

# FC SPORT

JOULULEHTI 2018



*Elämänpituisia ystävyksiä*

**FCSPORTJUNIORIT.FI**

# TERVEHDYS JALKAPALLOVÄKI!

FC Sport junioreiden osalta kääntyy vuoden vaihteessa uusi sivu, kun aloitan seuran puheenjohtajana. Olen toiminut seuran historian ajan hallituksen varajäsenenä ja viime vuoden harjoittelin varapuheenjohtajan tehtävissä. Kiitokset puheenjohtaja Jussi Rajalalle tehdystä seuratyöstä kahden puheenjohtaja-vuoden osalta samoin kuin muillekin hallituksen jäsenille työn täyteisestä kuluneesta hallitusvuodesta. Seuramme syyskokouksessa valitsimme uuden hallituksen vuodelle 2019, jonka esittely myöhemmin lehdessä.

Myös kaikki seurassamme toimivat toimihenkilöt; valmentajat, joukkueenjohtajat, huoltajat, rahastonhoitajat plus kaikki muut vapaaehtoiset ansaitsevat kiitoksen menneestä kaudesta.

Seuramme osalta uusia asioita on myös se, että olemme palkanneet osa-aikaisen valmennuspäällikön, jonka myötä pääsemme kehittämään edelleen toimintaamme. Tämän palkkauksen mahdollisti saamamme seuratuki.

Ensi vuonna edessä on taas futis-rintamalla uudet haasteet, jotka alkavat tammikuussa B-tyttöjen SM-sarjan karsinnalla. Samanaikaisesti naisten Futsal-liigassa on käynnissä todella tärkeät pelit ajatellen neljän mitaleista kisaavan joukkoon pääsyä. Naisten jalkapallon edustusjoukkue jatkaa keväällä Naisten ykkösessä ja muidenkin ikäluokkien osalta sarjat antavat taas aiheita jännitykseen tulospalvelua seuratessa tai kentän reunalla kannustaessa.

Tämän seuralehtemme myötä toivotan Rauhalista Joulun aikaa. Ja ennen kaikkea Futis-metyksellistä uutta vuotta 2019.

Veera Sohlberg  
Puheenjohtaja  
FC Sport-j



# JANI KUJANPÄÄSTÄ FC SPORTIN VALMENNUSPÄÄLLIKÖ

FC Sportin on ottanut ison askeleen eteenpäin palkatessaan Jani Kujanpään osa-aikaiseksi valmennuspäälliköksi. Palkkaamisen on tehnyt mahdolliseksi Opetusministeriön myöntämä seuratuki. Janin sopimus on kaksivuotinen. Seuran ensimmäinen palkallinen tuo uusia asioita niin seuran hallitukselle kuin kaikille seurassa vapaaehtoisina toimiville.

## Kuka on Jani Kujanpää?

Jani on 37-vuotias vaasalainen perheenisä. Perheeseen kuuluvat vaimo Sonja, tyttäret Nenna 13v ja Minja 8v sekä poika Alvin 5v. Molemmat tyttäret pelaavat Sportissa ja vaimoltakin löytyy futistaustaa Sportissa. Jani itse on Vepsun kasvatti ja pelasi pitkän uran Kiiston edustusjoukkueessa aina miesten ykkösesässä saakka. Kuusi vuotta sitten Jani toi vanhimman tyttärensä FC Sportin futiskouluun ja vaikutti toiminnasta. Ensimmäisenä vuosi meni tutustuessa seuraan, mutta toisena vuonna Jani oli jo mukana toiminnassa ja sillä tiellä ollaan edelleen. Viime kaudella Jani valittiin seuran vuoden juniorivalmentajaksi. Jani on valmentanut seurassa sekä 2005 että 2010 syntyneitä tyttöjä.

## Janin valinta valmennuspäälliköksi

Jani on juuri valmistunut Palloliiton C+ lasten jalkapallovalmennuskurssilta. Koulutus on kohdistettu erityisesti alle 12-vuotiaiden lasten jalkapallovalmennuksen ammattilaisille. Koulutus valmistaa samalla liikunnan – ja valmennuksen ammattitutkinnon osan suorittamiseen (valmennuksen osaamisala). Lisäksi Janilla on vahva pelaajatausta sekä valmennuskokemusta erityisesti nuorten tyttöjen valmentamisesta. Jani tuntee seuran hyvin ja kaikki seurassa tuntevat Janin. Kaikkihan myös tietävät Janin ehtymättömän energian ja kyvyn tuoda uusia ideoita sekä tekemisen malleja toimintaan. Tärkeää on Janin kyky tehdä yhteistyötä kaikkien kanssa niin seuran sisällä kuin ulkopuolellakin. Janin valinta tehtävään oli siis helppo ja seura sai varmasti tässä tilanteessa parhaan mahdollisen vaihtoehdon tehtävään.

