



JALKAPALLO • FOTBOLL

VUOSIJULKAISU • ÅRSPUBLIKATION

2019



Volkswagen Center

Yhteistyössä Intersport Suomenoja!

INTERSPORT®



Seuratekstien
verkkokauppa avattu:
seurakauppa.intersport.fi



INTERSPORT SUOMENOJA

Kauppa keskus Merituuli, Isonniitinkuja 2, 02270 Espoo
p. (09) 887 4150 • Palvelemme ma-pe 10-20, la 10-18 ja su 12-18.

Plussa ●●●●● SPORT TO THE PEOPLE
INTERSPORT®



Sisällys • Innehåll

Puheenjohtajan tervehdys..	4	P08.....	44
Hallitus	6	P09.....	46
Tyttöjen jalkapallo.....	7	P10.....	48
Futisrahasto	11	P11.....	50
Valmennuslinja.....	12	P12.....	52
Pipsan palsta	14	P13.....	54
Jalkapalloseurat.....	17	P1415	56
Edustusjoukkue.....	19	KKI 45-50.....	58
Otteluohjelma	28	T0708	60
A-juniorit.....	32	T0910	62
B-juniorit.....	34	T1112	64
P04.....	36	T1314	66
P05.....	38	Fanituotteet.....	69
P06.....	40	Kauden päättäjaiset.....	70
P07.....	42		

Edustusjoukkueen kotipelit 2019 Representationslagets hemmamatcher

Kaikki ottelut sivulla 28 • Alla matcher på sidan 28

Pvm Datum	Viikonpv Veckodag	Aika Tid	Koti Hem	Vieras Borta
5.5.	Su/Sö	18:30	GrIFK	SalPa
12.5.	Su/Sö	18:30	GrIFK	TamU
26.5.	Su/Sö	18:30	GrIFK	Pallo-lirot
3.6.	Ma/Må	18:30	GrIFK	Gnistan
16.6.	Su/Sö	18:30	GrIFK	FC Espoo
28.6.	Pe/Fre	18:30	GrIFK	FC Honka Akatemia
30.7.	Ti	18:30	GrIFK	FC Jazz
11.8.	Su/Sö	18:30	GrIFK	KäPa
25.8.	Su/Sö	18:30	GrIFK	EPS
15.9.	Su/Sö	18:30	GrIFK	KaaPo
5.10.	La/Lö	14:00	GrIFK	Ilves/2

Mahdolliset jatko-ottelut lokakuussa • Eventuella kvalmatcher i oktober.

Grankulla IFK kotikenttä/hemmaplan: Bembölenie/Bembölevägen 9

Pääsyliput/Intråde: 10€/5€ Aikuinen/Eläkeläinen-opiskelija-työtön • Fullvuxen/Pensionär-studerande-arbetslös.

Lapset alle 12 v. ilmaiseksi • Barn under 12 gratis.

Kausikortit/Säsongskort: 70€/35€ Aikuinen/Eläkeläinen-opiskelija-työtön • Fullvuxen/Pensionär-studerande-arbetslös.

Kannatuskausikortit/Understödsäsongskort: 140€

Omat GrIFK Fotboll juniorit ilmaiseksi Grani-logolliset asut päällä • GrIFK Fotbolls juniorer i lagets färger gratis.

GrIFK jalkapallo
kiittää tukijoitaan.

GrIFK fotboll tackar
sina sponsorer.



Hallitus/Styrelsen

Jan Sten

Puheenjohtaja/Ordförande
Gsm 050 324 2834
jan.sten@trainstation.fi

Mikael Nyberg

Varapuheenjohtaja/
Viceordförande
Gsm 040 501 4401
nybergmikael@hotmail.com

Valmennus/Träning

Arto Tuohisto-Kokko

Valmennuspäällikkö/
Träningschef
Gsm 050 545 8972
artuohi@hotmail.com

Johanna Tiinus

Tyttöjoukkueiden valmennus-
vastaava/Träningsansvarig
för flicklagen
Gsm 044 554 6654

Toimisto/Kontor

Pipsa Manninen

Liikuntakoordinaattori,
harrastefutis, talous/
Idrottskoordinator,
hobbyfutis, ekonomi
Gsm 040 716 8444
pipsa.manninen.grifkfotboll@
outlook.com

Toimitus ja ilmoitusmyynti/
Redaktion och reklamförsäljning:
Pipsa Manninen, Mikael Nyberg

Taitto/Ombrytning:

Taittoidea Hanna Tennilä

Kuvat/Foto: Oma Design Oy.
Joukkue- ja edarin henkilökuvat.
Lag och personfoton.

Jakelu/Distribution: Kauniainen
ja lähialue • Grankulla och det
närliggande området.

Painosmäärä/Upplaga: 9000 kpl

Kannen kuvassa/Omslagsfoto:

T11-12 pelissä/i matchen.
Kuva/Foto Markku Pajunen

Tänä vuonna on tyttöjen vuoro

Meillä on ollut vuosittain erityisteema, ja viime vuosina on halliprojekti ollut hallitsevana teemana. Tänä vuonna panostamme enemmän toimintamme sisältöön ja tytöt ovat ensimmäisenä vuorossa.

Meillä oli monia ilonaiheita viime vuonna. Kauan odotettu hallimme otettiin käyttöön, ja sen tärkeys joukkueillemme on varmasti huomattu. Viime vuosi oli, oman käsitykseni mukaan, urheilullisesti kenties paras koskaan GrIFK jalkapallon historiassa. Se tuskin on pelkästään hallin ansiota. A- ja B-juniorit nousivat ykkösdivisioonaan, P05 nousi ikäluokkansa korkeimmalle sarja-asteelle, ja U23-joukkueemme nousi vitosesta neloseen. Sen lisäksi P03-joukkue voitti futsalin SM-kullan ja osallistui Kai Pahlman turnaukseen.

Toinen asia, joka tapahtui viime vuonna ja joka nyt saa enemmän huomiota, on, että Johanna Tiinus palkattiin tyttöjoukkueiden päävalmentajaksi. Tällä hetkellä yhdistyksessä on vain neljä tyttöjoukkuetta, mutta aikomuksena on saada siihen muutos. Meidän täytyy saada enemmän pelaajia tyttöjoukkueisiin, jotta he voivat pysyä yhdessä myös silloin, kun he alkavat pelata isolla kentällä. Se onnistuu vain, jos meillä on hyviä valmentajia ja varmistamme, että näillä valmentajilla on vahva tuki yhdistykseltä. Tämä on Johannan tehtävä pähkinänkuoressa lähivuosina, ja me teemme parhaamme tukeaksemme häntä tässä tehtävässä.

Yhdistys tarvitsee tietyn määrän pelaajia myös toiminnan talouden varmistamiseksi. Tällä hetkellä meillä on noin 600 pelaajaa, mutta voimme kasvattaa määrää 800:aan. Tämän hetkinen tilanne on se, että tytöissä on isoin kasvun vara. Vain 10% pelaajistamme on tyttöjä, ja se on aivan liian vähän. Tavoitteena on vähintään kaksinkertaistaa pelaajien lukumäärä ja varmistaa,

että joukkueet pysyvät yhdessä pidempään. Mielenkiintoista on, että vaikka olemme panostaneet hyvin vähän tyttöihin, menestyneimmät Grankulla IFK-taustan omaavat pelaajat ovat tyttöjä. Esimerkiksi Nana Yang edusti Suomea Uruguayn U17 MM:ssä viime vuonna. Hän pelaa säännöllisesti maajoukkueessa ja on aina yhtä hauskaa nähdä pelaajien lista ja huomata, että GrIFK mainitaan Nanan kasvattajaseurana. Ajatelkaa kuinka monta enemmän voisi pelata tällä tasolla, jos vain panostaisimme enemmän tyttöjen jalkapalloon.

Ajatuksena ei tietenkään ole pelkästään kouluttaa tyttöjä pelaamaan jalkapalloa maajoukkueessa, vaan myös se, että useammat tytöt löytävät jalkapallon ja huomaavat kuinka mukavaa joukkueurheilua se todella on. Tyttöjen houkuttelemisen yhdistyksellemme ei ole helppo tehtävä, mutta sen pitäisi olla paljon helpompaa, jos investoimme siihen? Tänä vuonna olemme mukana Palloliiton kehitysohjelmassa tyttöjen jalkapallon kehittämiseksi, ja toivomme, että se auttaa meitä saamaan lisää tyttöjä seuratoimintaan. Odotamme jo tänä vuonna näkevämme työomme tulokset. Tulevaisuus näyttää miten tässä onnistumme!



*Jan Sten
puheenjohtaja
Grankulla IFK Fotboll rf*

Det är flickornas tur i år

Varje år har under senare tid dominerats av något specifikt tema. De senaste åren har hallbygget upptagit vår energi men i år är det dags att satsa mera på själva innehållet i vår verksamhet, och flickorna står först i tur.

Det fanns mycket att glädjas åt under fjolåret. Vår efterlängtrade hall togs äntligen i bruk, och visst har det märkts att den är värdefull för våra lag. Min egen uppfattning är den att det är väldigt länge sedan, om ens någonsin, som det har varit ett så här bra idrottsår för Grankulla IFK Fotboll, som det var ifjol. Knapptast beror det nu enbart på hallen men ändå: både A- och B-juniorena steg till division ett, P05 tog steget upp till högsta ligan för den åldersgruppen, och vårt U23-lag steg från femman till fyran. Därtill fick vårt P03-lag delta i Kai Pahlman-turneringen, förutom att ta FM-guld i futsal då.

En annan sak som hände under fjolåret, och som nu kommer att få mera uppmärksamhet, är att Johanna Tiinus anställdes som huvudansvarig tränare för våra flicklag. I dagsläget har vi endast fyra flicklag i föreningen men avsikten är nu att ändra på det. Vi behöver få in flera spelare i våra flicklag för att de ska kunna hålla ihop också när de börjar spela på stor plan. Det lyckas bara om vi har bra tränare i flicklagen och dessutom ser till att de här tränarna har ett starkt stöd från föreningen. Där är Johannas uppdrag i ett nötskal under de närmsta åren, och vi ska göra vårt bästa för att stöda henne i det jobbet.

En förening behöver ett visst antal spelare för att det hela ska gå runt rent ekonomiskt. För tillfället har vi ca 600 spelare, men det finns utrymme att öka antalet till närmare 800, och som det ser ut just nu finns det mest utrymme

för tillväxt bland flickorna. Knapptast 10% av våra spelare är flickor, och det är alldeles för lite. Målet är att åtminstone fördubbla antalet spelare och den vägen också säkerställa att lagen håller ihop längre. Det intressanta är ju nämligen det att fastän vi har satsat väldigt lite på flicksidan så är de mest framgångsrika spelarna med Grankulla IFK bakgrund just flickor. Nana Yang, till exempel, representerade Finland i U17 i VM i Uruguay förra året. Hon spelar regelbundet i landslaget och det är alltid lika roligt att se spelarförteckningen och notera att GrIFK nämns som Nanas moderförening. Tänk bara hur många fler som kunde spela på den nivån, bara vi satsade lite mera på den här sidan.

Tanken är givetvis inte enbart att fostra flickor till att spela fotboll i landslaget utan även att flera flickor hittar till fotbollen och ser hur fin lagidrott den egentligen är. Att locka flickor till vår förening är ingen lätt uppgift men visst borde det bli mycket lättare om vi satsar på det? Vi är i år med i Bollförbundets utvecklingsprojekt för att utveckla flickfotbollen, och vi hoppas att det hjälper oss i det egna arbetet att få flera flickor med i verksamheten. Vi förväntar oss att redan under det här året se resultat av det jobbet. Hurudant resultat det blir får den spännande framtiden visa oss!

*Jan Sten
ordförande
Grankulla IFK Fotboll r f*





Hallitus kokoontuu keskimäärin kerran kuukaudessa, mutta kommunikoi muutoin jos ei päivittäin niin vähintään viikottain erilaisista juoksevista asioista.

Isompien kehitysprojektien kohdalla muodostetaan projektiryhmiä joihin osallistuu myös hallituksen ulkopuolisia osajia. Hallitustehtävät jaetaan pitkälle jäsenten osaamisalueiden mukaan ja lisää osajia mahtuu mukaan. Juoksevan toiminnan hoitavat varsin pitkälle Arto ja Pipsa.

Styrelsen håller möte i medeltal en gång per månad. Den sköter också löpande ärenden på veckobasis, emellanåt även dagligen.

I större projekt bildas projektgrupper med även sakkunniga utifrån. Styrelseuppgifterna fördelas ganska långt baserat på envars kunskande och flera kunniga ryms med. Den löpande verksamheten sköts huvudsakligen av Arto och Pipsa.



Jan Sten
Puheenjohtaja/
Ordförande
jan.sten@trainstation.fi
Puh./tel. 050 324 2834



Mikael Nyberg
Varapuheenjohtaja/
Viceordförande
nybergmikael@hotmail.com
Puh./tel. 040 501 4401



Topi Laaksonen
Jäsen/Medlem



Timo Vuori
Jäsen/Medlem



Anna Mäkelä
Jäsen/Medlem



Matti Hannuksela
Jäsen/Medlem



Petter Meyer
Jäsen/Medlem



Tomi Rauste
Jäsen/Medlem



Pipsa Manninen
Hallituksen sihteeri/
Styrelsens sekreterare



Seura haluaa kehittää tyttöjoukkueiden toimintaa ja tarjota laadukkaan harrastusmahdollisuuden tyttöpelajille.

Olen Johanna ja aloitin GrIFK:ssa tyttöjoukkueiden valmennusvastaavana marraskuussa. Ajattelin tässä valottaa teille hieman ajatuksiani lasten jalkapallosta. Toimin siis tyttöjoukkueiden ja heidän valmentajiensa kanssa. Tavoitteenani on kehittää sekä tyttöjoukkueiden toimintaa että valmentajien osaamista.

GrIFK valittiin tänä vuodeksi mukaan Palloliiton seurakehityshankkeeseen, jossa teemana on tyttöjen jalkapallotoiminnan kehittäminen. Tärkeässä osassa on tyttöpelajien yhtenäisen pelaajapolun kehittäminen, johon liittyy olennaisesti sekä pienten lasten palloilukerhojen vahvistaminen, eli muun muassa Pallokivaa-perhefutis, että tyttöjoukkueiden toiminnan laadun parantaminen. Haluamme ehdottomasti lisää innokkaita tyttöjä jalkapallon pariin.

Pidän tärkeänä, että jo pienille lapsille pystytään tarjoamaan laadukasta harrastamista ja lajiin ohjaamista. Futikseen syttyminen ja urheiluun rakastuminen tapahtuu jo pienessä, ja haluan olla mahdollistamassa sitä. Toki perhe, kotiympäristö, koulu ja päiväkodit ovat tässä suuressa roolissa, mutta me valmentajina voimme innostaa lasta löytämään jalkapallon ilon ja monipuolisuuden sekä kokemaan omat vahvuutensa lajin parissa. Ja mikä parasta, luomalla kannustavan ja turvallisen ilmapiirin joukkueeseen, jokainen lapsi varmasti löytää uusia kavereita, oppii uusia taitoja ja nauttii pelaamisen riemusta ja kehityksestä.

Oma taustani on vahvemmin kilpajalkapallon parista. Ennen GrIFK:hon siirtymistä valmensin useamman vuoden HJK:ssa ja FC Hongassa sekä vuoden Saksassa 1.FC Nürnbergissä. GrIFK:n ohella toimin myös Helsingin piirissä valmentajana.

Taustaani peilaten mielestäni erityisen merkittävässä osassa on ruohonjuuritason toiminnan laatu jo aivan nuorissa ikäluokissa, sillä vain motivoiva, innostava ja monipuolinen harjoitteluympäristö voi sytyttää pieniä jalkapalloilijoita ja saada heidät pysymään lajin parissa pitkään. Jalkapallo on siitä hieno laji, että sen parissa voi viihtyä koko perhe kentällä tai sen ulkopuolella, taitotasoon katsomatta.

