS:n arvojen kaltaisia hahmotelmia niistä tavoitteista, joita olemme toiminnallemme asettaneet.

YHTEISÖLLISYYS - JOKAINEN ON TÄRKEÄ

KUVAILU:

Kaikki pelaajat, toimihenkilöt ja vanhemmat ovat tärkeitä. VJS:n on sitouduttava päätöksenteossa, toimintaa suunniteltaessa ja linjauksia rakentaessa siihen, että seuran erilaiset kohderyhmät ovat tärkeitä ja heidän toiveensa ja etunsa huomioidaan.

KONKREETTISET TOIMENPITEET TÄHÄN ASTI:

VJS pyrkii toiminnassaan aktiivisesti järjestämään pelaajilleen monipuolista toimintatarjontaa, jotta jokaisella on omaa motivaatiotaan vastaavaa toimintaa. Seuran toimihenkilöille pyritään järjestämään niin koulutusta kuin vapaamuotoista toimintaa mutta erityisesti rakentamaan erilaisia tukimuotoja toiminnan helpottamiseksi. Vanhemmille olemme pyrkineet järjestämään palauteväyliä sekä tehostamaan tiedottamista.

TULEVAISUUDESSA:

Toimintaa tulee edelleen monipuolistaa mutta samalla nykyisen toiminnan laadun kehittämiseen on kiinnitettävä huomiota niin koulutuksen kuin aktiivisen tutoroinnin muodossa kaikilla tasoilla.

MENESTYS - OIKEITA ASIOITA OIKEAAN AIKAAN

KUVAILU:

Menestyminen on laaja käsite. Se on kuitenkin pienten asioiden huolellista tekemistä. Menestys syntyy yksityiskohtien tarkalla hiomisella ja sinnikkäällä tekemisellä. Siksi VJS:n tulee sitoutua toimintaan, joka on suunnitelmallista, laadukasta ja pitkäjänteistä. Prosessien tulee olla hyvin johdettuja ja projektit tulee johtaa maaliin saakka. Linjausten takana tulee olla arvailuiden sijasta tietoa, jolla päätökset argumentoidaan.

KONKREETTISET TOIMENPITEET TÄHÄN ASTI:

VJS on laatinut strategian, joka toimii ohjenuorana seuran kehittämiselle. Sillä on päätoimisia ihmisiä huolehtimassa siitä, että seuran kehittämistoimet pysyvät käynnissä ja ovat laadukkaita. VJS on toiminnassaan pyrkinyt olemaan avoin ja helposti lähestyttävä, jotta sen toimintaa on voinut kriittisesti arvioida ja valintoja kyseenalaistaa. Näin on luotu mahdollisuus kehittämiselle myös muiden kuin ydintoimijoiden vaikutuksesta ja ajattelusta lähtien.

TULEVAISUUDESSA:

VJS:n oma valmennuslinja ja pelikirja sekä niihin liittyvät muut sisällöt tulevat luomaan erityisen vahvan selkänajan seuran valmennustoiminnalle kaikilla tasoilla. Yksityiskohtia myöten kaikessa toiminnassa tulee keskiössä olla pelaaja ja hänen pelaajana kehittymisensä niin konkreettisesti ettei sitä voi olla huomaamatta.

ROHKEUS - ROHKEUS OLLA ME**KUVAILU:**

Meillä on rohkeutta toimia päätetyllä tavalla ja uskoa omaan tekemiseen ja omaan tapaan toimia. Meillä on uskallus onnistua ja epäonnistua. VJS:ssa yrittäminen on erityisen arvostettua ja onnistumiset sen seurausta. VJS:lla tulee olla rohkeutta tehdä uusia avauksia, kulkea tarvittaessa vastasuuntaan mutta myös rohkeutta tehdä yhteistyötä ja olla avoin vaikutteille ja kritiikille.

KONKREETTISET TOIMENPITEET TÄHÄN ASTI:

VJS on avoimesti tiedottanut sen tavoitteista ja toimenpiteistä niiden saavuttamiseksi. Se on ottanut omiin käsiin olosuhteiden kehittämisen VJS-lkentän rakennuttamisen myötä ja palkannut päätoimisia valmentajia vielä silloin, kun yleinen tapa oli palkata valmennuspäälliköitä. VJS on mukana lukuisissa projekteissa ja työryhmissä ja tekee läheistä yhteistyötä esimerkiksi PK-35 Vantaan, Pk-35 Helsingin ja TiPS:n kanssa. VJS pyrkii jatkuvasti uusiutumaan muuttuvan ympäristön mukana järjestämällä sellaista toimintaa, jota sen toimintaympäristössä kaivataan (esim. aikuisten harrastejalkapallotoiminta).

TULEVAISUUDESSA:

Olosuhteita on edelleen kehitettävä rohkeasti. Valmennuksen tasoon on satsattava. Tulevaisuutta ja sen trendejä on ennustettava ja niihin reagoitava.

ILOISUUS - YHDESSÄ JA TUNTEELLA**KUVAILU:**

Jalkapallo on yhteinen asia. Onnistumiset syntyvät oikeassa, positiivisessa ilmapiirissä kaikilla tasoilla. VJS:n on sitouduttava rakentamaan toimintansa ja prosessinsa niin, että se huomioi organisaation eri tasolla olevien ihmisten resurssit ja rakentaa heille tukea heidän tärkeään toimintaansa. VJS:n on toimittava myös yhteydessä muuhun jalkapalloperheeseen avoimesti ottaen vaikutteita ja jakaen hyviä käytäntöjä.

KONKREETTISET TOIMENPITEET TÄHÄN ASTI:

VJS:n valmennusfilosofia lähtee siitä, että valmennustoimintamme on innostavaa. Sama viesti kulkee läpi kaiken valmentajakoulutuksen, jota VJS järjestää. Samalla korostamme koulutuksissamme sitä, että jalkapalloon kuuluu pettymykset. Pettymyksiä syntyy, kun yhdessä pyritään yhdessä asetettuihin tavoitteisiin ja aina siihen ei pystytä. Samalla myös onnistumisen riemu on mahdollinen. VJS pyrkii myös luomaan yhteisöllisyyttä toimijoiden kesken erilaisilla yhteisillä tapahtumilla.

TULEVAISUUDESSA:

”Yhteisöllisyys ja seuraidentiteetti” – kehitysprojekti saa selkeitä resursseja. Hyvinvointia kaikilla tasoilla tulee edistää. Rakastumisprosessi jalkapalloon ja urheiluun tulee ymmärtää ja tiedon tulee näkyä toiminnassamme heti, kun lapset osallistuvat toimintaamme.

LUOTETTAVUUS - LAATU ON LUPAUSTEN PITÄMISTÄ**KUVAILU:**

VJS on luotettava yhteistyökumppani niin sisäisesti kuin ulkoisesti. Annetuista lupauksista pidetään kiinni ja niitä annetaan harkitusti. VJS kehittää toimintaansa pitkäjänteisesti, yhdessä sovittuja päämääriä perustelluilla toimilla tavoitellen.

KONKREETTISET TOIMENPITEET TÄHÄN ASTI:

VJS on luonut sellaisen talousjohtamisen järjestelmän ja rakenteen, että se on luotettava yhteisö eikä kaadu kovissakaan myrskyissä. Samalla sen valtavan suuressa toimintakentässä on pyritty luomaan prosessit niin hyvään kuntoon, että jäsenistöille palvelut tulevat siten kuin on luvattu.

TULEVAISUUDESSA:

Luotettavuustyötä on edelleen jatkettava sitkeän itsekriittisesti omaa toimintaa arvioiden seurajohtamisen eri tasoilla.

” Voimme ottaa askelia kohti Suomen parhaan kasvattajaseuran määritelmää – seuraa, jossa jokaisella on mahdollista kukoistaa ja kehittyä omalle huipulleen.”





**SUOMI TARVITSEE ENERGIAA,
RAAKA-AINEITA
JA TYÖTÄ. NIITÄ SYNTYY
KIERRÄTTÄMÄLLÄ.**

Lassila & Tikanoja on yhdessä asiakkaidensa kanssa muuttamassa Suomea kulutusyhteiskunnasta tehokkaaksi kierrätysyhteiskunnaksi. Tämä onnistuu jätteiden hyötykäytöllä, energia- ja materiaalitehokkuudella sekä ennen kaikkea muuttamalla ihmisten ajattelutapoja.

www.lassila-tikanoja.fi

► JÄTEHUOLTO ► KIINTEISTÖHUOLTO JA -TEKNIikka
► VIEMÄRIHUOLTO JA -REMONTOINTI ► KIERRÄTYS
► VAHINKOSANEERAUS ► SIIVOUS JA TUKIPALVELUT



**Laajasta
valikoimastamme
löydät välineet
ja tekstiilit koko
perheelle!**

www.sportia.fi
Sportia
MYYRMANNI

Parhaat pelivälineet ja varusteet

**Myyrmani, 3 krs.
Puh. 010 320 8800
myyrmanni@sportia.com**



Vanhempi-lapsi-palloilukerho 2010-syntyneille (toukokuusta alkaen)

- Tutustutaan ohjattuun liikuntaan turvallisesti yhdessä oman vanhemman kanssa.
- Oman vanhemman tukemana lapsi oppii vähän haasteellisempiakin liikuntataitoja
- Opittuja taitoja voi harjoitella omalla takapihalla
- Saadaan innostava yhteinen hetki lapsen kanssa, jossa tekemisen keksii kerhon ohjaaja

MYYRMÄEN RYHMÄÄN (keskiviikkoisin klo 18.00-18.45, Myyrmäen uimahallin kenttä)
KIVISTÖN RYHMÄÄN (torstaisin klo. 17.15-18.00, Kanniston koulun kenttä)

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMINEN:

WWW.VJS.FI



Vantaan Magneetti Oy

Yksityinen, ketjuuntumaton ja täysin kotimainen magneettikuvauslaitos. 



Raija Mikkonen
LT, radiologian
erikoislääkäri
Toimitusjohtaja,
Vantaan Magneetti Oy

Tarkka ja korkealaatuinen magneettikuva – potilasta kunnioittava ilmapiiri

Paras kuvantamistulos saavutetaan ammattitaitoisen henkilökunnan ja nykyaikaisten laitteiden yhteisvaikutuksella. Kuvauksemme tehdään aina radiologin valvonnassa. Erikoisosaamistamme ovat neuroradiologia, nivelten, vatsan, rintojen, sydämen ja verisuonten kuvantaminen.

Vantaan Magneetti on ainoa kuvantamislaitos Pohjoismaissa, joka tekee kaularangan funktionaalista magneettikuvausta.

**1 900 000
KUVAN KOKEMUS!**



AVOINNA MA-TO 8-19, PE 8-16

www.vantaanmagneetti.fi
Jönsäksentie 6, Myyrmäki, Vantaa

ajanvaraus & tiedustelut
09 530 6620



Michael Monroe
A STAR ALL HEART

Valtuutetut jälleenmyyjät kautta maan. www.kalevalakoru.fi
Korut on valmistettu Suomessa.

KALEVALA®
jewelry



Talosi elinkaari yhden katon alla

Osakasremontit – valvonta & ohjeistus

Vauriokartoitukset

Pelastussuunnittelu

Kiinteistökatselemukset

Projektinjohto ja valvonta

WWW.AAVATALO.FI

puh. 0400 810 140 | info@aaavatalo.fi

Termatic Oy

Urheiluvammat ja niiden ehkäisy

Esa Koskinen, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri

Vanhan sanonnan mukaan urheilija ei tervettä päivää näe. Tutkimusten mukaan noin puolet urheilijoista ilmoittaa kärsineensä jostakin vammasta viimeisen vuoden aikana. Urheiluvamman ilmoittaneista noin kaksi kolmesta hakeutuu hoitoon terveydenhuoltoon. On hyvin vaikea antaa yleispätevää ohjetta, milloin kannattaa hakeutua terveydenhuollon palvelujen pariin. Yleissääntönä voisi todeta, että urheiluvammaa kannattaa käydä näyttämässä melko herkästi. Tällöin vammalle saa tarkemman diagnoosin ja tiedon, onko jatkohoidolla kiire.

Usein vastaanotolla törmää kysymykseen, onko vamman hoito kiireellinen tai onko tiettyä hoitolinjaa pakko noudattaa? Välittömällä ja kunnollisella ensiavulla on aina kiire. Jokainen sekunti ratkaisee ja turpoavaa, vammautunutta aluetta ei saisi jäädä seuraamaan. Kolmen koon sääntö (kylmä, koho, kompressio) on urheilijoille hyvin tuttu. Ensiavun aloituksen pitäisi olla mahdollisimman nopea. Kudosvamman syntyessä vamma-alueelle alkaa välittömästi muodostua turvotusta, joka heikentää kudosten hapensaantia. Vamman jälkeisen turvotuksen minimoiminen on hyvin tärkeää jatkotoimimisen kannalta.

Sen sijaan ortopedian näkökulmasta vastaus vamman hoidon kiireellisyydestä voi joskus yllättää potilaan, sillä ortopedisillä asioilla eli välittömän ja kunnollisen ensiavun jälkeisellä vamman hoidolla on vain hyvin harvoin kiire tai pakko. Yleisesti ottaen terveydenhuollon ammattilaisen hoitoon hakeutumisella urheiluvamman jälkeen ei yleensä ole välitön kiire – näytölle ehtii seuraavanakin päivänä.

Välitön ensiapu avainasemassa

Kylmähoito vamma-alueelle supistaa verisuonia ja auttaa hillitsemään verenvuotoa. Samaan tähtäävät myös kompressio ja asentohoito vamma-alueen verenpaineen laskun kautta. Kylmähoidossa on hyvä muistaa, että jäitä ei saa asettaa suoraan iholle vaan kompressiosidos pitää asettaa ensin. Kylmää on syytä pitää vamma-alueella yhtäjaksoisesti riittävän pitkään. Sopiva kylmähoidon kesto on noin 15 - 20 minuuttia. Sen jälkeen kannattaa pitää taukoa kylmähoidosta. Asento- ja kompressiohoitoa jatketaan luonnollisesti pidempään.

Nivelen sijoiltaanmenoa epäiltäessä tulisi nivel vetää mahdollisimman nopeasti takaisin paikoilleen asian osaavan henkilön toimesta. Ilman aiempaa kokemusta ei puuhaan kannata ryhtyä. Luun murtumatapauksessa murtuman lastoitus on tarpeen ennen vammautuneen henkilön siirtoa. Siirron ajaksi riittää esim. katkaistu oksa tai vaikkapa maila murtuman tueksi.

Tuki kiinnitetään tukevasti murtunutta luuta tukemaan esimerkiksi siteellä tai vyöllä. Tällä estetään murtuman hetkuminen ja samalla turvotuksen lisääntyminen siirron aikana. Urheilulajeissa, joissa on suurempi onnettomuusalttius, ovat harrastajat yleensä kouliintuneita antamaan nopeaa ja hyvää ensiapua.

Millä estää tai minimoida urheiluvammojen synty?

Mielipiteitä ja tutkimustuloksia löytyy laidasta laitaan. On valitettava totuus, että lääketieteessä yksittäisillä tutkimuksilla voidaan saada hyvin ristiriitaisia tuloksia. Monella tulevat hyvä lihaskunto ja kehon hallinta ensimmäisenä mieleen vammojen ehkäisyssä. Kudosten joustavuus, motoriset taidot ja tasapainon hallinta löytynevät suositusten kärkipäästä. Totta on, että kyseiset ominaisuudet suojelevat henkilöä vammoilta, yllättäviltä tilanteilta ja kaatumisilta. Päivittäinen vanhusten kuntosaliharjoittelu vähentää luumurtumariskiä enemmän kuin suun kautta otettava osteoporoosilääke.

Käytännön vastaanottotyössä näkyy kahdenlaisia urheiluvammoja: rasitustaustaisia urheiluvammoja ja tapaturmia eli huonoa tuuria. Rasitusperäisten urheiluvammojen ehkäisyssä lihahuolto, venyttely, kehon hallinta ovat tärkeitä ja ennen kaikkea kehon kuuntelu on oiva apu. Harvemmin akillesjänteen katkeama tai takareiden irti repeytyminen sittenkään tulee täytenä yllätyksenä: ”Potkaisin. Potku meni ohi ja tunsin takareidessä kovan vihlausun.” Näin vahinkotapahtuman kuvaus yleensä menee. Tarkemmin asiaa kysellen käy usein ilmi, että takareisi oli ollut jäykkä ja vihlova kauan ennen lopullista vammaa. Takareiden kiinnityskohdasta oli siis tulehtunut levon, lihahuollon ja harjoittelun epätasapainosta jo viikkoja, mahdollisesti kuukausia ennen. Levon, lihahuollon ja harjoittelun suhde oli ollut väärä. Tämän tyyppisen vamman estämiseksi ennalta ehkäisevät toimet ja oman kehon kuuntelu luonnollisesti auttavat. Pitkittyneiden toiminnallisten muutosten ja vammojen arviointi lääkärillä on aina hyväksi. Monipuolinen lajivalikoima on hyvin



suotavaa ja parasta vammojen ennaltaehkäisyä – myös myöhemmällä mahdollisella ammatitieturalla.

Harjoittelun myötä loukkaantumisen riski vähenee

Urheiluvammoista suurin osa on kuitenkin vahinkoja, joita voi yhtä hyvin sattua toimintotyössä, rullaportaissa tai liikenteessä. Voiko vahingon sattumisen todennäköisyyteen vaikuttaa myös itse? ”Huonon tuurin aiheuttamien” urheiluvammojen vähentämiseen pätee seuraava yksinkertainen sääntö: harjoittele, harjoittele ja harjoittele. Vain harjoitus tekee sinusta taitavamman lajissasi. Ajudut harvemmin vaaratilanteisiin, jotka johtavat vammoihin. Muista harjoittelun progressiivisuus ja nousujohteisuus vuosien tasolla. Motoristen taitojen hienosäätö vaatii vuosien työn. Valmentajan ja urheiluseurojen vastuu on suuri korkean vammarriskin urheilulajeissa. Valmentajan tehtävänä on huolehtia harjoittelun nousujohteisuudesta siten, että epäonnistuminen suorituksessa ei johda suoraan vammaan. Nousujohteisuuden ohella riittävä palautuminen ja lepo ovat vammojen ehkäisyssä oleellisissa asemassa. Väsyneenä kehon

kontrollointi on heikompaa ja vaaratilanteisiin ajautuu helpommin.

Itse aloitin kamppailulajin harrastamisen aikuisiällä täysin ilman lajiin vaadittavaa motorikkaa ja notkeutta. Sain kahdesti kylkiluun murtuman ja useita venähdyksiä. Ensimmäisen vuoden olin jatkuvasti rikki ja kipeä. Vasta puolentoista vuoden harrastamisen jälkeen huomasi yllättäen, että mikään paikka ei ollut vammautunut useaan kuukauteen. Olin ilmeisesti oppinut lajissa vaadittavan perustekniikan ja liikkumisen. Pystyin harjoittelemaan ilman vammojen aiheuttamia taukoja.

Lopuksi haluan korostaa myös urheiluseurojen vastuuta urheiluvammojen ehkäisyssä. Urheilulajeissa on riskiprofiilien eroja: yllättävät tilanteet kuuluvat mm. palloilu- ja kamppailulajeihin. Urheiluseurojen, valmentajien ja vanhempien on hyvä muistaa, että tietyissä lajeissa vammautumisen riski on kohtuuttoman suuri, jos perusteet eivät ole kunnossa. Puitteet turvalliseen harjoitteluun luodaan valmentajan ja seuran toimesta. Toistuvilla vammoilla seuraaja yksilötasolla on aina jokin syy, joka tulisi selvittää.

Tsempparihaastattelut

1. Nimesi? 2. Joukkueesi? 3. Mieluisin pelipaikkasi? 4. Paras kikkasi? 5. Parasta jalkapallossa? 6. Mitä odotat tulevalta pelikaudelta? 7. Terveiset VJS:läisille?



1. Kasper Laitila
2. VJS-01 Edustus
3. 7 V 7:ssä oikea laita. 9 V 9:ssä oikea laitapakki.
4. Jalalta toiselle- tai vartalo harhautus
5. Onnistuminen ja tiimityöskentely
6. Onnistumisia ja voittoja
7. Jaksakaa harjoitella!



1. Matias Nissinen
2. VJS Bochum
3. Keskikenttä
4. Harhautus
5. Turnaukset ja kaverit
6. Hyviä matseja
7. Tsemppiä tulevaan pelikauteen



1. Suvi
2. Antiloopit T00
3. Vasen keskikenttä.
4. Askelharhautus
5. Pelaaminen
6. Hyviä pelejä ja voittoja
7. Tsemppiä tuleviin peleihin



1. Ville Salminen
2. VJS Milan 05
3. Vasen laitahyökkääjä
4. Kantapääkikka
5. Pelit ja mukavat kaverit
6. Paljon voittoja
7. Tsemppiä!



1. Eliel Nironen
2. VJS 05 punaiset
3. Vasen laita, koska siellä pelaa Cristiano Ronaldo
4. Askelharhautus, koska sillä pääsee hyvin vastustajista ohi
5. Maalien tekeminen, pilkkujen vetäminen ja voittaminen
6. Paljon pelejä.
7. Ei mitään ihmeellistä



1. Emmi Mäensivu #6
2. VJS Gepardit
3. Toppari
4. Ei ole varsinaista mieli kikkaa .. Cruyff
5. Treenit, pelit ja joukkueen pelikaverit
6. Hyviä pelejä ja kehittymistä jalkapalloilijana
7. Tulevalle kaudelle tsemppiä kaikille VJS:n pelaajille sekä taustajoukoille.



1. Aada Koivisto
2. Flamingot, -03, tytöt
3. Pakki
4. Cruyff-käännös
5. Pelata yhdessä kavereiden kanssa.
6. Paljon pelejä!
7. Reilu peli on parasta!
Tsemppiä kaikille VJS:läisille!



1. Mikko Koivumäki
2. VJS/Lazio (Ylästö -05)
3. Keskikenttä
4. Pitkät läpiajokuljetukset
5. Pelaaminen ja se että on hauskaa.
6. Enemmän voittoja ja vähemmän häviöitä
7. Tsemptakaa, tsemptakaa!



1. Marie Eriksson
2. VJS, Ajasto, punaiset -01
3. Pakki ja keskikenttä
4. Cruyff käännös
5. Kun on kivoja kavereita joiden kanssa on kiva treenata ja pelata.
6. Paljon pelejä ja turnauksia.
7. Tsemppiä kaikille ja treenata ahkareista!
Ja HYVÄÄ KESÄÄ KAIKILLE.



