



Jalkapallo Fotboll

Vuosijulkaisu 2012 Årspublication





Intersport Megastore Sellosta

kaudelle 2012



uusien GrIFK-joukkueiden
varustemerkki on:



Kaikki GrIFK jalkapallon
pelipassipelaajat ja heidän
perheenjäsenensä saavat
Intersport Sellosta
seuraavat alennukset:

Alennuksen saa esittämällä pelipassin, johon
joukkueenjohtajat jakavat
2012 -tarrat
pelaajille.

Polkupyörät,
kuntolaitteet ja
sykemittarit

-10%

Ovh:sta

Jalkapallokengät,
-tekstiilit ja -tarvikkeet
kaikki merkit.

ja Rehband -tuet

-30%

Ovh:sta

Yleisalennus -15%
Muista kuin yllä-
mainituista tuotteista.

Ovh:sta

Huolloista ja asennuksista
ei anneta alennuksia!

**SPORT
TO THE
PEOPLE**

**Intersport
megastore Sello**

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

INTERSPORT®

Sisällys • Innehåll

Puheenjohtajan tervehdys / Ordförandens hälsning	2
Edustusjoukkue / Representationslaget	12
Junioritoiminta / Juniorverksamheten	26
Ikämiehet / Oldboys	69

Edustusjoukkueen kotipelit 2012

Representationslagets hemmamatcher 2012

Ke/Ons	09.05.12	18.30	GrIFK	-	SalPa
Su/Sön	13.05.12	18.30	GrIFK	-	LoPa
Ma/Mon	21.05.12	18.30	GrIFK	-	Pallohonka
La/Lör	26.05.12	17.00	GrIFK	-	EIF
La/Lör	09.06.12	17.00	GrIFK	-	Klubi 04
Ke/Ons	20.06.12	18.30	GrIFK	-	BK-46
Ke/Ons	04.07.12	18.30	GrIFK	-	EsPa
La/Lör	04.08.12	17.00	GrIFK	-	FC Espoo
Ti/Tis	14.08.12	18.30	GrIFK	-	ÅIFK
La/Lör	18.08.12	17.00	GrIFK	-	SalPa
La/Lör	25.08.12	17.00	GrIFK	-	LoPa
Ke/Ons	12.09.12	17.30	GrIFK	-	Pallohonka
Su/Sön	16.09.12	15.00	GrIFK	-	EIF
Su/Sön	30.09.12	15.00	GrIFK	-	Klubi 04



*GrIFK jalkapallo
kiittää tukijoitaan*

*GrIFK fotboll
tackar
sina sponsorer*

Hallitus/Styrelsen

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

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

Kristiina Burtsoff
tyttöjalkapallo/flickfotboll
bkrisse@hotmail.com
050 359 8262

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

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

Roni Huttunen
roni.a.huttunen@gmail.com
040 848 5604

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

Valmennus/Ledning

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

Toimisto/Kontor

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



Puheenjohtajan tervehdys

Talven jälkeen ollaan taas uuden jalkapallokauden kynnyksellä. Vaikka aivan nuorimpia ikäluokkia lukuun ottamatta joukkueiden toiminta on jo ympärivuotista, rytmittyy jalkapallovuosi pitkälti keväällä alkavien sarjojen mukaan. Talvikuukaudet on harjoiteltu sarjapelejä varten, välillä paremmissa ja välillä huonommissa olosuhteissa, tavoitteena menestyminen kohta alkavissa sarjoissa.

Toki jalkapallo Kauniaisissa on muutakin kuin vain vakavaa kilpaurheilua. Viime syksynä seuran palveluksessa aloitti liikuntakoordinaattori Pipsa Manninen, joka oli jo tullut kaikille tutuksi ollessaan aktiivisesti mukana seuran tyttöjoukkueiden toiminnassa. Pipsan palkkaaminen on ollut mahdollista Euroopan Sosiaalirahaston (ESR) myöntämällä tuella. Palloliitto hyväksyi GrIFK:n viime vuonna mukaan ESR:n tukemaan "Hyvinvointia ja osaamista liikunnan avulla" -hankkeeseen, jonka tavoitteena on liikuntapalveluiden kehittäminen urheiluseurojen ja kuntien yhteistyönä. Kauniaisten kaupunki ja koulut ovat lähteneet hyvin mukaan hankkeeseen ja talven aikana onkin käynnistetty erilaisia harrastusryhmiä sekä Mäntymäen että Granhultin kouluissa.

Syksyllä saatiin seuralle käyttöön myös seuran oma toimistotila. Keskuskentän yhteydessä sijaitseva uusi toimisto korvasi aiemmin seuran toimistona palvelleen Clasu Degerthin olohuoneen. Muutos oli välttämätön, kun Clasu siirtyi toiminnanjohtajan tehtävästä viettämään ansaittuja eläkepäiviä Kirkkonummelle. Keskuskentän kulmahuone palvelee nyt sekä Pipsan että valmennuspäällikkö Arto Tuohisto-Kokon työpisteenä niinä vähäisinä hetkinä, jotka he ehtivät työpöytänsä ääressä istumaan.

Valmennuspuolella tehtiin merkittävä avaus, kun GrIFK ja HIFK aloittivat yhteistyön 00-03-ikäluokissa. Yhteistyöseurojen taito- ja kykykoulupelaajille on talvikauden aikana järjestetty yhteisiä leirejä ja pelaajat ovat osallistuneet turnauksiin seurojen yhteisjoukkueilla. Leirien ja turnausjoukkueiden ohjaukseen ja valmennukseen ovat osallistuneet molempien seurojen valmennuspäälliköt. Yhteistyö on näkynyt myös GrIFK:n, HIFK:n ja EsPan yhdessä järjestämässä talvisarjassa. Uudenmaan piirin taitokoulu- ja kykykoulusarjoissa oman seuran joukkueet esiintyvät edelleenkin GrIFK:n nimissä.

Oman mainintansa tässä yhteydessä ansaitsee seuran oman valmentaja-akatemia toiminnan käynnistäminen. Akatemiaan on ilmoittautunut mukaan kymmenkunta nuorta pelaajaa, joista toivottavasti saamme tuleville vuosille osaavan ja innostuneen valmentajareservin. Pelaajamäärien kasvaessa ja nuorimpienkin ikäluokkien toiminnan kehittyessä osaavista valmentajista on jatkuva pula, jota valmentaja-akatemia toivottavasti tulevaisuudessa helpottaa. Arton työmäärää on vuoden aikana keventänyt Leif Grandell, joka A-junioreiden valmentamisen ja muiden kiireiden ohella on ehtinyt mukaan myös nuorempien kykykouluryhmien ohjaamiseen.

Koulutetuista valmentajista ja aktiivisista toimijoista on seuratoiminnassa aina huutava pula, mutta me olemme onnistuneet saamaan seuran ja joukkueiden toimintaan mukaan hienon joukon aktiivisia vanhempia. Itse tulin seuran toimintaan mukaan varsin tyypillisellä tavalla eli oman lapsen harrastuksen kautta. Ensin varovasti, mutta hetken kuluttua sain huomata, että suuri osa vapaa-ajasta jo kuluikin jalkapallon parissa. Tänäpä, monta onnistumisen hetkeä sekä pettymystä rikkaampana voin kuitenkin sanoa, ettei ratkaisu kaduta, ja voin vilpittömästi suositella kaikille tulevista mukaan jalkapallotoimintaan. Olen vuosien varrella saanut oppia tuntemaan useampiakin joukkueellisia pieniä pelimiehiä ja seurata heidän kehittymistään "ihan oikeiksi futareiksi". Toissapäivänä katsellessani "omien" 94-poikien peliä A-junioreiden SM-karsintasarjassa sain ilokseni laskea kentältä toistakymmentä Smedsin kentältä uransa aloittanutta GrIFK:n omaa kasvattia.

Toivotankin kaikki mukaan toimintaamme ja ainakin kentän laidalle kannustamaan pienempiä ja isompia poikia ja tyttöjä.

Kauniaisissa 29.3.2012

Juha Lindström

GrIFK Fotboll r.f. puheenjohtaja

Jätkisanat:

Kausiohjelman jo ehdittyä painoon saimme odottamattoman ja ikä-vän uutisen seuran entisen toiminnahtajan **Clasu Degert-hin** poismenosta pääsiäisenä. Clasu teki pitkän päivätyön granilaisen jalkapallon hyväksi ollen mukana monissa tehtävissä joukkueiden ja seuran toiminnassa. Clasu tulikin vuosien varrella tutuksi meille kaikille jalkapalloihmisille niin seurassa kuin sen ulkopuolella. Aivan liian pian päättyivät eläkepäivät, joita hän ansaitusti siirtyi viime syksynä viettämään vanhoille kotiseuduilleen Kirkkonummelle.



Epilog:

Då programbladet redan hunnit i tryck kom den oväntade och tråkiga nyheten att föreningens tidigare verksamhetsledare **Clas Degert** gått bort under påsken. Clas gjorde ett lång dagsarbete för grani fotbollen i många funktioner i lagens och föreningens verksamhet. Clas blev bekant med alla fotbollsmänniskor både inom föreningen och utanför den. Alldeles för tidigt blev det slut på de väl förtjänta pensionärsdagarna i de gamla hemtrakterna i Kyrkslätt.

Ordförandens hälsning

Eftern vintern står vi igen inföt en ny fotbollssäsong. Även om lagens verksamhet med undantag för de yngsta åldersgrupperna redan pågår året runt får fotbollsåret sin rytm i hög utsträckning av de på våren börjande serierna. Under vintermånaderna har det tränats för seriematcherna, tidvis under bättre och tidvis under sämre förhållanden, med målet att ha framgång i de snart startande serierna. Fotboll i Grankulla är även annat än allvarlig tävlingsidrott. Förra hösten började idrottskoordinatör Pipsa Manninen i föreningens tjänst. Hon var redan bekant för all genom sin aktivitet i föreningens flicklags verksamhet. Anställandet av Pipsa möjliggjordes genom ett understöd från Europeiska Socialfonden (ESF). Bollförbundet godkände GrIFK som deltagare i det av ESF stödda projektet "Välfärd och kunskande med hjälp av motion". Projektets mål är att utveckla motionservice i samarbete mellan idrottsföreningar och kommuner. Grankulla stad och skolor har kommit väl med i projektet och under vintern har också flera hobbygrupper grundats såväl i Mäntymäki som i Granhultsskolan.

På hösten tog föreningen i bruk ett eget kontorsrymme. Det nya kontoret, beläget vid centralplanen ersatte Clas Degerths

vardagsrum som kontor. Förändringen var oundviklig då Clas pensionerade sig från verksamhetsledarens post och nu avnjuter väl förtjänta pensionärsdagar i Kyrkslätt. Hörnrummet på centralplanen fungerar nu som både Pipsas och träningschef Arto Tuohisto-Kokkos arbetspunkt under de få stunder de hinner sitta vid sina arbetsbord.

På träningsidan togs ett betydande initiativ då GrIFK och HIFK påbörjade ett samarbete i 00-03 åldersgrupperna. För samarbetsföreningarnas skicklighets- och talentskolors spelare har under vintersäsongen ordnats gemensamma läger och spelarna har även deltagit i turneringar i gemensamma lag. Vardera föreningens träningschef har deltagit i ledandet och tränandet på lägren och i turneringarna. Samarbetet har även tagit sig uttryck i en vinterturnering som GrIFK, HIFK och Espa ordnade tillsammans. I Nylands districts skicklighets och talentskolors serier deltar den egna föreningens lag fortsättningsvis under namnet GrIFK.

Värt ett omnämnande i detta sammanhang är startandet av föreningens egen tränar-akademi. Ett tiotal unga spelare har anmält sig, förhoppningsvis får vi för kommande år en inspirerad tränarreserv av dem. Då spelarmängderna växer

och även de yngsta gruppernas verksamhet utvecklas är det en kontinuerlig brist på kunniga tränare. Under året har Leif Grandell lättat på Artos arbetsörda då han vid sidan av A-junior tränandet och andra bestir även hunnit med i ledandet av de yngre talentgrupperna.

Det är alltid en skriande brist på skolade tränare och aktiva i föreningsverksamhet men vi har lyckats få med en fin grupp aktiva föräldrar i föreningens och lagens verksamhet. Självt kom jag med i föreningens verksamhet på ett mycket typiskt sätt, genom ett eget barns hobby. I början försiktigt men efter en tyid market jag redan att en stor del a fritiden gick till fotbollen. Idag, berikad av många stunder av lycka och besvikelser kan jag dock saga att jag inte ångrar mig och att

jag ärligt kan rekommendera alla att komma med i fotbollsverksamheten. Jag har under årens lopp fått lära känna flera lag av unga spelare och följa med deras utveckling till "riktiga futare". För någon dag sedan då jag tittade på "de egna" 94 pojknas A junior FM kvalmatch kunde ja till min glädje på planen se över 10 GrIFK spelare som påbörjat sin karriär på Smedsplanen.

Jag inbjuder alla med i vår verksamhet eller åtminstone att komma och stöda och hurra på både mindre och store pojkar och flickor på spelplanen.

Grankulla 29.3.2012

Juha Lindström

GrIFK Fotboll r.f. ordförande

Futisrahasto



Fotisfonden

GrIFK Jalkapallon Futisrahasto tukee seuran junioripelaaajien jalkapalloharrastusmahdollisuuksia. Futisrahasto voi muun muassa

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

Futisrahaston pääoma on kerätty viime vuosina järjestettyjen jalkapallogaaloiden tuotoista ja lisää varoja kerätään jälleen tänä vuonna toteutettavalla jalkapallogaalalla. Lisäksi halukkaat yksityishenkilöt ja yritykset voivat lahjoittaa varoja Futisrahaston tilille FI37 4055 0010 0288 15.

GrIFK Jalkapallon hallitus päättää rahojen käytöstä saamiensa anomusten pohjalta. Viime vuonna Futisrahasto tuki seuramme jalkapalloilijoiden harrastusmahdollisuuksia yhteensä 1855 eurolla.

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

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

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

GrIFK Fotbolls styrelse beslutar om användandet av pengarna på basen av inkomna ansökningar. Förra året stödde fotisfonden våra fotbollspelarnas hobbymöjligheter med 1855 euro.



KESÄN JÄNNITTÄ- VIMMÄT DRAAMA- SARJAT KUPONGILLA.

Mukana Veikkausliiga, Naisten Liiga,
Ykkönen ja Kakkonen.


VEIKKAUS
Iloa elämään.

JALKAPALLO *Gaala* FOTBOLLS *Gala*



Useamman vuoden tauon jälkeen GrIFK Jalkapallon juhlaperinne herätettiin henkiin vuonna 2009, kun jalkapallogaaloja alettiin taas järjestää. Gaalan tavoitteena on kerätä rahaa seuran jalkapallotoimintaan ja koota yhteen jalkapallovanhemmat eri joukkueista, edustusjoukkueen pelaajat sekä seuran valmentajat juhlistamaan kauden päättymistä.

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

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

Tänä vuonna jalkapallogaala järjestetään 27.10.

Tervetuloa taas mukaan runsain joukoin!

Efter många års paus återupplivades Grifk fotbolls festtradition år 2009 då arrangerandet av fotbollsgalan åter påbörjades. Galans mål är att samla pengar till föreningens fotbollsverksamhet samt samla ihop fotbollsföräldrarna från de olika lagen, representationslagets spelare samt föreningens tränare för att festa av att säsongen nått sin ände.

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

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

Detta år ordnas fotbollsgalan den 27.10.

Välkomna med i stora skaror!