Valmennuspäällikön tehtävät ja tavoitteet



Valmennuspäällikön tehtävässä Jani tulee keskittymään erityisesti nuorten tyttöjen joukkueisiin ja niiden valmentajiin. Seuran muutama vuosi sitten julkaisema valmennuksen linjaus tulee toimimaan työn pohjana ja sitä myös samalla päivitetään tarpeen mukaan sekä aletaan rakentamaan harjoituspankkia ikäluokkakohdaisesti. Jani käy läpi joukkueiden kausisuunnitelmat yhdessä valmentajien kanssa, jossa luodaan jaksottaiset ohjelmat sekä teemat. Tärkeimpänä on toiminta kentillä päivittäin valmentajien tukena ja mentorina sekä varmistaa, että suunnitelmat saadaan jalkautettua harjoituskentille. Tavoitteena tätä kautta on toiminnan ja laadun parantaminen seuran valmennustyössä. Seurassa on paljon innokkaita sekä kehittymishaluisia valmentajia ja on hienoa saada Jani heidän tuekseen. Toinen tärkeä tehtävä on futiskoulutoiminnan kehittäminen sekä koulu- ja päiväkotiyhteistyön aloittaminen. Pitkällä tähtäimellä on tavoitteena seuran tyttöjen pelaajamäärän kasvattaminen ja sitä kautta valmennuspäällikön tehtävän jatkuminen myös tukikauden jälkeen.

# NAISET KAUTEEN 2019 UUSIN TAVOITTEIN



Kauteen 2018 lähdettiin tavoitteena ainoastaan yksi asia. Paikka naisten 1 divisioonassa tulisi säilyttää. Näin myös kävi, mutta loppuun asti saatiin jännittää. Pelaajamateriaaliin nähden sijoitus oli kuitenkin loppujen lopuksi hienoinen pettymys, vaikkakin joukkueessa oli useita pelaajia joilla ei ollut aiempaa kokemusta tältä sarjatasolta.

Kauden aikana kohdattiin monenlaisia haasteita. Joihinkin otteluihin oli laajasta ringistä huolimatta vaikeuksia saada edes kentällistä pelaajia jalkeille johtuen poissaoloista ja loukkaantumisista. Kokoonpano eli jatkuvasti ja sen vuoksi sopivan pelitavan löytäminen oli haasteellista ja aikaavievää. Kauden parhaat pelit pelattiinkin vasta viimeisten otteluiden aikana. Ehdottomasti rohkaisevin oli vihoviimeinen ottelu liiganousija Myrania vastaan. Myös kauden loppupuolella mukaan tulleiden nuorten pelaajien panos oli sarjassa säilymisen kannalta tärkeä.

Kauteen 2019 lähdetäänkin monella tavalla paremmista lähtökohdista. Nyt nuoremmillakin pelaajilla on yhden kauden verran kokemusta sarjan tasosta ja kehitystä on tapahtunut huomasti kovempien otteluiden myötä. Joukkueen rakennus on parasta aikaa meneillään ja tällä hetkellä on jo mukava nippu sopimuksia valmiina. Uusia vahvistuksia saadaan toivottavasti vielä lisää mukaan. Sopiva sekoitus kokemusta ja nuoruutta on yleensä ollut hyvä resepti joukkueen rakentamisessa ja siihen tähdätään seuraavaa kautta silmällä pitäenkin.

Tavoitteena on luonnollisesti jälleen sarjapaikan uusiminen, mutta myöskin sijoituksen parantami-

nen. Se on koko seuran ja erityisesti junioreiden kannalta tärkeää, että seurassa on mahdollisimman korkealla pelaava edustusjoukkue, johon he tähtäävät pelaamaan kun junioriaika on ohi.

Sanna Keromaa  
Vastuuvallmentaja  
Naiset edustusjoukkue

# renta

**ISÄNNÖINTIPALVELUA**



*Tervetuloa palvelevaksi!*

**CTF**

**CTF-ISÄNNÖINTI OY**  
— TILI & ISÄNNÖINTITOIMISTO —

KVARTSIKATU 1  
65300 VAASA  
045 635 3736  
isannointi@ctf.fi  
www.ctf.fi

**AIDOSTI PAIKALLINEN AINA LÄHELLÄ**



Reliable radiators for Engine Cooling systems

*fincoil*



**ValuePoint**

## MITÄ ON FUTSAL?



Futsal on kehittyvä nopeatempoinen laji, jota on miellyttävä seurata sisätiloissa. Lajia pelataan ympäri maailmaa. Kentälliseen kuuluu maalivahti ja neljä pelaajaa. Peliä pelataan jalkapalloon verrattuna pienemmällä kovapintaisella kentällä. Futsal-pallo on pienempi kuin jalkapallo ja se pomppii vähemmän. Jalkapallon ja futsalin säännöt muistuttavat toisiaan. Tärkeimpinä eroina on tehokas peliaika, rajoittamattomat vaihdot, kontaktipelin puuttuminen ja kumuloituvat virheet sekä maaliheitot ja rajaputkut.

### Edustusjoukkue Naisten Futsal Liigassa

Sportilla on ainoa Pohjanmaalainen joukkue, joka pelaa futsalia Suomen korkeimmalla sarjatasolla Naisten Liigassa. Joukkueen tavoitteena on tällä sarjakaudella pelata jälleen mitalien arvoisesti – toivottavasti kirkkaammin kuin viime kaudella. Kotiottelut pelataan Ruutikellarintieellä entisellä ”Kauppiksella” eli Vamian salissa. Tule sinäkin kannustamaan!