1. Nikita Minaev (9 v.)
2. VJS Real Madrid-03 (pojat)
3. VJS kenttä, ISS-stadion, Myyrmäki-halli ja kaikki turnauspaikat... hyvä peli voi olla myös pihalla, riippuu jalkkis-kavereista
4. Hyvä taktiikka ajatus, nopeus, kommunikaatio
5. Sillon, kun on onnistuva kaunis ja älykäs joukkue peli!
6. Uusia pelejä, uusia kokemuksia, uusia kamujen kanssa tapaamisia, uusia voittoja!
7. Tsemppiä!!!



1. Aapo Syrjö
2. Stuttgart -04
3. Hyökkääjä
4. Valelaukaus
5. Tehdä maaleja
6. Paljon pelejä
7. Zemppiä kaikille



1. Kati
2. Leppikset-06
3. Hyökkääjä
4. Ei ole vielä valmis
5. Kivaa pelata
6. Paljon voittoja
7. Pelatkaa hyvin!

VJS-kasvatit Myyrmäki-hallista huipulle

Rajatorpan hiekalta Veikkausliigaan

Veikkausliigassa nähdään kaudella 2013 jälleen uusi VJS-kasvatti, kun Marcus Heimonen tekee läpimurtoa FC Hongan riveissä.

VJS:stä on mahdollista päästä pitkälle jalkapalloilijana. Viimeksi väitteen on todistanut oikeaksi 19-vuotias Marcus Heimonen, joka solmi tälle kaudelle sopimuksen Veikkausliigan espoolaisseuran FC Hongan kanssa.

Näin Heimonen liittyy siihen nimekkäiden VJS-kasvatien joukkoon, johon kuuluvat Hollannissa ja viimeksi Sloveniassa ammattilaisuraa tehnyt Marko Kolsi, RoPSin maalin suulla tätä nykyä torjuva Tomi Maanoja sekä hiljattain Venäjän pääsarjaseura Terekiin siirtynyt A-maajoukkuepari Juhani Ojala.

Heimosen ura VJS:ssä alkoi jo 4-vuotiaana, kun hän liittyi muita pelaajia vuotta nuorempana VJS Hannoverin riveihin. Hänenkin harrastuk-

selleen näytti suuntaa isoveli, joka pelasi vuotta vanhempien joukkueessa.

- Ensimmäiset treenit? Niitä en muista, mutta paljon muuta. Treenattiin paljon Rajatorpan kentällä hiekkahuissa. Lisäksi mieleen on jäänyt Myyrmäen hallin kivikova alusta, varsinainen ensimmäisen sukupolven keinonurmi, Heimonen naureskelee.

Omatoimiset hallissa

Myyrmäen jalkapallohalli. Se oli tärkeä paikka monelle VJS-juniorille aikana, jolloin seura ei ollut rakentanut vielä omaa keinonurmikenttäänsä Vantaankoskelle.

- Kyllä hallissa on kieltämättä tullut vietetyksi paljon aikaa. Tein siellä paljon omatoimisia harjoituksia vuosien

mittaan. Juttuja, jotka kehittivät minua pelaajana: hioin ensimmäistä kosketusta, harjoittelin syöttöjä, kikkailin pallon kanssa.

Heimonen kertoo muutoksen suhtautuneensa määrätteisesti jalkapalloon harrastuksena jo pienestä pitäen.

- Olin aina aika tosisani jalkapallon suhteen. Tosin nuorempana harrastin myös painia sekä jääkiekkoa EVU:ssa. Ensin jäi paini, ja kun tuli lopullisen lajivalinnan aika, niin ei ollut puhuttakaan siitä etteikö lajini olisi ollut jalkapallo.

Mieti vielä kerran!

Vaikka Heimonen kertoo olleensa aina intohimoinen futaaja, niin hänelläkin oli omat vaikeat hetkensä lajin parissa.

Murrosiässä motivaatio pelaamiseen oli hetkellisesti katoetulla.

- Se oli siinä 13-14 ikävuoden tietämillä, kun loukkaannuin ensi kertaa urallani. Lonkka oli viikkokausia kipeänä, ja tauon jälkeen into palata treeneihin oli kateissa. Kun piiristä tuli kuitenkin kutsu tähtitarhaleirille, niin innostuin alkaa jälleen harjoittelemaan.

Drop-out on tuttu ilmiö myös VJS:ssä, kun yläasteelle siirtyminen ja murrosikä tuovat monia houkutusjuttuja junnuftaajille pelaamisen oheen.

Heimosen viesti lopettamisesta pohtiville on seuraava:

- Jos rakastaa lajia, niin kyllä sitä lopettamista kannattaa miettiä moneen kertaan.

Liigadebyytti edessä

Heimosen uralle vuosi 2013 on tärkeä. Edessä on liigadebyytti, mutta paljon muutakin FC Hongan riveissä.

- Tähän mennessä uran kohokohta on ollut viime vuonna Pietarissa pelattu alle 18-vuotiaiden maajoukkue-turnaus, jonka Suomi voitti ensimmäistä kertaa. Nyt odottelen innolla muun muassa kesäisiä eurocupin pelejä Hongan riveissä.

Vasenjalkainen Heimonen on mahdollisuus bongata kahdelta eri pelipaikalta Hongan paidassa. Itse hän viihtyy parhaiten keskikentän keskustassa, mutta myös vasemman pakin tehtävät ovat tulleet tutuksi poikamaajoukkueita myöten.

- VJS-vuosinani pelasin aina keskikenttää. B-junio-reissa TiPSiin siirryttyäni olin laitalinkki, A-junio-reissa PK-35:ssä minut istutettiin sitten pakin tehtäviin. Keskikenttä tai pakki, kumpikin kelpaa.

Viimeinen kysymys: millä keinoilla innokkaat VJS-juniorit pääsevät Heimosen tavoin joskus liigasopimuksiin kiinni?

- Itse luotin aina omaan tekemiseeni. Pidän tavoitteet korkealla ja harjoittelin paljon. Kun seuralla on tarjota vielä hyvät olosuhteet, niin reitti huipulle on olemassa.

Harjoittelemalla huipulle

Tyttöjen maajoukkueen ja FC Hongan naisten liigajoukkueen maalivahti Vera Varis on VJS:n kasvatti. Hän debytoi naisten liigassa jo 16-vuotiaana, ja tähtää urallaan ammattilaiseksi Saksaan. Tärkeät opit jalkapalloon 19-vuotias Varis on saanut Myyrmäen jalkapallohallissa.

Milloin aloitit pelit VJS:ssä, ja missä?

Ekaluokkaisena, seurassa pelanneen isosiskon innoittamana. Ensimmäisiin harjoituksiin Myyrmäen uimahallin hiekkakentällä poljin polkupyörällä, äiti saattoi. Kesken

matkan huomattiin, että nap-pikset olivat jääneet kotiin. Ei muuta kuin takaisin hakemaan pelikenkiä!

Missä vaiheessa sinusta tuli vakituisesti maalivahti?

Menin mielelläni maaliin jo pikkutyttönä, vaikka siinä

vaiheessa pelipaikkoja vielä luonnollisesti vaihdeltiin. Siirryin molariksi vakituisesti C-junio-reissa, kun VJS:ssä tehtiin jako kilpa- ja harrastejoukkueisiin.

Missä vaiheessa harrastus muuttui vakavaksi?

Minulla oli jo pienestä pitäen unelmia ja tavoitteita, maajoukkueeseen yltämisestä ja ulkomailla pelaamisesta. Unelmat muuttuivat tavoitteiksi, kun pääsin piirijoukkueeseen ja sitä kautta myös maajoukkueetarkkailuun.

Siirryit kauden 2009 jälkeen VJS:n B-junio-reista suoraan Hongan liigaryhmään – vain 16-vuotiaana. Kerro lisää siirron taustoista.

Olimme voittaneet VJS:n B-tyttöissä SM-hopeaa, mutta halusin eteenpäin, ja VJS:n naisjoukkue pelasi siinä vaiheessa Kolmosessa. Valitsin Hongan, jossa pelasin sitten pääsarjassa yhtä peliä lukuun ottamatta kaikki kamppailut. Se oli kova, mutta opettavainen vuosi.

OMATOIMISTEN YSTÄVÄ

Palataanpa Vantaalle. Mitä hyvää on VJS:ssä?

Paljon. VJS on iso seura, josta löytyy paljon osaamista. Olosuhteet ovat hyvät. Täällä on esimerkiksi Myyrmäen halli, joka on ollut uralleni tärkeä paikka. Kun vain jaksoi

tehdä töitä, niin VJS:stä löytyi aina valmentajia, jotka osasivat auttaa. Ja VJS on kasvanut seurana selvästi viime vuosina, tänne on saatu esimerkiksi molaripuolelle oma valmentaja Tommy Nordenswan.

Oletko koskaan miettinyt, miten monta tuntia olet viettänyt elämästäsi Myyrmäen hallissa?

Aika monta! Silti näin jälkikäteen tuntuu, että olisin voinut viettää aikaa siellä vielä enemmänkin – tai ainakin käyttäen ajan tehokkaammin: pompattelun sijaan molarijuttujen treenaamiseen.

Kuka VJS-vaikuttaja on ollut sinulle tärkeä urallasi?

Velkka (seuran nykyinen toiminnanjohtaja Veli-Matti Yli-Rinne) korosti valmentajana aina omatoimista harjoittelua.



”Heimosen viesti lopettamista pohtiville on seuraava: Jos rakastaa lajia, niin kyllä sitä lopettamista kannattaa miettiä moneen kertaan.”

Hän rakensi meille erilaisia erikoisohjelmia, joiden suorittamiseen olin ihan koukussa.

Mikä on viestisi jalkapallosta innostuneelle VJS-juniorille, joka tähtää huipulle tässä vaativassa lajissa?

On jaksettava tehdä töitä unelmien eteen, mentävä pienin askelin eteenpäin – ja silti muistettava nauttia tekemisestä!

VAKITUISESTI A-MAAJOUKKUE-RYHMÄÄN

Maalivahdin rooli on muuttunut viime vuosina rajusti. Enää ei riitä pelkkä torjuminen, vaan molarin täytyy pystyä pelaamaan palloa myös jalalla, eikö niin?

Pitää paikkansa. Kun harjoituksissa 80 prosenttia ajasta menee pallojen torjumiseen,

niin peleissä monesti se sama 80 prosenttia kuluukin jalalla pelaamiseen. Siksi maalivahdeiksi haluavien kannattaa tehdä omalla ajalla mahdollisimman paljon töitä jalalla pallon kanssa.

Olet valmistumassa ylioppilaaksi. Onko koulun ja huippu-urheilun yhdistäminen ollut vaikeaa?

Kyllähän urheilun takia on joutunut tekemään uhrauksia, ei sitä voi kieltää. Kun siirryin urheiluyläasteelle Pohjois-Haagaan, niin kaverit jäivät tänne. Sen jälkeen menin Mäkelänrinteen urheilulukioon. Ajanhallinnan kanssa on ollut välillä tekemistä, kun on pitänyt mennä bussilla esimerkiksi Tapiolaan harjoituksiin ja takaisin, ja hoitaa samalla myös koulutyöt kunnialla.

Mitkä ovat tavoitteesi jalkapalloilijana?

Seuraava tavoite – alle 19-vuotiaiden maajoukkueen EM-jatkokarsinnan jälkeen – on naisten A-maajoukkueessa. Olen saanut sinne nyt jalkaa oven väliin, mutta tähtäin on päästä vakituisesti A-maajoukkueen mukaan. Seuratasolla tavoittelen vastuuta, rutiinia sekä tasaisuutta otteisiini. Vähän pitemmälle kun miettii, niin kyllähän sitä haaveilee, että jalkapallosta saisi ammatin. Seuraan Saksan bundesliigaa vähän sillä silmällä.

Tuleeko mieleen vielä jotain tärkeää VJS-vuosistasi?

Myyrmäen hallin vahtimestareille kiitos siitä, etteivät he julistaneet minulle porttikieltoa rakennukseen silloin juniorivuosina!





**HELSINGIN
METALLITYÖT**
Oy

Viinikankaari 18, 01530 Vantaa
puh. (09) 878 4702

Päivän Peili

Kotimaiset liukuovet ja kaapistot

www.paivanpeili.fi

Nyt myös helposti verkkokaupastamme

www.liukuovitukku.fi

kirena



**LAITETAAN HYVÄ PALVELU
KIERTÄMÄÄN**

Nuorisourheilun tukemiseen. www.pam.fi

TAXI TOIVOLA OY

Taxipalvelua Vantaalta vuodesta 1957



0400 464 570

toimistoon 0400 797 797



**Volvo Construction
Equipment Finland Oy**

Kärkikuja 2, 01740 Vantaa
puh. 020 125 611, fax 020 125 6294
www.volvoce.fi

Espoo Ringside Golf

Tule sinäkin Rinkkuun!

- jäsenyys 80e
- jr-jäsenyys 40e
- pelioikeus 695e
(koko kauden pelioikeus)
- jr-pelioikeus alk. 195e
(koko kauden pelioikeus)

www.ringsidegolf.fi puh. 09 8494940
caddie@ringsidegolf.fi

PROACT

we secure mission-critical information

Futistiimi

(4-5v) tytöille ja pojille!

- Hauskaa ja riemukasta. Leikkien jalkapallo tutuksi!

Futistiimi 4-5-vuotiaille (08-09-syntyneet) tytöille ja pojille. Harjoitteleme jalkapalloa leikinomaisesti ammattitaidolla ohjatuissa harjoituksissa. Tervetuloa mukaan tutustumaan jalkapalloseurien maailmaan!

Missä voisi liikkua monipuolisesti?

Missä voisi harjoitella yhteistyötaitoja?

Missä voisi purkaa energiaa?

Missä liikkumista ei oteta liian tosissaan?

Vastaus on **FUTISTIIMI!**
Tervetuloa!



Harjoitteleme viidessä alueellisessa ryhmässä kerran viikossa ympärivuotisesti. Harjoituksiin ovat tervetulleita kaikki jalkapallosta kiinnostuneet lapset.

Futistiimi alueet **Harjoituspäivä**

Pojat Martinlaakso	Tiistai
Pojat Pähkinärinne	Torstai
Pojat Myyrmäki	Maanantai
Pojat Ylästö	Keskiviikko
Pojat Kivistö	Sunnuntai
Tytöt Myyrmäki	Maanantai
Tytöt Ylästö	Keskiviikko
Tytöt Kivistö	Sunnuntai
Tytöt Pähkinärinne	Torstai

Kausimaksu on 99 € (vuosi = 3 kautta) **Sisältää:** vakuutuksen, ohjauksen, juomapullon.

Kesäkauden harjoitukset alkavat 2.5.2013

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: www.vjs.fi/uudet_pelaajat/ tai VJS:n nuorisopäälliköltä puh. 050 505 2120

Sebastian "Seba" Söderholm: Monelle jalkapallo on osa elämää

- minulle elämä on osa jalkapalloa

Urheilun parissa tapaa monenlaisia ihmisiä. Yhteistä heille on intohimo. Urheilu on harvalle työtä, se on elämänsisältö jolle haluaa antaa aikaa, koska sen parissa viihtyy. Sitten on niitä, joille urheilu on sekä työ että harrastus, kuten VJS:n valmentaja Sebastian Söderholmilla.



Olen tehnyt treffit Seban kanssa kahvilaan, josta hänellä on lyhyt matka VJS-kentälle ja illan treeneihin. Kun tapaan hänet, hänellä on jo neljäs kausi menossa Vantaan Jalkapalloseurassa. Seurassa hän on siis jo tuttu mies mutta minulle ei. Jo muutama minuutti jutustelun jälkeen mieleeni tulee kuitenkin toinen haastattelu, jonka tein toisessa aurinkoisessa kahvilassa tasan kymmenen vuotta sitten.

Silloin tehtävänä oli esitellä VJS:n uusi junioripäällikkö Veli-Matti Rinnetmäki. Velkka oli aloittanut valmentamisen 15-vuotiaana siskonsa joukkueessa. Hän nousi nopeasti joukkueen apuvalmentajasta vastuvalmentajaksi, ja niin oli ura jalkapalloa elävänä ja

hengittävänä jalkapallotoimijana alkanut.

Kun Sebastian Söderholm oli 14-vuotias, hän aloitti apuvalmentajana veljensä joukkueessa kasvattajaseurassaan SAPA:ssa. Pian hänestä tuli joukkueen vastuvalmentaja ja vähitellen seuran valmennuspäällikkö, hallituksen jäsen ja varapuheenjohtaja.

Tänä päivänä 27-vuotias Seba on vapaa-ajallaan valmentaja, tutori ja seuraaktiivi. Päivätyö on Suomen Palloliiton Helsingin piirin kilpailusihteerinä. Jalkapalloa aamusta iltaan siis.

Tavoitteita ja unelmia
Syksystä lähtien Seban oma joukkue on nollaykkösten ykköjoukkue. Todennäköisesti moni joukkueen pelaajis-

ta unelmoi ammattilaisurasta kansainvälisessä huippuseurassa. Niin tekee Sebakin.

– En unelmoi siitä että valmentaisin mestareiden liigassa, mutta olisi hienoa työsken-

nellä akatemiavalmentajana jossain kansainvälisessä huippuseurassa, hän sanoo.

Seuraavassa lauseessa Seba toteaa kuitenkin VJS:ssä riittävän haastetta pitkäksi aikaa eteenpäin.

–Haluan olla mukana tekevässä Vantaan Jalkapalloseurassa Suomen paras kasvattajaseura. Satsaan siihen 100 prosenttia itsestäni enkä yhtään vähemmän.

–Valmennuksen tulisi olla vielä tehokkaampaa, hän toteaa, ja jatkuvuuden kannalta olisi tärkeää että kaikki joukkueet noudattaisivat samaa pelitapaa. Aikaisemmin pelitapa on saattanut vaihdella riippuen vastuvalmentajan pelifilosofiasta.

Uusien valmentajien tutori

Viime kaudella Seba toimi tutorina uudessa 2006 syntyneiden poikien joukkueessa Ylästössä. Maaliskuussa hänestä tuli yksi Suomen Palloliiton Fortum Tutoreista.

–Olen ollut juniorivalmennuksessa mukana jo 12 vuotta. Sinä aikana olen nähnyt liikaa jonossa seisomista, liikaa huutelua ja haukkumista, liian vähän kannustusta ja yksilön

huomioon ottamista. Muun muassa näihin asioihin haluan kannustaa uusia valmentajia ja toimihenkilöitä kiinnittämään huomiota, Seba sanoo.

Taustalla on halu ja tavoite saada pelaajat rakastumaan jalkapalloon. Kaikista ei voi tulla huippupelaajia, mutta kaikille siitä voi tulla intohimo ja suuri rakkaus, kuten Seballa itselleen on käynyt.

Palatakseni Velkkaan, niin hänestä tuli sittemmin VJS:n valmennuspäällikkö, puheenjohtaja, ja toiminnanjohtaja. Nähtäväksi jää missä roolissa tapamme Sebastian Söderholmia kymmenen vuoden kuluttua.

Marianne Nyman

” Taustalla on halu ja tavoite saada pelaajat rakastumaan jalkapalloon. Kaikista ei voi tulla huippupelaajia, mutta kaikille siitä voi tulla intohimo ja suuri rakkaus.”

”Haluan olla mukana tekemässä Vantaan Jalkapalloseurasta Suomen paras kasvattajaseura. Satsaan siihen 100 prosenttia itsestäni enkä yhtään vähemmän.”



”Jatkuvuuden kannalta olisi tärkeää että kaikki joukkueet noudattaisivat samaa pelitapaa.”



VJS:n viralliset yhteistyökumppanit: UMBRO & Ykkös-Urheilu

UMBRO GEOMETRA II SHIELD HG JR

-PÄÄLLINEN PEHMEÄ JA KEVYT PU
-LEVEÄMPI LESTI



Ovh 44,90

VJS HINTA 29,-

UMBRO GT II PRO-A FG SR

-PÄÄLLINEN SAUMATON
TEIJIN MIKROKANGAS
-PORON VAIMENNUS



Ovh 159,00

VJS HINTA 99,-

UMBRO SPECIALI 4 LIGA HG SR

-PÄÄLLINEN PEHMEÄ PU
-LEVEÄMPI LESTI



Ovh 89,00

VJS HINTA 65,-

UMBRO GEOMETRA II PRO FG SR

-PÄÄLLINEN KENGURUN
NAHKAA
-VAIMENNETTU
POHJALLINEN



Ovh 209,00

VJS HINTA 139,-

UMBRO GT II SHIELD FG JR

-PÄÄLLINEN SAUMATON
JA KEVYT PU



Ovh 65,00

VJS HINTA 49,-

UMBRO SPECIALI 4 PRO HG SR

-PÄÄLLINEN KENGURUN NAHKAA
-PORON VAIMENNUS
-MEMORY FOAM

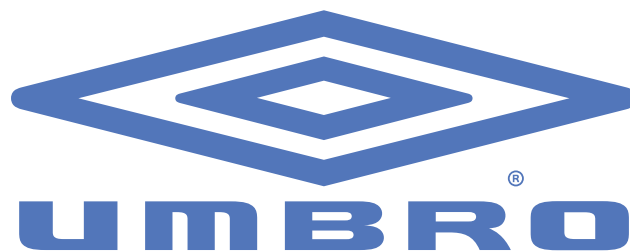


Ovh 189,00

VJS HINTA 129,-

**Meiltä myös VJS:n viralliset peliasut
aina edulliseen VJS-hintaan!**

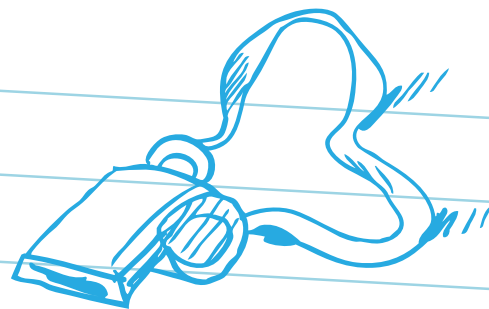
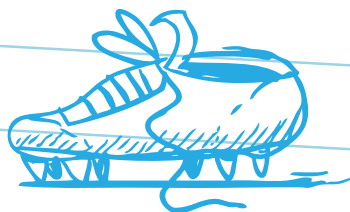
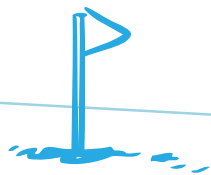
- Umbro-peliasut - Umbro-treeniasut ja tuulipuvut -
- huoltajavarusteet - sukat ja viirit -



YKKÖS-URHEILU

- palveleva ja asiantunteva Ykkös-Urheilu on lähellä sinua -

Vapaalantie 2, Vantaa | Puh. 010 271 0000



FC FutisTiimi 6u.