Junioreiden kauden päättäjäiset

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

Vuoden joukkueena palkittiin P00-joukkue, joka raivasi tiensä viime kesän 11-vuotiaiden pelaajien Alandia Cupissa finaaliin asti ja saavutti siinä hopeaa. Vuoden valmentajaksi valittiin Pasi Kaukojärvi, joka on valmentanut menestyksekkästä P98-joukkuetta jo useita vuosia. Vuoden joukkueenjohtajaksi valittiin pitkän ja upean "jojo-uran" seurassa tehnyt Henrik Langhoff. Vuoden 2011 palkitut pelaajat olivat: poikapelaaja Samuel Langhoff A-junnut, tyttöpelaaaja Nana Yang P01 ja maalivahti Martti Puolakainen A-junnut.

Nelosen Talent-showsta tutut freestylerit Tube, Kossu ja Pege esittivät freestyle-shown ja opettivat junnuille muutamia freestylefutiksen pallonkäsittelytempun. Suomen Nestle halusi kiittää Granin junnuja iloisesta kaudesta ja tuki tapahtumaa Hurmaavilla minttipukarijätelöillä tunnustaen samalla Granin vihreää väriä.

Junioreiden avustaminen päättyi lokakuun lopulla sarjapeliä päättyttyä. Päättäjäisissä palkittiin eri ikäluokkien ansioituneita pelaajia sekä jaettiin seuran ja piirin taitokisoissa saavutetut mitalit.

Junioreiden avustaminen päättyi lokakuun lopulla sarjapeliä päättyttyä. Päättäjäisissä palkittiin eri ikäluokkien ansioituneita pelaajia sekä jaettiin seuran ja piirin taitokisoissa saavutetut mitalit.

De från kanal fyras Talent show kända freestylerna Tube, Kossu och Pege framförde en freestyle-show och lärde ut några av freestyle futisens bollbehandlinstrick. Nestle Finland ville tacka Granis juniorer för en glad säsong och stödde tillställningen med gröna mintglassar, passande till Granis färger.





Täyden palvelun MP-talo
Oy FRANK NYMAN Ab

Palomiehentie 8, Espoo. Puh. 09-505 3015
www.franknyman.com

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

MIKSI EVINRUDE

- Huoltoväli 3 v. tai 300 h
- Taloudellinen
- Automaattinen talvisuojaus
- Tehokas
- Ympäristöystävällinen

Katso lähin jälleenmyyjä www.evinrude.fi

MALLI	SUOSITUSHINTA	KAMPAJAHINTA
E50 DPL/DSL	6760€	6100€
E60 DPL/DSL	8000€	7300€
E75 DPL/DSL	9990€	8900€
E90 DPL/DSL	11100€	9990€
E150 DPL/DSL	17660€	14900€
E150 DHL/HSL	18370€	16500€
E150 DPX	18130€	15300€
E150 DPX Icon	18950€	15980€

Kampanja voimassa 1.5.2012.

**5 VUODEN
TAKUU**



Maahantuoja:
Fische Marine AS
Suomen sivuliike

www.fischemarine.com



Pöytä - Pöytä
(018) 248 3330

www.lindqvistrep.com



Kakkuranta 65, Kakkuranta, Espoo.
09-2728415 www.wmarine.fi





NYA VOLVO SERVICE 2.0: UPPDATERING AV PROGRAMVARA AVGIFTSFRITT.

UPPDATERING AV PROGRAMVARA

Avgiftsfritt

PERSONLIG SERVICETEKNIKER

Personlig betjäning

VOLVO ASSISTANS

Avgiftsfritt

VOLVO SERVICEHYRBIL

Alltid förmånligt

AKTUELLA KUNDFÖRMÅNER

Alltid förmånligt

I samband med en Volvo -service får du servicekonceptet Service 2.0. Vi uppdaterar programvaran i din bil till den nyaste versionen. Dessutom får du förnyade Volvo Assistans till ditt förfogande fram till nästa service. Hos oss får du också alltid aktuella kundförmåner och en förmånlig Volvo servicehyrbil under servicen. Om du så vill kan du också välja att en personlig servicetekniker, som känner din bil, utför servicen.

PS. Du får Service 2.0-förmånerna också vid en Essential-service som är avsedd för äldre Volvo -bilar.

Läs mer och boka en servicetid på WWW.BILIA.FI



BILIA HERTONÄS

Nya bilar t. 010 8522 886
Bytesbilar t. 010 8522 887
Service t. 046 7147 220
Exportbilstjänster
Snickaregatan 2



BILIA GRUVSTA

Nya bilar t. 010 8522 881
Bytesbilar t. 010 8522 882
Service t. 046 7147 210
Exportbilstjänster
Vandadalsvägen 6

BILIA OLARS

Nya bilar t. 010 8522 884
Bytesbilar t. 010 8522 885
Service t. 046 7147 230
Olarsbacken 8



WWW.BILIA.FI

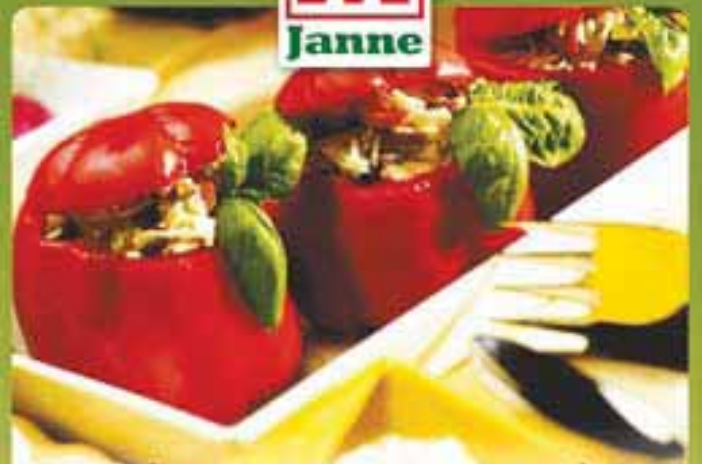


KAUNEUSHOITOLA & KOSMETIIKAN ERIKOISLIIKE

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

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

www.ailaairo.fi



Våra erbjudanden på
Kaikki tarjoukset
www.mjanne.fi



M JANNE

Raseborgsvägen 14, Ekenäs
Raaseporintie 14, Tammisaari

☎ 020 763 0810 8-21, 8-18, 12-18

m o m s
RESTAURANGI



Ravintola moms, GrIFK:n virallinen jatkopaikka.

m o m s
Kauppakeskus Grani
Promenadi 1
02700 Kauniainen

09 - 386 4764
moms@delifox.fi

www.delifox.fi/moms

avoimna:
ma - to 11:00 - 24:00
pe 11:00 - 02:00
la 12:00 - 02:00
su 14:00 - 22:00

Kaikkiä avoimna:
su-to klo 21:00
pe-la klo 23:00



**HYVIÄ PELEJÄ
GRANILLE!**



LEXIA

LEGAL EXCELLENCE

IPR
MEDIA
TECHNOLOGY
TRANSACTIONS

www.lexia.fi



the fastest boot just got a brain



prove you're fast

Compete on the pitch and measure your speed. Then share your stats online and compare with other players. Think you're fast? Leave zero doubt with adizero f50 powered by miCoach.

adidas.com/football



KAUSI 2011 SÄSONGEN

SARJATAULUKKO / KAKKONEN LOHKO A - SERIETABELL / TVÅAN ZON A

	ottelut matcher	voitot vinster	tasapelit oavgjorda	tappiot förluster	maaliero målskillnad	pisteet poäng
Klubi 04	26	19	3	4	96 - 33	60
Gnistan	26	16	2	8	67 - 42	50
MP	26	14	7	5	61 - 33	49
GrIFK	26	13	4	9	41 - 38	43
Pallohonka	26	12	5	9	47 - 44	41
FC Kuusysi	26	12	3	11	62 - 52	39
FC Futura	26	10	7	9	51 - 52	37
Atlantis FC	26	10	6	10	51 - 48	36
FC Kiffen	26	8	9	9	28 - 40	33
LPS	26	9	5	12	45 - 58	32
KTP	26	9	5	12	35 - 50	32
Sudet	26	8	5	13	32 - 48	29
MPS	26	5	3	18	41 - 75	18
KäPa	26	4	2	20	30 - 74	14

JOUKKUE 2011 LAGET

	pelit matcher	minuutit minuter	maalit mål	varoitukset varningar	kent.poistot utvisningar
1. Aki Holma mv	19	1710		1	
2. Niko Vainio	0	0			
3. Roni Tuominen	20	1211	1	1	
4. Mark Soutar	21	1880	4	7	1
5. Liivo Leetma	18	1375	1	4	
6. Mikael Lindberg	21	1721	2	3	
7. Marko Ruuhijärvi	15	828	3		
8. Joonas Ilomäki	18	490	2	3	
9. Enrico Fichera	16	593	2	2	
10. Janne Törmänen	22	1980	2	1	
11. Antti Arvola	6	470		1	
12. Kimi Lindeman mv	4	360			
13. Timo Mikkonen	24	2067	8	6	
14. Elja Heiskanen	20	1800		1	
15. Joni Kaasinen	20	1700	1	3	
16. Jyrki Juvonen	14	1028			
17. Mikko Virtala	3	246			
18. Eetu Klingberg	9	749	3	1	
19. Daniel Langhoff	17	707	2		
20. Puja Miraftabi	26	2234	9	3	
21. Olli Nissinen	1	41			
22. Jari Antikainen	24	2160	1	5	
23. Martti Puolakainen mv	0	0			
24. Davy Wassell	1	7			
25. Joachim Wik	2	11			
26. Janne Kaukojärvi	2	19			
27. Sylvester Soisalo	0	0			
28. Samuel Langhoff	1	7			
29. Joonas Bask	7	66			
33. Markus Leinonen mv	3	270			



MIESTEN
KAKKONEN

HERR
TVÅN



Edustusjoukkue • 2012 • Representationslaget

Yläriivi vasemmalta:

Alariivi vasemmalta:

Kuvasta puuttuvat:

Tuomas Hämäläinen (fysiikkavalmentaja), Timo Nousiainen (päävalmentaja), Mark Soutar, Niko Vainio, Joonas Bask, Niklas Roiha, Antti Heiskanen, Ossi Martikainen, Fiffi Ollberg (manager)

Mikael Lindberg, Jari Antikainen, Joonas Ilomäki, Olli Nissinen, Kimi Lindeman, Aki Holma, Puja Mirafabi, Joni Kaasinen, Timo Mikkonen, Daniel Langhoff
Roni Tuominen, Marko Ruuhijärvi, Janne Törmänen, Antti Arvola, Elja Heiskanen, Petter Meyer, Martti Puolakainen, Rami Luomanpää (valmentaja),
Lassi Ropponen (joukkueenjohtaja), Tomi Lindqvist (joukkueenjohtaja), Tero Holopainen (huoltaja)



Edustusjoukkue 2012

Representationslaget



#1

Aki Holma
maalivahti / målvakt
32v, 184, 84
Kaudet GrIFK:n edarissa: 7
Aiemmat seurat: EPS, EBK



#5

Ossi "Ode" Martikainen
toppari / stopper
29v, 185, 90
Aiemmat seurat: KäPa, HJK,
Honka, Hämeenlinna,
Viikingit, Gnistan, EBK



#2

Niko Vainio
hyökkäjä / forward
21v, 187, 83
Kaudet GrIFK:n edarissa: 2
Aiemmat seurat: Honka



#6

Mikael Lindberg
keskikenttä/mittfält
28v, 180, 76
Kaudet GrIFK:n edarissa: 5
Aiemmat seurat: FC Kiisto



#3

Roni Tuominen
toppari / stopper
21v, 188, 89
Kaudet GrIFK:n edarissa: 3
Aiemmat seurat: HJK



#7

Marko "Mako" Ruuhijärvi
keskikenttä/mittfält
26v, 176, 78
Kaudet GrIFK:n edarissa: 5
Aiemmat seurat: EBK, Honka



#4

Mark Soutar
toppari / stopper
30v, 190, 902
Kaudet GrIFK:n edarissa: 3
Aiemmat seurat: PK-35, MPS



#8

Niklas "Roikkeli" Roiha
hyökkäjä / forward
27v, 183, 77
Kaudet GrIFK:n edarissa: 7
Aiemmat seurat: Honka,
Atlantis, BK-46



Edustusjoukkue 2012

Representationslaget



#9

Daniel "Dee" Langhoff
hyökkääjä / forward
19v, 186, 80
Kaudet GrIFK:n edarissa: 3



#13

Timo "Timppa" Mikkonen
keskikenttä / mittfält
22v, 185, 73
Kaudet GrIFK:n edarissa: 3
Aiemmat seurat: Allianssi,
FC Honka



#10

Janne "Törö" Törmänen
keskikenttä/mittfält
23v, 173, 68
Kaudet GrIFK:n edarissa: 2
Aiemmat seurat: FC Lahti,
Klubi04, Honka



#14

Elja Heiskanen
toppari/stopper
19v, 185, 83
Kaudet GrIFK:n edarissa: 1
Aiemmat seurat: Honka



#11

Antti "Ana" Arvola
hyökkääjä / forward
22v, 175, 75
Kaudet GrIFK:n edarissa: 1
Aiemmat seurat: FC Espoo



#15

Joni Kaasinen
puolustaja / back
25v, 179, 70
Kaudet GrIFK:n edarissa: 2
Aiemmat seurat: MPS



#12

Kimi "Lipe" Lindeman
maalivahti / målvakt
21v, 190, 90
Kaudet GrIFK:n edarissa: 3
Aiemmat seurat: FC Honka,
EsPa



#16

Antti "Hessu" Heiskanen
toppari / stopper
23v, 185, 84
Aiemmat seurat: Honka,
FC Espoo



Edustusjoukkue 2012

Representationslaget



#17

Petter "Petsku" Meyer
hyökkääjä / forward
27v, 181, 74
Kaudet GrIFK:n edarissa: 7
Aiemmat seurat: FF Jaro, SJK



21

Olli "Olba" Nissinen
keskikenttä / mittfält
24v, 175, 75
Kaudet GrIFK:n edarissa: 6
Aiemmat seurat: VeVe, FCK
Klubi04



#18

Joonas "Jonttu" Ilomäki
keskikenttä / mittfält
21v, 176, 76
Kaudet GrIFK:n edarissa: 1
Aiemmat seurat: Honka, EBK



#22

Jari Antikainen
puolustaja / back
31v, 173, 64
Kaudet GrIFK:n edarissa: 10
Aiemmat seurat: FC Espoo,
FC Honka



#19

Joonas Bask
hyökkääjä / forward
20v, 200, 90
Kaudet GrIFK:n edarissa: 1



#33

Martti "Mara" Puolakainen
maalivahti / målvakt
17v, 187, 87
Kaudet GrIFK:n edarissa: 1
Aiemmat seurat: Honka



