



# GrIFK Fotboll rf ja kausi 2023



**GrIFK Fotboll Rf:n toiminta jatkoi hyvää kehitystään kaudella 2022 - 2023. Jäsenmäärämme jatkoi kasvuaan ja lähestyimme harrastajien määrässä tuhatta, kun mukaan lasketaan sekä rekisteröidyt lisenssipelaajat että harrasteryhmien osallistujat.**

Joukkue toimintamme lisäksi meillä voi harrastaa jalkapalloa myös perhe- ja minifutuksen ryhmissä sekä seuran järjestämissä Granimallin kerhoissa ja leireillä. Seura onkin yhä enemmän monipuolinen alusta monenlaiselle harrastamiselle jalkapallon ympärillä. Tämä tarkoittaa sitä, että meidän tulee satsata seuramme kehittämiseen entistä enemmän.

Jalkapallo- ja futsalseurana meille on tärkeää, että jokaisella pelaajallamme on osaava valmentaja. Haluamme päästä Palloliiton laatu järjestelmän urheilutoiminnan tasolle kolme tämän kauden aikana - seuratoimintamme saikin jo tämän tasoarvion maaliskuussa 2023.

Seuran puheenjohtaja **Matti Hannuksela** valittiin syksyllä 2022 Palloliiton hallitukseen ensimmäisenä seuramme edustajana sitten **Ove Rehnin** pj-kauden vuonna 1975. Palloliiton hallitustoiminnan kautta saamme myös meidän seuraan näkemystä jalkapallon kehittämiseen ja kehittymiseen valtakunnallisella tasolla. Jalkapallon suosio on kasvanut Suomessa vuosi vuodelta ja tuomalla lisää laatua ja kiinnostavuutta seuramme ja joukkueidemme tekemiseen ruokimme tätä hyvää kehitystä.

Tänä vuonna GrIFKn jalkapallojaoston perustamisesta on kulunut 60 vuotta. Tulemme juhlistamaan tätä esim. edustusjoukkueen peleissä sekä juhlassa 30.9.2023, johon on lupautunut tulemaan juhlapuheen pitäjäksi ministeri **Elisabeth Rehn**. Varaa nyt jo kalenteristasi tämä hauska ja vuoden yhteisöllisin ilta!

**Tervetuloa myös koko perheen voimin edarin peleihin ja seuran tapahtumiin, keskustuntilla on hyvä tunnelma kun saamme ihmisiä vauvasta vaariin mukaan!**



**GrIFK Fotboll Rf fortsatte sin goda utveckling under säsongen 2022 - 2023. Vårt medlemsantal fortsatte att öka och vi närmade oss antalet amatörer i tusental, inklusive både registrerade licensspelare och deltagare i hobbygrupper.**

Utöver vår lagverksamhet är det möjligt att spela fotboll med oss i familje- och minifotbollsgrupper samt i Granimodellklubbar och läger som arrangeras av klubben. Klubben blir därför alltmer en mångsidig plattform för ett brett utbud av aktiviteter kring fotbollen. Detta innebär att vi måste investera ännu mer i utvecklingen av vår klubb.

Som fotbolls- och futsalklubb är det viktigt för oss att var och en av våra spelare har en kompetent tränare. Vi vill nå nivå 3 i Bollförbundets kvalitetssystem för idrottsverksamhet den här säsongen - och vår klubbverksamhet har redan i mars 2023 fått denna nivåklassificering.

Klubbordförande **Matti Hannuksela** valdes hösten 2022 till vår klubbs första representant i Bollförbundets styrelse sedan **Ove Rehns** ordförandeskap 1975. Genom Bollförbundets styrelseverksamhet får vi också insikt i utvecklingen av fotbollen på nationell nivå. Fotbollens popularitet i Finland har ökat år för år och genom att föra in mer kvalitet och intresse till vår klubb och våra lag matar vi denna goda utveckling.

Det är 60 år sedan GrIFKs fotbollssektion grundades. Detta firar vi bland annat med representationslagets matcher och en fest den 30 september 2023, till vilken minister **Elisabeth Rehn** har gått med på att hålla ett tal. Boka redan nu din kalender för denna roliga kväll under året!

**Vi välkomnar också hela familjen till representationslagets matcher och klubbevenemang, det är en fantastisk stämning på centralplanen när vi får med folk från alla ålder!**

## Kesällä tapahtuu Sommarens evenemang

### Minifutis (3-6v) & Perhefutis (1-5v)

- Kesän ryhmät Akatemian nurmella. / På sommaren på Akademins gräsplan.

Lue lisää:



### Leirit / Läger (6-12v)

- Futisleirit / fotbollsläger 5.-9.6. & 12.-16.6. & 7.-9.8.
- Granin monilajileirit / multisportläger 19.-21.6. & 2.-4.8. yhteistyössä / i samarbete med: GGF & Grani Tennis
- Maalivahtileirit / Målvaktsläger 5.-6.6. (12-16v) ja 12.-13.6. (7-11v)

### Kaikki seuran tapahtumat: Alla evenemang:



## Miesten edarin kotiottelut Herrlagets hemmamatcher

La 13.5.	klo 16	GrIFK - Ilves/2
Su 28.5.	klo 18	GrIFK - PIF
Su 11.6.	klo 18	GrIFK - FC Honka/Akatemia
Su 2.7.	klo 18	GrIFK - Atlantis FC
Su 16.7.	klo 18	GrIFK - FC Jazz
Su 23.7.	klo 18	GrIFK - EPS
Su 13.8.	klo 18	GrIFK - P-lirot
Su 27.8.	klo 18	GrIFK - SexyPöxyt
La 9.9.	klo 14	GrIFK - Ilves-Kissat
Su 24.9.	klo 16	GrIFK - Tampere United
Su 1.10.	klo 16	GrIFK - HJS

### Kaikki ottelut: Alla matcher:



**Tervetuloa mukaan toimintaan ja tapahtumiin koko perheen voimin!**  
Välkommen att delta i aktiviteterna och evenemangen med hela familjen!

## Puheenjohtajan terveiset

GrIFK Fotboll Rf:n toiminta jatkoi hyvää kehitystään kaudella 2022 – 2023. Jäsenmäärämme jatkoi kasvuaan ja lähestyimme harrastajien määrässä tuhatta kun mukaan lasketaan sekä rekisteröidyt lisenssipelaajat että harrasteryhmien osallistajat. Joukkue toimintamme lisäksi meillä voi harrastaa jalkapalloa myös perhe- ja minifutiksen ryhmissä sekä seuran järjestämissä Granimallin kerhoissa ja leireillä. Seura onkin yhä enemmän monipuolinen alusta monenlaiselle harrastamiselle jalkapallon ympärillä. Tämä tarkoittaa sitä, että meidän tulee satsata seuramme kehittämiseen entistä enemmän.

Jalkapallo- ja futsalseurana meille on tärkeää, että jokaisella pelaajallamme on osaava valmentaja. Haluamme päästä Palloliiton laatu järjestelmän urheilutoiminnan tasolle kolme tämän kauden aikana – seuratoimintamme saikin jo tämän tasoarvion maaliskuussa 2023. Valmennuspäällikkö Arto kirjoittaa omassa osiossaan urheilutoiminnan kehittämiseen liittyvistä tekemisistä ja tavoitteista.

Haluamme olla olosuhteiltamme ja taloudellisesti haluttu kumppani. Oma ylipainehallimme palveli kauden ajan hienosti ilman talven aiheuttamia sulkupäiviä. Otimme talven tavoitteeksi säästää energiakuluissa 40 % ja kun kaukolämmön kulutusta pystyttiin laskemaan yli 60 % niin pääsimme tavoitteeseen. Hallimestari Ville teki hyvää työtä ja kun hän on nyt päättänyt siirtyä jatkamaan liikunnan opintojaan niin työstämme parhaillaan kumppanien kanssa hallin uutta hoi-

tomallia. Hallin nimisponsori FA Solutions myytiin ulkomaille ja meillä on käynnissä uuden nimisponsorin haku. Samalla myös hallin keinonurmi on tullut elinkaarensa päähän, joten sen uusiminen suunnitellaan kesälle 2024. Taloudellisella puolella olemme sopineet yhteistyösopimuksia usean yrityksen kanssa, esim. OP Uusimaa, Masino Group, Guido's Grani ja Työväen Akatemia ovat uusia kumppaneitamme.

Seuran taloudellinen tilanne on tällä hetkellä vakaa jäsenmäärän tuomien lisätulojen sekä hallin hinnankorotuksen ja energiasäästöjen tukemana. Samalla koska loppuvuonna ei ole tämän hetken tiedolla tulossa isoja tuki- tai tulovirtoja niin taloutemme on edelleen haavoittuvainen. Sen takia erilaiset yhteistyömallit esim. joukkueiden kanssa tehtävälle varainhankinnalle ovat tärkeitä. Myös hallitusta on vastuutettu aktiivisen rahoituksen hakuun. Samalla jatkamme neuvotteluja kaupungin kanssa nykyistä tasapuolisempaan tukimalliin (myös seuran omistama halli tuen piiriin) pääsystä vuodelle 2024.

Minut valittiin syksyllä 2022 Palloliiton hallitukseen ensimmäisenä seuramme edustajana sitten Ove Rehnin pj-kauden vuonna 1975. Hallitustoiminnan kautta saan näkemystä jalkapallon kehittämiseen ja kehittämiseen valtakunnallisella tasolla. Jalkapallon suosio on kasvanut Suomessa vuosi vuodelta ja tuomalla lisää laatua ja kiinnostavuutta joukkueidemme ja seuramme tekemiseen ruokimme tätä hyvää kehitystä. Yksi esimerkki – jota on käytetty laajasti myös

Palloliiton seuratoiminnan kehittämisessä – on GrIFK Fotboll mini- ja perhefutiskonsepti, jolla tuplasimme aloittavien pelaajien määrän sekä kohensimme seuran taloudellista tilannetta oleellisesti vuonna 2022.

Vuosi 2023 on meille historiallisesti tärkeä koska GrIFK:n jalkapallojaoston perustamisesta on kulunut tänä vuonna 60 vuotta. Tulemme juhlistamaan tätä esim. edustusjoukkueen peleissä sekä juhlassa 30.9.2023, johon on lupautunut tulemaan juhlapuheen pitäjäksi ministeri Elisabeth Rehn. Varaa nyt jo kalenteristasi tämä hauska ja vuoden yhteisöllisin ilta! Ja tulkkaa koko perheen voimin edarin peleihin, keskustentällä on hyvä tunnelma kun saamme junnut ja perheet mukaan.

Tervetuloa myös keskustelemaan seuran v. 2022 tuloslaskelmasta ja taseesta sekä jatkosuunnitelmista seuran sääntömääräiseen kevätkokoukseen 31.5.2023 Työväen Akatemialle – nähdään siellä ja kentän laidalla!



**Matti Hannuksela**  
Puheenjohtaja  
Grankulla IFK Fotboll rf

## Hälsningar från ordföranden

GrIFK Fotboll Rf fortsatte sin goda utveckling under säsongen 2022 - 2023. Vårt medlemsantal fortsatte att öka och vi närmar oss tusen hobbyaktivitativinklusive både registrerade licensspelare och deltagare i hobbygrupper. Utöver vår lagverksamhet är det möjligt att spela fotboll med oss i familje- och minifotbollsgrupper samt i Granimodellklubbar och läger som arrangeras av klubben. Klubben blir därför alltmer en mångsidig plattform för ett brett utbud av aktiviteter kring fotbollen. Detta innebär att vi måste investera ännu mer i utvecklingen av vår klubb.

Som fotbolls- och futsalklubb är det viktigt för oss att var och en av våra spelare har en kompetent tränare. Vi vill nå nivå 3 i Bollförbundets kvalitetssystem för idrottsverksamhet under den här säsongen – vår klubbverksamhet fick denna nivåklassning redan i mars 2023. Vår tränarchef Arto skriver om sin verksamhet och sina mål för idrottslig utveckling i sin egen del.

Vi vill vara en eftertraktad samarbetspartner både ekonomiskt och vad gäller våra förhållanden. Vår egen fotbollshall har tjänat oss väl under denna säsong och vintern har inte orsakat dagar då hallen är stängd. Vi satte upp som mål att spara 40 % på energikostnaderna under vintern och när vi kunde minska fjärrvärmeförbrukningen med mer än 60 % nådde vi vårt mål. Ville, hallmästaren, har gjort ett bra jobb och nu när han har beslutat att gå vidare till fortsatta studier inom idrotten, arbetar vi tillsammans med en samarbetspartner på en ny underhållsmodell för hallen. Hallens namnsponsor, FA Solutions, såldes till utlandet och vi letar för närvarande efter en ny namnsponsor. Samtidigt har också konstgräset i hallen nått slutet av sin livscykel, så bytet är planerat till sommaren 2024. På den ekonomiska sidan har vi gjort nya samarbetsavtal med flera företag, t.ex. OP Uusimaa, Masino Group, Guido's Grani och Työväen Akatemia.

Klubbens ekonomiska situation är för närvarande stabil. Orsaken till detta ligger i de ökade inkomsterna från nya medlemmar, förhöjda hallturspriser och energibesparingar. Eftersom det samtidigt inte kommer in några större sub-

ventioner eller inkomstströmmar under resten av året är vår ekonomi fortfarande sårbar. Därför är det viktigt med olika samarbetsmodeller. Styrelsen har också fått i uppdrag att aktivt söka finansiering. Samtidigt kommer vi att fortsätta förhandlingarna med staden om en mer rättvis bidragsmodell (inklusive den klubbägda hallen) för 2024.

Hösten 2022 valdes jag in i Finlands Bollförbunds styrelse som den första representanten för vår klubb sedan Ove Rehns ordförandeskap 1975. Genom mitt styrelsearbete får jag inblick i fotbollens utveckling och utveckling på nationell nivå. Fotbollens popularitet i Finland har ökat år för år och genom att tillföra mer kvalitet och intresse till våra lag och vår klubb stöder vi denna goda utveckling. Ett exempel – som också har använts flitigt i utvecklingen av klubbverksamheten i Bollförbundet – är GrIFK Fotbolls mini- och familjefotbollskoncept, som fördubblade antalet startspelare och väsentligt förbättrade klubbens ekonomiska situation 2022.

År 2023 är historiskt viktigt för oss eftersom det i år är 60 år sedan GrIFK Fotboll Rf grundades. Vi kommer att fira detta bland annat med representationslagets matcher och på en fest den 30 september 2023, där minister Elisabeth Rehn har gått med på att hålla festtalet. Boka redan nu in din kalender för årets roligaste och mest gemensamma kväll! Och ta med hela familjen till matcherna, stämningen på centrumplanen är fantastisk när vi får ungdomar och familjer på plats.

Vi välkomnar er också att diskutera klubbens resultat- och balansräkning för 2022 samt framtidsplaner på klubbens ordinarie värmöte den 31 maj 2023 på Työväen Akatemia – vi ses där och vid sidan av planen!



**Matti Hannuksela**  
Ordförande  
Grankulla IFK Fotboll rf

### Grankulla IFK Fotboll rf Hallitus Styrelsen



**Matti Hannuksela**  
Puheenjohtaja/  
Ordförande



**Tomi Rauste**  
Varapuheenjohtaja/  
Vice ordförande



**Reetta Nevala**  
Jäsen/Medlem



**Kai Myllyneva**  
Jäsen/Medlem



**Petter Meyer**  
Jäsen/Medlem



**Rickard Kallis**  
Jäsen/Medlem

Sähköpostit:  
[etunimi.sukunimi@grifkfotball.fi](mailto:etunimi.sukunimi@grifkfotball.fi)

## Henkilöstö



## Personal



**Johanna Tiinus** - seuran toiminnanjohtajana Johanna vastaa seuran toiminnasta ja kehityksestä kokonaisuutena. Lisäksi Johanna vastuualueella myös seuran viestintä, sidosryhmätyö, yhteistyöt ja kumppanuudet sekä tapahtumat.

Som klubbens verksamhetsledare ansvarar Johanna för klubbens verksamhet och utveckling i sin helhet. Johanna ansvarar också för klubbens kommunikation, partnerskap och evenemang.



**Miia Kähärä** - seuran hallintopäällikkönä kauden 2023 alussa aloittaneella Miialla on vastuu seuran taloushallinnosta ja jäsenhallinnosta sekä seuran vapaaehtoistoimijoiden ja joukkueiden toimihenkilöiden koulutuksesta ja tuesta.

Som klubbens administrativa chef ansvarar Miia, som började i början av säsongen 2023, för klubbens ekonomi- och medlemsadministration samt utbildning och stöd för klubbens volontärer och lagfunktionärer.