Tervetuloa siis koko perhe ja kaverit GrIFK:n toimintoihin mukaan. Kentillä nähdään!



Johanna Tiinus
Tyttöjoukkueiden
valmennusvastaava



LUMOAVA

WWW.LUMOAVA.FI



Suomen säihkyvin verkkokauppa WWW.TILLANDER.FI

Tillander-timanttikorujen lisäksi löydät laajan valikoiman muita merkkituotteita:



MYYMÄLÄMME:

KESKUSKATU 4, HELSINKI | REDI | TRIPLA (AVATAAN SYKSYLLÄ)

LOPPUUNMYynti: KAUPPAKESKUS ISO OMENA, ESPOO



Flickfotboll

Föreningen vill utveckla flicklagens verksamhet och erbjuda kvalitativt bra möjligheter för flickor att spela fotboll.

Det är jag som är Johanna och jag började jobba som ansvarig tränare för GrIFKs flicklag i november. Jag tänkte här berätta för er lite om mina tankar kring barn och fotboll. Jag jobbar alltså tillsammans med flicklagen och deras tränare. Mitt mål är att utveckla såväl flicklagens verksamhet som tränarnas kunskaper. GrIFK var en av de föreningar som fick komma med i Bollförbundets utvecklingsprojekt för föreningar det här året. Temat är utveckling av fotbollsverksamheten för flickor. En mycket viktig del i det här arbetet är att utveckla en gemensam spelarstig för flickspelare, vilket i sin tur är intimt förknippat med att stärka de olika bollklubbarna för småbarn. Till det här hör bl a Pallokiva-familjefutisen, men också arbetet med att kvalitativt förbättra flicklagens verksamhet. Vi vill med andra ord verkligen att flera ivriga flickor ska hitta till fotbollens värld.

Jag anser att det är viktigt att redan små barn kan erbjudas en kvalitativt välfungerande hobby och få en god introduktion till grenen. Intresset för fotboll och kärleken till idrotten föds redan när man är liten, och jag vill vara med och se till att det här händer. Det är uppenbart att familjen, hemmet, skolan och daghemmen också har en viktig roll, men det är vi tränare som kan inspirera barnen och lära dem att hitta glädjen och mångsidigheten i fotbollen. Det är vi som kan hjälpa barnen att hitta de styrkor som de behöver inom fotbollen, och det kan göras genom att skapa en uppmuntrande och trygg miljö inom ramen för ett lag, där varje barn säkerligen hittar nya kompisar, lär sig nya färdigheter, och njuter av att spela och utvecklas.

Innan jag kom till GrIFK så fungerade jag som tränare under flera år i HJK och FC Honka samt ett år i Tyskland i klubben 1.FC Nürnberg. Vid sidan av att jobba för GrIFK så jobbar jag också som tränare för Helsingfors distrikt. Med tanke på min bakgrund så är jag bestämt av den åsikten att verksamheten på gräsrotsnivå måste vara av god kvalitet från första början. Enda sättet att locka de allra yngsta med in i fotbollsvärlden, och få dem att stanna där en längre tid, är genom att skapa en motiverande, inspirerande och mångsidig träningsmiljö. Fotbollen är en fin idrottsgren där hela familjen kan delta såväl på som vid sidan av planen, oberoende av vilken nivå man befinner sig på.

Hela familjen och alla kompisar är med andra ord välkomna med i GrIFKs verksamhet. Vi ses på planen!



Johanna Tiinus
Träningsansvarig
för flicklagen



Tällä kupongilla ilmainen kerta salille tai ryhmäliikuntatunnille!

Täyden palvelun liikuntakeskus Ymmerstassa

- Move Kids tanssikoulu
- Kuntosali
- Ryhmäliikunta
- Personal Training – palvelut
- Tanssi
- Spinning

Kuukausikortteja ilman sitoutumista!

Move Wellness Ctr-Freedom Fund Arena
Ristihäantie 2, Espoo- move @move.fi



Yrittämistä ja elämää varten

Tarjoamme riskienhallinta-, vakuutus- ja varainhoitopalvelut sekä kaikki kodin ja perheen vakuutukset.

Ota yhteyttä p. 010 503 8818, ma-pe klo 8-17. Tutustu myös www.fennia.fi.



GrIFK Fotbollin Futisrahasto tukee seuran junioripelaajien 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 päättäjien tuotoista ja lisäksi varoja kerätään jälleen tänä vuonna toteutettavalla koko perheen päättäjätapahtumalla.

Halukkaat yksityishenkilöt ja yritykset voivat lahjoittaa varoja Futisrahaston tilille FI37 4055 0010 0288 15

GrIFK Fotbollin hallitus päättää rahojen käytöstä saamiensa anomusten pohjalta.

Viime vuonna Futisrahasto tuki seuramme jalkapalloilijoiden harrastusmahdollisuuksia yhteensä 1480 eurolla.

GrIFK Fotbolls Futisfond är till för att underlätta för föreningens juniorspelare att hålla på med fotboll.

GrIFK Fotbolls Futisfond kan bl.a:

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

Futisfondens kapital består av intäkter från tidigare års avslutningsfester och mera medel samlas in även det här året genom en avslutningsfest som är riktad till hela familjen.

Privatpersoner och företag kan donera medel till Futisfonden till konto FI37 4055 0010 0288 15

GrIFK Fotbolls styrelse beslutar om användandet av pengarna på basen av ansökningar.

Förra året stödde Futisfonden våra fotbollspelares hobbymöjligheter med sammanlagt 1480 euro.

TEKEE HISTORIAA HUOMENNAKIN.

TÄYSIN UUSI BMW 3-SARJA. SAATAVANA MYÖS LADATTAVANA HYBRIDINÄ.

SOM FÖRR, FAST IMORGN.

NYA BMW 3-SERIE. FINNS ÄVEN SOM LADHYBRID.



Ajamisen iloa

BMW 3-sarjan Sedan, alk. 39.816,81 €. Autoveroton hinta 33.200 €, toimituskulut 600 €, arvioitu autovero 6.016,81 € uuden WLTP-päästömittaus-tavan mukaisella CO₂-päästöllä 148 g/km ja kulutus 6,4 l/100 km. Vapaa autoetu 770 €/kk, käyttöetu 605 €/kk. (BMW 320i A Business). Pidätämme oikeudet hinnanmuutoksiin. Kuvan auto erikoisvarustein. BMW 3-serie Sedan fr. 39.816,81 €. Pris utan bilskatt 33.200 €, leveranskostnader 600 €, estimerad bilskatt 6.016,81 €, CO₂-utsläpp 148 g/km och förbrukning 6,4 l/100 km (med den nya WLTP-környkeln). Fri bilförmån 770 €/mån., bruksförmån 605 €/mån. (BMW 320i A Business). Vi behåller oss rätten till prisförändringar. Bilen på bilden är specialutrustad.



Laakkonen ESPOO
Luomantoko 7
Puh. 010 214 8210
Ma-pe 9-18, la 10-15

Laakkonen ESBO
Bäckskänkan 7
Tfn 010 214 8210
Må-fre 9-18, lö 10-15

laakkonen.fi

Puheluhinnat 010 –yritysnroon: 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/minuutti (sis. alv. 24 %)
Samtalspriser till 010-företagsnummer: 8,35 cent/samtal + 16,69 cent/minut (inkl. moms 24 %)



Valmennuslinja

Tavoitteena on, että jokaisella GrIFK:ssa pelaajavalla lapsella ja nuorella on osaava ja koulutettu valmentaja. Valmennusosaaminen ja sen vaikuttavuuden vahvistaminen on keskeinen keino pelaajan laadukkaan arjen luomisessa.

Tämän tavoitteen myötä GrIFK on ottanut aktiivisesti käyttöön Suomen Palloliiton uudet valmennuskoulutukset. Suomen Palloliitto on uudistanut valmentajakoulutuksensa rakennetta, sisältöjä, koulutustapoja ja menetelmiä. Uudistus on Palloliiton historian suurin ja tulee entisestään vahvistamaan valmentajien osaamista käytännön kenttätöissä.

Uudistuksen alkuvaiheen suurin käytännön muutos on se, että aikaisemmin pohjalla olleet E- ja D-valmentajakoulutukset poistuvat ja niiden tilalle tulevat seuraavat uudet koulutukset:

Kaikki GrIFK valmentajat käyvät :

- Futsivalmentajan starttikoulutus
- 5–7-vuotiaiden ikävaihekoulutus ja/tai
- 8–11-vuotiaiden ikävaihekoulutus

Tämän lisäksi entinen C-valmentajakoulutus tulee muuttamaan UEFA C:ksi, joka toimii etenkin 12–15-vuotiaiden ikävaihekoulutuksena ja antaa perustan myös aikuisten tai vanhempien nuorten valmentamiselle.

Vastuvalmentajan valmentajakoulutus olisi hyvä olla jo D12 ikäluokassa UEFA-B koulutus.

Koulutuspolut uusille valmentajille GrIFK valmentajille:

- Kaikki uudet valmentajat aloittavat koulutuksen Futsivalmentajan startista.
- Startin jälkeen valmentaja voi edetä oman valmennettavan ikäluokan 5–7 tai 8–11 ikävaihekoulutukseen tai käydä molemmat koulutukset oman kehityksensä ja tarpeen mukaan.

GrIFK:lla on seurana hyvin aktiivinen rooli valmennusosaamisen kehittämisessä ja nykyistä vastuvalmentajista suurin osa on käynyt UEFA-B koulutuksen.

UEFA-C-koulutus:

E10-09 / Jyri Jokinen
F8-11 / Jens Sjöblom
F7-12 / Vesa Seiriö

UEFA-B koulutus:

C14-05 / Markus Kulmala
D13-06 / Risto Kaikkonen
D12-07 / Tomi Luhtala
F9-10 / Tommi Aaltonen

UEFA-A:

T09-10 ja GrIFK tyttöjalkapallo /
Johanna Tiinus

UEFA Pro:

B17 ja GrIFK valmennuspäällikkö /
Arto Tuohisto-Kokko

Koulutusprosesseja pyritään toteuttamaan mahdollisimman paljon ja laadukkaasti omissa seuraympäristöissä. Koulutus uudistus tulee tarjoamaan valmentajille entistä monipuolisempia mahdollisuuksia kehittää ja päivittää omaa valmentajaosaamistaan haluamaansa suuntaan.



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

Träninglinje

Vårt mål är att varje enskilt barn och enskild ungdom som spelar i GrIFK har en kunnig och välutbildad tränare. Det är kvaliteten i det vardagliga arbetet som är avgörande för en spelares utveckling, och det arbetet i sin tur är beroende av en bra tränarutbildning.

Givet den här målsättningen så har GrIFK aktivt tagit i bruk Finlands Bollförbunds nya tränarutbildningar. Finlands Bollförbund har förnyat strukturen, innehållet, utbildningssätten och metoderna i sin tränarutbildning. Det här är den största förändringen någonsin i Bollförbundet historia, och det här kommer att höja nivån på det jobb som tränarna utför på planen.

Den största förändringen i praktiken för de som inleder sina tränarkarriärer är att E- och D-tränarkurserna, som tidigare var det som man började med, inte längre finns kvar och de ersätts med följande utbildningar:

- Fotbollstränarens startutbildning
- Utbildningar för spelare i åldern 5–7 år och/eller
- Utbildningar för spelare i åldern 8–11 år.

Utöver det här så kommer den tidigare C-tränarutbildningen att börja heta UEFA C, och den fungerar i första hand som utbildning för de som tränar 12-15-åringar. Den här utbildningen ger också grunderna för att träna äldre ungdomar samt vuxna.

Den som är ansvarig huvudtränare borde ha UEFA B-utbildning senast när det är dags att träna åldersklassen D 12.

För nya GrIFK tränare så gäller följande utbildningsalternativ:

- Alla nya tränare börjar med att avlägga Fotbollstränarens startutbildning.
- Efter startutbildningen kan en tränare fortsätta med att gå en utbildning för

den ålderskategori som man kommer att träna. Det kan vara en utbildning för spelare i åldern 5-7 eller 8-11. Det går också att avlägga båda kurserna ifall det är det mest lämpliga med tanke på egen utveckling och önskemål.

GrIFK är en förening som har haft en mycket aktiv roll när det gäller att utveckla tränarutbildningen och de flesta av våra ansvariga huvudtränare har gått UEFA B kursen.

UEFA-C-utbildning:

E10-09 / Jyri Jokinen
F8-11 / Jens Sjöblom
F7-12 / Vesa Seiriö

UEFA-B-utbildning:

C14-05 / Markus Kulmala
D13-06 / Risto Kaikkonen
D12-07 / Tomi Luhtala
F9-10 / Tommi Aaltonen

UEFA-A-utbildning:

T09-10 och GrIFK flickor / Johanna Tiinus

UEFA Pro-utbildning:

B17 och GrIFK:s träningschef /
Arto Tuohisto-Kokko

Tanken är att försöka förverkliga så många utbildningar som möjligt, och på ett så bra sätt som möjligt, inom den egna föreningen. Förnyelsen av utbildningarna kommer också att leda till att tränare kan beredas allt fler möjligheter att utveckla sig själv och uppdatera sin egen tränarkompetens i önskad riktning.

Arto Tuohisto-Kokko

Träningsschef
tel. 050-5458972
artuohi@hotmail.com





Pipsan palsta Pipsas spalt

Vapaaehtoisena vuodesta 2007 ja Liikuntakoordinaattorina vuodesta 2011 – yhä riittää töitä seurassa

Seuratyö on hyvin monimuotoista. Työpäivät eivät ole koskaan samanlaisia. Tämän vuoksi voisikin sanoa, että yleensä ohjelmassa seuraa ohjelmanmuutos, mikä tekee tästä seuratyöstä haasteellisen ja myös antoisan. Yksi mikä on varma, on se, että työt eivät lopu. Syksyllä 2018 aloitimme yhteistyössä GrIFK Salibandyn kanssa iltapäiväkerhotoiminnan. Tiistaisin klo 13-16 meidän Volkswagen Kuplahallilla ja torstaisin klo 13-16 Palloiluhallilla. Pidimme myös ensimmäistä kertaa uudenvuoden leirin sekä hiihtolomaleirin yhdessä Salibandyn kanssa. Seuramme tyttöharrastajamäärä kasvoi ilahduttavasti vuonna 2018. Vuosina 2007-2012 syntyneiden lisäksi meillä aloitti jo ryhmä työille, jotka ovat syntyneet vuosina 2013 ja 2014. Poikajoukkueiden nuorimpina aloittivat nyt 2014-2015 syntyneet. Ilokseni voin todeta, että monen vuoden työ sai aikaan sen, että saimme tyttöjen valmennuspaällikön seuraamme. Tervetuloa Johanna Tiinus kehittämään tyttöjen jalkapalotoimintaa! Vuonna 2018 saimme Kuplahalliprojektin valmiiksi, joten tänä vuonna 2019 käynnistyi seuran nettisivujen uudistaminen. Hiljaa hyvä tulee. Haasteita riittää kaikille työpäiville, mutta yhdessä tekemällä selviämme kimuranteistakin tilanteista, sillä me olemme joukkue ja joukkueet tekevät seuran.

Hyvä minä, hyvä me, hyvä meidän joukkue sekä seura! Kiitän kaikkia seuramme toimijoita heidän arvokkaasta työpanoksestaan! Ilman teitä ei joukkue toiminta pyörisi.



