

# ***Lapinlahden Pallo-95 ry***

## **SEURA**

Jalkapalloseura LaPa-95 on perustettu, nimensä mukaisesti vuonna 1995. Jalkapalloa Lapinlahdella on pelattu jo useamman vuosikymmenen ajan, seuran nimi on vain välillä vaihtunut, ensin pelattiin Lapinlahden Vedon (LaVe) nimissä, väliin nimellä Lapinlahden Kisatoverit (LKT), nykyisin seura tunnetaan nykyisestä nimestään, Lapinlahden Pallo-95 (LaPa-95). Jäseniä seurassa on tällä hetkellä (1.11.2020) 366, pelaajia ja toimihenkilöitä jäsenistössä on 177, näistä junioreita 135.

## **ARVOT**

LaPa-95 haluaa ja pyrkii toiminnassaan menestymään monella eri tasolla ja kasvattamaan lapsia ja nuoria pelitaitojen lisäksi ihmisenä. Pidämme tärkeänä, että pystymme tarjoamaan harrastusmahdollisuuden, missä kaikki voivat tuntea olonsa tervetulleeksi ja turvallisiksi taustoistaan riippumatta. Tavoitteena saada pelaajia ja ihmisiä, jotka ottavat huomioon pelikaverit, vastustajan pelaajat, toimihenkilöt, tuomarit, sietävät erilaisuutta ja kunnioittavat kanssaihmiä. Seuramme pelaajat ja muut toimijat haluavat olla ihmisiä, jotka ottavat opikseen virheistä ja osaavat iloita onnistumisista niin yksilöinä kuin joukkueenakin. LaPa-95 on seura, missä arvostamme toisiamme, emmekä suvaitse minkäänlaista syrjintää. Seurassamme kunnioitetaan erilaisia mielipiteitä, kyseenalaistaminen kuuluu kehitykseen, asiat voivat olla aina paremminkin ja ilman erilaisia näkemyksiä ja mielipiteitä emme pääse vanhoista tavoista, tottumuksista ja tekemisen mallista irti, mikä taas olisi jarruttamassa kehitystä. Harrastamisen hinta pidetään mahdollisimman alhaisena mahdollista harrastuksen aloittaminen matalalla kynnyksellä myös taloudellisesti. Jokainen seuran toiminnassa mukana oleva pyrkii kehittämään seuraa etsimällä tapoja toiminnan edelleen parantamiseksi ja osallistumalla päätöksentekoon. Jokaiselle, olipa pelaaja, toimihenkilö tai muu toimija, tulee harrastuksen myötä jäädä positiivinen mieli, ja halu palata uudestaan. Harjoitukset ja pelit viedään läpi tosissaan, mutta hymy huulilla, iloisella mielellä, muistetaan että jalkapallo on vain peliä. LaPa-95:n pyrkimyksenä on mahdollistaa jokaiselle pelaajalle ja valmentajalle oman tasoinen etenemismahdollisuus omalla pelaaja-/valmentajapolullaan. Kannustamme lapsia liikunnan ja urheilun pariin, innostamme heitä liikkumaan myös omalla ajalla ja mahdollisimman monipuolisesti. Ohjaamme heitä terveisiin elämäntapoihin. Monipuolinen liikunta, sopiva harjoittelu, monipuolinen ravinto ja riittävä lepo antavat pohjaa liikunnalliseen, urheilulliseen ja terveeseen elämään.