**Arto Tuohisto-Kokko** - seuran pitkäaikaisin työntekijä Arto vastaa seuran kokonaisvalmennuksellisesta näkemyksestä, valmennuslinjasta sekä joukkueiden kokoamisesta. Arto pyörittää myös kenttävuorojen palettia sekä kouluttaa uusia valmentajia jopa 50 vuodessa.

Klubbens längst anställda Arto ansvarar för klubbens övergripande tränarvision, tränarriktning och lagbyggande. Arto driver också paletten av träningskifter och utbildar nya tränare upp till 50 per år.



**Daniel Stevens** - junioripäällikkönä Daniel vastaa seuran mini- ja perhefutiksen toiminnasta ja ohjaajien kouluttamisesta. Samalla organisoii seuran futisleirejä ja valmentaa myös A-jun/U23 joukkuetta jo kuudetta kautta.

Som juniorchef ansvarar Daniel för klubbens mini- och familjefotbollsverksamhet och utbildning av tränare. Samtidigt organiserar han klubbens fotbollsläger och tränar även A-jun/U23-laget för sjätte säsongen.



**Jarkko Friström** - seuran maalivahtivalmentajana kauden 2023 alussa aloittanut Jarkko otti kerralla haltuunsa koko seuran yhteisen maalivahtilinjauksen suunnittelun sekä maalivahtivalmennuksen organisoinnin.

Jarkko, som började som klubbens målvaktstränare i början av säsongen 2023, tog över planeringen av klubbens målvaktspolicy och organiseringen av målvaktsträningen.



**Jonas Jansson** - Jonas aloitti seuravalmentajana myös kauden 2023 alussa ja on mukana monessa joukkueessa: P2014, T2015, T2016, P2009 kilpa sekä TB. Lisäksi Jonas osallistuu seuran leirien ja Granimallin kerhojen valmennukseen.

Jonas började också som klubbtränare i början av säsongen 2023 och är involverad i flera lag: P2014, T2015, T2016, P2009 racing och TB.



**Ville Hackman** - Ville on toiminut hallimestarina kuplan rakentamisesta lähtien, vuodesta 2018. Ville vastaa hallin turvallisuudesta ja koneistosta, samalla ohjeistaen joukkueita toimimaan hallissa ja taaten yleisen viihtyvyyden hallissamme. Ville valmentaa myös useammassa joukkueessa.

Ville har jobbat som hallmästaren sedan bubblan byggdes 2018. Ville ansvarar för säkerheten och maskinerna i hallen, samtidigt som han instruerar lagen om hallens regler och ser till att alla är bekväma i vår hall. Ville är också tränare för flera lag.

**Mika Putula** - Mika toimii seuran IT-tukena, vastaten järjestelmistä ja nettisivuista.

Mika är klubbens IT-support, ansvarig för system och hemsida.

## GrIFK Fotboll 60 vuotta! Juhlavuoden Fanituotteet



**KANGASKASSI**  
10,00€



**LIPPIS**  
ONE SIZE  
25,00€



**JUHLAHUPPARI**  
XS-XL  
79,00€



# Hankkeet, joissa olemme mukana

## Projekt som vi deltar i

### PÄÄHÄN KOHDISTUVIEN ISKUJEN SEURANTA

[www.kaunisgrani.fi/2023/03/grifk-fotboll-haluaa-selvittaa-paahan-kohdistuvien-isku-kuormitusta](http://www.kaunisgrani.fi/2023/03/grifk-fotboll-haluaa-selvittaa-paahan-kohdistuvien-isku-kuormitusta)

Jalkapallo asettaa fyysisesti ja lajiteknisesti kovat vaatimukset pelaajille. Ottelun aikana pelaaja tekee useita toistuvia spurtteja, joissa nopeus ja suunta muuttuvat. Pelitilanteissa kontakti on osa peliä ja iskuja saattaa pelissä kohdistua myös pään alueelle.

Asiaan on nyt havahduttu Suomessa ja eri puolilla maailmaa. Vuoden 2019 lopussa julkaistiin Skotlannissa tehty tutkimus, jossa havaittiin entisten jalkapalloilijoiden kärsivän muita useammin aivorapeumataudeista, kuten dementiasta. Tämän takia pallon puskemista on rajoitettu mm. Yhdysvalloissa, Ruotsissa ja Englannissa. Suomessa Palloliitto on kertonut valmistelevansa suosituksia lapsille, nuorille ja aikuisille. (HS 29.12.2022.)

Päähän kohdistuvien iskujen tunnistamiseksi olemme aloittaneet seurassa päähän kohdistuvien iskujen seurannan. Seuranta toteutetaan pääpantaan laitettavan pienen sensorin, ACT Head Impact Trackerin, avulla.

Käytössä olevat laitteet on kehittänyt ja valmistaa suomalainen teknologia-startup Northern Sports Insight and Intelligence Oy.

ACT Head Impact Trackerin avulla voidaan seurata pelaajakohtaisia iskutapahtumia, niiden lukumäärää ja tiheyttä lähes reaaliaikaisesti. Sen avulla voidaan myös esimerkiksi valvoa rajoitusten noudattamista, fysiikka- ja tekniikkaharjoittelun sekä muiden tehtyjen toimenpiteiden tehokkuutta ja vaikutusta päähän kohdistuvien iskujen lukumäärään, sekä vaikuttavien voimien suuruuteen ja tiheyteen.

Seurassamme on nyt kaksi settiä sensoreita, joten kaksi joukkuetta voi käyttää sensoreita samaan aikaan. Testijakson kesto on noin yksi kuukausi. Kuukauden seurannan jälkeen tutkimme dataa ja pyrimme löytämään sieltä asioita, joihin voisimme vaikuttaa ja siten jatkossa paremmin ennaltaehkäistä päähän kohdistuvien iskujen määrää ja voimakkuutta.

Tämä on pitkäjänteinen prosessi, jonka tavoitteena on lisätä ymmärrystä päähän kohdistuvien iskujen vaikutuksista sekä tuoda vaikuttavuutta etenkin pelaajien pitkäaikaiseen hyvinvointiin ja toimintakyvyn ylläpitoon.

Fotboll ställer både fysiska och tekniska krav på spelarna. Under en match gör spelaren många spurter där hastighet och riktning förändras. Kontakt hör till spelets natur och slag kan också riktas på mot huvudet.

Det här har man nu börjat tänka på i Finland och på olika håll i världen. I slutet av 2019 offentliggjordes nämligen en studie i Skottland där det framgick att före detta fotbollsspelare led oftare än andra av olika slags neurodegenerativa



sjukdomar såsom demens. På grund av det här har nickning av bollen begränsats i bl.a. USA, Sverige och England. I Finland har Bollförbundet uppgett att det förbereder rekommendationer för barn, ungdomar och vuxna. (HS 29.12.2022.)

För att identifiera slag mot huvudet har vi börjat övervaka slag mot huvudet. Detta görs med en liten sensor, ACT Head Impact Tracker, som fästs på huvudbandet. Instrumentet som används har utvecklats och tillverkas av finska uppstartsfirmen Northern Sports Insight and Intelligence.

Med ACT Head Impact Tracker kan man följa med stötarna mot huvudet hos enskilda spelare, hur många de är och hur tätt de sker i realtid. Med hjälp av den kan man till exempel följa med att begränsningar följs, följa effekten och inverkan av fys- och teknikträningar samt andra åtgärder med tanke på antalet slag mot huvudet samt hur stora krafterna är och hur ofta de sker.

Vår förening har nu två uppsättningar sensorer, så två lag kan använda sensorerna samtidigt. Testperioden är ungefär en månad. Efter en månads övervakning kommer vi att titta på uppgifterna och försöka hitta saker som vi kan påverka för att bättre förhindra antalet och intensiteten av huvudstötter i framtiden.

Detta är en långsiktig process med målet att öka vår förståelse för effekterna av huvudstötter och att ha en inverkan, särskilt på spelarnas långsiktiga välbefinnande och kondition.

### GRANIMALLIN KERHOT

[www.kauniainen.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/granimalli](http://www.kauniainen.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/granimalli)

Granimalli pohjautuu valtakunnalliseen Harrastamisen Suomen malli -hankkeeseen. Granimallin tavoitteena on luoda lapsille mieluisia ja maksuttomia harrastusmahdollisuuksia koulupäivän yhteyteen. Malli on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa toimintaa, jota pilotoitiin keväällä 2021 yli sadassa kunnassa ympäri Suomen.

GrIFK Fotboll järjestää Granimallin alaisia kerhoja alakouluikäisille yhteistyössä muiden GrIFK-lajien (jääkiekko, salibandy, alpine ja käsipallo) kanssa sekä jalkapallohallissa että Mäntymäen koululla. Kaikki kerhot ovat kaksikielisiä ja niihin ilmoittaudutaan koulujen kautta.

Toiminta saa jatkoa myös lukuvuonna 2023-24.

Granimodellen baserar sig på det nationella projektet Harrastamisen Suomen malli. Syftet med Granimodellen är att skapa fria och roliga hobbyer för barn under skoldagen. Modellen finansieras av undervisnings- och kulturministeriet och piloterades våren 2021 i över 100 kommuner i Finland.

GrIFK Fotboll ordnar Granimalli-klubbar för grundskolebarn i samarbete med andra GrIFK-föreningar (ishockey, innebandy, alpine och handboll) både i fotbollshallen och i Mäntymäki skola. Alla klubbar är tvåspråkiga och anmäls via skolorna.

Verksamheten fortsätter under läsåret 2023-24.

### NUORI MIELI URHEILUSSA -HANKE

[www.kaunisgrani.fi/2023/04/kauniainen-2](http://www.kaunisgrani.fi/2023/04/kauniainen-2)

Kauniainen ja urheiluseurat Kauniaisissa haluvat yhdessä edistää lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia harrastusympäristössä. Mukana hankkeessa ovat GrIFK Fotbollin lisäksi GrIFK jääkiekko, GGF ja Grani Tennis.

Kodin ja koulun lisäksi harrastusympäristöllä on valtavan suuri merkitys nuoren mielen hyvinvoinnissa. Joskus ainoa turvallinen aikuinen voi olla valmentaja. Koulutetut valmentajat ja yhteisöllisyys ovat seuroille kilpailuvaltteja. Osaavassa valmennuksessa kasvaa osaavia urheilijoita, joille harrastus on antanut elämään hyviä eväitä.

Hankkeen aikana on tarkoitus levittää seuroihin ja niiden kautta edelleen jäsenistölle tietoutta nuorten mielenterveyden hyvinvointitaidoista. Lisäksi hankkeessa koulutetaan Mieli ry:n toimesta kaikki mukana olevien seurojen valmentajat Nuori mieli urheilussa -sisältöihin. Sen sisältöihin kuuluvat hyvinvointitaidot ovat työkaluja aivan kaikille sekä urheilun että arkielämän näkökulmasta.

Nuori mieli urheilussa -toimintatapoja käyttäen valmentaja voi edistää nuorten mielen hyvinvointia urheiluympäristöissä. Mielen hyvinvointia tukeva valmennus luo nuorelle vahvan pohjan sekä urheiluun, liikuntaan että elämään.

Hanke alkaa seurojen valmentajien, kaupungin ja Mieli ry:n yhteisellä koulutustilaisuudella 22.5.2023.

Grankulla stad och idrottsföreningar i Grankulla vill samarbeta för att främja barns och ungdomars allmänna välbefinnande i en fritidsmiljö. Förutom GrIFK Fotboll deltar även GrIFK Ishockey, GGF och Grani Tennis i projektet.

Förutom i hemmet och skolan har hobbymiljön en enorm betydelse för ungdomars mentala välbefinnande. Ibland kan den enda trygga vuxna vara tränaren. Utbildade tränare och gemenskap är konkurrensfördelar för föreningarna. En kompetent träning utvecklar skickliga idrottare som har fått bra verktyg för livet genom hobbyn.

Projektet syftar till att sprida medvetenhet om färdigheter för psykiskt välbefinnande till klubbarna och till deras medlemmar. Dessutom kommer projektet att utbilda alla tränare i de deltagande klubbarna. Utbildningen är baserad på Mieli rf:s träningsprogram för unga sinnen i sport. De välbefinnande färdigheter som ingår i innehållet är verktyg för alla, både inom idrotten och i vardagen.

Med hjälp av unga sinnen i sport-aktiviteterna kan tränarna främja ungdomars mentala välbefinnande i idrottsmiljöer. Coaching för mentalt välbefinnande ger unga människor en stark grund för idrott, fysisk aktivitet och livet.

Projektet inleds med ett gemensamt utbildningstillfälle för tränare, staden och Mieli ry den 22 maj 2023.

## Leirit ja tapahtumat



## Läger och evenemang

→ [www.grifkfotboll.fi/toiminta/perhefutis-ja-minifutis](http://www.grifkfotboll.fi/toiminta/perhefutis-ja-minifutis)

Minifutis 3-6 vuotiaalle & Perhefutis 1-5 vuotiaalle.  
Kesän ryhmät Akatemian nurmella ja talvikaudella koulun liikuntasalissa.  
Minifutis för 3-6 åriga & Familjefutis för 1-5 åriga.  
På sommaren på Akademins gräsplan och vintersäsongen i skolans gymsal.

→ [www.grifkfotboll.fi/toiminta/jalkapalloleirit](http://www.grifkfotboll.fi/toiminta/jalkapalloleirit)

Kesän futisleirit 6-12 vuotiaalle / Sommerens fotbollsläger för 6-12 åriga:  
5.-9.6. & 12.-16.6. & 7.-9.8.

→ [www.grifkfotboll.fi/toiminta/monilajileirit](http://www.grifkfotboll.fi/toiminta/monilajileirit)

Granin monilajileirit 6-12 vuotiaalle, yhteistyössä GGF:n ja Grani Tenniksen kanssa: 19.-21.6. & 2.-4.8.  
Granis multisportläger för 6-12 åriga, i samarbete med GGF:n ja Grani Tennis: 19.-21.6. & 2.-4.8.

→ [www.grifkfotboll.fi/toiminta/jalkapalloleirit](http://www.grifkfotboll.fi/toiminta/jalkapalloleirit)

Maalivahtileirit 7-11v ja 12-16v.  
Målvaktsläger för 7-11 åriga & ja 12-16 åriga.

→ [www.grifkfotboll.fi/edustusjoukkue](http://www.grifkfotboll.fi/edustusjoukkue)

Miesten edustusjoukkueen ottelut miesten Kakkosessa.  
Herrlagets alla matcher i Herr-Tvåan.

→ [www.tulospalvelu.palloliitto.fi/club/86/matches/homefixture](http://www.tulospalvelu.palloliitto.fi/club/86/matches/homefixture)

Kesän kaikki kotiottelut kaikissa sarjoissa ja ikäluokissa.  
Hemmamatcher för alla lag.

→ [www.grifkfotboll.fi/toiminta/tapahtumat](http://www.grifkfotboll.fi/toiminta/tapahtumat)

Kaikki muut seurataapahtumat. Föreningens alla evenemang.

→ [www.grifkfotboll.fi/joukkueet](http://www.grifkfotboll.fi/joukkueet)

Uusia pelaajia pienten joukkueisiin. Nya spelare är välkomna till alla barnlag.

Tervetuloa mukaan toimintaan ja tapahtumiin koko perheen voimin!  
Välkommen att delta i aktiviteterna och evenemangen med hela familjen!



[grifkfotboll.fi](http://grifkfotboll.fi)

 [grifkfotbollrf](https://www.facebook.com/grifkfotbollrf)

 [grifkfotboll](https://www.instagram.com/grifkfotboll)

 [grifk\\_edustus](https://www.instagram.com/grifk_edustus)

 [GreenIFK](https://twitter.com/GreenIFK)



Merielämyksiä  
sporttisella sydämellä.

Sportiga sjöresor  
med de Röda båtarna.

[Vikingline.fi/sportti](http://Vikingline.fi/sportti)



Hintansa arvoisin Itämerellä  
Östersjöns mest prisvärda resor

# Valmennuspäällikön palsta Tränarchefens spalt

## GrIFK vanhimmat juniorit joukkueet

U20 pelaa ASM karsintaa, U23 Miesten Kolmosta ja B17 pelaa P17 Ykköstä. Näissä joukkueissa pelaa useita potentiaalisia pelaajia Miesten Kakkoseen ja korkeammallekin tasolle. Muutama pelaaja on päässyt murtautumaan GrIFK edustukseen: Vertti Tiilikainen ja Alexander Beijar.

## Yhteistyö miesten edustusjoukkue-B-A-U23-Kolmonen

2005 syntyneistä esimerkiksi Alex Palmgren, Max Kulmala ja Reko Ruokokoski pelaavat U20/U23 peleissä mutta harjoittelevat myös edustuksen kanssa. Osa on käynyt kokeilemässä FC Lahti United joukkueissa ja Hamza Assehnoun on käynyt FC Lahti edustuksen harjoituksissa. Yhteistyö edustusjoukkue-B-A-U23 on jatkunut erittäin hyvin ja siitä kiitos erityisesti GrIFK Edarin valmentajalle Jens Mattfolkille, manager Petter Meyerille sekä A/U23 Daniel Stevensille ja B17 Risto Kaikkoselle ja Leif Grandelille.

