



Jalkapallo Fotboll

Vuosijulkaisu 2013 Årspublikation



Intersport Sello tarjoaa kaudelle 2013



Kaikki
polkupyörät, kunto-
laitteet ja sykemittarit

-10%

ovh:sta

Kaikki
jalkapallokengät,
-tekstiilit ja -tarvikkeet
sekä Rehband-tuet

-30%

ovh:sta

Yleisalennus muista kuin
yllä mainituista tuotteista

-15%

ovh:sta

Huolloista ja
asennuksista
ei anneta alennuksia!

100 pr erä adidas
Adipower Pred FG tai
F50 Adizero FG nahka

139,-

(250,-)

50 pr erä adidas
Adinova IV TRX FG
Junior
nahka

(50,-)

19,95



ProTouch
Force 10 pallo
Koot 3 ja 4.

6,90

Tarjoukset voimassa vain Grifk:n jäsenille
pelipassia näyttämällä!

**SPORT
TO THE
PEOPLE**



Intersport Sello

Kauppakeskus Sello • P. (09) 751 88500
Palvelemme ark. 10-21, la 9-18 ja su 12-18

INTERSPORT®

Sisälllys • Innehåll

Puheenjohtajan tervehdys / Ordförandens hälsning.....	2
Edustusjoukkue / Representationslaget	11
Junioritoiminta / Juniorverksamheten	24
Ikämiehet / Oldboys.....	68

Edustusjoukkueen kotipelit 2013 Representationslagets hemmamatcher

28.04.13	Su/Sö	18:30	GrIFK	-	LPS
08.05.13	Ke/Ons	18:30	GrIFK	-	SalPa
26.05.13	Su/Sö	18:30	GrIFK	-	KäPa
16.06.13	Su/Sö	18:30	GrIFK	-	EsPa
26.06.13	Ke/Ons	18:30	GrIFK	-	Gnistan
07.07.13	Su/Sö	18:30	GrIFK	-	Pallohonka
28.07.13	Su/Sö	18:30	GrIFK	-	Klubi 04
04.08.13	Su/Sö	18:30	GrIFK	-	EIF
11.08.13	Su/Sö	18:30	GrIFK	-	LPS
25.08.13	Su/Sö	18:30	GrIFK	-	SalPa
08.09.13	Su/Sö	16:00	GrIFK	-	BK-46
15.09.13	Su/Sö	16:00	GrIFK	-	KäPa
05.10.13	La/Lö	14:00	GrIFK	-	EsP



*GrIFK jalkapallo
kiittää tukijoitaan*

*GrIFK fotboll
tackar
sina sponsorer*

Hallitus/Styrelsen

Juha Lindström
Puheenjohtaja /Ordförande
juha.lindstrom@hannessnellman.fi
040 733 9393

Pasi Kaukojärvi
valmennus/träning
pasi.kaukojarvi@gmail.com
040 154 5498

Mikael Nyberg
Varapuheenjohtaja/viceordförande
nybergmikael@hotmail.com
040 501 4401

Lassi Ropponen
edustusjoukkue/
representationslaget
lassi.ropponen@iss.fi
040 539 2388

Antti Heinonen
antti.heinonen@sampopankki.fi
050 560 4286

Valmennus/Ledning

Valmennuspäällikkö /
Träningschef
Arto Tuohisto-Kokko
artuohi@hotmail.com
050 5458972

Toimisto/Kontor

Liikuntakoordinaattori ESR,
Harrastefutis/Idrottskoordinator
ESF, Hobbyfutis
Pipsa Manninen
pipsa.manninen@kotiportti.fi
040 716 8444

Puheenjohtajan tervehdys



Taas on se aika vuodesta, jolloin voimme arvailla, pääseekö edustusjoukkue harjoittelemaan keskus kentälle jo toukokuussa vai kuivuuko kenttä pelikuntoon vasta kesäkuussa. Ja riittääkö keskus kentän nurmelta kesällä harjoitusvuoro- ja useammallekin juniorijoukkueelle. Kun ihailee ikkunasta näkyvää upeaa talvipäivää ja katselee pihalla olevia lumi-kinoksia, herää epäily, ovatko nämä lumet sulaneet vielä juhannuksenakaan. Mutta joka vuosi lumet ovat sulaneet – välillä aiemmin ja välillä myöhemmin.

Tämä vuosi on kuitenkin viimeinen vuosi, jolloin keskus kentän talven jälkeistä kuntoa tarvitsee arvailla. Jos kaupungin suunnitelmat toteutuvat ja aikataulut pitävät, ensi keväänä keskus kentän nykyinen luonnonnurmi on vaihdettu uuteen tekonurmeen. Suunnitelmien mukaan kentän pohjatyöt aloitetaan syksyllä heti kauden viimeisen kotiottelun jälkeen ja työt saadaan valmiiksi keväällä 2014. Samalla loppuu jalkapallopiireissä vuosia käyty luonnonnurmen ja tekonurmen kannattajien keskinäinen väittely. Hyvin hoidettu luonnonnurmi on epäilemättä erinomainen pelialusta ja kannattajiensa mukaan ainoa oikea alusta jalkapallon pelaamiseen. Mutta huonokuntoinen ja kuoppainen nurmikko ei anna aihetta riemunkiljahduksiin. Keskus kentän vanha luonnonnurmi on palvellut hyvin, mutta on jo tullut käyttöikänsä päähän. Riippumatta siitä, olisiko pinnoitteeksi valittu uusi luonnonnurmi vai tekonurmi, kenttä on joka tapauksessa perusteellisen korjauksen tarpeessa. Nykykunnossa kenttä ei palvele sen enempää edustusjoukkuetta kuin junioreitakaan. Tekonurmen valinta varmistaa, että keskus kentän hienoista puitteista pääsevät nauttimaan entistä laajemmin myös juniorijoukkueemme.

Kauniaislaisena seurana olemme sikäli onnellisessa asemassa, että seuran ja kaupungin välinen keskusteluyhteys toimii hyvin. Kaupungin liikuntatoimen kanssa käydään säännöllisesti keskustelua seuran ja kaupungin välisen yhteistyön kehittämistä ja kaupunki on ollut aktiivisesti mukana tukemassa seuran uusia hankkeita. Hyvänä esimerkkinä tästä myönteisestä suhtautumisesta on viime vuosina ESR-hankkeen puitteissa tehty yhteistyö. Keskus kentän kunnostustyöstä vastaava yhdyskuntatoimi on myös tarjonnut meille kentän käyttäjänä mahdollisuuden osallistua hankkeen suunnitteluun. Kaikilla tuntuu olevan yhteinen intressi: mahdollisimman hyvien harrastusmahdollisuuksien turvaaminen kaupunkimme asukkaille.

Kentän kunnostus palvelee myös muiden lajien harrastajia. Keskus kentän tekonurmi ei tule olemaan lämmitettävä ja se voidaan talvella jäädyttää jääkiekkoilijoiden ja luisittelijoiden käyttöön. Marraskuusta huhtikuuhun kestävä hiljaiselo keskus kentällä tulee päättymään.

Jääkiekon kanssa yhteinen etu meillä on myös jääkiekon uudessa hallihankkeessa. Talvikentän nykyiset pukuhuoneet jäähallin päädyssä ovat riittämättömiä varsinkin turnausten aikaan ja viikonloppuisin, kun kentällä pelataan useita pelejä peräkkäin. Tyttöjoukkueiden aktivoituessa myös heidän tarpeensa on voitava ottaa paremmin huomioon. Uudet paremmat pukeutumistilat voidaan toteuttaa suunnitellun uuden jäähallin yhteyteen, jonne voidaan tehdä myös talvikentältä kokonaan puuttuvat säilytystilat joukkueiden varusteille. Joten kaikkien meidän jalkapallon ystävien on syytä toivottaa menestystä ja pikaista toteutumista tälle jääkiekon hankkeelle.

Varmasti löytyy olosuhteista aina parannettavaa. Mutta keskus kentän osalta ollaan menossa oikeaan suuntaan eikä menestys kesän peleissä tule muutenkaan olemaan harjoitusolosuhteista kiinni. Tervetuloa kentän laidalle – oli se sitten keskus kenttä, talvikenttä, Sahara tai Smedsin kenttä - seuraamaan nuorempien ja vanhempien pelaajiemme menestystä tulevalle kaudella.

*Kauniaisissa 29.3.2013
Juha Lindström /GrIFK Fotboll r.f.
puheenjohtaja*

Ordförandens hälsning

Det är igen den tiden på året då vi får spekulera i om representationslaget kommer åt att träna på centralplanen redan i maj eller torkar planen i spelskick först i juni. Bjuder centralplanens gräs under sommaren på träningsstider även åt några juniorlag? Då man genom fönstret beundrar en fin vinterdag och tittar på snödrivorna på gården uppstår misstanken om att snön inte smälter ens till mid-sommar. Men varje år har snön smält – ibland tidigare, ibland senare.

Det här är dock det sista året då man behöver spekulera i centralplanens skick efter vintern. Om stadens planer går i lås och tidtabellerna håller har nästa vår centralplanens nuvarande naturgräs bytts till nytt konstgräs. Enligt planerna börjar grundarbetet på hösten genast efter den sista hemmamatchen och arbetet beräknas bli färdigt på våren 2014.

I detta sammanhang avslutas den diskussion som inom fotbollskretsarna pågått i många år mellan supportrar av natur- och konstgräs. En väl skött naturgräsplan är otvivelaktigt ett ypperligt spelunderlag och det enda rätta underlaget att spela fotboll på enligt dem som stöder naturgräs. Men ett dåligt och gropigt gräs ger ingen anledning till glädjerop. Centralplanens gamla naturgräs har tjänat väl men har redan nått sin ålders höst. Oberoende av om man hade valt naturgräs eller konstgräs som ytmaterial är planen i behov av en grundlig renovering. I nuvarande skick tjänar planen varken representationslaget eller juniorerna. Valet av konstgräs säkrar det att juniorerna i högre omfattning i fortsättningen får njuta av centralplanens fina förhållanden.

Som Grankullaförening är vi så tillvida i en lycklig situation att dialogen mellan staden och föreningen fungerar bra. En kontinuerlig diskussion förs med stadens idrottsbyrå om utvecklandet av samarbetet mellan föreningen och staden och staden har varit med och stött aktivt föreningens nya projekt. Som ett gott exempel på denna positiva inställning under de senaste åren kan nämnas samarbetet som gjorts inom ramen för ESR projektet.

Samhällstekniken som svarar för centralplanens renovering har också erbjudit oss som planens användare möjligheter att delta i planerandet. Alla verkar ha ett gemensamt intresse: att säkra möjligast goda förutsättningar för att idka sin hobby för stadens invånare.

Renoveringen av planen gynnar även idkare av andra grenar. Centralplanens konstgräs kommer inte att vara uppvärmbart och den kan under vintern frysas för ishockeyspelare och skrinna. Tystnaden på centralplanen från november till april bryts.

Vi har en gemensamt mål även i ishockeyns projekt för en ny ishall. Vinterplanens nuvarande omklädningsrum i ändan på ishallen är otillräckliga i synnerhet i samband med turneringar och under veckoslut då det spelas flera matcher i följd. Då flicklagen aktiverar sig bör även deras behov bättre kunna tas i beaktande. Nya bättre omklädningsrum kan byggas i samband med den planerade nya ishallen där man även kunde bygga förvaringsutrymmen för lagens utrustning, något som nu helt saknas vid vinterplanen. Alla vi fotbollens vänner har alltså skäl att önska framgång och ett snart förverkligande för ishockeyns projekt.

Det finns säkert alltid möjligheter att förbättra förhållandena. Men i centralplanens fall är vi på väg i rätt riktning och framgången i sommarens matcher hämmas ej annars heller av träningsförhållandena. Välkommen till sidan av planen – det må sedan vara centralplanen, vinterplanen, Sahara eller Smedsplanen – och följa med yngre och äldre spelares framgång under den kommande säsongen.

*Grankulla 26.3.2013
Juha Lindström / GrIFK Fotboll r.f.
ordförande*



JALKAPALLO Gaala FOTBOLLS Gala



Gaalan tavoitteena on kerätä rahaa seuran jalkapallotoimintaan ja koota yhteen jalkapallovanhemmat eri joukkueista, edustusjoukkueen pelaajat sekä seuran valmentajat juhlistamaan kauden päättymistä.

Gaalojen ohjelmiin on kuulunut maittavien illallisten lisäksi lyhyitä puheita, ansioituneiden pelaajien ja valmentajien palkitsemisia, kisailuja, arpajaiset ja huutokauppa sekä tanssia elävän musiikin tahtiin. Jalkapallogaaloja järjestämässä ovat olleet aktiiviset vanhemmat eri juniorijoukkueista.

Suurin osa gaalojen tuotoista menee seuran junioritoiminnan hyväksi ja Futisrahaston käyttöön. Futisrahastosta jaetaan avustuksia esim. kausi- tai turnausmaksuista niille pelaajille, jotka jäisivät taloudellisista syistä muuten jalkapalloharrastuksen ulkopuolelle.

***Tänä vuonna jalkapallogaala järjestetään 26.10.
Tervetuloa taas mukaan runsain joukoin!***

Galans mål är att samla pengar till föreningens fotbollsverksamhet samt samla ihop fotbollsföräldrarna från de olika lagen, representationslagets spelare samt föreningens tränare för att festa av att säsongen nått sin ände.

Till galornas program har hört förutom en god supé korta tal, premierandet av förtjänta spelare och tränare, små tävlingar, lotteri och auktion samt dans till levande musik.

Största delen av intäkterna från galorna går till föreningens juniorarbete och Futisfonden. Futisfonden utdelar understöd till t.ex. säsongs- eller turneringavgifter till de spelare som annars av ekonomiska skäl skulle måsta avstå från fotbollen som hobby.

***Detta år ordnas fotbollsgalan den 26.10.
Välkomna med i stora skaror!***





1



1



SIELTÄ LÖYTYY KAIKKI

0 100 100 puhelun hinta arkisin klo 8-18 1,59 € /puhelu + 0,56 € / 10 sekuntia, muina aikoina 2,00 € /puhelu + 0,70 € / 10 sekuntia. Puhelun hintaan lisätään operaattorin paikallisverkko- tai matkapuhelumaksu. Lisätiedot: www.0100100.fi

Junioreiden Kauden päättäjäiset



Juniorenas avslutning firades

Junioreiden päättäjäisiä vietettiin jälleen lokakuun lopulla. Päättäjäisissä palkittiin eri ikäluokkien ansioituneita pelaajia sekä jaettiin seuran ja piirin taitokisoissa saavutetut mitalit.

Vuoden joukkueena palkittiin P98-joukkue. Vuoden joukkueenjohtajaksi valittiin Hans Mäntylä P01 joukkueesta. Vuoden valmentajaksi valittiin Leif Grandell.

Vuoden 2012 palkitut pelaajat olivat: poikapelaaja Marco Meckelborg P98, tyttöpelaaja Sonja Hillberg T03 ja maali-vahti Niklas Kankaanpää P98.

Junnugaalan loppuksi junnut vanhempineen siirtyivät Kauniaisten keskus kentälle seuraamaan ja kannustamaan Edustusjoukkueemme peliä.

Suomen Nestle sponsasasi kuningatar-tuutit Granin junnuille ja K-Supermarket Mankkaa pillimehut.

Juniorenas avslutning firades igen i slutet av oktober då serierna spelats slut. På avslutningen premierades de olika årskullarnas förtjänta spelare samt utdelades föreningens och distriktets tekniktävlingsmedaljer.

Som årets lag premierades P-98. Till årets lagledare valdes Hans Mäntylä från P-01 laget. Till årets tränare valdes Leif Grandell.

År 2012 premierades följande spelare: pojkspelare Marco Meckelborg P98, flickspelare Sonja Hillberg T03 och målvakt Niklas Kankaanpää P98.

Efter juniorgalan förflyttade sig juniorerna tillsammans med sina föräldrar till Grankulla centralplan för att se på representationslagets match och heja på laget.

Nestle Finland bjöd på Drottning strutar åt juniorerna och K-market Mankans på saft.