#20

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



Edustusjoukkue 2012

Representationslaget



Timo Nousiainen
päävalmentaja /
chefstränare



Lassi Ropponen
joukkueenjohtaja /
lagledare



Rami Luomanpää
valmentaja / tränare



Tomi Lindqvist
joukkueenjohtaja /
lagledare



Tuomas Hämäläinen
fysiikkavalmentaja/
fysiktränare



Fiffi Ollberg
manageri/manager



Tero Holopainen
huoltaja /
materialförvaltare



OTTELUOHJELMA 2012 MATCHPROGRAM

Kakkonen etelälohko • Tvåan södra zonen

Ke 18.4.	EIF	-	Pallohonka	Su 3.6.	LoPa	-	BK-46
Ke 18.4.	Klubi 04	-	SalPa	Su 3.6.	EsPa	-	FC Espoo
Pe 20.4.	ÅIFK	-	GrIFK				
La 21.4.	Klubi 04	-	LoPa	To 7.6.	FC Espoo	-	LoPa
La 21.4.	BK-46	-	Pallohonka	La 9.6.	ÅIFK	-	EIF
		-		La 9.6.	GrIFK	-	Klubi 04
Su 29.4.	SalPa	-	ÅIFK	La 9.6.	BK-46	-	SalPa
Su 29.4.	EsPa	-	LoPa	La 9.6.	Pallohonka	-	EsPa
Su 29.4.	BK-46	-	GrIFK				
Su 29.4.	Klubi 04	-	Pallohonka	Ke 13.6.	Klubi 04	-	FC Espoo
Su 29.4.	FC Espoo	-	EIF				
				Ke 13.6.	SalPa	-	Pallohonka
Pe 4.5.	ÅIFK	-	FC Espoo	Pe 15.6.	EsPa	-	ÅIFK
La 5.5.	EIF	-	EsPa	La 16.6.	EIF	-	SalPa
Su 6.5.	Pallohonka	-	BK-46	La 16.6.	Klubi 04	-	BK-46
Ke 9.5.	LoPa	-	Klubi 04	Su 17.6.	FC Espoo	-	GrIFK
Ke 9.5.	GrIFK	-	SalPa				
				Ti 19.6.	ÅIFK	-	SalPa
Pe 11.5.	Pallohonka	-	ÅIFK	Ke 20.6.	LoPa	-	EsPa
La 12.5.	SalPa	-	FC Espoo	Ke 20.6.	GrIFK	-	BK-46
La 12.5.	BK-46	-	EsPa	Ke 20.6.	Pallohonka	-	Klubi 04
Su 13.5.	Klubi 04	-	EIF	Ke 20.6.	EIF	-	FC Espoo
Su 13.5.	GrIFK	-	LoPa				
				Ma 25.6.	SalPa	-	GrIFK
Ke 16.5.	LoPa	-	SalPa	Ma 25.6.	EsPa	-	EIF
Ke 16.5.	EsPa	-	GrIFK				
Ke 16.5.	EIF	-	BK-46	La 30.6.	FC Espoo	-	SalPa
Ke 16.5.	ÅIFK	-	Klubi 04	La 30.6.	LoPa	-	GrIFK
Ke 16.5.	FC Espoo	-	Pallohonka	La 30.6.	EIF	-	Klubi 04
				La 30.6.	ÅIFK	-	Pallohonka
Ma 21.5.	LoPa	-	ÅIFK	Ke 4.7.	SalPa	-	LoPa
Ma 21.5.	SalPa	-	EIF	Ke 4.7.	GrIFK	-	EsPa
Ma 21.5.	GrIFK	-	Pallohonka	Ke 4.7.	BK-46	-	EIF
Ma 21.5.	BK-46	-	FC Espoo	Ke 4.7.	Klubi 04	-	ÅIFK
Ke 23.5.	Klubi 04	-	EsPa	Ke 4.7.	Pallohonka	-	FC Espoo
Pe 25.5.	SalPa	-	EsPa	La 7.7.	EIF	-	LoPa
La 26.5.	GrIFK	-	EIF	La 7.7.	Pallohonka	-	GrIFK
La 26.5.	BK-46	-	ÅIFK	La 7.7.	FC Espoo	-	BK-46
La 26.5.	Pallohonka	-	LoPa	La 7.7.	EsPa	-	Klubi 04
La 26.5.	FC Espoo	-	Klubi 04				



OTTELUOHJELMA 2012 MATCHPROGRAM

Kakkonen etelälohko • Tvåan södra zonen

La 14.7. LoPa - Pallohonka
La 14.7. EIF - GrIFK
La 14.7. EsPa - SalPa
Ma 16.7. ÅIFK - BK-46

Ke 18.7. Pallohonka - EIF
La 21.7. BK-46 - LoPa
La 21.7. FC Espoo - EsPa

Ke 25.7. LoPa - ÅIFK

Pe 27.7. SalPa - BK-46
La 28.7. EIF - ÅIFK
Su 29.7. FC Espoo - LoPa
Su 29.7. EsPa - Pallohonka

Pe 3.8. ÅIFK - EsPa
La 4.8. Pallohonka - SalPa
La 4.8. BK-46 - Klubi 04
La 4.8. GrIFK - FC Espoo
Su 5.8. LoPa - EIF

Ke 8.8. Klubi 04 - Pallohonka
Pe 10.8. SalPa - ÅIFK
La 11.8. EsPa - LoPa
La 11.8. BK-46 - GrIFK
La 11.8. FC Espoo - EIF

Ti 14.8. EsPa - BK-46
Ti 14.8. SalPa - Klubi 04
Ti 14.8. GrIFK - ÅIFK

La 18.8. GrIFK - SalPa
La 18.8. EIF - EsPa
Su 19.8. LoPa - Klubi 04
Ma 20.8. ÅIFK - FC Espoo
Ma 20.8. Pallohonka - BK-46

Ke 22.8. Klubi 04 - GrIFK

Pe 24.8. Pallohonka - ÅIFK
Pe 24.8. SalPa - FC Espoo

La 25.8. GrIFK - LoPa
La 25.8. BK-46 - EsPa
La 25.8. Klubi 04 - EIF

Pe 31.8. ÅIFK - Klubi 04
La 1.9. EsPa - GrIFK
La 1.9. EIF - BK-46
La 1.9. FC Espoo - Pallohonka
Su 2.9. LoPa - SalPa

To 6.9. ÅIFK - LoPa
Pe 7.9. SalPa - EIF
Su 9.9. BK-46 - FC Espoo
Ke 12.9. GrIFK - Pallohonka
Ke 12.9. Klubi 04 - EsPa

To 13.9. FC Espoo - ÅIFK

La 15.9. SalPa - EsPa
Su 16.9. GrIFK - EIF
Su 16.9. FC Espoo - Klubi 04
Su 16.9. Pallohonka - LoPa
Su 16.9. BK-46 - ÅIFK

La 22.9. EIF - Pallohonka
La 22.9. Klubi 04 - SalPa
Su 23.9. ÅIFK - GrIFK
Su 23.9. EsPa - FC Espoo
Su 23.9. LoPa - BK-46

Su 30.9. GrIFK - Klubi 04
Su 30.9. BK-46 - SalPa
Su 30.9. ÅIFK - EIF
Su 30.9. Pallohonka - EsPa
Su 30.9. LoPa - FC Espoo

La 6.10. SalPa - Pallohonka
La 6.10. EsPa - ÅIFK
La 6.10. EIF - LoPa
La 6.10. Klubi 04 - BK-46
La 6.10. FC Espoo - GrIFK



HDTHUNDER

HDTHUNDER MUKANA SUOMALAISESSA
HUIPPUJÄÄKIEKOSSA 2011 – 2012!



EDULLINEN KOKO KANSAN DIGIBOKSI
TV-OHJELMIEN TALLENNUKSEEN
JA KATSELUUN!



T2/C-verkkojen tallentava HD-digiboksi

Valitse kolmesta mallista itsellesi sopivin: HD5221 (kovalevy 1000 GB),
HD5220 (kovalevy 500 GB) tai HD420 (kovalevy 320 GB).

- Kahden HD-verkon sekä T2:n että kaapeli puolen virittimet
- Nopea käynnistys ja kanavan vaihto
- Nopea 7 päivän ohjelmaopas
- Suosikkikanavalistat
- Ohjelmaoppaan kautta tehtävät helppokäyttöiset ja monipuoliset ajastukset
- Tallenna kahta ja katso kolmatta kanavaa samaan aikaan

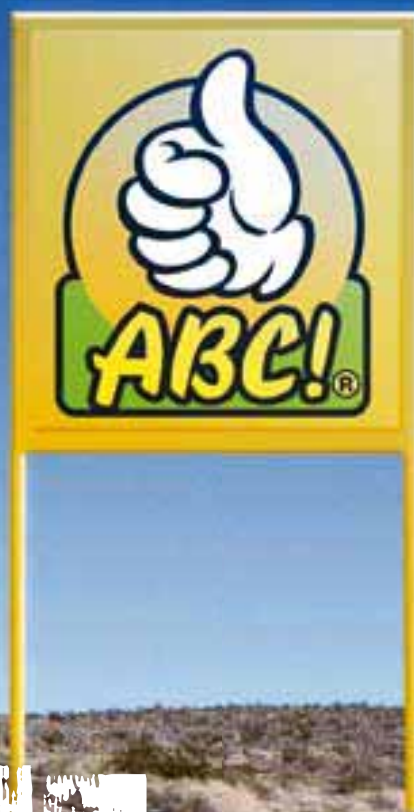
Tutustu tuotteisiin lähemmin osoitteessa www.hdthunder.fi

Maahantuonti ja markkinointi:

 **HEDENGREN**
Kodintekniikka
www.hedengrenkodintekniikka.fi

**MUKANA
VAUNDISSA**

**CHICO'S
BURGERIT**



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

hok-elanto.fi/abc

**Dialyysiä
siellä missä
itse haluat!**



Oy Carbonex Ab

www.carbonex.fi

*Ihana
Kukkanen*

*Hemmottele
itseäsi ja ystäviäsi
ihanin kukkasin!*

*Kauniaistentie 7
Kauniainen 0400313469
Tervetuloa! Välkommen!*



**GrIFK:n pelaajat
jaksavat paremmin,
kun syövät Cotona.**

Cotona-palvelu. Suoraan kotiovellesi katkeamat-
tomalla kylmäketjulla toimitettu ruokakassi, joka
sisältää 5:een eri ateriaan kaikki elintarvikkeet.
Mukana myös kuvalliset reseptit, joiden avulla
on helppo ja nopea valmistaa runsas ateria koko
perheelle. *Ensimmäinen toimitus vain 79 €.*

Tutustu ja tilaa www.cotona.fi

Cotona
suomalainen palvelu

www.cotona.fi

**Clean
Kalle**

est. 1952



www.cleankalle.fi

**VIT-, KEM-, SKJORT- & MATTVÄTT
VALKO-, KEM-, PAITA- & MATTOPESU**

**LÄMNA IN HOS • NOUTO- JA JÄTTÖPISTE
ROOPETEX**

Thurmansplatsen 5, Grankulla
Thurmaninaukio 5, Kauniainen

eller • tai

**BESTÄLL AVHÄMTNING • TILAA NOUTO
019-264 6600**

Kuin luodut toisilleen!

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



NOVITA

Aina toisiinsa
sopivat asut,
joista on iloa
pitkään.



Tutustu Novitan uusiin
nettisivuihin www.novita.fi

Novitan myymälässä
kaikki Novita-lehden langat
ja mukavat tekstiilit.

NOVITA

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



omnia
nuorten työpajat


Turha notkua kotona!

Etsivä nuorisotyö
Etsivä nuorisotyö on suunnattu Espoon, Kauniaisten ja Kirkkonummen nuorille. Nuori saa yksilöllistä tukea, jonka tavoitteena on auttaa häntä elämässä eteenpäin. Lisätietoja saat päivystysnumerosta, p. 043 824 4336.

Tule starttipajalle!
Mitä peruskoulun jälkeen? Oletko vailla jatko-opiskelu- paikkaa? Keskeytitkö opintosi? Mietityttääkö ammatinvalinta?

Ota yhteyttä!
Valintahaastattelut, sijoittuminen ja lisätiedot:
Työpajaohjaajat Kimmo Hiltunen, p. 046 851 4743
ja Satu Mäenpää, p. 046 851 3657.
Käyntiosoite: Läntinen Koulupolku 1, Kauniainen

omnia.fi



THE POWER OF YOU

NEED HEAD?

head.fi

Vuokraa 1-30 m² säilytystilaa.



Pelican
Self Storage

0207 007 700 • www.tilaakaikelle.fi

**Asiakasomistajuus
kannattaa™**

**Det lönar sig att
vara ägarkund**



VARUBODEN OSLA

www.varuboden-osla.fi



GrIFK jalkapallon 2012 painopisteenä taitokulttuurin ja omalla ajalla harjoittelun lisääminen

Kehittyvätkö pelaajamme harjoituksissa? Kuka harjoittelee omalla ajalla?

Jalkapallovalmennuksen keskeisin tavoite on, että harjoitukseen osallistuva pelaaja kehittyä ja kehittyminen voidaan osoittaa faktoina. Kun näin toimitaan, niin usko itseen ja toimintaan vahvistuu. Kun pelaaja huomaa kehittyvänsä niin hänelle on motivaatio harjoitella lisää. Tästä syystä myös GrIFK:ssa jokaisen pelaajan tulee näyttää osaamisensa pelien lisäksi myös taitokisaradoilla. Taitoradat toimivat pelaajien oman kehittymisen seurantana ja myös valmentajat voivat näin seurata valmennustyönsä tuottavuutta. Lisäksi pelaajien, valmentajien sekä vanhempien on mietittävä keinoja siihen, miten omalla ajalla tapahtuvaa harjoittelua voidaan tukea sekä luoda innostusta sen tekemiseen. Lisäharjoittelu on mahdollista myös taitokouluharjoituksissa joita GrIFK järjestää ympärivuotisesti 1-2 kertaa viikossa innokkaimmille 6-14-vuotiaille pelaajille.

Taito kehittyy lähes koko urheilijauran ajan haluttaessa – herkkyyskausi 5-12.v tärkeä hyödyntää pallonhallintaan ja taitavuuteen

Lapsen hermosto kypsyy valmiiksi noin kahteen ikävuoteen mennessä. Sen jälkeen lapsilla on noin 8-10 vuotta kestävä "tasaisen kasvun jakso" ennen kasvupyrähdystä. Tuo

tasaisen kasvun jakso (5-12-vuotiaat) pitäisi GrIFK:ssakin osata käyttää paremmin hyödyksi pallonhallinnan ja yleis-taitavuuden kehittämisessä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että sekä jalkapallon hallintataidot että oman kehon hallintataidot on oltava kunnossa ennen 10-14-vuotiaana alkavaa kasvupyrähdystä. On myös hyvä muistaa, että lapsiurheiluvaiheessa pitää panostaa merkittävästi myös havaintokykyjen ja pelin ymmärtämisen kehittämiseen.

Painopisteajattelu: Nopeutta, ketteryyttä ja taitoa pitää vaalia koko ajan.

Jalkapallovalmennuksessa, kuten kaikissa taitolajeissa, tarvitaan pääasiassa 4-8 viikon harjoitusjaksoja ympäri vuoden, joissa kokoajan jokin asia kehittyy (painopiste) ja muiden asioiden tasoa säilytetään. Taitoa ja nopeutta/ketteryyttä pitää vaalia 12 kuukautta vuodessa. Tämä tarkoittaa, että meillä on koko ajan oltava miniminä kolmessa harjoituksessa viikossa puolet harjoitusajasta taitoa, nopeutta ja ketteryyttä oikein periaattein toteutettuna. Jalkapallossa moni asia ratkea 1-1-tilanteeseen. Harhautus + rytminmuutos on se, millä elämme.

Kestävyysdenkin pitäisi kehittyä jalkapalloharjoituksessa! 60 minuutin harjoituksissa on ainakin 1-2 10-20 minuutin jaksoa, joissa esimerkiksi pienpelien keinoin saadaan lisää kuormittavuutta ja samalla peruspelitaidotkin kehittyvät.