Pipsa Manninen
Liikuntakoordinaattori/
Idrottskoordinator
pipsa.manninen.grifkfotboll@outlook.com
Puh./tel. 040 716 8444

Började som funktionär år 2007 och verkat som föreningskoordinator sedan 2011 – och ännu har inte jobbet tagit slut i föreningen

Föreningsarbetet är väldigt mångsidigt. En arbetsdag är aldrig den andra lik. Av den här anledningen skulle man alltid kunna säga att till näst på programmet står en förändring, vilket på sina sätt gör föreningsarbetet såväl utmanande som väldigt givande. En sak är dock säker, och det är att jobbet inte tar slut i första taget.

Hösten 2018 började vi med eftermiddagsklubb i samarbete med GrIFK Salibandy. Tisdagar kl. 13-16 håller vi till i vår egen Volkswagen-hall och på torsdagar träffas vi kl. 13-16 i Bollhallen. Vi arrangerade också för första gången nyårs- och sportlovsläger tillsammans med Salibandy. Glädjande nog har vi under år 2018 fått allt flera flickor som vill spela fotboll med i vår verksamhet. Förutom de flickor som är födda åren 2007-2012 så har vi också redan en grupp med flickor som är födda 2013-2014. De yngsta pojklagen som har inlett sin verksamhet består av pojkar födda 2014-2015. Det är också väldigt roligt att konstatera att många års arbete äntligen har resulterat i att föreningens flicklag har fått sin egen träningschef. Välkommen med och utveckla verksamheten i våra flicklag, Johanna Tiinus! Under 2018 fick vi klart värt hallprojekt och under 2019 har vi satt mera fart på att förnya föreningens nätsidor. Sakta men säkert är de på gång. Varje dag är full av nya utmaningar men tillsammans klarar vi även de knepigaste situationerna. Det lyckas när föreningen jobbar för lagen och lagen jobbar för föreningen.

Jaget bygger laget, och lagen bygger föreningen! Jag vill tacka alla frivilliga för er enastående arbetsinsats, utan er skulle våra lag inte fungera!

Pallokivaa - Perhefutis • Bollskoj - Familjefotboll

Pallokivaa on 2-5-vuotiaille tytöille ja pojille suunnattu futisryhmä, jossa lapset pääsevät tutustumaan ohjatusti futikseen.

Pallokivassa liikutaan, leikitään, pelaillaan ja opetellaan jalkapallotoitoja yhdessä oman aikuisen kanssa.

Yleisliikuntataitojen sekä pallonkäsittelyn lisäksi lapset oppivat tärkeitä ryhmässä toimimisen perusteita turvallisesti oman aikuisen kanssa. Lapsi voi osallistua Pallokivaaan yhdessä vanhemman, mummin, kummin tai

jonkun muun oman tutun aikuisen kanssa. Harjoittelemme lauantaiamuusin koulun salissa, syksyn paikka varmistuu kesän aikana. Lisäinfoa saat Pipsalta.

Tulkaa mukaan!



Katso lisää tapahtumista GrIFK kotisivuilta

Lisätietoa Pipsalta • 040 716 8444 • pipsa.manninen.grifkfotboll@outlook.com



Naisten harrastejalkapallo "Granin Kerma"

Jo kuudetta vuotta joukkueemme Granin Kerma on harjoitellut, aluksi futsalia ja nyt jalkapalloa.

Harjoittelemme lauantaisin klo 10 omalla Volkswagen hallilla valmentajamme Viljen kanssa. Osallistuimme tänä talvena kuuden naisten joukkueen muodostamaan omaan talviliigaan. Sen lisäksi pelaamme harkkapelejä ja osallistumme syksyisin Unelma Cupiin. Mukaan mahtuu uusia pelaajia. Ota yhteyttä!

Tervetuloa mukaan!

Susanna Nyström, joukkueenjohtaja, puh. 040 7075 365





fysione

Urheiluhieronta
Osteopatia
Naprapatia
Ravitsemusterapia

www.fysione.com

Thurmanin aukio 10 LT 3,
Kauniainen



S-MARKET
Grankulla & Kauniainen pohjoinen
Grankulla norr

S-MARKET
Jalkapalloleirit
Fotbollsläger



GrIFK järjestää jalkapalloleirit pojille ja tytöille Kauniaisten Keskuskentän tekonurmella. Tytöille ja aloittelijoille on omat ryhmät. Valmentajina toimivat GrIFK:n taitokouluvalmentajat sekä eri ikäluokkien valmentajia. Valmennus sekä suomeksi että ruotsiksi.

GrIFK arrangerar fotbollsläger för pojkar och flickor på Grankulla Centralplan konstgräs. Flickor och nybörjare har egna grupper. Som tränare fungerar GrIFK:s egna tränare och juniorer samt även representationslagets spelare. Träningarna genomförs på både finska och svenska.

Kesäkuun jalkapalloleiri

Maanantai-perjantai 3.-7.6.2019

Kauniaisten Keskuskentän tekonurmella.

- Ikäluokat 2012-2014, klo 9-15 • Hinta 150 €
- Ikäluokat 2006-2011, klo 9-15 • Hinta 150 €

Hintaan sisältyy valmennus, lounas ja t-paita.
Oma pallo mukaan.

Juni fotbollsläger

Måndag-fredag 3.-7.6.2019

Grankulla Centralplan med konstgräs.

- Årsklassen i 2012-2014, kl. 9-15 • Pris 150 €
- Årsklassen i 2006-2011, kl. 9-15 • Pris 150 €

I priset ingår träning, lunch och t-shirt.
Egen boll med.

Elokuun jalkapalloleiri

Maanantai-keskiviikko 5.-7.8.2019

Kauniaisten Keskuskentän tekonurmella.

- Ikäluokat 2007-2014, klo 9-15 • Hinta 85 €

Hinta sis. valmennuksen ja lounaan.
Oma pallo mukaan.

Augusti fotbollsläger

Måndag-onsdag 5.-7.8.2019

Grankulla Centralplan med konstgräs.

- Årsklassen i 2007-2014, kl. 9-15 • Pris 85 €

Pris inkl. träning och lunch.
Egen boll med.



Ilmoittautuminen ja ohjelma • Registrering och program

www.grifkfotboll.fi/
tapahtumat-evenemang/grifk-jalkapalloleirit/

Pipsa Manninen • Puh/tel. 040 716 8444 • pipsa.manninen.grifkfotboll@outlook.com



RENAULT
Passion for life

Quo vadis? Uusi Renault KADJAR



Mallisto alkaen
25 590 €

Minne menet?

Tulen sieltä, missä määritellään koko muun maailman tyyli. Siksi muotoiluni etumatka ulottuu korin suurista linjoista aina sisustuksen pienimpiin yksityiskohtiin asti. Tyylini tarkoittaa myös tyylikästä matkantekoa. Ajettavuuteni loistaa kaupungissa ja maantiellä samalla kun 20 cm maavara tasoittaa mökkitiet ja taipaleet. Tunne tyylini. Menen sinne, minne sinä haluat.

Mallisto alkaen TCe 140 Life 25 590 €, CO₂ 144 g/km, yhd. kulutus 6,4 l/100 km.

Hinnat sis. toimituskulut 600 €. Kuvan auto erikoisvarustein.

renault.fi



Päävalmentajan terveiset

Jalkapallojoukkueen valmentamista voisi kuvaila jatkuvan muutoksen hallinnaksi. Pysähtyminen sekä seesteinen tyytyväisyys tietää kilpailussa häviölle joutumista, mutta toisaalta liian nopeat ja huonosti valmistellut muutokset saattavat taas aiheuttaa toiminnalle raskauttavia vaikeuksia. Oleellista on löytää oikeanlainen balanssi näiden kahden välillä.

Tämän balanssin löytäminen vaatii vain kolme asiaa: kokeilua, analyysia ja päätöksiä. Virheet ovat luonnollinen sivutuote tässä prosessissa: ne eivät ole kehityksen kannalta välttämättömiä, mutta niistä oppiminen on. Sven-Göran Eriksson on kerran tähän liittynyt todennutkin: "se, joka ei ole koskaan epäonnistunut, ei ole koskaan mitään yrittänytään".

Itse näen koko elämän mahdollisuutena kehittymiselle: se lienee koko olemassaolomme tarkoitus. Yritämme löytää keinoja ymmärtää itseämme, oppia toisiltamme ja tulla näin viisaammiksi, jotta yksinkertaisesti saisimme elämäämme sisältöä ja kokisimme merkitystä – jokainen päivä.

Valmentajana toimiminen on haastava tehtävä, johon liittyy myös paineita. Valmentaminen on kuitenkin kuin leikkiä verrattuna oikeasti haastaviin ja paineistaviin tehtäviin - ammatteihin, joissa panoksena on toisen ihmisen työpaikka, terveys tai henki. "Jalkapallo on tärkein vähemmän tärkeistä asioista", totesi aikoinaan italialainen huippuvalmentaja Arrigo Sacchi.

Mutta kun pelaajamme saapuvat työ- tai koulupäivän jälkeen pukukoppiin ennen harjoituksia, heille jalkapallo on sillä hetkellä maailman tärkein asia. On vain jalkapallo. On vain Grankulla IFK.

Joukkueemme on sillä hetkellä meidän oma mikrokosmos, muusta ulkoisesta maailmasta etäinen yksikkönsä, joka toimii täysin sen omilla ehtoillaan. Se on silloin ainoa totuutemme, henkemme ja käsityksemme maailmasta.

Sellaiset ovat terveiseni teille.



Kimmo Kantola
Päävalmentaja



Representationslaget



Cheftränarens hälsningar

Att träna ett fotbollslag kunde beskrivas som ett försök att kontrollera en ständig förändring. Att stanna upp och vara nöjd betyder ofta i tävlingssammanhang att man förlorar, medan för snabba eller dåligt förbereda beslut kan leda till stora problem för verksamheten. Det viktigaste är att hitta rätt balans mellan de två.

Att hitta denna balans kräver endast tre saker: försök, analys och beslut. Att göra fel är en naturlig biprodukt till processen. Felen är inte en nödvändighet för att nå framsteg, men att lära sig från dem är. Sven-Göran Eriksson har en gång tangerat ämnet genom att säga: "han som aldrig har misslyckats, har aldrig heller på riktigt försökt."

Själv ser jag hela livet som en möjlighet för utveckling: det är antagligen hela meningen med vår existens. Vi försöker hitta sätt att förstå oss själva, lära oss av andra och på så sätt bli visare. Det ger oss innehåll i livet och en upplevelse av meningsfullhet – varje dag.

Att vara tränare är en utmanande uppgift, som också medför press. Det är dock endast en barnlek i jämförelse med på riktigt pressande uppgifter – yrken, där man bestämmer om en annan människas jobb, hälsa eller liv. "Fotboll är det viktigaste av de mindre viktiga sakerna", har den italienska topptränaren Arrigo Sacchi en gång sagt.



Kimmo Kantola
Chefstränare

Men när våra spelare efter sina jobb- eller skoldagar kommer till omklädningsrummet innan träningarna, så är fotboll i den stunden den viktigaste delen av deras värld. Det finns bara fotboll. Det finns bara Grankulla IFK.

Vårt lag är i den stunden vårt eget lilla mikrokosmos, en enhet avfjärrad från den övriga världen, som fungerar helt under sina egna villkor. Den är i stunden vår enda sanningen, vårt liv och vår uppfattning av världen.

Sådana är mina hälsningar till er.



Yläriwi: Herman Berggring, Saman Safiyari, Joni Kaasinen, Niko Perera, Samuel Langhoff, Sebastian Veijola, Eino Herlevi, Petter Meyer, Kaan Kovanen. **Keski-riwi:** Otto Pitkänen, Lassi Luoto, Vili Helenius, Topias Tikkanen, Teemu Lammi, Frans-Eemil Leppänen, Manu Hietanen, Richard Wahlstedt (huoltaja). **Alariwi:** Kimmo Kantola (päävalmentaja), Aki Meriluoto, Niko Vuorinen, Tomi Vuorinen (MV, C), Kimi Lindeman (MV, C), Janne Törmänen (C), Joonas Ilomäki, Juho Mustonen (valmentaja). **Kuvasta puuttuvat:** David Nyman, Vili Nyström, Tomi Lindqvist (joukkuejohtaja), Lassi Ropponen (joukkuejohtaja), Aki Holma (maalivahtivalmentaja).

Edustusjoukkue • 2019 Representationslaget



2
Teemu Lammi
Syntymäaika/Född: 22.02.1996
Pituus/Längd: 178 cm
Paino/Vikt: 74 kg
Pelipaikka/Spelplats: Puolustus/Försvär



3
Otto Pitkänen
Syntymäaika/Född: 09.07.1997
Pituus/Längd: 181 cm
Paino/Vikt: 77 kg
Pelipaikka/Spelplats: Puolustus/Försvär



4
Niko Perera
Syntymäaika/Född: 27.01.1988
Pituus/Längd: 183 cm
Paino/Vikt: 83 kg
Pelipaikka/Spelplats: Puolustus/Försvär



8
Joonas Ilomäki
Syntymäaika/Född: 17.07.1990
Pituus/Längd: 176 cm
Paino/Vikt: 75 kg
Pelipaikka/Spelplats: Puolustus/Försvär



14
David Nyman
Syntymäaika/Född: 11.06.1990
Pituus/Längd: 182 cm
Paino/Vikt: 76 kg
Pelipaikka/Spelplats: Puolustus/Försvär



25
Vili Nyström
Syntymäaika/Född: 23.09.1995
Pituus/Längd: 176 cm
Paino/Vikt: 73 kg
Pelipaikka/Spelplats: Puolustus/Försvär



5
Sebastian Veijola
Syntymäaika/Född: 27.11.1993
Pituus/Längd: 190 cm
Paino/Vikt: 88 kg
Pelipaikka/Spelplats: Puolustus/Försvär



6
Eino Herlevi
Syntymäaika/Född: 10.04.2000
Pituus/Längd: 181 cm
Paino/Vikt: 80 kg
Pelipaikka/Spelplats: Puolustus/Försvär



7
Joni Kaasinen
Syntymäaika/Född: 11.09.1986
Pituus/Längd: 179 cm
Paino/Vikt: 70 kg
Pelipaikka/Spelplats: Puolustus/Försvär



10
Janne Törmänen
Syntymäaika/Född: 29.01.1989
Pituus/Längd: 173 cm
Paino/Vikt: 75 kg
Pelipaikka/Spelplats: Keskikenttä/Mittfält



13
Vili Helenius
Syntymäaika/Född: 10.08.1998
Pituus/Längd: 178 cm
Paino/Vikt: 72 kg
Pelipaikka/Spelplats: Keskikenttä/Mittfält



20
Niko Pulkkinen
Syntymäaika/Född: 25.07.1995
Pituus/Längd: 169 cm
Paino/Vikt: 69 kg
Pelipaikka/Spelplats: Keskikenttä/Mittfält



21
Lassi Luoto
Syntymäaika/Född: 22.07.1986
Pituus/Längd: 183 cm
Paino/Vikt: 78 kg
Pelipaikka/Spelplats: Keskikenttä/Mittfält



23
Manu Hietanen
Syntymäaika/Född: 17.03.2003
Pituus/Längd: 174,5 cm
Paino/Vikt: 65,5 kg
Pelipaikka/Spelplats: Keskikenttä/Mittfält



26
Aki Meriluoto
Syntymäaika/Född: 18.02.2000
Pituus/Längd: 180 cm
Paino/Vikt: 83 kg
Pelipaikka/Spelplats: Keskikenttä/Mittfält



15
Topias Tikkanen
Syntymäaika/Född: 28.06.2000
Pituus/Längd: 175 cm
Paino/Vikt: 74 kg
Pelipaikka/Spelplats: Hyökkääjä/Forward



17
Petter Meyer
Syntymäaika/Född: 21.02.1985
Pituus/Längd: 181 cm
Paino/Vikt: 74 kg
Pelipaikka/Spelplats: Hyökkääjä/Forward