Suuri osa pelaajista on aloittanut yhdessä pelaamisen futsalin parissa vuonna 2009 Fc Niin Ookoo -nimellä. Nykyään joukkue pelaa FC Sport Juniorien alaisuudessa ja mukaan nousee vuosittain lupaavia uusia pelaajia. Futsalin maajoukkue-ringissä mukana ovat olleet Pipsa Lahtinen, Tiia Hakala, Maarit Vitikka ja Tiina Hakomäki-Takala. Pipsa Lahtinen valittiin myös kaudella 2017-2018 Naisten Liigan nuoreksi lupaavaksi pelaajaksi Futsal Gaalassa.

### Sijoitukset

- 2017-2018** Naisten Futsal-Liiga SM-pronssi, Final Four 4. sija
- 2016-2017** Naisten Futsal-Liiga 5. sija, Suomen Cupin lopputurnaus 4. sija
- 2015-2016** Naisten Futsal-Liiga 7. sija
- 2014-2015** Naisten Futsal-Liiga 5. sija
- 2013-2014** Naisten Futsal-Liiga SM-pronssi
- 2012-2013** Vaasan piirisarja 1. sija ja nousu Futsal-Liigaan
- 2011-2012** Naisten Futsal-Liiga 5. sija
- 2010-2011** Naisten SM-sarja SM-hopea

Runkosarjan jäljellä olevat kotipelit, kevät 2019

La 12.1.16:00	Fc Sport J – ACE
La 26.1.16:00	Fc Sport J – Vanpa
La 2.2. 16:00	Fc Sport J – GFT
La 2.3. 16:00	Fc Sport J – Riemu
La 23.3.16:00	Fc Sport J – FTK

Runkosarjan neljä parasta joukkuetta jatkavat pudotuspeleihin. Tervetuloa Kauppikselle kannustamaan ja nauttimaan kioskin herkuista! (sisäänpääsymaksu 3€).

## FC SPORT-J BT/1 JOUKKUEEN KAUSI 2018

Joukkueen taival nykymuodossaan alkoi menestyksekkäästä yhteisjoukkue toiminnasta SeMin kanssa PSL -sarjassa kaudella 2017. PSL kausi meni loistavasti sarjan voitolla ilman yhtään tappiota. Varsinainen huipennus kaudelle oli sitten pääsy Laura Kalmarissa finaaliin ja sieltä SM hopeat kaulaan.

Kauden päätteeksi tytöt kävivät vielä voittamassa Ruotsista MacDonalds-cupin. Ruotsin matkan jälkeen yhteistyö SeMin kanssa päättyi ja Seinäjoen tytöt siirtyivät FC Sportin pelaajiksi.

Kausi 2018 alkoi lyhyeksi jääneen lepojaksion jälkeen valmistautumisella T18 SM karsintoihin. Tämä karsintapaikka oli palkinto Kalmariturnauksen menestyksestä. Meno karsinnoissa oli varsin hurjaa, sillä vastassa oli pääsääntöisesti 1-3 vuotta vanhempia vastustajia ja taso oli kaikilla joukkueilla kova. Tytöt taistelivat parhaansa mukaan ja tiukoissa peleissä pisteet valuivat välillä harmittavasti vastustajalle, vaikka pelitapahtumiin nähden olisi välillä voinut käydä toisinkin. Lopulta jäimme yhden pisteen päähän karsintapaikasta. Tämä oli joukkueelle suuri pettymys.

Pettymyksestä toivuttiin kuitenkin ja tavoitteeksi asetimme B1-sarjan voitto ja pääsyn SM-karsintaan seuraavalle vuodelle 2019.

Keväällä 2018 pelasimme B1-sarjaa C-lohossa. Lohko oli hyvätasoinen ja jokaisen pelin pisteistä täytyi taistella täysillä. Lohkosta oli tuloksena 9 voittoa, yksi tasapeli ja yksi häviö. Lohkon toinen tila ja kahdella lisäpisteellä syyskauteen. Kevätkauden ehdoton kohokohta oli Pallokissojen kohtaaminen Elisa-stadionilla. Viihdyttävä ja nopeampoinen peli tarjosi katsojille jännitystä ja tunteita laidasta laitaan. Kahden taitavan joukkueen keskinäinen peli päättyi lopulta 4-4.

Syyskierroksella pelit kulkivat edelleen hienosti, mutta ikävät sairasteluaallot ja loukkaantumiset kiusasivat joukkuetta. Moniin peleihin lähdimme vähäisellä pelaajamäärällä. Loppukaudesta saimme jälleen joukkueen iskuun ja kolmesta viimeisestä vieraspeleistä haettiin täydet pisteet. Voittojen merkitystä korostaa vielä se, että samaan aikaan osa pelaajistamme oli vahvistamassa naisten joukkuetta. Syyskauden tuloksena oli C-lohkon kolmas sija.