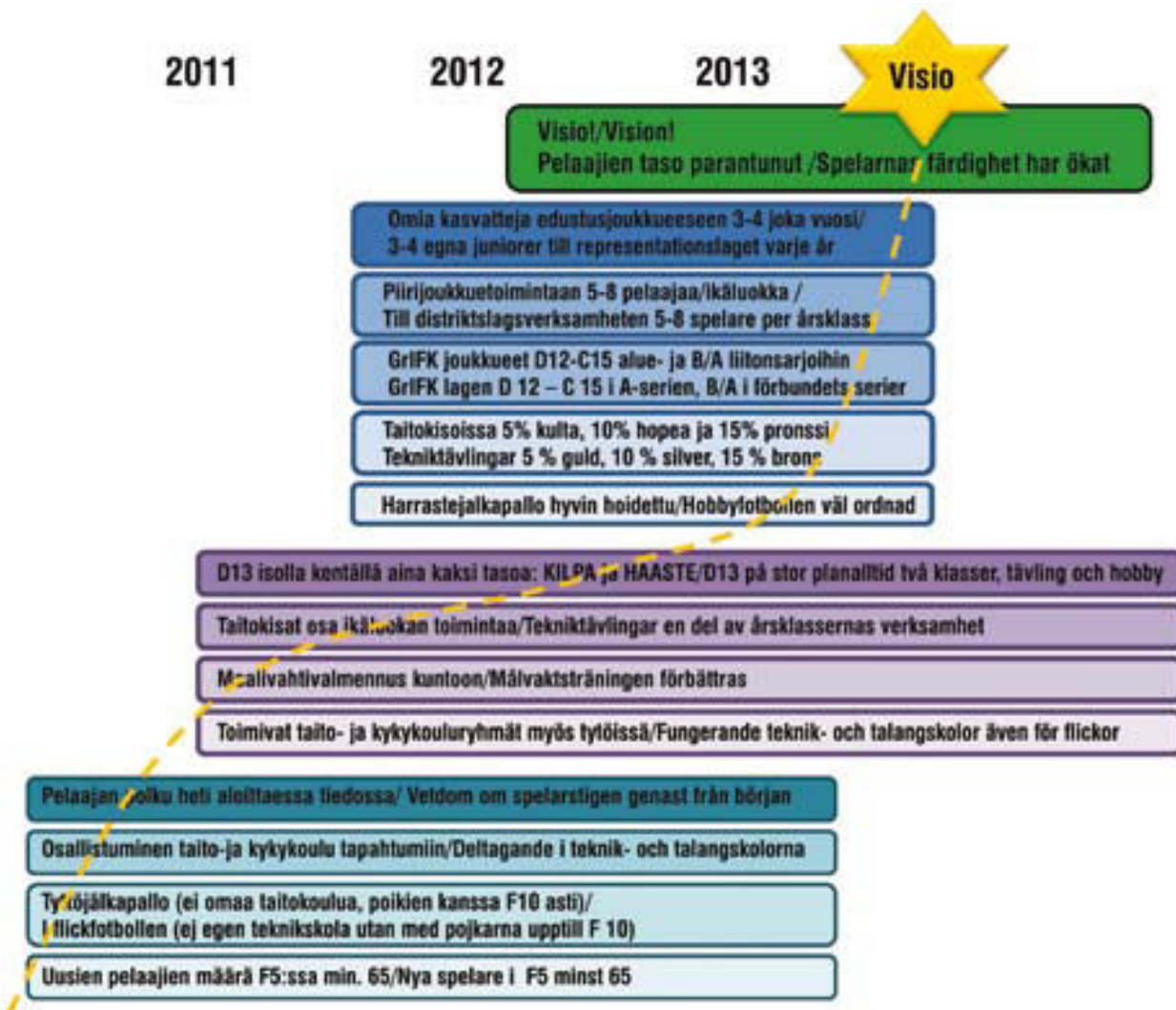
GrIFK jalkapallolla on kehittämissuunnitelma, joka ohjaa kaikkea tekemistämme. Vuosina 2012-2014 panostamme erityisesti yhtenäisen toimintamallin toteuttamiseen kaikkien seuran ikäluokkien toiminnassa, valmennuksessa sekä pelaajien kehittämisessä.

Lopuksi kerrotaan, että nuorin ikäluokka eli GrIFK-07 on jo aloittanut toimintansa ja siihen ja kaikkiin muihinkin seuran joukkueisiin sekä kevään ja kesän jalkapallokouluihin ovat kaikki nykyiset ja uudet pelaajat pojat ja tytöt lämpimästi tervetulleita

Arto Tuohisto-Kokko



Pelaajien tason nostaminen/Förbättrande av spelarnas färdigheter



Tyngdpunkten för GrIFK fotboll 2012: Ökande av tränande på egen tid och utvecklandet av en skicklighetskultur

Utvecklas våra spelare på träningarna? Vem tränar på egen tid?

Det centrala målet för fotbollsträning är att de spelare som deltar i träningarna utvecklas och att utvecklingen kan påvisas med fakta. Då man gör detta förstärks tron på en själv och verksamheten. Då en spelare märker att han/hon utvecklas får han/hon motivation att träna mera. Av denna orsak måste även i GrIFK varje spelare visa upp sitt kunnande förutom i spel även på tekniktävlingsbanorna. Tekniktävlingsbanorna fungerar som uppföljningsverktyg för spelarnas egen utveckling och även tränarna kan med hjälp av dem se sitt träningsarbets resultat. Dessutom bör spelarna, tränarna och föräldrarna fundera på med vilka medel tränande på egen tid kan stödas och hur man

skapar entusiasm för detta. Tilläggsträning är möjlig även på de träningar som GrIFK ordnar året runt inom ramen för skicklighetskolor, 1-2 gånger i veckan för de mest inspirerade spelarna i åldern 6-14 år.

Skickligheten utvecklas om man så vill under nästa hela idrottskarriären – åren mellan 5 och 12 år är det viktigt att utnyttja den speciella mottaglighet som då finns för bollhantering och utvecklande av skicklighet

Ett barns nervsystem mognar redan vid ca 2 års ålder. Därefter följer en ca 8-10 år lång period av "jämn tillväxt" före en tillväxtpurt. Denna period av jämn tillväxt (5-12 år) borde man även inom GrIFK kunna utnyttja bättre för att utveckla bollbehandling och allmän skicklighet.

I praktiken betyder detta att behärskandet av såväl bollen som den egna kroppen bör vara i skick före tillväxtpurten som infaller vid 10-14 års ålder. Man bör även minnas att i detta skede fästa stor uppmärksamhet vid utvecklandet av observationsförmågan och förståelsen för spelet.

Användande av tyngdpunkter: Snabbhet, smidighet och skicklighet måste betonas hela tiden.

I fotbollsträning likson i andra skicklighetsgrenar behövs i huvudsak 4-8 veckors träningsperioder året runt under vilka hela tiden något område utvecklas (tyngdpunkt) och andra bibehålles. Skicklighet och snabbhet/smidighet bör betonas 12 månader i året. Detta betyder i praktiken att vi hela tiden bör ha minst 3 träningar i veckan där hälften av tiden används till skicklighet, snabbhet och smidighet utfört enligt rätta principer. I fotboll avgörs mycket i en mot en situationer.

En fint + rytmbyte är det vi lever på.

Även uthålligheten bör utvecklas på fotbollsträningar!

I en 60 minuters träning är det minst 1-2 10-20 minuters

perioder under vilka man t.ex. med hjälp av småspel kan höja belastningen och samtidigt utveckla grundläggande spelskicklighet.

GrIFK har en utvecklingsplan som styr all vår verksamhet

Under åren 2012-2012 satsar vi speciellt på att införa ett gemensamt förfaringssätt i alla åldersgruppers verksamhet, tränande och spelarutveckling.

Till slut kan berättas att den yngsta åldersgruppen dvs GrIFK-07 redan börjat sin verksamhet och att alla nuvarande och nya spelare önskas hjärtligt välkomna såväl till denna grupp som till föreningens andra lag samt vårens och sommarens fotbollsskolor.

Arto Tuohisto-Kokko
Träningschef





Enterprise Network Security

When Next
Generation is
Not Enough

STONESOFT

www.stonesoft.com



GrIFK Fotboll r.f. mukaan Suomen Palloliitto ry:n ja EU:n ESR hankkeeseen

Tulin mukaan GrIFK Fotboll ry:n seuratoimintaan 2007, kun oma tyttöni aloitti pelaamisen. Toimin 2007-2011 T98/99 joukkueen joukkueenjohtajana, olen ollut hallituksessa, järjestämässä syksyisin Gaalaa, kesällä jalkapallokoulussa ip-kerhon vetäjänä sekä koordinoin seuran vuosijulkaisua.

Elokuussa 2011 aloitin seurassa liikuntakoordinaattorina. Euroopan sosiaalirahaston ja Palloliiton koordinoima hanke on lähtenyt yllättävän hyvin liikkeelle – jopa paremmin kuin odotin. Kaikki tahot, joihin olen ollut yhteyksissä, ovat suhtautuneet positiivisesti hankkeeseen ja sen toimintoihin.

Hankkeen tarkoituksena on luoda harraste- ja hyvinvointia edistäviä toimintoja sekä kehittää yhteistyötä kaupungin ja seuran välillä.

Olen perustanut kaksi musa/freestylefutis-kerhoa. Nämä kerhot toimivat Kauniaisten ruotsinkielisessä alakoulussa Granhultissa sekä Mäntymäen suomenkielisessä alakoulussa 2. – 4. – luokkalaisten tiistaisin klo 15-16. Kerhossa opetellaan hieman freestyle-futistaitoja, kehitetään koordinaatiotaitoja temppu/taitoradalla sekä leikitään pallopelejä ja pelataan futista uusimpien musiikkihittien tahdissa. Lapset ovat viihtyneet kerhossa hyvin ja he saavat myös itse osallistua tuntien suunnitteluun ja ideointiin.

Kasavuoren yläkouluun on neuvottelujen alla myös monilajikerho, yhteistyössä mm. salibandyn ja käsipallon kanssa. Suunnitteilla on myös alakouluille välituntifutista.

Kaupungin senioreiden palvelukeskus Villa Bredan kuntosalissa on käynnissä kaupungin liikuntatoimen kanssa liikuntakaveritoimintaa kuntosalilla. Olen siellä mukana avustamassa ja liikuttamassa senioreita.

On ilo saada tehdä työtä, jonka lopputuloksena lapset ja aikuisetkin pääsevät jakamaan liikunnan iloa jalkapallon harrastamisen eri muotojen parissa.

Seuratyö on tärkeää ja haluan kiittää kaikkia seurassamme työskenteleviä ja varsinkin vapaaehtoistyöntekijöitä. Teette todella arvokasta työtä!

Illoisin futisterveisin,

Pipsa Manninen
Liikuntakoordinaattori
puh. 040 71 68 444



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



GrIFK Fotboll r.f. med i Finlands Bollförbund rf 's och EU's ESF projektet

Jag kom med i GrIFK fotboll rfs verksamhet 2007 då min egen dotter började spela. 2007-2011 verkade jag som lagledare för T/98/99, har suttit med i styrelsen och deltagit i ordnandet av galan flera höstar, fotbollsskolor på somrarna, eftermiddagsklubben samt koordinerat årspublikationen.

I augusti 2011 blev jag idrottskoordinator i föreningen. Projektet som koordineras av Europeiska socialfonden och Bollförbundet har kommit överraskande väl igång – t.om. bättre än jag förväntade mig. Alla som jag kontaktat har förhållit sig positiva till projektet och dess verksamhet.

Projektets avsikt är att skapa verksamhetsformer som stöder hobby och välfärdsverksamhet samt utveckla samarbetet mellan staden och föreningen.

Vi har grundat två musik/freestylefutis klubbar. Dessa fungerar i Grankulla svenskspråkiga lågstadium, Granhult, samt i Mäntymäki finskspråkiga lågstadium med elever i 2-4 klass som deltagare, tisdagar 15-16. I klubbarna lär man sig lite freestyle futis kunnande, övar koordinationsförmåga på trick- och tekniktävlingsbanor samt leker bollspel och spelar futis i takt med senaste musikhits. Barnen har trivits bra i klubbarna och de får även själva delta i planerandet av timmarna.

Med Kasabergets högstadie förhandlar vi också om en klubb med flera grenar, i samarbete med t.ex. innebandyn och handbollen. Vi planerar även rastfotboll för lågstadierna.

I stadens seniorservice center Villa Breda deltar vi tillsammans med stadens idrottsbyrå i konditionssalen i en verksamhet som kunde kallas idrottskompis. Jag är med och hjälper seniorer att röra på sig.

Det är en glädje att få arbeta i en verksamhet vars slutresultat är att barn och även fullvuxna får uppleva idrottandets glädje i form av fotboll i olika tappningar!

Föreningsverksamhet är viktig och jag vill tacka alla dem som jobbar inom föreningen, speciellt dem som gör det på frivillig basis. Ni gör ett verkligt värdefullt arbete!

Glada fotbollshälsningar

Pipsa Manninen
Idrottskoordinator
tel. 040 71 68 444



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto





QUORUM

RAHASTOYHTIÖ

Quorum Rahastoyhtiö Oy
Puh. (09) 8866 6091
info@quorum.fi

Aleksanterinkatu 44, 6. krs.
00100 Helsinki

www.quorum.fi



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

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

YRITYSTEN, SEUROJEN JA JOUKKUEIDEN VAATETTAJA



JRC-MARKKINOINTI OY
Kaivurinkatu 5
08200 LOHJA
puh. 020 7959 190
myynti@jrcmarkkinointi.fi
www.jrcmarkkinointi.fi

INFRA

Paulig Cupsolo

EN BRYGGARE, ALLA HETA DRYCKER

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

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



Importör och marknadsförare:

 **HEDENGREN**
Kodintekniikka
www.hedengrenkodintekniikka.fi



A-juniorit

GrIFK A-juniorijoukkue sijoittui hienosti kakkoseksi syksyllä 2011 pelatussa liiton A-poikien I-divisioonassa. Lokakuussa palloliitto ilmoitti että SM-sarjaan tehdään muutoksia siten, että tammi-huhtikuussa 2012 pelataan SM-karsintasarja johon pääsevät myös kaksi parasta joukkuetta Ykkösen lohkoista! Tämä oli ainutlaatuinen ja historiallinen tilaisuus A-junioreille, ja päätimme tietysti osallistua tähän karsintasarjaan. Yhtenä haasteena oli, että suuri osa pelaajista muuttui "yli-ikäisiksi" vuodenvaihteessa (92-syntyneet), mutta onneksi saimme lyhyessä ajassa rekrytoitua muutama nuoremman pelaajan joukkueeseen. Tätä kirjoittaessa ASM-karsintasarjassa on 3 ottelua pelaamatta, ja GrIFK on kerännyt 5 pistettä – uskomattoman hieno saavutus ajatellen, että joukkue käytännössä on perustettu ja alkanut harjoitella yhdessä vasta joulun jälkeen!

Joukkue on harjoitellut 4 kertaa viikossa talvella ja yksi vuoroista on järjestetty sisähallissa. Päävalmentajana toimii Leif Grandell ja apuvalmentajana Tapio Jalava. Tähtäämme vielä SM-sarjaan, mutta jos joukkue jää SM-sarjan ulkopuolelle niin tavoitteena 2012 on ehdottomasti sijoitua kärkisijoille Ykkösesä, ja palata taas ensi syksynä SM-taisteluun entistä vahvempuna joukkueena!

Joukkueessa on 26 pelaajaa, joista 20 on 94-syntyneitä ja 6 on 93-syntyneitä. Tulemme tekemään yhteistyötä Team Granin kanssa (miesten Nelonen) kaudella 2012, ja tiivis yhteistyö GrIFK miesten edustusjoukkueen kanssa jatkuu myös perinteisesti. Muutama A-jun pelaaja onkin jo päässyt kokeilemaan taitojaan edarin harjoituksissa. Toivon että tästäkin ryhmästä useampi pelaaja pelaisi jonakin päivänä GrIFK:n omassa edustusjoukkueessa.

Joukkueenjohtajana katson luottavaisena kauteen 2012 ja myös pidemmälle tulevaisuuteen. Joukkue on hyvässä vireessä jo nyt, vaikka suurin osa pelaajista onkin "nuorempia", joilla on vielä kaksi kautta edessään A-junioreina. Harjoituksissamme on jo käynyt pelaajia B-ikäluokasta, ja täten on siis myös nuorempien kanssa käynnistetty yhteistyö joka tähtää siihen että GrIFK:lla on iskukykyinen A-juniorijoukkue myös tulevina vuosina!