## GrIFK T18 ja GrIFK Naiset:

GrIFK uusimmat joukkueet ovat GrIFK naiset ja GrIFK/Hoogee T18 joka pelaa T18 Kakkosessa ja Kolmosessa. Näitä joukkueita valmentaa Jani Pasanen tukeaan Jonas Jansson sekä T14 Hoogee-GrIFK tyttöjen valmentaja Esa Jäntti. T2009-10 tytöt tulevat nousemaan mukaan GrIFK T18 ja Naisten joukkueisiin muutaman vuoden sisällä. Nyt jo yksi T14 pelaaja Linnéa Panelius (13.v) kävi tekemässä 2 maalia 7.5 pelatussa T18 Kakkosen ottelussa. Näistä joukkueissa pelaa useita potentiaalisia pelaajia naisten sarjoihin: tavoite on nostaa GrIFK naiset Kakkoseen/Ykköseen ja T18 Ykköseen.

## Etelä Liigassa

U15/2008 ikäluokka joka hakee paikkaa Kai Pahlman-turnaukseen, joka pelataan kauden loppuksi 19-22.10 Turussa. Nuoremmista ikäluokista P13 (2010) ja P14 (2009) pyrkivät nousemaan Ykköseen. P2012 ikäluokka on valmistautumassa Etelä Liiga karsintaan (kaudella 2024) pelaamalla P12 Kakkosessa P2011-12 joukkueella Matti Brandtin johdolla.

## Huuhkaja-Helmariliigassa:

on ollut mukana GrIFK P13 P2010 ja P12 P2011-12 kuten T14 2009 Hoogee/GrIFK YJ ja T13 2010 Hoogee/GrIFK YJ. Tyttöjoukkueet T14 Hoogee/GrIFK YJ ja T13 Hoogee/GrIFK YJ pelaavat Etelä-Liiga karsintaa Ykkösessä ja tavoitteena molemmille Etelä-Liiga paikka syksyksi.

**Nuoremmissa ikäluokissa** joukkueet olleet koko talven erittäin aktiivisia harjoituksissa ja talvisarjoissa ihan nuorimmista U5-joukkueesta (2018) – U10 (2013).

## Futsal

Futsalissa oli yli 20 GrIFK joukkuetta mukana Etelän Futsal sarjoissa. Parhaiten menestyi P17 Futsal-liigassa pelannut P2006-07 joka sai hopeaa P17 Futsal-Liigan Final-Four turnauksessa Tervakoskella huhtikuussa.

Futsal tuo kaivattua vaihtelua jalkapalloharjoiteluun ja kehittää pelaajien henkilökohtaisia taitoja ja pelikäsitystä. Kaudella 2023-24 GrIFK alkaa käyttämään Futsal harjoituksissa ja peleissä myös uutta Kameleontti sisäurheiluaareenaa Kauniaisten omien koulujen salien lisäksi.

## Valmentajien koulutus

Yli 30 GrIFK uutta valmentajaa koulutettu 2022-23 talvikaudella. Koulutuspolut GrIFK valmentajille:

- 15 uutta FVS valmentajaa: Kaikki uudet valmentajat aloittavat koulutuksen Futisvalmentajan startista.
- 15 uutta ikävaihekoulutuksen käynnystä 5-11 valmentajaa. Futisvalmentajan Startin jälkeen valmentaja voi edetä oman kehittymisen ja tarpeen mukaan ikävaihekoulutukseen 5-11.
- 4 valmentajaa UEFA-C koulutuksessa: UEFA-C on hyvä 7-12-vuotiaiden vastuvalmentajan valmentajakoulutus GrIFK:lla on seurana hyvin aktiivinen rooli valmennusosamisen kehittämisessä ja seuran koulutettujen valmentajien/pelaaja suhdeluku on huikat 13 (90 valmentaja/700 pelaajaa) kun seurojen keskiarvo on yleisesti n.6-7. Tästä voimme olla hyvin ylpeitä ja myös kiitollisia kaikille valmentajille sitoutumisesta itsensä kehittämiseen, joka puolestaan mahdollistaa laadukkaan valmennuksen kaikille GrIFK pelaajille.

**GrIFK ja Palloliiton teemoja kaudelle 2022-23:** Huippusuoritusmalli ja pelille heittäytyvät lapset ja nuoret. Seurassamme otetaan käyttöön Huuhkaja-Helmaripolun Huippusuoritusmalli kaikissa ikäluokissa U6-U20 (2017-2003) seuraavasti:

- Yhtenäinen tapa seurata ikäluokakohtaisia tavoitteita viikoittain – kuukausi – vuosi
  - Testaaminen 2-3 x vuodessa kaikki ikäluokat
  - Palloliiton uusi valmennuslinja heti käyttöön
- Pelisuoritus = Minkälaisia pelisuorituksia halutaan nähdä  
Harjoitettavuus = Onko harjoittelu kehittävä  
Elämänhallinta = Miten tulee elää että voi kehittyä

## Miten pelille heittäytyminen mahdollistetaan KAIKILLE LAPSILLE ?

Tavoitteena on jokaisen pelaajan pelille heittäytyminen pelaajan tasosta riippumatta. Haluamme lisätä pelikeskeistä valmennusta ja täysillä tekemisen kulttuuria. Kaikki valmentajapolulla aloittavat koulutetaan tavoiteltuun suuntaan tuoden lisäpainotusta psykososiaaliseen valmentamiseen –innostamisen taitoihin. Lapsen innostamista edistävät taidot ovat palautteenantotaito, kohtaamistaito, ryhmänhallintataito, esiintymistaito sekä organisointi -ja suunnittelutaidot. Ydintaidot, joita seurataan tarkemmin kaudella 2022-23

- Oppimista tukeva myönteinen ja innostava ilmapiiri
- Liikkumisen määrä on korkea (80%)
- Toistoja pallolla runsaasti
- Täysillä yrittäminen erityiseksi arvoksi

## GrIFK:s äldsta juniorlag

U20 spelar ASM-kvalifikationsserie, U23 Herr-Trean och B17 spelar P17 Ettan. Dessa lag har ett antal potentiella spelare som i framtiden kan spela i Herr-Tvåan och högre. Några spelare har tagit sig till GrIFK representationslag: Vertti Tiilikainen och Alexander Beijar.

## Samarbete mellan B-A-U23- Herr-Trean

Alex Palmgren, Max Kulmala och Reko Ruokokoski är bland de spelare födda 2005 som spelar i U20/U23 men som också tränar med representationslaget. Några har provspelat för FC Lahti United och Hamza Assehnoun har tränat med FC Lahti. Samarbetet med B-A-U23 lag har fortsatt mycket bra och för det vill vi särskilt tacka GrIFK representationslagets tränare Jens Mattfolk, manager Petter Meyer, A/U23 tränare Daniel Stevens och B17 tränare Risto Kaikkonen och Leif Grandel.

## GrIFK T18 och GrIFK Damer:

GrIFK:s nyaste lag är GrIFK Damlag och GrIFK/Hoogee T18 som spelar i T18 Tvåan och Trean. Dessa lag tränas av Jani Pasanen med stöd av Jonas Jansson och T14 Hoogee-GrIFK-flickornas tränare Esa Jäntti. T2009-10-flickorna kommer att ansluta sig till GrIFK:s T18 och damlag om några år. Redan en T14 spelare Linnéa Panelius (13.år) gjorde 2 mål i T18 Tvåan matchen den 7.5. Dessa lag har flera potentiella spelare för damligorna: målet är att befördra GrIFK Damen till Tvåan, även Ettan, och T18 till Ettan.

## I den södra ligan

U15/2008 åldersgrupp som söker en plats i Kai Pahlman-turneringen som spelas i slutet av säsongen den 19-22 oktober i Åbo. I de yngre åldersgrupperna P13 (2010) och P14 (2009) siktar på uppflyttning till Ettan. Åldersgruppen P2012 förbereder sig för kvalifikation till Södra ligan (säsong 2024) genom att spela i P12 Tvåan med P2011-12-laget under ledning av Matti Brandt.

## I Huuhkaja-Helmariliiga

GrIFK P13 P2010 och P12 P2011-12 samt T14 2009 Hoogee/GrIFK YJ och T13 2010 Hoogee/GrIFK YJ har spelat i Huuhkaja-Helmariliiga under denna säsong. Flicklagen T14 Hoogee/GrIFK YJ och T13 Hoogee/GrIFK YJ spelar Södra ligan kvalifikation i division 1 med målet för att nå en plats i Södra ligan till hösten.

## Yngsta lag

I de yngre åldersgrupperna har lagen varit mycket aktiva hela vintern på träning och i vinterserierna från de allra yngsta U5 (2018) till U10 (2013).

## Futsal

I Futsal var det mer än 20 GrIFK-lag som deltog i Södra Futsalserien. Det mest framgångsrika laget var P2006-07 i P17 Futsal Ligan, som vann silver i P17 Final-Four turneringen i Tervakoski i april.

Futsal ger en välbehövlig förändring av fotbollsträningen och utvecklar spelarnas personliga färdigheter och förståelse för spelet. Under säsongen 2023-24 börjar GrIFK också använda den nya inomhusidrottsarenan Kameleonten utöver Grankullas egna skolgym för Futsal-träning och matcher.

## Utbildning av tränare

Mer än 30 nya GrIFK-tränare utbildas inför vintersäsongen 2022-23. Utbildningsvägar för GrIFK-tränare:

- 15 nya FVS-tränare.
  - 15 nya tränare för ålder 5-11 år som har slutfört tränarutbildningen för ålder 5-11 år. Efter Fotboll Tränare Start kan tränarna gå vidare till ålder 5-11-utbildningen enligt sin egen utveckling och sina egna behov.
  - 4 tränare i UEFA-C: UEFA-C är en bra tränarutbildning för 7-12-åringar.
- GrIFK som klubb spelar en mycket aktiv roll i utvecklingen av tränarkompetens och klubbens förhållande mellan utbildade tränare och spelare är hela 13 (90 tränare/700 spelare) jämfört med ett klubbnsnitt på cirka 6-7. Detta är något som vi kan vara mycket stolta över och vi är också tacksamma mot alla tränare för deras engagemang i självutveckling, vilket i sin tur möjliggör kvalitetscoachning för alla GrIFK-spelare.

**GrIFK:s och Bollsforbundets teman för 2022-23:** Top-prestanda modell och barn och ungdomar som kastar sig in i spelet.

Vår klubb kommer att införa Huuhkaja-Helmaripolku Top-prestanda modell för alla åldersgrupper U6-U20 (2017-2003) enligt följande:

- Ett enhetligt sätt att följa upp åldersspecifika mål per vecka - månad - år.
- Testning 2-3 gånger per år alla åldersgrupper
- Fotbollsforbundets nya tränarledning ska genomföras omedelbart.

Spelprestationer = Vilken typ av spelprestationer vill vi se?  
Praktiskt användbarhet = Är träningen utvecklingsinriktad?  
Livshantering = Hur ska man leva för att utvecklas?  
Hur gör vi det möjligt för ALLA BARN att delta i spelet?

Målet är att alla spelare, oavsett nivå, ska kunna kasta sig in i spelet. Vi vill öka den spelcenterade coachningen och en kultur där man gör allting. Alla som börjar på tränarbanan kommer att utbildas i den riktning som vi vill uppnå, med en extra tonvikt på psykosocial coachning - inspirerande färdigheter. De färdigheter som ska inspirera barn är bl.a. färdigheter i feedback, interpersonella färdigheter, färdigheter i gruppledning, presentationsfärdigheter, organisations- och planeringsfärdigheter.

Grundläggande färdigheter kommer att övervakas mer i detalj 2022-23.

- En positiv och stimulerande atmosfär som främjar inläring.
- Högt nivå av fysisk aktivitet (80 %).
- Många repetitioner på bollen
- Försöker fullt ut för att få ett särskilt värde



**Arto Tuohisto-Kokko**

Valmennuspäällikkö/Tränarchef  
Grankulla IFK Fotboll rf

# ADOES



**GrIFK-seurakauppa verkossa:**  
[seurakauppa.intersport.fi/seura/grifk/](https://seurakauppa.intersport.fi/seura/grifk/)

**INTERSPORT®**  
**SUOMENOJA**

Kauppakeskus Merituuli, Isonniitynkujja 2, 02270 Espoo p. (09) 887 4150  
 Palvelemme **ma-pe 10-20, la 10-18 ja su 12-18.**

# Tapahtumia Evenemang



## Koulufutis Skolfotboll

Järjestämme syksyisin lähikoulujen 1. ja 2. luokille koulufutisturnaukset keskus kentällä. Turnaus on oiva paikka päästä kokeilemaan jalkapallon pelaamista oikeassa pelissä, samalla kannustaa kavereita ja oppia joukkueena toimimisesta turvallisessa ympäristössä ja tutussa porukassa.

På hösten anordnar vi skolfotbollsturneringar för de lokala skolornas första och andra klasser på centralplanen. Turneringen är ett utmärkt sätt att prova på att spela fotboll i en riktig match, samtidigt som du uppmuntrar dina vänner och lär dig om lagarbete i en säker miljö och med dina välbekanta skolkompisar.



## Joukkueenjohtajat ja taloudenhoitajat Lagledare och kassörer

Seura järjesti joukkueenjohtajille ja taloudenhoitajille yhteensä kuusi koulutusta ja tapaamista, osa koulutuksista toteutettiin etänä. Jatkamme hyvää ja arvokasta yhteistyötä vapaaehtoistoimijoiden kanssa, tulemme jatkossakin tapaamaan säännöllisesti, ja koulutamme uudet toimijat kuukauden sisällä heidän aloittaessaan uudessa toimessa.

Klubben anordnade sammanlagt sex utbildningstillfällen och möten för lagledare och kassörer, varav en del genomfördes på distans. Vi kommer att fortsätta vårt goda och värdefulla samarbete med våra volontärer, och att träffas regelbundet. Vi kommer att utbilda nya volontärer inom en månad efter att de börjat på sin nya tjänst.



## Päiväkoti- ja eskarifutis Dadis- och förskolefotboll

**Seura kutsuu keväisin ja syksyisin lähialueen päiväkotit- ja eskariryhmät jalkapallotapahtumiin!** Maaliskuussa päiväkotiryhmät kokoon tuivat GrIFK halliin aamupäiväksi. Rasteilla harjoiteltiin jalkapallotaitoja, monipuolista liikuntaa mm. tempuradalla sekä tietysti pelattiin. Päiväkotifutis tarjoaa kaikille lapsille mahdollisuuden tutustua jalkapalloon tutun ryhmän kanssa hauskojen harjoitteiden siivittämänä.

Eskariryhmät pelasivat pienen turnauksen keskus kentällä touku kuussa. Jokainen lapsi pääsee kokemaan pelin riemua ja onnistumisia yhdessä omien eskarikavereidensa kanssa. Samalla tapahtuma on hauska tilaisuus tavata alueen muita samanikäisiä. Myös eskarin opet pääsevät tapaamaan muita eskariryhmiä ja kokeilemaan jalkapallon ohjaamista peleissä.

**På våren och hösten bjuder klubben in dagis- och förskolegrupper i området till fotbollsevenemang!** I mars träffades dagisgrupperna i GrIFK-hallen för ett morgonpass. De tränade fotbolls färdigheter, utövade mångsidig rörelse, bland annat trickbana, och spelade naturligtvis spel. Dagisfotbollen ger alla barn möjlighet att lära känna fotbollen tillsammans med sina dagiskompisar.

Förskolegrupperna spelade en liten turnering på centralplanen i maj. Varje barn får uppleva glädjen och framgången i spelet tillsammans med sina förskolekompisar. Evenemanget är också ett roligt tillfälle att träffa andra barn i samma ålder i området. Förskollärare får också chansen att träffa andra förskolegrupper och prova på att träna fotboll i matcher.



## Kurre Cup

Kurre Cup järjestettiin viimeisessä, mutta tunnelmaltaan lämpimässä hallissa Itsenäisyyspäivänä. Turnauksessa oli mukana 46 joukkuetta ympäri Pääkaupunkiseutua. Nuoremmille ikäluokille 2016-2017 syntyneille Kurre Cup oli ensimmäinen turnaus joukkueena, joten aistittavissa oli jännitystä peleistä ja tulevista vastustajista. Kurre Cup tullaan järjestämään jälleen 2023 Itsenäisyyspäivänä!

