



AMPPARI SURINAT



SUPERSUNNUNTAI

Monitoimitalo ja Hipposhalli täyttyi Amppareista!

TYTTÖSÄBÄ
hyvässä kasvussa

AKATEMIA
aloitti kautensa Slovakiassa

UUTUUS! FAT PIPE

SPY SHOT *edition*

MAILASRAJA NYT SAATAVILLA!



 **INTERSPORT**[®]

JYVÄSKYLÄ KESKUSTA

FAT PIPE

Independent
FACTORY

MADE IN FINLAND



AMPPARI SURINAT

2/2019

4. vuosikerta

Julkaisija:
O2-Jyväskylä ry

Päätoimittaja:
Jani Saukko

Ilmoitusmyynti:
Jani Saukko, jani.saukko@o2-jkl.fi

Kirjoittajat:
Tuomas Pulkkinen, Roosa Virtanen, Heidi Aukee,
Joni Lempinen, Joonas Kaski, Ella Mikkonen,
Kiia Avikainen, Justus Hirvonen, Jani Saukko,
Harri Pirinen, Joonas Kaasalainen, Tero Laitinen

Kuvat:
Kansi: Esa Jokinen
Esa Jokinen, Tuomas Pulkkinen,
Joonas Kaasalainen, Miesten Akatemia,
Joonas Kaski, Henna Saukko, Jani Saukko
Joukkuekuvat: Express-kuva

Ulkoasu:
Henna Saukko

Painopaikka:
Grafitatu oy

Painos:
800 kpl

Jakelu:
O2-Jyväskylä ry



Supersunnuntai



Tyttösalibandy on hui-
massa nousussa!



Akatemia kävi Zilinassa

Sisällysluettelo

- 4** Hallituksen palsta -
"Arvot ilman tekoja ovat mielipiteitä"
- 5** Kapteenin kulma - Joni Lempinen
- 6** Kapteenin kulma - Roosa Virtanen
Jossu huoju - pallo löytyy aina maalista
- 8** Supersunnuntai keräsi Amppariperheen Hippokselle
- 13** FASTER, HIGHER, STONGER!
- 14** Tyttösalibandy kehittämisshanke on jo onnistunut
- 17** O2JKL Aikuisten harrastesalibandy
- 18** Akatemian reissu Zilinaan
- 20** Nuorten valmentajien esiinmarssi
- 22** Ceekakkosissa jokainen kehittymään omalla tasollaan
- 24** Avainharjoitteilla kohti kehittävämpää harjoittelua
- 26** Loput neliöt myydään nyt – varat Tukirahastolle
- 28** Kilpajoukkueiden kuvia

KUN HALUAT PAINOAPUA TARVITSET GRAFITATUA!

G **Grafitatu**
Digipaino • Offsetpaino • Reppalvelut

Grafitatu Oy • Alasinkatu 1-3 • 40320 Jyväskylä. Asiakaspalvelu puh. 010 328 2880
tarjouspyynto@grafitatu.fi • avoinna ark. 8 - 16 • www.grafitatu.fi

Arvot ilman tekoja ovat mielipiteitä

Hallituksen palsta

Jotkut saattoivat huomata, että O2-Jyväskylä oli marraskuun alussa näkyvästi esillä julkisuudessa. Syynä oli seuran hallituksen päätös ottaa kantaa vastuullisemman rahapelipolitiikan puolesta. Seuran hallitus päätti kannattaa Pelikoneet kaupoista -kansalaisyhteisöä ja laati kannanotosta tiedotteen.

Oli melkoinen yllätys, että esimerkiksi valtakunnan päälehti Helsingin Sanomat laati tiedotteen pohjalta artikkelin, jossa siteerattiin seuran puheenjohtajan Jaakko Anderssonin lisäksi Salibandyliton puheenjohtajaa Risto Kauppista sekä Suomen Olympiakomitean toimitusjohtajaa Mikko Salosta. Sekä Kauppiselta että Saloselta tuli ymmärrystä Ampparien kannanotolle.

Kävi ilmi, että O2-Jyväskylä oli ensimmäinen aloitetta tukenut urheiluseura. Muiden seurojen haluttomuus rahapelejä koskeviin kannanottoihin johtunee siitä, että Veikkauksen varoilla tuetaan runsaasti suomalaisia urheilua. Siksi moni kokee tämän asian kommentoinnin kannanotoksi Veikkausta vastaan. Ampparit ei ottanut kantaa Veikkauksen toimintaan tai asemaan, vaan halusi herättää keskustelua vastuullisemman

rahapelipolitiikan puolesta.

Pelikoneet kaupoista -kansalaisyhteisön tavoite on saada raha-automaatit pois arkeista ympäristöstä, eli esimerkiksi kaupojen auloista sekä kioskeilta ja huoltoasemilta. Suomessa on tutkimusten mukaan noin 125.000 rahapeliongelmiä kärsivää ihmistä, ja välillisesti ongelma koskettaa noin 900.000 ihmistä. On tutkittu, että valtaosa rahapeliongelmiä saa alkunsa juuri arkisten ympäristöjen peliautomaateista. O2-Jyväskylän hallitus on sitä mieltä, että Suomeen ei pidä kasvattaa yhtään uutta peliongelmiä kärsivää ihmistä.

Hallitus teki ratkaisun puhtaasti seuran arvoihin nojaten.

”Seuramme arvoihin on kirjattu muiden muassa termit ’kasvattava’ ja ’turvallinen’. Kasvatustehtäväämme kuuluu myös tietoisuuden lisääminen, mihin osaltaan pyrimme tällä kannanotolla. Mielestämme raha-automaatit eivät kuulu turvalliseen kasvuympäristöön, puheenjohtaja Andersson sanoi tiedotteessa.”

Kannanotto sai runsaasti kiitosta sosiaalisessa mediassa, ja muutama yksityishenkilö halusi tämän vuoksi tehdä lahjoituksen seuran Tukirahastoon. Myös Arkadianmäeltä tuli kannustava viesti, kun jyväskyläläinen kansanedustaja Joonas Könttä kirjoitti twitterissä:

”Esimerkillistä toimintaa O2-Jyväskylä. Arvot ilman tekoja ovat mielipiteitä. Ei ole helppoa olla ensimmäinen, mutta jonkun se on tehtävä. Arvostan.”

Puheenjohtaja Andersson korostaa, että kaikissa seuran tapahtumissa on ehdoton nollatoleranssi alle 18-vuotiaiden rahapeelaamiselle. Tämän valvominen on tapahtumissa, esimerkiksi pelimatkoilla, mukana olevien aikuisten, erityisesti joukkueen taustaryhmän aikuisten tehtävä.

Kannanoton laati syyskokouksessa valittu seuran uusi hallitus, johon kuuluvat puheenjohtaja Jaakko Anderssonin lisäksi varapuheenjohtaja Marko Hyvönen, varsinaiset jäsenet Sami Niemi, Jari-Arvi Mäkelä, Elina Kylmälahti, Marko Ylennymäki, Harri Pirinen ja Marko Hokkanen sekä varajäsenet Jenni Pekkarinen ja Tero Laitinen.

K Market

KOTIVÄYLÄ

K CITYMARKET

JYVÄSKYLÄ PALOKKA



Liitä K-Plussakorttiisi sponsorikoodi ja kauppias tukee jokaisella ruokaostoksellasi O2-Jyväskylän seuratoimintaa.

Liitä koodi osoitteessa:
www.plussa.com/sponsorointi



Sponsorikoodi:

SP0802



Pettymysten kautta uuteen nousuun

Pettymyksiä ja epäonnistumisia. Salibandyssä nämä asiat ovat tulleet vuosien saatossa tutuiksi. Tällä kaudella miesten edustusjoukkueessa on selvitty onneksi normaalilla annoksella, mitä tulee pettymyksiin. Kyyti on ollut ainakin vielä mukavan tasaista.

Joukkueurheilussa pettymykset ovat kuitenkin aina enemmän tai vähemmän läsnä. Ei ole helppoa saavuttaa tilannetta, jossa joukkueen jokainen pelaaja olisi täysin tyytyväinen omaan suoritukseensa. Vaikka pelejä voitetaan joukkueena ja joukkueen yleinen ilme olisi hyvä, se ei tarkoita, että yksilötasolla ei voisi tulla samaan aikaan huonoja jaksoja. *Mitä sitten, jos peli ei kulje?*

Huonoja jaksoja tulee kaikille. Jokaisella pelaajalla on omat keinosensa käsitellä epäonnistumisia. Siitä huolimatta joukkueen ja valmennuksen tuki on myös tärkeää. On olennaista, että joukkueessa vallitsee positiivinen ilmapiiri. Joukkueen hyvä ilmapiiri ei itsessään vielä poista epäonnistuneita jaksoja, mutta se varmasti keventää, koska hyvässä porukassa on aina mukavampi treenata. Pelikaverin kannustamista ja tsemppaamista ei voi olla joukkueessa koskaan liikaa!

Valmennuksen rooli on myös tärkeä pettymysten käsittelyssä. Pelaajilla täytyy olla lupa yrittää ja lupa epäonnistua. Ensimmäisestä virheestä ei tule rangaista, sillä monesti paras oppi tulee virheiden kautta. Kaikille pelaajille ei ole luontevaa puhua pettymyksistä ja huonoista jaksoista, joten tässä valmentajan rooli kasvaa. Valmentajan täytyy olla valmis puhumaan ja kuuntelemaan pelaajaa, koska sitä kautta huonoihin jaksoihin voidaan löytää syyt ja ratkaisut. Puhuminen poistaa pelaajalta epävarmuutta. Keskustelun avulla voidaan kokonaan välttää huonot jaksot, jos asioihin osataan puuttua ennakkoon.

Kuten aiemmin mainitsin, jokainen pelaaja käsittelee pettymyksiä eri tavalla. Omasta kokemuksesta olen huomannut yhden ylivoimaisen keinon selvittää huonoista jaksoista. Se on lopulta melko yksinkertaista. Tärkeintä on tehdä harjoituksissa asiat niin hyvin kuin pystyy. Kun tietää harjoitelleensa hyvin, pettymykset on helpompi ottaa vastaan. Omaan harjoitteluun täytyy olla itse rehellisesti tyytyväinen. Onnistumiset tulevat sitä kautta.

Pelaamista ja harjoittelua ei tule tehdä valmentajan pyynnöstä, vaan omasta halusta peliä kohtaan. Huonon jakson aikana ei

tarvitse selitellä itselle tilannetta turhaan, jolloin on yksi murhe vähemmän ja samalla on helpompi keskittyä tuleviin harjoituksiin ja peleihin. Lyhyesti sanottuna: uskon, että harjoittelu on parasta lääketta pettymyksiin!

Joskus huonot jaksot voivat olla sitkeitäkin, mutta yksi asia on varma: ajan kanssa ne aina ratkeavat. Salibandy on siitä hieno harrastus, että tämän lajin parissa on turvallista pettyä, epäonnistua, ja lopulta aina ONNISTUA!

Hyviä treenejä kaikille Amppareille!