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

A-juniorerna

GrIFK A-juniorlaget placerade sig fint på andra plats i förbundets A-pojkarnas division I som spelades hösten 2011. I oktober meddelade bollförbundet att man gör ändringar i FM-serien så, att det i januari-april 2012 spelas en FM-kvalserie där också de två bästa lagen från Ettans grupper får delta! Detta var ett enastående och historiskt tillfälle för A-juniorerna, och vi beslöt förstås att gå med i kvalserien. En av utmaningarna var att en stor del av spelarna blev "överåldriga" vid årsskiftet (92-födda), men som tur kunde vi på kort tid rekrytera några yngre spelare till laget. I skrivande stund är det 3 matcher kvar i AFM-kvalserien, och GrIFK har samlat 5 poäng – en otroligt fin bragd med tanke på att laget i praktiken grundades och började träna ihop först efter julen!

Laget har tränat 4 gånger i veckan under vintern och en av turerna har ordnats i innehall.

Huvudtränare är Leif Grandell, och som hjälptränare fungerar Tapio Jalava. Vi siktar ännu på FM-serien, men om laget blir utanför FM-serien så är målet för 2012 absolut att vara bland de bästa lagen i Ettan, och återkomma till FM-kampen nästa höst som ett ännu starkare lag!

Det finns 26 spelare i laget, varav 20 är 94-födda och 6 93-födda. Vi kommer att samarbeta med Team Grani (herrarnas Nelonen) under säsongen 2012, och det intensiva samarbetet med GrIFK:s representationslag fortsätter även traditionellt. Några A-jun spelare har redan fått prova sina talanger på edarins träningar. Jag hoppas att flera spelare även från denna grupp en vacker dag får möjlighet att spela i GrIFK:s egna representationslag.

Som lagledare ser jag förtroendefullt på säsongen 2012 och även på framtiden överhuvudtaget.

Laget är i bra form redan nu, fastän de flesta spelare ändå är "yngre" och ännu har två säsonger som A-juniorer framför sig. Det har redan varit spelare från B- åldersgruppen på våra träningar, och därmed har vi alltså startat samarbetet även med de yngre – ett samarbete som strävar till att GrIFK har ett slagkraftigt A-jun lag även under kommande år!

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



Yliäri: Robin Ollus, Ossi Tupala, Oskari Tuominen, Samuel Langhoff, Markus Teerikangas, Leif Grandell (päivävalmentaja)

Kolmas rivi: Tuure Ollila, Rasmus Kivisaari, Kristoffer Savolainen, Viktor Bondestam, William Skarbö, Alex Lähdekorpi, Samuel Hatakka

Toinen rivi: Aso Zahedi, Henrik Honkanen, Sami Laamanen, Alex Maylett, Aki Ylimäula, Robin Norrbäck, Noel Runeberg

Alarivi: Henri Westerlund, Juuso Ilomäki, Markus Wilkman, Rasmus Westerlund

Kuvasta puuttuvat: Victor Dahlberg, Jairo Lindh, Henri Vanhanen ja Martti Puolakainen

GrIFK A-Juniorit Junionerna



GrIFK-P96

GrIFK:n B17-poikien joukkueessa on noin 25 poikaa, jotka melkein kaikki ovat tämän kauden nuorempaa B-ikäluokkaa eli 1996 syntyneitä. Joukkue harjoittelee yhtenä ryhmänä ja pelaa kahta sarjaa. B1-ryhmä pelaa kevätkaudella 2012 Helsingin ja Uudenmaan alueen B-poikien Kakkosta, tavoitteena nousu Ykköseen. B2-ryhmyksellä pelataan B16-aluesarjaa, tavoitteena kehittää pelaajia tulevia vuosia varten ja järjestää kaikille sopivan haastavia pelejä. Tässä ryhmässä pelaa B-poikien lisäksi C-junioreita -97 ja -98 -joukkueista.

Pelaajaliikettä tulee tapahtumaan B1- ja B2-peliryhmien välillä tarpeen mukaan. B-pojat käyvät sopimuksen mukaan myös GrIFK:n A-junioreiden harjoituksissa ja peleissä, mukaanlukien A-SM-karsinnat. Joukkueessa on mukana sekä GrIFK:ssa nappulaikäisestä asti pelanneita, että muista seuroista hiljattain siirtyneitä poikia.

Joukkueen vastuuvallmentajana toimii Markku Heino, toisen valmentajana Antti Heinonen, ja joukkueenjohtajana Pekka Taipale. B2-joukkueen peluuttamisesta vastaa P98-valmentaja Pasi Kaukojärvi.

Sarjapelien lisäksi joukkue pelaa runsaasti harjoituspelejä ja osallistuu turnauksiin. Syksyksi suunnittelemme taas perinteisen turnauksen järjestämistä Kauniaisten tekonurmella

Vaikka pelaajaryhmämme on suurehko, voimme kahden peliryhmän ansiosta ottaa mukaan vielä uusia pelaajia, joilla on jalkapallon perustaidot hallinnassa.

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

LGrIFK:s B17-pojkars lag har circa 25 pojkar, som nästan alla är yngre B-åldersgruppen på detta säsong, det vill säga född 1996. Laget tränar som en grupp och spelar i två serier. B1-gruppen spelar i våren 2012 i Helsingfors och Nylands distrikt B-pojkars Tvåan, med ett mål att klättra till Ettan. B2-gruppen spelar i B16-serien, utvecklar spelare för de kommande åren och ger lämpligt utmanande spel för alla. Förutom B-pojkar spelar i detta gruppen också C-juniorer av -97 och -98-lag.

Spelaren kan flytta mellan B1- och B2-grupper som behövs. B-pojkar kan också delta träning och spel med GrIFK A-juniorer, inklusive A-SM-kvalmatcher. Laget har både spelare som har börjat spela som knatter i GrIFK, och några som har nyligen flyttat från andra klubbar.

Lagets huvudtränare är Markku Heino, den andra tränaren är Antti Heinonen, och teamledare Pekka Taipale. B2-grupps spel ledas av P98-tränare Pasi Kaukojärvi.

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

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

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



Takarivi: Markku Heino, valmentaja, Alex Lähdekorpi, Wili Toivanen, Texi Seppänen, Riku Hagman, Kaarle Anttila, Ossi Seppänen, Jimi Holopainen, Elmeri Makkonen, Pekka Taipale, joukkueenjohtaja

Eturivi: Janne Heinonen, Jonas Ehrlich, Patrik Carlson, Niko Partanen, Arttu Taipale, Christian Starck, Aleksi Juutilainen, Matti Tuominen
Kuvasta puuttuvat: Max Heino, Miro Heino, Antti Ihalainen, Teddy Takki, Viljami Vartiainen, Tino Wickman

GrIFK-P96



GrIFK-P97

Joukkueessamme on tällä hetkellä 19 jalkapallonpelaajaa, jotka harjoittelevat kokeneen Riki Wahlstedtin johdolla. Joukkueemme haluaa tarjota mahdollisuuden hyvään jalkapalloharrastukseen aktiivisille pelaajille kunkin pelaajan omalla taitotasolla. Tärkeä osa harjoitteluamme on yksilötaitojen kehittämisen lisäksi joukkueena pelaamisen hiominen.

Talvella harjoitteleme 2-3 kertaa viikossa ja kesäkaudella 3-4 kertaa viikossa. Pelaamme myös ystävyys/harjoitusotteluita kauden aikana. Joukkueemme pyrkii järjestämään myös vuosittain jalkapalloleirin Eerikkilässä.

Tulevalla kaudella pelaamme Uudenmaan piirin 97-sarjaa. Osallistumme kauden aikana muutamaan turnaukseen. Tämän kesän pääturnaus on Pärnu Summer Cup. Tulevana talvikautena olemme suunnitelleet osallistuvamme talvisarjaan, mikä antaa hyvää motivaatiota harjoitella myös talvella.

Joukkueeseemme mahtuu lisää innokkaita jalkapallon pelaajia; aiemmin lopettaneita tai ihan uusia pelaajia, myös muita kuin kauniaislaisia.

Joukkueenjohtaja
Nina Runeberg
puh. 044 0650125
nina.runeberg@gmail.com

I vårt lag spelar 19 fotbollsspelare med erfarna Riki Wahlstedt som tränare. Vårt lag vill erbjuda en möjlighet åt alla motiverande spelare att utvecklas utgående från sin egen färdighetsnivå. Förutom träningar i de individuella färdigheterna, utgör även övningar som ett lag viktig del av våra träningar.

Under vintern tränar vi 2-3 gånger per vecka, och under sommarsäsongen 3-4 gånger per vecka. Vi spelar också regelbundet träningsmatcher och vårt lag försöker ordna årligen ett fotbollsläger i Eerikkilä.

I år deltar vi i Nylands distriktsserie i -97 åldersklass. Under säsongen deltar vi också i några turneringar. I år är säsongens huvudturnering Pärnu Summer Cup. Kommande vintersäsong har vi planer på att delta i vinterserien, som ger motivation också att träna under vintern.

I laget finns det ännu plats för ivriga fotisspelare; före detta grani-spelare som tagit en paus eller helt nya spelare, också icke-Grankullabor

Lagledare
Nina Runeberg
tel. 044 0650125
nina.runeberg@gmail.com



Yläriivi: Nico Runeberg, Tommi Jokela, Einar Nordström, Eero Mäkelä, Rasmus Virtanen, Eemeli Huhta-Koivisto, Waltteri Samuli
Oscar Hämäläinen, Riki Wahlstedt valmentaja

Alariivi: Felix Anderson, Niklas Kankkunen, Evert Segercrantz, Jonathan Ray, Jonathan Berg, Joakim Kattelus, Mattias Johansson



GrIFK-P98

Talven pitkä ja rankka harjoittelukausi on vihdoinkin takana. Uskon kuitenkin, että palkinnoksi hyvästä työstä pääsemme tulevan kesän aikana nauttimaan rennosti ja hyvästä pelaamisesta. Viime vuodesta viisastuneena joukkueessa on panostettu niin perus- kuin lihaskunnon systemaattiseen vahvistamiseen, jotta jaksamme pelata pitkät ja tasaiset pelit paremmin kuin aikaisemmin. Toivottavasti monipuolinen harjoittelu vähentää myös loukkaantumisia ja rasisusvammoja. Talven aikana aloitettiin akatemiatoiminta, johon kuului niin oikean juoksutekniikan opettelua kuin monipuolista lihasharjoittelua.

Viime syksyn piirin taitokilpailuissa joukkue onnistui erinomaisesti ja oli taitomerkkien määrään suhteutettuna ja etulla ykkössijalla Uudenmaan piirin kaikkien joukkueiden vertailussa. Taitotapahtuman kruunasi kaksoisvoitto jönglöörikilpailuissa ja näin seura sai historiansa ensimmäiset edustajat SM-kisoihin tässä lajissa. Vuosien panostus pelaajien perustaitoon tulee näkymään, kun pelit nopeutuvat iän myötä.

Toiminta ja harjoittelumäärät jatkuvat viimevuotisella tasolla, mutta tänä vuonna Leif "Lefa" Grandell on tullut mukaan kykyvalmennukseen Arton lisäksi. Lefa on joukkueen valmentajana mukana myös valmistauduttaessa Nike Premier –karsintoihin, joissa menestyminen on meidän tämän kauden selvä päätavoite. Sarjassa pelaamme kahdella joukkueella, toinen C14 Ykkössarjassa ja toinen C15 Perussarjassa, niin että kaikille hyvin harjoitteleville tulee riittävästi peliaikaa. Muutama poika pelaa lisäksi myös B-junioreissa.

Kesän mukavat päätapahtumat ovat jo perinteinen Hesa Cup sekä uutena kohteena Dana Cup Tanskassa, joissa molemmissa olemme mukana yhdellä joukkueella. Toivottavasti saamme tänä kesänä muutaman kotipelin Keskus kentälle, jolloin muillakin ikäryhmillä on mahdollisuus seurata joukkueen peliesityksiä.

Valmennus:

Pasi Kaukojärvi, Riku Pakarinen, Juha Lindström

Joukkueenjohto:

Peter Arppe

puh. 0400 403734

peter@finnshipping.fi

Jouni Tupala

puh. 050 3830128

jouni.tupala@mbnet.fi

Vinterns långa och hårda träningsperiod är äntligen över. Vi tror att belöningen ligger i bra och avspänt spel under den kommande sommaren. Vi lärde oss mycket under fjolåret och för denna säsong har vi målvedvetet gått in för att höja grundkonditionen och muskelstyrkan så att laget bättre klarar av att spela långa och jämna matcher. Vi hoppas också att den mångsidiga träningen skall minska belastnings och övriga skador. Under vinter startade Akademins verksamhet där bland annat springteknik och mångsidig muskelträning hörde till programmet.

I distriktets talangtävlingar i fjol klarade sig laget bra och samlade medaljer så att antalet ledde till en delad första plats bland alla lag i distriktet. Som kronan på verket fick vi 1 och 2 plats i jonglörtävlingen !! Det är första gången i föreningens historia som vi är representerade i FM tävlingar i denna gren. Resultatet av flere års träning med spelarnas grundfärdigheter kommer att synnas i och med att spelet blir snabbare ju äldre spelarna blir.

Årets aktiviteter och träningsmängd kommer att vara på samma nivå som ifjol men nytt för i år är att Leif 'Lefa' Grandell har kommit med i talangskolans verksamhet. Lefa är med som lagets tränare i förberedelserna för uttagningarna till NIKE premier Cup som är årets huvudmål. I distrikt serien spelar vi i 2 serier; C14 ettan och C15 grundserie. Speltid kommer att räcka för alla som aktivt deltar i lagets träningar. Några av spelarna spelar också i B-juniorena.

I sommarens händelser ingår traditionellt Helsinki Cup och vi deltar även i Dana Cup i Danmark. I båda turneringarna deltar vi med 1 lag. Vi hoppas att några seriematcher kommer att spelas på Grankulla Centralplan så att även andra åldersgrupper kan komma och se vårt spel.

Tränare:

Pasi Kaukojärvi, Riku Pakarinen, Juha Lindström

Lagledning:

Peter Arppe

tel. 0400 403734

peter@finnshipping.fi

Jouni Tupala

tel. 050 3830128

jouni.tupala@mbnet.fi



Yläriivi: Jouni Tupala joukkueenjohtaja, Emil Raunamaa, Frans Cajander, Daler Abdulazhanov, Lutz Goerke, Arttu Tupala, Atte Tupala, Niklas Kankaanpää, Axel Pakarinen, Lukas Worku
Keskirivi: Peter Arppe joukkueenjohtaja, Robert Viloma, Nicolas Arppe, Marco Meckelborg, Andreas Engström, Wilhelm Söderström, Viljami Siekkinen, Hugo Åström, Markus Regårdh, Jesper Lindevall, Alex Kaukojärvi, Riku Pakarinen valmentaja, Pasi Kaukojärvi valmentaja
eturivi: Artturi Harjula, Eelis Koski, Petrus Pöllänen, Tommi Räisänen, Björn Väyrynen, Veeti Rissanen, Diako Nuri, Alexander Widén, Walter Roos, Matthias Vuorenheimo, Herman Holopainen

Kuvasta puuttuvat: Jonas Bäck, Anton von Konow, Jonas Lindström, Sjöblom Peik, Andrei Toivainen, Juha Lindström valmentaja, Kaj Kankaanpää rahastonhoitaja.