18
Frans-Eemil Leppänen
Syntymäaika/Född: 30.09.2000
Pituus/Längd: 178 cm
Paino/Vikt: 70 kg
Pelipaikka/Spelplats: Hyökkääjä/Forward



9
Daniel Langhoff
Syntymäaika/Född: 15.10.1992
Pituus/Längd: 186 cm
Paino/Vikt: 80 kg
Pelipaikka/Spelplats: Hyökkääjä/Forward



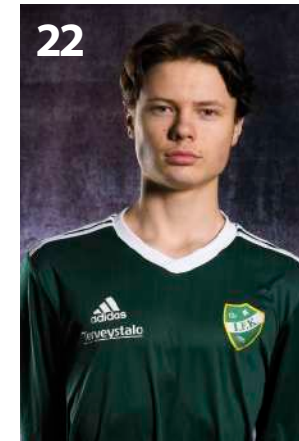
11
Kaan Kovanen
Syntymäaika/Född: 25.02.1997
Pituus/Längd: 178 cm
Paino/Vikt: 74 kg
Pelipaikka/Spelplats: Hyökkääjä/Forward

**Tervetuloa
katsomaan ja
kannustamaan
Grani voittoon!**
Otteluohjelma sivulla 28.

**Kom och titta
på matcherna och
heja på Grani!**
Spelprogrammet på sidan 28.



19
Samuel Langhoff
Syntymäaika/Född: 15.11.1994
Pituus/Längd: 189 cm
Paino/Vikt: 84 kg
Pelipaikka/Spelplats: Hyökkääjä/Forward



22
Herman Bergring
Syntymäaika/Född: 25.08.2003
Pituus/Längd: 175 cm
Paino/Vikt: 67 kg
Pelipaikka/Spelplats: Hyökkääjä/Forward



24
Saman Safiyari
Syntymäaika/Född: 03.08.2000
Pituus/Längd: 180 cm
Paino/Vikt: 74 kg
Pelipaikka/Spelplats: Hyökkääjä/Forward



Edustusjoukkue 2019 Representationslaget



Toni Vuorinen
Syntymäaika/Född: 15.04.1992
Pituus/Längd: 188 cm
Paino/Vikt: 85 kg
Pelipaikka/Spelplats: Maalivahti/Målvakt



Kimmen Lindeman
Syntymäaika/Född: 27.11.1990
Pituus/Längd: 190 cm
Paino/Vikt: 92 kg
Pelipaikka/Spelplats: Maalivahti/Målvakt

Valmennus ja joukkueenjohto/Tränare och lagledning



Kimmo Kantola
Päävalmentaja
Chefstränare



Juho Mustonen
Valmentaja
Tränare



Aki Holma
Maalivahtivalmentaja
Målvaktstränare



Lassi Luoto
Fysiikkavalmentaja
Fysisk tränare, FysiOne



Petter Meyer
Manageri
Manager



Richard Wahlstedt
Huoltaja
Materialförvaltare



Tomi Lindqvist
Joukkueenjohtaja
Lagledare



Lassi Ropponen
Joukkueenjohtaja
Lagledare



Suomen suurimmasta
lankamyymälästä:

- langat
- kudontalangat ja -tarvikkeet
- ompelutarvikkeet ja vetoketjut
- tilkkutyökankaat

Menita Espoo
Yläkartanontie 26, Soukan ostoskeskus
puh. 09-256 7536
Käy myös verkkokaupassamme
www.menita.fi



MOVETEC

more than components

Automaation ja mekatroniikan ratkaisuja jo vuodesta 1988.



Otteluohjelma Spelschema



Vuoden 2019 otteluohjelma / Säsongen 2019 spelschema



Pvm Datum	Päivä Dag	Aika Tid	Koti Hem	Vieras Borta	Tulos Resultat	Pvm Datum	Päivä Dag	Aika Tid	Koti Hem	Vieras Borta	Tulos Resultat
5.5.	Su/Sö	18:30	GrIFK	SalPa	-	21.7.	Su/Sö	18:30	TamU	GrIFK	-
12.5.	Su/Sö	18:30	GrIFK	TamU	-	30.7.	Ti	18:30	GrIFK	FC Jazz	-
18.5.	La/Lö	17:00	FC Jazz	GrIFK	-	3.8.	La/Lö	17:00	Pallo-lirot	GrIFK	-
26.5.	Su/Sö	18:30	GrIFK	Pallo-lirot	-	11.8.	Su/Sö	18:30	GrIFK	KäPa	-
30.5.	To	15:00	KäPa	GrIFK	-	16.8.	Pe/Fre	18:30	Gnistan	GrIFK	-
3.6.	Ma/Må	18:30	GrIFK	Gnistan	-	25.8.	Su/Sö	18:30	GrIFK	EPS	-
10.6.	Ma/Må	18:30	EPS	GrIFK	-	31.8.	La/Lö	17:00	FC Espoo	GrIFK	-
16.6.	Su/Sö	18:30	GrIFK	FC Espoo	-	15.9.	Su/Sö	18:30	GrIFK	KaaPo	-
19.6.	Ke/Ons	18:30	KaaPo	GrIFK	-	21.9.	La/Lö	15:00	SalPa	GrIFK	-
28.6.	Pe/Fre	18:30	GrIFK	FC Honka Akatemia	-	27.9.	Pe/Fre	18:30	FC Honka Akatemia	GrIFK	-
13.7.	La/Lö	17:00	Ilves/2	GrIFK	-	5.10.	La/Lö	14:00	GrIFK	Ilves/2	-

Neljän parhaan jatko-ottelut / De fyra bästas fortsättningsmatcher: 12.10., 19.10., 26.10.



Kotiottelut: Kauniainen Keskuskenttä, Bembölentie 9 • Hemmamatcher: Grankulla Centralplan, Bembölevägen 9



KUVA/FOTO MARKKU PAJUNEN

Ennennäkemättömän suuri 10,2 tuuman kosketusnäyttö –

ja kaikki mitä tarvitset miellyttävään ajomatkaan!



Maailmanluokan
uutuus –
Dynavin N7-DCX
1190€
(svh)

- CD-/DVD-soitin
- Korkearesoluutioinen 25,9 cm (10.2") kosketusnäyttö (1024 x 600 px)
- DAB+ digitaalinen radio
- IR kaukosäädin
- Kaiutinpuhelin (Parrot)
- Bluetooth suoratoisto ulkoisilla Bluetooth-kaiuttimilla
- Fiat Ducato, Citroën Jumper ja Peugeot -yhteensopiva vuosimallista 2006 eteenpäin
- Keväällä tulossa integroitavat mallit VW Crafteriin ja M-B Sprinteriin sekä useisiin henkilöautoihin vuoden 2019 aikana



Sisältää GO Primo navigaatio-ohjelman (Eurooppa), TTS-toiminnon sekä leirintä- ja autopaikkojen haun

DYNAVIN[®]
where innovation starts



Hae omasi hyvin varustelluilta jälleenmyyjiltä!

Maahantuojaja

CaravanTukku
VAPAA-AJAN TARVIKKEET JA VARAOSAT



OIVATUOTE

Sisärakentamisen vahvaa osaamista jo vuodesta 1983



Keskustie 1 , OITTI | www.oivatuoite.fi | toimisto@oivatuoite.fi



A-juniorit A-juniorerna

GrIFK:n A-juniorit lähtee kauteen 2019 noin 30 pelaajan joukkueella.

Valmentajina toimivat Harri Stenlund, Daniel Stevens ja Pekka Terävä (mv-valmentaja). Tällä kaudella pelaamme A-junioreiden ykköstä, sekä U23-joukkueella miesten 4.divisioonaa. Joukkue harjoittelee 4 kertaa viikossa. Tavoitteena on hyvät sijoitukset molemmissa sarjoissa.

Janne Anttikoski
Joukkueenjohtaja
puh. 040 7721 432
grifkfutis01@gmail.com

GrIFK:s A-juniorer inleder säsongen 2019 med cirka 30 spelare.

Harri Stenlund och Daniel Stevens fungerar som tränare och Pekka Terävä som målvaktstränare. Denna säsong spelar vi i A-juniorens division 1. samt männens division 4. Laget tränar 4 gånger i veckan. Målet är bra placering i båda serierna.

Janne Anttikoski
Lagledare
tel. 040 7721 432
grifkfutis01@gmail.com



Yläriivi: Matias Skyttä, Johannes Juurakko, Ville-Veikko Mäntylä, Niko Saraste, Noa Maxwell.
Keskiriivi: Victor Lindström, Jimi Anttikoski, Eetu Julin, Casimir Mangs, Sedastian Hyvärinen, Juuso Saastamoinen, Harri Stenlund (valmentaja).
Alariivi: Lauri Mänttäus, Viktor Sandbacka, Emrik Palm, Tatu Varis, Emil Snellman, Kaarlo Granados, Alexander Aalto.
Kuvasta puuttuvat: Benjamin Jordman, Lauri Haarala, Oliver Avelan, Atte Otonen, Jon Lintunen, Sander Granholm, John Nkanga, Jere Haapanen, Pekka Terävä (mv valmentaja).

A-juniorit • 2019



B-juniorit B-junioreina

GrIFK B-juniorit pelaavat B17 ykkösessä sekä B17 kakkosessa.

GrIFK B17 on tehnyt YJ joukkueen EBK:n kanssa ja tämä yhteistyö mahdollistaa pelaamisen kahdessa sarjassa. Pelaajia on yhteensä 40 ja kaikilla on mahdollisuus pelata joko B17 Ykkösessä tai B17 kakkosessa.

Valmentajina toimivat Arto Tuohisto-Kokko, Daniel Stevens ja maalivahtivalmennus Pekka Terävä. Mukana valmennuksessa ovat myös EBK pelaajien mukana tulleet Elias Barhaila ja Alekski Peltonen.

Kauden tavoitteena on vakiinnuttaa paikka kovassa B17 Ykkösessä. Syksyn sarjan parhaat joukkueet pääsevät talvella 2019-20 SM-karsintaan ja se on myös tavoitteena tällä pääasiassa 2003 syntyneistä koostuvalla joukkueella. Myös B17 kakkonen erittäin hyvä sarja ja siellä tavoitteena on että mahdollisimman moni pelaaja saa peliaikaa.

Osa B17 pelaajista voi kauden aikana pelata myös GrIFK A20 Ykkösessä tai GrIFK U23 akatemiassa 4.divarissa. Muutama pelaaja harjoittelee ja myös pelaa GrIFK edustuksessa Miesten Kakkosessa.

Jonni Arrakoski
Joukkueenjohtaja
puh. 040 4509614
jonni.arrakoski@swarco.com

Arto Tuohisto-Kokko
Valmentaja
puh. 050 5458972
artuohi@hotmail.com

GrIFK B-juniorer spelar i såväl B17 division ett som B17 division två.

GrIFK B17 har gemensamma lag tillsammans med EBK och det här samarbetet gör det möjligt att spela i två serier. Vi har sammanlagt mera än 40 spelare och alla har möjlighet att spela i B17 division 1 eller B17 division 2.

Som tränare fungerar Arto Tuohisto-Kokko och Daniel Stevens samt som målvaktstränare Pekka Terävä. På tränarsidan har vi också Elias Barhaila och Alekski Peltonen som har kommit till oss tillsammans med EBK-spelarna.

Säsongens målsättning är att säkra platsen i den hårda B17 division 1 serien. De lag som är bäst placerade på hösten har under vintern 2019-2020 möjlighet att kvala in till FM-serien och det är också målsättningen för det lag som i huvudsak består av spelare födda 2003. B17 division 2 är också en mycket bra serie och där är målet närmast att så många spelare som möjligt får speltid.

En del av B17 spelarna kan också under säsongen spela i GrIFK A 20 division 1 serien eller i GrIFK U23 akademien som spelar i division 4. En del spelare tränar och spelar också med GrIFK representationslaget i herrarnas division två.

Jonni Arrakoski
Lagledare
tel. 040 4509614
jonni.arrakoski@swarco.com

Arto Tuohisto-Kokko
Tränare
tel. 050 5458972
artuohi@hotmail.com



Yläriivi: Ndatimana Haklii, Rasmus Rannanpää, Jaakko Jokinen, Aki Pennanen, Herman Bergring, Milo Djateu, Ranel Loup, Verrtti Tiilikainen, Onni Ketola.
Keskiriivi: Päivävalmentaja Arto Tuohisto-Kokko, Manu Hietanen, Rasmus Palin, Eetu Vuori, Eino Rissanen.
Alariivi: Apoo Aaltonen, Jere Eklund, Tuomas Hintikka, Benjamin Arrakoski, Axel Terävä, Niilo Ritämäki, Joona Olenius, Olli Soravalla.
Kuvasta puuttuvat: Adrian Arrakoski, Osakari Lahti, Jasper Virtapuro, Casper Halenius ja Oliver Kulip.



GrIFK-P04

GrIFK P04 joukkue perustettiin 2009. Ikäluokassamme on tällä hetkellä 19 pelaajaa. Mukaan mahtuu uusia aktiivisia pelaajia!

Pelaamme Uudenmaan piirin sarjassa Kakkosessa, talvella pelaamme lisäksi Talviliiga. Osallistumme vuosittain Helsinki Cupiin, ja lisäksi pelaamme muissa turnauksissa ja harjoitusotteluissa.

Valmentajana toimii Miika Raki ja apuvalmentajana Kasper Mäkelä. Ikäluokassa on 19 pelaajaa, jotka harjoittelevat yhdessä 4 kertaa viikossa; 3 kertaa viikossa Kauniaisten Volkswagen hallissa ja kerran viikossa Kasavuoren koulun liikuntasalissa.

Uudet pelaajat, joilla on jalkapallotaustaa, voivat ottaa yhteyttä joukkueenjohtajaan.

Miika Raki
Vastuuvallmentaja

Kasper Mäkelä
Apuvalmentaja

Susanna Nyström
Jojo

Hanna Mäkelä
Rahastonhoitaja

GrIFK P04 laget grundades 2009. Laget består för tillfället av 19 spelare. Det finns plats för nya aktiva spelare i laget. Välkommen med!

Vårt lag spelar i Nylands distriktsserie på nivå två. På vintern spelar vi också sk. Talviliiga. Laget deltar varje år också i ett antal tävlings- och träningsturneringar t.ex. Helsinki Cup. Tränaren i laget är Miika Raki och assisterande tränare Kasper Mäkelä. Åldersgruppen har 19 spelare som tränar tillsammans 4 gånger i veckan; 3 gånger i veckan i Grankulla Volkswagen-hallen och en gång i veckan i Kasabergs skolan.

Nya spelare som har spelat fotboll förr, kan ta kontakt med lagledaren.

Miika Raki
Chefstränare

Kasper Mäkelä
Assisterande tränare

Susanna Nyström
Lagledare

Hanna Mäkelä
Kassör



Yläriivi: Kasper Mäkelä, Markus Määttänen, Juhon Hursti, William Nyström, Joakim Puro, Joonatan Mäkelä.

Alariivi: Max Halonen, Atte Vilenius, Matias Mäkiläaako, Elis Virtakangas, Aaro Lehtovaara.

Kuvasta puuttuvat: Iivari Hakkarainen, Teemu Honkanen, Matias Kortene, Antti Lehtinen, Julius Myllyniemi, Aksel Raivio, Tuure Sipilä, Elias Tihula, Oskari Nikoila.

GrIFK P04 • 2019

P-05 vahvoilla otteilla takaisin Etelä-Länsi liigaan!