Futisrahasto



Fotisfonden

GrIFK Jalkapallon Futisrahasto tukee seuran junioripelaa-
jien jalkapalloharrastusmahdollisuuksia. Futisrahasto voi
muun muassa

- myöntää avustuksia esimerkiksi kausi-, turnaus-, leiri-
tai varustemaksuista niille pelaajille, jotka jäisivät
taloudellisista syistä muuten kokonaan tai osittain
jalkapalloharrastuksen ulkopuolelle
- myöntää jalkapallostipendejä, joilla voidaan tukea ja
palkita innokkaita harjoittelijoita
- myöntää avustuksia eri ikäluokkien tai koko seuran
erityisprojekteihin

Futisrahaston pääoma on kerätty viime vuosina järjestet-
tyjen jalkapallogaaloiden tuotoista ja lisää varoja kerätään
jälleen tänä vuonna toteutettavalla jalkapallogaalalla.
Lisäksi halukkaat yksityishenkilöt ja yritykset voivat lah-
joittaa varoja Futisrahaston tilille FI37 4055 0010 0288 15.
GrIFK Jalkapallon hallitus päättää rahojen käytöstä saa-
miensa anomusten pohjalta. Viime vuonna Futisrahasto
tuki seuramme jalkapalloilijoiden harrastusmahdollisuuksia
yhteensä 1977 eurolla.

GrIFK Fotboll har grundat en Fotisfond för att stöda ivriga
spelares möjligheter att idka fotboll GrIFK Fotboll Fotis-
fonden kan bl.a.

- utdela stöd för t.ex. säsong-, turnerings-, läger eller
utrustningskostnader till sådana spelare som av
ekonomiska skäl annars skulle helt eller delvis bli
utanför fotbollen
- utdela fotbollsstipendier med vilka man kan stöda
och belöna dem som är ivriga att träna
- utdela stöd till föreningens eller olika årsgruppers
specialprojekt

Fotisfondens kapital består av intäkterna från förra årets
Fotbollsgala och dess tillgångar utdrygas ytterligare med
årets Gala. Villiga privatpersoner och företag kan dessutom
donera tillgångar till Fotisfonden till konto
FI37 4055 0010 0288 15.

GrIFK Fotbolls styrelse beslutar om användandet av pen-
garna på basen av inkomna ansökningar. Förra året stödde
fotisfonden våra fotbollspelarnas hobbymöjligheter med
1977 euro.



EVINRUDE EDUT

- 5 vuoden takuu
- Huoltoväli 3v / 300 tuntia
- Automaattinen talvisuojaus ohjelma
- Tehokas
- Taloudellinen
- Ympäristöystävällinen
- Edullinen
- Luotettava

OSTA EVINRUDE, SÄÄSTÄ SELVÄÄ RAHAA



FRYDENBO

www.evinrude.fi



w&w marine

Kalkkaronkatu 45, Karkkila, Espoo
09-212 8611 www.wandmarine.fi

EVINRUDE
E-TEC



Täyden palvelun MP-talo

Oy FRANK NYMAN Ab

Palomiehentie 8, Espoo. Puh. 09-505 3015

www.franknyman.com

- Moottoripyörät
- Uudet ja käytetyt
- Ajovarusteet
- Tarvikkeet
- Varaosat
- MP-vuokraus
- Huolto

Planmed Verity®

Kuvantamisen mullistava uutuus



Nopea raajamurtumien 3D-kuvaus

Korkea resoluutio, alhainen säteilyrasitus

Edullinen käyttö

Katso
Planmed Verity
video:



Lisätietoa:
www.planmed.com

Planmed Oy,
Sorvaajankatu 7, 00880 Helsinki,
puh. +358 20 7795 300 fax +358 20 7795 664,
ExtremityCT@planmed.com

Planmed



TUNTEET PELIIN.

Veikkauksen urheilupeleillä.

PELAA TARAHTUMAN AJAN
M.VEIKKAUS.FI

VEIKKAUS
Iloa elämään.

Edustus on Joukkue isolla J:llä

22.3.2013 Suomen maajoukkue pelasi yhden historiansa hienoimmista otteluista. 1-1 tasapeli Espanjaa, maailman parasta joukkuetta vastaan vieraskentällä Gijonissa oli osoitus joukkueen täydellisestä sitoutumisesta valittuun pelitapaan. Kapteeni Moisanderin johdolla koko jengi ylisti joukkueen loistavaa yhteishenkeä.

Samanlainen, ainutlaatuinen ja pyyteetön yhteen hiileen puhaltaminen on myös meidän joukkueemme vahvuus. Vaikka joukkue olisi täynnä huippuyksilöitä, ei se vielä lupaa hyvää lopputulosta. Joukkueen tulee olla parempi kuin yksilöiden summa.

Tämä ei toki tarkoita sitä, etteikö edustusjoukkueesta löytyisi myös vahvoja yksilöitä - päinvastoin! GRIFK:n kaikkien aikojen paras maalintekijä Peter Meyer on ollut loistavassa iskussa kevään harjoitusotteluissa. Pelaamisen ohella Petsku jakaa arvokasta kokemusta ja neuvoja nuorille pelaajille ja auttaa heitä urallaan eteenpäin. Joukkueen kokenutta kaartiä edustaa myös Jari Antikainen, jolla on menossa 12. kausi vihreä-valkoisissa. Tällä kaudella hän kolkuttelee pelattujen otteluiden määrässä Fiffi Ollbergin hallussa olevaa ennätystä.

Nuoret Granin omat kasvatit, Langhoffin veljekset Dani ja Samu, ovat sellaisia pelaajia, jotka ammentavat joukkueen konkareilta kaiken mahdollisen opin ja pelaavat joskus tulleisuudessa II-divaria korkeammallakin.

Loistavan yhteishengen lisäksi meillä on toki muutakin yh-

teistä nykyisen A-maajoukkueen kanssa. Mixu Paatelaisen poika Joel tuo mielenkiintoisen lisän hyökkääjäosastoon, ja hän on myös yksi joukkueen nuorista, ylöspäin pyrkivistä pelaajista.

Pelaajat äänestivät yksimielisesti joukkueen kapteeniksi Granin oman kasvatin, Micke Lindbergin. Valinta osui nappiin, sillä tätä kirjoittaessa joukkue ei ole hävinnyt kertaakaan kapteenin nauhan ollessa Micken kädessä. Ja kun kurinalaista puolustustamme johtaa toinen kapteenimme Elja Heiskanen, niin sarjan alkua voi odottaa jännittynein, mutta innostunein mielin.

Granin edustusjoukkuetta ovat valmentaneet sellaiset huippuvalmentajat kuin Martti Kuusela ja Ari Tiittanen. On hienoa kuulua tuohon ryhmään, mutta sitäkin hienompaa on olla osa tätä nykyistä joukkuetta. Joukkuetta jossa IFK tähden neljän sakan merkitykset - sinnikkyys, taitavuus, voimakkuus ja toveruus - näkyvät jokaisessa pelaajassa, niin kentällä kuin kentän ulkopuolellakin. Koen olevani etuoikeutettu saadessani valmentaa tätä joukkuetta, jossa jokainen pelaaja tietää olevansa tärkeä ja korvaamaton osa Joukkuetta.



*Vihreä-valkoisia hetkiä kuningaslajin parissa,
Rami Luomanpää
miesten edustusjoukkueen valmentaja*



Representationslaget är ett lag med stort L

22.3.2013 spelade Finlands landslag en av sin historias finaste matcher. 1-1 jämt mot Spanien, världens bästa lag på bortaplan i Gijon var ett tecken på lagets fullständiga dedikation till det valda spelsättet. Under ledning av kapten Moisaner hyllade hela laget den strålande lagandan.

En likadant enastående och osjälviskt samarbete för att uppnå gemensamma mål är även vårt lags styrka. Fastän ett lag är fullt av topp individer garanterar det ännu inte ett gott slutresultat. Ett lag bör vara bättre än summan av dess individer.

Detta betyder dock inte att representationslaget inte skulle ha även starka individer – tvärtom! GrIFKs genom tider bästa målgörare Petter Meyer har varit i strålande form i vårens träningsmatcher. Förutom att spela delar även Petsku med sig av sin värdefulla erfarenhet och ger råd åt yngre spelare samt hjälper dem framåt i deras spelarkarriärer. Till lagets erfarna del hör även Jari Antikainen för vars del den pågående säsongen är den 12:e i grön-vita.

I antal spelade matcher närmar han sig rekordet som innehas av Fiffi Ollberg.

Granis egna unga, bröderna Langhoff – Dani och Samu, är

sådana spelare som suger i sig all den lära de kan av lagets veteraner och i framtiden förmodligen kommer att spela t.o.m. på en högre nivå än 2 division.

Förutom en strålande laganda har vi även annat gemensamt med det nuvarande A-landslaget. Mixu Paatelainens son Joel är ett intressant tillägg i anfallaravdelningen och är även han en av lagets unga uppåtsträvande spelare.

Spelarna röstade enhälligt Micke Lindberg, Granis egen produkt, till lagets kapten. Valet träffade mitt i prick då laget då detta skrivs inte förlorat en enda gång då Micke burit kaptensbindeln på sin arm. Då vårt disciplinerade försvar ledes av den andre kaptenen, Elja Heiskanen kan vi vänta på seriens början med spänning och entusiasm.

Granis representationslag har tränats av topp tränare som Martti Kuusela och Ari Tiittanen. Det är ett fint sällskap att höra till men ännu finare är det att vara en del av det nuvarande laget. Ett lag där IFK stjärnans fyra spetsar – uthållighet, skicklighet, styrka och kamratskap – syns i varje spelare, såväl på planen som utanför. Jag upplever mig privilegierad då jag får träna detta lag där varje spelare vet att den är viktig och en oersättlig del av laget.

*Grön-vita stunder i kungsgrenens tecken,
Rami Luomanpää
tränare för mennens representationslag*

KAUSI 2012 SÄSONGEN

SARJATAULUKKO / KAKKONEN ETELÄLOHKO

SERIETABELL / TVÅN SÖDRA ZONEN

Sija	Joukkue	O	V	T	H	TM	PH	ME	P
1	 ÄIFK	27	17	5	5	50	25	25	56
2	 BK-46	27	16	3	8	55	35	20	51
3	 SalPa	27	15	5	7	50	34	16	50
4	 EIF	27	14	6	7	75	34	41	48
5	 Klubi 04	27	13	6	8	64	36	28	45
6	 GrIFK	27	12	6	9	64	35	29	42
7	 Pallohonka	27	13	3	11	56	38	18	42
8	 EsPa	27	9	1	17	46	59	-13	28
9	 FC Espoo	27	7	2	18	48	61	-13	23
10	 LoPa	0	1	26	14	165	-151	1	27



- Julkaisut, vuosikertomukset
- Messumateriaalit: julisteet, roll-upit, seinät, suurtulosteet
- Esitteet, mainostuotteet
- Suunnittelu- ja taittotyö
- Pakkaus- ja myymälä-materiaalit

Sami Nevalainen
040 746 9743
sami.nevalainen@redfina.fi
www.redfina.fi



Yläriivi: Antti Heiskanen, Elja Heiskanen, Roni Tuominen, Martti Puolakainen, Kimi Lindeman, Timo Mikkonen, Daniel Langhoff ja Samuel Langhoff

Alarivi: Rami Luomanpää / valmentaja, Petter Meyer, Mikael Lindberg, Puja Mirftabi, Jari Antikainen, Joonas Ilomäki, Kyle Luetkenhans, Joni Kaasinen, Niko Vainio ja Timo Nousiainen / manageri

Kuvasta puuttuvat: Janne Törmänen, Joonas Bask, Joel Paatelainen, Eetu Klingberg, Toni Vuorinen
 Aki Holma / mv-valmentaja, Tomi Lindqvist / joukkueenjohtaja, Lassi Ropponen / joukkueenjohtaja,
 Tero Holopainen / huoltaja ja Tuomas Hämäläinen / hieroja

Edustusjoukkue Representationslaget 2013

Edustusjoukkue 2013 Representationslaget



1

Toni Vuorinen
maalivahti / målvakt
21v, 188, 85



2

Niko Vainio
hyökkäjä / forward
22v, 187, 82
Kaudet GrIFK:n edarissa: 3
Aiemmat seurat: FC Honka



3

Roni Tuominen
toppari / stopper
23v, 188, 90
Kaudet GrIFK:n edarissa: 4
Aiemmat seurat: HJK



4

Kyle Luetkehans
keskikenttä / mittfält
23v, 175, 77
Kaudet GrIFK:n edarissa: 1
Aiemmat seurat:
HIFK, Kemin PS,
Vermont Catamounts



5

Antti "Hessu" Heiskanen
toppari / stopper
24v, 185, 86
Kaudet GrIFK:n edarissa: 1
Aiemmat seurat:
FC Honka, FC Espoo



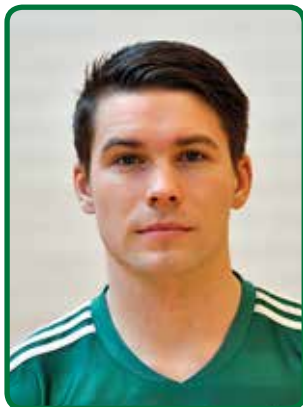
6

Mikael Lindberg
keskikenttä/mittfält
29v, 180, 77
Kaudet GrIFK:n edarissa: 6
Aiemmat seurat: FC Kiisto

Edustusjoukkue 2013 Representationslaget



7 Joni Kaasinen
puolustaja / back
26v, 179, 69
Kaudet GrIFK:n edarissa: 3
Aiemmat seurat: MPS



8 Joonas "Jonttu" Ilomäki
puolustaja / back
22v, 175, 74
Kaudet GrIFK:n edarissa: 2
Aiemmat seurat:
FC Honka, EBK



9 Daniel "Dee" Langhoff
hyökkääjä / forward
21v, 186, 80
Kaudet GrIFK:n edarissa: 4



10 Janne "Törö" Törmänen
keskikenttä / mittfält
24v, 173, 68
Kaudet GrIFK:n edarissa: 3
Aiemmat seurat:
FC Lahti, Klubi04, Honka



11 Joel Paatelainen
hyökkääjä / forward
19v, 190, 83
Kaudet GrIFK:n edarissa: 1
Aiemmat seurat:
Raith Rovers FC



12 Kimi "Lipe" Lindeman
maalivahti / målvakt
23v, 190, 94
Kaudet GrIFK:n edarissa: 4
Aiemmat seurat:
FC Honka, EsPa

Edustusjoukkue 2013 Representationslaget



13 Timo "Timppa" Mikkonen
keskikenttä / mittfält
23v, 185, 73
Kaudet GrIFK:n edarissa: 4
Aiemmat seurat:
Allianssi, FC Honka



14 Elja Heiskanen
toppari/stopper
20v, 185, 87
Kaudet GrIFK:n edarissa: 2
Aiemmat seurat: Honka



16 Joonas Bask
hyökkääjä / forward
21v, 200, 90
Kaudet GrIFK:n edarissa: 2



17 Petter "Petsku" Meyer
hyökkääjä / forward
28v, 181, 74
Kaudet GrIFK:n edarissa: 8
Aiemmat seurat: FF Jaro,
SJK



18 Eetu Klingberg
hyökkääjä / forward
27v, 178, 75
Kaudet GrIFK:n edarissa: 6
Aiemmat seurat: Espa



19 Samuel "Samu" Langhoff
hyökkääjä / forward
19v, 189, 84
Kaudet GrIFK:n edarissa: 1
Aiemmat seurat: A-jun.

Edustusjoukkue 2013 Representationslaget



20 Puja Mirafabi
hyökkääjä / forward
21v, 170, 65
Kaudet GrIFK:n edarissa: 2
Aiemmat seurat: Honka



22 Jari Antikainen
puolustaja / back
32v, 173, 65
Kaudet GrIFK:n edarissa: 12
Aiemmat seurat:
FC Espoo, FC Honka



33 Martti "Mara" Puolakainen
maalivahti / målvakt
19v, 187, 88
Kaudet GrIFK:n edarissa: 2
Aiemmat seurat: Honka



Rami Luomanpää
päävalmentaja/chefstrenare



Lassi Ropponen
joukkueenjohtaja/lagledare



Timo Nousiainen
manageri/manager



Aki Holma
maalivahtivalmentaja/
målvaktstrenare



Tuomas Hämäläinen
fysiikkavalmentaja/fysiktränare



Tomi Lindqvist
joukkueenjohtaja/lagledare



Tero Holopainen
huoltaja/materialförvaltare



Mikko Virtala
fysio



OTTELUOHJELMA 2013 MATCHPROGRAM

Kakkonen etelälohko • Tvåan södra zonen

21.04.	Su Sö	18:30	BK-46	-	GrIFK
28.04.	Su Sö	18:30	GrIFK	-	LPS
03.05.	Pe Fre	18:30	Gnistan	-	GrIFK
08.05.	Ke Ons	18:30	GrIFK	-	SalPa
12.05.	Su Sö	18:30	Pallohonka	-	GrIFK
20.05.	Ma Må	18:30	BK-46	-	GrIFK
26.05.	Su Sö	18:30	GrIFK	-	KäPa
03.06.	Ma Må	18:30	Klubi 04	-	GrIFK
09.06.	Su Sö	18:30	EIF	-	GrIFK
16.06.	Su Sö	18:30	GrIFK	-	EsPa
19.06.	Ke Ons	18:30	LPS	-	GrIFK
26.06.	Ke Ons	18:30	GrIFK	-	Gnistan
29.06.	La Lö	16:00	SalPa	-	GrIFK
07.07.	Su Sö	18:30	GrIFK	-	Pallohonka
24.07.	Ke Ons	18:30	KäPa	-	GrIFK
28.07.	Su Sö	18:30	GrIFK	-	Klubi 04
04.08.	Su Sö	18:30	GrIFK	-	EIF
07.08.	Ke Ons	18:30	EsPa	-	GrIFK
11.08.	Su Sö	18:30	GrIFK	-	LPS
16.08.	Pe Fre	18:30	Gnistan	-	GrIFK
25.08.	Su Sö	18:30	GrIFK	-	SalPa
01.09.	Su Sö	16:00	Pallohonka	-	GrIFK
08.09.	Su Sö	16:00	GrIFK	-	BK-46
15.09.	Su Sö	16:00	GrIFK	-	KäPa
20.09.	Pe Fre	18:30	Klubi 04	-	GrIFK
29.09.	Su Sö	16:00	EIF	-	GrIFK
05.10.	La Lö	14:00	GrIFK	-	EsPa



Paulig Cupsolo

EN BRYGGARE, ALLA HETA DRYCKER

En kopp färskt kaffe, te, chokladdryck, espresso eller cappuccino blir färdig inom 1 minut.