GrIFK-P99

"Menestys ei ole sattumaa. Se on kovaa työtä, sinnikkyyttä, oppimista, opettelua, uhrautumista ja ennen kaikkea rakkautta sitä kohtaan mitä teet tai opettelet." - Pele

GrIFK-P99-joukkueelle vuosi 2011 oli muutosten aikaa. Antti Haataja seurasi keväällä 2012 vastuuvallmentajana Mamur Abdulajanovia ja Kristian Strandinia. Valmennustiimiin ovat kuuluneet lisäksi Björn "Lillis" Almark, Tom Jansson, Joonas Bask, Oskari Tuominen, Sami Laamanen sekä valmennuspäällikkö Arto, joka on vastannut A-Link-areenan harjoituksista. Lillisen ansiosta meillä on ollut käytössä tekonurmen lisäksi myös Fallåkerin nurmikenttä. Pojille on ollut siis tarjolla monipuolista ja ammattitaitoista valmennusta hyvissä olosuhteissa. Joukkueen yhteinen tavoite on jaettu kolmeen osa-alueeseen:

- 1) kokea myönteisiä elämyksiä pelitapahtumassa
- 2) saada ahaa-oivalluksia harjoituksissa
- 3) onnistua oman henkilökohtaisen tekniikan ja taidon harjoittelussa

Kevät-syyskaudella 2011 osallistuimme valiosarjaan ja perussarjaan ja kävimme mittelemissä voimiamme Särkänniemi Cupissa, Itämeri Cupissa sekä Vuosaaren Viikinkien turnauksessa. Yhteishenki tiivistyi koulumajoituksessa, jossa makuupussien sijoittelu ei noudattanut kielirajoja.

Talvikaudella harjoittelimme ulkona Kauniaisten tekonurmella ja sisällä A-Link Arenalla Espoossa. Osa pojista osallistui pari kertaa viikossa seuran kykykouluun. Osallistuimme jälleen Esport Areenan talvisarjaan sekä pelasimme muutaman harjoitusottelun.

Syyskaudella joukkueeseen liittyi kentällinen uusia pelaajia erityisesti Kirkkonummelta. Pelaajia on tällä hetkellä 26. Useimmille joukkueen pojista jalkapallo on tällä hetkellä päälaji ja into kehittyä on suuri. Yhteistyötä P00-joukkueen kanssa tiivistetään. Kevään piirisarjoihin osallistumme kahdella joukkueella. Kun monet lähiseudun joukkueet kärsivät pelaajapulasta, GrIFK-P99 voi katsoa luottavaisena tulevaisuuteen.

Joukkueenjohtajat

Henry Lunabba
puh.040 678 1664

henry.lunabba@gmail.com

Johanna kauppi
puh. 040 732 6501

johanna.kauppi@espoo.opit.fi

"Framgång är inte en slump. Det är hårt arbete, envishet, lärdom, uppföringar och framförallt kärlek till det du gör eller lär dig" - Pele

Året 2011 var för GrIFK-P99 laget en tid av ändringar. Antti Haataja följde Mamur Abdulajanov och Kristian Strandin som lagets ansvarige tränare. Förutom Antti har tränar teamet bestått av Björn "Lillis" Almark, Tom Jansson, Joonas Bask, Oskari Tuominen, Sami Laamanen samt vår träningschef Arto, som ansvarat för träningarna på A-link arenan. Tackvare Lillis så har vi förutom vårt eget konstgräs kunnat även träna på Fallåkers gräsplan. Därmed har vi haft möjlighet att erbjuda mångsidig och professionel träning under ypperliga omständigheter. Lagets gemensamma målsättning har bestått av tre delmål:

- 1) erfara positiva spelupplevelser,
- 2) få aha-upplevelser på träningarna och
- 3) uppleva känslan av att lyckas i den individuella teknikträningen.

Under vår-höst säsongen 2011 deltog laget i distriktserien, både på premiär- och basnivå. Dessutom prövade vi våra styrkor i Särkänniemi Cup, Östersjö Cup och Vuosaaren Viikinkis turnering. Gruppandan fick sin höjdpunkt i Hangö under skolinkvartering då sovsäckarnas placering inte följde språkgränserna.

Under vintern tränade vi ute på Grankulla konstgräs och inomhus i A-Link Arena i Esbo. Dessutom deltog några killar ett par gånger i veckan i föreningens talangskola. Vi deltog även i år i Esport Arenas vinterserie och spelade några träningsmatcher.

Under hösten fick laget tillskott då laget fick en hel del nya spelare, speciellt från Kyrkslätt. Vi har för tillfället 26 spelare. För största delen av killarna är fotboll huvudgrenen och i laget är intresset och iver för utveckling stort. Vi kommer även att utöka samarbetet med P00-laget. I vårens distriktserie deltar vi med två lag. Då många lag i huvudstadsregionen lider av spelarbrist kan GrIFK-P99 laget se förtroendefullt mot framtiden.

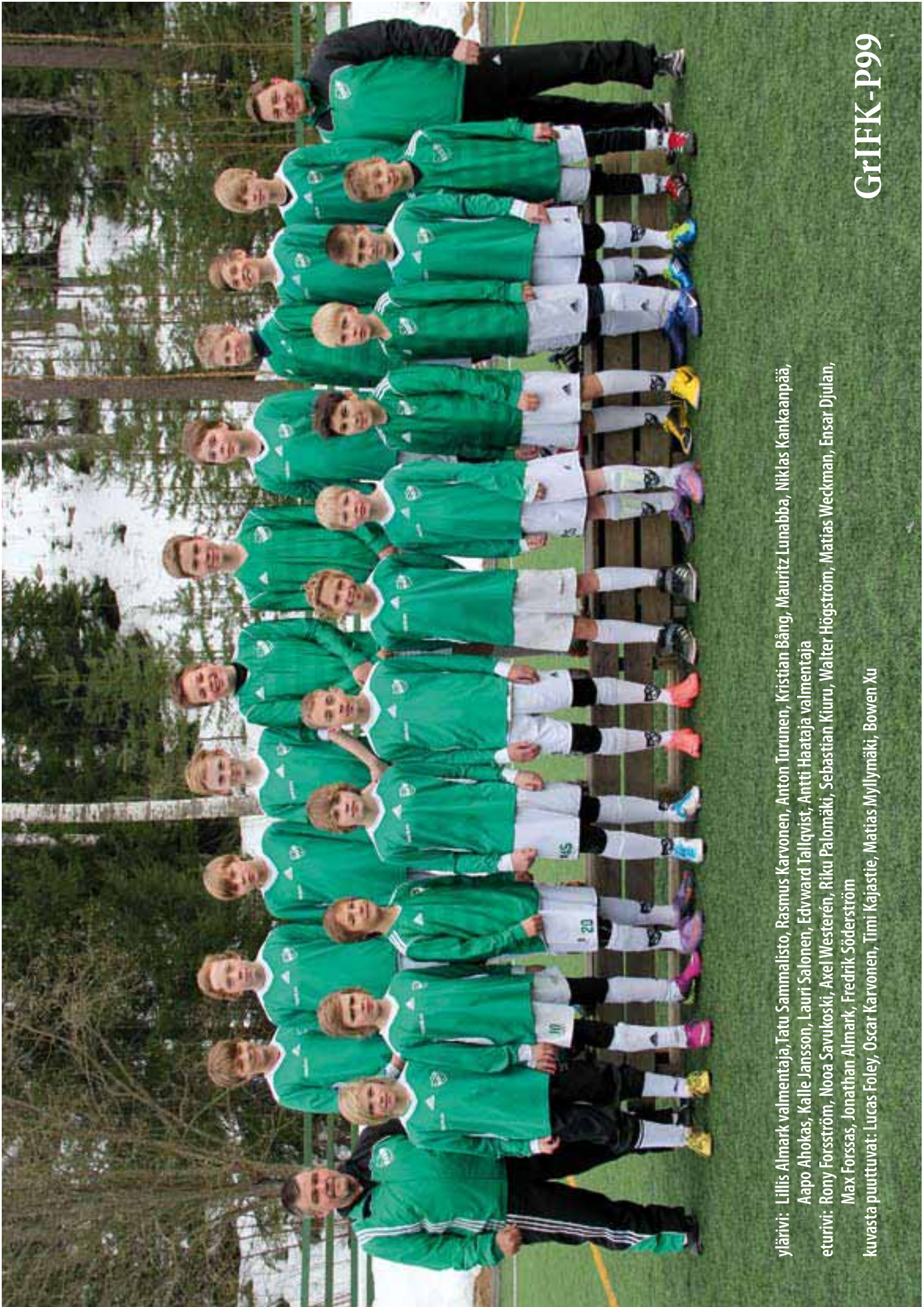
Lagledarna

Henry Lunabba
tel. 040 678 1664

henry.lunabba@gmail.com

Johanna kauppi
tel. 040 732 6501

johanna.kauppi@espoo.opit.fi



ylärivi: Lillis Almark valmentaja, Tatu Sammalisto, Rasmus Karvonen, Anton Turunen, Kristian Bång, Mauritz Lunabba, Niklas Kankaanpää,
Aapo Ahokas, Kalle Jansson, Lauri Salonen, Edward Tallqvist, Antti Haataja valmentaja
eturivi: Rony Forsström, Nooa Savukoski, Axel Westerén, Riku Palomäki, Sebastian Kiuru, Walter Högström, Matias Weckman, Ensar Djulan,
Max Forssas, Jonathan Almark, Fredrik Söderström
kuvasta puuttuvat: Lucas Foley, Oscar Karvonen, Timi Kajastie, Matias Myllymäki, Bowen Xu



GrIFK-P00

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

Pelejä varten olemme muodostaneet kolme pelijoukkuetta, joilla osallistumme piirisarjaan, muihin pelitapahtumiin ja turnauksiin kunkin joukkueen tason mukaan.

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

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

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

Tervetuloa mukaan!

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

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

För matcher har vi delat in oss i tre laguppställningar, som deltar i bl.a. distriktserien, turneringar och andra matcher - varje lag på sin nivå..

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

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

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

Välkommen med!

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



Yläriivi: Riki Wahlstedt (head coach), Kim Wiik (coach), Edvard Furuohjelm, Emil Lillieström, Elias Wiik, Otto Stenman, Topias Mönkäre, Matias Mellanen, Olli Kohonen,

Emil Stenius, Bebu Wikström, Antti Haataja (coach), Kim Lehto (team manager)

Keskiriivi: Kevin Österman, Jonathan Nyman, Felix Itkonen, Erik Carlsson, Mark von Bonsdorff, Benjamin Björkstén, Mikko Kaperi, Artturi Haataja, Leo Räisänen, Niklas Sterpi, Lukas Eskola, Anton Hård af Segerstad

Alariivi: Fredrik Widén, Max Westerholm, Tomi Liu, Mats lehto, Lari Tuomasjukka, Casper Roos, Rasmus Laiho, Samu Harno, Matias Heiskanen
Poissa kuvasta: Jaakko Koski, Tom Grönblom, Dennis Ruohomaa, Otto Pajunen, Matias Rytönen, Lucas Andersin, Lukas kankkunen, Miko Heino, Tomas Joronen, Vincent Forsman, Samuel Nuutinen, Peter Roos (coach), Matias Stenman (coach), Fredrik Wikström (coach)



GrIFK-P01

Hei kaikki 2001 syntyneet futispelaajat! Joukkueessamme on nyt noin 26 pelaajaa ja lisää mahtuu mukaan. Kesällä harjoitteleme 3 kertaa viikossa Kauniaisten tekonurmi-kentällä. Talvella harjoitteleme myös Keski-Espoon jalkapallohallissa ja pelaamme useita talvihallisarjoja.

Tänä vuonna joukkueemme teemana on oppia lisää yksilö- ja yhteispelitaitoja sekä niiden soveltamista peleissä. Tähän pyrimme pelaamalla harjoituksissa paljon nopeita pienpelejä, vaihtelevin kokoonpanoin ja peliälyä kehittävin harjoittein. Tavoittemme on olla taitava, hyväntuulinen ja innostusta ruokkiva joukkue, joka sarjapeleissä jakaantuu kolmeen eri kokoonpanoon. United-kokoonpanomme pelaa sekä oman ikäisten että vuotta vanhempien poikien piirisarjoja. Green ja White kokoonpanomme pelaavat 01 piirisarjaa. Tämän lisäksi käymme turnauksissa noin kerran kuukaudessa. Tänä kesänä ainakin Karuselli-turnauksessa, Helsinki Cupissa ja Hangon Itämeri Cupissa. Kesäkuun alussa järjestämme oman Grani Cup turnauksen Kauniaisissa.

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

Tervetuloa mukaan kokeilemaan, harjoittelemaan ja pelaamaan!

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

Carina Ros & Berndt Johansson (Green & White)
puh. 040 515 9723
grifkfutis01@gmail.com tai carina.ros@hotmail.com tai
berndt.johansson@hedengren.fi

Hej alla 11-åriga fotbollspelare! Just nu har vi cirka 26 spelare i vårt lag och flera ryms med. På sommaren tränar vi tre gånger i veckan på Grankulla konstgräs. Under vintersäsongen tränar vi även i A-Link Arenan vid Esbo Centrum och spelar i flera vinterserier.

Temat för i år är att lära sig individuell skicklighet och utöva detta i matchsituationer. För att nå detta låter vi pojkarna spela i träningarna i olika kombinationer många snabba s.k. småspel som utvecklar spelsinnet. Vår målsättning är att bli ett skickligt, glatt och entusiastiskt lag, som spelar seriespelen med tre olika kombinationer. United-gruppen deltar både i 01-distriktserien och i serien som är avsedd för ett år äldre spelare. Green & White -grupperna spelar 01-distriktserien. Utöver detta deltar vi i olika turneringar ungefär en gång i månaden. Under sommaren deltar vi bland annat i Karusellturneringar, Helsinki Cup och Hangö Östersjö Cup. I Juni ordnar vi Grani Cup turneringen i Grankulla.

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

Välkommen med och pröva, träna och spela!

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

Carina Ros & Anne Lång (AC)
tel. 0400 439 428
grifkfutis01@gmail.com eller carina.ros@hotmail.com
eller berndt.johansson@hedengren.fi



Yläriivi: Carina Ros (jojo), Harri Rasehorn (valmentaja), Kaius Forsell, Eija Neuwonen, Ville-Veikko Mäntylä, Jaakko Juusela, Ville Jokela, Mick Källbacka, Mamur Abdulazhanov (valmentaja), Hans Mäntylä (jojo)

Keskellä: Andreas Johansson, Hannes Virtomaa, Christopher Lowe, Kai Hynönen, Nana Yang, Eliel Ahonen, Viktor Sandbacka, Leo Räisänen, Anton Topal, Saku Blom

Alarivi: Sebastian Ros, Joni Sarlin, Antti Rasehorn, Niclas Lång, Eero Rewell, Araz Ghassemi, Miro Turunen
Kuvasta puuttuvat: Alexander Aalto, Veli Vartiainen, Miska Laine, Arttu Juutilainen, Aarni Kaikkonen, Arto Tuohisto-Kokko (valmentaja), Berndt Johansson (sarjavastaava), Antti Hynönen (taloudenhoitaja)



GrIFK-P02

Neljä vuotta yhdessä pelanneessa GrIFK P02-joukkueessa on noin 20 innokasta poikaa. Joukkueen kokeneeseen valmennustiimiin kuuluvat: Kaj Tikka, Vesa Nuorala, Panu Piiparinen ja Arttu Taipale (seuran valmentaja-akatemiasta). Valmennus tapahtuu suomeksi ja ruotsiksi.

Talvikaudella harjoittelimme kolme kertaa viikossa: Kauniaisten tekonurmella, A-Link Arenalla sekä Mäntymäen koulussa, jolloin keskityimme enemmän koordinaatioon, vartalonhallintaan sekä tekniikkaan pienpelien muodossa. Pelituntumaa pidimme yllä Esport Arenan talvisarjassa, jossa pelasimme yhdellä joukkueella otteluita noin kerran kuukaudessa. Seuran taitokoulu pyöri viikoittain ja joukkueen pelaajat osallistuivat kolmeen piiriin järjestämään taitokoulutapahtumaan, joista saldona oli hienosti pelkkiä voittoja. Saimme myös kutsun taitokouluturnaukseen Hämeenlinnaan, missä kohtasimme ilman tappioita joukkueita eri puolilta maata. Harjoiteltuja asioita pääsimme joukkueena toteuttamaan useammassa harjoitusottelussa samantasoisia joukkueita vastaan. Nyt keväällä, ennen uuden kauden alkua, ehdimme vielä osallistumaan pariin turnaukseen ja pelaamaan muutaman harjoituspelin.