Kurre Cup hölls i en sval men varm atmosfär i hallen på självständighetsdagen. Turneringen lockade 46 lag från hela huvudstadsregionen. För de yngre åldersgrupperna födda 2016-2017 var Kurre Cup den första turneringen som lag, så det fanns en påtaglig känsla av spänning inför matcherna och de kommande motståndarna. Kurre Cup kommer att hållas igen 2023 på självständighetsdagen!

## Huoltajakurssi Vargivarkurser

Järjestimme helmi-maaliskuun vaihteessa kaksi huoltajan peruskurssia, kurssille osallistui 15 innokasta vapaaehtoista. Koulutus sisälsi mm. huoltajan tehtäviä ja roolia joukkueessa, mitä hyvä varustelaukku sisältää, voiko vammoja ennaltaehkäistä ja pienten vammojen ensiapua. Huoltajalla on iso ja tärkeä rooli joukkueen päivittäisessä toiminnassa yhdessä valmentajan ja muiden joukkueiden taustojen kanssa.

Vi anordnade två grundläggande vårdgivarkurser i slutet av februari och början av mars, och 15 entusiastiska volontärer deltog i kursen. Utbildningen omfattade bland annat vårdarens uppgifter och roll i ett team, vad en bra kitbag innehåller, om skador kan förebyggas och första hjälpen vid mindre skador. Vårdaren spelar en stor och viktig roll i lagets dagliga verksamhet, tillsammans med tränaren och andra lagbakgrunder.

## GRIFK FOTBOLL RF – grifkfotboll.fi



### Karuselli-turnaus Karusell-turnering

Syyskuussa seura järjesti yhteistyössä Palloliiton kanssa lasten Karuselliturnauksen keskus kentällä 2015 ja 2013 syntyneille. Aurinkoisen viikonlopun aikana pelattiin reilusti yli 120 peliä ja kentillä nähtiin mahtavia tuuletuksia ja hienoja maaleja.

I september anordnade klubben i samarbete med Bollförbundet en Karusell-turnering för barn födda 2015 och 2013 på centralplanen. Under den soliga helgen spelades långt över 120 matcher och på planerna såg man stora fans och fina mål.



### Kauden 2022 päättäjaiset

Edellisen kauden päättäjaiset järjestettiin keskus kentällä miesten edustusjoukkueen viimeisen kotiottelun yhteydessä 1.10.2022. **Freddi Waselius** soitti kaikille tutun Bom Bom -biisin.

Tapahtumassa palkittiin kauden 2022 ansiointuneet, pakinnot jakoi **Isac Elliot**:

- Vuoden joukkue: **A-juniorit**
- Vuoden valmentaja: **Daniel Stevens**
- Vuoden tyttöpelaja: **lisa Koponen** (2010)
- Vuoden poikapelaaja: **Alexander Beijar** (B-jun)
- Vuoden maalivahti: **Stella Kallis** (2010)
- Vuoden joukkueenjohtaja: **Niklas Henrikson** (P2008 kilpa)



### Avslutningsceremoni för säsongen 2022

Avslutningsceremonin för den föregående säsongen hölls på centralplanen i samband med herrlagets sista hemmamatch den 1.10.2022.

**Freddi Waselius** spelade sången Bom Bom, som alla känner till. Vid evenemanget delade vi ut följande priser, priserna delades ut av **Isac Elliot**:

- Årets lag: **A-juniorer**
- Årets tränare: **Daniel Stevens**
- Årets flickspelare: **lisa Koponen** (2010)
- Årets spelare: **Alexander Beijar** (B-jun)
- Årets målvakt: **Stella Kallis** (2010)
- Årets lagledare: **Niklas Henrikson** (P2008 kilpa)

### Jouluglöggit Julgodis

Jouluviikolla järjestimme jäsenistölle joulumieltä glögi tarjoilun merkeissä. Viileässä hallissa kuuma glögi ja pipari maistuvat erikoisen hyvälle. Tervetuloa taas glögeille 20.-21.12.2023!

Under julveckan ordnade vi ett julgodis för våra medlemmar i form av glögg. I den svala hallen smakar varm glögg och pepparkakor extra gott. Välkommen tillbaka till glöggorna 20.-21.12.2023!

### Vapputapahtuma Valborgsfestivalen

Sunnuntaina 30.4.2023 vietimme jo toista kertaa lasten vappuriehaa GrIFK hallissa ja piha-alueella. Tänä vuonna järjestimme vappuriehan yhteistyössä GrIFK jääkiekon ja Kauniaisten kuvataidekoulun kanssa. Vaikka sää oli vappuaattona koleahko ja sateinen, se ei juhlaväkeä haitannut tai hidastanut millään tavalla. Voikin sanoa, että juhlijat olivat täynnä energiaa ja iloista mieltä, kuten vappuun kuuluukin. Vappuriehassa oli monenlaista ohjelmaa – futista ja tossulätkää, tempurata, askartelupaja, pomppulinna, **Minna Marlon** freestyle, kasvomaalausta ja Granin VPK paloauto. Saimme nauttia myös taustamusiikista, kiitos F-Musiikin.

Tapahtumassa ei oltu unohdettu herkutteluakaan: tarjolla oli herkkubuffa, hattaraa ja makkaraa sekä WP Fabriikin kotisimaa. Hyvin näyttivät herkut juhlijaille kelpaavan! Vappupallon sai myös kätevästi ostettua tapahtumasta, erilaisia palloja oli tarjolla vaikka minkälaisia. Ihanana yllätyksenä paikalla vieraili myös OP Uusimaan Hanna Hippon. Hanna oli niin pienten kuin varttuneempienkin juhlijoiden mieleen, sillä juhlaväki suorastaan jonotti tervehtimään Hanna.

Vappurieha keräsi tänä vuonna ennätyselliset 500 juhlijaa! Suuren yleisömenestyksen johdosta vappurieha saa varmasti jatkoa taas ensi vuonna, kiitokset juhlijaille! Haluamme kiittää myös kaikkia vapaaehtoisia ja nuoria kesätyöntekijöitä heidän työpanoksestaan vappuriehassa.

På söndag den 30.4.2023 tillbringade vi för andra gången en barnfest i GrIFK-hallen och på gårdsområdet. I år arrangerade vi en valborgsfestival i samarbete med GrIFK Ishockey och Grankullas konstskola. Trots att vädret var kallt och regnigt, hindrade det inte festfolket på något sätt. Man kan säga att deltagarna var glada och fulla av energi, vilket är vad som hör till valborgsfirandet. Vi hade flertal olika program – fotboll och hockey, trickspår, pysselhörna, studsslott, Minna Marlo freestyle, ansiktsmålning och Grankulla FBK:s brandbil. Vi fick också njuta av bakgrundsmusik tack vare F-Musikens stöd.

Man hade inte heller glömt bort det goda: godisbuffé, sockervadd och korv samt WP Fabrikens mjöd, som dög väl till festgästerna! Det fanns också många olika typer av ballonger att välja mellan. Maskoten av OP Uusimaa Hanna Hippon var en underbar överraskning. Hanna var populär bland både små och äldre festfirare, och festfolket köade för att få hälsa på Hanna.

Festivalen hade 500 deltagare! Tack vare dem kommer valborgsfestivalen få fortsättning säkert också följande år. Tack till alla volontärer och unga sommararbetare, ni har gjort ett fantastiskt jobb!

**Lue juttu Kaunis Granissa** Läs artikeln i Kaunis Grani >>



### Perhe- ja Minifutis Familjefotis och Minifutis

Perhefutis ja Minifutis ovat saaneet hienon vastaanoton ja kasvaneet muutamassa vuodessa seurassamme merkittävästi. Nämä ryhmät toimivat hyvänä alustana kokeilla ja tutustua jalkapalloon kevyemmin, mutta silti laadukkaassa valmennuksessa. Harjoitusten ohjelma on aina suunniteltu lasten ikätasoisesti ja päätavoitteena on liikkuu monipuolisesti, oppia uutta pallon kanssa ja ilman sekä nauttia liikunnasta saaden onnistumisia!

Perhe- ja Minifutisryhmät pyörivät ympäri vuoden kolmessa jaksossa: kesä, syys ja kevät. Kesällä perhefutiksen ryhmät on jaettu kahteen ikätasoon 1-3v ja 3-5v. Perhefutiksen harjoituksessa aikuiset liikkuvat koko ajan oman lapsensa kanssa siten, että kumpikin osallistuu mukaan kaikkiin leikkeihin, harjoitteisiin ja peleihin. Näin sekä lapsi että aikuinen voivat yhdessä kokea jalkapallon riemua, oivalluksia ja onnistumisia leikin kautta. Tämä on perheen yhteistä tärkeää aikaa ja samalla tutustumista ohjattuun liikuntaharrastukseen ja kauaskantoiseen liikunnalliseen elämäntapaan.

Minifutiksen ryhmät on myös jaettu kahteen ikätasoon: 3-4v ja 5-6v. Minifutis on lasten futiskoulu, jossa harjoitellaan leikkien ja pelien avulla ryhmässä toimimista, jalkapallotaitoja sekä monipuolista liikkumista. Minifutiksessa lapsi saa jalkapallon ja liikuntaharrastuksen perustaidot haltuunsa, jonka jälkeen on helppo jatkaa jalkapalloharrastusta joukkueessa. Minifutiksen päämääränä on tuoda iloa jalkapallosta ja liikunnasta lapsille, ja hauskojen harjoitteiden siivittämänä opettaa pallotaitoa ja pelaamista lapsille. Tervetuloa mukaan!

Familjefotboll och Minifotboll har tagits emot väl och har vuxit betydligt i vår klubb på bara några år. Dessa grupper utgör en utmärkt plattform för att prova på och lära känna fotbollen i en lättare men ändå högkvalitativ träningsmiljö. Träningsprogrammet är alltid utformat efter barnens ålder och huvudsyftet är att röra sig på olika sätt, lära sig nya saker med och utan boll och njuta av träningen samtidigt som man har framgång!

Familje- och minifotbollsgrupper pågår året runt i tre perioder: sommar, höst och vår. På sommaren har familjefotbollsgrupperna delas till två åldersgrupper, 1-3 åriga och 3-5 åriga. I familjefotis rör sig de vuxna tillsammans med sina barn under hela träningen, och båda deltar i alla spel, lek och övningar. På så sätt kan både barn och vuxna uppleva glädjen, insikterna och framgångarna med fotboll genom lek. Detta är en viktig tid för familjen att tillbringa tillsammans och samtidigt lära känna fotboll som bobby och en långtgående fysisk livsstil.

Minifotbollsgrupperna är också indelade i två åldersgrupper: 3-4 åriga och 5-6 åriga. Minifotis är en fotbollsskola för barn som med hjälp av lek och spel tränar lagarbete, fotbollsfärdigheter och mångsidig rörelse. Minifutis ger barnen grundläggande fotbollsfärdigheter och fysisk träning, vilket gör det lätt för dem att fortsätta spela fotboll i ett lag. Syftet med minifotis är att ge barn glädjen av fotboll och fysisk aktivitet och att lära dem boll- och spelkunskaper genom roliga övningar. Välkommen med!



◆◆◆ 1000 ◆◆◆  
HARRASTAJAA  
KAUDELLA 2023!



### Seura on merkittävä liikuttaja ja samalla myös työllistäjä

Seurassamme harrastaa jalkapalloa jo noin 1000 ihmistä – aina 1-vuotiaista perhefutareista, lasten ja nuorten harraste- ja kilpajoukkueista aikuisten KKI-joukkueisiin. Lisäksi liikutamme lähialueen lapsia koulu- ja päiväkotifutistapahtumissa sekä Granimallin kerhoissa. Tätä kautta tavoitamme lisäksi lähes 500 lasta vuosittain.

Samalla seura on yhä merkittävämpi paikallinen työllistäjä. Seura on oiva paikka nuorille tutustua työelämään aluksi TET-jaksojen kautta ja kesätyöntekijöinä. Nuorille ja aikuisille valmentajana toimiminen on hieno tapa perehtyä lasten ja nuorten kanssa toimimiseen, opetella pitkäjänteistä suunnittelua ja sitoutumista, vastuunkantoa ja jalkapallo- ja yleisliikuntataitojen opettamista. Valmentamista moni valmentaja tekee oman työn tai opiskeluiden ohessa, osa täysipäiväisesti. Seuran ryhmiä ja joukkueita valmentaa vuosittain yli 100 valmentajaa, joista suurin osa koulutetaan tehtävänsä seuran toimista. Seuralle onkin tärkeää, että jokaisella lapsella ja pelaajalla on koulutettu valmentaja. Odotamme valmentajilta sitoutuneisuutta, yhteistyökykyä, intoa toimia erilaisten lasten ja pelaajien kanssa sekä halua kehittää omaa osaamistaan.

On hienoa, että meillä on näin suuri ja monimuotoinen valmentajien joukko seurassamme.

### Klubben är en viktig aktör inom sport och samtidigt en arbetsgivare

I vår klubb spelar redan omkring 1 000 seplare – från 1-åriga familjefotbollsspelare, hobby- och tävlingslag för barn och ungdomar till vuxenlag. Vi erbjuder också idrott för barn i närområdet genom fotbollsevenemang för skolor och daghem och Granimodell-klubbar. Genom dessa aktiviteter når vi nästan 500 barn varje år.

Samtidigt är klubben en allt viktigare lokal arbetsgivare. Klubben är en idealisk plats för ungdomar att bekanta sig med arbetslivet, till exempel genom TET och sommarjobb. För ungdomar och vuxna är arbetet som tränare ett utmärkt sätt att lära känna arbetet med barn och ungdomar, lära sig långsiktig planering och engagemang, ta ansvar och lära ut fotboll och allmänna idrottskunskaper. Att vara tränare är något som många tränare gör vid sidan av sitt arbete eller sina studier, vissa på heltid. Mer än 100 tränare tränar klubbens lag och grupper varje år, varav de flesta utbildas av klubben. Det är därför viktigt för klubben att varje barn och spelare har en utbildad tränare. Vi förväntar oss att tränarna är engagerade, samarbetsvilliga, entusiastiska över att arbeta med olika barn och spelare och villiga att utveckla sina kunskaper.

Det är fantastiskt att ha en så stor och mångsidig grupp av tränare i vår klubb.

◆◆◆ 160 ◆◆◆  
VALMENTAJAA  
JA TOIMIHENKILÖÄ!  
◆◆◆

◆◆◆ 900 ◆◆◆  
JALKAPALLO-OTTELUA  
VUODESSA!





KAUSI 2023

T2017-18



GrIFK T2017-18 aloitti toimintansa 1.11.2022 ja harjoitteleme 2 kertaa viikossa GrIFK hallissa ja kesällä myös keskus kentällä.

Myös 2019 syntyneet ovat tervetulleita mukaan!

Harjoitukset:

Tiistai klo 18-19 GrIFK halli

Sunnuntai klo 10-11 GrIFK halli

Sarjat ja pelit: GrIFK T17-18 pelaa TU6 Espoonliigaa yhdellä joukkueella GrIFK T2017.

GrIFK T2017-18 startade den 1.11.2022 och vi tränar två gånger i veckan i GrIFK hall och på sommaren även på centralplanen.

Även 2019 födda är välkomna att spela med.

Träningar:

Tisdagar kl. 18-19 GrIFK hall

Söndagar kl 10-11 GrIFK hall.

Serier och matcher: GrIFK T17-18 spelar TU6 Espoonliiga med ett lag GrIFK T2017.



Miisa, Lina-Maria, Anni, Emilia, Ronja, Olivia, Kerttu, Emrik.

**Valmennus** Emrik Palm, Miisa Mattila  
Tränare

**Yhteystiedot** arto@grifkfotball.fi  
Kontaktuppgifter

KAUSI 2023

P2018



GrIFK 2018 aloitti toimintansa 1.11.2022 ja harjoitukset 2 kertaa viikossa GrIFK FA Solutions hallissa.

Myös 2019 syntyneet voivat tulla mukaan!

Harjoitukset:

Tiistai klo 18-19 GrIFK halli

Sunnuntai klo 10-11 GrIFK halli.

Sarjat ja pelit:

GrIFK-18 pelaa U6 Espoonliigaa

yhdellä joukkueella GrIFK-18 Betis.

GrIFK 2018 startade den 1.11.2022 med träning 2 gånger i veckan i GrIFK hall.

Även de som är födda 2019 kan komma med.

Träningar:

Tisdagar 18-19 GrIFK hall.

Söndag 10-11 GrIFK hall.

Serier och matcher:

GrIFK-18 spelar i U6 Espoonliga

med ett lag GrIFK-18 Betis.