Lopulta joukkue sai haluamansa SM-karsinta-



paikan täydennysmenettelyn kautta. Kakkoseksi sijoittunut ONS:n kakkosjoukkue ei voi osallistua SM-karsintaan ONS:lla jo olevan karsintapaikan vuoksi, niin Sportin tytöille avautui paikka SM-karsinnassa.

Joukkue on aloittanut jo tiiviin harjoittelun ja valmistautumisen tulevaan karsintasarjaan. Peleihin lähdetään lähes samalla joukkueella kuin viime vuonna, innokkaana ja vuoden kokoneempana.

Joukkueeseen mahtuu mukaan motivoituneita ja tavoitteellisesti harjoittelevia tyttöjä. Jos olet kiinnostunut niin ota rohkeasti yhteyttä valmennusjohtoon. Yhteystiedot ja harjoitteluajat löytyvät osoitteesta: <http://fcsportjuniorit.fi/joukkueet/tytot/bt/>

# KASVAVAN NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS

FC Sport-j:n 05-syntyneet tytöt lähtevät tulevalle kaudelle hakemaan uusia haasteita PSL:stä, Puolen Suomen Liigasta. Pelimatkat pidentyvät ja pikkuhiljaa on aikaa kiinnittää huomiota myös näiden nuorten urheilijoiden ravitsemukseen. Pyrimme yhteistyössä joukkueen valmentajien ja tautahenkilöiden kanssa tuomaan tytöille tarpeeksi tietoa ja ohjeita terveellisestä urheilijan ravinnosta sekä myös levon tärkeydestä.

Laadukas, järkevästi koostettu ruokavalio on urheilijan terveenä pysymisen, harjoittelussa jaksamisen, kehittymisen ja kilpailuissa menestymisen kannalta keskeisessä asemassa. Huipulla olevan tai huipulle tähtäävän urheilijan tulee kiinnittää ruokavalioon yhtä paljon huomiota kuin harjoitteluun, lepoon ja lihashuoltoon.

Urheilijan hyvän kunnon ja hyvinvoinnin peruspiireista harjoittelusta, ravinnosta ja levosta – juuri ravintoasioissa on usein eniten parantamisen varaa. Erityisesti arkisyömiseen tulee panostaa. Urheilijan fyysinen kehitys tapahtuu arkisen puurtamisen, sitä tukevan levon ja oikein kootun arki-ruuan yhteisvaikutuksesta.

## Syöminen turnaus- ja kilpailupäivänä

Pitkät turnauspäivät on usein pärjättävä syömällä eväitä. Sopivaa taukoa tai paikkaa kunnon ruokailuun ei aina edes löydy. Silloin riittävä ruokailu edellisenä päivänä ja kilpailupäivän aamiainen ovat tärkeässä roolissa. Kun peleihin tullaan täysillä energiavarastoilla, verensokeri ei pääse romahtamaan päivän aikana.

Hyvä nestetasapaino parantaa vireystilaa ja ehkäisee liikuntavammoja. Riittävästä juomisesta kannattaakin huolehtia jo päivää ennen urheilua. Silloin nestevajetta ei pääse syntymään helposti.

## KEHITYSKOLMIO





## Turnaus- ja kilpailupäivänä

- runsas aamiainen hyvissä ajoin ennen suoritusta
- normaali ruokailu 2–5 tuntia ennen suoritusta, jotta vatsa ei ole liian täysi
- pastaa, riisiä tai keitettyä perunaa
- kanaa, kalaa tai jauhelihaa sekä raejuustoa
- leipää tai sämpylää
- kurkkua, tomaattia ja muita kasviksia kohtuudella
- hedelmiä
- vettä
- pieni, hyvin sulava välipala 1–2 tuntia ennen liikuntatapahtumaa
- ei rasvaisia ruokia ja kastikkeita
- hiilihydraatti- ja proteiinipitoinen välipala heti suorituksen jälkeen
- lämmin ateria kilpailupäivän päätteeksi.

Nesteen nauttiminen säännöllisesti pitkin kilpailupäivää on tärkeää. Janojuomana käytetään vettä.

## Kilpailusta tai turnauspäivästä palautuminen

- Käynnistä palautuminen heti juomalla nestettä ja syömällä sekä hiilihydraatteja että proteiineja sisältävä välipala. Muodosta sopiva kokonaisuus esimerkiksi jogurttijuomasta tai palautusjuomasta sekä banaanista, leivästä tai energiapatukasta. Juomaksi vesi tai mehu.
- Syö 1–2 tuntia viimeisen liikuntasuorituksen jälkeen kunnan ruoka, muista lautasmaali.
- Juo vettä vielä janon sammuttuakin.

## Arkiruokailu

Arkiruokailulla ja sen rytmittämisellä on ravitsemuksen osalta suurin merkitys urheilijan suorituskykyyn. Mikäli urheilijan arkiruokailu on puutteellista, hyvinkään toteutettu harjoittelu tai kilpailuihin valmistautuminen ei tuota parasta mahdollista tulosta. Harjoituksen aikainen kehittävä vaste jatkuu elimistössä harjoituksesta riippuen muutamasta tunnista useampaan vuorokauteen. Niinpä yksittäisen aterian tai palautusjuoman merkitys jää vähäiseksi, jos arkiruokailu ei ole kunnossa.