Edarien Äyien kapteeni,
Joni Lempinen
#5

Kuva: Esa Jokinen

Kapteenin Kulma Roosa Virtanen

Ampareiden naisten edustusjoukkueen lähtökohta kaudelle 2019-20 oli mielenkiintoinen. Joukkue nousi keväällä yhden divarikauden jälkeen takaisin liigakartalle ja kesän edetessä suuri kesärinki typestyi reilun viidentoista pelaajan kokoiseksi ryhmäksi. Joukkueesta poistui monta kokenutta ja isoa vastuuta kantanutta pelaajaa, mutta tilalle tuli näköisiä uusia pelaajia ja paluumuuttajia niin junioreista kuin muistakin joukkueista.

Joukkueen kausi uudistuneessa kahdeksan joukkueen liiga B:ssä on lähtenyt käyntiin mallikkaasti joukkueen ollessa sarjataulukon toisella sijalla kymmenen pelatun ottelun jälkeen. Joukkueen tavoite on nousta ensi kaudeksi A-liigaan eli Suomen kahdeksan parhaan naisjoukkueen joukkoon. Tämä vaatii sijoittumisen B-liigassa kahden parhaan joukkoon 21 ottelun runkosarjassa, jonka jälkeen tulee voittoa A-liigassa

7:nneksi tai 8:nneksi sijoittunut joukkue kolme kertaa kevään pudotuspelikarsinnoissa. Jos tähän pystymme, uusi sarjajärjestelmä mahdollistaa jopa Suomen mestaruuden voittamisen jo tulevana keväänä! Lokakuussa Suomen Cupin pelissä hallitseva Suomen mestari SB Pro osoitti kuitenkin tämän unelman haasteellisuuden rökittämällä meidät 10-2, mutta never say never!



Terveisin
#28 Roosa Virtanen,
Naisten edustusjoukkueen kapteeni

Kuvat: Esa Jokinen



Jossu huoju - pallo löytyy aina maalista

Kuten kaikki urheilun sankaritarinat, tämäkin tarina alkaa Keuruun seurakunnan sähkökerhosta. Isosiskon pakottamana sähkökerhossa aloitti 7-vuotias iloinen pikkujohanna. Sählykärpänen puraisi, ja matka jatkui kohti Jyväskylän suurempia peliympyröitä.

Johanna kartutti pelitaitojaan Happeen junioreissa ja pääsi naisten liigarinkiin jo 17-vuotiaana. Peliminuutteja ei tuolloin

vielä juurikaan tippunut, joten MultiAnts päätti ostaa Johannon vahvistukseksi, ja seurauksena olikin sarjanousu.

Pelikokemuksen kartuttua Johanna lähti kokeilemaan siipiään ensimmäistä kertaa O2:n edustusjoukkueeseen kaudella 2017-2018. Kausi oli edustusjoukkueelle hyvin haastava. Niin myös Johannalle, joka sai enemmän pelillistä vastuuta farmijoukkueessa Mikkelin Hatsinassa. Kauden jälkeen

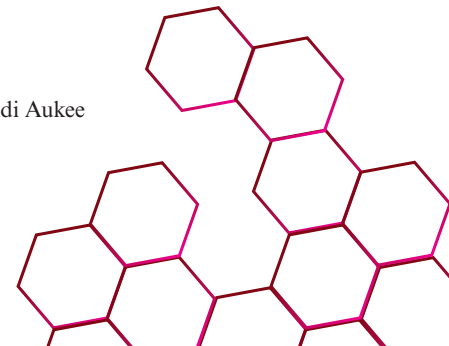
Johanna lähti etsimään kadonnutta sähkömotivaatiota jälleen rakkaista MultiAntseista.

Kaudelle 2019-2020 Johanna lähti uudelleen O2:n naisten edustuksen matkaan puhkuen intoa ja motivaatiota ja vakiinnutti pelipaikkansa ykkösvitjassa heti kauden alussa. Tällä hetkellä Johanna johtaakin koko Liiga B:n pistepörssiä ylivoimaisesti ja on jo itsekin seonnut hattujen lukumäärässä.

Johannaa on viihdyttävä seurata liigakentillä, sillä usein Johanna löytyy maalin syntyessä makaamasta vastustajan maali-vahdin vierestä. Joukkuekaverina Johanna on leppoisa ja vähäsanainen, mutta hymyilee kuin Hangon keksi. Johanna ei tee itsestään numeroa, mutta tulostaululle hän maalailee kauniita lukemia.

Johannon pistekeskisarvo on yli 3 pistettä per peli. Motivaatio salibandyarkeen on kova, sillä Johanna kulkee treeneihin päivittäin kotoa Keuruulta. Johannalta kysyttäessä mielipide kaudesta: ”Ihan kivaa.”

Teksti: Heidi Aukee



HIT
MIX

JYVÄSKYLÄ 88,0 MHz



Supersunnuntai keräsi Amppariperheen Hippokselle

Sunnuntaina 27. päivä lokakuuta vietettiin Jyväskylässä salibandyn ja O2-Jyväskylän tapahtumapäivää, Supersunnuntaita. Tapahtumassa juhlittiin seuran nousua Suomen kolmanneksi suurimmaksi salibandyseuraksi ja Hipposhallin sekä Monitoimitalon alueelle olikin järjestetty tapahtumaa koko päiväksi.

Päivän aloitti Hipposhallissa jo aamulla käyntiin laitettu Amppariliigan turnaus, joka keräsi paikalle seuran nuorimpia poika- ja tyttöjunioreita pelaamaan keskenään ja nauttimaan salibandyn pelaamisen ilosta. Hipposhallilla paikalla olivat myös aamupäivästä miesten MM-pokaali sekä maailmanmestari Mika Kohonen. Nimikirjoitukset ja yhteiskuvat olivatkin kovasti kysytyjä ja jonoa riitti koko aamupäivän ajan. Lisäksi Hipposhallissa pääsi testaamaan yhteistyökumppani Intersport Keskustan pisteellä, kuinka kovaa se oma lämäri lähtee tutkaan ja samalla testailemaan Fat Pipen uutuusmailoja. Iltapäivällä Hipposhallissa nähtiin myös Taikuri Jore Sholmanin esitys.

Monitoimitalolla toiminta käynnistyi ennen puoltapäivää Tyttösalibandy päivän merkeissä. Tapahtuma keräsi todella ison

määrän seuran tyttöjunioreita sekä muita salibandystä kiinnostuneita tyttöjä Monnarille testailemaan salibandytaitojaan erilaisten ratojen, kisojen ja pelien merkeissä. Tapahtumassa olivat mukana ohjaajina seuran Naisten Edustusjoukkueen pelaajat, jotka toimivatkin varmasti monille Ampparitytöille esikuvina salibandykentillä.

Teksti: Joonas Kaski
Kuvat: Esa Jokinen

Taikuri Jore Sholman lumoamassa katsojiaan.





Tunnelmia Amppariliigan turnauksesta



Edustusjoukkueet pitivät jännityksen korkealla

Supersunnuntain huipennuksena nähtiin Monnarilla myös molempien Edustusjoukkueiden ottelut, kun sekä Salibandyliiga B:ssä pelaava naisten joukkue että Divarissa pelaava miesten joukkue kohtasivat omissa runkosarjan otteluissaan NST:n Lappeenrannasta.

Tyttösalibandypäivän jälkeen käynnistynyt Naisten peli kulki pitkään Ampparittarien komennossa, kun puoleenväliin ottelua NST pidettiin täysin nolllilla ja kahden erän jälkeenkin tilanne oli kotijoukkueelle 6-2. Päätöserässä vieraat järjestivät kuitenkin loppukirin, ja kahdeksan minuuttia ennen loppua oltiin tilanteessa 6-5. Lopussa kuitenkin kotijoukkue heräsi taas peliin mukaan ja lopulta sarjapisteet jäivät Monnarille lukemin 8-6. Tehokkaimmin NST:tä kurittivat ja kotijoukkueita huudattivat Amppareilta Rina Rautala sekä NLB:n pistepörssin kärkinimi Johanna Väliaho, jotka molemmat kirjauttivat otteluun tehot 2+1. Naisten otteluun oli kerääntynyt yleisöä paikalle hieno lukema, 214 katsojaa.

Supersunnuntain päänäytöksenä nähtiin sitten puolestaan Miesten Divarin kamppailu niin ikään O2-Jyväskylän ja NST:n välillä.



Naisten maaliriemua kesken pelin.

256- päivän kotijoukkue sai ottelun alussa todistaa Amppareiden vahvaa dominointia, sillä avauserässä kotijoukkue näytti olevan kentän selkeä yksinvalti. Tauolle mentiin kuitenkin ”vain” lukemista 2-0.

Toisessa erässä nähtiinkin sitten täysin päinvastainen näytös, sillä nyt NST vei ja Ampparit oli ottavana osapuolena. Etenkin neljästi iskenyt NST:n ykköskenttä näytti olevan pysäyttämätön ja erä kirjattiin vieraille peräti 1-6.

Miesten juhlintaa voitokkaassa pelissään.



Päätöserässä mentiin pitkään maaleita, kunnes päätöskymppillä alkoi tapahtua. NST siirtyi ensin 3-7 johtoon ja tuntui jo ottavan tukevan otteen sarjapisteistä. Sitteen alkoi kuitenkin Amppareiden kiri, kun joukkue lähti hakemaan kavennusmaaleja ilman maalivahtia pelaten. 3 minuuttia ja 33 sekuntia; siinä ajassa oli tilanne muuttunut ottelun lopussa 3-7:stä 7-7:ään ja Ampparit oli taistellut siis upeasti pelin jatkoajalle.

Jatkoajalla sitten se kuuluisa momentum oli siirtynyt kotijoukkueen puolelle ja ajassa 62.57 kotiyleisön räjäytti suosionsoituksiin-Kasperin Kantonen joka tälläsi Amppareiden voittomaalin ja kaksi sarjapistettä Amppareille todellisen trillerin päätteeksi! Amppareiden tehokkaimpina esiintyivät Monnarin illassa komeat 1+4 tehot merkkauttanut Iiro Kinnunen sekä todella tärkeään paikkaan kauden avausmaalinsa iskenyt Ilkka Tepponen, joka kirjautti tehot 2+2.

Hieno Amppareiden tapahtumapäivä sai siis myös arvoisensa päätöksen, kun sekä naiset että miehet järjestivät todella jännittävät esitykset, ja nappasivat lopulta myöskin voitot. Hippoksella riitti pitkin päivää myös todella hienosti seuran väkeä sekä muita salibandystä kiinnostuneita ihmisiä, joten Supersunnuntai oli kokonaisuudessaan todella onnistunut tapahtuma.



Ampparikatsomon tunnelmaa.

YIIR

TALENT CUP JYVÄSKYLÄ TALENT MATTERS!