Paulig Cupsolo är den enda kapselbryggaren på marknaden som kan tillreda äkta finländskt filterkaffe.



Importör och marknadsförare:

 **HEDENGREN**
Kodintekniikka
www.hedengrenkodintekniikka.fi

Vuokraaminen
on vaivaton
ratkaisu!



www.ramirent.fi

Cy Carbonex Alk



Laadukkaita
sairaalatarvikkeita

Dialyysitarvikkeet
Laitteet

Rekisteröintipaperit- ja tarvikkeet



www.carbonex.fi

USKO IHMISEEN SAA
IHMEITÄ AIKAAN.



Vaconia perustaessa 12 miestä ja yksi nainen laitoivat yhteen teknologisen osaamisensa ja intohimonsa kehittää maailman parhaan taajuusmuuttajan. Tuo sama intohimo ja usko omaan osaamiseen on ohjannut Vaconia eteenpäin jo miltein kaksikymmentä vuotta. Nyt meillä on yksi markkinoiden laajimmista AC käyttäjien portfolioista.

Usko itseesi – niin mekin teemme!

www.vacon.fi

VACON
DRIVEN BY DRIVE



Huollot kaikille
autoille. Takuulla!
autoasi.fi



TEBOIL Kauniainen

Kauniaistentie 1, 02700 KAUNIAINEN
puh. 09 591 5600, palvelemme ma-pe 8-16.30

Kuin luodut toisilleen!

- **Aina** yhteensopivat Novita-langoista neulottujen vaatteiden ja asusteiden kanssa.
- **Aina** suomalaisen suunnittelijan käsialaa.
- **Aina** suomalaisen mitoitukseen ja elämäntyyliin sopivat.
- **Aina** helppohoitaiset, käyttöä ja aikaa kestävät.
- **Aina** mukavat, hyvistä materiaaleista tehdyt.
- **Aina** omalta tuntuvat.



NOVITA

Aina toisiinsa
sopivat asut,
joista on iloa
pitkään.



Tutustu Novitan uusiin
nettisivuihin www.novita.fi

Novitan myymälässä
kaikki Novita-lehden langat
ja mukavat tekstiilit.

NOVITA

LankaDeli Malminrinne 1 B, 00180 Helsinki, puh 09 673 246. Avoimna ma-pe 10-18, la 10-16



INFRRA

**Rakennamme
perustaa.**

www.infra.fi



THE POWER OF YOU

**NEED
HEAD?**

head.fi

www.lexia.fi



EVEN THE BEST
PLAYERS
WIN AS A
TEAM

LEXIA
Legal Excellence

Asiakasomistajuus kannattaa Lönsamt att vara ägarkund



www.varuboden-osla.fi

VBO
VARUBODEN - OSLA

GrIFK jalkapallo päivittää valmennuslinjaansa vuoden 2013 aikana

Päivitämme valmennuslinjan Suomen Palloliiton uuden linjauksen mukaiseksi. Otamme käyttöön päivitetyn valmennuslinjan, jota tekemässä ovat olleet seuran omat valmentajat valmennuspäällikön johdolla. Seuran valmennusfilosofia tulee olemaan yksilökeskeinen, kokonaisvaltainen ja pelikeskeinen. Tavoitteena on nostaa joukkuepelaaminen paremmalle tasolle paremman yksilöosaamisen kehittymisen ja pelin ymmärtämisen kautta.

Jalkapallovalmennuksen keskeisin tavoite on, että harjoituksiin osallistuva pelaaja kehittyä ja kehittyminen voidaan osoittaa faktoina taidossa, pelikäsitetyksessä, fysiikassa sekä henkissä ja sosiaalisissa taidoissa. Valmentajien on tunnettava pelaajansa ja heidän kehittämistarpeensa ja siksi GrIFK pelaajat testataan säännöllisesti taidon ja fysiikan osalta. Lisäksi pelaajien, valmentajien sekä vanhempien on mietittävä keinoja siihen, miten omalla ajalla tapahtuvaa harjoittelua voidaan tukea ja ohjata sekä luoda innostusta sen tekemiseen.

Mitä se valmennuslinjan mukainen toiminta oikein on käytännössä?

Seurassa valmennuslinja johon yksittäinen valmentaja sitoutuu joukkueen valmennuksessa.

Keskiossa päämäärätietoinen pelaaja, joka saa kehittymisensä kehittäviä ärsykeitä.

Kokonaisvaltainen valmennus tarkoittaa sitä, että jokaisessa harjoituksessa ja jopa harjoitteessa otetaan huomioon tekninen, taktinen, fyysinen ja psyykinen näkökulma.

Harjoitusmäärät pitää olla riittävällä tasolla joukkueharjoittelun osalta ja omalla ajalla harjoittelun merkittävä lisääminen.

Harjoituspäiväkirjassa pelaajan harjoittelun määrä sekä henkilökohtaiset kehittämistarpeet ja tavoitteet 4-6 viikon jaksoissa. Käyttöön viikoittaiset kotiläksyt joiden teemat kausisuunnitelmasta.

YKSILÖKESKEINEN, KOKONAISSVALTAINEN JA PELIKESKEINEN VALMENNUSFILOSOFIA

Valmennus filosofia (miten opetan yms..)

Kokonaisvaltainen kehittymisen seuranta (testit, pelit)

Pelaajien profilointi (kehitys tarpeet ja osaamisalueet)

Kokonaisvaltainen valmentaminen

PELAAJAKEHITYS

Pelaajapolku

Painopiste alueet ja harjoitusmäärät ikäluokittain

Ohjelmointi
(kausuunittelu, jaksotus, painopisteet, rutiinit)

Eriyttäminen ja tasoryhmät

Lahjakkaiden tukeminen ja tunnistaminen
(taito, kyky yms.)

PELITAPA

Pelistä johdettu

Ikäluokkakohtaisuus (ryhmittely yms.)

Hyökkäys ja aluepuolustus

Tilanteenvaihto +/-

Ydinharjoitteet ikäluokittain

yleiset vaatimukset eri pelipaikoille

VALMENNUSORGANISAATIO

Valmennusroolit (yksittäisen pelaajan kehitykseen vaikuttavat tekijät)

Kriteerit (mm. osaaminen/ koulutustaso vaatimukset)

Koulutussuunnitelma (yleinen ja sisäinen)

Toimintatavat

(tuki valmentajalle; arkitutorointi/mentorointi, HOPS)

Selviä painopisteitä tekemisessä eli kausisuunnitelmassa 4-6 viikkoa sama teema sekä peli lähtökohtana (tekemisen laatu ja kuormittuminen)

Pelaamisen oppiminen ja tavoitteena taitava ja nopea pelaaja. Fyysiset kykytekijät ovat taidon toteutumisen edellytys.

Seurataan kehittymistä kokonaisvaltaisesti faktoilla

Seuran pelitapa ja sitä tukevat pelitaparajoitteet

Valmennusorganisaatio ja tuki valmentajille

Lopuksi kerrotaan, että nuorin ikäluokka eli GrIFK-08 on jo aloittanut toimintansa ja siihen ja kaikkiin muihinkin seuran joukkueisiin sekä kevään ja kesän jalkapallokouluihin ovat kaikki nykyiset ja uudet pelaajat pojat ja tytöt lämpimästi tervetulleita



*Arto Tuohisto-Kokko
Valmennuspäällikkö
puh. 050 54 58 972
artuohi@hotmail.com*

GrIFK fotboll uppdaterar sin träningslinje under 2013

Vi uppdaterar vår träningslinje i enlighet med Finlands bollförbunds nya linjer. Vi tar i bruk den nya träningslinjen som uppgjorts i samarbete mellan föreningens tränare under ledning av träningschefen. Föreningens träningsfilosofi kommer att vara individcentrerad, heltäckande och spelcentrerad. Målet är att lyfta lagspelandet till en högre nivå genom att utveckla bättre individuellt kunnande och förståelse för spelet.

Fotbollstränandets centrala mål är att de spelare som deltar i träningarna utvecklas och att utvecklingen kan påvisas som fakta i skicklighet, speluppfattning, fysik samt psyke och sociala färdigheter. Tränarna måste känna sina spelare och deras utvecklingsbehov och därför testas GrIFKs spelare regelbundet både visavi kunnande och fysik. Därutöver bör spelarna, tränarna samt föräldrarna fundera på hur tränande på egen tid kan stödas och styras samt hur man skapar entusiasm därför.

Vad är verksamhet i enlighet med träningslinjen riktigt i praktiken?

Föreningens träningslinje som enskilda tränare förbinder sig till i sitt lags träning.

I centrum är den målmedvetna spelaren som ges stimulans att utvecklas.

Heltäckande träning innebär att i varje träning och t.o.m. träningsmoment beaktas tekniska, taktiska, fysiska och psykiska element.

Träningsmängderna bör vara tillräckliga för lagets del och tränandet på egen tid bör ökas betydligt.

Spelaren träningsmängder skrivs upp i en träningsdagbok och personliga utvecklingsbehov och mål i 4-6 veckors intervall likaså. Man tar i bruk veckoläxor vilkas teman tas ur säsongsplanen.

Tyngdpunkten på görandet dvs i säsongspanen 4-6 veckor ett tema samt spelandet som utgångspunkt (kvalitet på görandet och belastning)

Att lära sig spela och som mål en snabb och skicklig spelare. Fysisk begåvning är en förutsättning för uppnående av skicklighet.

Helhetsuppföljning av utveckling genom fakta
Föreningens spelsystem och träningsmoment som stöder det
Träningsorganisationen och stödet till tränarna

Till slut kan vi berätta att den yngsta årgången dvs GrIFK-08 redan startat sin verksamhet och att alla nuvarande och nya spelare, pojkar och flickor, varmt välkomnas till detta lag liksom till föreningens andra lag, vårens och sommarens fotbollskolor.

Arto Tuohisto-Kokko
Träningschef
tel. 050 54 58 972
artuohi@hotmail.com



INDIVIDCENTRERAD, HELHETSTÄCKANDE OCH SPELCENTRERAD TRÄNINGSFILOSOFI

Träningsfilosofi (hur jag lär osv)

Uppföljning av helhetsutveckling (test, spel)

Profilering av spelare
(utvecklingsbehov och kunnandeområden)

Helhetstäckande träning

SPELSÄTT

Ledd ur spelet

Åldersgruppvis (uppdelning etc)

Anfall och områdesförvar

Situationsbyte +/-

Kärnövingar per åldersgrupp

Allmänna krav för olika spelplatser

SPELARUTVECKLING

Spelarstig

Tyngdpunktsområden och träningsmängder per åldersklass

Planering (säsongspan, timing, tyngdpunkter, rutiner)

Uppdelande och nivågrupper

Att stöda och känna igen begåvningar
(skicklighet, förmåga osv)

TRÄNARORGANISATIONEN

Tränarroller (faktorer som inverkar på den enskilda spelarens utveckling)

Kriterier (bl.a. kunnande/ krav på skolningsnivå)

Skolningsplan (allmän och intern)

Tillvägagångssätt
(stöd för tränare; vardagstutoring/mentoring, HOPS)





adidas



find fast

download the **f50 game** and challenge your friends.

Now available on



and



Vuosi liikuntakoordinaattorina on ollut tapahtumarikas



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Joukkueiden kanssa hoidimme buffetit sekä pallopoika-/tyttövelvollisuudet Edarin 14 kotimatseissa ja syksyn Gaalankin menestyksekkäästi. Keväällä julkaisimme Seuran vuosijulkaisun. Piirisarjapelit, jalkapalloseurat, tekonurmi- ja vuokrauspalvelut, keväisin uusi alkava ikäluokka sekä päiväkotit-futistapahtumat sekä seuran taloudenhoito varmistavat ettei tarvitse miettiä mitään seuraavaksi tekemistä.

Yhteistyö Kauniaisten kaupungin kanssa jatkui Villa Bredan kuntosalilla. Granhultin, Mäntymäen ja Kasavuoren koulujen kanssa yhteistyö lisääntyi mm. välituntikerhotoiminnan myötä ja musafutiskerho jatkoivat toimintaansa. Aloitimme myös Wau Ry:n ja GrIFK Sali-bandyn kanssa yhteistyössä Wau:n sporttiskerhon vetämisen.

Uusi Pallokivaa harrasteryhmä perustettiin 3-7 -vuotiaalle ja naiset saivat vihdoin oman futiksen alkeiskurssin.



Seuran dokumentointia lähdettiin kehittämään Footpass-projektin myötä ja taloushallintoa parannettiin MyClub –toiminnanohjausjärjestelmän käyttöön otolla.

Suoritin työn ohessa kaikille liikuntakoordinaattoreille pakollisen Liikunnan ammattitutkinnon seuratyössä ja tein Haaga-Heliumin tradenomin opintojen opinnäytetyönä Seuran sisäisen imago tutkimuksen.

Odotan kesän saapuvan, jotta pääsemme futisreilille koulujen loputtua.

Kiitos kaikille meidän seuran ihanille ja reippaille toimijoille. Muistakaa, että teette tärkeää työtä lasten liikunnan edistämiseksi!

*Iloisin futisterveisin,
Pipsa Manninen
Liikuntakoordinaattori
p. 040 71 68 444
pipsa.manninen@kotiportti.fi*



Året som idrottskoordinator har varit händelsefyllt

Tillsammans med lagen skötte vi såväl buffen som bollpojke/flickaskyldigheterna under representationslagets 14 hemmamatcher och även höstens gala med framgång. Under våren utgavs föreningens årspublikation. Distriktsmatcher, fotbollsläger, uthyrande av konstgräsplanen, den nya årsguppen som börjar på våren och daghemmenas fotbollsturneringar samt föreningens ekonomi gör att man inte behöver fundera på om det finns något att göra.

Samarbetet med Grankulla stad fortsatte i Villa Bredas konditionssal. Samarbetet med Granhult, Mäntymäki och Kasabergets skolor ökade bl.a. med rastklubbar och musikfotisklubben fortsatte sin verksamhet. Vi påbörjade även i samarbet med Wau rf och Grifk Innebandy Wau:s sportklubb.

Den nya "Roligt med bollen" hobbygruppen grundades för 3-7 åringar och det ordnades äntligen en nybörjarkurs för kvinnor i fotboll.

Dokumentationen av föreningens verksamhet utvecklades genom Footpass projektet och föreningens ekonomistyrning förbättrades genom att ta i bruk MyClub affärssystemet.

Vid sidan av arbetet utförde jag den för alla idrottskoordinatorer obligatoriska yrkesexamen för idrottskonsulenter i föreningsverksamhet och som examensarbete vid Haga-Helia tradenom utbildningen en intern image undersökning.