Esimerkki turnauspäivän aterioista

## Päivän ateriat

- runsas aamiainen hyvissä ajoin ennen liikuntaa
- normaali ruokailu
- pastaa, riisiä tai keitettyä perunaa
- kanasuikaleita tai jauhelihaa sekä raejuustoa
- vaaleaa leipää tai sämpylää
- kurkkua, tomaattia ja mietoja kasviksia
- hedelmiä
- vettä
- pieni, hyvin sulava välipala
- hiilihydraatti- ja proteiinipitoinen välipala heti suorituksen jälkeen
- lämmin ateria kilpailupäivän päätteeksi

## Päivän eväät

Hanki ja valmista eväät ajatuksella jo kotona. Mieti myös niiden säilymistä.

- vesi, urheilujuoma, kaakao, pillimehu, valmiit palautusjuomat
- sämpylät, eväsleivät, karjalanpiirakat, riisikakut.
- Puurot, soseet yms.
- pilit, vispipuurot
- rusinat, välipalakeksit, myslipatukat, proteiini- ja hiilihydraattipatukat.

Lähteet ja lisätietoa sekä materiaalia:

[www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi), [www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)  
Koonnut Tiina Rintamäki

## T07 - KAIKKI YHDEN JA YKSI KAIKKIEN PUOLESTA!



### **Mikä futiksessa harrastuksena on parasta?**

kaikki / oppii uutta / oppii uusia juttuja /  
saa uusia ystäviä / kaverit / ystävät / kivat pelika-  
verit  
kivat valmentajat / valmentajat / kaikki harjoituk-  
set /  
treeneissä käyminen / pelit / joukkueen kanssa  
pelaaminaen /  
saa pelata reilusti / pelihenki / turnaukset / pelaa-  
minen / pääsee reissaamaan / kaikki pelireissut /  
yhteiset reissut / erilaiset reissut /  
hyvä yhteishenki / joukkue / joukkueeseen kuulu-  
minen / yhteishenki

### **Mikä joukkueessani on parasta?**

kaikki puhaltaa yhteen hiileen, kannustaa, auttaa  
ja tsemppaa / mukava  
kiva ja hyvä / tosi hyvä / paras / hauska ja mu-  
kava / ihan paras / paras, outo, hassu / hauska,  
kiva ja paras / kaikki on kavereita / yhteishenki /  
kaikki on hyviä pelaamaan / Joukkueeni on FC  
Sport T07, meillä on hyvä joukkuehenki ja kaikki  
on kaikkien kavereita.

Näillä sanoilla FC Sport-j T07 -joukkueen tytöt  
itse kuvaavat harrastustaan ja joukkuettaan.  
Vastauksista nousee vahvasti esiin joukkuehen-  
ki ja yhteiset reissut. Jalkapallojoukkue onkin  
pieni yhteisö, perhe, joka kokee paljon yhdessä.  
Joukkueeseen kuuluu monenlaisia yksilöitä ja

vaatii aikamoista kykyä niin lapselta kuin myös  
aikuiselta sopeutua ja tulla toimeen 25 erilaisen  
persoonan kanssa.

Aikuisen näkökulmasta joukkuelaji opettaa  
lapselle sosiaalisia- ja ryhmätyötaitoja, sääntöjen  
noudattamista ja auktoriteettien kunnioittamista.  
Harrastus opettaa myös tunteiden hallintaa, pelin  
lomassa kokee todellista tunteiden vuoristorataa,  
valtavan suuresta onnistumisesta karvaaseen  
pettymykseen. Harrastusmaailman ja joukkuela-  
jin säännöt ovat hyvää harjoitusta työelämään ja  
aikuisuuteen sekä toisten huomioon ottamiseen.  
Nämä kaikki edellä mainitut seikat tekevät jalka-  
pallosta kuningaslajin!

Joukkueemme on käynnistänyt kauden 2019,  
harjoituksissa on näkynyt vanhoja tuttuja sekä  
uusia tuttavuuksia, tervetuloa mukaan! Harjoitte-  
lemme 3-4 krt viikossa, kolme näistä on jouk-  
kueen harjoituksia ja yksi on KYKY-koulu, jossa  
innokkaimmat saavat lisäharjoituksena hioa omia  
taitojaan. Pelikausi käynnistetään tammikuussa  
kahden turnauksen voimin. Mukaan sopii lisää  
tyttöjä, ota rohkeasti yhteyttä joukkueenjohta-  
jaan t07jojo@gmail.com tai 044-5855 133 ja tule  
kokeilemaan, olisitko yksi meistä!

## MIKÄ ON SINUN JOUKKUEESI?

Useasti puhutaan tiimityöstä tai tiimityön tekemisestä. Työtä tehdään yhdessä, yhteisen tavoitteen eteen. Jalkapallossa tämä on itsensäselvyys, onhan kyseessä joukkuepeli. Yksin ei voi voittaa eikä hävitä ottelua. Minulle hyvä tiimityö merkitsee hyvää joukkuehenkeä. Jalkapalloihmisenä minulla on ollut monia joukkueita ja lukemattomia esimerkkejä hyvästä tiimityöstä ja joukkuehengestä. Joukkueita voi olla monenlaisia, myös jalkapallokenttien ulkopuolella. Haluankin tässä nostaa esiin tärkeän joukkueen työelämästäni.