25.-26.4.2020

SARJAT

C-JUNIORIT
D-JUNIORIT
E1-JUNIORIT
E2-JUNIORIT

F1-JUNIORIT
F2-JUNIORIT
G-JUNIORIT

AREENAT

AMPPARIPESÄ
PALOKAN KOULU
PALOKAN LIIKUNTAHALLI
KUOKKALAN GRANIITTI
VAAJAKOSKEN LIIKUNTAHALLI

C-, D- JA E-JUNIOREIDEN SARJAT PELATAAN KAKSIPÄIVÄISENÄ
JOUKKUEMAKSU 190€/JOUKKUE
PELIPASSI 2PV 20€/PELAAJA (SIS. 2X LOUNAS + KISAPAKETTI)

F- JA G-JUNIOREIDEN SARJAT PELATAAN YKSPÄIVÄISENÄ
JOUKKUEMAKSU 90€ / JOUKKUE
PELIPASSI 1PV 10€/PELAAJA (SIS. LOUNAS JA KISAPAKETTI)

LISÄTIETOA

TUOMAS PULKKINEN TUOMAS.PULKKINEN@O2-JKL.FI

040 966 3816

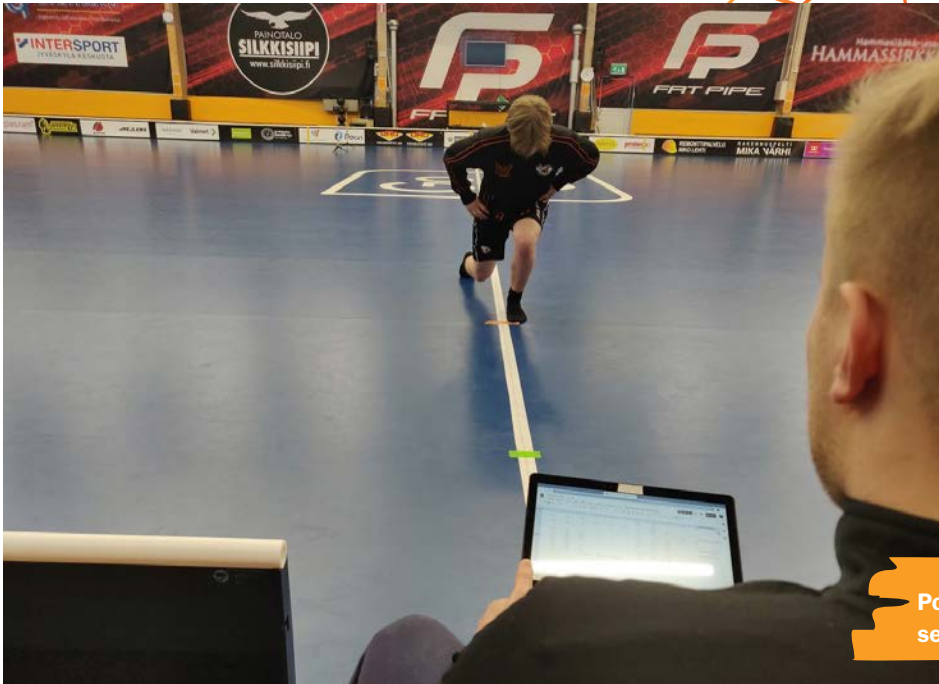


GRAFITATU



KESKISUOMALAINEN

FASTER, HIGHER, STONGER!



Teksti: Tuomas Pulkkinen
Kuvat: Tuomas Pulkkinen

Polven hallinnan linjaustesti -mittaukset menossa.

O2-Jyväskylä on aloittanut kehittymisen seuranta -järjestelmän, jonka tavoitteena on tukea pelaajien kehittymistä kohti kansallista huippua. Ensimmäiset kehittymisen seuranta -tapahtumat pidettiin syysloman aikana ja niihin osallistui yhteensä noin 150 pelaajaa. Kehittymisen seuranta -järjestelmän piiriin kuuluvat kaikki seuran E1-juniorit ja tätä vanhemmat kilpajoukkueiden juniorit.

Kehittymisen seuranta -järjestelmän avulla tuetaan pelaajan kokonaisvaltaista kehittymistä fyysisissä ominaisuuksissa ja pelitaidoissa. Paikallisesti toteutettavat kehittymisen seuranta -tapahtumat mahdollistavat kustannustehokkaan tavan seurata pelaajien kehittymistä systemaattisesti ja tarjoavat ammattilaisten apua pelaajien tueksi.

Ensimmäisten kehittymisen seuranta -tapahtumien kovimmasta piip-testin tuloksesta vastasi B-poikien Ville Jansa 14 minuutin juoksulla. Nopeinta vauhtia 20 metrin matkalla piti miesten akatemiajoukkueen Leevi Väänänen ajalla 2,76s ja pisimmälle vauhdittomassa pituudessa ponnisti Antti Minkkinen (2,89m). Edellä mainittujen testien lisäksi testipatteristoon kuului suunnanmuutostesti, sivuttaishyppely ja polven hallinnan linjaustesti.

Kehittymisen seuranta -tapahtuma koostuu aamupäivän fyysisten ominaisuuksien testaamisesta ja iltapäivän pelaajaseurannasta. Fyysisten ominaisuuksien testipatteristossa testataan pelaajien nopeus-, ketteryys-, nopeusvoima- ja maksimikestävyysominaisuuksia sekä liikehallintataitoja. Testaajina toimivat testausopin ja fysioterapian ammattilaiset. Pelaajan testitulokset tallennetaan henkilökohtaiseen kehittymisen seuranta -korttiin, jota päivitetään kussakin kehittymisen seuranta -tapahtumassa. Pelaajat saavat analyysin ominaisuuksien kehitymisestä ja testituloksia on mahdollista verrata seuran ikäluokkakohtaisiin viitearvoihin.

Pelaajaseuranta toteutetaan kehittymisen seuranta -tapahtumassa iltapäivisin. Pelaajaseurannassa jokaisesta pelaajasta tehdään havaintoja pelitilanneroolianalyysin perusteella. Pelitilanneroolianalyysissa keskitytään erityisesti tarkkailemaan pelaajan teknisiä valmiuksia ja pelikäsitystä pelissä. Esimerkkejä havainnoitavista taidoista ovat mm. pelaajan kyky saada pallo mukaan, pelaajan kyky ennakoita ja havainnoida peliä sekä pelaajan kyky toimia yhdessä muiden kanssa.

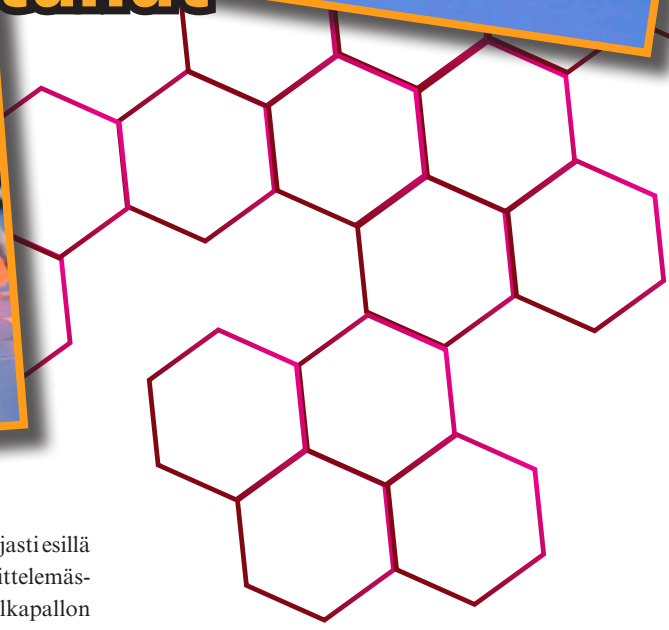
Pelitilanneroolianalyysin tekijöinä toimivat seuran työntekijät ja kehittymisen seuranta -järjestelmään rekrytoidut valmentajat, mikä mahdollistaa ammattituen saamisen pelaajien kehitymiselle entistäkin tehokkaammin. Systemaattinen pelaamisen seuranta mahdollistaa pelaajien vahvuksien tiedostamisen ja hyväksikäyttämisen pelissä sekä kehityskohteiden tunnistamisen ja kehittämisen.

Kehittymisen seuranta -tapahtumia pidetään kahdesti kauden aikana. Seuraavat tapahtumat pidetään toukokuussa 2020.





Tyttösali­bandyn kehittä­mishanke on jo onnistunut



O2 aloitti tyttösalibandyn kehittä­mishankkeen kesällä 2019 saatuaan apurahaa kypseeseen hankkeeseen. Kesällä kauden 2019-2020 joukkueissa oli mukana vain kolme 7-10 vuotiasta tyttöä. Myös D- ja C-tyttöjä riitti vain juuri omiin joukkueisiin.

Hankkeen alettua ensimmäiseksi tytöille luotiin oma instagram @tyttöammparit, jotta tyttöjen joukkueista saataisiin jaettava infoa sosiaalisen median kautta. Lisäksi koulujen alettua otimme yhteyttä koulujen rehtoreihin ja kysimme mahdollisuutta esitellä tyttösalibandya kouluilla. Koulut ottivat heti meidät hyvin vastaan, ja joka kerta meillä on ollut positiivinen vastaanotto. Olemme siis päässeet pitämään salibandyliikuntatunteja ja välituntiliikuntaa tytöille.

Kouluilla olemme tavanneet innokkaita tyttöjä, joista osa on saanut meidän esittelyjen kautta ensikosketuksiansa salibandyyn. Parhaimmillaan pitämiemme liikuntatuntien jälkeen opettajalta on tullut viesti, että heidän luokastaan on moni aloittanut salibandyn.

Tyttösali­bandy on ollut myös laajasti esillä eri tapahtumissa. Olemme olleet esittelemässä lajia mm. biitsi-turnauksessa, jalkapallon kortteliliigan turnauksissa ja SunSäbä-tapahtumassa. Näissä tapahtumissa vanhemmat ovat voineet kysellä meiltä lajista ja lasten harrastusmahdollisuuksista.

Tärkein tapahtuma on ollut Tyttösiä-päivä, joka oli hyvin esillä myös sosiaalisessa mediassa. Tyttösiäpäivä järjestettiin 27.10.2019 Monitoimitalolla, ja päivään kuului mm. naisten edustuksen pelaajien pitämiä pisteitä. Osallistujia oli seuran omista tytöistä uusiin kokeilijoihin.

Tällä hetkellä 7-10 vuotiaita Ampparityttöjä on mukana jo 25. Harrastajien määrä on siis merkittävästi kasvanut. Ampparityttöillä on kaksi joukkuetta, joihin molempiin on saatu myös mukavasti valmentajia mukaan. Ampparityttöjen tilanne on tällä hetkellä hyvä, mutta mukaan toki mahtuu vielä.

Koulukierroksia on jatkettu, ja jotkut koulut ovat pyytäneet meitä uudelleen vetämään tunteja. D- ja C-tyttöjenkin tilanne on parantunut huomattavasti. Esimerkiksi D-tyttöjä on tällä hetkellä jo 16. D- ja C-tytöt pystyvätkin molemmat pelaamaan jo Salibandyliiton aluesarjaa.

Kevääksi 2020 koetamme saada E-tyttöjen joukkueen kokoon. Tällä hetkellä E-tytöt ovat yhdessä Ampparityttöjen (7-8v) kanssa, joten kun tyttöjä saadaan vielä lisää, pystytään 9-10 vuotiaille perustamaan oma E-tyttöjen joukkue.

Teksti: Ella Mikkonen ja Kiia Avikainen
Kuvat: Esa Jokinen

Tyttösäbä on timanttia

Tule mukaan amppariperheeseen!