Alkaneella kevät-syyskaudella harjoittemme kolme kertaa viikossa: Kauniaisten tekonurmella ja keskus kentällä. Innokaimmilla pojilla on lisäksi mahdollisuus osallistua seuran taitokouluun kerran viikossa. Osallistumme tällä kaudella sekä E10- että E11-piirisarjoihin ja 8-9 turnaukseen.

Joukkueemme kehitys on edennyt tavoitteiden mukaisesti. Yksittäisen pelaajan taidot ovat edelleen harjoittelun tärkeimmässä roolissa, samoin kuin omaehtoisen harjoittelun oppiminen tässä vaiheessa pelaajapolkua. Satsaamme harjoittelun sisältöön ja laatuun, unohtamatta uuden oppimista, oikeita sääntöjä ja toimimista yhtenäisenä joukkueen. 7v 7-pelin myötä joukkueena pelaaminen korostuu ja eri pelipaikkojen roolien oppiminen on jatkossa tärkeässä asemassa kun pelipaikan vaihtamista kokeillaan tällä kaudella. Hyvä joukkuehenki ja peli-ilo ovatkin meille tärkeitä, unohtamatta kuitenkin yhteisiä sääntöjä ja joukkuekuria.

Joukkueenjohtajat

Timo Haataja

puh. 050 387 5197

timo.haataja@gmail.com

Erja Suomio

puh. 050 506 6069

erja.suomio@elisa.fi

GrIFK 02-laget grundades våren 2008. I laget spelar för nuvarande ca. 20 pojkar. Lagets erfarna tränarteam består av: Kaj Tikka, Vesa Nuorala, Panu Piiparinen samt Arttu Taipale (från föreningens tränarakademie). Träningarna genomförs på både Finska och Svenska.

Under vintersäsongen tränade vi tre gånger i veckan, på Grankulla konstgräs, A-Link Arena och i Mäntymäkiskolan där vi koncentrerade oss på koordination, kroppscontrol och teknik via småspel. Spelkänslan uppehöll vi i vinterserien vars matcher spelades i Esport Arenas fotbolls-hall en gång i månaden. Föreningens teknikskola var en gång i veckan och lagets spelare deltog i tre evenemang som Nylands distrikt arrangerande för teknikskolorna. Vi klarade oss fint med enbart vinster i dessa. Vi fick också en inbjudan till Tavastehus var det spelades en turnering för talangskolor från olika delar av landet där vi också klarade oss utan förluster. Laget spelade också träningsmatcher mot lämpliga motståndare där vi kunde pröva på sakerna vi tränat på. Före säsongens start hinner vi ännu delta i ett par turneringar och spela några träningsmatcher.

Under påbörjade vår-höstsäsong tränar vi tre gånger i veckan på Grankulla konstgräs och Centralplanen. Pojkarna har också möjlighet att delta i föreningens egen teknikskola en gång i veckan. Denna vår spelar vi i Nylands E10- och E11-distriktserier och deltar i 8-9 turneringar.

Lagets utveckling har gått enligt planerna. Den enskilda spelarens kunskaper är fortfarande det som vi koncentrerar oss mest på, andra viktiga saker under denna säsong är att lära oss träna på egen tid i detta skedet av spelarutvecklingen och lära oss fotbollsgrunderna rätt från början. Samtidigt lär vi oss i en positiv anda att fungera och bete oss som ett lag. Vi satsar på träningens innehåll och kvalitet samt dens betydelse för inläring av allt nytt. Det är viktigt för laget att utveckla en god laganda i en positiv och uppmuntrande atmosfär utan att glömma våra gemensamma spelregler och disciplin.

Lagledarna

Timo Haataja

tel. 050 387 5197

timo.haataja@gmail.com

Erja Suomio

tel. 050 506 6069

erja.suomio@elisa.fi



Valmentajat: Panu Piiparinen, Valmentaja, Kaj Tikka, Päävalmentaja, Vesa Nuorala, Valmentaja

Yläriivi: Daniel Timmerman, Lauri Laakio, Eero Salonen, Oliver Avellán, Juho Erävuori, Casimir Mangs, Sebastian Nuorala, Thomas Blomster, Sebastian Hyvärinen, Edvard Holmström

Alarivi: Jonathan Saarinen, Viktor Karle, Antti Karttunen, Anton Lundén, Henry von Bonsdorff, Elias Haataja, Hannes Woivalin, Joakim Tikka, Rasmus Toro



GrIFK-P03

Joukkueeseen kuuluu tällä hetkellä 32 poikaa. Harjoittelua ja pelaamista johtaa kahdella kielellä vastuuvallmentajamme Leif Grandell yhdessä apuvallmentaja Robin Olluksen (A-jun.) ja muun valmennusryhmän kanssa.

Menneellä talvikaudella joukkue on normaalien harjoitusten lisäksi harjoitellut keuhonhallintaa ja koordinoitua Kasavuoren koulun liikuntasalissa. Alkavalla kaudella tullaan harjoittelemaan kahdesti viikossa, ja innokkaimmilla pojilla on mahdollisuus osallistua seuran järjestämään taitokouluun.

Talvikaudella joukkue on osallistunut menestyksekkäästi kahteen talvisarjaan. Tulevalla kaudella osallistumme E10 ja F9 piirisarjoihin, Espoon liigaan, sekä Karuselli- ja muihin turnauksiin.

Tulevalla kaudella panostamme erityisesti henkilökohtaisten taitojen kehittämiseen. Erilaiset taitoharjoitukset tulevat korostumaan, ja pelaajille tullaan antamaan myös "kotiläksyjä". Tavoitteena on menestyminen piirin taitokiisoissa, joihin osallistumme ensimmäistä kertaa. Olemme myös jakaneet joukkuetta ottelusarjoja varten kolmeen tasoryhmään, tavoitteena saada kaikille pojille mahdollisimman paljon pelaikaa omalla tasolla. Yhteisenä tavoitteena meillä on tarjota mielekäs ja antoisa liikunnallinen harrastus kaikille pojillemme.

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

Vårt lag består för tillfället av 32 pojkar. Träningar och spel leds på två språk av vår ansvariga tränare Leif Grandell tillsammans med assisterande tränare Robin Ollus (A-jun.) samt vårt övriga tränarteam.

Under den gångna vintersäsongen har laget, förut över de normala träningarna, även tränat i Kasabergets skolcentrum med fokus på kroppskontroll och koordination. Under den kommande säsongen kommer vi att träna två gånger i veckan, och de ivrigaste har även möjlighet att delta i föreningens talangskola.

Under vintersäsongen har laget framgångsrikt deltagit i två vinterserier. Den kommande säsongen kommer vi att delta i distriktsserierna E10 och F9, Espoon liiga, samt Karusell-och andra turneringar.

Under den kommande säsongen kommer vi att satsa mycket på utveckling av personlig teknik. Olika teknikkövningar kommer att betonas och spelarna kommer även att få "hemläxor". Målet är framgång i distriktets tekniktävlingar, i vilka vi deltar för första gången. Vi har även delat upp laget i tre nivågrupper, med avsikt att erbjuda samtliga spelare så mycket speltid som möjligt på sin egen nivå. Vårt gemensamma mål är att erbjuda en trevlig och givande idrottshobby åt alla våra pojkar.

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



Valmentajat: Mikko Jäppinen, Robin Ollus, Matti Lukkari, Jussi Jääskeläinen

Yläriivi:

Matias Liimatainen, Elis Jäppinen, Anton Olin, Daniel Liimatainen, Kalle Huhta-Koivisto, Nicklas Jaatinen, Elliot Furuhjelm, Sauli Kuusisto, Markus Heino, Rasmus Ahlblad, Juho Jääskeläinen, Christoffer Hägg.

Alarivi:

Aamos Laavainen, Samuel Tähkä, Leevi Miettinen, Eelis Toikka, Luca Lundell, Amos Jäppinen, Robin Hansson, Herman Bergring, Selim Perander, Jimi Villa, Antti-Jussi Lukkari, Henri-Sakari Lukkari, Onni Maanittu, Elis Sandell, Anton Helin.

Kuvasta puuttuvat: Arttu Peltola, Benjamin Arrakoski, Adrian Arrakoski, Simon Karlemo, Niklas Auramo, Paul Yli-Jaskari, Päävalmentaja Leif Grandell



GrIFK-P04

GrIFK P-04 aloittaa jo neljännen kautensa matkalla jalkapallon ytimeen!

GrIFK P-04 jalkapallojoukkue perustettiin 2009 vuoden alussa. Silloin miltei 60 poikaa ja muutama tyttökin oli mukana jengin toimintaa aloitettaessa. Nyt neljä vuotta myöhemmin on poikia edelleen reippaasti päälle 40 ringissä ja takana on jo satoja tunteja treenaamista Robin Mayletin osaavassa ohjauksessa.

Joukkue on pelannut kaksi vuotta Espoon Liigaa siten, että osa pelaajista ovat olleet vuotta vanhemman ikäluokan sarjassa ja osa oman ikäistensä kanssa. Tämä on taannut tasaisia pelejä eri tahdilla futiksen parissa kehittyville. Kesän 2012 pelamme Espoon Liigaa siten, että meillä on kaksi joukkuetta -03 ikäluokassa ja 1 joukkue -04 sarjassa. Turnaussaralla vuoden 2012 kohokohta tulee olemaan Helsinki Cup, minne säntäämme kahden joukkueen voimalla heinäkuussa. Tämä tulee olemaan nostalgian täyttämä kokemus monelle vanhemmalle, jotka ovat itse messukeskuksen nurtsilla heinäkuaisia päiviä viettänyt oman pelaajauransa aikana. Nyt on oman pojan vuoro ottaa Helsinki Cupin nurtsit haltuun.

Treenaamme keskimäärin kaksi kertaa viikossa läpi kauden ja lisäksi osa hieman enemmän futikseen panostava poika on mukana seuran omassa taitokoulutoiminnassa. Seura tarjoaa puitteet perustaitojen kehittämiseen harjoituksissa, mitä tukevat lukuisat pelit ja turnaukset, mutta pojille iskostetaan myös sitä erittäin tärkeää ajattelua, että se suurin duuni tehdään kuitenkin omalla ajalla esim. pihapeliä muodossa. Pihapeleissä timantit syntyvät.

Robin Maylett jatkaa poikien valmennusvastuun kantamisesta ja joukkueen joukkueenjohtajana toimii Jarno Salmivuori.

Joukkueenjohtaja Jarno Salmivuori
puh. 050 592 9191
jarnos@bluegiga.com

GrIFK P-04 påbörjar redan sin 4 säsong på vägen till fotbollens kärna!

GrIFK p-04 grundades in början på år 2009. Då gängets verksamhet började var nästan 60 pojkar och även några flickor med. Nu fyra år senare är ännu väl över 40 pojkar i ringen och bakom sig har de hundratals timmar av träning under Robin Maylets kunniga ledning.

Laget har spelat två år Esbo liga där en del spelare spelat i ett år äldres serie och en del i den egna åldersgruppen. Detta har garanterat jämna matcher även om spelarna utvecklas i olika takt. Sommaren 2012 spelar vi Esbo liga med två lag i 03 och ett i 04 serien. På turneringsfronten kommer år 2012 höjdpunkt att vara Helsinki cup dit vi rusar med två lag i juli. Detta kommer att vara en nostalgisk upplevelse för många föräldrar som själva tillbringat julidagar på mässcentrets gräsplaner under sin egen spelarkarriär. Nu är det den egna sonens tur att bemästra Helsinki cuppens gräsplaner.

Vi tränar i medeltal 2 gånger i veckan året runt och därutöver är några av dem som satsar lite mera på fotboll med i föreningens skicklighetskoleverksamhet. Föreningen erbjuder ramarna för att utvecklas på träningarna, vilket stöds av matcher och turneringar, men pojkarna lär sig också det viktiga tankesättet ett det största arbetet utförs på egen tid t.ex. i form av gårdsspel. I dessa gårdsspel skapas diamanterna!

Robin Maylett fortsätter bära huvudansvaret för tränandet och som lagledare fungerar.

Lagledare Jarno Salmivuori
tel. 050 592 9191
jarnos@bluegiga.com



Yläriivi: Vastuuvallmentaja Robin Maylett, joukkueenjohtaja Jarno Salmivuori, Nicolas Thorström, Ivar Åkerholm, Julius Myllyniemi, Nino Savukoski, Jonas Sundelin, Kalle Paulasaari, Antti Lehtinen, Erikko Usitalo, Einari Kilpinen, Jesse Sintonen, Oliver Nääänen, Sebastian Lax, Oliver Rönning, valmentaja Jens Jensen, valmentaja Roni Huttunen

Keskirivi: Joakim Lindroos, Rony Jansson, Roger Norio, Erik Jensen, Robin Charpentier, Eddie Kolster, Max Henriksen, Emil Stenman, Kristian Pirnes, Oskari Ojala, Alexander Finckenberg, Elis Virtakangas, Akseli Leppänen, Max Halonen, Daniel Juntunen

Eturivi: Matias Mäki, Daniel Salmivuori, Wilmer Eriksson, Daniel Maylett, Elliot Jaari, Jesse Suopanki, Matias Kortene, Ian Sundberg, Alex Lohman, Henrik Huttunen, Onni Dietrich, Noel Sjöstrand, Alexander Segersten

Kuvasta puuttuvat: Kasper Aakula, Kalle Kuusila, Aleksi Mäki, Liam Stampone, Joachim Wasastjerna



GrIFK-P05

GrIFK-05 joukkue on jatkanut innokasta harjoitteluaan läpi vuoden. Tänä vuonna tuli lisäksi sisäharjoittelu liikuntasalissa. Parhaimmillaan pelaajia on ollut yli 50 poikaa.

Joukkueen harjoittelua ovat vetäneet Markus Kulmala ja Roni Huttunen. Valmentajina ja apuvalmentajina on ollut iso joukko vanhempia. Kiitos siitä.

Joukkue on talven aikana pelannut talvisarjaa A-Link Arenalla. Pelissä näkyy hyvä harjoittelu ja suuri innostus. Voittojakin on tullut.

Viime vuonna joukkue osallistui Espoon liigaan. Harjoittelu jatkuu edelleen kerran viikossa. Innokkaimmille on sen lisäksi taitokoulu.

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

Tervetuloa mukaan.

Joukkueenjohtaja Jukka Lehtinen
Puh: 040 7424401
jukka.lehtinen@gmail.com

Grifk 05 laget har tränat året runt med stor entusiasm. I år togs även en extra träningstur inomhus i en gymnastiksal. Som bäst har det varit över 50 pojkar med.

Träningarna har dragits av Markus Kulmala och Roni Huttunen. Som tränare och hjälptränare har även en stor grupp föräldrar fungerat, tack för det!

Laget har spelat vinterserie i A-link arenan. Resultatet av god träning och entusiasmen kan ses i spelet. Matcher har även vunnits.

Förra året deltog laget i Esbo ligan. Vi tränar även i fortsättningen en gång i veckan. För de mest intresserade finns dessutom skicklighetsskolan.

Det ryms med flera entusiastiska spelare i Grfik-05 laget. Med kommer man genom att komma till träningarna. Träningstider och platser framgår på lagets hemsidor.

Välkommen till GrIFK P-05!

Lagledare Jukka Lehtinen
Tel: 040 7424401
Jukka.lehtinen@gmail.com



Valmentajat:

Robin Maylett, Roni Huttunen, Matti Hannuksela, Markus Kulmala, Erik Vahtola, Stefan Palmgren, Tom Westerberg, Poissa: Robin Harms.