**Yläriivi:** Valmentajat Iyamu ja Axel.

**Alarivi:** Nico, Luukas, Frans, Joel, Soren, Emil, Toivo, Eetu, Anton, Kevin, Tino, Kai.

**Kuvasta puuttuvat:** Romeo, Eliel, Morris, Axel, Kasper, valmentajat Niilo, Axel.

**Valmennus** Arto Tuohisto-Kokko, Iyamu Owen,  
Niilo Kalliola, Axel Grannas,  
Acke Eskelin  
Tränare

**Yhteystiedot** arto@grifkfotball.fi  
Kontaktuppgifter

KAUSI 2023

P2017



GrIFK P2017-joukkue on toiminut omana joukkueena jo 1.11.2021 lähtien.

Harjoittelemme 2-3 kertaa viikossa GrIFK hallissa ja kesällä muutamia kertoja myös keskus kentällä ja Saharan hiekalle. Harjoittelemme myös futsalia ja suunnitelmassa on mennä myös futsal-sarjoihin heti kun mahdollista.

Harjoitukset:

Tiistai klo 18-19 GrIFK halli

Sunnuntai klo 10-11 GrIFK halli

Sarjat ja pelit:

GrIFK-17 pelaa U6 Espoonliigaa kolmella joukkueella

GrIFK-17 Malmö, AIK ja Hammarby.

GrIFK P2017-laget har fungerat som ett lag sedan 1.11.2021.

Vi tränar 2-3 gånger i veckan på GrIFK hall och på sommaren några gånger på centralplanen och Sahara-sandplan. Vi tränar även futsal och planerar att gå till futsal-ligor så snart som möjligt.

Träningar:

Tisdag 18-19 GrIFK hall

Söndag 10-11 GrIFK hall

Serier och matcher:

GrIFK-17 spelar i U6 Espoonliga med tre lag

GrIFK-17 Malmö, AIK och Hammarby.



**Ylärivi:** Valmentajat Owen, Leevi, Aapo, Axel.

**Toinen rivi ylhäältä:** Morris, Daniel, Toivo, Samuel, Tino, Erik, Neo, Emil, Soren, Amin.

**Kolmas rivi ylhäältä:** Axel, Ilmari, Otto, Edwin, Viktor, Kai.

**Alarivi:** Mauno, Anton, Kasper, Eetu, Rasmus, Franz, Kasper, Leo, Romeo, Elias, Juuso, Alexander.

**Valmennus**  
Tränare

Leevi Virtanen, Aapo Kalliola,  
Max Kulmala, Aaro Rauste

**Yhteystiedot**  
Kontaktuppgifter

arto@grifkfotboll.fi

KAUSI 2023

T2016



GrIFK T2016 -joukkue harjoittelee yhdessä vuotta vanhempien tyttöjen kanssa.

Vauhdikkaat harjoitukset ovat täynnä iloisia ja energisiä nuoria futareita ja hienosti suunnitelluissa harjoituksissa opitaan uusia taitoja, tehdään aina täysillä ja nautitaan yhdessä tekemisestä.

Harjoittelemme kesäisin kahtena päivänä viikossa; keskiviikkoisin kuplassa ja lauantaiamuisin keskus kentällä. Talvikaudella treenaamme lisäksi myös sunnuntaisin.

Tule mukaan ja kuulet miten kovaa kannustushuutomme raikaa aina harjoitusten ja pelien päätteeksi: "Bom bom ett, bom bom två, bom bom Grankulla IFK!"

GrIFK T2016-laget tränar tillsammans med ett år äldre flickor.

De aktiva träningspassen är fulla av glada och energiska unga fotbollsspelare och de välplanerade passen är ett utmärkt sätt att lära sig nya fotbollsfärdigheter, alltid arbeta hårt och njuta av att spela tillsammans.

Vi tränar två gånger i veckan på sommaren; onsdagar i bubblan och lördagsmorgnar på centralplanen. Under vintersäsongen tränar vi även på söndagar.

Häng med oss och du kommer att höra våra höga hejrop i slutet av varje träningspass och match: "Bom bom ett, bom bom två, bom bom Grankulla IFK!"



**Ylärivi:** Heta (joukkueenjohtaja), Edith, Saimi, Silva, Lenia, Tiina (joukkueenjohtaja).

**Alarivi:** Marie (valmentaja), Ella, Ines, Silja, Saima, Maria, Molly, Saara (valmentaja).

**Kuvasta puuttuvat:** Adhishree, Matilda, Madison, Alva, Jonas (vastuuvallmentaja).

**Valmennus**  
Tränare

Jonas Jansson, Markus Pastila  
Noora Kontro, Antti Pajukka,  
Saara Kallio, Marie Grönroos-Korhonen,  
Joona Rainio, Toni Louhisola

**Yhteystiedot**  
Kontaktuppgifter

t2016@grifkfotboll.fi

KAUSI 2023

P2016



Tässä joukkueessa pelaavat vuonna 2016 syntyneet pojat. Joukkueen lähes 50 pelaajaaharjoittelevat neljässä eri peliryhmässä. Näin jokaiselle löytyy sopiva harjoitusryhmä, onpa pelaaja vasta aloittelemassa lajia tai treenaa jo hieman tavoitteellisemmin.

P2016 pelaa Talviliigaa ja Espoon liigaa, ja lisäksi pelikokemusta kertyy harjoitusotteluista ja turnauksista. Kauden 2023 odotetuina tapahtumina on joukkueen ensimmäinen Helsinki Cup.

Joukkue harjoittelee 2-4 kertaa viikossa. Valmentajina toimii sekä pelaajien vanhempia että seuran omia junioreja. Harjoituksissa treenataan tosissaan mutta ennen kaikkea hauskaa pitäen ja kavereita kannustaen. Toivomme kaikki lajista kiinnostuneet lämpimästi mukaan!

**I detta lag spelar 2016 födda pojkar. Laget har nästan 50 spelare som tränar i fyra olika spelgrupper. På detta sätt hittar vi en passande träningsgrupp till var och en – för nybörjare och för den som redan tränar mer målmedvetet.**

P2016 spelar i Espoon liiga och i Talviliiga. Utöver det ordnar vi träningsmatcher och deltar i turneringar. Säsongen 2023:s höjdpunkt är lagets första Helsinki Cup.

Laget tränar 2-4 gånger i veckan. Som tränare har vi föräldrar och GrIFKs egna juniorspelare. Vi vill erbjuda varje spelare träningar av hög kvalitet. Det allra viktigaste för oss är att pojkarna trivs och tycker att det är roligt att spela fotboll.

Hjärtligt välkommen med!



**Yläryvi:** Valmennus Lauri, Peter, Matias, Juuso, Jori.

**Keskiryvi 1:** Gabriel, Roni, Matias, Niklas, Elis, Alvar, Anton, Arthur, Oscar, Rafael.

**Keskiryvi 2:** Eetu, Nuutti, Tobias, Olavi, Lucas, Elis, Raimo, Lennu, Edvin, Hugo.

**Alaryvi:** Veino, Kaspar, Adrian, Eino, Kaapo, Onni, Joel, Malte, Lukas, Alvar, Robin.

**Valmennus**  
Tränare

**Lauri Herkama, Peter Ruokonen,  
Matias Mäkilaakso, Juuso Jokinen,  
Jori Halonen**

**Yhteystiedot**  
Kontaktuppgifter

**p2016@grifkfotball.fi**

KAUSI 2023

T2015



GrIFK T2015 -joukkue harjoittelee yhdessä v. 2016 syntyneiden tyttöjen kanssa ja vauhdikkaat harjoitukset ovatkin täynnä iloisia ja energisiä nuoria futareita.

Hienosti suunnitelluissa harjoituksissa opitaan uusia taitoja, tehdään aina täysillä ja nautitaan yhdessä tekemisen riemusta – kaikki uudet harrastajat toivotetaan hymyssä suin tervetulleiksi mukaan!

Harjoittelemme kesäisin kahtena päivänä viikossa; keskiviikkoisin kuplassa ja lauantaiamuaisin keskustentillä. Talvikaudella treenaamme lisäksi myös sunnuntaisin.

Tule mukaan ja kuulet miten kovaa kannustushuutomme raikaa aina harjoitusten ja pelien päätteeksi: "Bom bom ett, bom bom två, bom bom Grankulla IFK!"

**GrIFK T2015-laget tränar tillsammans med tjejerna födda 2016 och de aktivträningspassen är fulla av glada och energiska unga fotbollsspelare.**

De välplanerade träningspassen är ett utmärkt sätt att lära sig nya fotbollsfärdigheter, hålla igång och njuta av glädjen i att spela tillsammans – alla nykomlingar är välkomna att delta med ett leende på läpparna!

Vi tränar två dagar i veckan på sommaren; onsdags i bubblan och lördags på centralplanen. Under vintersäsongen tränar vi även på söndagar.

Kom till oss och du kommer att höra våra högljudda hejarop i slutet av varje träningspass och match: "Bom bom ett, bom bom två, bom bom Grankulla IFK!"



**Yläryvi:** Antti (valmentaja), Iida, Emilia, Tuuli, Fanni, Fanni, Lila, Markus (valmentaja).

**Alaryvi:** Heta (joukkueenjohtaja), Eevi, Saara, Viivi, Alma, Laura, Tilda, Tiina (joukkueenjohtaja).

**Kuvasta puuttuvat:** Minni, Camilla, Jonas (vastuuvallmentaja).

**Valmennus**  
Tränare

**Jonas Jansson, Markus Pastila,  
Noora Kontro, Antti Pajukka,  
Saara Kallio, Marie Grönroos-Korhonen,  
Joona Rainio, Toni Louhisola**

**Yhteystiedot**  
Kontaktuppgifter

**t2015@grifkfotball.fi**

KAUSI 2023

P2015



**P2015 on GrIFKin 2015 syntyneiden poikien joukkue joka on täynnä energisiä pelaajia. Mukaan mahtuu aina myös uusia pelaajia. Tällä hetkellä joukkueessa on mukana 55 poikaa.**

Harjoittelemme kolme kertaa viikossa, tiistaisin, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin. Talvisin treenaamme kuplahallissa FA Solutions Arenalla ja lähikouluissa futsalia, kesäisin useimmiten Kauniaisten keskus kentällä. Treenin lisäksi pelaamme useammassa sarjassa ja osallistumme turnauksiin. Vuonna 2023 pelaamme mm. Espoonliigaa ja osallistumme Helsinki Cupiin ja Aura Cupiin. Tavoitteenamme onkin saada jokaiselle pelaajalle juuri hänen tasoaan vastaavaa pelikokemusta.

Joukkueeseen voi tutustua kahden viikon ajan maksutta, omalla vakuutuksella. Tervetuloa mukaan!

**P2015 är GrIFKs energiska pojklag för 2015 födda. Vi tar gärna med nya spelare. Just nu är vi 55 pojkar.**

Vi tränar tre gånger i veckan, på tisdagar, onsdagar och söndagar. På vintern tränar vi i fotbollshallen och futsal i skolsalar, och på sommaren även på Grankulla centralplan. Förutom träningar spelar vi också i många olika serier och deltar i turneringar. År 2023 spelar vi bl.a i Esbo-ligan med fyra lag och deltar i Helsinki Cup och Aura Cup. Vårt mål är att alla spelare skall kunna få spelerfarenheter som motsvarar var och ens kunskapsnivå.

Man får bekanta sig med laget under två veckors tid gratis, med egen försäkring. Välkommen med!



**Ylärivi:** Kasper, Jesse, Miika, Mika, Aaro, Samu, Galal, Lucas, Charlie, Atte, Lukas, Iivo, Elia, Teo, Oliver, Lassi, Miika.

**Keskirivi:** Benjamin, Enzo, Eetu, Luca, Anton, Eddi, Valtti, Jon, Caius, Morris, Otso, Matias, Akseli.

**Alarivi:** Luka, Mikael, Emil, Leon, Romeo, Nelson, Elias, Eemil, Elmer, Emil, Aamos, Elmeri, Aaron, Algot, Mauritz, Samu, Nicolas, Samuel, Julian.

**Valmennus**  
Tränare

Jesse Hietanen, Lassi Lainiala,  
Emrik Palm, Tony Lindroos,  
Miika Henriksson, Kasper Jansson,  
Fadumo Ahmed, Linda Kokkila,  
Mikael Nummelin, Oliver Wardi,  
Aki Yrjölä

**Yhteystiedot**  
Kontaktuppgifter

p2015@grifkfotball.fi

KAUSI 2023

T2014



**Iloinen T14 joukkue on GrIFKn U9 -ikäluokan tyttöjoukkue. Vauhdikkaassa ryhmässä pelaa 20 tyttöä, ja harjoitukset sekä harjoituspelit pyritään järjestämään kunkin pelaajan taito- ja kokemustaso huomioiden.**

Treenaamme kahdesti viikossa ja lisäksi haemme pelikokemusta turnauksista sekä harjoitusotteluista. T14 pelaajat osallistuvat mm. Stadi Cupiin sekä Espoonliigaan kahden joukkueen voimin. Joukkueemme valmennuksesta vastaa Erika.

Toivotamme futiksesta kiinnostuneet U9-ikäluokan tytöt tervetulleiksi mukaan joukkueeseen!

**Det glada T14 laget är det U9 flicklaget i GrIFK. I detta fartfyllda lag spelar 20 flickor. Vi anpassar träningarna och träningsmatcherna enligt spelarens nivå.**

Vi tränar två gånger i veckan både i vår fotbollshall och på centralplanen i Grankulla. Utöver träningarna spelar vi matcher och träningsmatcher. Laget deltar bl.a. i Stadi Cup och Esboligan med två lag. Laget tränas av Erika.

Vi välkomnar alla fotbollsintresserade U9-åldersgrupp flickor med till vårt glada lag!



**Ylärivi:** Teemu, Antti S., Antti H., Iiro.

**Keskirivi:** Erika, Matilda, Anna-Maj, Eeva, Lianna, Tiia, Aurora, Ylva, Nina.

**Eturivi:** Janni, Krishikaa, Frida, Louna, Saga R., Taika, Saga V., Saana, Emma, Sofia.

**Valmennus**  
Tränare

Erika Lindholm, Iiro Kängsep,  
Nina Kesälä, Teemu Terho

**Yhteystiedot**  
Kontaktuppgifter

t2014@grifkfotball.fi

KAUSI 2023

P2014



**Tässä iloisessa ja energisessa joukkueessa treenaavat ja pelaavat vuonna 2014 syntyneet pojat.**

Joukkueemme treenaa 2-4 kertaa viikossa. Peleihin osallistumme useammalla eri peliryhmällä, ja sopiva taso löytyy varmasti jokaiselle. Osallistumme talviliigaan, piirisarjaan, Espoon liigaan sekä erilaisiin turnauksiin.

Harjoittelemme pääsääntöisesti kuplahallissa Kauni-aisissa. Talvikauden ajan treenaamme myös futsalia, ja osallistumme futsalin piirisarjaan.

Tervetuloa tutustumaan meihin! Mukaan mahtuu aina. Pääperiaatteena on, että hommia tehdään hymy huulilla, yhteistyössä kaikkien kanssa. Kielinä joukkueessa ovat suomi, ruotsi ja englanti.

**I detta glada och energiska laget tränar och spelar 2014 födda pojkar.**

Vårt lag tränar 2-4 gånger i veckan. Vi har flera match grupper, som spelar på olika nivåer, så alla hittar ett lämpligt motstånd åt sig. Vi deltar i vinter serier, bollförbundets serier, Esbo ligan och turneringar.

Vi tränar för det mesta i vår egen hall i Grankulla. Under vintertid tränar vi också futsal. Därför deltar vi också i futsal serien.

Vi har alltid öppna dörrar, så ni är hjärtligt välkomna på våra träningar. Våra grundprinciper är att vi jobbar hårt, men med glimten i ögat. Vi talar svenska, finska och engelska i vår verksamhet.

Boom Boom Grankulla IFK!



**Yläriivi:** Paavo (valm), Noel, Ronny, Elmo, Seppe, Leevi, Oliver, Rasmus, Olli (valm).

**Keskirivi:** Leo, Ossi, Eppu, Erno, Venni, Elias, Taha, Daniel.

**Alarivi:** Noel, Alex, Aatos, Miro, Elias, Vili, Lauri, Anton, Niklas, Joosua.

**Valmennus**  
Tränare

Jonas Jansson, Mikko Ketonen,  
Paavo Toivanen, Nea Männistö,  
Mira Syvärilä, Olli Johansson, Pasi Olin,  
Toni Järvinen, Miki Lindholm

**Yhteystiedot**  
Kontaktuppgifter

p2014@grifkfotboll.fi

KAUSI 2023

T2013



**Kaksikielisessä joukkueessamme pelaa tällä hetkellä vajaa kolmekymmentä reipasta tyttöä, ja mukaan mahtuu vielä. Uudet pelaajat toivotamme tervetulleiksi mukaan iloiseen ja reippaaseen joukkueeseemme.**

Harjoittelemme kolme kertaa viikossa. Kesäisin harjoittelemme myös ulkona Kauniaisten keskus kentällä. Pelaamme Etelän piirisarjaa sekä tyttöjen että poikien sarjaa.