NYT PELAAMISEN ALOITTAVAT 2007-SYNTYNEET

FC Futistiimin tarkoituksena on tutustuttaa lapset joukkueurheilun maailmaan leikinomaisesti ja yksilöllisesti innostavassa sekä turvallisessa oppimisympäristössä. Harjoittelemme kerran viikossa sekä pelaamme miniturnauksia ja turnauksia.

FC FUTISTIIMISSÄ

- Lapsi pääsee oikeaan jalkapallojoukkueeseen
- Lapsi oppii jalkapallon perustaitoja ja harjoitellessaan samalla pitkäjänteisyyttä
- Lapsi liikkuu monipuolisesti ja motorisia taitojaan kehittäen
- Iloisissa ja innostavissa harjoituksissa liikunnankipinä syttyy
- Joukkuelajin myötä lapsen yhteistyötaidot kehittyvät
- Harjoitusten kisailut sekä pelien ja turnausten voitot ja tappiot kehittävät tunnetaitoja



Lisätietoja ja ilmoittautuminen mukaan:

www.vjs.fi



VAPAA- EHTOISILLA PORSKU- TETAAN!

132 000 000 €.

Satakolmekymmentäkaksimiljoonaa euroa.

Se on vapaaehtoistoimijoiden työn arvo euroissa Suomessa. VJS:ssa on arviolta vapaaehtois-työntekijöitä n. 50 joukkueessa keskimäärin 6, jotka tekevät keskimäärin viikossa vapaaehtois-työtä 10 tuntia on vapaaehtoisten työn arvo 195 000 euroa (tuntipalkka 15 € / tunti + sosiaaliku-
lut).

Kun summaan lisätään satunnaiset auttajat, päädyimme vapaaehtoistyön arvoon seurallemme pitkälle yli 200 000. Mikäli tätä panosta ei olisi käytettävissä, olisi toimintamaksu merkittävästi korkeampi.

Pelkästää taloudellisella mittarilla ei kuitenkaan voida vapaaehtoisten arvoa seurallemme määritellä. Vapaaehtoiset ovat monipuolinen joukko ihmisiä, jotka tuovat erilaista erityisosaamista. Vapaaehtoisorganisaatio mahdollistaa myös huomattavasti henkilökohtaisempaa toimintaa, kun joukkueilla on omat toimihenkilönsä eikä palkattua henkilö hoitamassa 10 joukkuetta.

Erityisen keskeistä on vapaaehtoisten etuoma sydänvoima seuramme toimintaan. Vapaaehtoisiksi päätyy suurisydämiset ihmiset, jotka haluavat auttaa, ja se näkyy pelaajiemme ja heidän vanhempiansa arjessa. Suuri kiitos kuuluu kaikille heille!

Ja hyvää seuraa heillekin. Yliopistollisen tutkimuksen mukaan ihmisen elämän onnellisuuden kaikki elementit ovat vahvasti yhteyksissä vapaaehtoistoimintaan.

Ja hei, vapaaehtoistyötä tekevät ihmiset elävät pidemmän elämän (Pessi, 2011).

Seuuraavassa esittelemme vapaaehtoisia seuramme eri toimintaympäristöistä. Esittelyssä ovat valmentaja, hallitustyö kuin joukkueenjohtaja-äidin ajatuksia.

MITEN RAKAS- TUTAAN?

Ensin minä tapasin hänet luistellessa liikunnandidaktiikan kurssilla, kun opettaja arpoi meidät pariiksi. Jotain kiinnostavaa hänessä oli. Sitten näin hänet uudestaan hissien edessä yliopistolla ja jo kaukaa nähdessään minut hän alkoi vilkuttaa ja huusi: "Hei luisteluystävä!".

Minut oli huomioitu, minä sain huomiota. Ja miten söpö ihminen voi olla vilkuttaessaan. Minä ihastuin.

Uteliaisuuteni oli herännyt. Niinpä seuraavan liikuntatunnin lopuksi saimme tarkoituksella ajoitettua lähtömme pukuko-
peista niin, että tapasimme Kumpulan liikuntakeskuksen au-
lassa. Päädyimme riemukkaalle yhteiselle bussimatkalle, jolla naurun ansaitsi kaikki, mitä toisillemme sanoimme. Minä olin kourussa.

Mutta kun bussimatkan jälkeen päädyimme yliopiston lounaalle, jossa syömääni ruokaa tai muuta pöytäseurueen kokoonpanoa en muista, en enää saanut silmiäni irti tuosta tytöstä. Ja kun hän yllättäen kertoi pitävänsä kasvojeni luus-
tosta, minä rakastuin.

Muutaman päivän kuluttua tuosta maagisesta kohtaami-
sesta, minä olin valmis kirjoittamaan hänelle halustani olla hänen kanssaan; saman mikä lukee hänen vihkisormukses-
saan: Tänään, huomenna ja ylihuomenna.

Onko meillä opittavaa rakastumisen kaavasta, kun mie-
timme toimenpiteitä onnistuaksemme tehtävässämme tar-
jota lapsille ja nuorille sellaista liikuntaa, joka saa heidät
jatkamaan sen parissa koko ikänsä. Kuten tiedämme, rakas-
tumisella on varsin suuri merkitys sitoutumiseen.

Inspiraation rakastumisen kaavan ja lasten jalkapallon yh-
distämiseen sain Sami Hyypiä – akatemian johtajalta Kyösti
Lampiselta, joka kuvasi tehtäväämme jalkapallotoimijoina
auttamassa lasta rakastumaan lajiin ja urheiluun.

Tässä minun kaavani oman kokemukseni pohjalta rakastumisesta lajiin ja siihen tarvittavat tukitoimet:

1. KOHTAAMINEN

Lapselle kannattaa tarjota paljon mahdollisuuksia kokeil-
la erilaisia liikuntaharrastuksia. Itse asiassa kaikkein parasta
olisi kokeilla niitä yhdessä lapsen kanssa.

2. KIINNOTUS

Jokin liikuntamuoto todennäköisesti osoittautuu lasta itse-
ään kiinnostavaksi. Tähän lajiin kannattaa laittaa paukut nyt.
Mutta valinta voi olla väärä, joten tuntosarvet pystyssä men-
nään. "Se oikea" löytyy kyllä.

3. KOKEMUS HUOMATUKSI TULEMISESTA

Lasta on syytä kannustaa ja kehua. Vielä tärkeämpää on
kuunnella hänen kokemuksiaan ja auttaa häntä ymmär-



tämään voitoista ja tappioista sekä onnistumisista ja epä-
onnistumista kokemia erilaisia tunteitaan. Innostusta kan-
nattaa ruokkia ja vaikeiden hetkien kohdassa kannustaa.
Painostamaan ei kuitenkaan pidä ryhtyä. Painostamisella esi-
merkiksi koululiikunta on tappanut liikkumisen ilon monina
vuosikymmeninä.

4. UTELIAISUUS

Kun harrastus etenee, taidot karttavat ja mahdollisuuksien
maailma avautuu. Tähän pisteeseen päästäksemme on tär-
keää, että taidot karttavat toiminnassa, jossa harjoittelu on
korostetun paineetonta ja iloon perustuvaa. Kuin huomaa-
matta lajiosaaminen kehittyä ja lajin tarjoamat mahdollisuu-
det tuntuvat mahdollisilta saavuttavia. Syntyy uteliaisuus siitä,
mitä laji voi minulle tarjota.

5. ILON JA HAUSKUUDEN KOKEMINEN - KOUKUTTAMINEN

Nyt, kun mahdollisuuksien maailma on edessä, vaatimusta-
soa kannattaa hallitusti valmennuksellisesti nostaa. Eniten
iloa ja hauskuutta tarjoaa nimittäin kokemus kehittymisestä
ja onnistumisesta, jotka syntyvät laadukkaasti harjoittelun
myötä. Pallon pysyessä jalassa koko ajan paremmin ja vastus-
tajaan vastaan pärjääminen koukuttaa lapsen harrastukseen.
Vanhempien rooli on korostuneesti tässä koukuttamisen vai-
heessa erityisesti kuunnella ja elää innossa mukana. Samaan
innostumisen kuplaan kannattaa sukeltaa.

6. GLOORIAA

Ja kuin itsestään, koukuttaminen lisää harjoittelun vaikutta-
vuutta, lapsi haluaa kehittää taitojaan omalla ajallaan ja olla
pallon kanssa koko ajan. Vapaa-aikansa hän viettää mielel-
lään pelaten futista kavereiden kanssa. Tämä johtaa positiivi-
seen kierteeseen, jossa kehittymisen tahti lisääntyy jatkuvasti
ja samalla halu harjoitella ja pelata jatkaa kasvuaan. Syntyy
menestyksen kierre, joka rakastuttaa. Sillä se mistä pidät
antaa enemmän kuin sille pystyy ikinä antamaan.

Rakastuminen on oikeastaan helppoa. Mutta on huomioi-
tava, että rakastuttaminen ei lainkaan. Itse asiassa rakastut-
taminen on mahdotonta. Rakastumisen prosessissa voi olla
vain mukana sitä tukemassa, mutta takeita rakastumisesta ei
ole.

Rakastuminen johtaa suotuisissa olosuhteissa rakkaussuhte-
eseen, joka parhaimmillaan kestää läpi koko elämän. Sellaisen
suurvoiton saavuttamiseksi kannattaa jokaisen rohkeasti
heittäytyä rakastumaan ja antaa sille kaikkensa!

MIKSI VJS EI TEE MITÄÄN?

Typerä kysymys, joka kertoo kysyjästä enemmän, kuin meidän seurastamme.

Silti joskus tuon kysymyksen kuulee erilaisissa asiayhteyksissä heitettävän ilmaan. Kysyjä yleensä pysyttelee mielellään sivussa, ei ota asioista selvää ja katoaa ajatuksineen takavasemmalle.

Mikä VJS sitten on, muutakin kuin jalkapalloseuran nimi? VJS on suuri joukko jalkapallon ja liikunnan yhdistämiä ihmisiä, joilla jokaisella on jonkinlainen rooli. Joukosta löytyy pelaajia, valmentajia, kannustajia, kuljettajia, kotijoukkoja ja paljon muita tavalla tai toisella toimintaan osallistuvia vapaaehtoisia. Me yhdessä olemme VJS! VJS on meidän rakentamamme ja meidän näköisemme seura, jonka kehitys suuntaa juuri sinne, mihin me haluamme sitä viedä. Jokainen aktiivinen ihminen pääsee halutessaan vaikuttamaan seuramme kehitykseen ja vapaaehtoisille tekijöille on aina tilaa. On vain itsestä

kiinni, kuinka laajalti haluaa pistää itsensä likoon ja onko tahtoa löytää kanavat, joiden kautta alkaa tapahtua. Vaikka pieniä päätöksiä tehdään joka päivä niin joukkueissa, kuin seuran toimistollakin, niin päätöksistä puhuttaessa suurin rooli on VJS:n hallituksella. Hallituksen jäsenet valitaan aina seuran vuosikokouksessa syksyllä ja äänestys oikeus on kaikilla seuran aikuisilla jäsenillä, joihin kuuluvat kaikki täysi-ikäiset jäsenmaksun maksaneet pelaajat, joukkueenjohtajat ja kannatusjäsenet. Hallituksen jäsenen toimintakausi on aina kaksivuotinen ja hallitus kokoontuu noin kymmenen kertaa vuodessa päät-

tämään ja pohtimaan seuran asioita.

Hallituksen ei ole tarkoitus olla ns. päivittäisten asioiden tekijä. Hallitus valvoo taloutta, luo suuntaviivat sekä suunnittelee strategiat ja tavoitteet, joita sitten seuran vakituiset työntekijät toteuttavat teemmällä ja ohjeistamalla joukkueita. Lisäksi hallitus ottaa kantaa ja pohtii toimiston väen taustatukena ajankohtaisia kysymyksiä ja mahdollisia ongelmia. Hallituksen päätarkoituksena on kehittää seuran toimintaa,

jotta asetetut tavoitteet saavutettaisiin.

Tiesitkö, että VJS:n tavoitteena on olla vuoteen 2014 mennessä Suomen paras kasvattajaseura?

Olisiko sinulla ideoita tavoitteen saavuttamiseksi? Me emme kuule kentän laidalta puskaan huudeltuja ajatuksia, joten tule käymään, ota meihin yhteyttä ja vaikuta asioihin oikean kanavan kautta!

Hallituksessa on tällä hetkellä yhdeksän vanhaa VJS-konkaria, joiden toimintatapoja voisi kuvailla seuran arvojen kautta:

Meistä **JOKAINEN ON TÄRKEÄ** ja meillä on **ROHKEUUTTA OLLA ME**. Pyrimme tekemään **OIKEITA ASIOITA OIKEAAN AIKAAN**. Teemme työmme **YHDESSÄ JA TUNTEELLA** uskoen ohjenuoraamme, että **LAATU ON LUPAUSTEN PITÄMISTÄ!**

HALLITUS ESITTÄYTYY:

Kaj Björkqvist: Hallituksen puheenjohtaja, VJS Naiset -joukkueen joukkueenjohtaja ja B1-joukkueen taloudenhoitaja. Mukana vuodesta 2002 alkaen.

Monica Wenell: Varapuheenjohtaja, VJS Miehet -joukkueen joukkueenjohtaja. Mukana vuodesta 2002 alkaen.

Rita Huttu: Tyttöjen TE10 Flamingot joukkueenjohtaja. Mukana vuodesta 2009 alkaen.

Mikko Koivisto: Poikien C15/1 joukkueenjohtaja. Mukana vuodesta 2006 alkaen.

Pekka Penttala: B2-joukkueen apujoukkueenjohtaja. Mukana vuodesta 2006 alkaen.

Lei Räihä: Tyttöjen TE11/ Gepardit joukkueenjohtaja. Mukana vuodesta 2003 alkaen.

Sirkka-Liisa Sandberg: Varmat joukkueen vastuvalmentaja. Mukana vuodesta 1999 alkaen.

Sari Watjus-Wahlberg: VJS Miehet joukkueen taloudenhoitaja. Mukana vuodesta 2000 alkaen.



Vapaaehtoistyön voima

Vantaan Jalkapalloseura ei pystyisi tarjoamaan toimintaa nykyisessä laajuudessa ilman vapaaehtoisten tekemää työtä.

Joukkueissa toimii tällä hetkellä yli 200 vapaaehtoista toimihenkilöä joukkueenjohtajien, valmentajien, huoltajien ja taloudenhoitajien tehtävissä. Lisäksi erilaisiin tapahtumiin osallistuu lukematon määrä pelaajia ja heidän perheitänsä, jotka aktiivisuudellaan jakavat iloa ja hyötyä ympärilleen.

On puistattavan yleistä kysyä, että paljonko siitä maksetaan tai mitä minä saan, jos annan muutaman tunnin elämästäni vapaaehtoistyöhön. Ennemmin pitäisi kysyä, että menevätkö jotakin? Valitettavan usein vapaaehtoistyön arvoa katsotaan hyvin kapeasti, eikä haluta nähdä sitä kaikkea hyvää, mistä myös itse tai oma lapsi loppujen lopuksi hyötyvät. Työtaakka kaatuu helposti harvojen suurisydämisten puurtajien harteille, joiden työ on niin arvokasta, ettei riittävän suuria kiitossanoja löydy.

Vapaaehtoistyön voimaa voidaan tarkastella myös pienen laskutoimituksen kautta: Vuoden 2012 lopussa SPL:n Uudenmaan Piirin julkaiseman pelipassivertailun mukaan VJS:lla oli rekisteröitynä 1484 pelaajaa. Jos yhden pelaajan käytettävissä olevat resurssit ovat 1,75 henkilöä ja jokainen heistä käyttäisi vuodessa viisi tuntia vapaaehtoistyöhön, olisi kertyvä määrä yhteensä 12 985 työtuntia! Mahdollisuudet ovat valtavat jo noinkin vähäisellä tuntimäärällä.

Voisitko sinä uhrata viisi tuntia elämästäsi vaikka oman lapsesi joukkueen hyvinvoinnin vuoksi? Tee päivän hyvä työ ja käy kysymässä jojolta tai seuran toimistolta ”voinko auttaa jotenkin?”. Jollei juuri sillä hetkellä ole mitään tarjolla, niin saat ainakin lämpimiä ajatuksia ja takuuarman hymyn kiitokseksi!

Kaikkia vapaaehtoisia koko seuran puolesta kiittäen

Monica



1. Kertoisitko kuka olet ja mitä teet VJS:ssa?

- Jarmo ”Jamo” Niemi.
- Töissä Libris Oy:ssä, monimediaviestinnän projekti-päällikkönä.
- Naimisissa. Kolme lasta.
- Asuinpaikkana viimeiset 12 vuotta Martinlaakso ja sitä ennen Seinäjoki.
- VJS-Stuttgart -04 joukkueen vastuvalmentaja ja juniorien Bonus-ryhmän apuvalmentaja.

2. Millainen on oma historiasi jalkapallon suhteen?

Aloitin jalkapallon harrastamisen 5 -vuotiaana Seinäjoella, Törnävän Pallo-55 -joukkueessa (nyk. Seinäjoen Jalkapalokerho). Kaikki juniori- ja nuorisoiäluokat tuli pelattua ja lopuksi vielä hieman jäädytellen aikuisten sarjoissa. Pelaaminen loppui 25-vuotiaana, mutta futis on jollain tavalla ollut sen jälkeen aina mukana. Isäni on yksi TP-55:n perustajista ja hän oli myös seuran pitkäaikainen puheenjohtaja, joten jalkapallo tuli harrastuksena itselleni hyvin luonnollisesti. Osallistuin lisäksi nuorempana seuran toiminnassa paljon erilaisten ottelu- ja turnaustapahtumien järjestelyihin, joka on helpottanut myös VJS-Stuttgartin toiminnan ja tapahtumien suunnittelussa.

3. Ensimmäinen kytköksesi juuri tähän seuraan?

Oma kontakti VJS:aan tapahtui 2009 kun tyttäni Emmi ja poikani Jussi kokeilivat VJS-futistiimin harjoituksia. Jussi

kyseli uudelleen 2010 pääsisikö hän VJS:aan, koska päiväkodista yksi kaveri lähtee myös mukaan. Siitä lähtien olemme olleet VJS-Stuttgartin joukkueessa. Ensin olin Yli-Rinteen Velkan apuvalmentajana ja vuoden 2011 syksystä lähtien joukkueen vastuvalmentajana.

4. Miksi olet lähtenyt mukaan toimintaan ja mikä motivoi jaksamaan mukana?

Suurin kipinä lähti tietysti oman pojan kysymyksestä päästä joukkueeseen mukaan, mutta kyllä oma haaveeni valmentajan tehtävistä oli kytynyt jo pidemmän aikaa. Itse kun olen koko nuoruuden päässyt seuraamaan aitiopalkalta jalkapallojoukkueen seuratoimintaa sekä jälkepäin muistellut omien valmentajien täysin vapaaehtoista valmennustyötä niin halusin kokea tämän valmennuspuolen vielä myös itse. Aikoinaan omilta valmentajiltani ja nykyisestä valmennuskoulutuksesta ammennetut asiat on laitettu nyt ainakin edes jollain tasolla kiertoon.

5. Mikä on parasta omassa vapaaehtoistyössäsi?

Pojat ovat aivan ylivoimaisesti parasta! On hienoa seurata miten pojat kasvavat ja kehittyvät. VJS-Stuttgartin joukkueesta on tullut ainakin itselleni tosi hieno juttu.

6. Entä ikävintä?

Jalkapallossa ja nuorten kanssa ulkona pelaamisessa ja liikumisessa ei ole mielestäni mitään ikävää. Lasten valmentaminen on aivan mahtava vastapaino siviiliammatille.

7. Miten näet vanhempien roolin pelaajien ja joukkueen taustalla?

Vanhempien rooli on ehdottomasti kaikista tärkein. Vanhempien positiivinen kannustaminen, harrastuksen tukeminen ja siitä hieman välittäminen riittää lapselle hyvin pitkälti.

Hyvän jalkapallojoukkueen taustalle tarvitaan mielestäni aina myös sitoutunut ja yhteen hiileen puhaltava vanhempien oma joukkue. Jokaisen tekemä työ joukkueen eteen on erittäin arvokasta ja tärkeää, aina valmentajista sinne turnausten parkkipaikkojen hoitajaan. Ilman vanhempien apua ja tukea lasten olisi aika mahdotonta harrastaa mitään joukkuelajia.

8. Osallistuvatko ihmiset mielestäsi tarpeeksi vapaaehtoistoimintaan?

- VJS-Stuttgartin joukkueenjohdon ja valmennusryhmän sitoutuminen toimintaan on mielestäni erittäin hyvää.
- Mitä olen muualta kuullut niin monissa muissa seuroissa ja joukkueissa nämä ovat valitettavasti välillä isoja ongelmia, mutta me olemme ainakin vielä mielestäni hyvin pystyneet isommat ongelmat välttämään.

9. Jos eivät, niin osaatko sanoa miksi eivät?

Eiköhän se varmaan ole paljon kiinni siitä miten joukkueeseen valittu johto ja valmentajat ovat itse sitoutuneet teh-



Futisperheen käsite

Meillä kotona jokainen viikko alkaa sunnuntai-ilta-na kalentereiden ja kellojen synkronoinnilla; on aika katsoa seuraavaan palloiluviikkoon. Netissä on kolme nimenhuutoa avoinna omilla välilehdillä ja neljännessä ovat VJS:n sivut. Viidennestä puolestaan tarkistetaan talvella, millaisia kinoksia lupaa säätiedote. Kuka tarvitsee kyydin, moneltako ja minne, ja kuka puolestaan lähtee minun kyydissäni? Ja entä seuraavana viikonloppuna; turnauksia, pelejä, leirejä, kuka on mis-

säkin päin Suomea? Ja pitkö jo ensi viikonloppuna leipoa pullaa tai mokkapaloja? Kaupassakäynnit, siivoamiset sekä pyykkipäivät suunnitellaan treenikalenteri kädessä, jotta maksimoidaan osallistuminen futistapahtumiin. Ystäviä ja tuttuja palloilun ulkopuolelta tavataan koko perheen voimin lähinnä silloin, kun harjoitukset ovat tauolla

Meidän perheessä pelataan siis jalkapalloa, ”Kaikki pelaa” -periaatteella, joten arki

pyörii pitkälti palloilun ehdoilla. Joskus on joku tainnut mainitakin, että varmimmin meidän perheemme jäseniin törmää kentällä. Osa kentästä puolestaan tuntuu kotiutuneen pihallemme harrastajien matkassa kulkeutuneen tekonurmikentän kumimurrun muodossa. Ihan pelkään palloiluun kentällä tämä harrastus ei meillä ole jäänyt, vaan harrastuksen myötä on käynyt niin, että kuin puolivahingossa on tullut lupauduttua myös erinäisiin tärkeisiin ja mukaviin toimihenkilötehtäviin. Ja hallinnol-

lisen puolen hämmästelemiseen ja pyörittämiseen menee oma aikansa. Futisperhe siis. Kirjaimellisesti.