AMPPARILIIGAN JOUKKUEET (09-12)
MA 17.00-18.00 MANKOLAN JOUKKUE
TO 16.45-17.45 KUOKKALAN JOUKKUE

KAUSIHINTA 100€ + JÄSENMAKSU 20€

C-TYTÖT (05/06)

TARKEMPIA TIETOJA

JOUKKUEEN TOIMINNASTA

HANNU SIVELÄ

040 589 2558

HANNUSIVELA@HOTMAIL.COM

D-TYTÖT (07/08)

TARKEMPIA TIETOJA

JOUKKUEEN TOIMINNASTA

SAMI JORONEN

050 377 0253

SAMI.JORONEN@REJLERS.FI

Instagram : @tyttoampparit

www.02-jkl.fi

INTERSPORT
JYVÄSKYLÄ KESKUSTA

GRAFITATU

KESKISUOMALAINEN

F
FAT PIPE



Ja jossain päivänä
HUOMAAT
UNOHTANEESI
TUPAKAN.



OLISIKO NYT AIKA?

Tarjoamme sinulle uuden tavan lopettaa tupakoinnin – ilman nikotiinia!

Älä siirry muihin tupakka- ja nikotiinivalmisteisiin, vaan lopeta kerralla.

Käy lataamassa tupakoinnin vieroitusopas sivuiltamme www.acetium.fi
Saat hyviä vinkkejä lopetuksen avuksi.

Acetium® on Suomessa kehitetty ja valmistettu avainlipputuote. Miellyttävän makuinen tabletti imeskellään aina tupakoidessa.

Acetium® sitoo savusta haitallista asetaldehydiä ja tupakka ei enää maistu samalta, nautinto vähenee. Tupakoinnin lopetus helpottuu luonnollisen mekanismin kautta.

www.acetium.fi



O2JKL Aikuisten harrastesalibandy

Kirjoittaja: Tero Laitinen
Kuva: Jani Saukko

sitoutumaan. Maksuista ja muista asioista lisää O2-Jyväskylän kotisivuilta.

Yhteensä ryhmään on ilmoittautunut 5 kuukauden aikana jo 126 pelaajaa! Marko Hokkanen toimii näissä ryhmissä vetäjänä ja vastannut toiminnan kehittämisestä yhdessä toiminnanjohtajan Jani Saukon kanssa. Markon ansiosta lähes jokaisella vuorolla on ollut kaksi maalivahtia ja keskimäärin noin 18 kenttäpelaajaa! Janin mielestä on ollut hienoa, että Ampparipesälle on saatu kehitettyä uutta toimintaa ja näin käyttöastetta saatu nostettua entisestään.

Ikämiesten 40v+

Tammikuussa alkaa uusi ikämiesten salibandyryhmä pelaamaan sunnuntaisin Ampparipesässä klo 20.00 - 21.00. Ryhmästä kerätään halukkaita O2:sen ikämiesten kilpajoukkueeseen, jonka tarkoituksena on osallistua Salibandyliiton järjestämään M40-sarjaan kaudella 2020 - 2021. Pelaajien täytyy olla 1981 tai aikaisemmin syntyneitä.

Jos innostuit niin lisätietoa löytyy www.o2-jkl.fi ja KKI- Salibandy

Lounassalibandyt täydessä tohinassa!

Kaudella 2019 - 2020 KKI-salibandy rinnalle tuli huippusuositut Ampparipesän avoimet pelivuorot. Yhteensä harrastesalibandy-ryhmissä on syksyn aikana käynyt yli 200 eri ihmistä ja selvästi suosituimmat vuorot ovat olleet Ampparipesässä pelattavat lounassählyt sekä sunnuntai-illan vuoro. Kevätkaudeksi tulee uutena vuorona ainakin 40+ ryhmä sunnuntai-iltaan ja mahdollisesti keskiviikoille lounassalibandy.

KKI-salibandy

KKI-salibandy (Kunnossa Kaiken Ikää) on aikuisille tarkoitettu liikuntamuoto. Tavoitteena on arkisen liikkumisen, liikunnan harrastamisen ja terveellisten ruokailutottumusten sekä arkiliikkumista suosivan ympäristön avulla lisätä työikäisten terveyttä ja hyvinvointia. KKI-ryhmissä liikutaan yhdessä yleensä kerran viikossa, poikkeuksia lukuunottamatta.

Ryhmät ovat keskiviikkoisin klo 20.00 - 21.00 Keljonkankaan koululla, torstaisin naisten vuoro klo 19.15 - 20.30 Vaajakosken koululla ja sunnuntaisin klo 18.45 - 20.00 Vaajakosken koululla.

Buugin salibandy

Buugilla toimii kolme salibandyvuoroa johon kaikki ovat tervetulleita. Rentoa ja iloista liikkumisen meininkiä yhdessä. Lounassalibandy järjestetään tiistaisin ja torstaisin klo 11.00 - 12.00. Sunnuntaisin järjestetään sunnuntaisalibandy klo 19.00 - 20.00. Kaikki vuorot järjestetään Ampparipesässä ja kaikkiin vuoroihin mahtuu 20 kenttäpelaajaa ja 2 maalivahtia.

O2-JKL haluaa tarjota kaikille mahdollisuuden liikkumiseen ja sen takia vuoroilla toimii kertamaksu, joten nämä vuorot sopivat hyvin sellaiselle joka ei halua/pysty

Designing your future. Today.

REJLERS

» Toimialamme:

Energia
ICT
Infrastruktuuri
Rakentaminen
Telecom
Teollisuus

rejlers.fi



Akatemian reissu Zilinaan

Akatemian pre-season ei tänä vuonna ollut ihan sieltä tavallisimmasta päästä. Treeneissä ja -leirissä ei itsessään ole mitään erikoista, mutta eksoottiseksi homma muuttuu siinä vaiheessa, kun kyseiset tapahtumat siirretään yli 1500 kilometrin päähän Jyväskylästä Slovakian Zilinaan. Syyskuinen reissu tarjosi joukkueelle pelejä, ryhmäytymistä ja kansainvälisyyttä.

Herkkua oli tarjolla koko rahan edestä ja alusta pitäen. Matka starttasi sunnuntaina 8. syyskuuta ja ainakin lähtiessä ilo oli vielä ylimmillään. Yli 30 tuntia linja-autossa kuitenkin hyydyttää kovimmankin optimistin. Toki noin pitkä matka voisi olla karneam-pikin kokemus, mutta pienestä matkaväsymyksestä huolimatta tämä roadtrip oli ihan hauska. Osaltaan asiaan vaikuttivat hyvällä huumorilla ja pitkällä pinnalla varustetut kuljettajamme, joita reissuun lähti mukaan kaksi. Matkan käsittämättömimpänä suorituksena nähtiin Santeri Hietalan ja Eetu Rantasen toimesta uskomattomat 30 tunnin unet, joita muu seurue kuljettajia myöten ihmetteli kovasti. Muut kun eivät oikein saaneet nukkuttua kerralla yli kahtakymmentä

minuuttia kestäviä voimapäikkäreitä pidempiä pätkiä. Viihdykkeeksi matkalle oli järjestetty visailua ja muuta pientä kivaa ajanvietettä.

Zilinaan tiistaina saavuttuamme lähdimme luonnollisesti keskittymään itse matkan päätarkoitukseen, eli salibandyyn. ”Hieman” heikohkosti levännyt joukkue pääsi hakemaan pallotatsia paikallisessa liikuntahallissa vielä saapumispäivän iltana, mutta meno ei ymmärrettävästi näyttänyt vielä

kovin hyvältä.

Iltatreenien jälkeen aterian kautta hotellille ja nukkumaan. Seuraava päivä käynnisteltiin pikku aamureippailulla futisottelun muodossa. Vanhat ja nuoret ottivat mittaa toisistaan paikallisessa puistossa. Lämpötilakin oli kolmattakymmentä astetta plussalla, joten nuorten joukkue pääsi pelaamaan liivien sijaan ilman paitoja. Vanhoille murskavoitto, ja siinä olikin nuorilla nielemistä. Riku ”Gonzalo Higuain” Kulmala oli otte-lun pysäyttämättömin maaliruisku.



Keskiviikkoiltana saatiin matsitkin käyntiin. A-junnot kohtasivat Slovakian nuorten hallitsevan mestarin Grasshoppers Zilinan A-pojat. Ottelu meni hieman tunnustelevissa merkeissä. Pelin hallinta aaltoili joukkueelta toiselle, mutta huolimattomuus ratkaisi pelin slovakialaisienille. Ampareiden hurja loppukiri tuotti jopa tasoitusmaalin, mutta se hylättiin tuomariston toimesta täysin oikein perustein. Ottelu 6-5 Grasshoppersille. Jälkimmäisessä ottelussa pelin taso nousi selkeästi, kun Akatemiaa vastaan asetettiin Grasshoppersin miesten liigajoukkue, joka on maansa mestari neljän vuoden takaa. Akatemian terävä alkua toi mukanaan 4-1-johdon, mutta edelliskaudeltakin niin tuttu heikko pätkä käänsi pelin. Grasshoppers löi peliin uudet tahdit tekemällä viisi peräkkäistä maalia. Romahdus oli kuitenkin vain hetkellinen ja kypsästi pelanneet Ampparit käänsivät tilanteen vielä edukseen. O2-Jyväskylän slovakkitähti Adam Hrin pääsi huudattamaan yleisöä upottamalla rankkarin ex-seuraansa vastaan. Näiden herkuttelujen siivittämänä hyvä peli toi 9-7-voiton.

Torstain kaava oli edellispäivän kaltainen. Vanhat kouluttivat nuoria aamuliikunnan merkeissä, joskin vauhti oli hieman hiipunut rankan edellispäivän johdosta. Gonzalo Higuain oli edelleen vireessä ja viimeisteli yksin varmasti yli kymmenen maalia tai sinne päin. Väsyneillä jaloilla oli kuitenkin vielä parit salibandyt pelattavana. O2-Jyväskylän ja Grasshoppersin juniorit ottivat yhteen toisen kerran, mutta tällä kertaa tahdit pelille löi O2. Vierailijat karkasivat pelin aikana vakuuttavaan 6-1-johdoton, mutta Grasshoppers osoitti, ettei hyvänolontunteeseen ole varaa. Pari nopeaa kuittia ja peli taas aivan auki. Ampparit ryhdistäytyivätkin tästä, eivätkä päästäneet voittoa livahattamaan tällä kertaa käsistä. Maaleja lyötiin vielä pari kappaletta kumpaankin päähän ja lopputulokseksi jäi O2-Jyväskylän voitto lukemin 10-7. Tämän jälkeinen Akatemian toinen peli Grasshoppersin edustusta vastaan oli väsyneiden miesten taistelua. Monelle pelaajalle kyse oli jo neljännessä ottelusta kahteen päivään vaihtotahdilla joka toinen. Väsymys ei kuitenkaan näkynyt pahemmin pelissä, vaan kentällä nähtiin miehekästä vääntöä. Johtoasema pelissä vaihtui vuorotahtiin, ja viimeiseen erään lähdeittäessä Akatemia oli vain hitusen niskan päällä 4-3-johdolla. Zilinalaisien painoivat kovasti päälle, mutta Ampparit taistelivat. Voitto lukemin 5-3!