Yläriivi:

Anton Laiho, Onni Änkilä, Anton Maylett, Roy Norio, Said Träskelin, Tom Leppä, Max Kulmala, Oskar Vilanti, Julius Lindvall, Nooa Rintakumpu, Tomas Westerberg, Onni Hannuksela

Keskiriivi:

Valtteri Marsio, Arne Fogelholm, Magnus Jaskiewicz, Jens Huttunen, Jonathan Högbloom, Juuso Survonnen, Aapo Kalliola, Anton Laine, Luca Kalliomaa

Alariivi:

Alex Palmgren, Rufus Nylund, Mikael Järvinen, Johannes Räbinä,, Fredrik Vahtola, Justus Lehtinen, Emil Peltola, Hubertus Finckenberg, Emil Pettersson, Lassi Lähde

Poissa kuvasta: Kristian Karvonen, Vincent Still, Leevi Virtanen, Christoffer Oikarinen, Edwin Hämääläinen, Rasmus Ruusu, Konrad Harms.,

Tapio Seitsonen, Ville Haikarainen



GrIFK-P06

Hei kaikki v. 2006 syntyneet futispelaajat, tytöt ja pojat! Joukkueessamme on nyt noin 30 pelaajaa ja lisää mahtuu mukaan. Harjoitteleme tällä hetkellä kaksi kertaa viikossa; Kauniaisten tekonurmella/ keskusnurmella sekä talvella sisällä, Kasavuoren koululla.

Tällä kaudella pelaamme kerran viikossa Espoonliigaa (huhti-lokakuu) ja osallistumme mm. Karuselli- ja VJS:n F6-F7-ikäluokan turnauksiin. Olemme tietysti myös mukana aktiivisesti GrIFK:n omissa Euroliiga-futistapahtumissa keväällä ja syksyllä.

Tänä vuonna joukkueemme teemana on oppia joukkuehenkeä, toista huomioivaa pelitapaa, yksilö- ja yhteispelitaitoja sekä niiden soveltamista peleissä. Koko ikäluokka harjoittelee yhtä aikaa samalla kentällä. Kaikkien pelaajien oppimisen ja kehittymisen tukemiseksi jakaudumme yhä useammin sopiviin harjoitus- ja peliryhmiin aina kulloisenkin tilanteen mukaan.

Tervetuloa mukaan kivaan joukkueeseemme!

Joukkueenjohtajat:

Niina Karhu

gsm 040 7398 567

niina.karhu@professio.fi

Marjut Uusmäe (rahasto, Ullmax-myynti)

gsm 045 6392 065

marjut.uusmae@gmail.com

Olli Kantanen (varusteet)

gsm 050 3605 353

olli.kantanen@formin.fi

Hej alla 2006 födda fotisspelande flickor och pojkar! Vi har nu ungefär 30 spelare i vårt lag och ännu ryms det flera med. För tillfället tränar vi två gånger i veckan – på Gran-kulla konstgräsplan eller centralplanen och på vintrarna inne i Kasavuoren koulu.

Under den här säsongen spelar vi i Esboligan en gång i veckan (april-oktober) och deltar bl.a. i Karuselli- och VJS F6-F7 årsklassens turneringar. Vi är förstås också aktivt med i GrIFKs egna Euroligafotisevenmanget på våren och hösten.

Detta år har vårt lag som tema att lära sig laganda, ett hänsynfullt spel, individuell och samspelförmåga samt hur man tillämpar dessa i spel. Hela årsklassen tränar tillsammans på samma plan. För att kunna stöda alla spelares förmågor och utveckling delar vi mer och mer upp oss i passliga tränings- och spelgrupper.

Välkomna med i vårt roliga lag!

Lagledarna:

Niina Karhu

gsm 040 7398 567

niina.karhu@professio.fi

Marjut Uusmäe (rahasto, Ullmax-myynti)

gsm 045 6392 065

marjut.uusmae@gmail.com

Olli Kantanen (varusteet)

gsm 050 3605 353

olli.kantanen@formin.fi



Yläriivi: Carlos Tang, Luka Näätänen, Mikael Kortene, Miguel Fagerström, Bastien Tang, Mattias Timmerman, Max Jaari, Thomas Faaberg, Ola Strömberg, Alvan Laavainen, Anton Karhu

Keskiriivi: Elliot Ekelund, Ville Vartiainen, Alex Gras, John Yli-Jaskari, Toivo Laakso, Aleksi Kiviniemi, Oliver Strömsholm, Sebastian Segersven, Oskar Kantanen

Alariivi: Julius Kalliokoski, Marius Jansson, Nooa Laukkoski, Tommi Kaikkonen, Akseli Kiviranta, Eryk Buska, Kosti Laaksonen

Kuvasta puuttuvat: Alex Gordon, Lauri Herkama, Anton Laaksonen, Aaro Rauste, William Risikko ja Christian Saarela

VAPAA KIERTO

OMEGA-3

Korkeatiivisteinen
omega-3



www.vapaakierto.fi



Tyyliä ja luovia ratkaisuja.

Kreativitet med stil.

Creativity. Style.

annaway

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

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



GrIFK-T00-02

Tyttöjoukkueemme Graniitit on toiminut maaliskuusta 2009 lähtien. Mukana on parikymmentä 2000-2002-syntynyttä tyttöä.

Treenaamme kesäkaudella tekonurmella ja Saharalla. Piirisarjassa pelaamme 2001- ja 2002-syntyneiden sarjoissa.

Anette Brandt jatkaa päävalmentajanamme syksyyn 2012 asti. Kauden huipennuksena suunnitteilla on matka Ahvenanmaalle.

Tervetuloa mukaan!

Joukkueenjohtaja
Tiina Pajunen
puh. 044 3844 313
grifk.t01@gmail.com

Flicklaget Graniterna har varit verksam sedan mars 2009. I laget spelar ca 20 flickor födda 2000-2002.

Vi tränar under sommarsäsongen på konstgräset och Sahara. I distriktsserien deltar vi i serierna för 2001 och 2002 födda.

Anette Brandt fortsätter som tränare t.o.m hösten 2012. Som säsongens huvudpunkt planerar vi en resa till Åland.

Välkomna med!

Lagledare
Tiina Pajunen
tel. 044 3844 313
grifk.t01@gmail.com



yläriivi: Tiina Pajunen (jojo)

keskirivi: Wendela Rönnlund, Charlotte Renvall, Aada Rintakumpu, Elsa Nordström, Evelina Ojala, Anni Ronkainen, Carolina Paqvalén, Sisko Pajunen

eturiivi: Linn Salakari, Hedwig Wikström, Eva Brummer, Sofia Hirvonen, Anni Pietikäinen, Kerttu Burtsoff, Annu Toikka, Inka Saulio

kuvasta puuttuvat: Anette Brandt (vastuuvalm.), Milla Hellgren (valm.), Miisa Jokinen, Senni Kaperi, Jenna Lijjelund, Pinja Lönnqvist, Ronja Lönnqvist,

Alissa Purtilo, Viljami Vartiainen (valm.), Jenni Vhosalmi



GrIFK T03-04

Iloiseen joukkueeseemme kuuluu noin kaksikymmentä tyttöä. Osa pelaajista on ollut mukana siitä asti kun joukkue kaksi vuotta sitten perustettiin ja jotkut ovat tulleet mukaan ihan vastikään.

Joukkue kehittyy koko ajan ja meillä on hyvä joukkuehenki. Iso kiitos siitä kuuluu pidetyille ja aktiivisille valmentajillemme Inka Haikalle ja Sanna Reinikaiselle, jotka isolla sydämellä kannustavat tyttöjä eteenpäin.

Harjoitteleme kaksi kertaa viikossa. Yhden kerran tekonurmella ja toisen jumppasalissa tai Saharan kentällä vuodenajasta riippuen. Ensi kaudella kasvatamme harjoituskertoja kolmeen viikossa.

Kuluvalla kaudella pelaamme kahdella joukkueella Espoonliigassa. Lisäksi osallistumme ainakin seuraaviin turnauksiin: Euroliiga-turnaus, SV-turnaus, Karuselli-turnaus, Rajamäki Cup ja Espoonlahti Cup.

Uudet pelaajat ovat aina sydämellisesti tervetulleita. Sinun ei tarvitse osata entuudestaan pelata jalkapalloa eikä asua Kauniaisissa.

Joukkueenjohtaja
Marika Agarth
050-5984331
marika.agarth@espoonteatteri.fi

I vårt glada lag har vi ungefär tjugo flickor. Vissa har varit med sedan laget grundades för två år sedan, medan andra har kommit med alldeles nyligen.

Laget utvecklas hela tiden och det råder en bra laganda. Ett stort tack för det går till de omtyckta och aktiva tränarna Inka Haikka och Sanna Reinikainen, som med stort hjärta sporrar flickorna framåt.

Vi tränar två gånger i veckan. En gång på konstgräset och den andra i gympsal eller på Sahara beroende på årstiden. Nästa säsong ökar vi träningsantalet till tre i veckan.

Denna säsong deltar vi i Esboligan med två lag. Dessutom deltar vi i Euroligan, SV-turneringen, Karusell-turneringen, Rajamäki Cup och Espoonlahti Cup.

Nya spelare är alltid hjärtligt välkomna. Du behöver varken kunna spela fotboll eller bo i Grankulla för att komma med i vårt lag.

Lagledare
Maria Munck
040-5178386
maria.munck@hotmail.com



yläriivi: Sanna Reimikainen valmentaja, Maria Muncck joukkueenjohtaja, Ronja Lehti, Lena Lehto, Inka Haikka valmentaja
keskirivi: Minttu Agarth, Aino Joki, Katarina Eerola, Olivia Muncck, Antonia Strang, Laura Hillberg
eturiivi: Seela Halén, Mathilda Borg, Anna Skogström, Ella Stenman, Jannika Hirvonen, Sonja Hillberg, Nora Stude
kuvasta puuttuvat: Rosalia Eriksson, Petronella Nordman, Marika Agarth joukkueenjohtaja



GrIFK 07-08

GrIFK 07 joukkue aloittanut toimintansa. Mukaan myös kaikki innokkaimmat 2008-syntyneet. Mukaan myös uudet GrIFK Graniitit/Tytöt 07-08.

Kaudella 2012 treenaamme kerran viikossa (toukokuu-lokakuu) maanantaisin klo 17-18 tekonurmella.

Kaikki uudet pelaajat 2007-2008-syntyneet pojat ja tytöt tervetuloa!

Lisätietoja:

valmennuspäällikkö
Arto Tuohisto-Kokko
puh. 0505458972
artuohi@hotmail.com

“Nollsuurna” börjar sin verksamhet 26.3.2012. Född 2008 är också med och GrIFK flickor T07-08.

Under säsongen 2012 tränar vi en gång i veckan (maj-oktober på måndagar kl 17-18 på konstgräs)

Nya spelare födda 2007 och 2008 välkomna!

Mera information:

träningschef
Arto Tuohisto-Kokko
tel. 0505458972
artuohi@hotmail.com



26.3.2012 ensimmäiset GrIFK-07 harjoitukset. GrIFK-98 pelaajat olivat mukana valmentamassa./ 26.3.första träningen med 98 spelarna som tränarna.



Ma 2.4 formula-rata pujottelu/må 2.4. “formel slalom bana”





GrIFK 2011



Futiskoulu 06, kesällä 2011



GrIFK:N JALKAPALLOKOULU 4.-8.6.2012 KAUNIAISSA

GrIFK järjestää perinteisen kesäkuun jalkapalloleirin pojille ja tytöille ma-pe 04-08.06.2012 Kauniaisten keskus kentällä ja tekonurmella.

- Ikäluokat 2000-2004, klo 11-15, hinta 125 €
- Ikäluokat 2005-2007, klo 9-12, hinta 100 €

Valmentajina toimii GrIFK:n omia eri ikäluokkien junioreita ja valmentajia.

Hintaan sisältyy valmennus ja lounaat Kasavuoren koululla.

Ilmoittautumiset viimeistään 17.5.2012

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

Lisätietoa:

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

Molemmille ryhmille myös mahdollisuus kokopäivätoimintaan klo 9-11 tai 12-16 hintaan 50 €.

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

GrIFK FOTBOLLSSKOLA 4.-8.6.2012 I GRANKULLA

GrIFK arrangerar fotbollsskola för flickor och pojkar ma-pe 04-08.06.2012 på Grankulla centralidrottsplan och konstgräsplan.

- Årsklasser 2000-2004, kl. 11-15, pris 125 €
- Årsklasser 2005-2007, kl. 9-12, pris 100 €

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

Anmälningar senast 17.5.2012

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

Mera information

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

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

Mera information om skolan ger:



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

GrIFK Fotboll rf
GrIFK Jalkapallo ry

SIJOITA KULTAAN

MYÖS SÄILYTYSPALVELU



K.A.Rasmussen
Finland

www.rasmussen.fi
Puh. (09) 2764 2720



GrIFK KKI-50

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

Mottomme olkoon edelleen:

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

Joukkueenjohtaja Juha Vähäsarja

puh. 040 720 5612

juha.vahasarja@kolumbus.fi

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

Vi håller fast vid vårt tidigare antagna motto:

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

Lagledare Juha Vähäsarja

tel. 040 720 5612

juha.vahasarja@kolumbus.fi



Ylärivi: Kalle Suominen, Antti Pyykönen, Esko Ieinen, Jari Vähäsarja, Tom Ståhlberg

Alarivi: Jouko Ramstedt, Björn Almark, Kari Knutsson, Jouni Koskinen, Krister Lönnqvist.

Kuvasta puuttuvat: Kari Bruun, Per Bäck, Tarmo Leppälä, Jukka Niskanen, Markku Nissinen, Harry Sainio, Mika Stenmark, Timo Tallberg, Thomas Tillander, Juha Vähäsarja (c), Mikael Westerholm



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

YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA

ansokan.novia.fi

**KAUNIAISTEN APTEEKKI
GRANKULLA APOTEK**



Avoinna		Öppet
Ma - to	9 - 20	Må - to
Pe	9 - 18	Fre
La	9 - 16	Lö
Kesä	1.6.-.31.8.	Sommar
Ma - to	9 - 19	Må - to
Pe	9 - 18	Fre
La	9 - 14	Lö

Kirkkotie 15 Kyrkovägen 15
Kauniainen 02700 Grankulla

☎ (09) 505 1331, fax (09) 586 4427

kuvatapio

Kauniaistentie 7 02700 5050019
Grani Kauppakeskus



WD Kuivaus Oy

Ruusut ja risut!

Toivomme palautetta julkaisusta voidaksemme tehdä siitä tulevana vuosina vielä paremman.

Lähetä meille sähköpostia: grifkfutis2012@gmail.com
terveisin toimituskunta:

Respons!

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

Sänd oss e-mejl: grifkfutis2012@gmail.com

Med vänlig hälsning:



Liikuntakoordinaattori/
Idrottskoordinator
Pipsa Manninen



Kuvaaja/fotograf
Kaj Kankaanpää

Taitto: **Tekno** ➔ **Taitto** / Ilona Joensuu

RYB

BEAUTY CLINIC KAUNIAINEN

Hoidot: 045 2701 702

Rakennekynnet: 045 2054 954

www.rvbkauniainen.com

The KPMG logo consists of the letters 'KPMG' in a bold, white, sans-serif font. Above each letter is a white square outline, creating a grid-like structure.

KPMG

cutting through complexity™



Oy FINNSHIPPING Ltd.

HELSINKI-HELSINGFORS

DISWEST *Golf*

Juvan teollisuuskatu 12, 02920 Espoo. www.diswest.fi

OY PUHOIS AB



FANITUOTTEET

Tue Granin jalkapalloa - Stöd Grani fotboll



kaulaliina • halsduk

20 €



pinssi
pins
3 €

avainrenkas
nyckelring

5 €



autoviiri
bilvimpel

6 €



lippis • keps

15 €



sateenvarjo
paraply

15 €

SUPPORTERPRODUKTER

Yhteystiedot helposti ja nopeasti. Soita

0100100100

Palvelemme joka päivä 24h.



Itella Green

*GrIFK jalkapallo kiittää
tukijoitaan*



*GrIFK fotboll tackar
sina sponsorer*

www.grifkfotboll.fi