Futisperheen voi käsitellä myös toisella tavalla. Kentän laidalla vietetään sen verran aikaa, että toisiin vanhempiin tutustuu varmasti. Futisvanhemmat ovat omanlaisensa vertais-tukiryhmä: aina löytyy joku, jolta voi heti kysyä lisätietoja, jos jokin asia askarruttaa tai jollakin on mukana ylimääräisiä varusteita, jos lapsella olisikin unohtunut omat nap-

pikset kotiin. Treenikyydit ja turnausmatkojen kuskaukset ovat aina toimineet hienosti yhteisapelillä, vuorovedoin. Lasten harrastusten eteen ollaan valmiita tekemään yhdessä töitä talkoilla ja turnausjärjestelyiden merkeissä. Futisporukka on yhteisö; kokoyksilyä kasvattaa, huolehtii ja kantaa vastuuta yhdessä.

Futis on tuonut elämäni todella paljon; sen lisäksi, että palloilun kautta saan itselleni hetken omaa (joskin ohjattua) aikaa ja kuntoni on huomatt-

tavasti kohentunut, niin vielä merkittävämpää ovat ne ihmiset, joita laji on tuonut elämäni. Omat joukkueoverini ovat todellisia aarteita, joille voi purkaa sydäntään ja joiden seurassa uskaltaa epäonnistua ja nauraa itselleen. Lasteni joukkueet täynnä upeita tulevaisuuden huippuja, todellisia joukkuepelaajia, puhumattakaan heidän arvokkaista vanhemmistaan, joita ilman tämä futisarki ei yksinkertaisesti toimisi. Nämä kaikki ihmiset muodostavat minun futisperheeni.

täväänsä ja miten he pystyvät omalla esimerkillä kannustamaan kaikkia muita vanhempia ja tietysti myös heidän lapsia toimintaan mukaan.

10. Miten heitä saisi useammin mukaan?

Hommat pitää tehdä joukkueessa erittäin suunnitelmallisesti ja laadukkaasti aina tiedonkulusta, kausi- ja harjoitustensuunnitteluun, lasten ohjaamiseen jne. Haasteita löytyy heti siinä miten paljon pystyt tai haluat uhrata siihen omaa vapaa-aikaasi, vaikka valmentajana tai joukkueenjohtajana. Mikäli asiat hoidetaan hyvin, niin imua joukkueeseen tulee olemaan helpommin.

11. Miksi heidän kannattaisi osallistua enemmän?

- Lapselle oman vanhemman pienikin osallistuminen harrastukseen on erittäin tärkeää! Itse muistan vieläkin, kuinka kivalta tuntui kun omat vanhempani kävivät joskus kentänlaidalla katsomassa ottelua. Onnistumisen hetkellä se oli upea juttu.
- Mitä kauemmin lapsi jaksaa joukkueurheilua harrastaa, sitä varmempi voi olla että kaverien, ystävien tai vähintään tuttuun määrään aikuisiässä on melkoinen. Kyllä kannattaa!

12. Syrjiikö kilpaileminen mielestäsi muita, kuin lahjakkaimpia pelaajia?

Ei ainakaan VJS-Stuttgartin sisällä, mutta olosuhteissa jääme valitettavasti niukemmille harjoitusvuoroille.

Ongelma on kyllä lähinnä siinä, ettei Vantaan kaupungilla ole tekonurmikenttiä tarpeeksi ja Myyrmäkihalli on talvisin enemmän kirpputorina kuin jalkapalloilijoiden käytössä.

VJS-Stuttgart on kuitenkin päättänyt keskittyä omaan tekemiseen täysillä ja pyrkiä hoitamaan oman toiminnan näillä resursseilla mahdollisimman hyvin.

13. Miten näet oman roolisi eritasoisten pelaajien kanssa?

Pelitapahtumia järjestämme jokaiselle pojalle tasapuolisesti sekä tämän hetkisen taitotason huomioiden. Lähes kaikkiin sarjoihin ja turnauksiin osallistumme kolmella joukkueella, joten annamme varmasti jokaiselle pojalle mahdollisuuden useisiin kymmeniin oman tason otteluihin kaudessa. Joukkueiden kokoonpanot päätän ja ilmoitan muutama päivä ennen pelejä ja joskus joku toinen poika pääsee hieman isoimpiin haasteisiin ja joku toinen auttaa taidoillaan välillä toisen tasoissa peleissä.

Tasojattelua käytetään välillä myös treeneissä, mutta usein pelataan myös sekajoukkuein, jotta muistetaan että olemme jalkapallojoukkue, eikä jalkapallojoukkueen kolme eri ryhmittymää.

Aluejoukkueena pyrimme olemaan ponnahduslauta myös niille pojille, joiden oma halu ja myös taitotaso kasvaa VJS:n kilpajoukkueeseen riittäväksi. Tällä kaudella kolme

pelaajaa pääsikin joukkueestamme kilpajoukkueeseen mukaan.

Erilaisilla uusilla jutuilla olen täksikin kaudeksi ajatellut kasvattaa poikien omatoimisen harjoittelun intoa uudelle tasolle. Stuttgartin oma treenikirja otettiin helmikuussa ilolla vastaan ja pojat jäivät nykyään usein kentälle suorittamaan tekemiäni harjoitusrasteja omalla ajallaan.

14. Saatko mielestäsi seuralta tarpeeksi taustatukea omaan tehtävääsi?

Erittäin hyvin ja useat kahvit on tullut juotua VJS:n toimistolla.

Koulutustilaisuuksia VJS on järjestänyt myös ihan mukavasti, kuten Pauliina Miittisen seminaarit viimeaikoina.

15. Jos voisit vapaasti päättää, niin mitä haluaisit muuttaa tai kehittää seuran/joukkueen toiminnassa?

Lisää tekonurmikenttiä Vantaan kaupungilta hiekkakenttien tilalle ja ison nurmikenttälueen rakentaminen jollekin peltoalueelle!

Vantaan Jalkapalloseuran



JOUKKUEET ESITTÄYTYVÄT

Joukkue.....	sivu	Joukkue.....	sivu	Joukkue.....	sivu	Joukkue.....	sivu
B1.....	27	P03/1	30	P05/2 Lazio	33	TC98-99/1.....	35
B2.....	27	P03/2 Barcelona	30	P05/2 Milan.....	33	T98-99-2	35
B3.....	27	P03/2 Real Madrid.....	30	P06 Ajax.....	33	T00 Antiloopit.....	36
P98/1	27	P03/2 Tottenham	31	P06 Heracles	33	T01 Ajasto.....	36
P98/2	28	P04/1	31	P06 PSV.....	34	T02 Gepardit.....	36
P99/1	28	P04/2 Hannover	31	P06 Twente.....	34	T03 Flamingot.....	36
P99/2	28	P04/2 Bochum	31	P06 Ylästö.....	34	T04 Cruzeiro.....	37
P00/1	28	P04/2 Leverkusen.....	32	Naiset.....	34	T05 Delfinit	37
P00/2	29	P04/2 Stuttgart.....	32	TB1.....	35	T06 Leppikset.....	37
P01/1	29	P05/1	32	TB2.....	35	Miehet.....	37
P01/2	29	P05/2 Inter.....	32			Varmat	38
P02/1	29					Joukkueiden toimihenkilöt.....	39
P02/2	30						



B1



VJS:n B1 joukkue lähtee tavoittelemaan SM-Sarjapaikkaa kaudelle 2013. Tavoitteeseen luo omat haasteensa sarjajärjestelmä. Tälläkaudella pelataan ensin viidenjoukkueen kaksinkertainen sarja, josta neljä parasta pelaa muiden lohkojen jatkajia vastaan ja nämä ottelut ovat taas tyyliin vain voittaja jatkaa. Tätä juttua kirjoitettaessa tilanne näyttää siltä, että joukkue menee jatko peleihin, mutta tsemppiä ja sitoutumista tarvitaan koko ryhmältä

*Joukkuetta valmentavat: Jukka Koivurinta ja Harri Haapanen
Huollosta vastaa Jari Laiteenmäki. Taloudesta vastaa Kaj Björqvist ja jojona toimii Petri Setälä.*

*Joukkueessa pelaavat:
MV:t: Matias Sauramaa, Jalmari Karvinen ja Ville Silfverberg.
Kenttäpelaajat: Lassi Laiteenmäki, Altim Ademaj, Lauri Virtanen, Vesa Väyrylä, Niklas Tallqvist, Tuomas Pauku, Arttu Ketola, Ukkopekka Leppänen, Max Björqvist, Wares Halimi, Patrik Pykälä-Aho, Tony Holmberg, Olli Hirvonen, Mikko Hyppölä, Abdihakim Said Ahmed, Amin Hassan, Roni Hakola, Leo Salmela, Juuso Hirvonen, Eetu Puro, Mikhail Surovin, Besart Abazi ja Samuel Leivo.*

B2



VJS B2 joukkue on 96 ja 97 vuonna syntyneiden poikien kilpajoukkue. Ryhmässä on 24+2 motivoitunutta poikaa ja tapahtumia meillä on keskimäärin 4 kertaa viikossa.

Joukkueen valmentajina toimivat Janne Purovuo ja Toni Setälä.

*Joukkueessa pelaavat:
Janne Penttala, Olli Helenius, Karim Kakko, Juhani Lönnqvist, Joel Björklund, Severi Vikman, Teemu Korhonen, Joel Kuusmin, Aleks Virolainen, Atte Lindberg, Verner Seppänen, Miro Salo, Michael Filip, Samuli Lepistö, Jere Lehto, Ilmari Päivänsalo, Aleks Fremling, Efe Agbonogieva, Joonatan Palviainen, Saleh Nassar, Samu Volotinen, Oskari Korpelainen, Ville Vanne, Nikke Jussila, Aapo Laukkarinen, Janne Helenius.*

B3



VJS B3 B3 on ikäluokan uusi haastejoukkue, aloitimme toimintamme marraskuussa 2012. Joukkueessa on tällä hetkellä reilu 20 pelaajaa, joista osa on pelannut keskenään ja osa taas ei eli paljon on vielä oppimista ennen kuin kausi pääsee kunnolla alkuun. Onneksi joukkuetta luotsaa kokenut valmentaja Jarmo Roine.

*Pelaajat:
Niko Antikainen, Tatu Eräkanto, Jere Heiskanen, Tony Helenius, Bilal Hussein, Tuukka Jaakkola, Valtteri Kauko, Janne Kinnunen, Jan Lauhde, Jan Laine, Jani Mielikäinen, Kalif Mohamed, Valeri Mustanen, Tommi Oinonen, Lauri Oksanen, Lauri Paronen, Joonas Pesonen, Shivam Sharma, Yusuf Sharmake, Alexander Smirnov, Ali Talla, Joni Vesänen, Ismail Mohamed Aamiin, Lauri Virtanen.*

P98/1



VJS C15/1 on syksyllä 2009 perustettu 98 ikäluokan poikien edustusjoukkue. Joukkueeseen kuuluu 21 pelaajaa. Viime kauden keväällä joukkue osallistui toistamiseen Barcelonan alueella pelattuun arvostettuun MIC kutsuturnaukseen. Turnauksessa pelasivat VJS:n lisäksi mm.: FC Barcelona, Real Madrid, FC Inter Milan ja FC Porto. 2012 kevään ja syksyn joukkue pelasi ikäluokan korkeimmalla sarjatasolla etelä-länsi liigassa. Liigassa pelaamisen lisäksi joukkue sai kutsun kesällä turussa pelattuun kansainväliseen Ystävyyskaupunkiturnaukseen. Joukkue jatkoi alkulohkostaan lohkokakkosena pudotuspeleihin. Turnaus tyssäsi pudotuspeleissä tappioon venäläiselle Rubinille. Kauden 2012 kansainvälisten otteluiden vastustajat olivat seuraavista maista: Espanja, Kazastan, Ruotsi, Libanon, Puola ja Venäjä. Syksyllä sarjojen jo päätyttyä voitti yksikäs marraskuussa C15 ikäluokan hallitturnauksen kotkassa. Turnauksen finaali kaatui Tampereen Ilves. Kausi 2013 aloitettiin menestyksekkäästi heti tammikuussa etelä-länsi liigan karsinnoilla. Karsinnoissa joukkue lunasti kahdella voitolla ja yhdellä tasapelillä paikan ikäluokansa korkeimmalle sarjatasolle C15 etelä-länsi liigaan. Pääsiäisenä joukkue osallistuu Italiassa palattavaan kutsuturnaukseen jossa pojat saavat esimakua maajoukkueista. Alkulohkossamme on mm. Iranin maajoukkue ja edellisenä vuonna turnauksen voittanut Empoli. Muita turnauksen joukkueita mm.: U.S.A., Unkari, Udinese, Crystal Palace, Rapid Wien, Partizan Belgrad, Aspire Qatar. Tulevana kesänä C15/1 tavoittelee myös hyvää sijoitusta Kai Palhman turnauksesta. Lisää tarinaa joukkueen sivuilta: www.vjs98.com/punaiset.

Joukkueessa pelaavat: Daniel Boldt, Aleksander Chorokhov, Anton Heikkinen, Henri Hiltunen, Saku Illukka, Jonne Innala, Matte Jokisalo, Petteri Koivisto, Jan-Erik Kupsanen, Matias Lamminen, Onni Lukkarila, Daniel Lång, Joonas Manninen, Carlos Martinez, Topias Muukkonen, Henry Nguyen, Abdulkadir Said Ahmed, Ahmed Said Ahmed, Kasimir Salo, Severi Vartti, Einari Yli-Kesäniemi. Jojo: Mikko Koivisto Valmentajat: Kai Koso, Harri Lamminen ja Ari Innala MV-Valmentaja: Tommy Nordenswan Huoltajat: Igor Valkama ja Vesa-Pekka Vartti.

P98/2



Joukkueessa pelaavat:

Markus Halonen, Saku Heikkinen, Arttu Heinänen, Antti Honkanen, Aleksi Järvinen, Miko Koskinen, Sergei Kuisma, Elias Männikkö, Miika Nousiainen, Mikael Nousiainen, Niilo Pajula, Harri Pajala, Topias Reikilä, Aapeli Sipilä, Verner Sipilä, Tommi Ström, Kalle Summanen, Niilo Summanen, Ossi Tplppola, Emilio Varo, Jarkko Virala, Nico Ylimaa.

P99/1



VJS 99 Punaiset perustettiin syksyllä 2010 ikäluokkansa kilpajoukkueeksi. Joukkueen valmentajina toimivat Stefan Wikström ja Tuomas Silvennoinen. Joukkueessa pelaa 17 innokasta poikaa, jotka harjoittelevat säännöllisesti viisi kertaa viikossa hyvissä olosuhteissa. Viime kaudella joukkue pelasi ikäluokkansa korkeimmalla sarjatasolla Etelä- Länsi-liigassa. Kevätkausi 2013 pelataan aluesarjaa, jossa tavoitellaan taas paikkaa Etelä-Länsi-liigaan. Tulevan kauden päätavoitteena on pelata Nike Premier lopputurnauspaikasta joka pelataan loppukesästä. Osallistumme myös Turussa pelattavaan kansainväliseen ystävyyskaupunki kutsuturnaukseen.

Toimintaamme voit seurata kotisivuiltamme: <https://sites.google.com/site/vjs99punainen/>

Joukkueessa pelaavat: Matti Jämsen, Leo Huovinen, Lukas Björklund, Juhani Kettunen, Marko Lahti, Tony Nyman, Juuso Heinonen, Jesse Suikki, Jami Jaakkola Aapo Leinonen, Joni-Jesper Rahkola, Leevi Uusimäki, Niko Uimonen, Michael Alapappila, Akseli Korpelainen, Miki Koso, Pietari Vänskä. Vastuuvallmentaja Stefan Wikström, valmentaja Tuomas Silvennoinen, jJoukkueenjohtaja Kalle Nyman. Huoltajat Marko Huovinen, Pentti Jämsen sekä Jyrki Korpelainen. Varainhoitaja Carola Rahkola.

P99/2



VJS 99 Mustat on ikäluokan haastejoukkue, jossa on noin 25 pelaajaa. Harjoittemme ~3 kertaa viikossa VJS-kentällä. Osallistumme v. 2013 II ja II divareihin sekä lokakuussa järjestettävään Tartu Cupiin (johon osallistuumme myös v. 2012). Alkavaan pelikauteen olemme ottaneet vauhtia myös treenileirillä Pajulahdessa.

P00/1



VJS 00 Punainen koki suuria muutoksia viime kauden jälkeen. Joukkueesta lähti pari poikaa muualle mutta tilalle on talven aikana saatu peräti 9 uutta poikaa. Vahvuus on yhteensä 21 pelaajaa. Joukkue harjoittelee määrällisesti paljon ja laadullisesti hyvin. Tavoitteena on kehittää jokaista pelaajaa kohti omaa huippua ja vähitellen viedä joukkue lähelle kotimaan kärkeä. Yhtä tärkeää kuin joukkueen on myöskin omaharjoittelu johon satsataan jatkuvasti enemmän. Kaiken pohjana on sitoutuminen ja oma tahto kehittää omia, pelipaikkakohtaisia ominaisuuksia. Alkutalven tulokset olivat vähän vaisuja mutta vähitellen myös peli on alkanut kulkea kun joukkue on hitsautunut yhteen mm. leirien myötä - ja kaikki ovat tottuneet kovaan harjoitustahtiin. Joukkue osallistuu ikäluokkansa Aluesarjaan tavoitteenaan mahdollisimman hyvä menestys. Lisäksi osallistumme ainakin kolmeen kansainväliseen turnaukseen: Hillar Otto Memorial -turnaukseen Tartossa huhtikuussa, Vantaa Cupiin heinäkuussa ja Kronborg Cupiin Helsingörissä Tanskassa elokuun alussa. Yritämme pelata viihtyttävää futista. Tervetuloa seuraamaan!

Joukkueessa pelaavat:

Alvar Aaltonen, Shoisob Ahasan, Shahin Dehghan, Pietu Hiltunen, Kalle Härmä, Emil Kohvakka, Jonne Koistinen, Aleksu Kulmala, Joni Lehtiaho, Eetu Mäensivu, Noel Nironen, Alex Nirvinen, Kalle Pajuportti, Otso Pasanen, Teemu Pasanen, Joona Pohjonen, Saku Putkonen, Henrik Seikku, Toivo Seppä, Roope Virolainen, Ville Vuori.

P00/2



D-13 ikäluokan aluejoukkue pelaa futista sekä haaste- että harrastetasolla ja joukkueet kantavat nimeä Black & White. Joukkueen pelaajamäärä on tällä hetkellä 29, joten vipinää ja erilaisia persoonia joukkueessa riittää. Joukkueessa on loistava tiimihenki ja pelaajat auttavat ja kannustavat toisiaan hyviin suorituksiin aina kun jalkapallon kanssa touhutaan. Joukkueen päätavoite on tänä vuonna menestyä Helsinki cupissa, johon osallistumme kahdella joukkueella. Lisäksi ennen Helsinki cupia joukkue menee tankkaamaan ja latautumaan harjoitusleirille Tanskaan. Matka päätettiin tehdä tänä vuonna kun pelaminen pienellä kentällä loppuu tämän kauden jälkeen ja edessä onkin sitten ison kentän haasteet.

Ylärivi vasemmalta :

Katherine Dourneau (joukkueenjohtaja), Roope Aalto, Verner Seppänen, Jukka Valkonen (valmentaja), Mikko Seppänen (vastuuvallmentaja).

Keskirivi vasemmalta : Jami Vesaniemi, Ville Haverinen, Joonas Häikiö, Lari Ikola, Paavo Valkonen, Mikko Laasonen, Ville Yli-Kivistö, Riku Seppi, Akseli Hilander, Jesper Korhonen, Hosea Felix, Kristian Siponen.

Alarivi vasemmalta : Joe Lauhde, Janne Ikäläinen, Ville Rantti, Konsta Lappalainen, Veeti Rinkinen, Juho Toivola, Tönis Tilk, Miika Turpeinen, Werner Siikevirta, Mika Kemppainen.

Edessä vasemmalta : Antti Majuri, Rami Illman.

Lisäksi joukkueessa pelaavat Sami Hakanen, Björn Luts sekä Hannes Naumanen ja apuvallmentajina hääriävät Tero Hakanen, Eero Oinonen ja Pia Vesaniemi.