Kausi 2018 päättyi iloisissa tunnelmissa joukkueen nousulla takaisin Etelä-Länsi liigaan. Joukkue selvitti syyskierroksen 2018 ilman tappioita ja kaksiosaisessa nousukarsinnassa vastustaja HyPS lyötiin 9-1 numeroin. Pelaajat siis ansait-sivat paikkansa ilman selitellyjä kaudeksi 2019 ELL:ssä.

Ison kentän peli (11v11) sekä poikien kasvu että kehittyminen ovat johtaneet siihen, että harjoittelussa painotetaan entistä enemmän useamman pelaajan yhteistyötä niin puolustettaessa kuin hyökätessä.

Isona teemana on kentätasapainon säilyttäminen, jotta joukkue olisi mahdollisimman valmis muuttuviin tilanteisiin eri puolilla kenttää.

Harjoittelussa ei kuitenkaan voida unohtaa henkilökohtaisten taitojen kehittämistä, joka luo pohjan joukkueen pelitavan toteuttamiseen.

Säännöllinen fyysikkavalmennus (1-2 krt/vko) on myös tullut yhä vahvemmin ja monipuolisemmin mukaan harjoitusohjelmaan. Fyysisestä harjoittelusta vastaa Janne Veija, joka samalla auttaa lihahuollon ohjeistamisessa ja vammojen hoidossa.

Talven 2018-19 aikana joukkue on jälleen osallistunut Palloliiton Huuhkajapäiville, jotka ovat samalla toimineet pelaajatarkkailutapahtumina ajatellen kesän Huuhkajatornausta, jossa Suomen eri alueiden sen hetkiset 05-ikäluokan potentiaalisimmat pelaajat edustavat omia alueitaan. Lisäksi talveen on kuulunut tiukan harjoitustahdin lisäksi lähes viikoittaiset harjoituspelit niin 05- kuin 04-syntyneitä joukkueita vastaan, Uudenmaan ja Helsingin piiriin yhteiseen futsalsarjaan (1-taso) osallistuminen kahdella joukkueella, Riga cup tammikuussa ja matka Tukholmaan Djurgården IF:n vieraaksi huhtikuussa.

Joukkueen päävalmentajana toimii Markus Kulmala ja apuvalmentajina Stefan Palmgren ja Matti Hannuksela. Joukkueen tarkemmat tiedot ja harjoitusajat löytyvät joukkueen kotisivuilta: www.grifkfotball.fi

Miia Kähärä, joukkueenjohtaja/lagledare, puh./tel. 040 5689673, miia@doa.fi

Robin Harms, joukkueenjohtaja/lagledare, puh./tel. 0500 993346, robin.harms@kolumbus.fi

P-05 laget kämpade sig tillbaka till Etelä-Länsi ligan!

Säsongen 2018 slutade i positiva tecken när laget steg tillbaka till Etelä-Länsi ligan. Laget spelade hela höstsäsongen utan förlust och i kvalet, en hemma- och en bortamatch, slog laget HyPS med klara 9-1. Spelarna förtjänade med andra ord utan tvekan sin plats i ELL år 2019.

Som en följd av spelet på stor plan (11m11) och att pojkarna växer och utvecklas fokuseras träningarna allt mer på samarbetet mellan flera spelare såväl i försvar som anfall. Det huvudsakliga temat är bibehållandet av balansen på spelfältet så att laget är förberett på de föränderliga situationerna som uppstår på de olika delarna av planen.

Spelarnas individuella färdigheter, som lägger grunden för förverkligandet av lagets spelsätt, utvecklas dock samtidigt.

Regelbundna fysträningar (1-2 ggr/vecka) har också blivit ett allt viktigare och mångsidigare element i träningsprogrammet. Janne Veija drar fysträningarna och han hjälper samtidigt till med rådgivning gällande muskelunderhåll och skador.

Under vintern 2018-19 har laget sedanligt också deltagit i Bollförbudets Huuhkaja-speldagar som samtidigt har fungerat som spelarobservationstillfällen med tanke på kommande sommars Huuhkaja-turnering där de då talangfullaste 05-spelarna från de olika regionerna i landet kommer att spela för sina regionlag. I övrigt har vintern förutom ett hårt träningsprogram bjudit på träningsmatcher mot både 05- och 04-lag, deltagande med två lag i och Nylands och Helsingforsdistriktets gemensamma futsalserie (1-nivån), Riga-cup i januari och en spelresa till Stockholm i april som gäst hos Djurgården IF. Lagets huvudtränare är Markus Kulmala och assisterande tränare Stefan Palmgren och Matti Hannuksela. Noggrannare uppgifter om laget och träningsstider finns på lagets hemsidor: www.grifkfotball.fi



Yläriivi: Matti, Max, Leevi, Alex, Amanattos, Nooa, Markus.
Keskiriivi: Konrad, Lari, Esmuriz, Onni, Samir, Valtteri, Roope, Reko, Daniel, Stefan.
Alariivi: Vilho, Aapo, Arjjan, Fabrice, Kalle, Arttu, Aadam, Anton.

GrIFK-P06

Granin -06 ikäluokka on tuttu näky otteluissa, miniliigoissa ja turnauksissa niin eliitti-, kilpa-, haaste- kuin harraste-tasoilla.

Kansalliset saavutukset, esim. Hesa Cupin kaksi peräkkäistä mitalia, Vantaa Cupin hopea, huuhekajapäivien A-lohko ovat täydentyneet kansainvälisen turnauksen voitolla 2018. Vuonna 2019 Black tavoittelee paikkaa Etelä-Länsiliigassa Ykkösen kautta ja osallistuu myös ulkomaan turnauksiin. Haaste- ja harrastejoukkueet White ja Red pelaavat piirin Kolmos- ja Nelossarjoissa.

Erinomaiset harjoitusolosuhteet uudessa Volkswagen hallissamme ja Keskuskentällä takaavat mahdollisuuden aktiiviseen harastamiseen ympäri vuoden. Kaikki pojat treenaavat 3-5 kertaa viikossa, taitavimmat ja maalivahdeille on omat harjoituksensa. Valmennusohjelmaa täydentävät kesällä juoksuvalmennus ja talvikaudella kehohallintatreeni ja futsal. Tänä vuonna 11 vs 11 pelejä pelataan ja kokeillaan jo kaikissa peliryhmissä! Joukkueella on ensiluokkainen valmennustiimi, jonka vetäjänä toimii UEFA-B -tason päävalmentaja Risto Kaikkonen ja Leif Grandell. Seuran valmennusjohdon tiivis tuki joukkueelle takaa sen, että voimme tarjota haasteita ja kehittymismahdollisuuksia kaikille pelaajille kaikilla tasoilla. Joukkueen tavoitteena on luoda jokaiselle pelaajalle mahdollisuus kasvaa ensin urheilijaksi ja jatkaa polulla jalkapalloiljaksi.

Toivotamme myös uudet pelaajat tervetulleeksi iloiseen joukkoomme!

Risto Kaikkonen
Vastuuvallmentaja
risto.kaikkonen@gmail.com

GrIFK P06 är en välkänd syn på matcher, i miniligor och under turneringar på elit-, tävlings-, utmanar- och hobbynivåerna.

Nationella prestationer, som de två på varandra följande medaljerna i Hesa Cup, har kompletterats 2018 med en turneringsseger utomlands. År 2019 strävar Black till att från Division 1 stiga till Etelä-Länsiliiga och att delta aktivt i turneringar utomlands. Utmanar- och hobbylagen White och Red spelar i distriktets tredje respektive fjärde division.

Utmärkta träningsförhållanden i vår nya Volkswagen-hall och på centralidrottsplanen garanterar möjligheter till aktiv träning under hela året. Alla pojkar tränar 3-5 gånger i veckan, de mest begåvade och målvakterna har egna träningar. Träningen kompletteras med löp- och teknikträningar på sommaren och under vintersäsongen med kroppskontrollsträningar och futsal. I år spelar och testar vi 11-vs-11-matcher på alla nivåer! Laget har ett förstklassigt tränarteam med UEFA-B huvudtränare Risto Kaikkonen och Leif Grandell. Stödet från föreningens träningsledning garanterar att vi kan erbjuda utmaningar och möjligheter till utveckling för alla spelare på alla nivåer. Målet med laget är att skapa möjlighet för varje spelare att först växa som idrottare och sedan fortsätta på vägen till fotbollsspelare.

Vi välkomnar också nya spelare till vårt glada lag!

Risto Kaikkonen
Ansvarig tränare
risto.kaikkonen@gmail.com



Yläriivi: Ville Hackman (valmentaja), Akseli Kiviranta, Alexander Beijar, Ken Schmidt, Alexander Granholm, Melvin Lamberg, Thomas Faaberg.
Keskiriivi: Max Jaari, Emil Ukkola, Cedric Sten, Oskar Kantanen, Lauri Herkama, Samuel Vuori, Eryk Buska, Mattias Timmerman, Risto Kaikkonen (valmentaja).
Alariivi: Osku Kilpinen, Aaro Rauste, Elias Vaaja, Nooa Laukkoski, Antton Kinnunen, Akseli Rankki, Jonathan Ehrman, Kevin Fleege.
Kuvasta puuttuvat: Eero Arkio, Simon Berg, Antton Hyppönen, Tommi Kaikkonen, Elmeri Kotikoski, Matias Lindman, Mikael Lindman, David Sozin, Benjamin Storgårds, Ola Strömberg, Manu Temberg, Max Wrede.

GrIFK-P07

2007 ikäluokka trenasi ahkerasti vuoden aikana 3-4 kertaa viikossa riippuen tasoryhmästä.

Osallistuimme edellisten vuosien tapaan Uudenmaan piirin piirisarjoihin neljällä joukkueella. Piirisarjojen lisäksi kilparyhmä osallistui useampaan ulkomaan turnaukseen ja haasteryhmä Wasa Cupiin. Tässä mainittakoon Black ryhmän suoritus Alandia Cupissa, jossa joukkue saavutti hienosti hopeaa.

Pelaajamäärä ikäryhmässä on pysynyt hyvällä tasolla. Kun loppuvuonna talvi teki tuloaan, niin se ei meitä haitannut, koska uusi halli mahdollisti treenien jatkumisen tasaisissa olosuhteissa. Paremmat puitteet ovat myös näkyneet joukkueen otteissa vuoden 2019 alkukauden peleissä.

Johan Perander
Joukkueenjohtaja
johan.perander@neste.com

2007 åldersklassen tränade flitigt under året, 3-4 gånger per vecka beroende på nivågruppen.

Som tidigare år deltog vi i Nylands dirtriktserie med fyra lag. Förutom distriktsserien deltog tävlingsgruppen i flera utomlandsturneringar och utmanargruppen i Wasa Cup. Här är det värt att nämna Black lagets fina insats i Alandia Cupen där laget knep en silvermedalj.

Under alla verksamhetsår har speltruppens storlek varit på en god nivå. När vintern anlände i slutet på året så var vi oberörda då den nya hallen möjliggjorde att vi kunde fortsätta träningarna under ypperliga förhållanden. De bättre förutsättningarna har också syns i lagets spel under försäsongen 2019.

Johan Perander
Lagledare
johan.perander@neste.com



Yläriivi: Niklas Korsström, Jias Fennane, Elias Niemi, Aaro Paattakainen, Sampo Rantakylä, Eemeli Nirttynen, William Riskko, Olavi Tanhuupää, Tristan Fleege.
Keskiriivi: Benjamin Perander, Tristan Chaker, Nicolas Mahlberg, Atte Iijala, Alpo Ekonen, Milton Näsi, Aleksanteri Suihkonen, Julius Hirn, Kosti Laaksonen,
Aleksi Kiviniemi. Alariivi: Anton Feodoroff, Elbuzar Esmurzhev, Ernesto Paalanen, Alexander Panelius, Ville Marin, Sebastian Laakonen, Aleksi Stockus,
Valtteri Stockus, Niklas Nyström. Kuvasta puuttuvat: Oliver Storgårds, Chris Prevedouros, Taavi Koukkumäki, Janne Ohman, Sebastian Mecklin, Anton Lundberg,
Aaro Ylipaavainiemi, Alex Esseström, Carlos Österberg, Tommy Nygren, Mattias Ojanpää, Tuomas Seitsonen, Samu Tarhonen ja Kenny Lundmark.

GrIFK P07 • 2019



GrIFK-P08

GrIFK P08 joukkue pelaa nyt seitsemättä vuotta omana joukkueenaan. Pelaajia joukkueessa on tällä hetkellä noin 30 ja lisää innokkaita ja aktiivisia pelaajia mahtuu vielä mukaan.

Joukkueen valmennuksesta vastaavat Jukka Siivonen, Mikael Strömberg ja Antti Perttula apunaan muutama apuvalmentaja. Koko joukkue harjoittelee ympäri vuoden 2-4 kertaa viikossa ja lisäksi edistyneimmillä pelaajilla on ollut mahdollisuus osallistua seuran järjestämiin taitokouluharjoituksiin. Pelejä varten joukkueen pojat on jaettu kolmeen peliryhmään. Talvella osallistuimme kolmella joukkueella futsal -sarjaan ja keväällä sekä kesällä pelaamme Uudenmaan piirisarjaa kolmella joukkueella. Osallistumme lisäksi turnauksiin lähialueella ja ulkomailla, kesän yksi kohokohdistista on perinteinen Helsinki Cup. Alkavan kauden tavoitteena on tarjota pelaajille mielekäs urheiluharrastus positiivisessa ympäristössä, mahdollisuus kilpailutoimintaan sekä tavoitteelliseen kehittymiseen jalkapallon parissa.

Uudet pelaajat ovat tervetulleita mukaan joukkueeseen! Mukaan pääset ottamalla yhteyttä joukkueenjohtajaan.

Sasu Leskelä
Joukkueenjohtaja
puh. 040 348 8567
sasutl74@gmail.com

GrIFK P08 spelar nu för sjunde året som ett eget lag. För tillfället består laget av ca 30 pojkar och det finns ännu plats för fler ivriga och aktiva spelare.

För tränandet ansvarar Jukka Silvennoinen, Mikael Strömberg och Antti Perttula assisterade av våra hjälptränare. Hela laget tränar 2-4 gånger per vecka och därtill har de duk-tigaste spelarna möjlighet att delta i förenin-gens talangskola.

Laget är indelat i tre matchgrupper som deltar i Nylands distrikts futsal- och fotbollsse-rier på sin egen nivå. Därtill deltar vi i turne-ringar i närregionen och utomlands, en av sommarens höjdpunkter är den traditionella Helsinki Cup.

Målet för den kommande säsongen är att er-bjuda spelarna en givande idrottshobby i en positiv miljö, samt möjlighet till tävlingsak-tivitet och målmedveten utveckling inom fotbollen.

**Nya spelare är välkomna med i laget!
Tag gärna kontakt med vår lagledare.**

Sasu Leskelä
Lagledare
tel. 040 348 8567
sasutl74@gmail.com



Yläriivi: Antti Perttula, Panu Jutila, Leon Shpata, Iiro Kängsep, Ilari Elo, Caspian Haapasalmi, Jukka Siivonen.
Keskiriivi: Simon Perander, Wille Nordström, Samuel Florac, Tatu Hietanen, Anton Leskelä, Arkan Sherif, Eemeli Perttula.
Alariivi: Bruno Johansson, Nillo Kalliola, Simo Leijola, Tímeo Fernandez, Oskar Saarilehto, Oskar Saulamaa, Miska Martikainen, Aku Siivonen, Ali Sherif.



GrIFK-P09

Joukkueeseen kuuluu tällä hetkellä 23 pelaajaa, ja lisää innokkaita ja aktiivisia pelaajia otetaan mielellään mukaan. Joukkueen valmennuksesta vastaa Jyri Jokinen, jolla on pitkä kokemus nuorien ikäluokkien valmennuksesta.