Otteluiden jälkeen aikaa Zilinaassa oli jäljellä vielä pari päivää. Ohjelmassa oli muun muassa hyvää ruokaa ja illanviettoa Grasshoppersin pelaajien kanssa, vierailu paikallisella panimolla ja puolen päivän mittainen retki slovakialaisiin vuoristomaisemiin. Lopulta oli aika heittää hyvästi Euroopan lämmölle ja halvoille hinnoille ja suunnata takaisin Suomeen Puolan ja Baltian maiden kautta. Uudet väsyneet yli 30 tuntia edessä, joista kuitenkin selvitettiin tunti kerrallaan taistellen kunnialla. Valituksen sanoja ei juurikaan kuullut, kun vihdoinkin saavuttiin Suomeen. Sää yllätti matkailijat täysin, sillä Slovakian helteet olivat kuin varkain vaihtuneet nollaan asteeseen ja vaakataso räntäsateeseen.

Reitin varrella olleella suomalaisella huoltoasemalla iski lisäksi pieni hintashokki. Joku tokaisikin oikein kuvaavasti saaneensa vielä edellispäivänä lounaan samalla hinnalla kuin kahvin nyt.

Reissu oli joka tapauksessa avartava, ja parempaa tapaa ryhmäyttää joukkuetta tuskin löytyy. Salibandyn sarallakin saatiin onnistumisia laajalla rintamalla ja pelaikaa kaikille vähintäänkin tarpeeksi. Kansainväliset pelit itsessään ovat toki todella suuri kokemus. Reissusta iso kiitos kaikille joukkueen jäsenille ja erityisesti kuskeille sekä Grasshoppersin kanssa järjestelyjä hoitaneille Adam Hrinille ja päävalmentaja Juha Hirvoselle.



Teksti: Justus Hirvonen
Kuvat: Miesten Akatemia





Nuorten valmentajien esiinmarssi

Haastattelussa F2-poikien ja Ampparityttöjen 17-vuotiaat valmentajat Teemu Nilsson ja Alekski Pakarinen.

Teksti: Joonas Kaasalainen
Kuva: Joonas Kaasalainen

Oletko itse harrastanut salibandyä pelaajana?

Teemu: Aloitin salibandyharrastamisen Kypärämäen Ampparikerhossa 10-vuotiaana. Salibandykipinän syttyä harrastin lajia aktiivisesti E-junioireista aina B-juniorien edustusjoukkueeseen saakka. Tämän jälkeen valmentaminen alkoi kiinnostaa ja tein vaihdoksen pelaajasta valmentajaksi.

Alekski: Aloitin Teemun kanssa samaan aikaan Kypärämäen Ampparikerhossa 10 vuoden iässä. Mukava harrastus vei mennessään ja harrastin aktiivisesti lajia aina B-juniorien kilpajoukkueeseen asti. Myös minulla kiinnostus alkoi siirtyä enemmän valmentamista kohti, ja sillä tiellä ollaan.

Mikä valmentamisessa kiehtoo?

Teemu: Laji on minulle jo entuudestaan tuttu. Koen, että pystyn opettamaan junio-

reita niissä asioissa, joita olen itse lajista oppinut. Mielestäni valmentaminen on hyvää ja kehittävä harrastus ja toimii hyvin koulunkäynnin vastapainona. Koko ajan oppii uutta, ja siksi valmentaminen on hienoa. Lisäksi valmentajakorvaukset ovat iso raha opiskelijan budjettiin.

Alekski: Olen samoilla linjoilla Teemun kanssa. Olen harrastanut itse lajia pitkään, ja on mukavaa jakaa omaa osaamista nuorille junioreille. Treeneissä on mukavaa, ja oman käden jäljen huomaa, kun pelaajat oppivat uusia asioita. On myös hienoa, kun mukavasta harrastuksesta saa valmentajakorvauksia.

Valmentajaurasi tähän mennessä?

Teemu: Aloitin valmentamisen syksyllä 2017 Keljonkankaan 2010-11 syntyneiden Amppariliigajoukkueessa. Kaudella 2018-2019 jatkoin saman joukkueen valmenta-

jana. Lisäksi lähdin mukaan koutsaamaan Keljonkankaan 2006-08 harrastejoukkuetta. Tälle kaudelle perustettiin uusi F2-juniorien kortteliliigajoukkue pääosin Keljonkankaan ja Kuokkalan Amppariliigajoukkueiden innokkaista pelaajista. Halusin ehdottomasti lähteä mukaan joukkueen valmennustiimiin.

Alekski: Aloitin valmentamisen syksyllä 2017 Keljonkankaan 2009 punaisten kortteliliigajoukkueessa. Kaudelle 2018-2019 siirryin F10 Mustan joukkueen valmennustiimiin. Tälle kaudelle minua pyydettiin mukaan F2-juniorien uuden joukkueen valmennustiimiin. Halusin ehdottomasti lähteä valmentamaan yhdessä Teemun kanssa.

Onko valmentamisesta ollut hyötyä elämässäsi muuten?

Teemu: Kyllä. Olen päässyt työhaastatteluun valmentamisen ansiosta. Monet työnantajat arvostavat aikaisempaa kokemusta

valmennuksen parista. Lisäksi valmentaessa oppii kantamaan vastuuta, koska valmentaja on aina vastuussa myös muista kuin itsestään.

Aleksi: Valmentamisessa oppii ryhmän hallintaa ja johtamisen taitoja. Nämä taidot ovat tärkeitä esimerkiksi työelämässä. Koen, että valmentajana toimiminen voi helpottaa työhön pääsyä.

Kuka valmentaja on mielestäsi kova jätkä ja miksi?

Teemu: Ehdottomasti Jukka Jalonen! Jalonen on voittanut kaksi maailmanmestaruutta miesten jääkiekkomaajoukkueen päävalmentajana ja yhden nuorten päävalmentajana. EI kaipaa sen isompia perusteluja.

Aleksi: Minun valintani menee E-Urheilun puolelle. Counter-Strike valmentaja Danny Sørensen eli ”Zonic” on kovin valmentaja kaikista. Kaveri on valmentanut Team Astralixsen neljästi Major-turnauksen mestaruuteen.

Sanokaa muutama sana toisistanne valmentajana?

Teemu: Aleksi osaa ottaa harjoituksissa tilanteen haltuun. Hän osaa vaatia pelaajilta hyvällä tavalla keskittymistä ja laadukkaita suorituksia. Aleksilla on myös todella hyviä treeni-ideoita harjoituksiin. Aleksin kanssa on helppoa keskustella valmentamiseen liittyvistä asioista.

Aleksi: Teemu osaa käyttää ääntään niin, että hän saa kaikkien pelaajien huomion. Ohjeet ovat selkeitä ja lyhyitä. Tämän takia pienimmätkin junnut jaksavat kuunnella ja osaavat sitten toteuttaa näitä treeneissä. Teemulla on myös loistavia ideoita treeneihin ja meidän kommunikaatiomme toimii loistavasti.

Terveiset muille seuramme nuorille valmentajille?

Teemu: Pidetään Ampparilippu korkealla! Jos valmentaminen kiinnostaa, kannattaa ehdottomasti lähteä mukaan koutsamaan.

Aleksi: Valmentajana oppii joka päivä uusia asioita ja siinä sivussa saa tienattua mukavasti taskuraha.

Kierrätysyhteistyö Fincumetin kanssa

Voit helposti toimittaa kodin nurkista tai mökiltä löytyvän romumetallin kierrätyspisteelle.

Kierrätyspiste on metallinkierrätykseen erikoistuneen Fincumet Oy:n ja O2-Jyväskylän yhteinen tempaus. Kierrätysmetalli on arvokasta raaka-ainetta, jota voidaan käyttää loputtomasti uusien metallituotteiden valmistuksessa.

Yhteistyöllä halutaan saada kaikki mukaan kierrättämään ja samalla tukea seuran toimintaa.

Kierrätykseen kelpaavat mm.

- vanhat polkupyörät
- kiukaat
- kattopellit
- auton rautapitoiset osat
- katiskat
- metalliaidat
- kaapelit ja sähköjohdot
- huonekalujen metalliosat



KIERRÄTTÄMÄLLÄ METALLIROMUSI

TUET SALIBANDYN HARRASTUSTOIMINTAA



Ceekakkosissa jokainen pääsee kehittymään omalla tasollaan



Teksti: Joonas Kaski

Kuva: Joonas Kaski

Huhtikuun 23. päivä 2019. O2-Jyväskylän try out -tilaisuus on käynnistymässä, ja sen pääsevät aloittamaan C2-pojat. Monelle pelaajalle kyseessä on elämän ensimmäinen try out -tapahtuma, mutta nyt 2005-syntyneet pelaajat olivat tulleet siihen vaiheeseen, että oli aika muodostaa ikäluokassa ensimmäistä kertaa tasojoukkueet. Pelaajille se tarkoitti uuden sivun kääntämistä peliuralla, kuten myös ikäluokkavalmentajana aloittavalle Joonas Kaskelle, jolle kausi olisi ensimmäinen Amppareissa. Paikalla try outien ensimmäisenä päivänä on kahteen eri ryhmään jaetuna 42 kenttäpelaajaa ja neljä maalivahtia useasta kauden 2018-2019 joukkueesta sekä viisi valmentajaa. Uusi tarina on alkamassa.

Lokakuun 28. päivä. Kaikilla C2-poikien joukkueilla on alkamassa treenit Palokassa ja Graniitissa. Joukkueita on yhteensä kolme, toimihenkilöitä 13 ja pelaajia peräti 58. Try outien jälkeen ikäluokka oli jaettu Edustus- ja Kilpajoukkueeseen, mutta toimintaan ilmoitautui lopulta niin paljon pelaajia, että Kilpajoukkueita päätettiin tehdä kaksi. Kaudella 2019-2020 O2-Jyväskylän C2-poikia edustavat siis joukkueista O2JKL/MuurY (Edustusjoukkue), O2-Jyväskylä II (Kilpa 1) sekä O2-Jyväskylä III (Kilpa 2).

O2-Jyväskylän junioreissa ensimmäiset jaot tasojoukkueisiin tehdään vasta tässä C2-vaiheessa eli kun pojat kasvavat siihen ikään, että lähdetään karsimaan paikoista valtakunnallisiin sarjoihin. Tällä strategialla on pyritty vähentämään ns. drop-outia nuoremmissa ikävaiheissa, ja toisaalta tasojoukkueisiin jaossakin jokaiselle pelaajalle pyritään löytämään paras paikka kehittyä. Tämän kauden C2-pojissa tässä on onnistuttu erinomaisesti, sillä ikäluokassa pelaa kolme joukkuetta eri sarjatasoilla Salibandyliiton sarjoissa (SM-sarja, Kilpasarja ja Haastajasarja), jolloin jokaiselle pelaajalle pystytään tarjoamaan kehittävän harjoittelun lisäksi myös oikeantasoisia pelejä.