Työskentelen Vaasan kaupungin aikuisten sosiaalityön arviointitiimissä. Tässä työssäni olen ollut nyt reilut kolme vuotta, Vaasan kaupungin palveluksessa sosiaaliohjaajana jo pidempään. Työni aikuissosiaalityössä on juuri sitä mitä olen aina halunnut tehdä, auttaa ihmisiä. Meidän tiimiin, Aikuisten arviointitiimin, kokoonpanoon kuuluvat seuraavat henkilöt: johtava sosiaalityöntekijä Hanna, sosiaalityöntekijät Monika, Vikke ja Sussu, sosiaaliohjaajat Karo, Laura ja Palmer sekä ohjaaja Eija. Meidän joukkue on mielestäni oiva sekoitus osaamista, tahtoa sekä huumoria.

Samoin kun jalkapallojoukkueessa, myös meillä on pelipaikat, joissa jokainen suorittaa työtään omia vahvuuksia hyväksi käyttäen. Meidän kapteeni on Hanna. Hanna johtaa meitä kentällä ryhdikkäästi. Hanna on vastuunkantaja ja hän on aina valmis auttamaan. Hanna sopii minun peliryhmyksessä hyvin keskuspuolustajaksi tehokkuudellaan. Toiseksi keskuspuolustajaksi laitan Vikken. Hän on rauhallinen ja omaa hyvän pelikäsitteen. Hänen jalastaan lähtevät syötöt niin oikealla kuin vasemmalla jalalla meidän laitureille Karolle ja Sussulle. He ovat todellisia työmyyriä, raatajia, jotka juoksevat kenttää ylös ja alas. Kun itse vielä mietin seuraavaa peliliikettäni, he ovat sen jo vastaanottaneet ja tehneet. Keskikentän taikureiksi laitan Monikan ja Lauran. Parivaljakko, joka ymmärtää pelin kauneutta. Heiltä löytyy myös tietotaitoa asiasta kuin asiasta. Mainiot hyökkääjämme Eija ja Palmer. He ovat luovia yksilöitä, joiden mielettömällä huumorintajulla ja sydämellisyydellä ei ole rajoja. Itseni asetan maaliin, vaikka jalkapallossa mainetta en olekaan niittänyt torjunnoillani. Äänekäs olen kuitenkin aina ollut. Tällä ryhmyksellä lähdemme peliin joka päivä, Aikuisten sosiaalityöhön, tekemään parhaamme.



Meidän joukkueen ehdoton vahvuus on joukkuehenki. Minulle se merkitsee hyvää oloa, jokaisen huomioimista ja tietenkin huumoria. Jokainen pelaaja ja joukkueen jäsen vaikuttavat näihin asioihin sekä tiedostaen että tietämättään. Itse olen tehnyt parhaat suoritukseni ja saanut parhaat saavutukseni juurikin niissä joukkueissa, joissa joukkuehenkeen on panostettu samalla tavalla kuin muuhunkin harjoitteluun. Nykyään urheilussa ollaan menty eteenpäin ja yksi tärkeä painopiste on henkisessä valmennuksessa. Henkistä valmennusta on ollut aina saunailtojen ja hassujen leikkien muodossa, mutta nykyään sen on huomattavasti ammattimaisempaa, alaan perehtyneiden henkilöiden ohjauksessa. Olen ollut aina sitä mieltä, että joukkuehenkeen kannattaa jokaisen panostaa; se helpottaa jännittämistä ja sitä kautta tuo usein esiin jokaisen parhaat suoritukset.

Myös meidän työjoukkueessa on panostettu joukkuehenkeen, kunkin tuoden siihen oman panostuksensa. Pienet asiat merkitsevät, varsinkin, kun joku pelaajista on poissa pelistä, loukkaantuneena. Itse muistan päivän sairauslomallani, jolloin ovikello soi, ja työtiimini tuli tervehtimään. Tai kun ovella oli laatikollinen vihanneksia tai milloin iso, milloin pienempi kirje. Pitkän poissaoloni aikana tunsin aina kuuluvani tähän joukkueeseen. Tällaiset joukkueet jäävät aina mieleen; vuosien saatossa ne eivät katoa, vaikka tiimin jäsenet välillä vaihtuvatkin.

Kiitos ihanalle joukkueelleni; Hannalle, Vikkelle, Sussulle, Monikalle, Karolle, Lauralle, Palmerille ja Eijalle. Ilman teitä töihin paluuni ei olisi onnistunut. Jokainen teistä ansaitsee mitalin!