Jos haluat tulla mukaan kokeilemaan futista, tervetuloa harjoituksiimme! Uudet pelaajat saavat tutustua ja kokeilla mukana harjoituksissamme kaksi viikkoa maksutta, omalla vakuutuksella.

**I vårt tvåspråkiga lag spelar för tillfället ungefär trettio flickor men flera ryms med. Vi önskar alla nya spelare hjärtligt välkomna till vårt glada och modiga lag.**

Vi tränar tre gånger i veckan. Under sommarhalvåret tränar vi också ute på centralplanen i Grankulla. Vi spelar i Södra distriktsserien i både flickornas samt i pojkarnas serie.

Om du vill komma med och pröva på fotboll är du hjärtligt välkommen med på våra träningar. Nya spelare får bekanta sig med sporten i två veckor utan kostnad, med egen försäkring.



**Yläriivi:** Siiri, Christoffer, Mikael, Matti, Iira.

**Toinen rivi ylhäältä:** Jonas, Sofia, Mette, Aune, Eleonora, Anisa, Signe, Nelly, Hertta, Hilma, Isabella, Matilda, Wilhelm.

**Kolmas rivi ylhäältä:** Tyra, Ruusu, Stella, Sandra, Nicole, Alisa.

**Alarivi:** Vilde, Sofie, Nelli, Minea, Frida, Isla, Lilian, Sienna, Lumi, Vida, Erika.

**Kuvasta puuttuvat:** Engla, Tindra, Sofia, Tuuli, Alva, Jonas (valmentaja), Minna (valmentaja)

**Valmennus**  
Tränare

Sofia Tallqvist, Matilda Lassus,  
Mikael Frankenhaeuser, Minna Marlo,  
Jonas Jansson, Siiri Nuutinen, Iira Aaltonen,  
Christoffer Reingoldt, Matti Vesterinen,  
Jonas Wahlberg

**Yhteystiedot**  
Kontaktuppgifter

t2013@grifkfotboll.fi

KAUSI 2023

P2013



P2013 joukkueessa harjoittelee 40 innokasta poikaa. Joukkueessamme on kaiken tasoisia pelaajia, jotka harjoittelevat 2-4 kertaa viikossa. Maalivahtivalmennusta olemme aloitelleet tänä keväänä treenien yhteydessä.

Kesäkaudella 2023 pelaamme kolmella peliryhmällä P10-piirisarjaa. Osallistumme myös harjoituspeleihin ja järjestämme niitä itse. Kesän ohjelmassa on Helsinki Cup sekä mahdollisuuksien mukaan muita lähiseudun turnauksia. Tavoittemme on järjestää joukkueen oma yön yli leiri 2 kertaa vuodessa.

Toivotamme uudet pelaajat vasta-alkajista enemmän pelanneisiin lämpimästi tervetulleiksi!

P2013 består av 40 ivriga pojkar. Vårt lag har spelare på alla nivåer som tränar 2-4 gånger i veckan. I våras har vi börjat med målvaktsträning i samband med lagträningarna.

Under sommarsäsongen 2023 deltar vi med tre spelgrupper i P10 seriespelen. Vi spelar också träningmatcher, vilka vi också delvis ordnar själv. Under sommarn så deltar vi i Helsinki Cup och, om möjligt, också i andra turneringar i närområdet. Vi siktar på att organisera övernattningsläger två gånger om året.

Vi önskar nya spelare oavsett av nivån varmt välkomna med!



**Ylärivi:** Mikke, Rauli, Juha, Eero, Vesa.

**Toinen rivi ylhäältä:** Tatu, Rafi, Mario, Alvar, Aatos, Joel, Kaapo, Bilal.

**Kolmas rivi ylhäältä:** Vincent, Roy, Anton, Tuukka, Aleks, Luka, Nooa, Elias.

**Alarivi:** Emil, Teemu, Mico, Edvin, Vincent, Sulo, Milo, Oliver, Jedi, Otso.

**Kuvasta puuttuvat:** Alexander, Cabia, Kasper, Luka, Lukas, Mikael, Kasper, Nelson, Oskar, Robert, Veikka, Yusuf, Rasmus, Casper, Aleks.

**Valmennus**  
Tränare

**Eero Kallio, Vesa Hursti,**  
**Juha Ojajärvi, Mikke Kontro,**  
**Rauli Kanerva, Ville Hackman**

**Yhteystiedot**  
Kontaktuppgifter

p2013@grifkfotboll.fi



# OP Uusimaa

KAUSI 2023

# T2011-12 GrIFK-Hoogee YJ



**GrIFK-HooGee T2011-2012 yhteisjoukkue - vuosina 2011 ja 2012 syntyneet tytöt.**

Harjoittelemme neljä kertaa viikossa ja pelaamme kilpa-, haaste ja harrastetasoilla ja osallistumme palloliiton sarjoihin tasoilla 1 ja 3. Joukkueenjohtajat sopivat eri peliryhmille mielellään harjoitusotteluita. Osallistumme aktiivisesti eri tasoihin turnauksiin.

Joukkueena tarjoamme mahdollisuuden kivaan harjoitteluun ja yhdessäoloon jalkapallon parissa jokaiselle oman taitotasonsa mukaisesti.

**HooGee GrIFK F2011-2012 gemensamt lag – flickor födda 2011 och 2012**

Vi tränar 4 gånger i veckan och vi spelar på olika nivåer, Tävlings-utmanings och hobby nivå. Vi deltar i bollförbundets serier på nivå 1 och 3. Ta kontakt med lagledarna angående träningsmatcher, alla nivåer passar. Vi deltar också aktivt på olika nivåers turneringar.

Vårt lag erbjuder roliga och inspirerande träningar, nya vänner och gemenskap via fotboll. Alla tränar på egen nivå.



**Yläriivi:** Sanni (valmentaja), Petri (jojo), Mika (jojo), Matias (valmentaja), Mikael (valmentaja) Nadya, Freja, Amanda, Selma, Sylvia, Celia, Alisa, Ines, Julia, Beyza, Linnea, Erno (valmentaja), Taneli (valmentaja), Tilda (valmentaja), Anni (valmentaja).

**Keskiriivi:** Emelie, Linnea, Isabella, Ada, Noora, Filippa, Karoliina, Emma, Veera, Agnes, Frida, Isla, Filippa, Sofia, Ella, Saga, pelaaja lopettanut, Jenni, Josephine, Ciara.

**Alarivi:** Dilara, Olivia, pelaaja lopettanut, Seela, Yanzhu, Vesta, Saana, Sofia, Asta, Katariina, Minea, Ronja, Minea, Matilda, Iiris, Martta, Isabella, Leona.

**Valmennus**  
Tränare  
**Erno Lehto, Taneli Heikkinen,  
Mikael Strömberg, Tilda Jääskö,  
Sanni Sevon, Anni Nissinen,  
Matias Nordström**

**Yhteystiedot**  
Kontaktuppgifter  
**t2011-12@grifkfotboll.fi**

KAUSI 2023

# P2012



**2012 ja 2011 syntyneillä pelaajilla on yhteisjoukkue, jossa on mukana yhteensä yli 60 pelaajaa. Joukkue on toiminut yhdessä kesästä 2022 alkaen.**

Joukkue on jaettu kahteen harjoitusryhmään, joista toinen pelaa kilpatasolla ja toinen haaste sekä harraste tasolla. Kilpajoukkue harjoittelee neljä kertaa viikossa ja haaste kolme kertaa. Molemmat ryhmät pelaavat Palloliiton P11 ja P12 sarjoja. P12 sarjoissa pelaa sekä 2011 että 2012 syntyneitä pelaajia. Osa pelaajista on myös mukana seuran järjestämässä maalivahtivalmennuksessa. Lisäksi kilpasarjan pelaajat osallistuivat 2011 syntyneiden Huuhkajaliigan alkuvuodesta 2023.

**Spelare födda 2012 och 2011 har ett gemensamt lag med mer än 60 spelare. Laget har jobbat tillsammans sedan sommaren 2022.**

Laget är uppdelat i två träningsgrupper, varav den ena spelar på tävlingsnivå och den andra på utmanings- och hobbynivå. Tävlingslaget tränar fyra gånger och utmaningslaget tre gånger i veckan. Båda grupperna spelar i Bollförbundets P11- och P12-serier. I P12-serien spelar spelare födda både 2011 och 2012. En del av spelarna deltar även i den målvaktsträning som klubben anordnar. I början av 2023 deltog spelarna på tävlingsnivå dessutom i Huuhkajaliiga för 2011 födda.



**Yläriivi:** Mikko, Mikaela, Stefan, Jyri, Onni, Tapani, Oliver, Mio, John, Sebastian, Oskari, Anton, Julius, Matias, Matti, Tuomas, Markus.

**Keskiriivi:** Darko, Alex, Patrick, Jaan, Abul, Jesper, Noa, Alex, Edvin, Alvar, Matias, Arvo, Tuomas, Rasmus, Aamos, Milo, Hans, Aarni, Eino, Niklas, Nicolas, Jussi, Kurtish, Mark, Eemil.

**Alarivi:** Jim, Janne, Eemil, Felix, Lucas, Alex, Ranw, Mikael, Lenny, Elliott, Noah, Atte, Werner, Matias, Matvei, Finn, Ukko, Theo, Vertti.

**Valmennus**  
Tränare  
**Matti Brandt, Jyri Jokinen, Marko Kytölä,  
Ville Hackman, Tuomas Carlberg,  
Krista Erola**

**Yhteystiedot**  
Kontaktuppgifter  
**p2012@grifkfotboll.fi**

KAUSI 2023

# T2009-10 GrIFK-HooGee YJ



HooGeen kanssa yhdistetty joukkueemme pelaa kuudella peliryhmällä tarjoten oppimisen iloa niin kilpa-, haaste- kuin harrastetasolla.

Treenaamme monipuolisesti jalkapalloa, futsalia, fysiikkaa ja urheilijan henkisiä taitoja. Ensiluokkaisten harjoittelufasilitteettien, sitoutuneen valmennuksen ja lahjakkaiden pelaajien ansiosta menestystä on tullut kaikilla tasoilla. Pelaamme Helmariliigaa ja Palloliiton sarjoja kilpatasosta harrastetasoon. Talvikaudella pelaamme myös futsalia. Käymme aktiivisesti leireillä ja turnauksissa Suomessa ja ulkomailla.

Aktiivisen varainhankinnan (mm. omat turnaukset) ansiosta harrastusmaksumme ovat verraten alhaiset. Joukkueeseemme liittyy kuukausittain uusia pelaajia ympäri pääkaupunkiseutua. Tervetuloa harjoittelemaan kanssamme!

**Kombinerat med HooGee har vi ett lag som erbjuder 6 olika spelgrupper, vilket ger möjligheter att spela både på tävlings-, utmanings- och hobbynivå.**

Vi tränar mångsidigt fotboll, futsal, fysik samt de mentala färdigheterna. Tack vare våra förstklassiga träningsanläggningar, engagerade tränare och talangfulla spelare har vi haft framgångar på alla nivåer. Vi deltar i Helmariligan samt i Bollförbundets serier allt från tävlings- till hobbynivå. På vinterhalvåret spelar vi även futsal. Vi deltar aktivt i läger och turneringar i Finland och utomlands.

Tack vare aktiv insamling (t.ex. våra egna turneringar) kan vi erbjuda på relativt låga kostnaderna för hobbyn och nya spelare hittar oss från hela huvudstadsregionen så gott som varje månad. Välkommen med!



**Yläryvi:** Tuomo, Esa, Jani, Mimmi, Antti, Miika, Toffe, Mikko, Riku.

**Keskiryvi 1:** Sofia, Nea, Elsa, Meea, Sonja, Emilia, Bianca, Petra, Elli, Jenna, Linn, Saara, Susanna.

**Keskiryvi 2:** Peppina, Amelia, Meeri, Iisa, Iida, Else, Isa, Julia, Isabella, Olivia, Daniela, Vilma, Pihla, Sienna, Linda, Ellen, Ines, Ghezel, Linnea, Jenna, Amanda, Kaisla, Linnéa, Iina, Vilma, Lexie, Frida, Aino, Mila.

**Alaryvi:** Nora, Olivia, Noora, Saana, Aida, Edith, Liona, Siiri, Veera, Ava, Stella, Iiris, Heidi, Astrid, Venla, Lilja, Luna, Stella, Milja, Ida, Saga, Lova.

#### Valmennus Tränare

Esa Jäntti, Rickard Kallis, Emrik Palm,  
Miika Heikonen, Mikko Karppinen,  
Emilia Raiko, Mimmi Haavisto,  
Riku Tuomainen, Mikko Kumpulainen,  
Jani Pasanen, Marko Haapasaari,  
Sanni Sevon, Toffe Lassenius

#### Yhteystiedot Kontaktuppgifter

t2009-10@grifkfotboll.fi



## StaffPoint toivottaa menestystä pelikentille 🙌

Pelikenttien ulkopuolella  
työn ja tekijän  
yhdistää

# StaffPoint

Työelämä sellaisena kuin sen pitäisi olla.

[www.staffpoint.fi](http://www.staffpoint.fi)

KAUSI 2023

P2010



GrIFK P2010 tarjoaa U13 ikäluokan kilpa- ja harrastepelaajille mahdollisuuden harjoitella ja pelata jalkapalloa. Kilpajoukkue pelaa tällä kaudella Eteläisen alueen U13 ja U14 2. tasolla ja kauden päätavoite on nousta U13 sarjassa 1. tasolle. Harrastejoukkue pelaa kevään aikana Eteläisen alueen 5. tasolla.

Kilpajoukkue harjoittelee 4-5 kertaa viikossa ja lisäksi pelejä on kauden aikana 2 kertaa viikossa. Harrastejoukkue harjoittelee 3 kertaa viikossa ja pelejä on viikottain noin 1kpl. Turnauksiin molemmat peliryhmät osallistuvat 1-2 kertaa vuodessa.

Ole yhteydessä mikäli haluat harjoitella ja pelata pk-seudun parhaissa olosuhteissa. Tervetuloa mukaan joukkueeseen!

**GrIFK P2010 erbjuder såväl tävlings- och hobbyspelare i U13 åldern möjligheten att träna och spela fotboll. Tävlingslaget spelar denna säsong i Södra distriktets U13 och U14 seriernas 2.division, med ambition att stiga upp till 1.division i U13 serien. Hobbylaget spelar under våren i 5.division.**

Tävlingslaget tänar 4-5 gånger per vecka och spelar 2 matcher per vecka. Hobbylaget tränar 3 gånger och spelar en match per vecka. Vi deltar i turneringar med bägge spelgrupper 1-2 gånger per år.

Ta kontakt om du vill du träna och spela fotboll i de bästa förhållanden i huvudstadsregionen. Välkommen med i laget!



**Yläriivi:** Anton (apuvälm. Kilpa), Lucas, Jeremie, Luka, Bobby, Kevin, Veeti, Benjamin, Mikko (apuvälm. Kilpa), Bangaly "Ben" (vastuuvälm. Harraste).

**Keskiriivi:** Kasper, Max, Aaro, Eeli, Niklas, Valtteri, Mahdi, Huuko, Kasper, Rigon.

**Alariivi:** Aapo, Jonatan, Oliver, Teemu, Henrik, Oliver, Joonas, Emil, Kevin.

**Kuvasta puuttuvat:** Leevi, Teemu, Sami, Anton, Aksel, Lauri, Nikanor, Iiro, Liinus, Aran, Eetu, Nooa, Leif (vastuuvälm. Kilpa).

**Valmennus** Leif Grandell, Bangaly Kouyaté  
Tränare

**Yhteystiedot** p2010@grifkfotball.fi  
Kontaktuppgifter

KAUSI 2023

P2009  
GrIFK-Hoogee YJ

**Kaudelle 2023 yhdistimme toimintamme HooGeen P2009 joukkueen kanssa ja muodostamme yhteisen joukkueen, jossa voimme tarjota jokaiselle pelaajalle sopivan tasoisen peliryhmän 11v11 pelien alkaessa.**

Harjoittelemme sekä Kauniaisissa että Espoossa. Joukkueeseen kuuluu yli neljäkymmentä pelaajaa. Joukkueen vastuuvälm.mentajana toimii HooGeen välmennuspäällikkö Petri Jokinen ja YJ2:sta välm.mentaa Jyri Jokinen. Joukkue harjoittelee ja pelaa tasoryhmissä, jolloin jokaiselle löytyy sopiva ympäristö oppia ja pelata jalkapalloa. YJ1 pelaa P14 kakkosta ja YJ2 P14 vitosta.