Yhteistyöllä kohti huippua

Toki jo D1-ikäisenä motivoituneimmat pelaajat pääsevät harjoittelemaan omien joukkueiden harjoitusten lisäksi kerran viikossa niin kutsutuissa akatemiaharjoituksissa, joissa mukana on O2-Jyväskylän D1-joukkueiden pelaajien lisäksi yhteistyöseura Muuramen Yrityksen pelaajia. Akatemiaharjoittelussa alkoi tällä kaudella kolmas toimintavuosi. Iso kiitos tästä lähtee Muuramen Yrityksen Jaakko Kaistiselle, joka on ollut alusta asti yhteistyössä todella aktiivinen, ja tälläkin kaudella Jaakko valmentaa seuramme C1-poikien O2JKL/MuurY-yhteisjoukkuetta. Tällä kaudella Akatemian toiminta myös laajeni, sillä mukana on myös kaksi pelaajaa Tikkakosken Pallon D1-poikien joukkueesta.

Muuramen Yrityksen Jaakko Kaistiselle, joka on ollut alusta asti yhteistyössä todella aktiivinen, ja tälläkin kaudella Jaakko valmentaa seuramme C1-poikien O2JKL/MuurY-yhteisjoukkuetta. Tällä kaudella Akatemian toiminta myös laajeni, sillä mukana on myös kaksi pelaajaa Tikkakosken Pallon D1-poikien joukkueesta.

Muoramiin Yrityksessä viime kaudella Akatemian harjoitteluun osallistuneet ovat mukana C2-poikien toiminnassa tällä kaudella. Niin on myös Jaakko Kaistisen kanssa Akatemian valmennuksesta vastannut Joonas Kaski, joka pääsi näin näkemään ikäluokkaa jo kauden verran ennen kevään try out -tilaisuuksia. Täksi kaudeksi ikäluokan toimintaan lähti mukaan ilahduttavasti myös yli 10 Muuramen Yrityksessä viime kaudella pelannutta pelaajaa, mikä on upea esimerkki seurojen onnistuneesta yhteistyöstä.

Pelaajakierto kolmen joukkueen välillä toimii tällä kaudella myös hienosti. Kilpa 1 -joukkueesta osallistuu noin kuukauden jaksossa 2-3 pelaajaa kerrallaan edustusjoukkueen harjoituksiin, ja puolestaan Kilpa 2 -joukkueen pelaajille tarjotaan mahdollisuus

osallistua joka keskiviikko Kilpa 1 -joukkueen harjoituksiin. Tätä kautta motivoituneimmat pelaajat pääsevät siis testaamaan taitojaan myös ylempään tason joukkueissa ikäluokan sisällä.

Kauden aikana C2 -ikäluokka osallistuu myös Vierumäen Salibandyakatemia toimintaa Vierumäen Urheiluopistolla. Kolmen päivän leirejä on kauden aikana neljä, ja niiden aikana pelaajat pääsevät kehittämään itseään ennen kaikkea urheilijoina. Monipuolisen harjoittelun lisäksi Salibandyakatemia toimintaan kuuluu esimerkiksi pelaamista Akatemian muita joukkueita vastaan sekä luentoja urheilijan elämään liittyvistä tärkeistä asioista. Leirit toimivat myös erinomaisina ryhmäytymistapahtumina, sillä leireillä on mukana lähes 30 pelaajan sekoitus kaikista ikäluokan kolmesta joukkueesta.

Edustusjoukkue SM-sarjassa kovin tavoittein

Ikäluokan edustusjoukkueena toimii yhteisjoukkue O2JKL/MuurY, joka selvitti syksyn SM-karsinnoissa tiensä SM-sarjaan vakuuttavin ottein, puhtaalla pelillä ja maalierolla 37-9. SM-sarjassa tahti ei ole erityisemmin laantunut, vaan ensimmäisen kierroksen jälkeen joukkue majaili koko SM-sarjan neljännellä tilalla saldonaan kuusi voittoa ja vain kaksi tappiota.

Marraskuussa joukkue pääsee vihdoin aloittamaan myös odotetut yksittäiset ottelut ”ison maailman tapaan” 3x20 minuutin peliajalla. Joukkue on noussut hyvin lyhyessä ajassa jo aivan ikäluokan kärjen tuntumaan, ja tavoitteet ”Pörriaisinä” tunnetulla edustuksella onkin asetettu kevään pudotuspeleihin.

Ikäluokkavalmentajan pestin lisäksi edustusjoukkueen päävalmentajana toimiva Kaski kuvaa joukkueen toimintaa seuraavilla sanankäänteillä:

”Meillä tullaan treeneihin ja peleihin aina hymyillen, ja samalla ilmeellä lähdetään myös pois. Joukkueessa on rento ilmapiiri, ja vaikka hommia tehdäänkin täysillä ja tosissaan päivästä toiseen, osataan lajistaa myös nauttia, mikä on meillä se tärkein arvo. Joukkueessa on lisäksi ihailtavan korkea kilpailuvietti ja vaatimustaso päivästä toiseen; kaikissa treeneissä jokainen joukkuu antamaan aina täyden panoksensa!”

Kilpajoukkueissa korkea tekemisen taso

Myös Kilpajoukkueissa tarjotaan oivat eväät kehittymiseen. Kilpa 1 -joukkue O2-Jyväskylä II osallistui SM-karsintoihin myöskin elokuussa hakien kokemusta kovista peleistä, ja myöhemmin syksyllä joukkue karsi paikasta yliaalueelliseen Eliittisarjaan. Harmittavasti paikka Eliittisarjassa jäi yhden pisteen päähän, mutta kausi jatkuu kuitenkin niin ikään yliaalueellisessa Kilpa-sarjassa, josta joukkue lähtee tavoittelemaan sarjan voittoa.

Kilpa 1 -joukkueeseen valikoitui kesän aikana pelaajia todella monesta kauden 2018-2019 eri joukkueesta, ja ottikin oman aikansa, että pelaaminen alkoi näyttää yhtenäiseltä. Nyt kuitenkin pelaaminen näyttää jo aivan erilaiselta kuin alkusyksystä, josta iso kiitos menee elokuussa joukkueen päävalmentajana aloittaneelle Juha-Pekka Manniselle, joka on saanut hitsattua joukkueesta yhtenäisen.

Myös Kilpa 2 -joukkueen toiminta on startannut erittäin positiivisissa merkeissä heti siitä lähtien, kun joukkue elokuussa aloitti toimintansa. Joukkue harjoittelee kaksi kertaa viikossa hieman kevyemmin kuin Edustus- ja Kilpa 1 -joukkueet, ja harjoituksiin osallistumisprosentti hipoo jopa 90:tä. Toiminta on siis ollut mielekästä Mikko Strandenin johtamassa porukassa, joka osallistuu tällä kaudella myös Salibandyliiton sarjaan, jossa pojat pääsevät testaamaan tasoaan useasti etenkin Länsirannikon joukkueita vastaan.

Ikäluokan tulevaisuus näyttää kirkkaalta, ja viikosta toiseen joukkueen tapahtumissa liikutetaan siis lähes 60 pelaajaa kolmessa eri peliryhmässä. Toiminta pyritään pitämään jokaista yksilöä kehittävänä, mutta myös mielekkäänä ja sellaisena, että harjoituksiin on aina mukava tulla haastamaan itseään ja kehittymään päivä päivältä paremmaksi salibandy pelaajaksi!

C2-Poikien Kotiottelut 2019 – 2020	
<p>O2JKL/MuurY (SM-Sarja)</p> <p>30.11.2019 Klo 16:00 O2JKL/MuurY – Tiikerit Ampparipesä, Buugi</p> <p>5.1.2020 Klo 12:00 O2JKL/MuurY – NST Palokan koulukeskus</p> <p>2.2.2020 Klo 15:00 O2JKL/MuurY – Masku/Wirmo Palokan koulukeskus</p> <p>8.2.2020 Klo 14:00 O2JKL/MuurY – Ilves Muuramen kulttuurikeskus</p>	<p>O2-Jyväskylä II (Kilpasarja)</p> <p>25.1.2020 Ampparipesä, Buugi Klo 10 O2JKL II – LASB Hml Klo 19 O2JKL II – SB Naantali</p> <p>9.2.2020 Klo 13:00 O2JKL/MuurY – EräViikingit Muuramen kulttuurikeskus</p> <p>7.3.2020 Vaajakosken LH Klo 10 O2JKL II – Ilves II Klo 15 Nokian Krp – O2JKL II</p> <p>O2-Jyväskylä III (Haastajasarja)</p> <p>12.1.2020 Vaajakosken LH Klo 11 Ilves Yellow – O2JKL III Klo 14 O2JKL III – FoSu Sininen</p> <p>7.3.2020 Buugi Klo 11 RoPo – O2JKL III Klo 14 O2JKL III – RSS Panthers</p>



Avainharjoitteilla kohti kehittävämpää harjoittelua

Teksti ja kuvat:
Tuomas Pulkkinen

Määrä korvaa laadun vai laatu korvaa määrän? Sanomattakin on selvää, että salibandyhuipulle kehittyminen vaatii suuren määrän harjoittelua vuosien ajan. Aina enemmän ei ole parempi — parempi on parempi. Suuren harjoittelumäärän lisäksi harjoittelun tulee olla tarkoituksenmukaisista ja kehittävästä. Harjoittelun ei myöskään aina tarvitse olla lajiharjoittelua, vaan usein lapsena ja nuorena hankitut monipuoliset liikuntataidot kääntyvät vahvuudeksi lajitaidoissa vanhemmalla iällä.

Tutkittaessa huipulle nousseiden suomalaisurheilijoiden liikuntamääriä lapsena, on huomattu liikuntamäärien olleen säännöllisesti 20-25 tuntia viikossa. Liikuntamääriin lasketaan kaikki ohjatut harjoitukset, omatoimiset harjoitukset ja muut fyysisistä aktiivisuutta vaativat aktiviteetit (mm. kävely, pyöräily, pihapelit ja -leikit). Nuoren urheilijan suuret liikuntamäärät mahdollistavat fyysisen suorituskyvyn eri osa-alueiden kehittymisen ja luovat pohjaa systemaattisemmalle ominaisuusharjoittelulle.

Suuri määrä liikettä tuo mukanaan yleensä myös suuren määrän erilaisia liikesuorituksia, mikä saa aikaan laajan taitopankin kehittymisen. Suuret liikuntamäärät edesauttavat myös urheilulliseen elämäntapaan kasvamista, ja vahvistunut kudoskestävyys ehkäisee urheilu- ja rasitusvammojen syntyä.

Palloilulajeissa ohjattua lajiharjoittelua tulee yleensä 2-8 tuntia riippuen mm. iästä, lajista, tavoitteesta ja valmennusfilosofiasta. Määrä on parhaimmillaankin selvästi alle puolet tavoiteltavasta viikon kokonaisliikuntamäärästä. Kahden lajin harrastajilla kokonaisliikuntamäärät nousevat lähemmäs tavoitemäärää helpommin ohjattujen harjoitusten ansiosta, kun yhden lajin harrastajilla omatoimisen liikunnan määrä korostuu. Huipulle kehittyminen vaatii kilpailuissa lajeissa laadukasta lajiharjoittelua ja suurta määrää monipuolista liikuntaa.