Jag väntar på sommaren och fotbollslägren som börjar då skolorna slutat!

Tack till alla vår förenings underbara och energiska aktörer. Kom ihåg att ni gör ett viktigt arbete genom att främja barnens sportande.

Glada fotbollshälsningar

Pipsa Manninen

Idrottskoordinator

tel. 040 71 68 444

pipsa.manninen@kotiportti.fi



GrIFK P-03 voitti

FC Espoon talvisarjan!



NO ORDINARY PEOPLE
NO ORDINARY MOTORCYCLES



aprilia[®]

**KATSO MALLISTO &
JÄLLEENMYYJÄT**

www.aprilia.fi



Aprilia Finland
Facebookissa

Maahantuoja:

SGN
GROUP
SGN MOTORS

www.sgnmotors.fi



TAKUU

4

VUOTTA

ALOITA YLIOPISTOSI
MEILLÄ



Historia

Humanistiset opinnot

Kansainväliset opinnot

Kauppatieteet

Kieli- ja kulttuuriopinnot

Kirjoittaminen

Oikeustiede

Psykologia ja kasvatustiede

Teatteritoiminta

Yhteiskuntatieteet



TYÖVAEN
akatemia.org AKATEMIA **A** Kauniainen

**MUKANA
VAUHDISSA**



**CHICO'S
BURGERIT**



Chico's burgerit löydät kaikilta pääkaupunkiseudun
ABC-asemilta. Sinua lähinnä ABC Nihtisilta.

hok-elanto.fi/abc



KAUNEUSHOITOLA & KOSMETIIKAN ERIKOISLIIKE

- kasvohoidot yksilöllisesti • vartalohoidot
- jalka- ja käsihoidot • korvien reijitys • meikit
- ripsien kesto värjäys • depilaatiot ym.

Kavallintie 24, Kauniainen • p. (09) 5053380
Avoinna arkisin klo 9 - 18 ja sopimuksen mukaan.
Tervetuloa!
www.ailaairo.fi

M Janne

Våra erbjudanden på
Kaikki tarjoukset
www.mjanne.fi

5%

M JANNE
Raseborgsvägen 14, Ekenäs
Raaseporintie 14, Tammisaari
☎ 020 763 0810 8-21, 8-18, 12-18

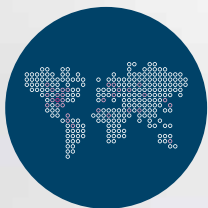
Käännöstoimisto Marianne Saari Oy



Käännöstoimisto Marianne Saari Oy on pieni ja monipuolinen yhden naisen käännöspalveluyritys, joka on toiminut alalla jo yli 20 vuotta. Sen toiminta perustuu ammattitaitoon, luottamukseen ja pitkäaikaisiin asiakassuhteisiin.

Teen käännöksiä suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Lisäksi käännän norjasta ja tanskasta edellä mainituille kielille.

www.mariannes.fi



Enterprise Network Security

When Next
Generation is
Not Enough

STONESOFT

www.stonesoft.com

A-juniorit



A-juniorerna

Seuran A-juniorit nousivat 2009 Palloliiton 1. divisioonaan, ja ikäluokka pelaa siis 2013 jo viidettä kauttaan näinkin vaativalla sarjatasolla. Katsomme myös luottavaisina tulevaan kevätkierrokseen, koska tähän mennessä pelatut kovatasoiset harjoitusottelut ovat osoittaneet että joukkue jo nyt on hyvässä iskussa vaikka sarja alkaakin vasta toukokuussa.

Joukkue on harjoitellut tekonurmella 4-5 kertaa viikossa läpi talven, ja kylmimpänä aikana järjestimme 2 sisävuoroa viikossa. Vastuuvallmentajana toimii Leif "Lefa" Grandell ja apuvallmentajana Tapio "Tapsa" Jalava. Joukkueen minimitalvoitteena on tutuksi tulleen 1-divaripaikan säilyttäminen myös "tuleville sukupolville".

Ryhmässä harjoittelee tällä hetkellä 27 pelaajaa joista noin puolet GrIFK:ssa nappulaikäisestä asti pelanneita, ja loput vuosien varrella ja myös hiljattain muista seuroista siirtyneitä pelaajia. Suurin osa pelaajista on 94-syntyneitä kauden vanhempaa A-ikäluokkaa, jotka siis "jäivät eläkkeelle" tämän vuoden lopussa. Tämä tarkoittaa että yhteistyö nuorempien ikäluokkien kanssa tulee kasvamaan entisestään. Seura onkin ilmoittanut yhden joukkueen A-poikien Kolmoseen, ja tämä sarja tullaan pelaamaan joukkueella joka muodostetaan sekä B- että A-pelaajista antaen B-ikäluokalle oivaa kokemusta vähän fyysisemmästä pelistä.

Perinteinen tehokas yhteistyö sekä Team Granin että miesten edustusjoukkueen kanssa jatkuu myös entiseen malliin, ja muutamat pelaajat ovatkin jo päässeet harjoittelemaan ja pelaamaan miesten kanssa. Seurattuani nyt usean vuoden ajan monen eri GrIFK:n A-ikäluokan pelaajien "kasvamista miehiksi", voin ilokseni todeta että tästäkin ryhmästä voimme vielä saada monta omaa junioria mukaan edustusjoukkueeseen.

Eteenpäin pääsee aina jos on omaa halua harjoitella ja kehittää itseään, joten tässä lopuksi mielestäni sopiva joukkueenjohtajan vinkki koko tiimille tämän kauden kynnyksellä:

"Vahvistakaa vahvuksianne, kehittäkää heikkouksianne, pitäkää hauskaa ja nauttikaa!"

*Joukkueenjohtaja Henrik Langhoff
puh. 040 5100802
henrik.langhoff@kolumbus.fi*

Föreningens A-juniorer steg 2009 till Bollförbundets division 1, och årsklassen spelar alltså 2013 redan sin femte säsong på denna krävande nivå. Vi ser också med tillförsikt fram emot den kommande vårrundan, för de rätt så hårda träningsmatcher vi hittills har spelat har visat att laget redan nu är i bra skick fastän serien startar först i maj.

Laget har tränat på konstgräsplanen 4-5 gånger i veckan hela vintern, och under den kallaste tiden ordnade vi två av träningssturer i innehall. Som huvudtränare fungerar Leif "Lefa" Grandell och hjälptränare är Tapio "Tapsa" Jalava. Lagets minimimål är att behålla den välbekanta platsen i division 1 även åt "kommande generationer".

I gruppen tränar för tillfället 27 spelare av vilka ungefär hälften har spelat i GrIFK sedan knatteåren, och resten är spelare som flyttat från andra föreningar genom åren och även på senaste tid. Den största delen av spelarna är 94-födda denna säongs äldre A-årsklass, som alltså blir "pensionerade" vid slutet av detta år. Det betyder att samarbetet med de yngre årsklasserna kommer att öka märkbart. Föreningen har därför anmält ett lag till A-pojkarnas division 3 distriktsserie som kommer att spelas med ett lag bestående av både B- och A- spelare för att ge B-årsklassen en utmärkt möjlighet att pröva på ett mera fysiskt spel.

Det traditionella intensiva samarbetet med både Team Grani och representationslaget fortsätter även såsom tidigare, och några spelare har redan haft möjlighet att både träna och spela med representationslaget. Efter att nu i flere år följt med spelarna i många olika GrIFK A-årsklasser "växa till män", kan jag med glädje konstatera att vi även från denna grupp ännu kan få många egna juniorer med i representationslaget.

Det går alltid att avancera om det finns egen vilja att träna och utveckla sig själv, så avslutningsvis följer här en lämplig vink av lagledaren åt hela teamet inför denna säsong:

"Stärk era starka sidor, utveckla era svagheter, ha roligt och njut!"

*Lagledare Henrik Langhoff
tel. 040 5100802
henrik.langhoff@kolumbus.fi*



Ylärivi: Leif Grandell (vastuuvalmentaja)

4. rivi: Martti Puolakainen, Ahmed Alaeddine, Victor Dahlberg, Laith Ismail, Mahad Hussein, Samuel Langhoff, Walid Al-Tahi, Henri Hakala

3. rivi: Henri Westerlund, Aso Zahedi, Henrik Honkanen, Kalle Franck, Kristoffer Savolainen, Markus Wilkman, Oskari Tuominen, William Skarbö

2. rivi: Rasmus Westerlund, Joni Pirskanen, Wahab Al-Timimi, Alex Lähdekorpi, Robin Ollus, Rasmus Kivisaari, Joni Nikander

Alarivi: Aki Ylimäula, Alex Maylett, Markus Teerikangas

Kuvasta puuttuvat: Viktor Bondestam, Samuel Hatakka, Juuso Ilomäki, Kaarle Antila



GrIFK-B1 pojat

GrIFK:n B1-joukkueessa on 22 poikaa, joista useimmat ovat tämän kauden vanhempaa B-ikäluokkaa eli 1996 syntyneitä. Joukkue harjoittelee yhtenä ryhmänä mutta pelaa useamman sarjan peleissä.

Pääasiallisena kilpasarjanaan joukkue pelaa kevätkaudella 2013 Helsingin ja Uudenmaan piirien B:n Kakkosta, tavoitteena nousu Ykköseen kauden aikana. B-pojat käyvät myös GrIFK:n A-junioreiden harjoituksissa ja peleissä.

Joukkueen vastuuvallmentajana toimii Markku Heino, ja muina valmentajina toimivat Petteri Jaatinen ja Janne Kaukojärvi. Rahastonhoitaja on Tapio Tuominen ja joukkueenjohtaja Pekka Taipale.

Sarjapeliä lisäksi joukkue pelaa runsaasti harjoituspelejä ja osallistuu turnauksiin. Syksyllä, lokakuun toisena viikonloppuna, järjestetään taas perinteinen B-poikien syysturnausta.

Vaikka pelaajia on ryhmässämme varsin paljon, pelejä on tiedossa niin paljon että voimme ottaa vielä uusia pelaajia, joilla on futistaidot hallussa ja asenne kunnossa.

*Yhteystiedot:
joukkueenjohtaja Pekka Taipale
040 834 1611
pjt@iki.fi*

GrIFK-B1 pojkar

GrIFK:s B1-lag har 22 pojkar, som för det mesta är äldre B-åldersgruppen, dvs. född 1996. Laget tränar som en grupp men spelar i flera serier.

Som sin huvudsakliga serien B1-gruppen spelar i våren 2013 i Helsingfors och Nylands distrikt B-pojkars Tvåan, med ett mål att klättra till Ettan under säsongen. B-pojkar spelar också i A-pojkarnas spel efter deras utvecklingsbehov.

Lagets huvudtränare är Markku Heino, och andra tränaren är Petteri Jaatinen och Janne Kaukojärvi.

Förtutom seriespel, spelar laget en hel del övningsmatcher och deltar i turneringar. På hösten planerar vi att arrangera traditionell egen turnering på Grankulla konstgräs.

Även om vi har ganska många spelare, kan vi på grund av två spelgrupp ännu ta emot nya spelare om de har grundläggande färdigheter för fotboll och rätt attityd.

*Kontakt:
lagledare Pekka Taipale
040 834 1611
pjt@iki.fi*



Yläriivi: Markku Heino (valm), William Toivanen, Max Heino, Miro Heino, Riku Hagman, Ossi Seppänen, Antti Ihalainen,
 Janne Heinonen, Texi Seppänen, Jonas Lindström
 Alarivi: Joonas Hampinen, Kasimir Äikää, Jonas Ehrlich, Niko Turunen, Arttu Taipale, Aleksii Harju, Tino Wickman, Marco Meckelborg,
 Matti Tuominen, Kalle Kailamäki

BI



GrIFK-B2 pojat

Seuran hyvä toiminta viime vuosina on kasvattanut myös vanhempien ikäluokkien harrastajamääriä ja viimevuoden hyvän kokeilun perusteella B2 joukkueen toimintaa päätettiin jatkaa omana joukkueena.

Joukkue on harjoitellut hyvin koko talven 3 kertaa viikossa sekä motivoituneet pelaajat lisäksi B1 joukkueen tai 98 akatemian mukana useana kertana viikossa. Vaikka pelit ovat aihahdelleet tuloksellisesti niin pelaamisen ja poikien taso on noussut selvästi. Harjoituksen painopiste on ollut pelinopeudessa ja fyysisten ominaisuuksien vahvistamisessa.

Joukkue tulee pelaamaan kesällä B16 aluesarjassa. Odotusten mukaisesti sarjasta tulee tasainen mutta tavoite pelata syksyllä taas ylemmässä loppusarjassa on varmasti realistinen jo talven harjoituspelien perusteellakin. Toiminnan ensisijainen tavoite on hyvä pelaajakehitys kohti B ja A juniorien ykkösjoukkueita, jonka vuoksi hyvä harjoittelu ja tasokkaat pelit ovat arvokkaita jokaisen kehityksen kannalta.

Yhteistyö C15 ja B1 joukkueen kanssa on hyvä ja pelaajien annetaan siirtyä joukkueissa motivaation ja kehityksen myötä. Sekä joukkueen taustavoimat että pelaajat odottavat jo sarjan alkua jolloin oikeasti taas nähdään onko hyvä harjoittelu vienyt joukkuetta eteenpäin. Pelaaminen on kuitenkin tämän lajin ilo ja tarkoitus.

Valmennus: Pasi Kaukojärvi

puh. 040 15 45 498

pasi.kaukojarvi@gmail.com

Joukkueenjohto: Peter Arppe, Jouni Tupala

GrIFK-B2 pojkar

Det goda jobb som föreningen gjort under de senaste åren har lett till ett ökat antal spelare också i de något äldre åldersklasserna. År 2012 försökte vi med ett B2 lag bestående av 98 och 97 födda spelare och det visade sig såpass positivt att vi beslöt oss för att fortsätta med projektet också 2013.

Laget har tränat under vintern 3 gånger / vecka och några spelare har dessutom tränat med B1 och 98/akademin. Trots att resultaten i matcherna har varit både upp och ner har spelarnas färdigheter klart förbättrats. Tyngdpunkten under träningarna har varit i speltempot och en stor vikt har även lagts vid spelarnas fysiska egenskaper.

Laget spelar i sommar i B16 distriktsserie. Vi förväntar oss en jämn serie och målet är att på hösten spela i den övre slutserien. I första hand är verksamheten inriktad på en god spelarutveckling med sikte på B och A juniornernas topplag och därför är både träningar och matcher viktiga för den individuella spelarens utveckling.

Samarbetet med C15 och B1 lagen är bra och spelarna kan flytta mellan lagen i takt med sin egen utveckling och motivation. Både spelarna och alla som står bakom laget väntar ivrigt på säsongstarten för att se hur vi klarar oss mot de övriga lagen. Det är sist och slutligen ändå matcherna som alla väntar på.

Coach: Pasi Kaukojärvi

tel. 040 15 45 498

pasi.kaukojarvi@gmail.com

Lagledning: Peter Arppe, Jouni Tupala



Yläriivi: Atte Tupala, Arttu Tupala, Andreas Engström, Alex Kaukojärvi, Nicolas Arppe, Lukas Worku, Viljami Siekkinen, Jonathan Berg, Pasi Kaukojärvi (valm.)
Alarivi: Rasmus Virtanen, Felix Andersson, Mattias Johansson, Matthias Vuoreheimo, Oskar Hämäläinen, Samuli Pasurinen

B2



GrIFK-P98

Vuoden 2012 toiminta meni tavoitteiden mukaisesti. Kilpailullinen tavoite eli pääsy Nike Premier Suomen lopputurnaukseen toteutui hienosti. Olimme Grifk:n historiassa ensimmäinen, joka pääsi taistelemaan 20 parhaan joukkueen kanssa "SM mestaruudesta". Nousimme myös syksyksi Aluesarjaan. 7 pelaajaa pelasi myös B16 sarjan pelejä. Joukkue harjoitteli vähintään 4x/vkossa. Syksyllä Akatemiaryhmällä myös yksi salivuoro ja Esbo IF:n valm. vetämä juusutekniikkavuoro

Tavoitteet 2013

Tukea pelaajan kehitystä riippumatta siitä miten joukkue menestyy. Parhaille yksilöille on taattava tie kehitykseen aina edustusjoukkueeseen asti. Yhteistyö eri ikäryhmien välillä tulee edelleen tiivistymään, muutama poika pelaa ja trenaa jo B1 mukana ja 10 poikaa B2 mukana. Toivotaan, että saadaan myös -99-00 ikäluokista poikia meidän harjoituksiin hakemaan kokemusta tulevaisuutta varten

Valmennus:

Pasi Kaukojärvi, Riku Pakarinen, Juha Lindström

Joukkueenjohto:

Peter Arppe

puh. 0400 403734

peter@finnshipping.fi

Jouni Tupala

puh. 050 3830128

jouni.tupala@mbnet.fi

Verksamheten under år 2012 gick helt enligt målsättningarna. Laget klarade sig vidare till Nike premier slutturneringen

och gjorde därmed historia inom föreningen som första GrIFK lag i de inofficiella finska mästerskapen. På hösten steg vi till distriktsserien. 7 spelare från laget spelade dessutom i B16 seriematcher. Laget tränar minst 4 ggr i veckan och utöver detta tränar ännu akademigruppen 1 gång inomhus plus springteknik träningar under ledning av Esbo IF tränare.