Talvikaudella joukkueemme harjoittelee kaksi kertaa viikossa, ja innokkaimmat voivat lisäksi osallistua seuran taitokouluun. Harjoittelu painottuu yksilölliseen tekniikkaan sekä joukkueen pelisysteemiin. Kevästä lähtien on tarkoitus jatkaa harjoittelua samoilla teemoilla kolmesti viikossa.

Talven harjoitusten ohella GrIFK P09 on pelannut lähialueella harjoitusotteluita ja Espoon talvisarjaa. Kesäkaudella osallistumme kahdella joukkueella E11 piirisarjaan. Harjoittelemme yhdessä, mutta osallistumme peleihin ja turnauksiin kahdella eri tasoryhmällä; Anderlecht kilpatasolla, Brugge haastetasolla, tarkoitukseksi tarjota kaikille pelaajille positiivisia pelikokemuksia ja vastuuta omalla tasolla.

Toivotamme kaikki innokkaat uudet pelaajat tervetulleiksi mukaan!

Tomi Rauste
Joukkueenjohtaja
puh. 040 772 0050
tomi.rauste@gmail.com

Laget består för tillfället av 23 spelare och vi tar gärna emot nya ivriga fotbollsintresserade. Ansvarstränare är Jyri Jokinen som har lång erfarenhet av att träna unga åldersgrupper.

Under vintersäsongen tränar laget två gånger i veckan, och de ivrigaste har därtill möjlighet att delta i föreningens talangskola. Träningen fokuserar på spelarnas individuella teknik samt på lagets samspel. På våren fortsätter träningarna tre gånger i veckan.

Utöver träningarna har GrIFK P09 spelat träningsmatcher och deltagit i Esbos vinterserie. Under sommarsäsongen deltar vi med två lag i E11 distriktsserien. Vi tränar tillsammans, men deltar i matcher och turneringar med två olika nivågrupper: Anderlecht på tävlingsnivå, Brügge på utmanarnivå. Målsättningen är att erbjuda alla spelare positiva spelupplevelser på egen nivå.

Vi önskar alla nya ivriga spelare välkomna!

Tomi Rauste
Lagledare
tel. 040 772 0050
tomi.rauste@gmail.com



Yläriivi: Robin Köykkäri, Axel Grannas, Axel Eskelin, Ella Rätsänen, Izaac Koivu, Isakki Hokkanen, Wilhelm Risikko, Zakaria Fennane.
Alariivi: Noel Kokijuschkin, Lukas Korström, Markus Humala, Rasmus Haataja, Oskar Holck, Oskari Rauste, Kalle Klipinen, Milo Sallinen, Leonardo Drechsler.



GrIFK-P10

P10 joukkue on harjoitellut omana ikäluokkana vuodesta 2015. Vuoden 2019 alussa joukkueessa mukana on neljäkymmentä innokasta pelaajaa, joita valmentaa iloisten isien ryhmä.

Pelaajat on jaettu viiteen joukkueeseen, jotka on nimetty walesiläisten jalkapalloseurojen mukaisesti: Wales, Swansea, Cardiff, Wrexham ja Newport.

Joukkueemme viikkorytmi pitää sisällään kahdet harjoitukset hyvissä olosuhteissa Volkswagen kuplahallissa, sekä viikonloppuisin harjoituspelit. Lisäksi taitokoulu harjoittelee kolme kertaa viikossa. Keväällä/kesällä osan treeneistä pidämme Kauniaisten keskus kentän tekonurmella raikkaassa ulkoilmassa. Valmennuksen kauden päätavoitteena on kipinän sytyttäminen ja innostaminen jalkapalloon. Kauden harjoituksissa painopistealueet ovat pallonkäsitely, perustekniikka, 1 vastaan 1 harjoitukset, pienpelit, pelin avaamiset ja noin yleensä pelissä toimiminen. Harjoitukset ovat monipuolisia ja kehittävät mm. koordinaatiota ja fyysistä kuntoa sekä samalla pelaajat oppivat sosiaalisia taitoja, ryhmässä toimimista ja sääntöjen noudattamista. Tärkeintä kuitenkin on hyvä joukkuehenki, hauskuus ja yhdessä koetut onnistumisten elämykset!

Keväällä/kesällä tulemme osallistumaan yhdellä joukkueella 09 syntyneiden 8v8 piirisarjaan ja kahdella joukkueella 5v5 piirisarjaan, yhdellä joukkueella 5v5 Espoon liigaan sekä joihinkin harjoitusohjelmaan sopiviin turnauksiin ja tietysti myös Helsinki Cupiin.

Mukaan mahtuu vielä reilusti uusia pelaajia, aiempaa kokemusta jalkapallosta ei tarvitse olla.

Tervetuloa kaikki uudet pelaajat tutustumaan ja innostumaan jalkapallosta!

Lisätietoa joukkueen treeneistä ja toiminnasta / ytterlig information om lagetets verksamhet och träningar:

Joukkueenjohtaja/lagledare: **Jaana Lesonen**, puh./tel. 040-5703 801, grifk.p10@gmail.com

Vastuuvallmentaja/ansvarliga tränare: **Tommi Aaltonen**

Valmentajat/apuvalmentajat/tränare/assisternade tränare: **Anton Nykvist, Robbi Broända, Matti Aarnio, Mikko Eskelinen** och **Fugi Thanawat Mingrod**

P10 laget har tränat som sin egen åldersgrupp sedan 2015. Vid inledningen av år 2019 består laget av drygt fyrtio ivriga spelare som tränas av en grupp glada pappor.

Spelarna är uppdelade i fem lag, namngivna efter walesiska fotbollsklubbar; Wales, Swansea, Cardiff, Wrexham och Newport.

Lagets veckoschema består av två vardagskvällsträningar i vår nya Volkswagen arena-bubbla samt träningsmatcher på veckosluten. Under den kommande våren/sommaren, tränar vi troligen också utomhus på konstgräsplanen vid Centralplanen i Grankulla. Huvudmålet under det kommande året är att tända barnens gnista och inspiration för fotbollen. Lagets träningar kommer att fokusera på grundteknik, bollhantering, 1-mot-1, småspel, spelöppningar och generella matchvanor. Ambitionen är att erbjuda barnen mångsidig och utvecklande träning som befrämjar både fysisk kondition och koordinationsförmåga. Samtidigt utvecklar spelarna sin sociala kompetens, hur man fungerar som grupp och att följa gemensamma regler. Det viktigaste är en god laganda, att ha kul tillsammans samt att uppleva gemensamma framgångar!

Under den kommande våren och sommar deltar vi med ett lag i distriktsserien för 2009 födda (8v8), två lag i distriktsserien för 2010 födda (5v5) och ett lag i den lokala Esbo-liigan (5v5). Dessutom deltar vi i utvalda turneringar och förstås i Helsinki Cup i juli.

Vi tar gärna emot nya spelare i laget, både nybörjare och erfarna lirare.

Alla nya spelare är välkomna att bekanta sig med och inspireras av fotboll!



Yläriivi: Lucas Nykvist, Patrik Orava, Jerry Rasinkangas, Esko Johansson, Anton Pakarinen, Joona Lesonen, Aksel Pakarinen, Felix Winqvist, Caspian Eskandari, Valtteri Eskelinen, Elliot Wright. **Keskiriivi:** Benjamin Laakkonen, Alec Lindblom, Iiro Helminen, Rio Daif, Kasper Piirainen, Joel Aarnio, Mikko Sippola, Paavo Lindgren, Sami Utrainen, Elias Heikkilä, Matias Väinölä, Ilari Valosaari. **Alariivi:** Arttu Aaltonen, Niklas Kröger, Niko Aarnio, Jalo Laakso, Lemni Sundström, Oliver Kaikkonen, Verrtti Hirvonen, Niklas Laine, Maximilian Grönqvist, Aaro Valojärvi, Roméo Rissanen. **Edessä:** Leevi Salo, Oliver Broända, Anton Saukko. **Valmentajat:** Tommi Aaltonen, Anton Nykvist, Matti Aarnio, Mikko Eskelinen, Rob Broända, Fugi Thanawat Mingrod.

GrIFK P10 • 2019

GrIFK-P11

Vuonna 2011 syntyneiden poikien joukkue on perustettu alkuvuodesta 2017. Joukkueessa on noin neljäkymmentä innokasta pelaajaa. Uusia pelaajia mahtuu mukaan iloisen harrastuksen pariin!

Harjoittelemme kaksi kertaa viikossa: kerran viikossa jäähallin viereisellä Volkswagen hallilla ja kerran viikossa Kasavuoren koululla. Treeneissä harjoitellaan pallon käsittelyä, syöttämistä ja pelitilanteita.

Tärkeässä roolissa on myös pelikavereihin tutustuminen. Lisäksi osa pelaajista osallistuu taitokouluun, joka antaa edistyneille ja motivoituneille pelaajille mahdollisuuden yksilöllisempään harjoitteluun. Joukkue osallistuu vuonna 2019 Espoon liigaan muutamalla joukkueella ja lisäksi edistyneimmät pelaavat vuotta vanhempien sarjassa Espoon liigan pelaajia. Osallistumme lähialueella järjestettävään turnauksiin ja kesällä myös Helsinki Cupiin.

Jens Sjöblom

Vastuuvallmentaja
puh. 040 5093470
jesjoblo@gmail.com

Apuvalmentajat **Johan Ehrman,**
Emil Liljeström, Santeri Luukkonen
ja **Peter Thompson.**

Ville Niilekselä

Joukkueenjohtaja
puh. 040 7767757
ville.niileksela@gmail.com

Muita vanhempia kannustetaan myös ottamaan aktiivin roolin kiinnostuksensa mukaan. **Ota yhteyttä, jos olet kiinnostunut pelaamaan (2011 syntynyt) tai auttamaan (2011 syntyneen vanhempi) – nähdään treeneissä!**

Laget för pojkar födda 2011 grundades i början av år 2017. Laget består av ungefär 40 ivriga spelare. Vi välkomnar nya spelare med i vårt trevliga sällskap.

Vi tränar två gånger i veckan, en träning går av stapeln i Volkswagen hallen invid ishallen och en träning genomförs i Kasabergsskolan. Vi övar bollhantering, passning och spelsituationer. Att lära känna de andra spelkamraterna är också viktigt. Vidare deltar en del spelare i teknikskolan, som möjliggör en mer individuell träning för de skickligaste och ivrigaste spelarna.

Laget deltar under år 2019 i Esboligan med några laguppsättningar och därtill spelar de längre hunna i Esboligans serie för 2010 födda. Vi deltar i turneringar i närområdet och i sommar även i Helsinki Cup.

Jens Sjöblom

Huvudtränare
tel. 040 5093470
jesjoblo@gmail.com

Hjälptränare **Johan Ehrman,**
Emil Liljeström, Santeri Luukkonen
och **Peter Thompson.**

Ville Niilekselä

Lagledare
tel. 040 7767757
ville.niileksela@gmail.com

Övriga föräldrar uppmuntras även till en aktiv roll enligt intresse! **Ta kontakt om du är intresserad av att vara med och spela (om du är född 2011) eller att hjälpa till (om du är förälder till någon som är född 2011) – vi ses på träningarna!**



Yläriivi: Alvar Jemström (valmentaja), Jens Sjöblom, Sebastian Martin, Sergey Khitrin, Edward Thompson, Eino Peurakoski, Eelis Hakala, Arvo Kallio, Johan Ehrman (valmentaja). **Keskiriivi:** Jonathan Grenner, Rasmus Nyström, Vincent Ek, Waldo Nyholm, Aaro Haataja, Nicolas Nyberg, Ed Pettersson, Tuomas Niileksela, Mattias Lindfors, Felix Dulieu. **Alariivi:** Eliott Avellian, Aaro Ahokas, Elias Kovisto, Oliver Mattila, Noa Doepei, Samuel Lindvall, Mikael Söderling, Aron Bejar, Jesper Ehrman, Roope Wagner, **Kuvasta puuttuvat:** Jonathan Andberg, Casimir Autio, Mattias Majjala, Hugo Nordlund, Eliel Haikiilähti, Ian Södermann, Piyush Rawat, Alex Carpelan, Tito Pietilä, Milton Soppela.



GrIFK-P12

P12 on suuri ja aktiivinen ikäluokka, tällä hetkellä pelaajia on huikeat 60!

Joukkue on jaettu viiteen eri peliryhmään ja harjoitteemme kaksi kertaa viikossa. Kaikki peliryhmät osallistuvat Espoon liigaan ja talvikaudella pelaamme eri talvisarjoja ja harjoitusotteluita lähiseudun joukkueita vastaan. Kevät ja Kesäkaudella osallistumme useaan eri turnaukseen ja kesän kokokohta on monelle varmasti Helsinki Cup johon ikäluokkamme osallistuu tänä vuonna ensimmäistä kertaa.

Jasmit Horkama
Joukkueenjohtaja
puh. 0400 959371
jasmit@braxtonclothing.fi

Vesa Seiriö
Valmentaja
p. 0400 228288
vesa.seirio@gmail.com

P12 är en stor och aktiv åldersgrupp, just nu har vi mera än 60 spelare!

Laget är indelat i fem olika spelartrupper och vi tränar två gånger i veckan. Alla speltrupper deltar i Esboligan och under vintern spelar vi i olika vinterserier. Vi spelar även träningsmatcher mot andra föreningar i närregionen. Under våren och sommaren deltar vi i flera olika turneringar och Helsinki Cup är säkert sommarens höjdpunkt för många. I år deltar vi för första gången.

Jasmit Horkama
Lagledare
tel. 0400 959371
jasmit@braxtonclothing.fi

Vesa Seiriö
Tränare
tel. 0400 228288
vesa.seirio@gmail.com



Yläriivi: Ivar Kettunen, Matias Linden, Onni Vesterinen, Mikael Sätilä, Oskari Jolkkinen, Mio Eklund, Oliver Köykkä, Kasper Seppälä, Markku Rubanov, Hans Nyberg. Ylämpi keskiriivi: Pyry Laasala, Duke Malone Njila, Nino Cavlek, Julius Berg, Lucas Heinänen, Kevin Kuuluvainen, Mikael Linden, Werner Brandt, Aamos Sinisalo, Samu Sneck. Alempi keskiriivi: Max Lukka, Ilmari Tommila, Emil Törnblom, Mico Kivi, Troy Westerlund, Valtti Hirvonen, Noam Rebold, Alex Tieraala, Vertti Korhonen, Jonathan Söderling, Leo Repo, Niko Mäkitie. Alariivi: Hugo Nyholm, Luukas Tomteri, Max Romppanen, Isak Seiriö, Emil Stranius, Max Kärrkäinen, Lenny Wiinikainen, Atte Carlberg, Lauri Aaltonen. Valmentajat: Tuomas Carlberg, Matti Brandt, Vesa Seiriö, Antti Korhonen.



GrIFK-P13

**Pojat 2013 perustettiin maaliskuussa 2018.
Joukkueessamme on nyt 44 pelaajaa.**

Harjoitteleme tiistaisin klo 18-19 seuramme Volkswagen kuplahallissa ja viikonloppuisin meillä on harkkapelejä.

Osallistumme myös Espoonliigaan, jossa pelaamme 2013-sarjassa kahdella joukkueella ja 2012-sarjassa yhdellä joukkueella.

Valmentajana meillä toimii Eero Kallio apunaan juniorivalmentajat Maia, Erika ja Linnea.

Tervetuloa mukaan kokemaan aitoa peliiloa ja tinkimätöntä joukkuehenkeä!