Joukkueen huollosta vastaavat Kaija Ikäläinen, Arja Toivola, Juha Häikiö ja Mia Turpeinen

P01/1



VJS P01/1 on syksyllä 2010 perustettu 01 ikäluokan edustusjoukkue. Joukkueessa on tällä hetkellä kahdeksantoista aktiivista ja motivoitunutta poikaa jotka harjoittelevat neljä kertaa viikossa pääsääntöisesti VJS-kentällä ja Myyrmäkihallissa. Kesällä mukaan tulevat Myyrmäen ja Vapaalanaukeen nurmikentät. Joukkue pelaa harjoitusotteluita, osallistuu turnauksiin, talvella pelataan futsalia ja superliigaa. Keväällä aloitamme kilpasarjakarsinnat, joten tapahtumia on joukkueella noin 6 viikossa. Kausi on alkanut hienosti. Olemme osallistuneet kahteen kovatasoiseen turnaukseen joista molemmista on ollut voitto tuliaisina. Futsalia pelaamme oman sekä vuotta vanhempien ikäluokan Uudenmaan ja Helsingin piirin yhteisessä sarjassa ykköslohkoissa. Sarjan ollessa kesken, olemme jo varmistaneet molemmissa sarjoissa mitalit. Eerikkilän työntäytteiset mutta mieluisat leiriviikonloput ovat jo pojille tuttuja! Kevään kohokohta on Saksan reissu Inter Junior Cuppiin, jossa kohtaamme todella kovia eurooppalaisia joukkueita. Kesällä ohjelmistossa on mm. Käpa Cup, Vantaa Cup ja tietenkin Hesa Cup. Lisää tietoa löytyy joukkueen kotisivuilta: <https://sites.google.com/site/vjs01edustus/home>

Pelaajat ylärivi: 3# Rony Kaateri, 2# Jesse Blomqvist, 25# Veeti Merinen, 26# Altti Tuovinen, 7# Akim Momodu, 21# Topias Puumala, 17# Mankaran Singh, 6# Julius Juolevi Alarivi: 10# Valtteri Kyrö, 19# Tommi Doktor, 20# Jere Vendelin, 8# Daniel Rämö, 13# Veeti Varis, 14# Kasper Laitila, 4# Saku Grommi, 9# Joni Merinen, 12# Otso Linnas mv ja 1# Iisakki Karvinen mv
Joukkueen vastuuvallmentaja on Sebastian Söderholm, apunaan Roy Kaateri ja Ari Merinen. Joukkueenjohtajana toimii Jari Juolevi ja taloudenhoitajana Satu Merinen. Huoltajina toimivat Jarno Doktor, Mikko Grommi, Ilpo Linnas ja Matti Rämö.

P01/2



Pojat 01 Musta joukkueessamme on lähes 40 pelaajaa ja moni harrastaa aktiivisesti sekä jalkapalloa että muita lajeja. Treenaamme pari kertaa viikossa VJS kentällä. Futsal-treenit maanantaisin Kivimäen koululla on ollut suosittu lisätreeni talven aikana. Muutenkin treeniaktiivisuus viestii että pojat viihtyvät joukkueessa ja arvostavat hyvää valmennusta. Turnauksiin osallistumme ahkerasti, mm. VJS:n Pääsiäis- ja Futsal- turnauksiin sekä HesaCupiin. Haastaa saa, eli kutsuja peleihin otamme aina mielellään vastaan!

Kuvassa ylärivillä vas: Paavo Perälä vastuuvallmentaja, Aki Savonen valmentaja, Kari Pohjanoksa valmentaja, Tatu Rouhiainen, Nuutti Pajula, Juho Lahdenmäki, Antti Pohjanoksa, Jeremia Forsman, Lauri Mäyry, Alekski Kostiaainen, Mikko Tirkkonen, Sami Nuijanmaa valmentaja ja Päivi Mäyry jojo.

Keskirivillä vas: Pawan Tatla, Aarni Hellsten, Pyry Perälä, Eetu Savonen, Kasper Nuijanmaa, Salahudin Nuh, Kevin Güzey, Tuure Survo, Olli Mäyry, Jesse Kontio, Evert Rosenström, Roope Vantola. Eturivillä vas: Konsta Mäkinen, Oula Korhonen, Otso Seppänen, Sami Ketolainen, Elmeri Jalonen, Emil Flyckt, Tommi Karppinen, Juho Pyyntönen, Nooa Nirkkonen ja Joel Berg.

Lisäksi joukkueessa pelaavat: Roni Huotari, Ville Kettunen, Valtteri Latvio, Anton Numminen, Elias Tolppanen ja Alekski Vuosalmi.

Lisäksi valmentajana toimii Jari Vuosalmi.

P02/1



Olemme VJS:n P-02 ikäluokan edustusjoukkue. VJS 02 Punaiset -joukkue aloitti toimintansa syksyllä 2011, kun avointen harjoitusten perusteella koottiin kilparyhmä. Tällä hetkellä 13 pojan ryhmä harjoittelee valmentaja-Stefun johdolla aktiivisesti ja hyvissä olosuhteissa VJS-kentällä sekä Myyrmäessä ISS-stadionilla ja Myyrmäki-hallissa. Tapahtumia on viikossa noin 4-5. Jos olet liikunnallinen sekä motivoitunut pelaajanalku ja sinua kiinnostaisi liittyä joukkueeseemme ota rohkeasti yhteyttä vastuuvallmentajaan tai joukkueenjohtajaan!

Ylärivi vasemmalta: Tony Tuominen #8, Ilmari Puhalainen #7, Noah Lehmustola #11, Petrus Sarén #5 Alarivi vasemmalta: Jaakko Hao #27, Kasper Vähärautio #14, Markus Joki #6, Eetu Karvinen #29, Juho Lehto #22

Maalivahdit: Rasmus Karvinen #15 & Kalle Valkonen #1

Kuvasta puuttuvat: Aaro Forss #12 ja Abdurahman Keinaan #16

P02/2



Nykyinen joukkue muodostettiin lokakuun 2012 alussa yhdistämällä kaksi rinnakkaisjoukkuetta eri alueilta. Tällä hetkellä joukkueessa on mukana 28 poikaa. Joukkueen valmennuksesta vastaavat Sami Särkkä, Teppo Nurmi, Jari Sadeharju ja Tomi Lesonen. Joukkueenjohtajana toimii Tomi Routamo ja hänen apunaan Tero Pihlajamaa, huoltajina Sari Kaitanen ja Sami Kilpi sekä rahastonhoitajana Mika Virolainen. Joukkueen tavoitteena on, että pelaajat kehittyvät niin yksilöinä kuin joukkueenakin. Tärkeätä on saada eri joukkueista koottuun porukkaan hyvä yhteishenki, ja siinä auttaa, että pelaajilla on hauskaa sekä harjoituksissa että peleissä. Talvikaudella 2012-13 olemme mukana kahdessa talvisarjassa ja kesällä 2013 kahdella joukkueella piirisarjassa. Lisäksi osallistumme useisiin turnauksiin kauden aikana.

Joussef Adam, Leo Cousins, Nuutti Greus, Jirko Ikonen, Henri Joki, Joel Juntila, Tomi Kaitanen, Adama Kani, Eetu Kilpi, Emil Kärkkäinen, Jero Laaksonen, Benjamin Lipson, Wassime Meljoun, Vitaly Myuller, Oskar Nurmi, Samu Pihlajamaa, Onni Rintakari, Markus Routamo, Kimi Sadeharju, Asim Saher, Sagar Singh, Veeti Särkkä, Juuso Toivanen, Miska Virolainen, Miuro Vlasoff, Veeti Vuorela, Emre Yildizay, Luca Ylimaa

P03/1



Jalkapallo, kyl mää fani simmottos sit vaa olen. Isukin kans seuraamme tilannet Kupittaaal. Jaa, ei sunkka VJS:n 03 futaaajat? Kyl mää heirät tierän. Pari pelii o tullu katsottuu Turus. Taitaa pojat treenaa vaa aik tosissas, mont kertaa viikos. Tunl:n pojat on hyvii, mut tietty kyl heirän täytyy tarkkana ol ku VJS o vastas. Saa nährä kuk voittaa kesäl Aura cupis... Futa terkuin Samppa Linna

Joukkueeseen kuuluvat:

Anton Eklund, Okko Heinilä, Olli Kahala, Tomi Kemppainen, Pietari Koistinen, Otso Koskinen, Leevi Kärkkäinen, Jonas Larsen, Reko Linnas, Marcus Lundgren, Santeri Maja, Anton Malin, Elias Marjala, Antti Nevalainen, Paavo Niemistö, Jan-Matias Nikula, Aaro Nyholm, Tomi Puustelli, Roni-Casper Rahkola, Benjamin Schaper, Riku Soulio, Vertti Tiilikainen, Tuomas Turpeinen ja Joel Välimäki.

Joukkuetta valmentavat Tomi Romppanen ja Timo Meskanen.

P03/2 Barcelona



P03/2 Barcelona joukkue koostuu jalkapalloa harrastavista pojista. Pelaajia joukkueessamme on noin 20. Pojat harjoittelevat 2 - 3 kertaa viikossa lajia. Osallistumme kesäkaudella kerran kuukaudessa viikonvaihdeturnauksiin eri puolilla eteläistä Suomea. Pelaamme 7v7-pelejä kahdella tiimillä piirisarjassa. Otamme mielellämme vastaan harjoituspelikutsuja ja etsimme aktiivisesti sopivia harjoituspelikumppaneita niin seuran sisältä kuin seuran yhteistyökumppaneilta. VJS:n taitokilpailut ovat tärkeä osa toimintaamme. Jos osaat jo jalkapallon alkeet, ota rohkeasti yhteys esimerkiksi VJS:n nettisivun kautta meihin. Joukkueeseemme mahtuu tällä hetkellä lisää pelaajia.

Elias Anttalainen, Hakim Hasan, Alekski Huhtinen, Kasper Klaus, Samuli Kokkarinen, Ilmari Kuopanportti, Tomi Laine, Roope Lehtiniemi, Valtu Malinen, Markus Norja, Roni Piironen, Joonas Pyöriä, Sami Pönkä, Eddie Quinones, Joona Salminen, Aapo Sarlin, Elias Selei, Jon Tötterström, Miro Vesaniemi, Olli Viitanen, Niklas Wall.

P03/2 Real Madrid



Real Madrid 03 aluejoukkueessa pelaa tällä hetkellä 19 poikaa. Vastuvalmentajana on Dennis Baars, apuvalmentajina ovat Janne Auer, Jere Nikander ja Sami Noponen. Joukkueenjohtajana toimii Satu Puolakkainen. Harjoittelemme 3 kertaa viikossa ja kesäkaudella osallistumme turnauksiin kerran kuukaudessa ja pelaamme piirisarjaa.

Kuvassa takana: Satu Puolakkainen, Dennis Baars ja Jere Nikander.

Ylärivissä: Miro Brandes, Max Lindqvist, Mikael Mård, Kieran Thorpe, Morten Kiviaho, Eetu Noponen, Rattan Charath, Esko Lahtonen, Ville-Petteri Holopainen ja Samuel Vainio.

Alarivissä: Matias Castren, Viljami Korhonen, Eetu Nikander, Emin Jamini, Nikita Minaev, Miska Seppälä, Kim Lindqvist ja Lassi Puolakkainen.

Kuvasta puuttuvat pelaajat: El-Rhoie Emongo-Yelima ja Noa Tukia sekä apuvalmentaja Janne Auer.

P03/2 Tottenham



P03 VJS Tottenham tällä hetkellä kahdestatoista pojasta pääasiassa Martinlaakson ja Ylästön tienoolta koottu aluejoukkue. Harjoittelemme pääasiassa VJS-kentällä. Pienessä ja tiiviissä joukkueessa on hyvä ryhmähenki päällä ja se on näkynyt myös peleissä. Kuluvana kautena on tarkoitus jatkaa pallon hallinnan harjoittelua sekä harjoitella 6+1 pelaajan kentällisellä pelaamista. Osallistumme piirin kesäsarjaan sekä muutamaiin turnauksiin kauden aikana. Joukkueessa on hyvin tilaa myös uusille innokkaille pelaajille, tervetuloa mukaan!

Alarivi vasemmalta: Matti Pohjanoksa, Otso Mäkinen, Eetu Vuorinen, Tuomas Mustanen, Leo Laitila.
Keskirivi vasemmalta: Paramprit Singh Gill, Miikka Rasi, Aaro Huusko, Onni Tuunanen, Mario Lunetta, Niilo Koivulehto.
Yläriivi vasemmalta: Jukka Ketelaars, Juha Huusko, Mikko Koivulehto, Jarmo Roine.

P04/1



Toista kautta yhdessä harjoitteleva ja pelaava joukkue koostuu 2004-syntyneiden ikäluokan innokkaimmista ja edistyneimmistä futaaajista. Joukkue treenaa keskimäärin neljä kertaa viikossa ja pelaa harjoitusmatsien ja turnauksien lisäksi muutamassakin sarjassa ja liigassa. Motivoitunut ja reipas joukkio on lähdössä tulevalle kaudella pelaamaan Tanskaan Norhalne Elite Cupiin sekä osallistuu kotimaassa Helsinki Cup:n lisäksi useisiin turnauksiin sekä kesäliigaan.

Joukkueessa pelaavat: Veeti Aalto, Taavi Arminen, Aaro Halonen, Otto Hannula, Dylan Hayes, Joona Hokkanen, Oskari Hult, Matias Inoranta, Joonas Kekarainen, Urho Kumpulainen, Eetu Kurkela, Artur Makkonen, Akseli Markkanen, Sisu Mäkinen, Joona Paananen, Mikael Pulkkinen, Aapo Rintamäki, Axel Saarinen, Samuel Salmi, Aleks Tanninen sekä Kasper Viramäki.
Valmennusta pyörittää Juha Pekkanen apunaan Toni Makkonen, Kimmo Hult, Teemu Hokkanen, Anssi Kuivalainen ja Tismo Aalto.

P04/2 Hannover



VJS Hannover on tiivis ryhmä pelaajia Hämeenkyän, Linnaisten, Pähkinärinteen ja Vapaalan alueelta. Harjoittelemme kaksi kertaa viikossa ja tavoitteenamme on sen lisäksi pelata ainakin kerran kuukaudessa harkkapeleissä tai turnauksissa. Kesäksi olemme ilmoittautuneet Vantaan Kesäliigaan ja kesän kohohta tulee olemaan Hesa Cup heinäkuussa. Joukkueessamme on tilaa innokkaille futareille - ilmoittautuminen onnistuu parhaiten VJS:n sivujen kautta.

Alarivissä: Emil Mäkinen, Joel Ruotsalainen, Lauri Nummi, Vilho Salo, Benjamin Trogen, Leo Lehtonen.
Keskirivissä: Miko Berg, Nuutti Tomminen, Eeli Floman, Elias Ritvanen, Joel Rajakko, Aatu Helasuo.
Takarivin toimihenkilöt: Johanna Keinänen, Ilkka Nummi, Nina Trogen.

P04/2 Bochum



VJS Bochum on Ylästön alueen vuonna 2004 syntyneiden poikien joukkue. Talvikaudella 2012-2013 pojat ovat harjoitelleet kaksi kertaa viikossa ja pelanneet lisäksi KäPan talvisarjassa. Kevään ja kesän aikana Bochum osallistuu muun muassa VJS:n turnauksiin, SPL:n karuselliturnauksiin, Helsinki Cupiin, Pingviini-turnaukseen sekä kesäliigan peleihin.

Bochumin pelaajat:
vas. ylh. Nuutti Jääskeläinen, Eemeli Salo, Matias Nissinen, Santeri Kaiju,
Niklas Lappalainen, Henrik Majaneva
vas. alh. Vili Salmi, Henry Rask, Atte Sundell, Aapo Hyvärinen, Ishan Malu ja Sisu Peltoniemi.
Kuvasta puuttuu Miko Nevalainen.
Valmennustiimin muodostavat vas. ylh. Jarkko Lappalainen, Ari Peltoniemi (jojo) ja Iiro Jääskeläinen.
Muut toimihenkilöt: Outi Lappalainen (rahastonhoitaja) ja Esko Nissinen (huoltaja).

P04/2 Leverkusen



VJS Leverkusen on 2004 ikäluokan Myyrmäen aluejoukkue. Joukkue on perustettu keväällä 2010. Leverkusen harjoittelee kolme kertaa viikossa ja osallistuu aktiivisesti turnauksiin ja muihin pelitapahtumiin. Myös uusia pelaajia mahtuu mukaan innostavaan joukkueeseemme.

Joukkueen pelaajat aakkosjärjestyksessä:

Patrik Bergström, Kaan Dincer, Emre-Kasper Gündem, Jesse Hamutta, Valtteri Ilonen, Petteri Jalonen, Valtteri Jalonen, Niko Kinnunen, Jesse Lahtinen, Sakari Maja, Daniel Mäkinen, Kristian Mäkinen, Arttu Pentikäinen, Fisnik Raci, Antti Sarpola, Miro Vapalahti, Eero Virtanen.

Vastuuvallmentaja: Janne Hamutta Apuvalmentajat: *Juha Lahtinen, Tommi Jalonen, Cengiz Gündem.*
Joukkueenjohtaja: Anne Maarto-Ilonen.

P04/2 Stuttgart



VJS Stuttgart on vuonna 2004 syntyneiden poikien Martsarin aluejoukkue. Joukkueessa palloa kesyttää kolmisenkymmentä innokasta poikaa, joista suuri osa on ollut mukana aina siitä lähtien, kun joukkue keväällä 2010 perustettiin. Vuosien varrella mukaan on tullut myös uusia poikia, jotka ovat kotiutuneet Stuttgartiin erinomaisesti. Kuluneen talven aikana Stuttgart on treenannut kahdesti viikossa ja osallistunut VJS-TIPS –talvisarjaan sekä Marja-Vantaa –turnaukseen. Kevään myötä harjoituskerrat on tarkoitettu nostaa kolmeen kertaan viikossa. Stuttgartin pelifilosofia voidaan kiteyttää lauseeseen: ”Fudiksen pelaaminen on hauskaa.” Treeneissä ja peleissä ei unohdeta hurttia huumoria vaikka tiukkana tavoitteena on niin yksilöiden kuin joukkueenkin pelin kehittyminen. Stuttgartin pelifilosofian mukaan haluamme päästä pelaamaan mahdollisimman paljon otteluita. Helmikuusta lähtien Stuttgartin pelikalenteri onkin pullollaan turnauksia ympäri Etelä-Suomea, mm. toukokuussa pelattava Tykkimäki –turnaus Kouvolassa ja kesän ykköstaapahtuma Helsinki Cup heinäkuussa. Kansainvälistä pelikokemusta haetaan jo toisen kerran peräkkäin Viron Tartossa pelattavasta kansainvälisestä Hillar Otto Memorial –turnauksesta, jossa pääsemme testaamaan tasomme virolaisia, venäläisiä ja latvialaisia joukkueita vastaan. Keväällä pyörähtävät käyntiin myös piirisarja sekä Vantaan kesäliiga, joista kumpaankin Stuttgart lähtee mukaan kolmen peliryhmän voimin. Loppukesän kohokohtana on perinteinen, jo kolmantena vuotena perättäin järjestettävä treenileiri, jonka tavoitteena on treenaamisen ja pelaamisen ohella joukkueen yhteishengen lujittaminen. Stuttgartissa on aina tilaa myös uusille pojille, joten jos harrastus kuningas-jalkapallon parissa polttee mielessä, niin tervetuloa mukaan!

Arema Tatu, Bernhard Fabian, Boughzou Rene', Bulutt Sami, Gröhn Luka, Heinänen Jasper, Hietasola Leo, Hinkkanen Aaro, Huhtamäki Reko, Kaitanen Joni, Kodrazi Onur, Koli Eetu, Korhonen Konsta, Krogell Henry, Lindfors Aapo, Makkonen Emil, Mäkinen Matteo, Niemi Jussi, Niemistö Rasmus, Patana Vili, Peteri Kristo, Rättsepp Erik, Survo Aarne, Syrjö Aapo, Tervo Miko, Vainio Joonas, Varis Joel, Varis Leo, Vuorela Eemil, Vural Cemal, Vural Toprak

P05/1



VJS P05 Punainen on lokakuussa 2012 perustettu 2005 syntyneiden poikien kilpajoukkue. Joukkue koostuu ikäluokan innokkaimmista ja edistyneimmistä futaaajista. Joukkue on harjoitellut talven aikana 3xviikossa ja joka kerta yhtä innolla ja asenteella. Tässä joukkueessa näkyy tekemisen meininki ja tuntuu vahva fiilis siitä, että futis on hauskaa! Kevään ja kesän aikana joukkue tulee osallistumaan moniin turnauksiin, joista mainittakoon Lahden Reippaan Kisapuisto Cup, Käpan turnaus ja SPL:n Karuselli sekä VJS:n omat turnaukset. Joukkue pelaa myös Vantaa kesäliigaa ja kesän kohokohtana on tietysti Hesa Cup heinäkuussa. Joukkue harjoittelee Tomi Romppasen osaavassa ohjauksessa apunaan kakkosvalmentaja Jonatan Holmlund.

Vas. ylh. Huoltaja Siru Hovi, apuvalmentaja Kari Auramo, joukkueenjohtaja Petra Sainio, apuvalmentaja Petteri Halme, apuvalmentaja Hannu Knuutinen, vastuuvallmentaja Tomi Romppanen.
Vas. keskellä: Miro Knuutinen, Oskari Blommendahl, Matias Lappalainen, Eliel Nironen, Valtteri Halme, Kosti Hovi, Eemil Repo, Niklas Vakula, Jerry Nieminen, Rasmus Auramo, Lenni Bäckman, Petja Pajunen.
Vas. alhaalla: Roi Lyyra, Niilo Sarala, Joonas Ossi, Lauri Huusko, Tomas Vainio, Otto Gromoff, Lenni Niemi, Arttu Kivi-Mannila, Luka Niemi, Matias Syrjäläinen.
Kuvasta puuttuu pelaaja Oliver Hult.

P05/2 Inter



VJS Inter on Martinlaaksossa toimiva 2005 syntyneiden alueellinen jalkapallojoukkue.

Makaa: Juuso Jokisilta.
Eturivi vasemmalta: Kalle Klami, Jarkko Penttinen, Ville Raja-Halli, Taneli Markkanen, Tuomas Hintsanen.
Keskirivi vasemmalta: Joonas Suokas, Veeti Turunen, Jens Olbert, Veeti Heinonen, Adrian Gothoni, Joonas Aukeala.
Takarivi vasemmalta: Jukka Markkanen (apuvalmentaja) ja Kimmo Raja-Halli (vastuuvallmentaja).
Kuvasta puuttuvat Jari Jokisilta (jojo), Tiina Penttinen (huoltaja) sekä Markus Aukeala (apuvalmentaja).

P05/2 Lazio



VJS P05 Lazio tulee Vantaan Ylästästä, jonka koulun kentältä löydät meidät harjoittelemassa kesäisin. Talvisin osallistumme turnauksiin ja harjoittelemme Vantaankosken koululla. Joukkueessa on hyvä henki ja monet joukkueen pelaajat ovat tunteneet päiväkodista lähtien. Pojat ovat innoissaan pelaamisesta, mutta siinä sivussa koitamme opiskella myös oikeaa tekniikkaa. Joukkueen tapahtumista tiedotetaan ja asioista keskustellaan aktiivisesti joukkueen omilla verkkosivuilla.

yl. vasemmalta Antti Kattelus (vastuuvallmentaja), Mikko Koivumäki, Lauri Manner-Raappana, Leevi Larpi, Enes Krasniqi, Otso Järvinen Al. vasemmalta Niko Mäkinen, Patrick Lakner, Rasmus Mantila, Noa Mäkinen, Lauri Kattelus.