Ampparit aloittivat seuran lajiharjoittelun muutostalkoot talvella 2018-2019. Seuran valmentajaklubissa pohdittiin yhdessä

suuntaviivoja lajiharjoittelulle, josta harjoittelun kehittämiseen nimetty työryhmä jatkoi työstämistä. Työstön lopputuloksena syntyivät ikäluokkakohtaiset avainharjoitteet O2-Jyväskylän junioritoimintaan, joita on alettu jalkauttaa joukkueiden harjoitteluun syksyn 2019 aikana. Avainharjoitteiden tavoitteena on tuoda joukkueiden harjoitteluun nykyaikaisia harjoitteita, joilla lajitaitojen kehittyminen olisi entistäkin parempaa.

Palloilulajien harjoittelussa on viime vuosina siirrytty painottamaan entistä enemmän avoimen harjoittelun merkitystä. Avoimella harjoituksella tarkoitetaan harjoitusta, jossa pelaajalla ei ole ennalta määrättyä tapaa tai kaavaa tehdä suoritus, vaan pelaaja havainnoi ympäristöä ja kerää informaatiota, minkä perusteella pelaaja tekee omasta mielestään tilanteeseen parhaiten sopivan päätöksen ja toimii sen mukaan. Avoimien harjoitteiden vahvuus on niiden pelinomaisuus. Pelissä pelaaja on aina ”vuorovaikutuksessa” joukkueen muiden pelaajien ja vastustajien kanssa. Pelissä tehtävät päätök-

set ja tekninen suorittaminen täytyy aina suhteuttaa kentän muihin pelaajiin. Avoimissa harjoituksissa toteutuu pelissäkin jatkuvasti käynnissä oleva informaation prosessointi: ärsyke-havainto-päätöksente-ko-toiminta-suoritus-palautejärjestelmä.

Suljetuissa harjoitteissa pelaajalla on ennalta määrätty tehtävä ja tapa miten suoritus tulee tehdä (esimerkiksi kartion kiertäminen kuljettamalla). Suljetussa harjoittelussa informaation prosessointia ei käytännössä tapahdu lainkaan, vaan harjoittelussa hiotaan pelkästään toiminta-suoritus-palautejärjestelmä -osiota. Suljetuissa harjoitteissa keskittyminen on helpompi kohdistaa tekniseen suorittamiseen ja usein suljetuilla harjoitteilla on mahdollista saada useampia toistoja harjoiteltuun taitoon. Suljetun harjoittelun suurimpana haasteena on sen siirtovaikutus peliympäristöön. Kun peliympäristössä tekninen suorittaminen pitää osata suhteuttaa mm. vastustajan pelaamiseen, pystyykö pelaaja sitä tekemään tehokkaasti, kun harjoituksissa on harjoiteltu teknistä suorittamista ilman havainnointia ja päätöksentekoa?

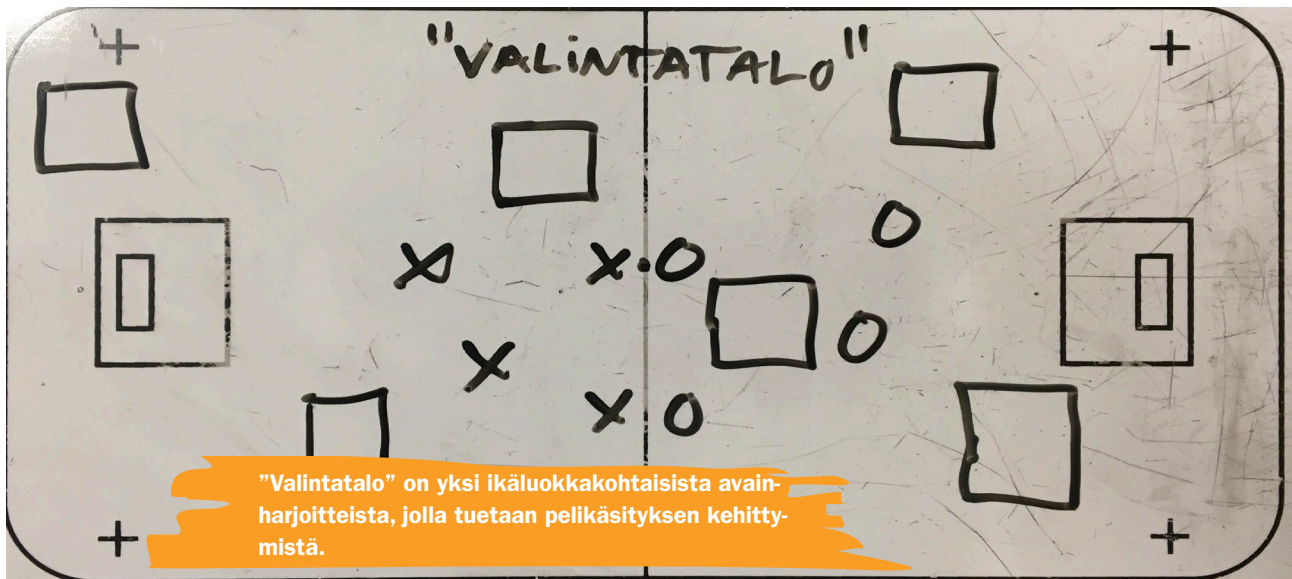
Suljetulla harjoittelulla pelaajan pelikäsityksen kehittyminen jää myös vähäiseksi, mikä on yksi syistä, joka on saanut harjoittelukulttuurin siirtymään kohti avointa harjoittelua.

O2-Jyväskylän avainharjoitetyöstössä lajiharjoittelua lähestyttiin avointen harjoitusten kautta. Suljetun harjoittelun merkitystä ei pidä unohtaa, mutta ikäluokkakohtaisiin avainharjoitteisiin tehtiin tietoinen valinta priorisoida avoimia harjoitteita. Ikäluokkakohtaisten avainharjoitteiden avulla tavoitteena on mahdollistaa pelaajien pelikäsityksen ja teknisen osaamisen kehittyminen läpi juniorivuosien. Johtavana ajatuksena on eteneminen yksinkertaisemmista pelitilanteista kohti monimutkaisempia pelitilanteita. Käytännössä tämä tarkoittaa nuoremmissa junioreissa vähäisempää pelaajamäärää harjoitteissa (esim. 1 vs. 1, 2 vs. 1 ja 2 vs. 2). Toinen johtavaa ajatus avainharjoitteiden suunnittelussa on ollut eteneminen pelaamisen periaatteiden opettamisesta (esimerkiksi liikkuminen tyhjään tilaan) kohti spesifimpää pelitilanteiden opettamista (tilanteenvaihtopelaaminen).

O2-Jyväskylän syksyn ensimmäisessä valmentajaklubissa syyskuun lopulla pidettiin uusista ikäluokkakohtaisista avainharjoitteista koulutus, jossa valmentajat pääsivät itse kokeilemaan harjoitteita pelaajan näkökulmasta — eli sähläämään itse pallon perässä. Suuri osa avainharjoitteista on suunniteltu niin, että niissä on mahdollista kehittyä pelikäsityksessä tiedostamatta (implisiittinen oppiminen), mutta valmentajan sopivalla ohjauksella (ekspliisiittinen oppiminen) voidaan varmistaa oppiminen. Oppimisen kannalta pysyvimmäksi on havaittu tilanne, jossa oppija itse tekee, pohtii ja oivaltaa.

Uusien ikäluokkakohtaisten avainharjoitteiden videot ja ohjeet tulevat talven 2019-2020 aikana O2-Jyväskylän Youtube-kanavalle, josta seuran valmentajat tai muut asiasta kiinnostuneet voivat käydä hakemassa ideoita harjoitteluun. Avainharjoitteiden kehittäminen jatkuu valmentajilla saadun palautteen ja uuden tutkimustiedon perusteella.

Askel kerrallaan kohti menestyksekkäämpää huomista!



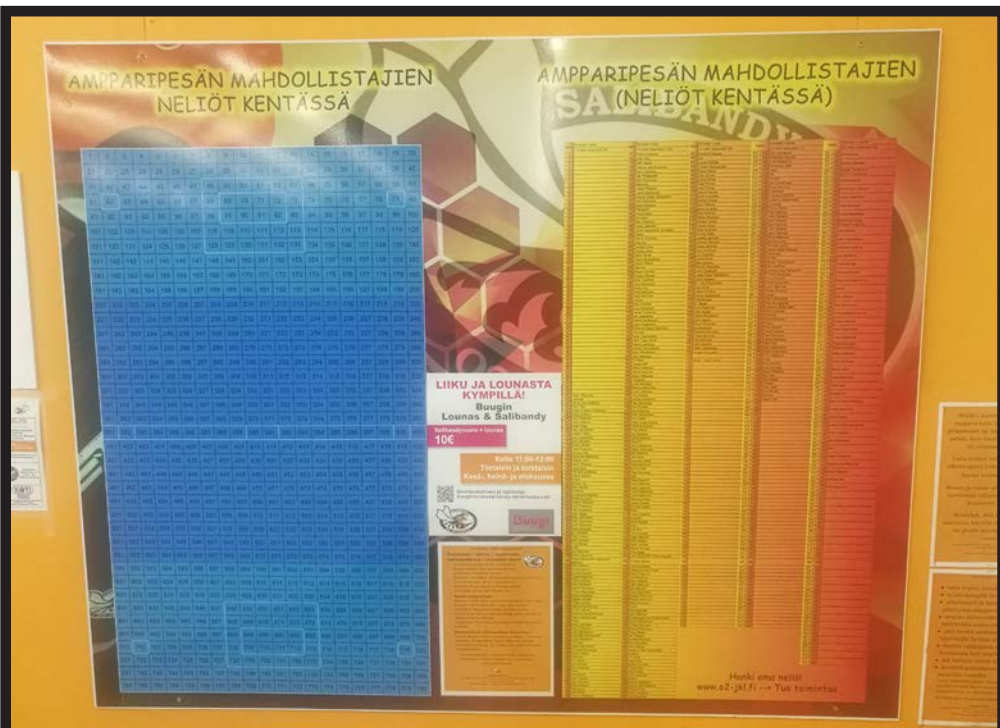
Tilitoimisto
Jauhiainen

Yhdessä parempaan

harri@tilitoimistojauhiainen.fi
040 757 6057

YHDESSÄ PAREMPAAN

Tuotamme laadukkaita taloushallinnon palveluita pk-yrityksille asiakaslähtöisesti ja hyvää tilitoimistotapaa noudattaen.



Loput neliöt myydään nyt – varat Tukirahastolle

Viime vuonna järjestetty kampanja Ampparipesän neliöiden myynnistä tuotti seuran kassaan mukavasti rahaa. Osa neliöistä on kuitenkin yhä myymättä. Nyt seura on päättänyt laittaa myymättömät neliöt uudelleen myyntiin. Yhden neliön hinta on 20 euroa. Myynnistä tulevat varat ohjataan suoraan seuran Tukirahastoon, josta tuetaan vähävaraisten harrastusmahdollisuuksia.

O2-Jyväskylän Tukirahasto on ollut toiminnassa vajaat kaksi vuotta. Rahaa on jaettu neljä kertaa, eli viime ja tämän vuoden keväällä ja syksyllä. Kaikkiaan Tukirahastosta on tähän mennessä jaettu lähes 6.000 euroa. Valtaosa tästä rahasta, yhteensä 4.000 euroa,

on tullut Salibandyliiton Tukirahastosta. Rahaston kassa on karttunut myös seuran yhteistyösopimuksista sekä yksityishenkilöiden lahjoitusten ansiosta.