Eero Kallio
Valmentaja
oillakoree@gmail.com

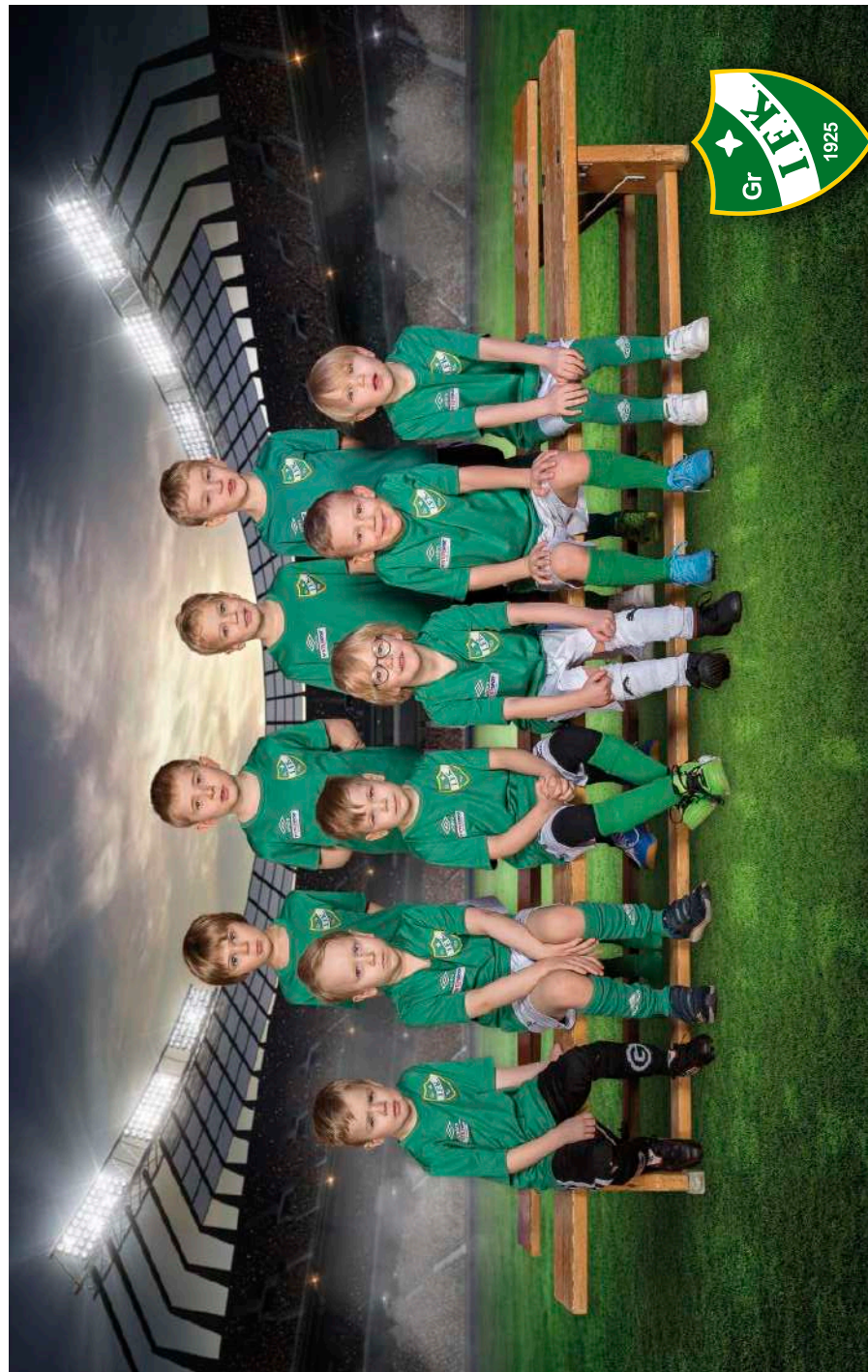
**Pojkar 2013 grundades i mars 2018.
Vårt lag har nu 44 spelare.**

Vi tränar på tisdagar kl. 18-19 i föreningens Volkswagen-hall och på veckoslut har vi vanligen träningsmatcher.

Vi deltar också i Esboligan. Där deltar vi med två lag i 2013-serien och med ett lag i 2012-serien. Eero Kallio är vår tränare och som hjälp fungerar våra juniortränare Maia, Erika och Linnea.

Välkomna med och ta del av äkta spelglädje och en superb laganda!

Eero Kallio
Tränare
oillakoree@gmail.com



Yläriivi: Aleksi, Aatos, Joakim ja Elmer.
Alariivi: Birk, Aaro, Sulo, Eero, Erno ja Otso.

GrIFK P1415

GrIFK Fotboll vuosina 2014 syntyneet pojat -joukkue on aloittanut toimintansa.

Mukaan myös kaikki innokkaimmat 2015 syntyneet. Kaudella 2019 treenaamme kerran viikossa tiistaisin klo 18-19 Volkswagen hallilla/Smedsin kentällä (touko-elokuu). Olemme myös mukana Espoonliigassa ja pelaamme harkkapelejä.

Kaikki uudet pelaajat 2014-2015 syntyneet pojat tervetuloa!

Lisätieto: Toimin aina aloittavan ikäluokan ensimmäisen vuoden rahastonhoitajana, varustevastaavana, opastan tulevia joukkueen toimijoita sekä autan harjoituksissa tarvittaessa.

Pipsa Manninen

Maksut, paidat ja pelipassit ja vakuutukset
puh. 040 716 8444
pipsa.manninen.grifkfotball@outlook.com

Arto Tuohisto-Kokko

Valmentaja
puh. 050 545 8972
artuohi@hotmail.com

GrIFK Fotbolls lag för pojkar födda 2014 har inlett sin verksamhet.

Kom med också alla ni ivriga som är födda 2015. Säsongen 2019 tränar vi en gång i veckan på tisdagar kl. 18-19 i Volkswagen-hallen / på Smeds-planen (maj-augusti). Vi deltar också i Esbo-ligan samt spelar träningsmatcher.

Alla pojkar som är födda 2014-2015 och som inte ännu spelar fotboll, kom med!

Mera information: När en ny åldersgrupp börjar med fotboll så fungerar jag alltid under det första året som gruppens kassör, utrustningsansvariga och lagledare. Jag fungerar som stöd för alla som kommer med och jobbar för laget och jag hjälper även till under träningar ifall det behövs.

Pipsa Manninen

Avgifter, tröjor, spelpass och försäkringar
tel. 040 716 8444
pipsa.manninen.grifkfotball@outlook.com

Arto Tuohisto-Kokko

Tränare
tel. 050 545 8972
artuohi@hotmail.com



DSV

Global Transport and Logistics



RAKENNUSLIIKE
UTRIAINEN OY

● RAKENNUSMUUTOSTEN MESTARI ●

LUOTETTAVA YHTEISTYÖKUMPPANI

Tarjoamme korjausrakentamisen laajaa erityisosaamista.

RALA
PÄTEVYYS

Tutustu nettisivuillamme

utriainen.fi

Petri Utriainen 041 441 3998
petri.utriainen@utriainen.fi





GrIFK KKI 45-50

Notkeiden vuosien palautepelit jatkuvat, kun GrIFK:n kokeneimmat urhot (KKI-50) jatkavat taisteluaan kohti entistä suurempia saavutuksia. Tavoite ei ole liian korkea, sillä ne kaikki odottavat vielä edessäpäin.

Muutamia viisikymmenvuotiaita junioreita on onnistuttu houkuttelemaan joukkueeseen (kevyin lupauksin). Heitä odottaa vastuu vauhdista, kokeneempien osa on oikean asenteen ylläpitäminen. Kyseessä on sittenkin terapialaji.

Alkava kausi on viisikymppisten kymmenes. Pelikokemus näkyy ja tavoiteasettelu on sen vuoksi tarkennettu sarjataulukon puolivälin paremmalle puolelle.

Mottomme on ollut kaikki nämä vuodet: "Kypsä sijoittuminen kentällä ja herkkä kosketus palloon korvaa hidastuvat liikkeet ja kankeat käännökset!"

Juha Vähäsarja, joukkueenjohtaja/lagledare, puh./tel. 044 55 77 542, juha.vahasarja@kolumbus.fi



Yläriivi: Krister Lönnqvist, Tuomo Vähäsarja, Petri Harjunen, Pasi Toppi. **Alarivi:** Tom Ståhlberg, Marko Rauhamaa, Juha Vähäsarja, Per Bäck, Jouni Koskinen. **Kuvasta puuttuvat:** Tony Lindström, Markus Torkki, Adrian Pauna, Sami Alajärvi, Mikael Westerholm, Esko Leinonen, Matti Hyry, Timo Tallberg, Teemu Hyry, Jouni Peltola, Antti Pyykönen, Petri Rissanen, Mikael Söderlund.

Matcherna med återhämtning i fokus efter alla viga år fortsätter när GrIFKs mest erfarna hjältar (KKI-50) fortsätter sin kamp för att nå allt större framgångar. Målet är inte allt för högt ställt för framgångarna har ju ändå låtit vänta på sig.

Vi har lyckats locka till oss några femtioåriga juniorer till vårt lag (med fagra löften). De förväntas ta ansvar för farten, medan det är på de äldres ansvar att upprätthålla den rätta inställningen. Det här är ju ändå fråga om en terapigren.

Den kommande säsongen är femtioåringarnas tionde. Det märks att vi har en viss erfarenhet och målsättningen har därför preciserats till att vi ska vara på serietabellens övre halva.

Vårt motto under alla dessa år har alltid varit detsamma: "Välavvägd placering på planen och en känslig bollberöring ersätter mer än väl långsamma rörelser och styva vändningar".



**Kannustus-
joukot mukaan!**

Etuhinnat myös
fanien ja vanhempien
ryhmille.

Punaisilla laivoilla on hauska palloilla

Parhaat sporttimatkat tehdään Itämeren iloisimmilla laivoilla. Kun tarjolla on mahtavaa ruokaa, eturivin artisteja ja ohjelmaa kaikenikäisille – mukana on pelkkiä voittajia.

Hintaedun saatte jo 10 hengen ryhmälle,
varaukset tunnuksella FVSPOR.

Yhteistyössä



GrIFK-T0708

GrIFK T0708 aloitti toimintansa syksyllä 2014 eli joukkue lähtee jo viidenteen kauteen.

Joukkue on pysynyt hyvin kasassa ja muutama uusikin tyttö on liittynyt joukkueeseen. Pelaajia on tällä hetkellä 15. Joukkueen valmennuksesta vastaa Niklas Kankaanpää.

Tämä reipas joukkue harjoittelee 2-3 kertaa viikossa. Pyrimme pitämään harjoituksissa hauskaa pallon kanssa. Siinä sivussa tarkoitus olisi oppia perustaitoja kuten kuljettaminen, syöttäminen, laukaiseminen ja pallottomana liikkuminen.

Osallistumme tulevalla kaudella tyttöjen Ykkösen karsintasarjaan ja muutamaan kivaan turnaukseen sekä keväällä että syksyllä.

Joukkue on kaksikielinen, harjoitukset vietään läpi sekä suomeksi että ruotsiksi.

Tervetuloa rohkeasti kokeilemaan kaikki uudet innokkaat pelaajat!

Jiri Nukarinen

Joukkueenjohtaja
puh. 040 5944 045
jiri.nukarinen@gmail.com

GrIFK F0708 startade sin verksamhet hösten 2014, dvs laget påbörjar sin femte säsong nu.

Många av lagets 15 spelare har varit med ända från början och några nya flickor har också kommit med under den senaste tiden. Träningsansvaret för laget ligger hos Niklas Kankaanpää.

Detta ivriga lag tränar 2-3 gånger i veckan. Vårt mål är att göra roliga grejer med bollen under träningarna. Vid sidan om det är avsikten att flickorna lär sig fotbollens grunder såsom att dribbla, passa, skjuta och att röra sig på planen utan bollen.

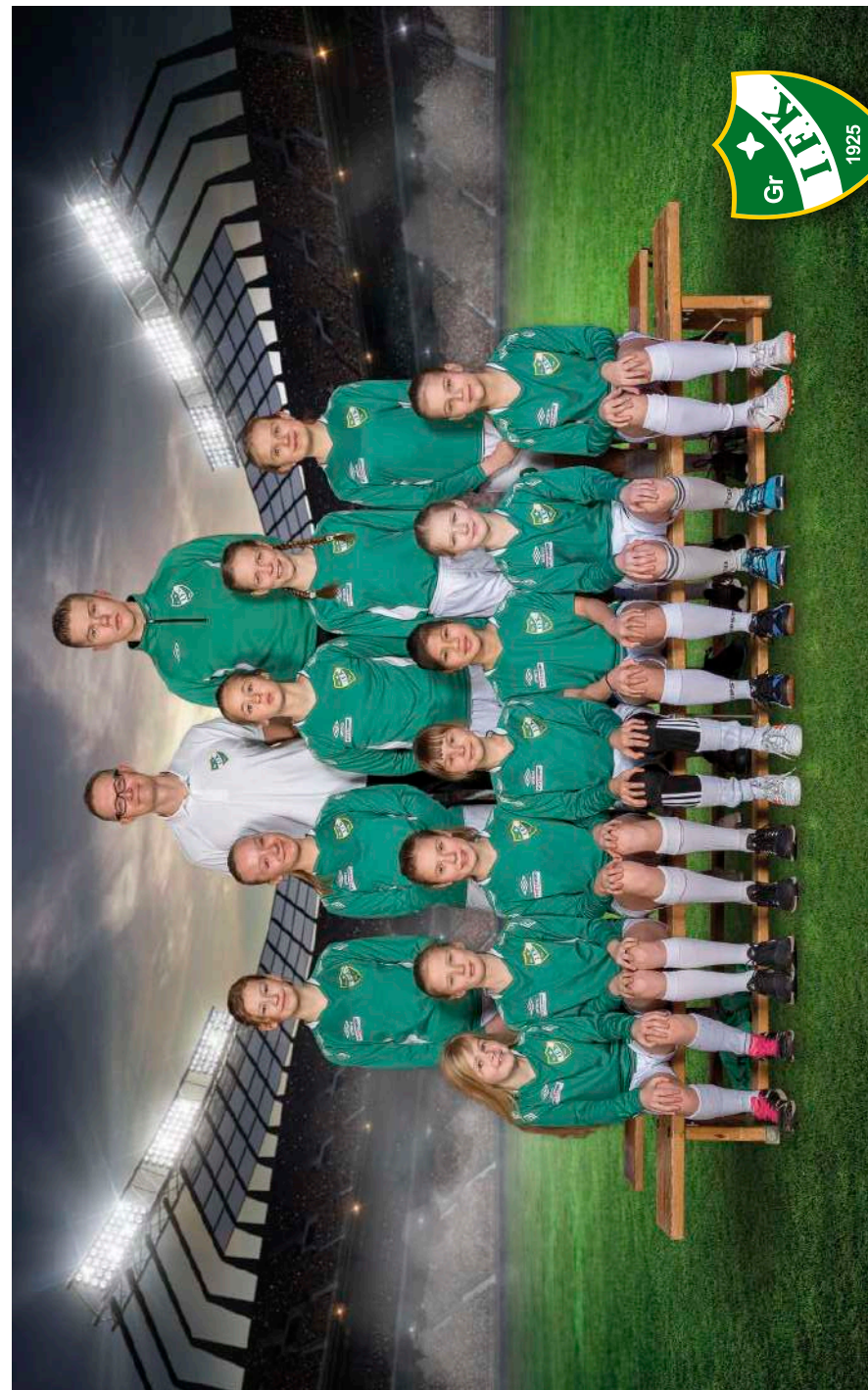
Under den kommande säsongen deltar vi i kvalificeringsserien för division 1, samt i några trevliga turneringar både under våren och hösten.

Laget är tvåspråkigt och träningarna genomförs på både finska och svenska.

Alla nya spelare är varmt välkomna att prova på att spela i vårt lag!