P05/2 Milan



VJS Milan perustettiin syksyllä 2012 FC Futistiimin Myyrmäen aluejoukkueen pohjalta. Pojat valitsivat joukkueen nimen itse. Hieman myöhemmin joukkueeseen liittyi neljä poikaa Pähkinärinteiden aluejoukkueesta. Nyt Milanissa pelaa 13 reipasta ja iloista vuonna 2005 syntynyttä peluria. Harjoittelemme tällä hetkellä kaksi kertaa viikossa. Toinen harjoituksista on koulun salissa ja toinen VJS-kentällä. Lisäksi pelaamme VJS-TiPS -talvisarjaa. Olemme ilmoittautuneet ahkerasti kevään, kesän ja syksyn turnauksiin ja sarjoihin, joten tiukkoja pelejä on tiedossa. VJS Milan nähdään vuoden 2013 aikana toteuttamassa pelikirjan mukaisia hyökkäyksiä ja pallonriistoja mm. VJS:n Pääsiäisturnauksessa, Poikien Super Supissa sekä kevään ja syksyn Karuselliturnauksissa. Milanissa pyrimme toimimaan rennosti ja positiivisella otteella - tavoitteellisuutta kuitenkin unohtamatta. Milanin reippaaseen porukkaan mahtuu vielä hyvin uusia pelaajia mukaan.

Pelaajat: Mario Hoti, Aku Jutila, Blendi Kertoku, Luka Koponen, Eero Lehtiniemi, Juho Malmi, Tomas Nirvinen, Aleks Pukkila, Massimo Ruuhonen, Ville Salminen, Denis Santalainen, Aapo Suokko, Oliver Tillander.

P06 Ajax



P06 Ajax on Kivistön joukkue pääsääntöisesti 2006, mutta myös 2005 syntyneille pojille. Harjoittelemme uuden Kanniston koulun salissa tai ulkokentällä. Tällä hetkellä joukkueemme on kotoisan pieni, meillä on 6 pelaajaa. Joukkueeseemme mahtuu siis mainiosti lisää pelaajia! Joukkueellamme on hyvä yhteishenki, ja tärkeintä on, että pelaaminen on hauskaa. Talvikaudella olemme pelanneet VJS-talviligassa. Kesällä tulemme osallistumaan kesäliigaan ja erilaisiin turnauksiin.

Joukkueessamme pelaavat: Ilpo Roivainen, Rasmus Ollikainen, Aapo Roivainen, Mikael Bask, Teodor Packalen ja Anton Blomberg.

P06 Heracles



VJS Heracles on v.2006 syntyneiden poikien joukkue. Joukkueessa on mukana 30 erittäin aktiivista jalkapalloilijan alkua. Joukkueessa on mahtava yhdessä tekemisen sekä tsemppaamisen meininki. Talvikaudella joukkue on hionut pelitapaansa ja -taitojaan lukuisissa peleissä ja turnauksissa. Kesäkaudelle 2013 joukkueelle on luvassa useita turnauksia sekä sarjapelejä. Joukkue harjoittelee 2 kertaa viikossa. Pelaajat tulevat Pähkinärinteiden, Hämeenkyvän sekä Rajatorpan alueilta.

Pelaajat:

Aku, Artturi, Asmo, Eemi, Eeti, Eetu, Jesper, Joel, Joonatan, Juuso, Kasper, Lucas, Miika, Niklas, Oiva, Onni, Petteri, Pyry, Roope, Sampo, Samuel, Sidar, Tomi, Tuomas, Tuukka, Valtteri, Veeti, Vertti, Ville ja Yusuf.

Vastuuvallmentaja: Marko Johansson Valmentajat: Sirpa Arvonen, Arto Elfvingreen, Tommi Jalonen, Pasi Kukkonen, Anna-Riitta Ripatti, Janne Roos ja Jyrki Väänänen.

P06 PSV



Olemme rento henkinen joukkue, PSV -06 Martsarista. Meillä treenataan hyvässä hengessä talvisin Kivimäen koulun salissa, sekä VJS kentällä. Kevät/kesäkaudella treenaamme Martsarin ulkokentällä. Mielistämme treenaaminen pitää olla kivaa vaikkakin haluamme oppia uusia kikkoja joka kerta. Meidän hauskaan joukkoomme mahtuu loistavasti lisää 2006 syntyneitä pelaajia! Lisätietoja saa johtaltamme sekä valmentajiltamme. Tervetuloa mukaan!

Valmentajat: Tomi ja Vepe

Pelaajat ylhäällä vasemmalta: Luca, Noel, Tumi, Antti, Santtu.

Alhaalla vasemmalta: Eeli, Aaro, Joona, Ukko, Aleksei, Juno, Onur.

P06 Twente



P06/Twente on vuonna 2006 syntyneiden poikien Myyrmäen aluejoukkue. Talven aikana joukkue on harjoitellut kaksi kertaa viikossa jalkapallon perustaitoja. Kesäkaudella jatkamme harjoittelua ja osallistumme muutamaamaan turnaukseen.

Twenten joukkueessa pelaavat:

Kuisma Boijer-Spoof, Jesse Immonen, Santeri Kokkarinen, Taito Kyläkoski, Lemmy Laitila, Akseli Melamies, Timo Oinonen, Joona Piiparinen, Joona Pirttijärvi, Tuukka Pohjanheimo, Max Rosenström, Jimi Salonen, Roosa Vuosalmi.

P06 Ylästö



Ylästön oma aluejoukkue aloitti toimintansa keväällä 2013. Joukkueessa pelaa 12 innokasta poikaa, jotka ovat talven aikana harjoitelleet aktiivisesti Ylästön koululla ja VJS-kentällä. Kevään ja kesän aikana harjoittelemme Ylästön hiekkakentällä ja VJS-kentän tekonurmella, sekä pelaamme kesäliigaa ja muutamia turnauksia.

Joukkueessa pelaavat:

Daniel Boldt, Aleksander Chorokhov, Anton Heikkinen, Henri Hiltunen, Saku Illukka, Jonne Innala, Matte Jokisalo, Petteri Koivisto, Jan-Erik Kupsanen, Matias Lamminen, Onni Lukkarila, Daniel Lång, Joonas Manninen, Carlos Martinez, Topias Muukkonen, Henry Nguyen, Abdulkadir Said Ahmed, Ahmed Said Ahmed, Kasimir Salo, Severi Vartti, Einari Yli-Kesäniemi.

Jojo: Mikko Koivisto.

Valmentajat: Kai Koso, Harri Lamminen ja Ari Innala.

MV-Valmentaja: Tommy Nordenswan

Huoltajat: Igor Valkama ja Vesa-Pekka Vartti.

Naiset



VJS:n naisten ykkösjoukkue on valmistautunut tulevaan kauteen kokonaisvaltaisella harjoittelulla. Uutena elementtinä mukaan on liitetty entistä kattavampi henkinen valmennus, jonka joukkue on ottanut innolla vastaan. Tiivis Yhteistyö PK-35:n naisten edustusjoukkueen kanssa lisää toiminnan laatua ja luo pelaajille mahdollisuuden uusien kokemusten saamiseen. Viimeistelyleirin joukkue pitää totuttuun tapaan Espanjassa.

Joukkueessa pelaavat:

Velma Oikarinen (mv), Henrietta Helanne, Sanni Franssi, Mimmi Nurmela, Ella Hopponen, Annica Karlsson, Vilma Väisänen, Tia Paimilainen, Nelli Nevalampi, Laura Appelqvist, Seriina Posio, Ronja Schüller, Rosanna Pyykinen, Hanna Fagerholm, Tia Laine, Roosa Bröijer, Eveliina Liljasto (mv), Tiia Peltonen, Katri Nieminen, Riina Koistinen ja Sofia Litendahl. Valmennus- ja huoltotiimin muodostavat vastuvalmentaja Jari Väisäsen johdolla Pasi Oikarinen, Kaj Björkqvist, Jouni Puttonen, Juha Paimilainen ja Minna Karlsson.

TB 1



VJS TB1 joukkue on ikäluokan kilpajoukkue, jossa pelaajilla ja joukkueella on selvät tavoitteet ja jonka eteen kaikki ovat valmiit laittamaan itsensä likoon ja sitoutumaan harjoittelemaan aktiivisesti. Joukkue lähtee tulevaan kauteen todella nuorella joukkueella, pelaajat ovat 98/97 syntyneitä, mutta joukkueessa on silti vahva usko omaan tekemiseen ja menestymiseen. Viime kausi C-ikäluokassa oli todellinen menestystarina, niin joukkue kuin pelaajien henkilökohtaisten tavoitteiden osalta. Joukkue saavutti SM kultaa ikäluokan F.U.N. turnauksessa ja useampi pelaaja pääsi syksyllä maajoukkueille sekä maajoukkueen ensimmäisiin peleihin. Joukkue vahvistui syksyllä sopivasti muutamalla uudella pelaajalla, jotka ovat tuoneet sopivasti uutta verta ja kilpailua joukkueeseen. Joukkue on silti hienosti pystynyt säilyttämään loistavan yhteishengen joukkueen sisällä, mikä tulee olemaan iso voimavara tulevan kauden peleissä ja harjoittelussa. Joukkue lähtee kauteen täynnä positiivista energiaa ja vahvaa uskoa omaan tekemiseen.

Joukkue:

Karoliina Hannukkala, Roosamari Hannukkala, Ronja Ikonen, Noora Karhu, Rebecca Kindstedt, Alina Kosunen, Sofia Kullberg, Jutta Laine, Nea Laitila, Fanni Mehtomaa, Selina Mustajoki, Henriikka Mäkelä, Liisa Mäki, Jenna Nevalampi, Nita Paijula, Jenni Rosqvist, Laura Salonen, Reetta Suomela, Sini Taivassalo, Roosa Toivanen, Emilia Ukkonen, Ronja Välikangas.
Valmennus Janne Karhu ja Jari Patana (ei kuvassa), Jojo Eija Taivassalo, huolto Terhi Laine (ei kuvassa).
Kuvasta puuttuvat Karoliina Hannukkala, Nea Laitila, Laura Salonen ja Roosamari Hannukkala.

TB 2



VJS TB2 on vuonna 1995 -1997 syntyneiden tyttöjen jalkapallojoukkue, jossa pelaa tällä hetkellä 14 tyttöä. Harjoituksia on kuluneen vuoden aikana ollut noin 3 kertaa viikossa ja osa tytöistä on osallistunut myös seuran järjestämään maalivahtivalmennukseen. Talvella olimme harjoitus/pelileirillä Kotkassa. Talven aikana tytöt pelasivat myös piirin futsal-sarjaa. Kesällä on tarkoitus pelata sekä ykkös että kolmos divaria. Turnaussuunnitelmiin kuuluu Stadi ja Helsinki cup.

Yläriivi vas: Sari Hiekkavirta (huol), Anu Kääpä (valm), Aino Summanen, Sara Laahänen, Viivi Laitinen, Viktoria Kyrkos, Riikka Hongisto, Jukka Hongisto (valm), Jukka Seppälä (ex-jojo).
Edessä vas: Nelli Helin, Kaisa Österholm, Taru Kuisma, Kaneli Seppänen, Emma Riihimäki.
Kuvasta puuttuvat: Emilia Seppälä (mv), Alketa Ademaj, Verna Sihvonen ja Ronja Kosonen.
Joukkueen toimihenkilöt: Hongisto Jukka (vastuuvallmentaja) Kääpä Anu (vastuuvallmentaja) Seppälä Berit (joukkueenjohtaja) Helin Tiina (rahastonhoitaja) Hongisto Pirkko (huoltaja) Hiekkavirta Sari(huoltaja).

TC98-99/1



TC/1 joukkue perustettiin vuoden 2013 alussa T98-99 joukkueen kilparyhmästä pelaamaan omana joukkueenaan. Osa harjoituksista ja valmentajat ovat edelleen yhteiset TC/2 haasteryhmän kanssa ja yhteistyö muidenkin tyttöjoukkueiden kanssa on aktiivista. Talvella selvitimme tiemme karsintojen kautta TC15 Etelä-Länsi Liigaan ja keväällä pelaamme kovia pelejä sekä ELL:ssa että B-tyttöjen sarjoissa. Tavoitteena on jatkaa syksyllä ELL:ssa ja kauden lopussa odottaa matka Italian turnaukseen.

Takarivi: Vellu Helasterä, Annika Meri, Salli Aittasalo, Anni Kattelus, Amanda Partanen, Asta Laasonen, Kiese Peti-Peti, Noora Nikkinen, Veera Manner, Lovisa Välikangas, Kia Varis
Keskirivi: Camilla Mäkinen, Iida Hakulinen, Elli Uutela, Rebecca Heino, Mona Kuvaja, Lotta Helasterä, Ida Tikkanen
Eturivi: Nea Laitila, Carita Karlsson
Kuvasta puuttuvat: Mia Puurunen, Nana Lindfors, huoltajat Liisa Uutela ja Jonna Kuvaja, jojo Janne Laasonen.

T98-99-2



Kauteen lähemme suhteellisen pienellä ryhmällä 14 tyttöä, joskin se takaa kaikille riittävästi peli aikaa. Tytöt ovat aloittaneet kauden kiitettävästi, eli ovat olleet treeneissä innolla mukana ja kaikki näyttää hyvältä kautta ajatellen. Uskon että kaudesta tulee hyvä ja mukava kaikilta osin. Stadi cup on ohjelmassa kesäkuussa sarjapeilin lisäksi. Muita turnauksia kartoitetaan ja osallistutaan jos ja kun löytyy sopiva turnaus tytöille. ”Hyvässä jengissä on kiva olla mukana”

Eveliina Juntunen, Roosa Krok, Henna Kärkkäinen, Ida Lehikoinen, Jutta Lindfors, Emmi Loijas, Ella Nummela, Lotta Tirkkonen, Clarissa Tonteri, Jasmin Tuominen, Sonja Vendelin, Sanni Vennola, Lovisa Välikangas.
Taustat: Tiina Lindfors, Kia Varis, Veli-Matti Helasterä, Pekka Vuorio.

T00 Antiloopit



Hei! Vuonna 2000 syntyneiden tyttöjen joukkue on nimeltään Antiloopit. Joukkueemme harjoittelee neljä-viisi kertaa viikossa VJS:n uudella lämmitetyllä tekonurmikentällä, ISS-Stadionilla tai Myyrmäen jalkapallohallissa. Kesällä 2013 hieman enemmän pelanneet tulevat osallistumaan aluesarjaan ja vähemmän pelanneet 7v7 sarjaan. Lisäksi pelaamme lukuisia harjoitusotteluita sekä osallistumme useaan turnaukseen. Talvella ohjelmaan kuuluivat futsal (kilpasarjan voitto meille!) ja talvisarja (lohkovoitto). Mutta pelimenestystäkkin huomattavasti tärkeitä arvoja ovat hyvä yhteishenki ja reilu meininki - kaveria ei jätetä! Hyvä Antiloopit!

Takarivi vas. Kalle, Markku, Erkki, Arska, Jonatan, Harri ja Jari.

Keskirivi vas. Patricia, Tea, Julia, Heidi, Ira, Liisa, Fanni, Kia, Sophie, Selma, Millis, Wenla ja Eva.

Eturivi vas. Mette, Anette, Anmol, Satu, Suvi, Ksenja, Karkki, Milla, Sanni ja Petra.

T01 Ajasto



VJS Ajastossa pelaa 33 innokasta -01 tyttöä. Joukkueemme on jaettu kilpa- ja haasteryhmään. Molemmat joukkueet osallistuivat viime kaudella sarjapeliin lisäksi useisiin turnauksiin. Tulevaan kauteen valmistautuminen on aloitettu ahkeran harjoittelun merkeissä. Molemmilla joukkueilla on ollut talven aikana 3-5 tapahtumaa viikossa harjoitusten ja talvisarjojen merkeissä. Turnaukskalenterista löytyvät tänäkin vuonna mm. Jyväskylässä pelattava Hippon turnaus, jonka voittopokaali on jo kahtena vuonna peräkkäin tuotu Ajaston tyttöjen mukana Vantaalle.

TE10 Gepardit



Gepardit on keväällä 2008 perustettu 2002 syntyneiden tyttöjen joukkue, jossa on 21 innokasta ja taitavaa pelaajaa. Harjoittelemme pääsääntöisesti 3 kertaa viikossa. Lisäksi suuri osa tytöistä saa 1, 2 tai jopa 3 ammattivalmentajien vetämää lisäharjoitusta viikossa buusterissa tai bonusryhmässä sekä maali-vahtiharjoituksissa. Talvisin pelaamme vaihtelevilla peliryhmillä talvisarjoissa ja kesäisin 2 tasoryhmällä piiriin Pelitalli-sarjoissa. Lisäksi osallistumme ympäri vuoden useisiin turnauksiin. Viime kesäkauden tuloksellisia kohokohtia olivat TE10-sarjan voitto Stadi Cupissa sekä 3. sija Jyväskylän Hippon turnauksessa. Tulevalta kesäkaudelta odotamme em. turnausten lisäksi innolla osallistumista Alandia Cupiin kesäkuussa. Gepardien harjoituksissa on panostettu tasapuolisesti taitoon, taitavuuteen, pelikäsitykseen ja fyysiikkaan. Kehityksestä kertoo hyvien peliesitysten lisäksi melkoinen taitomerkkisuma. Alkaneen uuden kauden harjoituksissa korostuu entisestään pelikäsityksen opettaminen, jotta jo hankittuja ja edelleen kehittyviä taitoja ja ominaisuuksia saadaan vieläkin paremmin hyödynnettyä peleissä. Uudet pelaajat ovat tervetulleita Gepardeihin. Ota rohkeasti yhteyttä!

Alarivi vasemmalta: Olivia Metso, Susanna Laitinen, Sara Vainiomäki, Veera Koho, Annu Koskinen, Saaga Söderholm, Enni Räihä, Emmi Mäensivu.

Keskirivi vasemmalta: Mira Martikainen, Nenja Ponsén, Hanna Paajanen, Oona Jokinen, Rebekka Mäkelä, Sophie Maidell, Venla Larpi, Ada Scheiman, Johanna Leskinen, Vilma Roos, Neea Lindberg.

Takarivi vasemmalta: huoltaja Reetta Vainiomäki, huoltaja Ari Koskinen, vastuuvallmentaja Niko Metso, valmentaja Janne Roos, apuvalmentaja Ari Laitinen, joukkueenjohtaja Lei Räihä

Kuvasta puuttuu: Viivi Koppinen, Tinja Mattsson, huoltaja/apuvalmentaja Marko Lindberg, huoltaja Miko Söderholm sekä rahastonhoitaja Anne Mattsson.

TF9 Flamingot



Flamingot on VJS:n -03 ikäluokan tyttöjoukkue. Koko Flamingojen olemassaoloajan vuodesta 2009 asti, on tyttöjä ollut mukana paljon. Tällä hetkellä mukana on yli 30 innostunutta ja taitavaa tyttöä, jotka pelaavat punaisissa, keltaisissa tai mustissa Flamingoissa. Aiempien kausien tavoin tavoitteena tulevalle kesälle on ennen kaikkea pitää hauskaa jalkapallon ja kivojen kavereiden parissa. Myös menestyksen nälkää on kasvatettu talven aikana ja kesällä tavoitteena on pärjätä vähintäänkin yhtä hyvin kuin aiempina kesinä. Tämä tarkoittaa siis melkoista haastetta muille joukkueille, kun innostunut ja taitava Flamingolauma asettuu vastustajaksi!

Ylärivi: Ira Partonen (valmentaja), Janette Nieminen, Ira Flytström, Ida Saari, Helmi Laakso, Annika Ruuska, Oona Niemi, Viivi Helin, Aino Mäyry, Vera Mäkelä, Vilma Laaksonen, Taru Paavilainen (valmentaja), Rita Huttu (jojo).

Keskellä: Saara Repo, Noora Himberg, Vilma Raekivi, Emma Toikkanen, Jessica Björkroth, Miisa Kajaste, Frida Rosenström, Lotta Sainio, Seela Paavilainen, Siina Korpelainen, Ella Romppanen, Vilma Hannula, Wilma Elonen.

Alarivi: Ella Strandell, Erin Rosti, Aura Backström, Noora Siidorov, Emma Partonen, Lumi Kurhela, Sara Vuorela, Katri Kangas, Aada Koivisto, Peppi Kurhela, Tinka Tuupanen.

Edessä: Olli Rasia (valmentaja), Pasi Rosti (valmentaja).

Kuvasta puuttuvat: Janina Niemi, Mikko Mäkelä (valmentaja), Juhani Siidorov (valmentaja), Ari Hannula (valmentaja), Hans Backström (valmentaja), Panu Repo (valmentaja) ja Sanna Romppanen (apujojo).

T04 Cruzeiro



VJS Cruzeiro T04 on vuonna 2010 perustettu -04 ikäluokan tyttöjoukkue. Tyttöenergiaa on tällä hetkellä parinkymmenen pelaajan verran ja enemmänkin mahtuisi mukaan. Aktiivisen valmennustiimin ohjauksessa harjoitellaan 2-3 kertaa viikossa ja osa tytöistä on myös seuran järjestämässä Buusteri-toiminnassa mukana. Talvikaudella on pelattu VJS-TiPS-talvisarjaa ja harjoituspelejä. Tulevan kesän turnauksia odotellaan jo kovasti. Stadi Cup, Masto Cup, Super Cup, MyPan tyttöfutisturnaus, karusellit ja VJS:n järjestämät turnaukset takaavat vauhdikkaan kesän Cruzeiro-tytöille. Kesän sarjapelit pelataan Pelitällisarjassa ja Vantaa-Liigassa ja taitokisoihin lähdetään näyttämään talvella hiottuja henkilökohtaisia taitoja. Joukkueen hyvää yhteishenkeä pidetään yllä turnausjärjestelyillä ja puuhapäivillä.

Kuvassa:

Eturivi vas: Sini Oksanen, Saana Latvalahti, Olivia Dahlgren, Laura Vainiomäki, Cia Hallbäck, Emma Leivo, Lotte Lundström, Elina Jääskeläinen, (edessä Kassu-maskotti).

Keskirivi vas: Unna Niinivaara, Meri Kuusela, Lydia Hiedanpää, Jessica Nikkinen, Elsa Pellinen, Iida Juntunen, Annina Doktor, Emma Karvinen, Tammit Gill.

Takarivi vas: jojo Reetta Vainiomäki, valmentajat Minna Oksanen, Janne Härkönen ja Kenneth Lundström, huoltaja Jenny Hellgren, vastuuvallmentaja Nanna Yli-Hukka.