Maikku Ikola

# KAUDEN PÄÄTTÄJÄISSÄ 21.10.2018 PALKITTUJA

## T12

Tsemppari  
Kehittynein pelaaja  
Fair play  
Harjoittelija

Lyydia Hakala  
Emma Lahtinen  
Emelina Kuusisto  
Savanna Nyrhilä

## T11

Tsemppari  
Kehittynein pelaaja  
Fair play  
Harjoittelija

Senja Tuominiemi  
Minea Talvitie  
Kerttu Kankaala  
Vilma Söderman

## T10

Tsemppari  
Kehittynein pelaaja  
Fair play  
Harjoittelija

Frida Rintamäki  
Oona Luoto  
Viivi Lehtimäki  
Matilda Koskinen

## T09

Tsemppari  
Kehittynein pelaaja  
Fair play  
Harjoittelija

Emma Järvinen  
Lilja Hopeavuori  
Aada Laulaja  
Ilona Kontturi

## T08

Tsemppari  
Kehittynein pelaaja  
Fair play  
Harjoittelija

Anni Mäkinen  
Noora Pekkarinen  
Sanja Luoto  
Maisa Sivula

## T07

Tsemppari  
Kehittynein pelaaja  
Fair play  
Harjoittelija

Venla Tuominiemi  
Erin Latipova  
Venla Salonen  
Emilia Koskela

## T06

Tsemppari  
Kehittynein pelaaja  
Fair play  
Harjoittelija

Siiri Nuutinen  
Essi Niemelä  
Jemina Lassila  
Miia Pellinen

## Erikoispalkinnot

Vuoden Joukkueenjohtaja  
Vuoden Huoltaja  
Vuoden Valmentaja  
Vuoden Junioripelaaja  
Vuoden Maalivahtilupa  
Vuoden Juniorijoukkue  
Maikun Pysti  
Vuoden Seura-aktiivi

## T05

Tsemppari  
Kehittynein pelaaja  
Fair play  
Harjoittelija

Siiri Ehnrooth  
Enni Huttu  
Eedit Rintamäki  
Iiris Moisio

## T03-04

Tsemppari  
Kehittynein pelaaja  
Fair play  
Harjoittelija

Jennifer Forsman  
lines Kallionpää  
Linnea Thors  
Elli Näsman

## B-tytöt

Tsemppari  
Kehittynein pelaaja  
Fair play  
Harjoittelija

Sara Hedman  
Jenni Perälä  
Lotta Mäkelä  
Pauliina Pinta

## N1

Tsemppari  
Kehittynein pelaaja  
Fair play  
Harjoittelija

Vilma Rosenström  
Sara Hedman  
Zila Jawanmiri  
Salla Talonpoika

## N2

Tsemppari  
Kehittynein pelaaja  
Fair play  
Harjoittelija

Katriina Patama  
Tiina Keski-Karhu  
Henna Aalto  
Emma Metsäranta

## Futsal liiga naiset

Tsemppari  
Kehittynein pelaaja  
Fair play  
Harjoittelija

Susanne Norrgård  
Elli-Milli Rintanen  
Annika Leminen  
Tiialeena Hakala

## M1

Tsemppari  
Kehittynein pelaaja  
Fair play  
Harjoittelija

Westerlund Sebastian  
Pape Joel  
Enlund Malte  
Rosenqvist Kalle

Mika Näsman, T03-04  
Markus Rosenqvist, P01  
Jani Kujanpää, T05  
Netta Hanhimäki, BT  
Pinja Vesala, T09  
T05  
Sandra Lind, N1  
Suvi Sivula, seuran rahastonhoitaja



## TYTÖT JA NAISET

Futiskoulu T12 ja nuoremmat	Mika Kortnesniemi	050 3343639 <a href="mailto:mika.kortnesniemi@pp.inet.fi">mika.kortnesniemi@pp.inet.fi</a>
T11	Annika Leminen	040 0314264 <a href="mailto:annika.leminen@edu.vaasa.fi">annika.leminen@edu.vaasa.fi</a>
T10	Anne Eriksson Joaniina Ditzler	050 5122689 <a href="mailto:anneeriksson83@gmail.com">anneeriksson83@gmail.com</a> 044 3266944 <a href="mailto:joaniinaditzler@gmail.com">joaniinaditzler@gmail.com</a>
T09	Outi Pouttu Petri Hopeavuori	040 7582101 <a href="mailto:fcsport09jojot@gmail.com">fcsport09jojot@gmail.com</a> 044 0810006 <a href="mailto:p.hopeavuori@gmail.com">p.hopeavuori@gmail.com</a>
T08	Suvi Sivula Susanna Mäkinen	050 3316428 <a href="mailto:fcsport.t08@gmail.com">fcsport.t08@gmail.com</a> 040 4131317 <a href="mailto:sus.makinen@gmail.com">sus.makinen@gmail.com</a>
T07	Jaana Kankaanpää Riikka Nyrhilä	044 5855133 <a href="mailto:t07_jojo@gmail.com">t07_jojo@gmail.com</a> <a href="mailto:riikka.nyrhila@gmail.com">riikka.nyrhila@gmail.com</a>
T06	Mari Pellinen Mikko Salmela	050 3032413 <a href="mailto:peppi1980@hotmail.com">peppi1980@hotmail.com</a> 050 4626921
T05	Teresa Kakkuri Jani Kujanpää	040 5287222 <a href="mailto:teresa_kakkuri@hotmail.com">teresa_kakkuri@hotmail.com</a> 050 3279929 <a href="mailto:jani.kujanpaa.bl@gmail.com">jani.kujanpaa.bl@gmail.com</a>
BT/1	Juha Sohlberg Jan Hedman	050 3343416 <a href="mailto:juha.sohlberg@fi.abb.com">juha.sohlberg@fi.abb.com</a> 050 5614322 <a href="mailto:jan.hedman@hotmail.com">jan.hedman@hotmail.com</a>
BT/2	Kati Ahonen Ville Laakkonen	040 5351797 <a href="mailto:kati.ahonen8@gmail.com">kati.ahonen8@gmail.com</a> 040 8378225 <a href="mailto:ville.a.laakkonen@gmail.com">ville.a.laakkonen@gmail.com</a>
Naiset edustusjoukkue	Vesa Talonpoika Sanna Keromaa	050 3266984 <a href="mailto:vesa.talonpoika@veo.fi">vesa.talonpoika@veo.fi</a> 050 3316930 <a href="mailto:sanna.keromaa@gmail.com">sanna.keromaa@gmail.com</a>
Naiset/2	Perparim Ahmeti	046 8818756 <a href="mailto:perparim.ahmeti@danfoss.com">perparim.ahmeti@danfoss.com</a>
Naiset, Futsal-liiga	Annika Leminen	040 0314264 <a href="mailto:annika.leminen@edu.vaasa.fi">annika.leminen@edu.vaasa.fi</a>