Målsättningen för 2013

är att stöda den individuella spelarens utveckling oberoende av lagets framgångar. För toppspelarna banar vi vägen med sikte på föreningens representationslag.

Samarbetet mellan olika åldersgrupper förstärks ytterligare och vi har redan spelare i både B1 och B2 lagen. Vi hoppas att vi får se 99-00 med på våra träningar för att bygga upp erfarenhet för framtiden.

Tränare:

Pasi Kaukojärvi, Riku Pakarinen, Juha Lindström

Lagledning:

Peter Arppe

tel. 0400 403734

peter@finnshipping.fi

Jouni Tupala

tel. 050 3830128

jouni.tupala@mbnet.fi



Yläriivi: Alex Kaukojärvi, Andrei Toivanen, Casper Sundell, Emil Raunemaa, Daler Abdulazhanov, Walter Roos, Axel Pakarinen
Markus Regårdh, Viljami Siekkinen.
Alarivi: Samuli Pasurinen, Veeti Rissanen, Petrus Pöllänen, MV Niklas Kankaanpää, Diako Nuri, Artturi Harjula, Okko Kilpinen
Kuvasta puuttuvat: Jesper Lindevall, Eelis Koski

P98



GrIFK-P99

GrIFK P99 joukkue jatkoi tänä vuonna viime kauden viitoittamalla tiellä ja saimme joukkueen toiminnan rutiiniin kuntoon edellisuuden suurten muutosten jälkeen.

Joukkueen vastuuvallmentajana on toiminut Antti Haataja. Hänen lisäksi valmennustiimiin on vuoden aikana kuulunut Björn "Lillis" Almark, Oskari Tuominen sekä Joonas Bask. Tämän vuoden alusta saimme porukkaan vielä uuteena apuvallmentajana Tomi Majurin, joten tältä osin tilanne näyttää siis hyvältä.

Kevään 2012 piirisarjan pelit poljettiin käyntiin kahdella joukkueella - sarjan kakkos- ja kolmostasoilla. Näiden lisäksi meiltä osallistui poikia Arton vetämän 98, 99 & 00 yhteisjoukkueen peleihin. Kevään piirisarja kolmosessa sujui mallikkaasti ja voitimme peleistä 7 ja hävisimme ainoastaan sarjan voittaneelle Hongan porukalle, joten loppusijoitus oli sarjan kakkospaikka ja syksyksi nousu kakkostasolle. Kakkosessa taas pelasimme tasaisen sarjan sijoittuen lohkomme neljänneksi. Syksyllä saimme maistaa kakkos- ja kolmosarjojen eron ja kytti oli Yellow:lle kovaa, mutta saimmepa ainakin kokemusta kovista peleistä. Greenin pelit sen sijaan sujuivat kevättä paremmin ja palkintona oli sarjan kakkospaikka. Hieno suoritus!

Piiripelien lisäksi kävimme kauden aikana myös turnauksissa. Keväällä ja kesällä Kemiössä, sekä syksyn kovilla Aulanko Cupissa. Kemiöstä keväältä muistoihin jäi kosteakot kelit ja isokokoiset vastustajat. Kesällä kelit olivat suotuisimmat ja yhteishenki kukoisti koulumajoituksessa. Aulanko Cupista kotiin kantamisena oli muutakin kuin muistot; HOPEAA!

Talven olemmekin pyrkiin harjoittelemaan kolme kertaa viikossa. Lisäksi olemme pelanneet PK-35n talvisarjaa sekä eritasoisia harjoitusotteluita. Viimeisissä peleissä onkin alkanut näkyä että Antin pelitaktiikat alkavat menemään jakeluun. Peli alkaa tosiaan näyttää jalkapallolta ja täynnä tarmoa suuntaamme tulevaan kauteen.

GrIFK P99 fortsatte under 2012 längs med samma riktlinjer som tidigare och lyckades stabilisera lagets rutiner efter dom stora ändringarna som genomgicks under tidigare året.

Antti Haataja fortsatte som lagets ansvariga tränare. Förutom honom bestod lagets träningssteam under året av Björn "Lillis" Almark, Oskari Tuominen och Joonas Bask. Nu under de senaste veckorna har teamet ytterligare tillökats med Tomi Majuri som hjälptränare. På denna front är situationen verkligen under kontroll.

Våren 2012 distriktsserie sparkades i gång med två lag på division två och tre. Dessutom deltog våra killar också i Artos 98, 99 & 00 lags spel. Vårens serie i division tre gick galant för då vi vann 7 spel och förlorade endast mot seriens segrare Honka. Placeringen var plats två och till hösten steg vi en serie uppåt. I division tre spelade vi däremot en jämn serie och placerade oss på plats fyra vår grupp. På hösten fick vi sen ett prakt exempel på skillnaderna på divisionerna och för Yellows del uppenbarade sig detta i form av kalla duschar och mycket erfarenhet från tuffa matcher. För Green löpte spelet bra och som resultat fick vi två i gruppen. Fin prestation!

Förutom distriktspelet spelade vi också i turneringar. På våren och sommaren i Kimito, och i början på hösten i Tavastehus i Aulanko Cup. Från vårens turnering i Kimito kom vi ihåg fuktigt väder och relativt stora motståndare. På sommaren var spelet ypperligt och gruppandan växte under skolinkvartering. Från Aulanko Cup fick vi äntligen annat med oss hem förutom fina minnen; SILVER!

Under vintern har vi tränat tre gånger i veckan. Förutom träningsmatcherna har vi deltagit i PK-35s vinterserie och spelat träningsmatcher mot olika motståndare. Under de sista spelen har vi verkligen börjat märka att Anttis taktik och uppställning börjar "gå hem". Det börjar faktiskt se ut som fotboll och med full energi ser vi fram emot den kommande säsongen.

Joukkueenjohtaja

Henry Lunabba

puh. 040 678 1664

henry.lunabba@gmail.com

Lagledare

Henry Lunabba

tel. 040 678 1664

henry.lunabba@gmail.com



Yläriivi: Lillis Almark (apuvaimentaja), Sebastian Kiuru, Rasmus Karvonen, Kalle Jansson, Anton Turunen, Lauri Savonen, Rony Forsström, Bowen Xu, Ensar Djulan, Mauritz Lunabba, Walter Högström, Oskar Karvonen, Lukas Foley, Matias Weckman, Antti Haataja (päävalmentaja)

Alariivi: Fredrik Söderström, Axel Westerén, Jonathan Almark, Niklas Kankaanpää, Nooa Savukoski, Artturi Haataja, Oscar Westerholm, Max Forssas

Kuvasta puuttuvat: Werner Etola, Matias Myllymäki ja Edward Tallqvist , apuvaimentajat Tomi Majuri ja Oskari Tuominen sekä joukkueenjohtaja Henry Lunabba, Werner Etola, Matias Myllymäki ja Edward Tallqvist

P99



GrIFK-P00

Pelaamme tavoitteellista ja urheilullista jalkapalloa hyvällä fiiliksellä. Harjoitteleme pääsääntöisesti Kauniaisissa tekonurmella. Talvikaudella harjoitteleme myös sisätiloissa. Tarkemmat tiedot harjoittelujaoista ja paikoista löytyvät kotisivuiltamme.

Joukkueemme jakaantuu kahteen kokoonpanoon. City pelaa kilpailutasolla ja Green vastaavasti haastaja- ja harrastajatasolla. Näillä kokoonpanoilla osallistumme piirisarjaan, muihin pelitapahtumiin ja turnauksiin kummankin joukkueen tason mukaan.

Harjoittelua ja pelaamista johtaa vastuuvallmentajamme Riki Wahlstedt yhdessä muiden valmentajien kanssa.

Joukkueemme tavoitteet ovat kolmiosaiset: joukkue, yksilö ja yhteisö. Joukkueena tavoitteemme on kehittyä taidollisesti ja pelillisesti, meillä on hauskaa yhdessä ja tunnemme yhteenkuuluvuutta. Yksilöinä näkökulmasta tavoitteena on oma kehittyminen nuorena futaaajana harjoittelun ja positiivisten kokemusten kautta. Yhteisönä tavoitteenamme on tarjota turvallinen, terveellinen ja mielekäs harrastus lapsillemme – harrastus johon voimme itse aktiivisesti osallistua.

Lisätietoja joukkueestamme kotisivuiltamme http://grifkfotboll.sporttisaiitti.com/joukkueet-lagen_ajankohtaista_ny/pojat-pojkar/p_00/

Tervetuloa mukaan!

*Joukkueenjohtaja
Kim Lehto
puh. 0400 891 222
kim.lehto@kpmg.fi*

Vi spelar målinriktad och sportslig fotboll med bra filis. Vi tränar i regel i Grankulla på konstgräsplanen. Under vintersäsongen tränar vi även inomhus. Närmare information om träningsprogrammet finns på vår webbplats.

För matcher har vi delat in oss i två laguppställningar. City spelar tävlings- och Green hobbyinriktat. Laguppställningarna deltar i bl.a. distriktserien, turneringar och andra matcher på sin egen nivå.

Tränarna och spelet leds av vår head coach Riki Wahlstedt tillsammans våra övriga tränare.

Vårt lag har en tredelad målsättning: laget, individen och samfundet. Som lag vill vi utvecklas i våra färdigheter och spelmässigt, vi har det skojigt tillsammans och känner samhörighet. Som individer vill vi utvecklas som unga fotisspelare genom träning och positiva upplevelser inom fotbollen. Som ett samfund vill vi erbjuda våra pojkar en trygg, sund och meningsfull hobby – en hobby som vi alla tillsammans kan aktivt delta i.

Mer information finns på vår webbplats http://grifkfotboll.sporttisaiitti.com/joukkueet-lagen_ajankohtaista_ny/pojat-pojkar/p_00/

Välkommen med!

*Lagledare Kim Lehto
tel. 0400 891 222
kim.lehto@kpmg.fi*



Yläriivi:

Dennis Ruohomaa, Emil Lillieström, Elias Wiik, Matias Heiskanen, Aron Wärn, Elias Raunemaa,
Emil Stenius, Felix Itkonen, Tom Grönblom, Lari Tuomasjukka

Alariivi:

Samuel Nuutinen, Lukas Eskola, Benjamin Björkstén, Fredrik Wridén, Max Westerholm, Casper Roos,
Jaakko Koski, Kevin Österman, Martin Ahlgren, Mats Lehto

Valmentajat:
Riki Wahlstedt ja Kim Wiik

P00



GrIFK-P01

Hei kaikki 2001 syntyneet futispelaajat! Joukkueessamme on 27 pelaajaa ja lisää mahtuu mukaan. Harjoittelemme 3-5 kertana viikossa Kauniaisten tekonurmikentällä ja A-link Arenassa. Piiri- ja talvisarjojen lisäksi pelaamme myös useissa turnauksissa.

Tänä vuonna joukkueemme teemana on oppia lisää yksilö- ja yhteispelitaitoja sekä niiden soveltamista peleissä. Tähän pyrimme pelaamalla harjoituksissa paljon nopeita pienpelejä, vaihtelevin kokoonpanoin ja peliälyä kehittävin harjoittein. Tavoitteemme on olla taitava, hyväntuulinen ja innostusta ruokkiva joukkue, joka sarjapeleissä jakaantuu kahteen eri kokoonpanoon. United-kokoonpanomme pelaa sekä oman ikäisten että vuotta vanhempien poikien piirisarjoja. Green kokoonpanomme pelaa 01 piirisarjaa. Tämän lisäksi käymme eri tasoissa turnauksissa vaihtelevin kokoonpanoin. Tänä kesänä Norhallne Cupissa Tanskassa, Åros Cupissa Ruotsissa, Helsinki Cupissa ja Hangon Itämeri Cupissa.

Koko ikäluokka harjoittelee yhtä aikaa samalla kentällä. Kaikkien pelaajien oppimisen ja kehittymisen tukemiseksi jakaudumme sopiviin harjoitus- ja peliryhmiin aina kulloisenkin tilanteen mukaan. Innokkaimmat harjoittelevat myös seuran taitokoulussa. Mukaan tulevat uudet pelaajat ohjataan sopivaan kokoonpanoon.

**Tervetuloa mukaan kokeilemaan,
harjoittelemaan ja pelaamaan!**

*Joukkueenjohtaja
Hans Mäntylä (United)
puh. 050 3272 746
grifkfutis01@gmail.com tai hans.mantyla@aalto.fi*

Hej alla 11-åriga fotbollspelare! Just nu har vi 27 spelare i vårt lag och flera ryms med. På sommaren tränar vi tre gånger i veckan på Grankulla konstgräs. Under vintersäsongen tränar vi även i A-Link Arenan vid Esbo Centrum och spelar i flera vinterserier och samtliga turneringar.

Temat för i år är att lära sig individuell skicklighet och utöva detta i matchsituationer. För att nå detta låter vi pojkarna spela i träningarna i olika kombinationer många snabba s.k. småspel som utvecklar spelsinnet. Vår målsättning är att bli ett skickligt, glatt och entusiastiskt lag, som spelar seriespelen med två olika kombinationer. United-gruppen deltar både i 01- distriktserien och i serien som är avsedd för ett år äldre spelare. Green gruppen spelar 01-distriktserien. Utöver detta deltar vi i olika turneringar med olika kombinationer. Under sommaren deltar vi bland annat i Norhallne Cuppen (Danmark), Åros Cuppen (Sverige), Helsinki Cuppen och Hangö Östersjö Cup.

Hela årsgruppen tränar samtidigt på samma träningsplan. För att varje enskild spelare skall utvecklas optimalt är spelarna indelade i lämpliga lag både på träning och matcher. Nya spelare kommer att placeras i en lämplig grupp.

**Välkommen med och pröva, träna
och spela!**

*Lagledare
Hans Mäntylä (United)
tel. 050 3272 746
grifkfutis01@gmail.com eller hans.mantyla@aalto.fi*



Yläriivi: Mamur Abdulazhanov (valmentaja), Hans Mäntylä (jojo), Bernd Johansson (sarjavastaava)
2. rivi: Ville-Veikko Mäntylä, Christopher Lowe, Niclas Lång, Viktor Sandbacka, Nuutti Jauhiainen, Arttu Juutilainen,
Alarivi: Joakim Äikäs, Antti Rasehorn, Joni Sarlin, Sebastian Ros, Veli Vartiainen, Tommi Saarnio, Eliel Ahonen, Aratz Ghassemi,
 Andreas Johansson, Miro Turunen
Maalivahdit: Benjamin Engman, Saku Blom
Kuvasta puuttuvat: Jaakko Juusela, Leo Räisänen, Nana Yang, Sorush Salehi, Kaius Forsell, Eero Rewell, Otto Müller

PO1



GrIFK-P02

GrIFK P02-joukkueessa on mukana 16 poikaa. Joukkueen valmentajana toimii ensimmäistä kauttaan Riki Wahlstedt ja apuvalmentajana on ollut Arttu Taipale, seuran valmentaja-akatemiasta. Valmennus tapahtuu suomeksi ja ruotsiksi.

Talvikaudella harjoittelimme kaksi kertaa viikossa: Kautnaisten tekonurmella ja A-Link Arenalla. Lisäksi osa pelaajista on osallistunut seuran taitokouluharjoituksiin. Osallistuimme kahteen talvisarjaan: KäPa talvisarjaan sekä FC Espoon talvisarjaan.

Kesällä tulemme osallistumaan piirisarjoihin kahdella joukkueella. Kesän päätapahtumana tulee olemaan AlandiaCup turnaus sekä siihen valmistama oma GraniCup turnaus, johon tulee mukaan yhteensä 12 joukkuetta. Lisäksi osallistumme vielä muutamaan muuhun turnaukseen.