Poissa: pelaajat Emma Pyykkönen ja Saga Kiiskinen sekä toimihenkilöt Matti Latvalahti, Leif Pyykkönen, Timo Kiiskinen, Tuija Leivo ja Anu Juntunen.

T05 Delfiinit



VJS Delfiinit 05 VJS Delfiinit on täyttä tyttöenergiaa. Joukkueen toimintaideana on tekemisen ilon ja hyvän mielen kautta innostaa tyttöjä yhä tiiviimmin lajitaitojen harjoitteluun. Delfiineissä uskotaan, että ilon kautta syttyy into lajiin. Talvikaudella joukkue on treenannut oman porukan kesken salivuorolla ja VJS-kentällä yhteisharjoituksissa VJS-Cruzeiron kanssa. Talvikausi on ollut mielenkiintoinen, kun joukkueen ohjelmassa on ollut yhä enemmän myös otteluita. Talvella on pelattu ahkerasti talvisarjaa sekä harjoitusotteluita. Kevätkausi käynnistyy toden teolla pääsiäisturnauksesta ja Kesäsarjassa meinataan pelata myös ponnarit hulmuten. Joukkueen vahvuuteen kaivataan lisää innokkaita ja oppimishaluisia pelureita. Tervetuloa. Ota rohkeasti yhteyttä joukkueenjohtaja Mikko Virtaan. Joukkueen nettisivut löytyvät osoitteesta: <http://vjs-t05.blogspot.fi/>

Kuvassa eturivi: Iita Raekivi, Veera Koivisto, Sara Torkkel, Nea Partonen, Sanni Nuolikoski, Kiia Kirjavainen

Keskellä: Annu Toikkanen, Nelli Virta, Aura Nyholm, Saana Nuolikoski, Ninni Pynttääri.

Takarivi: Ira Partonen, Mikko Virta, Olli Rasia kuvasta puuttuvat: Vilma Forsman, Taru Nyholm.

T06 Leppikset



Leppikset on -06/-07 syntyneiden tyttöjen tarmokas joukkue. Joukkueessamme harjoittelee kahdesti viikossa 10 aktiivista tyttöä. Joukkueessa on viimeisen 9 kuukauden aikana on ehtinyt kehitystä tapahtua paljon - vastustajaa ei enää harhauteta huutamalla "Kato, Marsu!" vaan yritetään oikeasti pallon kanssa vastustajasta ohi! Monella sujuu jo vilkuilu ympärille että missä olisi kavereita kenelle voi syöttää, osa muistaa jo automaattisesti missä ollaan kun oma maalivahti avaa peliä ja hyökkäämäänkin lähdetään monesti vauhdilla ja maalia kohti. On ollut positiivista huomata että kärkipotkut on vähentyneet ja osa muistaa ihan ilman muistutusta yrittää rintapotkua maalinteko/laukaus tilanteessa. Sisäsyrytyötötkin löytävät välillä pelitilanteesta mallikkaasti kohdalleen. Tulevalla kaudella osallistumme useisiin turnauksiin, pelaamme harjoituspelejä ja treenamme uusia taitoja sekä kehitämme vanhoja kikkoja. Innostamme tyttöjä omatoimiseen pelailuun/harjoitteluun sekä vietämme myös hetken kesälomaakin. Joukkueella on loistava yhteishenki sekä tyttöjen että vanhempien kesken ja kaikilla on ollut kivaa treenata, vaikka muutamalla tytöllä ei kiinnostus kantanutkaan joulua pidemmälle. Tästä on hyvä jatkaa nykyisten ja uusien pelaajien kanssa! Tervetuloa mukaan!

Kuvassa:

Vas ylh. Tomas Lehtinen (valm), Jenni Aalto, Mira Lehtinen, Kati Toivola, Arja Toivola (Jouk.Joht).

Vas alh. Olivia Soto, Helmi Kumpulainen, Emma Huuhtanen, Amanda Nyman, Petra Helen.

Kuvasta Puuttuu: Jani Kiiskinen (valm), Oona Kiiskinen, Inka Kiiskinen, Toni Helen (valm).

Miehet



Vuosi 2012 toi tullessaan isoja muutoksia. Pelaaja- ja toimihenkilöresurssien vuoksi koko edellisen kauden erillisinä joukkueina toimineet A2 ja Miehet yhdistivät toimintansa marraskuun alussa. Aluksi jouduttiin vähän hiomaan särmää kahden eri toimintakulttuurin kohdatessa ja ennakoituilta pelaajamennetyksiltäkään ei valitettavasti voitu välttyä. Talven mittaan tilanne kuitenkin rauhoittui ja nyt voimme taas suunnata luottavaisin mielin kevättä kohti. Jatkamme viime vuoden miesten joukkueen tapaan 4. ja 6. divarissa. Vakavissamme, mutta sopivasti huumorilla höystettynä! Lisätietoa joukkueestamme: www.vjs-miehet.fi/

Vas ylh. Zafer Bulut, Jesse Himmanen, Walteri Nironen, Mikko Rantanen, Nicklas Wahlberg, Samuli Vikman, Henri Makkonen.

Vas. kesk. Valm. Timo Leppänen, Niklas Lukander, Erik Jaatinen, Rasmus Kannisto, Jani Viitanen,

Ville Ikonen, Vili Häkämies, Kasper Kärkkäinen, Eelis Puumala, Lassi Saarela,

rah. hoitaja Sari Watjus-Wahlberg.

Vas etu. Jojo Monica Wenell, Juuso Kesti, Markus Törmä, Topi Saarinen, Niko Koponen, Santeri Sandberg,

Jesse Partanen, Eemeli Reisto, Teemu Penttala, valm. Kari Kannisto.

Kuvasta puuttuvat: Amir Bellamine, Viljami Eriksson, Jani Hirvonen, Sebastian Brodtkin,

Kasper Karjalainen, Uula Koistinen, Markus Laitinen, Kristian Lehtonen, Tuomas Matikainen,

Oladayo George ja Markus Toivonen.

Varmat



VJS Varmat on naisten harrastefutisjoukkue, joka on perustettu vuonna 1996. Joukkueemme treenaa pilke silmäkulmassa ja hyvällä fiiliksellä; kaikki tekevät parhaansa, vaikka tässä vaiheessa kenties myönämme, ettei meistä ammattilaisia taida tulla. Peleissä mennään ilon kautta ja osaamme riemuita hyvistä peleistä, vaikkei niitä (aina) voiteta. Harjoittelemme kaksi kertaa viikossa loistavissa olosuhteissa. Joukkueen vahvuus on 20 pelaajaa, sisältäen pelaaja-valmentaja Sirkka-Liisa Sandbergin. Menneen kauden huippuhetkiä olivat mm. hopeasija aikuisten Karuselliturnauksessa lokakuussa sekä onnistumiset Varmojen erikoistaitoja haastavassa Zeizen-ottelussa. Lisäksi Varmojen alter ego -joukkue, Letkumimit, kävivät pelaamassa elokuussa Unelma-cupissa sijoittuen hienosti lohkonsa toiseksi! Tulevalla kaudelle käytiin hakemassa vauhtia maaliskuun alussa Eerikkilän avantouintileiriltä, missä myös jokunen hetki puuhasteltiin jalkapallon parissa kuvioita viimeistellen. Varmat pelaavat Uudenmaan piirin harrastesarjassa sekä käyvät mittaamassa taitojaan muutamassa turnauksessa.

*Yläryvi: Nina Grönroos, Piia Vesaniemi, Jaana Viramäki, Anita Lehtimäki, Sirkka-Liisa Sandberg, Tiina Tirkkonen, Kaisa Aalto, Marika Alamikkotervo.
Alaryvi: Tiina Helin, Sirpa Hautala-Lahdenmäki, Liisa Willala, Nelly Valda Canaviri De Mikkonen, Riitta Laitinen, Maija Kuurne, Henna Kauppi.
Kuvasta puuttuvat: Kirsi Hakkila, Helinä Kiikka, Kaisa Maja, Minna Sevon ja Virpi Sorsa.*



HUOMIO!

Futis on myös TYTTÖJEN LAJI

VJS:n toiminnassa kaikissa ikäluokissa on tyttöjen joukkue ja pelaajamäärät kasvavat jatkuvasti.

Tervetuloa harrastamaan urheilulajia, jossa yhdistyvät taito, luovuus, yhteisöllisyys ja monipuolinen liikunta!

Lisätietoja: www.vjs.fi/uudet_pelaajat

VJS-JOUKKUEIDEN Toimihenkilöt

PK-35/VJS Akatemia

Petteri Jutila
040 705 2608
petteri.jutila@pk-35.fi

Samu Koski
040 575 1759
valmentaja.sk@gmail.com

B1

Petri Setälä
0400 444 812
petri.setala@luukku.com

Jukka Koivurinta
050 381 2662
jukka.koivurinta@vjs.fi

B2

Jari Lehto
040 822 5549
vjs97jojo@gmail.com

Janne Purovuo
040 503 3885
janne.purovuo@itella.fi

B3

Mari Heiskanen
040 521 6178
mari.heiskanen@nsn.com

Jarmo Roine
040 364 9409
jarmo.roine@kolumbus.fi

P1998/1

Mikko Koivisto
0500 425 323
mikko.koivisto@kotikone.fi

Kai Koso
0440 617 338
kai.koso@kolumbus.fi

P1998/2

Timo Ylimaa
050 566 5212
timo.ylimaa@kolumbus.fi

Tom Tolppola
040 900 3899
tolppola@suomi24.fi

P1999/1

Kalle Nyman
040 525 7170
vjs99jojo@gmail.com

Stefan Wikström
041 438 4545
stefan.wikstrom@saunalahti.fi

P1999/2

Kirsi Valjus
040 730 8932
kirsi.valjus@elisanet.fi

Jarmo Roine
040 364 9409
jarmo.roine@kolumbus.fi

P2000/1

Vesa Putkonen
040 820 1457
vesku@bastu.net

Jukka-Pekka Toivonen
040 354 5475
jukka-pekka.toivonen@wihuri.fi

P2000/2

Katherine Dourneau
050 596 4666
katherine.dourneau@kolumbus.fi

Mikko Seppänen

040 520 9472
mikko.seppanen@ppi.inet.fi

P2001/1

Jari Juolevi
0400 604 123
jari.juolevi@welho.com

Sebastian Söderholm

041 504 7151
sebastian.soderholm@gmail.com

P2001/2

Päivi Mäyry
050 453 6376
paivi.mayry@gmail.com

Paavo Perälä

040 864 1420
paavo.perala@tellabs.com

P2002/1

Johanna Rugemalira
johanna.rugemalira@pp.inet.fi

Stefan Wikström

041 438 4545
stefan.wikstrom@saunalahti.fi

P2002/2

Tomi Routamo
040 844 5152
tomi.routamo@iki.fi

P2003/1

Riina Linnas
riina.vjs@gmail.com

Tomi Romppanen

050 382 2716
tomi.romppanen@vjs.fi

P2003/2 Barcelona

Marika Pyöriä
050 351 0677
marika.pyoria@kolumbus.fi

Markku Kokkarinen
050 3030 320
markku.kokkarinen@gmail.com

P2003/2 Real Madrid

Satu Puolakkainen
040 732 7313
satu.puolakkainen@hotmail.com

Dennis Baars
040 567 0308
dennis.baars@biogenidec.com

P2003/2 Tottenham

Mikko Koivulehto
040 504 7230
mikko.koivulehto@elisanet.fi

Jarmo Roine
040 364 9409
jarmo.roine@kolumbus.fi

P2004/1

Kaisa Aalto
040 179 0831
kaisla.aalto@gmail.com

Juha Pekkanen
050 505 2120
juha.pekkanen@vjs.fi

P2004/2 Bochum

Ari Peltoniemi
0400 295 563
ari.peltoniemi@ncrc.fi

P2004/2 Hannover

Ilkka Nummi
0400 457 513
ilkka.nummi@fi.ibm.com

Nina Trogen

nina.trogen@gmail.com

P2004/2 Leverkusen

Anne Maarto-Ilonen
vjsleverkusen04jojo@gmail.com

Janne Hamutta

0400 760 405
janne.hamutta@gmail.com

P2004/2 Stuttgart

Paavo Syrjö
040 560 1803
paavo.syrjo@infra.fi

Jarmo Niemi

040 848 3007
jarmo.niemi@libris.fi

P2005/1

Petra Sainio
040 844 7781
petra.sainio@hotmail.com

Tomi Romppanen

050 382 2716
tomi.romppanen@vjs.fi

P2005/2 Inter

Jari Jokisilta
050 593 2174
jokisilta@gmail.com

Kimmo Raja-Halli
040 900 4682
kimmo.raja-halli@kpsps-hair.com

P2005/2 Lazio

Vesa Niininen
050 4420 012
vesa.niininen@bilot.fi

P2005/2 Milan

Sampsa Koponen
040 760 7976
sampsakoponen@gmail.com

Sami Lehtiniemi
050 349 0765
sami.lehtiniemi@kotiportti.fi

P2006 Ajax

Erika Roivainen
0400 714491
erika.roivainen@gmail.com

Matti Ollikainen
050 534 2493
roopeol@mbnet.fi

P2006 Heracles

Virpi Tiilikainen
040 1544 107
vtiilikainen@gmail.com

Marko Johansson

050 353 1579
markojohansson@hotmail.com

P2006 PSV

Sari Strand-Korhonen
040 551 6678
strandkorhonen@welho.com

Tomi Siranko

050 528 7661
tomi.siranko@cc.tukku.com

P2006 Twente

Lassi Ropponen
040 539 2388
lassi.ropponen@fi.issworld.com

P2006 Ylästö

Seppo Aapro
050 581 6751
seppo.aapro@elisanet.fi

TB1

Eija Taivassalo
050 3060 130
eija.taivassalo@netti.fi

Janne Karhu

0400 883 225
agentuuri.suunnittelunalle@kolumbus.fi

TB2

Berit Seppälä
040 728 5208
berit.seppala@gmail.com

Jukka Hongisto
040 595 9284
jukka.hongisto@autokorjaamohongisto.com

Anu Kääpä
040 715 1116
anu.kaapa@gmail.com

T1998-99/1

Janne Laasonen
040 866 3649
janne.laasonen@gmail.com

Velimatti Helasterä
050 567 0721
velluhelastera@netti.fi

Kia Varis
0400 883 225
kia.varis@metropolia.fi

T1998-99/2

Pekka Vuorio
040 745 6648
pekka.vuorio@capgemini.com

Velimatti Helasterä

050 567 0721
velluhelastera@netti.fi

Kia Varis

0400 883 225
kia.varis@metropolia.fi

T2000 Antiloopit

Arska Himberg
040 756 6577
ahimberg@siba.fi

Jonatan Holmlund

050 309 9309
j.holmlund@hotmail.com

T2001 Ajasto

Jaana Savolainen
040 702 9752
jaana.savolainen@stockmann.fi

Tomi Romppanen

050 382 2716
tomi.romppanen@vjs.fi

T2002 Gepardit

Lei Räihä
050 62 309
lei.raiha@kolumbus.fi

Niko Metso

046 851 6027
niklas.metso@sweco.fi

T2003 Flamingot

Rita Huttu
040 574 0537
rita.huttu@gmail.com

Pasi Rosti

040 531 4383
pasi.rosti@point.fi

Olli Rasia
040 594 1123
olli.rasia@kolumbus.fi

T2004 Gruzeiro

Reetta Vainionmäki
050 5561707
reetta.vainiomaki@elisanet.fi

Nanna Yli-Hukka

040 567 7076
nanna.ylihukka@gmail.com

T2005 Delfiinit

Mikko Virta
040 581 7950
virmikko@gmail.com

T2006 Leppikset

Arja Toivola
040 830 6848
tero.toivola@kolumbus.fi

Tomas Lehtinen

040 546 4987
tomas.lehtinen@elisanet.fi

Miehet

Monica Wenell
040 720 0109
monna@pp.inet.fi

Timo Leppänen

040 596 6110
timo@pp2.inet.fi

Naiset

Kaj Björkqvist
044 538 3447
kaj.bjorkqvist@gmail.com

Jari Väisänen

040 580 4730
jari.vaisanen@vjs.fi

KKI Varmat

Kaisa Aalto
040 179 0831
kaisla.aalto@gmail.com

Sirkka-Liisa Sandberg
050 305 9643
kiikka.sandberg@hdl.fi



Uusi sukupolvi – uusi tapa toimia

Aloitimme syksyllä 2012 yhteisen pohdinnan siitä, miten voisimme VJS:n naisten joukkueen valmentajina ja taustoina antaa oman osamme suomalaisen naisjalkapallon kehittämiseen. Jalkapallolliset puitteet ympärivuotiseen hyvään harjoitteluun ovat VJS:llä jo olemassa, mikä helpottaa tasapainoista suunnittelua.

Naisten joukkueen pelaajamäärä on noin 20 pelaajaa, joista 12 pelaajalla on yhteensä kokemusta jo yli 50 kansainvälisestä nuorten maatottelusta. Jutun kirjoittamisen aikaan kolme -96 syntynyt pelaajaa on juuri lähdössä Italiaan pelaamaan tuplamaatottelua Italian nuorten maajoukkuetta vastaan. Joukkueen -95 syntyneet maajoukkuepelaajat palasivat juuri yhtä kokemusta rikkaampina takaisin maajoukkueleiriltä Eerikkilästä.

Naisten joukkueen valmentajat Jari Väisänen ja Pasi O-

karinen ovat tyytyväisiä joukkueen tilanteeseen.

- Joukkueessa on tällä kaudella todella taitavia ja innostuneita pelaajia ja lähes kaikilla on mahdollisuus aamuharjoituksiin. Aamuharjoitusten ja omatoimisten harjoitusten myötä viikkoharjoitusmäärät ovat jo kiitettävällä tasolla. Useiden pelaajien osallistuminen maajoukkue-toimintaan tuo mukaan harjoitteluun piristävän lisämausteen.

Olemme joukkueessa havainneet, kuinka tärkeää on rakentaa toimintaympäris-

tö, jossa pelaajat huomioidaan yksilöinä. Kun tavoitteemme on kehittää yksilöitä, näimme tärkeänä siirtää valmennuksen painopistettä joukkuelähtöisestä lähestymisestä kokonaisvaltaiseen pelaajakohtaiseen valmentamiseen. Samalla haluamme oppia paremmin ymmärtämään, kuinka meidän tulisi Y-sukupolven kanssa toimia.

VJS-naisten joukkueen pelaajat kuuluvat kaikki niin sanottuun Y-sukupolven, eli ovat iältään noin 16-30-vuotiaita nuoria aikuisia. Miten Y-sukupolvea tulisi johtaa ja



motivoida? Millaisia valmentajia meidän tulisi Y-sukupolvelle olla, jotta saavutamme kunnianhimoisen tavoitteemme kehittää pelaajiamme kohti maailman terävintä kärkeä?

Pohdimme samalla jalkapalloa myös hiukan laajempina kokonaisuutena. Tekemämme havainnot saivat vahvistusta joulukuussa 2012 Uudenmaan piirin järjestämässä ”Henkinen valmennus joukkuelajeissa” -seminaarissa, jossa norjalainen urheilopsykologi Geir Jordan kuvasi kansainvälistä jalkapalloyhteisöä mielenkiintoisin sanoin; perinteinen, konservatiivinen, protektiivinen, lyhytnäköinen, maskuliininen jne.

Geir Jorgenin kuvaukset jalkapallon nykymaailmasta eivät välttämättä kohtaa Y-sukupolven arvomaailmaa, itse asiassa se poikkeaa aikailla Y-sukupolven toivomasta lajiympäristöstä. Kannustavan ja rennon ilmapiirin lisäksi Y-sukupolvi kokee yhteisöllisyyden hyvin tärkeäksi. Heille mieluisen valmentaja on ihmissuuntautunut, jolla on kiinnostusta ja aikaa pelaajilleen. Kun meille hiukan vanhemmille riitti kerran vuodessa kehityskeskustelussa saatu palaute, Y-sukupolvelle on jatkuva palautteen saanti tärkeää. He haluavat tietää missä mennään. Tämä, jos mikä, vaatii Y-sukupolvea ohjaavilta valmentajilta entistä kehittyneempiä vuorovaikutustaitoja.

Viimeisen vuoden ajan VJS:n naisten joukkueen val-

mennustiimi onkin hionut taitojaan vuorovaikutuksen eri osa-alueilla.

- Sanat kuuluvat mielestäni olennaisena osana päivittäiseen henkiseen valmentamiseen, Vastuuvallmentaja Jari ”Väikkä” Väisänen toteaa.

Alkuvuonna olemme VJS-naisten henkisen valmennuksen tapahtumissa yhdessä pelaajien kanssa avanneet sanoja, jotka toistuvat pelinohjauksessa ja pelikirjassamme. Näin olemmekin jo paljon lähempänä tilannetta, missä me kaikki ymmärrämme toimintaa ohjaavien sanojen merkityksen samalla tavalla. Pelaajat

”Y-sukupolven ohjaamisen ja johtamisen sanoja ovat innosta, innostu ja innovoi.”

ovat itse huomanneet kuinka tärkeää ja palkitsevaa oikeanlainen kommunikointi voi olla.

Aikaisempien sukupolvien johtamisessa käytetyt kolme ”koota” (käske, korjaa, kontrolloi) onkin nyt tämän sukupolven osalta syytä unohtaa. Y-sukupolven ohjaamisen ja johtamisen sanoja ovat innosta, innostu ja innovoi.

- Olemme mielestäni edenneet jättiläisaskelin syvemmälle kokonaisvaltaisen ja henkisen valmennuksen syövereihin, joukkueenjohtaja Kaj Björkqvist on todennut.

Pelaajamme ovat jo nuoria aikuisia ja olen varma siitä, että he pystyvät hyödyntämään pohdintojemme tuloksia myös pelikentän ulkopuolella perhe- ja työelämässä.

Pelaajakehitys

VJS:n naisten joukkueen pelaajien henkilökohtaiset jalkapallolliset tavoitteet ovat korkealla. Pelaajat ovat sitoutuneet harjoittelemaan myös omalla ajallaan. Valmennustiimi perustaa toiminnan kokonaisvaltaiseen pelaajien kehittämiseen. Valmennuksessa huomioidaan jalkapallon taktisten ja teknisten osa-alueiden lisäksi pelaajien fyysinen ja henkinen valmennus. Pelaajien henkilökohtaisten vahvuuksien tunnistaminen ja niiden mukaan laaditut henkilökohtaiset tavoitteet ohjaavatkin vahvasti joukkueen harjoittelua.