Toistaiseksi tilanne on ollut sikäli hyvä, että kaikille tukea hakeneille on pystytty myöntämään tukea, mutta aivan kaikille ei ole pystytty myöntämään koko haettua summaa. Seuran hallitus teki viime keväänä päätöksen, että kaikesta seuran yhteistyökumppanimyynnistä viisi prosenttia ohjataan suoraan Tukirahastolle. Rahastolle on jälleen tullut myös joitakin yksityislahjoituksia.

Tukirahaston kartuttamiseksi seura on siis päättänyt myydä Ampparipesän loput neliöt. Rahastoa pystyy tukemaan myös ostamalla Kultaleijonien Tarina 2019 -kirjan Harri Piriseltä (ohjeet mainoksessa ja seuran nettisivuilla) sekä suorilla lahjoituksilla seuran tilille. Neliöitä voi osaa seuran nettisivuilta klikkaamalla ”tue toimintaa” -näppäintä tai lähettämällä viestin toiminnanjohtaja Jani Saukolle jani.saukko@o2-jkl.fi. Jos haluaa lahjoittaa suoraan seuran tilille, tällöin on kirjoitettava viite- tai viestikenttään ”Tukirahasto”.

Tukirahaston johtoryhmään kuuluvat tällä hetkellä puheenjohtaja Elina Kylmälahti sekä jäseninä Jari-Arvi Mäkelä ja Harri Pirinen. He siis päättävät varojen jakamisesta. Tukirahastosta saatavia varoja voi käyttää vain joukkuemaksujen maksamiseen, eikä siis esimerkiksi välinehankintoihin.

Kirjoittaja: Harri Pirinen
Kuva: Henna Saukko

Tukirahaston johtoryhmä kannustaa kaikkia rohkeasti hakemaan tukea hyvän harrastuksen jatkamiseen. Hakijoiden ja tuen saajien nimet eivät tule kenenkään muun kuin johtoryhmän ja seuran hallituksen tietoon. Kevään haku aika päättyy tammikuun lopussa. Tukeen ovat oikeutettuja seuran alle 20-vuotiaat juniorijäsenet. Vapaamuotoinen hakemus tulee lähettää osoitteeseen rahasto@o2-jkl.fi. Hakemuksessa olisi hyvä ilmoittaa ainakin seuraavat tiedot: nimi, syntymäaika, joukkue/ryhmä, asema joukkueessa, lyhyt selvitys taloudellisesta tilanteesta, selvitys mahdollisista avoimista joukkuemaksuista, haettava summa sekä yhteystiedot.



KULTALEIJONIEN TARINALLA VAROJA TUKIRAHASTOON

25€

Ampparien hallituksen jäsenen Harri Pirisen kirjoittama Kultaleijonien Tarina 2019 -kirja on nyt myynnissä. O2:n jäsenet voivat ostaa kirjaa hintaan 25 euroa. Jokaisesta myydyistä kirjasta lahjoitetaan 5 euroa vähävaraisten harrastuksen tukemiseen tarkoitettuun O2-Jyväskylän Tukirahastoon.

Tilaukset: harri.pirinen@o2-jkl.fi

Toimitus seuran tapahtumiin, toimistolle tai muuten sovittavalla tavalla.

Tue suosikkijoukkueesi toimintaa!

Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa paikallisen urheilukulttuurin jatkumiseen. Kannustustuella mahdollistat joukkueen haaveet niin pelimatkasta kuin uusista peliasuista.

Tekemällä Keski-suomalaisen tilauksen tuet seuran toimintaa. Kannustustuki on seuralle ilmainen varainhankintamalli, joka hyödyttää myös tukijaa. Tukija saa valitsemansa pituisen lehtitilauksen käyttöönsä, josta seuralle kertyy voittoa 15–25 €/tilaus.

Kannustustukitilauksen tekeminen on yksinkertaista. Tilaa lehti itsellesi tai ystävällesi.

KSPAKETTI
Paperi+verkko
kolme kuukautta **69 €**

Seuralle tuleva tukiosuus 25€

KSVKL
Paperi viikonloppu + verkko
joka päivä kolme kuukautta **49 €**

Seuralle tuleva tukiosuus 20€

KSVKVKO
Verkko kolme kuukautta 40 €

Seuralle tuleva tukiosuus 15€

Ohjeet tilaamiseen:

Valitse sopiva tukivaihtoehto ja kirjoita siihen liittyvä hakusana (esim. KSPAKETTI).

Laita hakusanan jälkeen nimi, osoite, puhelinnumero, sähköposti sekä tuettavan seuran ja joukkueen nimi.

Lähetä tekstiviesti numeroon 13520.

Saat paluuviestinä vahvistuksen tilauksesta, jonka olet valinnut. Tilaus alkaa 1-3 arkipäivän kuluessa viestin lähettämisestä.

! Tarjous on tarkoitettu vain uusiin tilaajatalouksiin, joihin ei ole tilattu Keski-suomalaisen jatkuvaa tilausta kahteen kuukauteen.



@keski-suomalainen



@ksmlfi



@ksmlfi

Lisätietoa: ksml.fi/kannustustuki

KESKISUOMALAINEN



F2-POJAT (-11)



F1-POJAT (-10)



E2-POJAT KELTAINEN (-09)



E2-POJAT VALKOINEN (-09)



E2-POJAT PUNAINEN (-09)



E1-POJAT (-08)



D2-POJAT VALKOINEN (-07)



D2-POJAT MUSTA (-07)



D2-POJAT ORANSSI (-07)



D1-POJAT (-06)



C2-POJAT KILPA 2 (-05)



C2-POJAT KILPA 1 (-05)



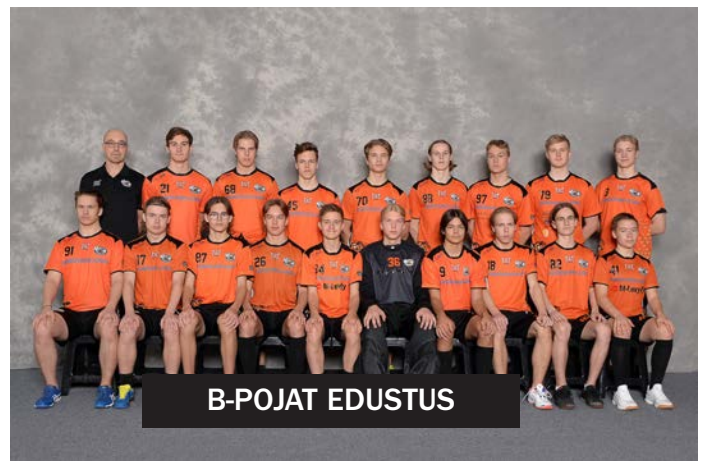
C2-POJAT EDUSTUS (-05)



B-POJAT HARRASTE



B-POJAT KILPA



B-POJAT EDUSTUS



A-POJAT JA AKATEMIA



A-TYTÖT JA AKATEMIA



B-TYTÖT



C-TYTÖT



D-TYTÖT



NAISET 2

EDUSTUSAMPPARIEN SEURAAVAT MATSIT

Miesten kauden 2019-2020 jäljellä olevat kotimatsit Naisten kauden 2019-2020 jäljellä olevat kotimatsit

14.12.2019 klo 15.30 O2JKL-Rangers
 11.01.2020 klo 15.30 O2JKL-SB Vantaa
 18.01.2020 klo 15.30 O2JKL-Loviisa Tor
 19.01.2020 klo 15.30 O2JKL-M-Team
 01.02.2020 klo 15.30 O2JKL-NJ
 21.02.2020 klo 18.30 O2JKL-Pirkat

21.12.2019 klo 15.30 O2JKL-FBC Loisto
 04.01.2020 klo 15.30 O2JKL-ÄIF
 05.01.2020 klo 15.30 O2JKL-Wellhot
 11.01.2020 klo 12.00 O2JKL-Steelers
 25.01.2020 klo 15.30 O2JKL-Pirkat
 15.02.2020 klo 15.30 O2JKL-LoSB



PUMA EXPLODE XT HYBRID 1

PUMA EXPLODE XT HYBRID 2



HYBRID/EVA vaimennettu pohja.
EVOKNIT nilkkaosa takaamaan sukkamaisen istuvuuden.
Erittäin pitävä pohja takaamaan maksimaalisen nopeat suunnanmuutokset
Irrotettava sisäpohjallinen

SUORAHINTA
101,1€

HYBRID/EVA vaimennettu pohja.
Erittäin pitävä pohja takaamaan maksimaalisen nopeat suunnanmuutokset
Irrotettava sisäpohjallinen

SUORAHINTA
76,4€

PUMA RISE XT NETFIT 1

PUMA RISE XT NETFIT 2



IGNITE/EVA vaimennettu pohja.
NETFIT kustamoitu nauhoitusjärjestelmä
Nilkassa ja päkiällä tarrastrap lukitsemaan nilkan sekä jalkapöydän

SUORAHINTA
101,1€

IGNITE/EVA vaimennettu pohja.
NETFIT kustamoitu nauhoitusjärjestelmä
Nilkassa ja päkiällä tarrastrap lukitsemaan jalan
Irrotettava sisäpohjallinen

SUORAHINTA
76,4€

AMPPARIPESÄN SALIBANDY & KKI

Tiistaisin ja torstaisin
Lounassalibandy

klo 11:00-12:00

Sunnuntaisalibandy

Su klo 19.00 - 20.00

Su klo 20.00-21.00 (alkaa tammikuussa, 40+)

KKI-salibandy

Ke klo 20.00 - 21.00 Keljonkankaan koululla

To klo 19.15 - 20.30 Vaajakosken koululla (naiset)

Su klo 18.45 - 20.00 Vaajakosken koululla

Ilmoittautuminen ja lisätietoa:
www.o2-jkl.fi -> KKI-Salibandy



Buugi

LIIKUNTA- JA
HYVINVOINTIKESKUS

KUN LAPSI TREENAA - TREENAA SINÄKIN!

ÄLÄ ODOTA JA TURHAUDU!
TARJOAMME BUUGILLA TREENAAVIEN
LASTEN JA NUORTEN VANHEMMILLE SEKÄ
LÄHISUKULAISILLE HOUKUTTELEVAN

10X TREENIKORTIN HINTAAN

70€

(OVH. 95€)

KÄYTÄ AIKASI ITSEESI JA KUNTOILUUN
SAMALLA, KUN ODOTAT LASTA HARKOISTA!

TERVETULOA TREENAAMAAN!

TARJOUS VOIMASSA 31.1.2020 ASTI.

Buugi

LIIKUNTA- JA
HYVINVOINTIKESKUS

10X KORTILLA PÄÄSET:

- KUNTOSALILLE
- RYHMÄLIIKUNTAAN mm:
 - JOOGA
 - CYCLING
 - BODYPUMP
 - CIRCUIT TRAINING - KIERTOHarjoittelu
 - TANSSITUNNIT

KORTTIVARAUKSET JA -TIEDUSTELUT
KAISA.JOKINEN@BUUGI.FI TAI
ASIAKASPALVELUSTAMME 050-5455 374