## MIEHET

Miehet edustusjoukkue	Juha Junka Mika Ahlmark	040 5898058 <a href="mailto:juha.junka@gmail.com">juha.junka@gmail.com</a> 045 6024988 <a href="mailto:mika.ahlmark@netikka.fi">mika.ahlmark@netikka.fi</a>
Futsal miehet	Antti Klemetti	044 2803331 <a href="mailto:antti.klemetti@lakea.fi">antti.klemetti@lakea.fi</a>

## SEURA JA HALLINTO

Valmennuspäällikkö	Jani Kujanpää	050 3279929 <a href="mailto:jani.kujanpaa.bl@gmail.com">jani.kujanpaa.bl@gmail.com</a>
--------------------	---------------	----------------------------------------------------------------------------------------

## HALLITUS

Puheenjohtaja	Veera Sohlberg	045 78801629 <a href="mailto:veera.sohlberg@fi.fujitsu.com">veera.sohlberg@fi.fujitsu.com</a>
Varapuheenjohtaja	Jan Hedman	050 5614322 <a href="mailto:jan.hedman@hotmail.com">jan.hedman@hotmail.com</a>
Sihteeri	Annika Leminen	040 0314264 <a href="mailto:annika.leminen@edu.vaasa.fi">annika.leminen@edu.vaasa.fi</a>
Rahastonhoitaja	Suvi Sivula	050 3316428 <a href="mailto:suvi.sivula@gmail.com">suvi.sivula@gmail.com</a>
Urheilutoiminta	Mika Kortnesniemi	050 3343639 <a href="mailto:mika.kortnesniemi@pp.inet.fi">mika.kortnesniemi@pp.inet.fi</a>
Muut jäsenet	Riikka Nyrhilä Tiina Rintamäki	<a href="mailto:riikka.nyrhila@gmail.com">riikka.nyrhila@gmail.com</a> 040 5214473 <a href="mailto:tiina.rintamaki@vshp.fi">tiina.rintamaki@vshp.fi</a>
Varajäsenet	Ville Laakkonen Marjo Ikola Kenneth Krook	040 8378225 <a href="mailto:ville.a.laakkonen@gmail.com">ville.a.laakkonen@gmail.com</a> 050 4909007 <a href="mailto:marjo.ikola@vaasa.fi">marjo.ikola@vaasa.fi</a> <a href="mailto:saliyhtye@outlook.com">saliyhtye@outlook.com</a>

# HAASTATTELUSSA FC SPORT 05- TYTTÖJEN PELAAJA TILDA RÄTTS

## 1. Montako vuotta olet pelannut futista?

Tilda: 7,5 vuotta

## 2. Mikä on futiksessa parasta?

Tilda: Kaverit, turnaukset, pelit

## 3. Minkälainen elämäntapa ja ravinto on tärkeää urheilijalle?

Tilda: terveellistä ruokaa, ei karkkia joka päivä, vapaa-ajallakin liikkua, muistaa venytellä



Löydä oma juttusi!

**Omajuttu.fi**

**LASTEN JA  
NUORTEN  
HARRASTUSTEN  
ETSINTÄÄN.**



Omajuttu.fi on internetissä toimiva valtakunnallinen hakupalvelu, jonka avulla löydät lapselle tai nuorelle sopivan harrastuksen - muutamalla klikkauksella.



*Jos seuraanne tai yhdistystänne ei vielä löydy palvelustamme, ota yhteyttä: [info@omajuttu.fi](mailto:info@omajuttu.fi)*

**omajuttu.fi**