**Inför säsongen 2023 slogs laget ihop med HooGee P2009 för att bilda ett tillräckligt stort gemensamt lag där vi kan erbjuda en lämplig spelnivå för alla spelare även nu när 11 mot 11-matcherna börjar.**

Vi kommer att träna i både Grankulla och Esbo. Laget består av över fyrtio spelare som tränar och spelar i två nivågrupper. Som ansvarstränare och tränare för YJ1-gruppen fungerar Petri Jokinen från HooGee och YJ2-gruppen tränas av Jyri Jokinen från GrIFK. YJ1 spelar i P14 division 2 och YJ2 spelar i P14 division 5.



**Yläriivi:** Oskari, Ian, Daniel, Viktor, Patience, Nicolas, August, Tomi (jojo).

**Keskiriivi:** Selim (välm.mentaja), Jyri (välm.mentaja), Casimir, Kalle, Rasmus, Alekski, Robin, Simon, Noa, Victor, Elias, Eino.

**Etuiriivi:** Benjamin, Victor, Milton, Jooa, Elia, Niilo, Juho, Max, Roni.

**Valmennus** Jyri Jokinen, Petri Jokinen  
Tränare

**Yhteystiedot** p2009@grifkfotball.fi  
Kontaktuppgifter

KAUSI 2023

P2009 kilpa



GrIFK U14-ikäluokan kilpelaajille mahdollistetaan harjoittelua ja pelaamista kahdella eri kilpasarjatasolla.

Joukkue harjoittelee 4-5 kertaa viikossa ammattivalmentajien johdolla. Harjoittelun lisäksi joukkue pelaa sarjapeliensä lisäksi monissa eri turnauksissa. Tällä kaudella joukkueelle pyritään mahdollistamaan myös 1-2 kansainvälistä turnausta.

Joukkue pelaa kaudella 2023 P14 Kakkosessa ja P14 Kolmosessa.

Pelikavereiden kannustaminen ja kunnioitus ovat tärkeitä arvoja joukkueellemme. Tämä mahdollistaa uusien pelaajien miellyttävän liittymisen mukaan joukkueen toimintaan!

GrIFK U14-spelare tränar och spelar på två olika tävlingsnivåer.

Laget tränar 4-5 gånger i veckan under ledning av professionella tränare. Utöver träningen och ligamatcher spelar laget i ett antal turneringar. Den här säsongen siktar laget också på att spela i 1-2 internationella turneringar.

Laget kommer att spela i P14 Tvåan och P14 Trean under säsongen 2023.

Att uppmuntra och respektera sina lagkamrater är viktiga värderingar för vårt lag. Detta gör att nya spelare kan känna sig bekväma när de ansluter sig till laget.



**Ylärivi:** Kevin, Wilhelm, Emil, Adriano, Axel, Toni-Joel.

**Keskirivi:** Kaitsu, Lauri, TYko, Hugo, Samuel, Robin, Kasper, Nicolas, Aleks, Tuomo, Arska.

**Alarivi:** Benjamin, Santtu, Niilo, Nikolas, Noel, Oskar, Antonio, Kaarlo.

**Kuvasta puuttuvat:** Abrash, Axel E., Joonis, Jonni, Miikka, Mustafa, Otto, Tudor.

**Valmennus** Jonas Jansson, Ari Tiittanen,  
Tränare Lauri Herkama

**Yhteystiedot** p2009.kilpa@grifkfotboll.fi  
Kontaktuppgifter

 **WELLNESSROOM**  
FYSIOPALVELUT & HIERONTA

Hieronta- ja  
fysiopalvelut Espoossa!



Uudelle asiakkaalle  
ensikäynti: **-10%**

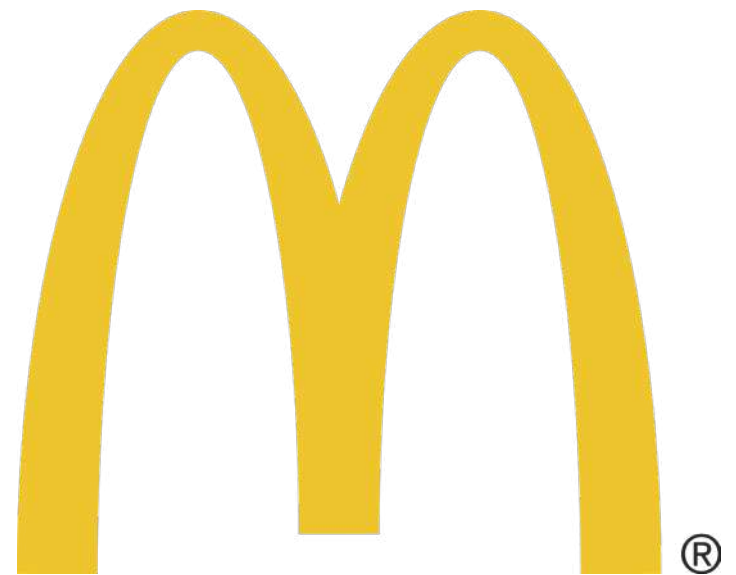
Lisätiedot ja nettiajanvaraus:  
[www.wellnessroom.fi](http://www.wellnessroom.fi)

 KIVENLAHTI

 NIHTISILTA /  
MANKKAA

 LEPPÄVAARA

 SUURPELTO



KAUSI 2023

## P2008 kilpa



Olemme vuonna 2019 perustettu kilpatason jalkapallojoukkue, joka koostuu noin 35:stä intohimoisesta pelaajasta.

Harjoittelemme 4-5 kertaa viikossa loistavissa olosuhteissa ja valmennuksessa päävalmentajamme Sebastian Mandartin johdolla. Valmennusfilosofiamme perustuu yksilötaitoon. Jalkojen motoriikka, pallonhallintatekniikat, 1v1- ja 2v2- tilanteet, pienet rondot, pienpelit sekä potkutekniikka ovat harjoitusten keskiössä.

Pojat sanovat että joukkueessa on hyvä ilmapiiri ja hyvät valmentajat. Pelaamme kahdella peliryhmällä palloliiton sarjoja "Liiga Etelä" ja "Kakkonen".

**Fotbollslaget GrIFK P2008 Kilpa är ett tävlingslag som är grundat år 2019. Laget består av cirka 35 målmedvetna spelare.**

Laget tränar 4-5 gånger i veckan i goda förhållanden. Träningfilosofin bygger på spelarens individuella skicklighet. Under träningarna fokuserar vi främst på fötternas motorik, bollkontroll, en-mot-en- och två-mot-två-spelsituationer, mindre rondon, småspel och tillslagsteknik.

Pojkarna säger att både lagandan och tränarna är bra. Vi spelar i bollförbundets "Etelä Liiga" samt i "Kakkonen" med två spelgrupper.



**Yläriivi:** Casper, Leo, Kasper, Armaan, William, Matias.

**Keskiriivi:** Sokrothana, Hamsa, Titus, Serhat, Henry, Valton, Samuli, Mika (apuvalmentaja).

**Alarivi:** Verne, Miska, Eetu, Onni, Juuso, Rohat, Owen.

**Kuvasta puuttuvat:** Mahmoud, Majed, Emil, Luka, Axel, Niilo, Melvin, Veikka, Mio, Sebastian (päävalmentaja), Alex, Joni, Thank-God, Sami, Jermu, Onni, Alex, Mike (apuvalmentaja), Mustafa

**Valmennus**  
Tränare

**Sebastian Mandart, Mike Warner,**  
**Mika Martikainen**

**Yhteystiedot**  
Kontaktuppgifter

p2008.kilpa@grifkfotboll.fi

KAUSI 2023

## TB1 GrIFK-Hoogee YJ & Naiset



**B-tyttöjen kilpajoukkue ja Naisten joukkueet perustettiin kaudelle 2023. Joukkueiden yhteensä 35 pelaajaa harjoittelevat yhdessä Kauniaisissa ja Espoon kentillä.**

Valmennuksesta vastaavat Uefa-koulutuksia käyneet valmentajat. Lajiharjoittelun lisäksi joukkueiden toimintaan kuuluvat myös fysiikkavalmennus, mentaalivalmennus ja maalihahtivalmennus. Tällä kaudella joukkueet pelaavat T18 Kakkosessa ja Naisten Nelosessa.

Hyvä yhteishenki, huumori ja tavoitteellisuus kuvaavat joukkueiden toimintaa parhaiten!

**B-flickornas lag 1 och Damlaget grundades för säsongen 2023. Totalt 35 spelare från dessa lag tränar tillsammans i Grankulla och Esbo.**

Tränare som har Uefa-utbildning ansvarar för coachningen. I lagens verksamhet ingår förutom fotbollsträning även fysisk träning, mental träning och målvaktsträning. Säsongen 2023 spelar lagen i F18 Tvåan och Damfyran.

God laganda, humor och målinriktad verksamhet beskriver lagen bäst!



**Yläriivi:** Elsa, Saara, Laura, Annabella, Assi, Line, Aliisa, Inka,

**Keskiriivi:** Nelli, Aura, Amanda, Ria, Melina, Sofie, Tiiu, Milja,

**Alarivi:** Emilia, Meri, Elin, Nikki, Wilma, Kerttu, Venla V., Venla P.

**Kuvasta puuttuvat:** Jenni, Viivi, Anna, Riikka, Ilona, Pinja, Helmi, Lotta, Laura, Ida, Elli, Enni

**Valmennus**  
Tränare

**Jani Pasanen, Matias Nordström, Esa Jäntti, Jonas Jansson**  
**Minna Marlo**

Mentaalivalmentaja/Mentaltränare

**Jarkko Friström**

Maalihahtivalmentaja/Målvaktstränare

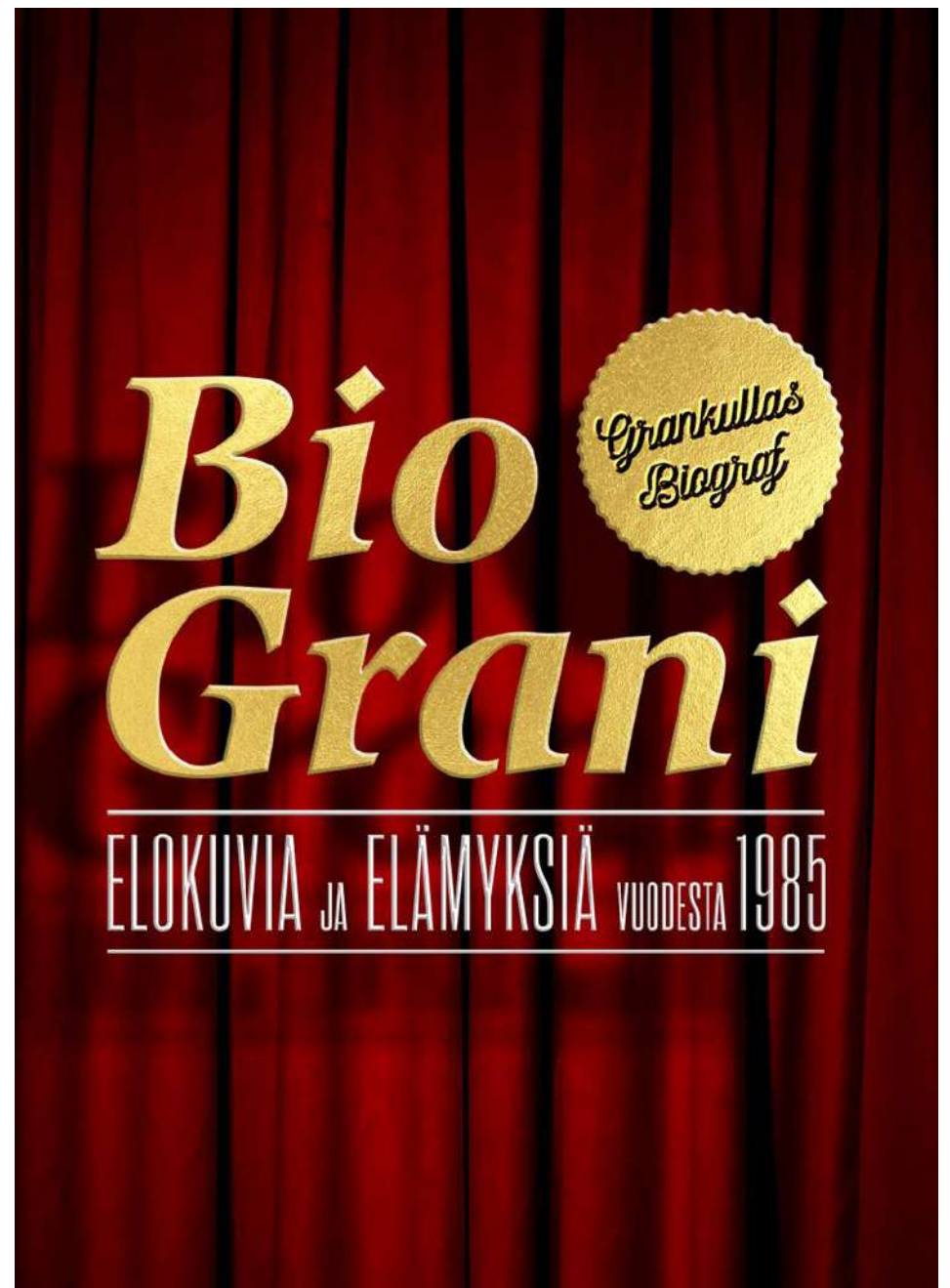
**Mikko Roms, Lassi Luoto**

Fysiikkavalmennus/Fysiktränare

**Yhteystiedot**  
Kontaktuppgifter

jani.pasanen@grifkfotboll.fi

naiset@grifkfotboll.fi



**K** Supermarket

GRANI

KAUSI 2023

# B-juniorit



**GrIFK B-juniorit pelasivat menestyksekkäästi futsalia talvella voittaen SM-hopeaa Futsal Liigassa sekä kultaa Etelän P16 Ykkösessä.**

Pelaamme keväällä 2023 kolmea sarjaa, valtakunnallista P17 Ykköstä, P17 Kakkosessa kaksi ryhmää ja P17 kolmosessa yhdellä ryhmällä. Joukkue harjoittelee 4 kertaa viikossa ja joukkueeseen kuuluu vajaat 70 pelaajaa.

Joukkueen päävalmentaja toimii Risto Kaikkonen, valmennustiimiin kuuluu lisäksi Leif Grandell ja Markus Kulmala, fysiikkavalmennus Janne Veija, Ville Valli ja Kenneth Beijar, maalivahtivalmentaja Jarkko Friström.

**GrIFK B-juniorerna spelade framgångsrikt futsal under vintern och vann SM silver i Futsal Ligan samt först plats i Södra distriktets P16 serie.**

Under våren spelar vi i tre serier, i nationella P17 Ettan, i P17 tvåan med två grupper, samt en grupp i P17 trea. Laget tränar fyra gånger i veckan och har lite under 70 spelare.

Risto Kaikkonen fungerar som lagets chefstränare. Till träningsteamet hör även Leif Grandell och Markus Kulmala. Janne Veija, Ville Valli och Kenneth Beijar ansvarar för den fysiska träningen och som målvaktstränare fungerar Jarkko Friström.



**Yläriivi:** Johan (jojo), Saku, Duran, Lauri, Mattias, Matti, Onni, Oskar, Taavetti, Risto (vastuuvalmentaja).

**Keskiriivi:** Jalo, Melvin, Aiman, William, August, Paavo, Oskari, Rasmus, Alpo, Alexander, Chris, Benjamin, Miska, Verner, Thomas, Elias, Aleksanteri, Aleks, Jonathan, Jouni (huoltaja).

**Alarivi:** Aarni, Rasmus, Sipi, Oskari, Osku, Kost, Benjamin, Viljami, Otso, Leo, Aaro, Eryk, Valtteri, Sebastian, Frans.

**Valmennus**  
Tränare

**Risto Kaikkonen, Leif Grandell, Markus Kulmala**  
**Janne Veija, Ville Valli, Kenneth Beijar**  
Fysiikkavalmennus/Fysiktränare  
**Jarkko Friström**  
Maalivahtivalmentaja/Målvaktstränare

**Yhteystiedot**  
Kontaktuppgifter  
[b-juniorit@grifkfotboll.fi](mailto:b-juniorit@grifkfotboll.fi)

KAUSI 2022

# A-jun/U23



**GrIFK A/U23 on lahjakkaista ja aktiivista pelaajista koostuva iso joukkue, joka osallistuu kahteen eri sarjaan. Joukkue janoaa menestystä P20 SM-sarjassa, samoin kuin miesten Kolmosessa. Joukkue pelaa kaudella myös Miesten Nelosessa.**

Joukkueen valmennuksesta vastaa Daniel Stevens, Harri Stenlund ja Jarkko Friström.

Joukkue on seuran toiminnalle tärkeä pelaajakehityksen näkökulmasta, sillä se mahdollistaa seuran junioreille polun kohti edustusjoukkuetta.