Tavoitteita vuodelle 2013 on joukkueen ja pelisysteemin rakentaminen. Samaten painopisteinä on joukkueena pelaamisen ja pelitavan kehittäminen sekä pelaajien pelitaitojen kehittäminen yksilöinä sekä joukkueena.

Joukkeeseen otetaan mukaan uusia pelaajia. Harjoituksiin voi tulla ensin kokeilemaan ja päättää sitten joukkueeseen liittymisestä.

Tervetuloa mukaan!

Joukkueenjohtajat

Timo Haataja

puh. 050 387 5197

timo.haataja@gmail.com

Erja Suomio

puh. 050 506 6069

erja.suomio@elisa.fi

I GrIFK02 laget spelar för nuvarande 16 pojkar. Lagets tränare är Riki Wahlstedt samt Arttu Taipale från föreningens tränarakademi. Träningarna genomförs på både finska och svenska.

Under vintersäsongen tränade vi två gånger i veckan, på Grankulla konstgräs och A-Link Arena. Några spelare har även deltagit i föreningens teknikskola. Vi spelade i två olika vinterserier: KäPa vinterserie och FC Esbo vinterserie.

På sommaren spelar vi i distriktsserien med två lag. Huvudevenemanget kommer att vara AlandiaCup-turneringen samt dess förberedande turnering GraniCup där det brukar delta 12 lag. Dessutom deltar vi i ytterligare andra turneringar.

Som mål för 2013 har vi uppbyggande av lag och spelsystem. Det är också viktigt att utveckla samarbetet och spelsättet samt spelarnas spelfärdigheter både individuellt och som ett lag.

Nya spelare tas med i laget. Man kan först komma och testa och sedan bestämma om man vill vara med i laget.

Välkommen!

Lagledarna

Timo Haataja

tel. 050 387 5197

timo.haataja@gmail.com

Erja Suomio

tel. 050 506 6069

erja.suomio@elisa.fi



Yläriivi: Sander Granholm, Artur von Bonsdorff, Juho Erävuori, Daniel Timmerman, Conrad Berggårdh,
Eduardo Montero Sánchez, Jonathan Saarinen, Valmentaja Riki Wahlstedt
Alarivi: Anton Lundén, Henry von Bonsdorff, Elias Haataja, Eero Salonen, Lauri Laakio, Niklas Korpelainen
Kuvasta puuttuvat: Thomas Blomster, Dan Kiiski, Alexander Qvist

P02



GrIFK-P03

Joukkueeseen kuuluu tällä hetkellä 38 poikaa. Harjoittelua ja pelaamista johtaa kahdella kielellä vastuuvallmentajamme Leif Grandell yhdessä muun valmennusryhmän kanssa. Joukkue on jaettu tasoryhmiin, tavoitteena saada kaikille pojille riittävästi pelaikaikaa omalla tasolla. Yhteisenä tavoitteena meillä on tarjota mielekäs ja antoisa liikunnallinen harrastus kaikille pojillemme.

Menneellä talvikaudella joukkue on harjoitellut kahdesti viikossa. Normaalien harjoitusten lisäksi olemme harjoitelleet keuhonhallintaa ja koordinaatiota Kasavuoren koulun liikuntasalissa. Alkavalla kaudella tullaan harjoittelemaan keskimäärin kahdesti viikossa, ja innokkaimmilla pojilla on lisäksi mahdollisuus osallistua seuran järjestämään taitokouluun.

Talvikaudella joukkue on osallistunut menestyksekkäästi Espoon talvisarjaan sekä piirin futsal-sarjaan. Tulevalla kaudella osallistumme E10 ja E11 piirisarjojen lisäksi mm. Helsinki Cup:iin.

Tulevalla kaudella panostamme edelleen henkilökohtaisten taitojen kehittämiseen. Erilaiset taitoharjoitukset korostuvat, ja pelaajille tullaan antamaan myös ”kotiläksyjä”. Tavoitteena on menestyminen seuran ja piirin taitokisossa, joihin osallistumme tänä vuonna isommalla joukolla kuin aikaisemmin.

*Joukkueenjohtaja
Mats Perander
puh. 040-8494230
mats.perander@gmail.com*

Vårt lag består för tillfället av 38 pojkar. Träningar och spel leds på två språk av vår ansvariga tränare Leif Grandell tillsammans med vårt övriga tränarsteam. Laget är indelat i nivågrupper med avsikt att erbjuda samtliga spelare tillräckligt med speltid på sin egen nivå. Vårt gemensamma mål är att erbjuda en trevlig och givande idrotts hobby åt alla våra pojkar.

Under den gångna vintersäsongen har laget tränat två gånger i veckan. Utöver de vanliga tränarna har vi även tränat kropps kontroll och koordination i Kasabergets skolcentrums gymnastiksal. Under den kommande säsongen kommer vi att träna i snitt två gånger i veckan, och de ivrigaste har även möjlighet att delta i föreningens talangskola.

Under vintersäsongen har laget framgångsrikt deltagit i Esbos vinterserie samt distriktets futsal-serie. Den kommande säsongen kommer vi att delta i distriktsserierna E10 och E11, Espoon liiga, samt bl.a. Helsinki Cup.

Under den kommande säsongen kommer vi fortsättningsvis att satsa mycket på utveckling av personlig teknik. Olika teknikkövningar kommer att betonas och spelarna kommer även att få ”hemläxor”. Målet är framgång i föreningens och distriktets tekniktävlingar, i vilka vi kommer att delta med en större grupp än tidigare.

*Lagledare
Mats Perander
tel. 040-8494230
mats.perander@gmail.com*



Yläriivi: Matti Lukkari (apuvaim.), Christian Lundell (apuvaim.), Jussi Jääskeläinen (apuvaim.), Mats Perander (jojo),

Mikko Jäppinen (apuvaim.), Jonni Arrakoski (apuvaim.)

2. rivi: Matias Liimatainen, Riku Blom, Samuel Tähtä, Juho Jääskeläinen, Elis Jäppinen, Theo Dahlgren, Jimi Villa,

Amos Jäppinen, Rasmus Ahlblad, Henri-Sakari Lukkari, Onni Maanittu, Markus Heino, Christoffer Hägg,

Mattias Joutsimo, Nicklas Jaatinen, Anton Helin

Alarivi: Simon Karlemo, Luca Lundell, Antti-Jussi Lukkari, Niklas Auramo, Herman Bergring, Selim Perander, Benjamin Arrakoski,

Adrian Arrakoski, Robin Hansson, Oskari Ojala, André Sten, Kristian Matijala

Kuvasta puuttuvat: Arttu Peltola, Leevi Miettinen, Daniel Liimatainen, Sauli Kuusisto, Rudolf Rotko, Aamos Laavainen,

William Heikfolk, Anton Olin, Leif Grandell (valmentaja).

P03



GrIFK-P04

Valmennustiimimme on ilahduttavasti vahvistunut talven aikana kun Robinin lisäksi kuningas jalkapallon oppeja on ollut jakamassa erinomaiset Alex, Niko ja Ripe ja Vertti. Ja taustalla edelleen häääävät varustevastaavamme Hannu Sintonen ja joukkueenjohtajamme Jarno Salmivuori.

Tänä vuonna aiomme organisoitua Granin yhtenäisen linjan mukaisesti kolmeen tasoryhmään Black, Green ja White ja vähentää pelitapahtumien järjestämisen hässäkkää, kun kullekin tasolle haetaan valmiiksi oikean tasoisia matseja ja turnauksia. Tietenkin siirrämme pelaajia tarvittaessa tasolta toiselle tilanteen ja henkilökohtaisen kehittymisen mukaan.

Filosofiamme on edelleen sama: pelaamme hymyssä suin mutta täysillä. Mukana pitää olla onnistumisen iloa ja riittävän kovia haasteita, että pelaajat kehittyvät. Viime vuonna kyyti oli vähän liian kovaa, tänä vuonna yritämme löytää hyvän keskitien. Niille, jotka haluavat panostaa täysillä futikseen, yritämme tarjota mahdollisimman paljon mahdollisuuksia kehittyä unohtamatta kuitenkaan niitä, joille futis on vain mukava liikuntaharrastus. Siinä missä joku tarvitsee apua peruspotkutekniikan kanssa, jollekin toiselle voi jo opettaa taktisia seikkoja. Näitä kaikkia ja kaikkea muuta yritämme mahdollisimman paljon tarjota.

Pelaajia on ringissä noin 40, joten treeneissä riittää runsaasti vilinää kunhan lätkäpelaajat sun muut palaavat futiksen pariin. Pojat alkavat jo olla sen verran isoja, että heiltä voi edellyttää kykyä keskittyä tunnin verran ohjeiden kuuntelemiseen ja niiden noudattamiseen, jotta saamme treenin vedettyä tehokkaasti ja hyvissä fiiliksissä läpi.

*Joukkueenjohtaja
Jarno Salmivuori
puh. 050 592 9191
jarnos@yahoo.com*

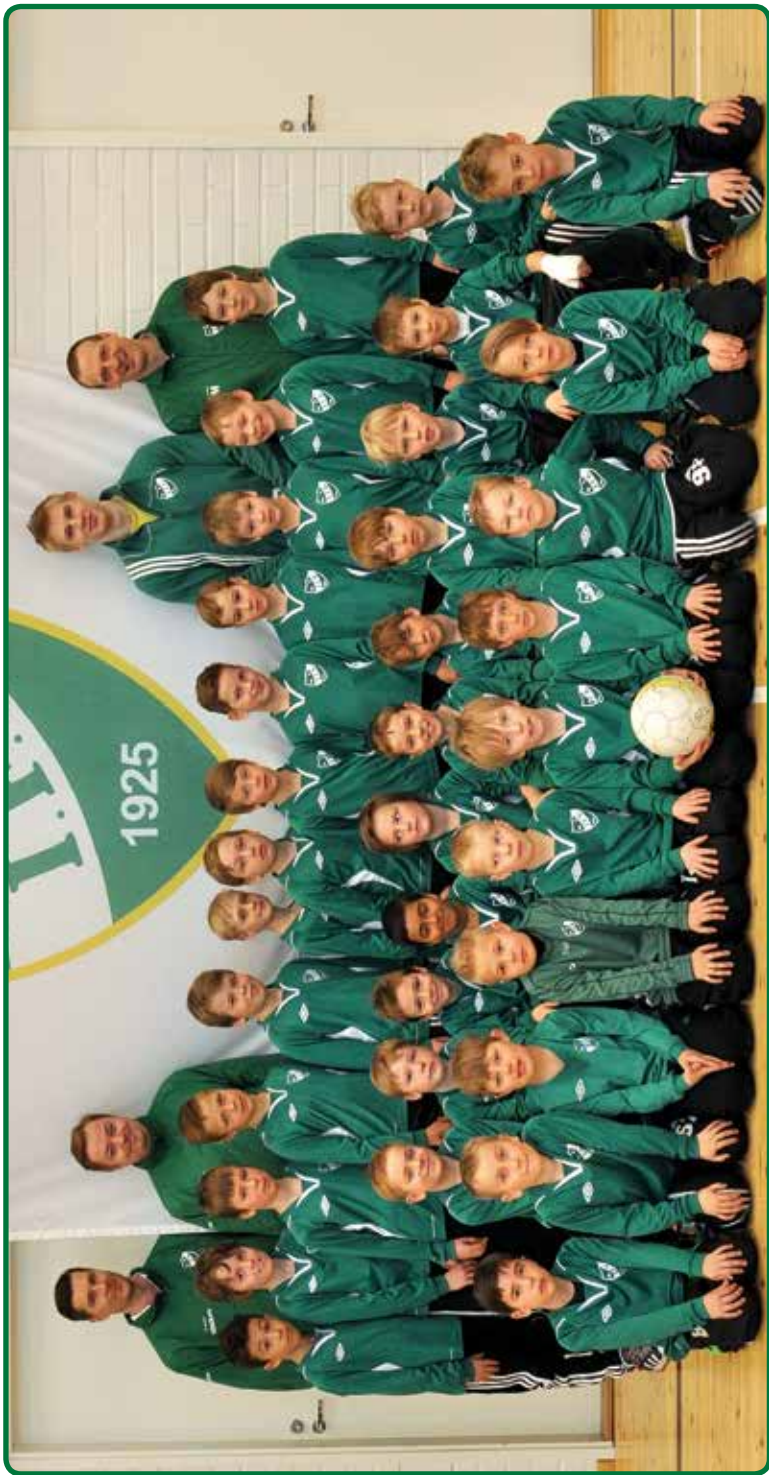
Vårt tränarteam har fått välkommen förstärkning av Alex, Niko, Ripe och Vertti som hjälper Robin med att introducera nya finesser i detta ädla spel. I bakgrunden ser materialförvaltaren Hannu Sintonen och lagledaren Jarno Salmivuori till att allt det praktiska löper.

I år kommer vi att införa tre olika nivågrupper i enlighet med GrIFK:s riktlinjer. Grupperna Black, Green och White ger möjlighet till matcher och träningspass som motsvarar de individuella spelarnas färdigheter och erbjuder utmaningar på lagom nivå. Självklart beaktas spelarnas utveckling under säsongen och förflyttningar mellan grupperna sker kontinuerligt vid behov.

Vår filosofi är fortsättningsvis att vi satsar för fullt utan att glömma att det skall vara roligt. Förra året stötte vi stundvis på ganska krävande utmaningar och nu är tanken att vi anpassar utmaningarna bättre. De som vill satsa mera erbjuder möjligheten att göra det, utan att glömma den grupp som ser fotbollen mera som en trevlig sport och ett komplement för annan idrott.

Vi har ca. 40 registrerade spelare i dagsläget, och när de som spelat ishockey under vintersäsongen ansluter till truppen kommer det att vara liv och rörelse på träningspassen. Uppmärksamheten på träningarna kommer säkert igen att vara lite bättre än tidigare i och med att pojarna är lite äldre och vi har jobbat in rutinerna. Vi ser fram emot effektiva och roliga träningspass under den kommande säsongen!

*Lagledare
Jarno Salmivuori
tel. 050 592 9191
jarnos@yahoo.com*



Yläriivi: Jens Jensen (valmentaja), Jarno Salmivuori (joukkueenjohtaja), Weritti Bask (valmentaja) ja Robin Maylett (vastuuvallmentaja)
 3. rivi: Dekan Nuri, Daniel Salmivuori, Jesse Suopanki, Alexander Segerseven, Noel Sjöstrand, Rony Jansson, Alexander Finckenberg, Elliot Jaari, Matias Mäkiilaako, Kristian Pirnes, William Nyström, Matias Kortene ja Daniel Maylett
 2. rivi: Oskari Ojala, Jonas Sundelin, Nino Savukoski, Nicolas Thorström, Robin Charpentier, Kasperi Aakula, Einari Kilpinen, Max Henriksen, Julius Myllyniemi, Roger Norio ja Erko Uusitalo
 Alarivi: Erik Jensen, Oliver Näätänen, Markus Määttänen, Joakim Puro, Sebastian Lax, Elis Virtakangas, Jesse Sintonen, Antti Lehtinen, Henrik Tiuhonen ja Max Halonen
 Kuvasta puuttuvat: Henrik Huttunen, Eddie Kolster, Alexsi Mäki ja Emil Stenman sekä valmentajat Alex Maylett, Risto Rapola, Niko Turunen

P04



GrIFK-P05

GrIFK-05 joukkue on jatkanut innokasta harjoitteluaan läpi vuoden kaksi kertaa viikossa. Harjoittelussa on panostettu pelaajien henkilökohtaisen taidon kehittämiseen ja sekä yhteispelien tärkeyttä niin kentällä kuin kentän ulkopuolella. Talvikaudella on oheisharjoitteluna ollut voimistelua /jumpsaa, jossa on kehitetty pelaajien motoriikkaa ja yleisiä liikunnallisia ominaisuuksia. Tutuksi ovat tulleet niin kuperkeikat kuin kärrynpyörätkin, pää- ja käsilläseisontaa unohtamatta. Pelaajarinkiin kuuluu n. 50 innokasta poikaa ja joukkueeseen on liittynyt tasaiseen tahtiin uusia pelaajia.