Jiri Nukarinen

Lagledare
tel. 040 5944 045
jiri.nukarinen@gmail.com



Yläriivi: Sara Seppänen, Miija Nukarinen, Katri Jaakonkalo, Inka Nevala, Emma Rilamo.
Alariivi: Frida Hirva, Linnea Donner, Amanda Donner, Lilian Majander, Stella Söderholm, Louisa Olin, Emilia Gramnas.
Valmentajat: Jiri Nukarinen, Niklas Kankaanpää.



GrIFK-T0910

GrIFK T09-10 on perustettu vuonna 2017. Pelaamme kolmella eri peliryhmällä, mutta olemme yksi iso joukkue.

Periaatteemme on, että olemme kuin haitari – joukkueeseen mahtuu monentasoisia pelaajia, ja jokainen saa kehittyä omalla tasollaan siinä vauhdissa ja tahdissa, kuin itse haluaa. Matkustamme myös turnauksiin joukkueena, vaikka pelaammekin eri sarjoissa.

Kesäkaudella 2019 pelaamme kahdella peliryhmällä Espoon liigassa ja yhdellä peliryhmällä Espoon piirisarjassa.

Valmentajamme Johanna on Granin ensimmäinen tyttöjen valmennuspäällikkö, mistä olemme ylpeitä.

Joukkueeseen mahtuu lisää pelaajia, joten vielä ehtii mukaan!

Anna Mäkelä
Joukkueenjohtaja

Johanna Tiinus
Valmennuspäällikkö

GrIFK T09-10 grundades år 2017. Vi spelar i tre olika spelgrupper, men vi är ett och samma stora lag.

Vår princip är att fungera som ett dragspel – i laget ryms spelare på olika nivåer och varje spelare får utvecklas på sin egen nivå och i sin egen takt.

Vi åker också som ett lag på turneringar, fastän vi spelar i olika serier.

Under sommarsäsongen 2019 spelar vi med två spelgrupper i Esboligan och med en spelgrupp i Esbos regionserie.

Vår tränare Johanna är Granis första huvudtränare för flickorna, vilket vi är stolta över.

Det ryms fler spelare i laget, så ännu hinns det med!

Anna Mäkelä
Lagledare

Johanna Tiinus
Ansvarig tränare



Yläriivi: Johanna Tiinus, Lilli Sipiä, Nora Salmivuori, Jenna Vuori, Iisa Koponen, Rickard Kallis.
Keski-riivi: Daniela Kottila, Kaisli Ruha, Melinda Nordberg, Elli Ovaska, Amelina Heikkonen, Milia Virtanen, Linnéa Pannellius.
Alariivi: Klara Laaksonen, Stella Kallis, Tilda Mäkelä, Lexie Rybski, Tuisku Lahtinen, Edith Lundén, Sara Riilamo, Olivia Virtanen, Olivia Sohlberg, Herrta Heinonen.

GrIFK T0910 • 2019



GrIFK-T1112

Meillä on tällä hetkellä vuosina 2011-2012 syntyneitä tyttöjä 17, mutta lisää pelaajia toivotamme tervetulleiksi mukaan iloiseen ja reippaaseen joukkueeseemme.

Harjoittelemme kaksi kertaa viikossa seuramme Volkswagen kuplahallissa; keskiviikkoisin klo 17-18 ja lauantaisin klo 11-12.

Pelaamme myös harkkapelejä mielellämme ja käymme turnauksissa. Osallistumme tänä vuonna myös Espoonliigaan.

Valmentajana meillä toimii Maia Thompson.

Tule mukaan!

Kim Sederlöf
Joukkueenjohtaja
kim.sederlof@gmail.com

Vi har för tillfället 17 flickor födda åren 2011-2012, men mera spelare är välkomna i vårt glada lag.

Vi tränar 2 gånger i veckan i GrIFK:s bubbla (Volkswagen arena), på onsdagar kl. 17-18 och lördagar kl. 11-12.

På programmet för kommande sommar spelar vi matcher i Esboliigan samt träningsmatcher. Vi har också 2 turneringar inbokade under våren och sommaren.

Som vår tränare fungerar Maia Thompson.

Kom med!

Kim Sederlöf
Lagledare
kim.sederlof@gmail.com



Yläriivi: Selma Heinonen, Ada Johansson, Sara Suutala, Elin Sederlöf, Liona Kolikka.
Alariivi: Seela Kaillola, Linnea Arvonen, Martta Niilekselä, Amanda Tomroos, Ella Stalhberg, Maisa Kallionpää, Iiris Tuominen.
Valmentaja: Maia Thompson.

GrIFK T1112 • 2019

GrIFK T1314

GrIFK Fotboll vuosina 2013-2014 syntyneet tytöt -joukkue on aloittanut toimintansa. Toivotamme tervetulleiksi joukkueeseemme lisää tyttöjä!

Harjoittelemme kaksi kertaa viikossa seuramme Volkswagen kuplahallissa ja kesällä myös Smedsin hiekkakentällä. Treeniajat ovat keski- viikkona klo 17-18 ja lauantaina klo 11-12. Osallistumme Espoonliigaan sekä pelaamme mielellämme harkkapelejä.

Tervetuloa mukaan!

Pipsa Manninen

Maksut, paidat ja pelipassit ja vakuutukset
puh. 040 716 8444
pipsa.manninen.grifkfotball@outlook.com

Johanna Tiinus

Valmentaja
puh. 044 554 6654
johanna@tiinus.fi

GrIFK Fotbolls lag för flickor födda 2013-2014 har inlett sin verksamhet. Vi välkomnar flera flickor med i vårt lag!

Vi tränar två gånger i veckan i föreningens Volkswagen-hall, och på sommaren tränar vi på Smeds-planen. Vi tränar på onsdagar kl. 17-18 och lördagar kl. 11-12. Vi deltar i Esbo-ligan och vi spelar mera än gärna träningsmatcher.

Välkomna med!


Pipsa Manninen

Avgifter, tröjor, spelpass och försäkringar
tel. 040 716 8444
pipsa.manninen.grifkfotball@outlook.com

Johanna Tiinus

Tränare
tel. 044 554 6654
johanna@tiinus.fi



 minnaf's

kuvatapio
Kauniaistentie 7 02700 5050019
Grani Kauppakeskus

Hiushuone Kristal

Kirkkotie 15, Kauniainen

Varaa aikasi kätevästi netissä:
omakampaamo.fi/hiushuone-kristal

TAITTO
idea

Tämänkin julkaisun on taittanut ja
painokuntoon laittanut:
taittoidea.net / hanna@taittoidea.net

K Supermarket
GRANI

Tavallista parempi ruokakauppa • En bättre matbutik

Kauniaistentie/Grankullavägen 7, 02700 KAUNIAINEN/GRANKULLA,
puh./tel. 09 2310 3600, jesper.lindqvist@k-supermarket.fi
Palvelemme MA-LA 7-22 ja SU 9-21/vi betjänar MÅN.-LÖR. 7-22 och SÖN. 9-21.



UUDET KOTISIVUT
AVATAAN PIAN:

grifkfotball.fi

TULE MUKAAN
– KOM MED!

grifkfotballrf

grifkfotball

nulo
HENKILÖSTÖPALVELUT

**HIERONTA JA
LIIKUNTAPALVELUT**

Pipsa Manninen

☎ 040 716 8444

pipsamanninen23@gmail.com

SAM THODÉN
Massage
040 8478 211

Market

RAVIOLI

Lippajärventie 29-31 02940 Espoo
PALVELU PELAA: ARK 7-21, LA 8-21, SU 11-21

FANITUOTTEET Supporterprodukter



**TUE GRIFK JALKAPALLOA!
STÖD GRIFK FOTBOLL!**



Sateenvarjo
Paraply
15 €

**UUTUUS!
NYHET!**



Pipo
Mössa
15 €



Snapback-lippis
Snapback-keps
25 €



Avainrenkas
Nyckelring
5 €



Pinssi
Pins
3 €



Heijastin
Reflex
2,50 €

Autoviiri
Bilvimpel
6 €



Iso viiri
Stor vimpel
10 €
Koko/storlek
20x30 cm.



Kaulaliina
Halsduk
20 €



Muki
Mugg
10 €

**UUTUUS!
NYHET!**

Kannatuslippu
Supporterflagga **30 €**



Koko/storlek 60x90cm.
Sisältää kepin/med kapp.



Putkihuivi
Bandana
10 €



**LISÄTIETOA/
MERA INFORMATION:**

Puh/tel. 040 716 8444

pipsa.manninen.grifkfotball@outlook.com

www.grifkfotball.fi ⇒ Verkkokauppa/Nätbutik



Kauden päättäjaiset Säsöngavslutning

Junioreiden 2018 päättäjäisiä vietettiin lokakuussa. Päättäjäisissä palkittiin eri ikäluokkien ansioituneita pelaajia sekä jaettiin seuran ja piirin taitokisoissa saavutetut mitalit.

Vuoden 2018 joukkueista palkittiin:

Vuoden joukkue: *GrIFK B1/A/U23*, joita valmensivat *Vesa Nuorala, Daniel Stevens, Pekka Terävä* ja *Harri Stenlund*.

Vuoden joukkueenjohtaja:

Tommi Paattakainen, E10 2008

Vuoden valmentaja: *Markus Kulmala, D13-05*

Vuoden 2018 palkitut pelaajat olivat:

Poikapelaaja: *Kalle Kuisma, P05*

Tyttöpelaaja: *Jenna Vuori, T08*

Maalivahti: *Emil Snellman, B1/A-jun*

Juniorenas 2018 avslutning firades i oktober. På avslutningen premierades de olika årskullarnas förtjänta spelare samt utdelades föreningens och distriktets tekniktävlingsmedaljer.

Av år 2018 lag premierades:

Till årets lag: *GrIFK B1/A/U23*, som tränades av *Vesa Nuorala, Daniel Stevens, Pekka Terävä* och *Harri Stenlund*.

Till årets lagledare:

Tommi Paattakainen, E10 2008

Till årets tränare: *Markus Kulmala, D13-05*

År 2018 premierades följande spelare:

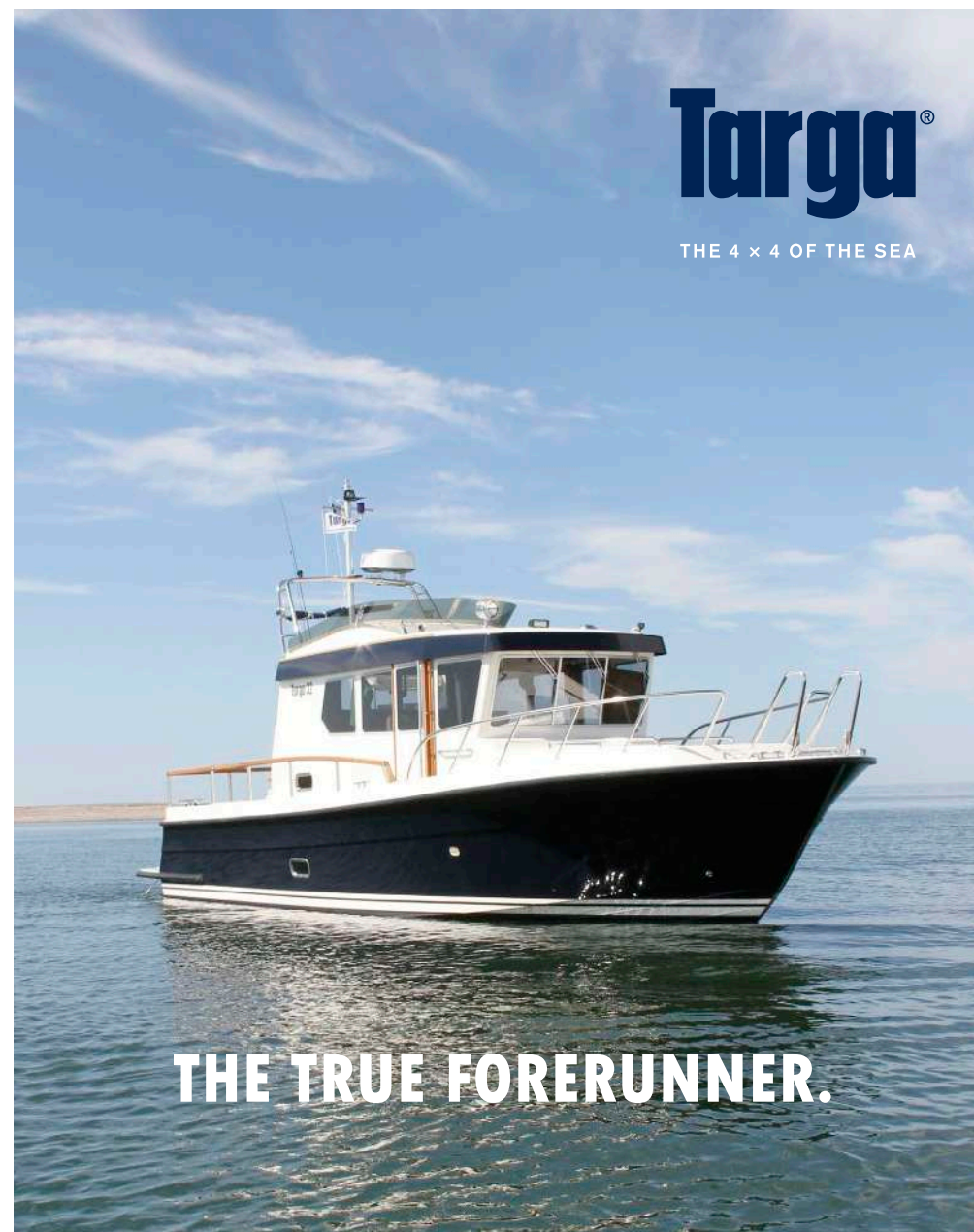
Pojkspelare: *Kalle Kuisma, P05*

Flickspelare: *Jenna Vuori, T08*

Målvakt: *Emil Snellman, B1/A-jun*



Kuvassa vasemmalta/ från vänster på bilden: *Kalle Kuisma, Markus Kulmala, Vesa Nuorala, Daniel Stevens, Pekka Terävä.*



Targa®

THE 4 x 4 OF THE SEA

THE TRUE FORERUNNER.

T23.1 | T25.1 | T27.2 | T30.1 | T32 | T35 | T37 | T44 | T46

Targa CENTER
FINLAND

Oy Targa Center Ab, Veneentekijäntie 1, 00210 Helsinki. Puh 0207 641 499. www.targacenter.fi
Valmistaja: Oy Botnia Marin Ab, PL 9, 66141 Övermalax. www.targa.fi

PUUTALOT - PUOLEN VUOSISADAN RAKKAUSTARINA

Perinnerakentamisen ammattilaisemme hoitavat monenlaisia restaurointiprojekteja siirtola-putarhamökeistä kartanoihin.

**TILAA RESTAUROINTIMESTARIN
MAKSUTON ARVIOKÄYNTI:**

jukka.mahonen@trahus.fi
tai **040 844 8087**

TRÄHUS - EN HALV SEKELS KÄRLEKS- SAGA

Våra proffs inom traditions- bygge sköter större och mindre restaureringsprojekt, allt från stugor till herrgårdar.

**BESTÄLL ETT GRATTIS BESÖK AV
VÅR RESTAURERINGSMÄSTARE:**

jukka.mahonen@trahus.fi
eller **040 844 8087**

Joitakin kohteitamme Kauniaisissa / Exempel på våra projekt i Grankulla:



VILLA SKOGSHYDDAN



VILLA GRANAGÅRD



VILLA HEIKEL



BLÅ HÄGERN

Tiesitkö, että meillä on nykyään myös kiinteistönvälityspalvelua?

OTA YHTEYTTÄ:

outi.malmmlund@tralkv.fi
tai **0400 633 655**

Visste du att vi även har en egen fastighetsförmedling?

KONTAKTA:

outi.malmmlund@tralkv.fi
eller **0400 633 655**



TRÄHUS®