**GrIFK A/U23 är ett stort lag med talangfulla och aktiva spelare som deltar i två olika serier. Laget törstar efter framgång i P20 SM-ligan, samt i herr-trean. Laget kommer även att spela i herr-fyran den här säsongen.**

Laget tränas av Daniel Stevens, Harri Stenlund och Jarkko Friström.

Laget är viktigt för klubbens verksamhet ur spelarutvecklingssynpunkt, eftersom det ger klubbens juniorer en väg till representationslaget.



**Yläriivi:** Samuel, Matias, Tommi, Elias, Dennis, Erik, Otto, Kaarlo.

**Keskiriivi:** Harri, Tuomas, Reko, Max, Aleks, Tiitus, Onni, Daniel, Jarkko.

**Alarivi:** Samir, Roope, Nooa, Urho, Niklas, Noel, Eero, Tuukka, Lauri, Jon, Manu, Adam.

**Valmennus**  
Tränare

**Daniel Stevens, Harri Stenlund**  
**Jarkko Friström**  
Maalivahtivalmentaja/Målvaktstränare

**Yhteystiedot**  
Kontaktuppgifter  
[a-juniorit@grifkfotboll.fi](mailto:a-juniorit@grifkfotboll.fi)

# REALIDEA



TYÖVÄEN  
AKATEMIA 

**Aloita  
yliopistosi  
Akatemiasa!**

Työväen Akatemia  
Vanha Turuntie 14, 02700 Kauniainen  
[akatemia.org](http://akatemia.org)



  
**FIZZA**  
ANYTIME IS PIZZA TIME

KAUSI 2023



# Miesten edustusjoukkue



## Kauden 2023 edustusjoukkue on sekoitus nuorta ja kokenempää

Vanhasta rungosta on edelleen mukana mm. Janne Törmänen ja Toni Vuorinen, jotka molemmat kuuluvat kauden kapteenistoon. Muita kokeneen kaartin profiilipelaajia on Omar Khary, Juha Hakola ja Ben Kouyaté. Tulevaisuuden lupauksista voi nostaa esille Hamza Assehnounin sekä omat juniorit Alexander Beijar, Max Kulmala ja Alex Palmgren. Omia A- ja B-junioreita onkin mukana mukava määrä tällä kaudella ja toivotaan, että mahdollisimman moni heistä saisivat läpimurtonsa miesten Kakkosessa jo tulevalle kaudella.

Seura on mennyt paljon eteenpäin viime vuosien aikana ja on mukava huomata, että tämä näkyy myös edustusjoukkueen toiminnassa. Viime kaudella näkyi paljon omia nuoria kannattajia katsomossa ja varsinkin GameDayt keräsivät mukavasti väkeä. Viime kauden yleisökeskiarvo oli 2000-luvun korkein Kakkosessa ja kuudessa pelissä oli yli 200 katsojaa paikalla. Edustusjoukkueen toiminnan tarkoituksena onkin olla meidän kaikkien yhteinen edustusjoukkue, joka edesauttaa yhteneväisyyden rakentamista seurassa ja antaa nuorille jalkapalloilijoille esikuvia. Tämän tarkoituksen edistämisen näkökulmasta on hienoa, että meillä on pitkän tauon jälkeen myös naisten edustusjoukkue GrIFK:ssa.

### Päävalmentaja Jens Mattfolkin terveiset kotikannattajille:

- Edustusjoukkueen valmistelut ovat valmiina ja joukkue on pysynyt terveempänä kuin viime vuonna. Tuloksellisesti olemme voittaneet liian vähän harjoituspelejä harjoituskaudella, mutta uskon silti, että olemme valmiimpia kauden alkuun kuin vuosi sitten. Pelitapamme ja prosessimme tehdä töitä on paljon pidemmällä kuin vuosi sitten samaan aikaan. Tavoitteemme on jatkaa pelimme rakentamista ja yltää samalle tasolle kuin se oli viime kauden lopussa. Jos onnistumme siinä, niin pärjäämme hyvin. Yhtenä haasteena on se, että saisimme tehtyä tarpeeksi maaleja tulevalle kaudella. Kirjoitushetkellä joukkueessa ei ole Sorvalia, Meyerä tai Pyysaloo mukana ryhmässä ja nämä pelaajat olivat mukana monessa maalissa viime kaudella. Toisaalta tämä tarkoittaa, että nuoret nimet kuten Hamza Assehnoun ja Alex Palmgren saavat isomman roolin. Uusista pelaajista kannattaa katsoa esimerkiksi "Vallu" Azemia ja "Handu" Abdulkadiria.

Nähdään kentällä!

### Representationslaget under 2023 är en blandning av erfarenhet och ungdom

Av den gamla stommen finns bl.a. Janne Törmänen och Toni Vuorinen med och båda hör till lagets kapteener. Andra erfarna profilspelare är Omar Khary, Juha Hakola och Ben Kouyaté. Av de unga löftena kan man lyfta fram Hamza Assehnoun och de egna juniorerna Alex Palmgren, Alexander Beijar och Max Kulmala. Det finns en fin mängd egna A- och B-juniorer i truppen och vi hoppas att så många av dem skulle få sitt genombrott i Herrerivåen i år.



**Yläriivi:** Vertti Tiilikainen, Henrik Hellstén, Ben Kouyaté, Julius Salo.

**Keskiriivi:** Petter Meyer (manager), Jarkko Friström (mv-valmentaja), Alex Palmgren, Valdrin Azemi, Noel Lampén, Max Kulmala, Juho Hormavirta, Jukka Hietamies (yleismies), Jens Mattfolk (päävalmentaja).

**Alarivi:** Alexander Beijar, Niko Pulkkinen, Kimi Lindeman, Toni Vuorinen, Tatu Hämäläinen, Janne Törmänen, Hamza Assehnoun.

**Kuvasta puuttuvat:** Sebastian Veijola, Reko Ruokokoski, Juha Hakola, Omar Khary, Alekski Sainio, Mohamed Hanad Abdulkadir, Kujtim Dubova, Adrian Arrakoski, Abdellah Mazouz, Matthew McKenna (mv-valmentaja), Mikko Virtala (fysiikkavalmentaja).

### Joukkueen toimihenkilöt

#### Jens Mattfolk

Päävalmentaja/Cheftränare

#### Daniel Stevens

Valmentaja/Tränare

#### Matthew McKenna, Jarkko Friström

Maalivahtivalmentajat/Målvaktstränare

#### Mikko Virtala

Fysiikkavalmentaja/Fysiktränare

#### Riki Wahlstedt

Huoltaja/Materialförvaltare

#### Petter Meyer

Manageri/Manager

#### Tomi Lindqvist, Juha Remes,

#### Lassi Ropponen

Joukkueenjohtajat/Lagledare

#### Niko Perera

Musiikki ja mediavastaava/  
Musik och media-ansvarig

#### Joonas Ilomäki

Juomavastaava/Drycksansvarig

### Yhteystiedot

Kontaktuppgifter

petter.meyer@grifkfotboll.fi

Föreningen har gått mycket framåt under de senaste säsongerna och det är fint att se att det också syns i representationslagets verksamhet. Under förra säsongen hade vi många egna supportrar på läktaren och framför allt samlade GameDay-evenemangen bra med publik. Publiksnittet var det högsta på 2000-talet i Tvään och det var över 200 åskådare på sex hemmamatcher. Representationslaget vill vara vårt allas gemensamma representationslag och på det vis hjälpa med att bygga samhörigheten i föreningen och ge förebilder till unga fotbollsjuniorer. Med tanke på målsättningen är det fint att vi för första gången på länge har ett representationslag även på damsidan under denna säsong.

### Chefstränaren Jens Mattfolks hälsningar till hemmasupportrarna:

- Herrlagets försäsong är slut, truppen har hållits friskare än ifjol och vi har haft få skador. Resultatmässigt har vi vunnit för få av träningsmatcherna, men jag tror att vi kommer mera redo till seriestarten än ifjol. Hur vi vill spela, vår process, är mycket längre hunnen än när serien inleddes ifjol. Målsättningen har varit utveckla vårt spel ytterligare och tillsammans höja vår nivå jäm-

fört med andra halvan av säsongen ifjol, om det lyckas så kommer säsongen att bli riktigt bra. En utmaning är att göra tillräckligt med mål och kompensera för att vi i skrivande stund inte har Meyer, Sorvali eller Pyysalo som låg bakom många mål i laget. Det betyder att yngre spelare som till exempel Alex Palmgren och Hamza Assehnoun kommer att få större roller. Av våra nya spelare lönar det sig till exempel att kolla in "Vallu" Azemi och "Handu" Abdulkadir.

Vi ses på hemmaplan!



**Jens Mattfolk**  
Päävalmentaja  
Cheftränare



## Vuoden 2023 otteluohjelma – Säsongen 2023 spelschema

Päivä Dag	Pvm Datum	Aika Tid	Koti Hem	Vieras Borta	Päivä Dag	Pvm Datum	Aika Tid	Koti Hem	Vieras Borta
Ma/Må	22.5.	19:00	P-livot	GrIFK	Su/Sö	13.8.	18:00	GrIFK	P-livot
La/Lö	13.5.	16:00	GrIFK	Ilves/2	La/Lö	19.8.	16:00	PIF	GrIFK
La/Lö	6.5.	16:00	EPS	GrIFK	Su/Sö	27.8.	18:00	GrIFK	SexyPöxyt
Su/Sö	23.4.		Tampere United	GrIFK	Pe/Fre	1.9.	19:00	FC Honka/ Akademian	GrIFK
Su/Sö	28.5.	18:00	GrIFK	PIF	La/Lö	9.9.	14:00	GrIFK	Ilves-Kissat
Su/Sö	4.6.	16:00	SexyPöxyt	GrIFK	Pe/Fre	15.9.	19:00	Atlantis FC	GrIFK
Su/Sö	11.6.	18:00	GrIFK	FC Honka/Akatemia	Su/Sö	24.9.	16:00	GrIFK	Tampere United
La/Lö	17.6.	16:00	Ilves-Kissat	GrIFK	Su/Sö	1.10.	16:00	GrIFK	HJS
Su/Sö	2.7.	18:00	GrIFK	Atlantis FC	La/Su	7./10.10		FC Jazz	GrIFK
La/Lö	8.7.	16:00	HJS	GrIFK					
Su/Sö	16.7.	18:00	GrIFK	FC Jazz					
Su/Sö	23.7.	18:00	GrIFK	EPS					
La/Lö	29.7.	18:00	Ilves/2	GrIFK					

**Kotiottelut: Kauniainen Keskuskenttä, Bembölientie 9** • Hemmamatcher: Grankulla Centralplan, Bembölevägen 9



# TAPLOW

## EXECUTIVE SEARCH

KAUSI 2023

# Granin Kerma



**Granin Kerma on naisten harrastejoukkue, joka harjoittelee kahdesti viikossa.**

Treenaamme tavoitteellisesti, mutta kaikki pelaa -säännöllä. Meillä saat peliaikaa, vaikka et aina pääsikään treeneihin. Aiempaa pelikokemusta ei tarvita, vaan asenne ratkaisee: meille tärkeintä on hyvä huumorintaju ja joukkuehenki.

Granin kermassa jokainen pelaaja on tähtipelaaja. Yhdessä pelaaminen on parasta – tervetuloa mukaan!

**Granin Kerma är ett damlag, som tränar 2 gånger i veckan som hobby.**

Vi tränar målmedvetet, men med regeln att alla ska få spela. Med oss får du speltid, fast du inte alltid hinner på träningarna. Du behöver inte ha tidigare erfarenhet av fotboll, utan det är inställningen som avgör. Viktigast är sinnet för humor och lagandan.

I Granin Kerma är alla spelare stjärnspelare. Välkommen med att njuta av spelglädje!



**Yläriivi:** Kati Roivas, Fanni Salonen, Kirsi Kulmala, Minna Nevala-Lehtonen, Saara Kallio, Outi Ovaska, Mikaela Neuvo.  
**Alarivi:** Sanna Kalliola, Susanna Nyström, Marie Grönroos-Korhonen, Anna Mäkelä.

**Valmennus** Eero Kallio  
Tränare

**Yhteystiedot** graninkerma@grifkfotboll.fi  
Kontaktuppgifter

**grifkfotboll.fi**

grifkfotbollrf

grifk\_edustus

grifkfotboll

GreenIFK



KAUSI 2023

**Joukkueissa mukana myös:**

**KKI-35**

**KKI-45**

**KKI-50**

**GrIFK-2**



Betjäning även på svenska!



**ALOITA KESÄTREENIT NYT!**

Tällä 'kupongilla' Kesäkuntosalikortti: kesä-, heinä- ja elokuu, vain 99€! Mainitse Grifk futis asiakaspalvelu@niceandguys.fi tai 050-5257735

**niceandguys.fi**

asiakaspalvelu@niceandguys.fi 050-5257735

Avoimena jäsenille 24/7 joka päivä.



# Optikko- ja silmälääkäripalvelut

Varaa aika helposti **09 4241 7000** (pvm/mpm)  
tai **instru.fi**

Instrumentarium Kauniainen  
Kauniaistentie 7, 02700 Kauniainen, p. 0203 32903 (8,4 snt/min)



**VARAA AIKA** optikon näöntarkastukseen tai silmälääkärille  
puhelimitse **09 4241 7000** (pvm/mpm) tai osoitteessa **instru.fi**

*instrumentarium*

**MARKET**  
*Grani*

Tämänkin julkaisun kokosi

**TAITTOIDEA**

www.taittoidea.fi

## Leirit Lager

Järjestämme jalkapalloleirejä 6-12 -vuotiaille koulujen loma-aikoina: syyslomalla, joululomalla, talvilomalla, pääsiäisenä ja kesällä. Tänäkin kesänä järjestämme kolme kesä-futisleiriä Kauniaisten keskus kentällä: **5.-9.6. & 12.-16.6. & 7.-9.8.**

Lisäksi järjestämme nyt jo kolmentena kesänä putkeen Granin monilajileirit yhteistyössä Grani Tenniksen ja GGF:n kanssa. Lajeina leireillä on jalkapallo, tennis ja free gym, eli lapset pääsevät liikkumaan monipuolisesti ja oppimaan uutta. Monilajileiri tänä kesänä: **19.-21.6. sekä 2.- 4.8. Leirit ovat avoimia kaikille!**



MARKET  
Grani

Vi anordnar fotbollsläger för 6-12-åringar under skolloven; höstlov, jullov, vinterlov, påsk och sommaren. I sommar ordnar vi återigen tre sommarfotbollsläger på Grankulla centralplan: **5.-9.6. & 12.-16.6. & 7.-9.8.**

Dessutom ordnar vi för tredje sommaren i rad Granis multisportläger i samarbete med Grani Tennis och GGF. På lägren tränar vi fotboll, tennis och free gym. Multisportlägret kommer att äga rum i sommar **19.-21.6. och 2.- 4.8. Lägren är öppna för alla!**

Lue lisää leireistä:  
[grifkfotboll.fi/toiminta/jalkapalloleirit](http://grifkfotboll.fi/toiminta/jalkapalloleirit)  
[grifkfotboll.fi/toiminta/monilajileirit](http://grifkfotboll.fi/toiminta/monilajileirit)



### Yhteystiedot Kontaktuppgifter

**GrIFK Fotboll rf**

Vanha Turuntie 42, Kauniainen  
toimisto@grifkfotboll.fi

**Toiminnanjohtaja / Verksamhetsledare**

**Johanna Tiinus**

johanna@grifkfotboll.fi

**Puheenjohtaja / Ordförande**

**Matti Hannuksela**

matti@grifkfotboll.fi

**Valmennuspäällikkö / Träningschef**

**Arto Tuohisto-Kokko**

arto@grifkfotboll.fi

## Yhteistyössä | samarbete:

**INTERSPORT®**  
SUOMENOJA



OP Uusimaa

**masino**

**VIKING LINE**  
Vikingline.fi

**REALIDEA**

**K Supermarket**  
GRANI

**instrumentarium**  
KAUNIAINEN

**TAPLOW**  
EXECUTIVE SEARCH

**StaffPoint**  
Työelämä sellaisena kuin sen pitäisi olla.

**MM**  
MASTERMARK  
Branding Your Future

**Batiste™**  
INSTANT HAIR REFRESH

**N&G**  
NICE & GUYS KUNTOSALI

**Bio Grani**  
Elokuvia ja elämyksiä vuodesta 1985

**WELLNESSROOM**  
FYSIOPALVELUT & HIERONTA

TYÖVÄEN  
AKATEMIA



**TAITTOIDEA**  
www.taittoidea.fi

**FIZZA**  
ANYTIME IS PIZZA TIME

MARKET  
Grani

**KISAKALLIO**



**Kiitos! Tack!**