Joukkue on talven aikana pelannut talvisarjaa A-Link Areenalla sekä pelannut harjoituspelejä. Pelissä on näkynyt hyviä merkkejä ja pelaajat ovat pystyneet soveltaman pelitilanteessa harjoituksissa harjoiteltuja asioita. Kesän aikana on tarkoitus osallistua Espoo-liigaan neljällä joukkueella sekä n. viiteen turnaukseen. Harjoittelu jatkuu kaksi kertaa viikossa, jonka lisäksi pelaajille on tarjolla kaksi seuran tarjoamaa leiriä. Yksi kauden kohokohdista lienee joukkueen oma yliyön leiri Eerikkilässä toukokuun alussa yhdessä 04:n joukkueen kanssa. Urheilullisen annin lisäksi leirin tavoitteena on yhteishengen kohottaminen ja pelaajien itsenäistymisen tukeminen.

Joukkueen valmennusrinkiin kuluu kuusi valmentajaa +voimistelu/jumpsahajaaja. Valmennuksen koordinoivista on vastannut Markus Kulmala.

GrIFK-05 joukkueeseen mahtuu lisää innokkaita jalkapallonpelaajia. Mukaan pääsee tulella harjoituksiimme. Tarkemmat harjoitusajat ja paikat löydät kätevimmin joukkueen kotisivuilta.

Joukkueenjohtajat

Mikko Marsio ja Leena-Maija Marsio

Leena-Maija 050 5169367,

leena-maija.marsio@f-secure.com

Mikko 040 8210404

mikko.marsio@gmail.com

GrIFK-05 har under året tränat 2 gånger per vecka. I lagets träningsupplägg har betonats både den individuella utvecklingen och samspelets betydelse, både på och utanför planen. Under vintersäsongen har träningen kompletterats med gymnastik för att utveckla pojkarnas motorik och rörlighet. Det har skett stora framsteg både vad gäller att göra kullerbyttor och att hjula. Vi har även hunnit att pröva på att stå på huvudet och på händer. Ungefär 50 ivriga pojkar har hört till truppen som har utökats under året.

Laget har under vintern både spelat träningsmatcher samt deltagit i vinterserien i A-Link arenan. Det har skett en tydlig utveckling i pojkarnas speluppfattning och de har klarat av att börja tillämpa saker som vi övat under träningarna. Under sommaren har vi för avsikt att delta i upp till 5 turneringar samt att spela i Esbo-ligan med 4 lag. Utöver två träningar per vecka har spelarna i år även erbjudits möjlighet att delta i två läger som föreningen ordnar under våren. Ett av dessa läger är ett gemensamt veckoslutsläger i Eerikkilä med GrIFK-04. Avsikten med lägren är givetvis skapa möjligheter att träna fotboll i en ny miljö, men lika viktigt är att stödja pojkarna i deras utveckling som individer och framför allt att ge dem ett spännande tillfälle under vilket laganda skapas.

Lagets tränarstab har bestått av 6 tränare och en gymnastikinstruktör. Markus Kulmala har fungerat som ansvarig tränare.

Det ryms ännu med nya ivriga spelare till GrIFK-05 och man är välkommen att komma till våra träningar för att pröva på fotboll som hobby. Detaljer om träningstider och platser finns på lagets hemsida.

Lagledarna

Mikko Marsio ja Leena-Maija Marsio

Leena-Maija 050 5169367,

leena-maija.marsio@f-secure.com

Mikko 040 8210404

mikko.marsio@gmail.com



Yläriivi: Magnus Jaskiewicz, Onni Hannuksela, Sakari Palva, Kristian Karvonen, Oliver Miiros, Benjamin Österman, Konrad Harms, Anton Laine, Henrik Huttunen, Jens Huttunen, Sebastian Forsstedt
 3. rivi: Roy Norio, Alex Palmgren, Nooa Rintakumpu, Aapo Kalliola, Kasperi Mäntynen, Anton Maylett, Valtteri Marsio, Viggo Granholm, Jonathan Höglblom, Emil Petterson, Troj Währn
 2. rivi: Nuutti Tuunanen, Fredrik Vahtola, Tapio Seitsonen, Arne Fogelholm, Juuso Survonen, Oskar Vilanti, Tom Leppä, Max Kulmala, Onni Änkilä, Leevi Virtanen, Mikael Järvinen
 Alarivi: Mikko Marsio (jojo), Matti Hannuksela, Markus Kulmala, Erik Vahtola

P05



GrIFK-P06

Hei kaikki v. 2006 syntyneet futispelaajat, tytöt ja pojat! Joukkueessamme on nyt vajaa 50 pelaajaa ja kourallinen mahtuu vielä mukaan. Harjoitteleme tällä hetkellä kaksi kertaa viikossa; Kauniaisten tekonurmella/keskusnurmella sekä talvella sisällä, Kasavuoren koululla.

Tällä kaudella pelaamme jälleen Espoonliigaa (huhtilokakuu) ja osallistumme mm. Karuselli- turnaukseen ja valittuihin vieraspeleihin, joista yksi on toukokuun MyPan KevätCup Kouvolassa. Olemme tietysti myös mukana aktiivisesti GrIFK:n omissa Euroliiga-futistapahtumissa keväällä ja syksyllä.

Pelaajat ovat kehittyneet huomasti kahden viimen vuoden aikana ja olemme pärjänneet turnauksissa myös vuotta vanhempia vastaan. Meillä on ensiluokkaisen sitoutuneet ja taitavat valmentajat, aktiivisesti lapsiaan peluuttavat vanhemmat sekä toimiva jojo-tiimi!

Edelleen joukkueemme teemana on oppia joukkuehenkeä, toista huomioivaa pelitapaa, yksilö- ja yhteispelitaitoja sekä niiden soveltamista peleissä.

Tervetuloa mukaan kivaan joukkueeseemme!

Vastuuvallmentajat:

<i>Risto Kaikkonen</i>	<i>Mikael Strömberg</i>
<i>gsm 041 53 68 745</i>	<i>gsm 050 50 03 833</i>
<i>risto.kaikkonen@thl.fi</i>	<i>mikael.stromberg@kolumbus.fi</i>

Olli Kantanen (apuvallmentaja, varusteet)

gsm 050 36 05 353
olli.kantanen@formin.fi

Joukkueenjohtaja:

<i>Niina Karhu</i>	<i>Rahastonhoitaja :</i>
<i>gsm 040 73 98 567</i>	<i>Eija Gordon</i>
<i>niikarhu@gmail.com</i>	<i>gsm 040 86 73 429</i>
	<i>eija.gordon@gmail.com</i>

Hej alla 2006 födda fotisspelare, flickor och pojkar! Vi har nu knappt 50 spelare i vårt lag och en handfull ryms ännu med. För tillfället tränar vi två gånger i veckan: på Grankulla konstgräsplan / centralplan och på vintern också inomhus, på Kasavuoren koulu.

Under den här säsongen spelar vi igen i Esboligan (april – oktober) och deltar bl.a. i Karuselli-turneringen samt i vissa utvalda bortaturneringar av vilka en är MyPas KevätCup i Kouvola i maj. Vi är naturligtvis också aktivt med i GrIFKs egna Euroliiga-fotbollsevenemang på våren och hösten.

Alla våra spelare har utvecklats otroligt mycket under de senaste två åren och vi har klarat oss bra också i de turneringar som vi har spelat mot ett år äldre spelare. Vi har förstklassiga engagerade föräldrar och skickliga tränare, föräldrar och barn som aktivt deltar i träningar och spel och ett fungerande lagledarteam!

I framtiden fortsätter vi med att lära oss laganda, ett hänsynsfullt spelsätt, individuella och kollektiva spelfärdigheter samt hur man bygger upp ett bra spel med dessa byggsstenar.

Välkomna med i vårt glada lag!

Huvudtränarna:

<i>Risto Kaikkonen</i>	<i>Mikael Strömberg</i>
<i>gsm 041 536 8745</i>	<i>gsm 050 500 3833</i>
<i>risto.kaikkonen@thl.fi</i>	<i>mikael.stromberg@kolumbus.fi</i>

Olli Kantanen (tränare, spelutrustning)

gsm 050 3605 353
olli.kantanen@formin.fi

Lagledare:

<i>Niina Karhu</i>	<i>Rahastonhoitaja :</i>
<i>gsm 040 7398 567</i>	<i>Eija Gordon</i>
<i>niikarhu@gmail.com</i>	<i>gsm 040 86 73 429</i>
	<i>eija.gordon@gmail.com</i>



Yläriivi: Risto Kaikkonen (vastuuvaimentaja), Juha Burtsoff, Mikael Strömberg (vastuuvaimentaja), Olli Kantanen, Ilkka Hahtela,

Nicolas Timmerman

3. rivi: Mikael Kortene, Arttu Laitinen, Sebastian Segersven, Nooa Laukkoski, Anton Karhu, Akseli Kiviranta, Carlos Tang, Mattias Timmerman, Alvan Laavainen, Bastien Tang, Max Jaari, Oskar Kantanen, Tommi Kaikkonen, Luka Näätänen.

2. rivi: Ola Strömberg, Alex Gordon (? varmistetaan nyt Alex Grass ja Alex Gordon), Eryk Buska, Eelis Monola, Vijjami Haimakainen, Patrik Tuunanen, Kasperi Hahtela, Roni Viuhko, Oliver Strömsholm, Joel Burtsoff, Alexander Panelius, Alex Grass

Alarivi: Miguel Fagerström, Peter Ruokonen, John Yli-Jaskari, Seth Valtonen, Aaro Rauste, Alexander Beijar, Kostti Laaksosen, Thomas Faaberg, Julius Hirvaskari, Toivo Laakso ja Lauri Herkama

P06



GrIFK-P07

Talvikauden aikana GrIFK – 07:ssa on ollut 26 pelaajaa, jotka ovat säästä riippumatta tulleet innolla harjoituksiin. Harjoittelussa on panostettu pelaajien henkilökohtaisten perustaitojen kuten kuljettamisen, syöttämisen, laukaisun kehittämiseen sekä yhdessä pelaamiseen.

Vuoden aikana pojat ovatkin kehittyneet huomasti. Joukkueista Göteborg ja Helsingborg ottivat osaa loppukesästä pelattuun Espoon liigaan. Lisäksi pelasimme yhdellä joukkueella A-linkin talvisarjassa.

Talvella harjoituksia on ollut kahdesti viikossa; tiistaisin ulkona keino-urmeilla sekä sunnuntaisin sisäharjoitukset Kasavuoren koululla.

Ihailtavaa on myös ollut vanhempien into osallistua D-tason valmentajakoulutuksiin ja toimiminen harjoituksissa apuvalmentajina.

Joukkueenjohtajat
Ari Niemi
ari.niemi@akatemia.org
puh. 040 75 29 225

Johan Perander
johan.perander@nesteoil.com

GrIFK-07 har haft 26 spelare som under vintersäsongen tränat aktivt i vått och torrt. Under träningarna har vi koncentrerat oss på att träna samspelet samt spelarnas grundkunskaper såsom passning, skott och dribbling.

Pojkarna har under årets lopp utvecklats enormt. Göteborg och Helsingborg deltog under hösten i Esbo ligan och vi spelade med ett lag i Alinks vinterserie.

Pojkarna har tränat två gånger i veckan under vintern, på tisdagen utomhus på konstgräset och på söndagen inomhus i Kasabergets skolcentrum.

Det har varit beundransvärt att se så många föräldrar delta som hjälptränare på träningarna samt delta i tränarkusen för D-nivå.

Lagledarna
Ari Niemi
ari.niemi@akatemia.org
tel. 040 75 29 225

Johan Perander
johan.perander@nesteoil.com



Yläriivi: Joukkueenjohtajat Johan Perander ja Ari Niemi, Valmentajat Kalle Lavento ja Sebastian Nyström
 2. rivi: Elliot Snellman, Niklas Nyström, Patrik Ventus, Benjamin Perander, Elias Niemi, Sebastian Mecklin, Adnan Anyaris, Jaakko Lavento, Severi Roine, William Schröder, Ettore Neuvonen, Niklas Burmansson, Sihao Liu
 Alarivi: Alekski Kiviniemi, Miro Näätänen, Chris Prevedouros, Angelos Toledos, Sam Ahlblad, Anton Lundberg, Dan Kojima, Odysseus Finckenberg, Mikael Kopyl, Ted Ahlblad, Emil Ahtiainen
 Kuvasta puuttuvat: Thomas Joutsimo, Elias Piirainen

P07

VAPAA KIERTO

OMEGA-3

Korkeatiivisteinen
omega-3



www.vapaakierto.fi



Tyyliä ja luovia ratkaisuja.

Kreativitet med stil.

Creativity. Style.

annaway

anna@annaway.fi | 050 5446 551 | annaway.fi

Graafinen suunnittelu ja markkinointiviestintä
Grafisk formgivning och marknadskommunikation
Graphic design and marketing



GrIFK T02-04 Graniitit

Graniitit-joukkueessa on mukana yhteensä 25 tyttöjä kolmesta ikäluokasta; 02, 03 ja 04. Näistä eniten tyttöjä on ikäryhmässä 2003. Pisimpään mukana olleet ovat pelanneet yhdessä jo kolme vuotta.

Harjoittelemme talvikaudella kolmesti viikossa: A-link Arenalla, Kauniaisten tekonurmella ja Mäntymäen koulun liikuntasalissa. Lisäksi talvikaudella 2012-13 olemme viettäneet hauskan leirin Solvalla sekä pelanneet parissa talviturnauksessa niin futista kuin futsaliakin.

Kesäkauden koittaessa tapahtumamäärä kasvaa, sillä pelaamme kahdessa sarjassa: E10 -ikäluokan piirisarjassa sekä Espoon liigassa ikäluokassa F9. Osallistumme myös useaan turnaukseen mm. Espoonlahti Cup, Rajamäki Cup, VJS-turnaus, Leppävaara Cup sekä karuselleihin. Kauden odotetuim turnaus on ehdottomasti Stadi Cup, jonne tytöt pääsevät kesällä 2013 ensi kertaa.

Päävalmentajanamme on toiminut vuoden 2013 alusta Jonas Wrede apuvalmentajinaan Viljami Vartiainen, Hanna Siljander ja Inka Haikka. Alkuvuodesta valmennuksen painopisteet ovat olleet yksilötaitojen kehittämisessä, kesää kohti mentäessä keskeiseksi teemaksi tulee joukkuepelin hiominen. Valmennuksessa otetaan huomioon pelaajien erimittaiset jalkapallourat ja tuetaan jokaisen kehittymistä omalla tasollaan, kuitenkin yhtenäisenä, vahvana ja menestyväenä joukkueena.

Jalkapallossa meille kaikkein tärkeintä on peli-iloi! Ehdotomia vahvuksiimme ovat toinen toisemme kannustaminen ja hyvässä yhteishengessä toimiminen.

Mukaan mahtuu uusiakin tyttöjä, varsinkin 2004 syntyneet kaipaavat vielä lisää vahvistuksia.

Ole yhteydessä jojoihin, jos innostuit!

Tyttöfutiksessa on potkua!

Joukkueenjohtaja

Marika Agarth

050-5984331

marika.agarth@espoonteatteri.fi

Graniitit-laget består av 25 flickor från tre årskurser; 02, 03 och 04. Mest har vi spelare födda 2003. De som har varit med längst, har redan spelat tillsammans i tre år.

Under vintersäsongen tränar vi tre gånger i veckan: på A-link Arenan, på konstgräset i Grankulla och i gymnas-tiksalen i Mäntymäki skola. Dessutom har vi under vinter-säsongen varit på ett roligt läger i Solvalla och spelat både fotboll och futsal i ett par vinterturneringar.

Mängden av evenemang ökar då sommarsäsongen närmar sig, eftersom vi spelar i två serier: E10 – åldersklassens distriktsserie och i Esbo ligan i åldersklassen F9. Vi deltar också i flera turneringar så som Espoonlahti Cup, Rajamäki Cup, VJS-turnaus, Leppävaara Cup och till karusellit. Den mest efterlängtdade turneringen under den kommande säsongen är definitivt Stadi Cup, dit flickorna deltar för första gången på sommaren 2013.

Från början av året 2013 har Jonas Wrede varit vår huvudtränare med Viljami Vartiainen, Hanna Siljander och Inka Haikka som hjälptränare. Träningens tyngdpunkter har under början av året varit att utveckla de individuella kunskaperna, då vi går mot sommaren blir temat allt mera att finslipa lagspelet. I träningen tas spelarnas olika långa fotbollskarriärer i beaktande och alla spelare stöttas att utvecklas på sin egen nivå, men ändå som ett enhetligt, starkt och framgångsrikt lag.