Kun pelaajat harjoittelevat noin 8-10 kertaa viikossa on tärkeää seurata tarkkaan heidän

fyysistä ja henkistä rasitusta. Tulemme ensimmäisenä joukkueena hyödyntämään uutta mobiiliteknologiaa, jonka avulla valmentajat saavat pelaajakohtaista tietoa heti harjoitusten ja pelien jälkeen. Pelaajien tuntemukset omasta fyysisestä rasituksesta, fiiliksestä, onnistumisista, tavoitteissaan, harjoituksen mielekkyydestä tulevat reaaliaikaisesti valmennuksen käyttöön. Pelaajat arvioivat myös valmentajien onnistumista. Nopea tiedonkerääminen ja analysoiminen onkin pelaajien kehittämisen kannalta erittäin arvokasta. Aiheesta saa lisätietoa allekirjoittaneelta.

Meille voittaminen on ketju onnistuneita suorituksia joka tasolla!

VJS / Naiset - Juha Painilainen



© Kalevi Hämäläinen



© Kalevi Hämäläinen

Valmentaja vailla vertaakaan

Koulun liikuntasalin ilman täyttää perjantai-iltana naurunremakka sekä jokunen karkaileva pallo. Paikalla ovat Messi, Raúl sekä Ronaldinho, ainakin pelipaitojen mukaan. Vuonna 2008 syntyneiden Futistiimi on juuri lopuillaan ja 2007 ikäluokan viikon odotetuimmat harkat alkamaisillaan.

Futistiimin ohjaaja ko-
mentaa pelaajanalut istu-
maan pallojensa kanssa kes-
kiympyrään tottunein ottein.
Paikallaolijat tarkistetaan ni-
menhuudolla ja sen jälkeen
lämmittelään erilaisilla hippa-
leikeillä, joiden avulla pienet
paloilijat oppivat hahmotta-
maan rajatun alueen ja pysy-
mään niiden sisäpuolella (ai-
nakin suurimman osan aikaa).
Hippaleikin aloitus muuttuu
hieman haastavaksi, kun kaik-
ki ilmoittautuvat vapaaehtoi-
seksi hipaksi. Ohjaaja valitsee
hipan ja lohduttelee loppuja,
että vaihdetaan hippaa hetken
kuluttua, jotta kaikki pääsevät
hipaksi vuorollaan.

Lähes 17-vuotias Basak
Demir on tuttu näky
Futistiimeissä. Merkonomi-
opiskelija on ohjannut futi-
stiimejä reilun vuoden päi-
vät. Mukaan ohjaajaksi hän
lähti hyvän ystävänsä esimer-
kistä, sillä halusi olla muka-
na hienossa toiminnassa las-
ten liikuttamiseksi. Basak on
itse pelannut aikoinaan muu-
taman vuoden, ja vaikka hän
lopetti oman palloilijan uran-
sa jo joitakin vuosia sitten,
hän siirtää omaa osaamistaan
Futistiimien lapsille. Basakin
silmit sädehtivät, kun hän
kertoo mikä on parasta las-
ten kanssa toimimisessa; se,
kun lapset tulevat harjoituk-

siin hymy huulilla ja lähtevät
kotiin yhtä aurinkoisina. On
palkitsevaa nähdä, kuinka lap-
set viihtyvät ja oppivat uutta.
Basak haluaa tartuttaa lapsil-
le liikunnan ilon sekä opettaa
heitä toimimaan yhdessä po-
rukassa, joukkueena, sekä tie-
tenkin leikin varjolla harjoitel-
laan myös jalkapallotaitoja.

Valmentajassa Basak itse
arvostaa luotettavuutta,
innostavuutta, kykyä rohkais-
ta ja taitoa olla puolueeton –
unohtamatta tietenkään, että
homman pitää pysyä hanskas-
sa, eli valmentajalta vaaditaan
myös keinoja pitää sopivas-
ti kuria. Juuri sellaiseksi val-



mentajaksi hän itsekkin haluaa
tulla. Basak on mukana VJS:n
ja TiPS:n FC Team:ssa, joka on
nuorille suunnattu valmenta-
jakoulutus. FC Team kokoon-
tuu kuukausittain valmenta-
misen teorian ja käytännön
harjoitteiden äärelle. Tarkoitus
on myös seurata ammattival-
mentajia työssään ja havain-
noida heidän työskentelyään.
FC Team:n yhtenä tärkeänä
tavoitteena on yhdistää val-
mentamisesta innostuneet
osaavat nuoret ja valmentajaa
kaipaavat joukkueet.

FC Team:n lisäksi Basak
kiittää seuran kaut-
ta saatavaa koulutusta ja tukea
ohjaamiseen sekä valmen-
tamiseen. Kun hän itse lähti
apuohjaajaksi, sai hän hyvää
käytännön oppia Futistiimin
pääohjaajaa seuraamalla.
Futistiimissä omaa ajankäyt-
töä oppii Basakin mukaan
hallitsemaan ja harjoitusker-
toja suunnittelemaan siten,
että koko Futistiimin ajak-
si riittää etukäteen mietittyä
puuhaa, ja jos aikaa joskus
jääkin yli, on hänellä taka-
taskussaan varasuunnitelma-

na jokin ylimääräinen leikki.
Basak kannustaakin kaikkia
ohjaamisesta kiinnostuneita
tarttumaan toimeen ja ot-
tamaan yhteyttä seuraan, sillä
ohjaamisesta saa itselleen val-
tavan paljon iloa ja arvokasta
kokemusta.

Pian on salissa futisti-
min loppupelin aika.
”Kuka haluaa olla maalivahti?”
Jälleen kaikki pienet kädet
nousevat innokkaasti ylös ja
ohjaajaa tarvitaan valitsemaan
ensimmäiset maalivahtit.

VJS-kenttä - oma maa mansikka

VJS-kenttä on ollut käytössä nyt runsaat kaksi vuotta. Onkin hyvä vilkaista lyhyesti taaksepäin ja kurkata vähän tulevaisuuteen.

VJS-kentän alku

VJS-kenttä eli VJS:n eri joh-tohenkilöiden mielissä jo tul-lessani seuran palvelukseen vuonna 2003. Tällöin kuiten-kaan kaupungin liikuntatoi-mi ei ollut vielä samalla not-keuden ja rohkeuden tasolla kuin VJS jo 2000-luvun alussa oli. Näin ollen sopivaa paikkaa kentälle ei löytynyt.

Veli-Matti Kallishalden myötä kaupungin liikunta-toimi sai lihaksen ja rohkeu-den käyttää niitä. VJS oli hyvä kumppani yhteistyön toteut-tajaksi. Liikuntatoimen stra-ateginen muutos käynnistää seurojen tukeminen liikun-tapaikkarakentamisessa on osoittautunut tehokkaaksi ta-vaksi toteuttaa uusia liikun-tapaikkoja. Todennäköisesti Vantaalla on vuoden 2013 lo-pussa neljä seurojen omista-maa tekonurmikenttää.

VJS-kentän rakennuttami-nessa oli omat vaikeutensa ja ne piilivät tutussa haasteessa eli rahoituksessa. Vaikeuksien ratkeaminen oli vain ajan ky-symys, sillä se tahtotila, joka hankkeen ympärillä vallitsi, oli niin vahva.

VJS-kentän haasteet

VJS-kentän haasteena ovat olleet varsin hankalat talvet. Vuosi toisensa perään on tehty lumisademäärä- ja kylmyyden näyksiä. Samalla, kun ne ovat rokottaneet positiivista kas-savirtaa, ovat kulut lumenau-rauksen ja kentän lämmittä-misen muodossa olleet varsin korkeita.

Haasteisiin on vastattu ken-tän suolaamisella, joka on kaukolämpölämmitystä mer-kittävästi kustannustehok-kaampaa sekä suuremman traktorin liisaamisella.

VJS-kentän merkitys

Voin sanoa rehellisesti seu-rassa pitkään mukana ollee-na, että VJS-kentän merkitys on ollut melkoinen. Ikäluokat, jotka aiemmin pystyivät vain haaveilemaan tekonurmihar-joittelusta ja -pelaamisesta, pääsevät harrastamaan jalka-palloa hiekkaa huomattavas-ti paljon paremmin sopival-la tekonurmella säännöllisesti. Olosuhde on muuttanut toi-mintaamme siis merkittävästi lajinomaisemmaksi.

VJS-kenttä on myös tehnyt VJS:n merkittäväksi turnaus-järjestäjäksi. Turnauksista on tullut yksi VJS:n toiminnan merkittävimmistä rahoittajis-ta. Samalla se on mahdollisuus joukkueille varainkeruuseen.

Myöskään seuraidentiteet-tiä ei sovi unohtaa. VJS-kenttä on kohtauspaikka, jossa ollaan todellisella kotikentällä. Tämä

syvenee samalla, kun kenttä kehittyy.

VJS-kentän kehitys

Tulevaisuusurkistuksessa minä näen, että VJS-kentällä on kohtaamisiin sopivia tilo-ja. Lapsille on pienpelikenttää vaikkapa pienpelihäkissä, kat-sojilla on katsomo ja joukku-eilla ja heidän vanhemmillaan tila, jossa kokoontua ja tava-ta seuran päätoimisia työntekijöitä. Myös parkkipaikkojen määrään ja laatuun uskon tu-levaisuudessa.

Lisäksi kentällä on lapsil-le houkuttelevia omatoimisen harjoittelun paikkoja ja van-hemmille mahdollisuus har-rastaa kuntoliikuntaa samalla, kun oma lapsi tai nuori har-joittelee.



Ammattitaitoista
vakuutuspalvelua

Meiltä saat kaikki tarvitsemasi vakuutuspalvelut.

Omaisuusvakuutukset, henkilövakuutukset
ja ajoneuvovakuutukset.

Tervetuloa tarkistamaan vakuutussuojasi.

Aktia Myyrmäessä
Kilterinraitti 6
puh. 010 247 6130*

Aktia Tikkurilassa
Asematie 2
puh. 010 247 6100*

Aktia Flamingossa
Tasetie 8
puh. 010 247 6120*

Vakuutukset myöntää Aktia Vahinkovakuutus Oy, jonka asiamiehenä Aktia Pankki toimii.
*Kiinteästä linjasta 8,28 snt/puhelu + 5,95 snt/min., matkapuhelimesta 8,28 snt/puhelu + 17,04 snt/min.

Aktia
Näkee jokaisessa asiakkaassaan ihmisen.



Junioriturnausta järjestämässä

Myyräkiahallin hektisessä tekonurmiviidakossa kuohuu: hurjalla vauhdilla kehittyviä kyykyreisiä rääkkäävät juniorit kirmaavat jokaisen vantaalaisen perheen rakastamien mustien papsujen seassa, mutta missä lymyilevät vanhemmat? Kyllä, vanhemmat ovat jälleen kerran löytäneet toisensa hallin kokoustilasta. On aika suunnitella VJS-kentällä järjestettävää junioriturnausta. Kyseinen turnaus on lähes yhtä varma kevään merkki kuin Matti Nykäsen kohdalle osuva ufokaappaus tai englantilaisten joukkueiden rämpiminen Mestareiden liigassa. On aika kääntää oma infernaalinen futisfanitus makkaranmyyntiasentoon.

Mitäpä ei ihminen tekisi omien lapsiensa ja VJS:n eteen? Joukkueenjohtaja paasaa kokoustilan edessä kuin Esko Eerikäinen sinkkuristeilyn avauspuheessa, ja vanhemmat nostelevät käsiään pystyyn aktiivisuuden merkiksi. Makkaranmyynti, pelinohjaus, kuulutuslaitteet, tulospalvelu, liikenteenohjaus, buffet, arpajaispalkinnot sekä monet muut turnauksen maukkaat yksityiskohdat suorastaan huutavat innokkaiden vanhempien nimiä luokseen, ja vanhemmat vastaavat kutsuun vähintäänkin 105-prosenttisella motivaatiolla.

Omalle kohdalleni on usein napsahtanut sangen mielenkiintoinen combo: meikäläinen isketään lähes poikkeuksetta valmennus-pelinohjaus-arpajais-makkaranmyyntitoimintaan, mikä sinällään pitää mielen virkeänä ja ukon päkiöillä koko päi-

vän ajan. Olen pyrkinyt kuljettamaan turnausaktivistin roolin askeleen verran pidemmälle ja yhdistelemään tehtäviäni – jopa viemään niitä aivan uudelle tasolle. Ehdotan tälläkin kertaa hie-man erilaista toimintamallia: kun yksittäinen pelinohjaussuoritus on ohi, palkitsen jokaisen ravipalikoitaan rääkänneen pelaajan myymällä heille arpoja. Arvalla voi voittaa makkaran, eli jokainen kentällä kirmannut pomputteluihme saisi välittömän hiilaritankkauksen pelin jälkeen. Toisaalta, jokaiseen makaraanhan voisi piilottaa sisälle arvan, jolla voisi voittaa toisen makkaran tai vähintään loistavaa pelisuoritusta tukevan korvapuustin. Junioreiden nauttiessa korvapuusteja vanhemmat voisivat käydä esimerkiksi lastensa otteluihin liittyvää vedonlyöntikeskustelua... Samassa taloudessa asusteleva nainen iskee Jarkko Ruutumaisen kyynärpääsivalluksen kylkiluideni väliin ja kuiskaa lempeästi korvaani, että olen juuri voittanut ihan ikioman korvapuustin, joka toteutetaan hallin ulkopuolella lumihangessa palaverin jälkeen. Muut tyytyvät luomaan keskivertoa tuimempia matikkakatseita allekirjoittaneen suuntaan, joten kenties on jälleen kerran aika imaista ylähuuli alahuulen alle ja jättää omat innovatiiviset ideat seuraavaan turnauspalaveriin.

Lasten turnauspäivä on juhlapäivä. Kun koko paketti on sorvattu viimeistä piirtoa myöden kohdalleen muutamissa turnauspalavereissa, voidaan pelipäivänä keskittyä oman homman lisäksi pienten nauravien naamojen ihailuun. Pelit etenevät aikataulussa eteenpäin kuin valmisruokien kuningas lihaperuna-

soselaatikko kaupan kassahihnalla, ja voitosta tai ansaitusta taspapelistä viestittävät riemunkiljahdukset täyttävät keskikesän muurahaispesää muistuttavan VJS-kentän. Vanhemmat sinkoilevat idästä länteen ja pohjoisesta etelään kuin suuntavaistoton Jukolan viestissä; oman pienokaisen nenä on niistettävä, varusteuhollista on huolehdittava, tappion kärsinyttä on rohkaistava, makkaravarastoa sekä vaihtorahakassaa täytyy täydentää, peliaikatauluista on pidettävä kiinni, tulospalvelu pitää olla sekunnilleen päivitettyinä ja tikkareihin oikeuttavia vihreitä tsempparikortteja tulee haalia lisää, jotta tulevat ammattifutajat saavat tarvittavan kannustimen jalkapohjakikoilleen. Koko paletti saattaa näyttää ulkopuolisen silmissä 75-prosenttisesti hallitulta kaaokselta, mutta jokainen pieni juniorityttö ja -poika kokee varmasti pelaavansa elämänsä turnausta.

Kun turnauspäivä on pulkassa, on aika siivota jäljet, kerätä kamat kasaan, syödä jäljelle jääneet makkarat ja taputella sekä omia että toisten vanhempien olkapäitä. Jokainen turnaukseen osallistunut pikku-Messi on saanut mitalinsa sekä oman osansa kuningasjalkapallon mystisestä maailmasta. Tehtävämme on suoritettu kiitettävästi. Omalla kohdallani koko päivän kruunaa vastaan laahustava vaahtosammuttimen mittainen VJS-juniori, joka lapselle tuttuun rehelliseen tapaan toteaa: ”Tää oli kevään paras päivä. Hyvin säkin Leftari vedit. Ota tästä vihreä kortti ja hae itelles tikkari.”



VJS järjestää jalkapallotoimintaa myös aikuisille. Aikuisten jalkapallokoulussa peruskurssilaiset oppivat jalkapallon perustaitoja ja kehittävät kuntoansa. Näiden ominaisuuksien kehittymistä myös seurataan testein.

Aikuisten jalkapallokoulun jatkokurssi jatkaa siitä mihin peruskurssi jäi ja huipentuu turnaukseen.

VJS:n Kortteliliigassa kokeneet konkarit pääsevät pelaamaan jo perinteeksi muodostuneessa sarjassa kuningaslajia kuntoa kohottaen, vanhoja taitoja esiin kaivaen ja hyvällä fiiliksellä!

LISÄTIETOJA:

www.vjs.fi/aikuiset



VJS-KORTTELILIIGA

2013

VJS järjestää kesällä 2013 Kortteliliigan. Kortteliliiga tarjoaa kaikille jalkapallosta innostuneille (15-vuotiaasta vaariin saakka) tilaisuuden pelata työ- tai kaveriporukalla.

Palaa pelaamalla kuntoon!

SARJAT JA OTTELUIDEN MÄÄRÄ

Kortteliliigassa on miesten ja naisten sarja. Otteluiden määrä koko kauden aikana 18 peliä.

OSALLISTUMISMAKSU

Kevätkierron (viikot 17-25, 7 peliä):
350€ (opiskelijajoukkuealennus -50%)

Syyskierron (viikot 32-41, 11 peliä):
420€ (opiskelijajoukkuealennus -50%)

Molemmat kaudet (viikot 17-25, 32-41, 18 peliä): **690€**

Hinta sisältää pelit kolmannen sukupolven tekonurmi-kentällä, sarjan järjestämiseen ja ylläpitämiseen liittyvät kustannukset. Hinta ei sisällä vakuutusta tai tuomareita. Ottelut tuomaroidaan yhteistyössä.

SARJAKIERROKSET

Joukkueet pelaavat kevätkierron (touko-kesäkuu) ja syyskierron (elo-syyskuu).

Lue lisää ja ilmoittaudu:
www.vjs.fi > KortteliLiiga

LISÄTIETOA:

Juha Pekkanen
nuorisopäällikkö, VJS
p. 050 505 2120
juha.pekkanen@vjs.fi



ILMOITTAUDU **20.4.** MENNESSÄ OSOITTEESSA WWW.VJS.FI

VJS:n Futiskoulu



Omat ryhmät aloittelijoille ja vähän pelanneille sekä konkareille!

VJS:n perinteinen kesäfutiskoulu kerää yli 150 lasta viikoksi heti koulujen päättymisen jälkeen pitämään hauskaa jalkapallon ja yhdessäolon merkeissä loistavissa olosuhteissa ISS Stadionilla Myyrmäessä.

ISS Stadion

3.6.- 7.6.2013 ja 10.6-14.6.2013

Leiri järjestetään päivittäin (ma-pe) kello 8.30-15.30

Tänä vuonna VJS järjestää kaksi peräkkäistä Futiskoulua, näin ollen mahdollisuus jopa kahden viikon yhtäjaksoiseen futiskouluun.

6-12-vuotiaille
(-99-06 syntyneille pojille ja tytöille)

Ryhmät:

- Uudet pelaajat • vähemmän pelanneet •
- enemmän pelanneet •
- maalivahdit •

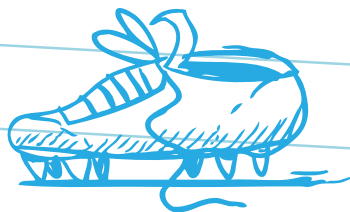
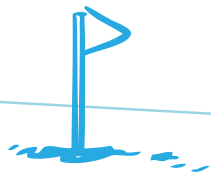
Valmennus:

Juha Pekkanen (nuorisopäällikkö, VJS)

+ VJS:n A-B-junioripelaajia (lastenohjaajakurssin suorittaneet)



Lisätietoja ja ilmoittautuminen: www.vjs.fi



FC FutisTiimi 6u.

NYT PELAAMISEN ALOITTAVAT 2007-SYNTYNEET

FC Futistiimin tarkoituksena on tutustuttaa lapset joukkueurheilun maailmaan leikinomaisesti ja yksilöllisesti innostavassa sekä turvallisessa oppimisympäristössä. Harjoittelemme kerran viikossa sekä pelaamme miniturnauksia ja turnauksia.

FC FUTISTIIMISSÄ

- Lapsi pääsee oikeaan jalkapallojoukkueeseen
- Lapsi oppii jalkapallon perustaitoja ja harjoitellessaan samalla pitkäjänteisyyttä
- Lapsi liikkuu monipuolisesti ja motorisia taitojaan kehittäen
- Iloisissa ja innostavissa harjoituksissa liikunnankipinä syttyy
- Joukkuelajin myötä lapsen yhteistyötaidot kehittyvät
- Harjoitusten kisailut sekä pelien ja turnausten voitot ja tappiot kehittävät tunnetaitoja



Lisätietoja ja ilmoittautuminen mukaan:

www.vjs.fi



Futistiimi

(4-5v) tytöille ja pojille!

- Hauskaa ja riemukasta. Leikkien jalkapallo tutuksi!

Futistiimi 4-5-vuotiaille (08-09-syntyneet) tytöille ja pojille. Harjoitella jalkapalloa leikinomaisesti ammattitaidolla ohjatuissa harjoituksissa. Tervetuloa mukaan tutustumaan jalkapalloseuran maailmaan!

Missä voisi liikkua monipuolisesti?

Missä voisi harjoitella yhteistyötaitoja?

Missä voisi purkaa energiaa?

Missä liikkumista ei oteta liian tosissaan?

Vastaus on **FUTISTIIMI!**
Tervetuloa!



Harjoitella viidessä alueellisessa ryhmässä kerran viikossa ympärivuotisesti. Harjoituksiin ovat tervetulleita kaikki jalkapallosta kiinnostuneet lapset.

FutisTiimi alueet **Harjoituspäivä**

Pojat Martinlaakso	Tiistai
Pojat Pähkinärinne	Torstai
Pojat Myyrmäki	Maanantai
Pojat Ylästö	Keskiviikko
Pojat Kivistö	Sunnuntai
Tytöt Myyrmäki	Maanantai
Tytöt Ylästö	Keskiviikko
Tytöt Kivistö	Sunnuntai
Tytöt Pähkinärinne	Torstai

Kausimaksu on 99 € (vuosi = 3 kautta) Sisältää: vakuutuksen, ohjauksen, juomapullon.

Kesäkauden harjoitukset alkavat 2.5.2013

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: www.vjs.fi/uudet_pelaajat/ tai VJS:n nuorisopäälliköltä puh. 050 505 2120