För oss är fotbollens spelglädje det allra viktigaste! Att uppmuntra varandra och verka med en bra gemensam anda är våra absoluta styrkor.

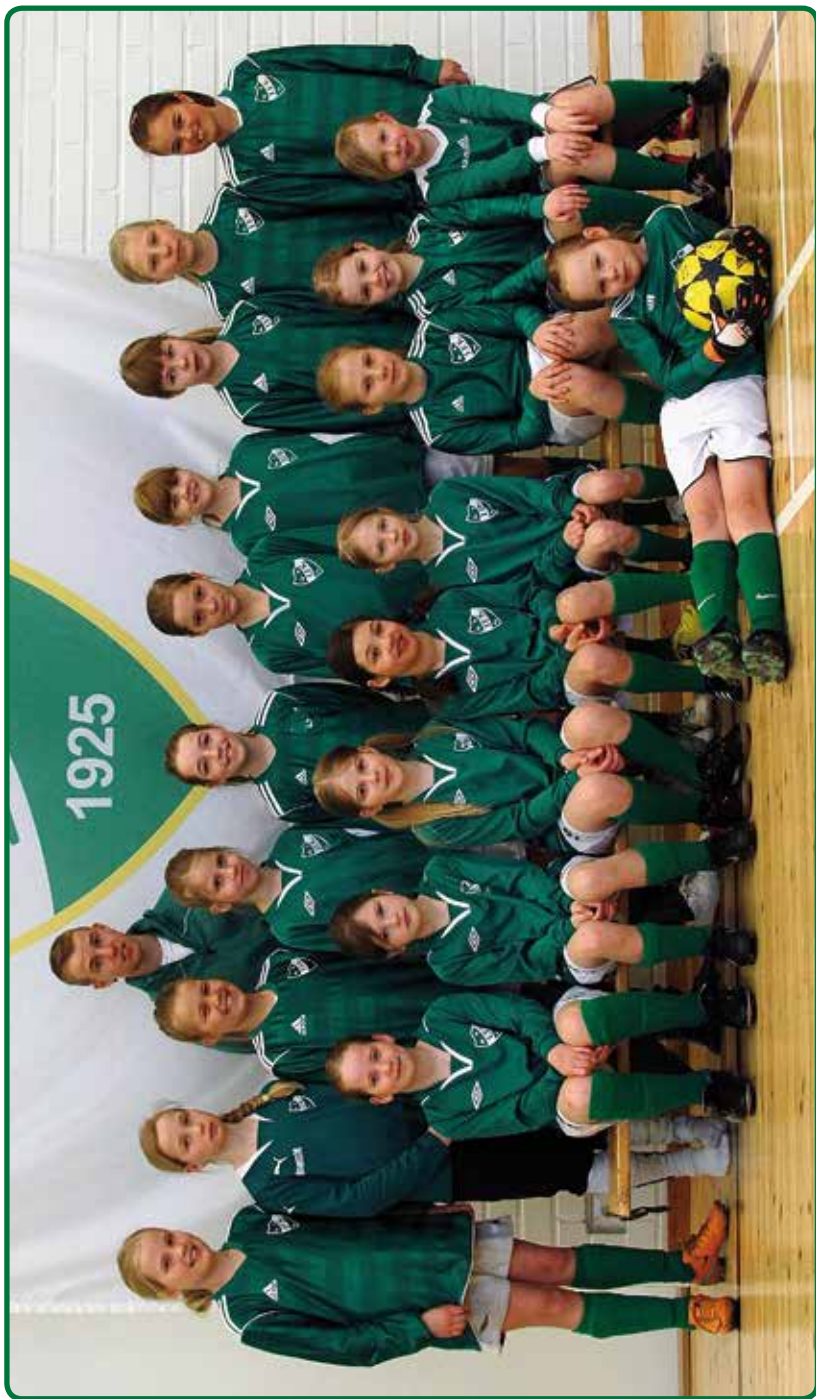
Mera spelare är välkomna med, särskilt flickor födda 2004. Ta kontakt med lagledarna om du blev intresserad! Det är spark i flickfotis!

Lagledare

Maria Munck

040-5178386

maria.munck@hotmail.com



Takana: Valmentaja Viljami Vartiainen

Yläriivi: Adine Wärnä, Natalia Högström, Minttu Agarth, Siiri Burtsoff, Selina Valtonen, Olivia Munck, Ronja Lehti, Katarina Eerola, Fanny Danielsson, Alexandra Grönlund.

Alarivi: Alisa Vuorilehto, Seela Halén, Mea Artimo, Tuuli Mäki-Kahma, Sammi Sinkkonen, Isabel Danielsson, Natalie Blom, Anna Skogström, Edessä: Rosalia Eriksson.

Kuvasta puuttuvat: Lena Lehto, Lisa Wrede, Matilda Hildén, Christine Sundholm, Emma Odenwall, Ella Stenman, Valmentaja Hanna Sijander ja Vastuvalmentaja Jonas Wrede.

T02 T04



GrIFK T05-06

GrIFK T0506 on uusi joukkue joka aloitti syksyllä 2012. Olemme harjoitelleet kerran viikossa tunnin verran tekoonurmikentällä Kauniaisissa. Tunnin aikana tytöt tekevät erilaisia harjoituksia, mutta mukaan mahtuu myös leikkejä jotta ei menisi liian vakavaksi. Hauskaa pitää olla jotta kiinnostus pysyy yllä.

Sami Perälä on joukkueen valmentaja ja nyt keväällä häntä auttamaan tulee Sandra Kontola. Vanhemmat ovat myös avustaneet kun sitä ollaan tarvittu.

Tyttöjä on tällä hetkellä kymmenen mukana pelaamassa ja olemme mukana Espoon Liigassa jotta tytöt pääsevät pelaamaan pelejä.

Joukkue on kaksikielinen, mutta valmennuskieli on pääsääntöisesti suomi.

Tervetuloa mukaan kokeilemaan!

*Joukkueenjohtaja
Ulrika Törmäkangas
puh. 0400 455 465
ulrika@hltech.fi*

GrIFK T0506 är ett nyt lag som började på hösten 2012. Vi har tränat en gång i veckan en timme på konstgräsplanen i Grankulla. Under timmen gör flickorna olika övningar, men även lekar ryms med, så att det inte blir alltför allvarligt. Roligt måste det vara så att intresset hålls uppe.

Sami Perälä är vår tränare och nu på våren kommer Sandra Kontola med och hjälpa till. Föräldrarna har även hjälpt till så det har behövats.

Vi har för tillfället tio flickor som är med och spelar och vi deltar i Espoon Liiga så att flickorna får spela matcher.

Laget är tvåspråkigt, men träningspråket är huvudsakligen finska.

Välkommen med och prova!

*Lagledare
Ulrika Törmäkangas
tel. 0400 455 465
ulrika@hltech.fi*



Takana: Valmentaja Sami Perälä

Yläriivi: Julia Syrén, Emilie Skogström, Inkeri Haakana, Edla Lahtiranta

Alarivi: Lumi Maaniitty, Emmi Törmäkangas, Rebecca Ahlblad,
Nicole Charpentier, Iida Kujala

Kuvasta puuttuu: Aurora Mancinelli

T⁰⁵
06



GrIFK 08-09

GrIFK 08 joukkue on aloittanut toimintansa. Mukaan myös kaikki innokkaimmat 2009-syntyneet. Kaudella 2013 teemaamme kerran viikossa (toukokuu-lokakuu) maanantaisin klo 17.30-18.30 tekonurmella.

Kaikki uudet pelaajat 2008-2009-syntyneet pojat ja työtöt tervetuloa!

Lisätietoja:

valmennuspäällikkö

Arto Tuohisto-Kokko

puh. 0505458972

artuohi@hotmail.com

GrIFK 08 har börjart sin verksamhet. Född 2009 också med. Under säsongen 2013 tränar vi en gång i veckan (maj-oktober på måndagar kl 17.30-18.30 på konstgräs)

Nya spelare födda 2008 och 2009 välkomna!

Mera information:

träningschef

Arto Tuohisto-Kokko

tel. 0505458972

artuohi@hotmail.com



GrIFK:N JALKAPALLOKOULU 3.-7.6.2013 KAUNIAISSA

GrIFK järjestää perinteisen kesäkuun jalkapalloleirin pojille ja tytöille ma-pe 03-07.06.2013 Kauniaisten keskus kentällä ja tekonurmella.

- Ikäluokat 2001-2005, klo 11-15, hinta 135 €
- Ikäluokat 2006-2008, klo 9-12, hinta 110 €

Valmentajina toimii GrIFK:n omia eri ikäluokkien junioreita ja valmentajia. Hintaan sisältyy valmennus ja lounaat Kasavuoren koululla.

Maksu tilille 405500-128336 Aktia (IBAN FI69 4055 0010 0283 36)

MUISTA LAITTA A IKÄLUOKKA JA LAPSEN NIMI

Lisätietoa: <http://grifkfotboll.sporttisaitti.com/tapahtumat-evenemang/grifk-jalkapallokoulut/>

Molemmille ryhmille myös mahdollisuus osallistua valvottuun aamu/iltapäivätoimintaan klo 9-11 tai 12-16 hintaan 50 €.

Lisätietoja: Pipsa Manninen, puh. 040-7168444, pipsa.manninen@kotiportti.fi
Arto Tuohisto-Kokko, puh. 050-5458972 artuohi@hotmail.com

GrIFK FOTBOLLSSKOLA 3.-7.6.2013 I GRANKULLA

GrIFK arrangerar fotbollsskola för flickor och pojkar ma-pe 03-07.06.2013 på Grankulla centralidrottsplan och konstgräsplan.

- Årsklasser 2001-2005, kl. 11-15, pris 135 €
- Årsklasser 2006-2008, kl. 9-12, pris 110 €

Som tränare fungerar GrIFK:s representationslags spelare, föreningens tränare och juniorer. I priset ingår träningen och lunch på Kasabergsskolan.

Betalning till konto 405500-128336 Aktia. IBAN FI69 4055 0010 0283 36

KOM IHÄG BARNETS NAMN OCH ÅLDER

Mera information: <http://grifkfotboll.sporttisaitti.com/tapahtumat-evenemang/grifk-jalkapallokoulut/>

Dessutom möjlighet till kl. 9-11 eller 12-16 för 50 €.

Mera information om skolan ger:

Pipsa Manninen, puh. 040-7168444, pipsa.manninen@kotiportti.fi
Arto Tuohisto-Kokko, puh. 050-5458972, artuohi@hotmail.com



GrIFK Fotboll rf
GrIFK Jalkapallo ry

GrIFK KKI-50



"Notkeiden vuosien palautepelit jatkuvat, kun GrIFK:n kokeneimmat urhot (KKI-50) jatkavat taisteluaan kohti entistä suurempia saavutuksia. Tavoitteita riittää, sillä kaikki huikeat maineet ovat vielä edessäpäin. Sarjakokemus näkyy entistä enemmän peleissä, ja osa niistä on sujunut varsin mallikkaasti. Uusia kasvoja on tullut mukaan ryhmään tuomaan lisää vauhtia ja vaarallisia tilanteita.

Mottomme olkoon edelleen:

"Kypsä sijoittuminen kentällä ja herkkä kosketus palloon korvaa hidastuvat liikkeet ja kankeat käännökset!"

Pelaamme tällä kaudella myös "juniorijoukkueella" KKI-45-sarjassa. Pakka koostuu osittain meistä kokeneemista ja osittain nuoremmista kyvyistä, joita hyvissä ajoin ajetaan sisään joukkueeseen."

Joukkueenjohtaja Juha Vähäsarja

puh. 040 720 5612

juha.vahasarja@kolumbus.fi

"De viga årens returmatcher drar igång igen då GrIFK:s mest erfarna lirarhjältar (KKI-50) fortsätter att kämpa för att nå allt större framgångar. Det finns gott om mål att ställa upp eftersom alla stordåd ännu ligger i framtiden. Några säsongers erfarenhet av småspel i KKI-50-serien börjar ge frukt och det syns mer och mer även i matcherna av vilka en del har lyckats över förväntningarna. Truppen lever och flera nya lirare har kommit med i vårt glada gäng vilket gett spelet mera fart och allt tuffare spelsituationer.

Vi håller fast vid vårt tidigare antagna motto:

"En mogen placering på planen och den mjuka beröringen av bollen ersätter de allt långsammare rörelserna och stela vändningarna"

Under inkommande säsong deltar vi också med ett "juniorlag" i KKI-45 -åringarnas serie. Stommen består av oss som varit med lite längre men för att trygga återväxten är det viktigt att i tid köra in yngre förmågor i laget.

Lagledare Juha Vähäsarja

tel. 040 720 5612

juha.vahasarja@kolumbus.fi



Yläriivi:

Jari Vähäsarja, Per Bäck,
Thomas Tillander, Lillis Almark.

Alarivi:

Jouko Ramstedt, Antti Pyykönen,
Tom Ståhlberg

Kuvasta puuttuvat:

Pelaava joukkueenjohtaja
Juha Vähäsarja sekä
pelaajat Petri Harjunen,
Kari Knutsson, Jouni Koskinen,
Esko Leinonen, Tarmo Leppälä,
Krister Lönnqvist, Jukka Niskanen,
Markku Nissinen, Harry Sainio,
Mika Stenmark, Kalle Suominen,
Timo Tallberg, Tuure Turunen ja
Mikael Westerholm



Pehr Sommars gata 14 10600 EKENÄS
Pehr Sommarin katu 14 10600 TAMMISAARI
Tel 0207-433280 Fax 0207-433281 sales@travaruhuset.com



KAUNIAINEN-GRANKULLA

OY PUHOIS AB

FANITUOTTEET SUPPORTERPRODUKTER



PINSSI • PINS
3 €

LIPPIS • KEPS
15 €



AVAINRENGAS •
NYCKELRING
5 €



PALLO • BOLL
15 €



AUTOVIIRI • BILVIMPEL
6 €



KAULALIINA • HALSDUK
20 €



15 €
SATEENVARJO • PARAPLY

Tue Granin jalkapalloa - Stöd Grani fotboll





kuvatapio

Kauniaistentie 7 02700 5050019
Grani Kauppakeskus



WD Kuivaus Oy

RYB

BEAUTY CLINIC KAUNIAINEN

Hoidot: 045 2701 702

Rakennekynnet: 045 2054 954

www.rvbkauniainen.com

Ruusut ja risut!

Toivomme palautetta julkaisusta voidaksemme tehdä siitä tulevana vuosina vielä paremman.

Lähetä meille sähköpostia: grifk2013@gmail.com
terveisin toimituskunta:

Respons!

Vi önskar respons för att kunna förbättra oss till nästa år.

Sänd oss e-mejl: grifk2013@gmail.com

Med vänlig hälsning:



Liikuntakoordinaattori/
Idrottskoordinator
Pipsa Manninen



Kuvaaja/fotograf
Pekka Taipale

Taitto: **Tekno**  **Taitto**  Ilona Joensuu



Helsingin Magneettikuvaus

Toivotamme antoisia pelejä kaikille Granin futaajille!

Helsingin Magneettikuvauksen henkilökunta ja lääkärit ovat tuottaneet laadukkaita magneettikuvauspalveluita yli 10 vuoden ajan.

Olemme toimineet kaksi vuotta uusissa tiloissa uusin laittein. Olemme ketjuista riippumaton ja 100% kotimaisesti omistettu kuvantamislaitos.

Meillä on kokemusta urheiluvammoista ja takaamme asiantuntevan diagnostiikan.

Olemme Suomen Palloliiton lisenssivakuuttajan yhteistyökumppani.

Hintatasomme on erittäin kilpailukykyinen!

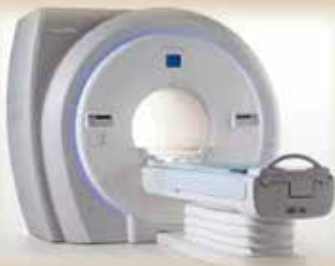


Yhteystiedot:

Helsingin Magneettikuvaus
Porkkalankatu 7 A, katutaso
00180 Helsinki

Avoinna: ma-to 8-16 ja pe 8-15

puh: 09 – 7740 4200, fax: 09 – 7740 4210
E-mail: info@helsinginmagneettikuvaus.fi
WWW: www.helsinginmagneettikuvaus.fi





Itella Green

*GrIFK jalkapallo kiittää
tukijoitaan*



*GrIFK fotboll tackar
sina sponsorer*

www.grifkfotboll.fi