# ***Lapinlahden Pallo-95 ry***

## **HARRASTAMISEN ILMAPIIRI**

Jalkapallo opettaa niin fyysisiä kuin henkisiä taitoja. Haluamme pitää yllä oppimisen iloa. On tärkeää, että pieni ja suurempikin juniori saa turvallisen ympäristön kasvaa ja kehittyä. Mutta yhtä tärkeää se on aikuisille, pelaajille, pelaajien perheille, seuran toimihenkilöille ja vapaaehtoisille seuratoimijoille. Harrastuksista ja elämästä tekee paremman se arkinen touhuaminen, jota voidaan tehdä yhdessä, tekeminen ja aherrus on silloin hauskeempaa ja palkitsevampaa, kun sen voi jakaa samanhenkisten kanssa. Haluamme menestyä ja tehdä parhaamme, pelata ja voittaa, mutta muistamme, että kyse on vain pelistä ja yhteisestä harrastuksesta. Voیتetaan tai hävitään, mutta sen teemme joukkueena, seurana. Iloitsemme toistemme onnistumisista, mutta tuemme myös silloin, kun toisilla ei mene hyvin. Kannamme ylpeydellä seuran värejä ja käyttäydymme tyylikkäästi kentällä ja kentän ulkopuolella.

## **TURVALLINEN HARRASTAMINEN**

**Lapinlahden Pallo-95 ry sitoutuu lasten turvallisuutta ja koskemattomuutta edistäviin toimintatapoihin.**

**Turvallisuudella ja koskemattomuudella tarkoitetaan sitä, että**

- lapsen perus- ja ihmisoikeudet toteutuvat
- lapsen henkilökohtaista koskemattomuutta kunnioitetaan
- lapsen turvallista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia tuetaan
- lasta suojellaan seksuaalirikoksilta, väkivaltarikollisuudelta, houkuttelulta huumeiden käyttöön ja muilta lapsen turvallista kasvua uhkaavilta tekijöiltä.

**Turvallisuus harjoitus- ja pelitapahtumissa**

- Pidämme lasten ja nuorten turvallisuutta erittäin tärkeänä seurassamme.
- Vanhemmille ilmoitetaan aina harjoituspaikasta ja harjoitusten kestosta. Jos harjoitukset poikkeuksellisesti loppuvat jostakin syystä ilmoitettua aikaisemmin, varmistaa valmentaja tai muu toimihenkilö harjoitusten päätyttyä, alle 12-vuotiaiden junioreiden osalta, että jokaisella lapsella on joku tuttu aikuinen noutamassa.
- Valmentaja tai muu toimihenkilö varmistaa ennen harjoituksia, että kenttäalue on turvallinen. Poistetaan tarvittaessa ennen harjoitusten alkua kaikki kentälle kuulumaton, esim. roskat ja rikkinäiset välineet.
- Jokaisessa harjoitus- ja pelitapahtumassa pyritään siihen, että läsnä olisi vähintään kaksi aikuista. Myös pelimatkoilla, mm. majoituttaessa, tulee vieraan lapsen/lasten ollessa kyseessä, on läsnä oltava kaksi aikuista.
- Jokaisessa harjoitus- ja pelitapahtumassa tulee olla huoltolaukku (huoltajat). Jos huoltaja on estynyt, niin valmentaja tai muu toimihenkilö huolehtii paikalle jonkinlaisen ensiapuvälineistön, ellei harjoitus-/pelipaikalta löydy tarvikkeita. Pääsääntöisesti käytetään joukkueen omaa huoltolaukkuja.

# ***Lapinlahden Pallo-95 ry***

- Pelaajien ja vanhempien yhteystiedot ovat Jopoxissa joukkueen alla henkilötietolomakkeessa.
- Valmentajan tai muun läsnä olevan toimihenkilön tulee tietää harjoitus- tai pelipaikan tarkka osoite siltä varalta, että joutuu tekemään hätäilmoituksen tai tilaamaan esim. ambulanssin.

## **Vapaaehtoisen rikostaustaote**

- Pyydämme kaikilta uusilta joukkueiden toimihenkilöiltä rikostaustaotteen.
- Rikostaustaotteessa näkyy mahdolliset huumausaine-, väkivalta- ja seksuaalirikoksista saadut tuomiot.
- Valmentajat/muut sitä tarvitsevat toimihenkilöt hakevat its
- Oikeusrekisterikeskukselta rikostaustaotteen ja esittävät sen seuran johtokunnan jäsenelle tai heidän määräämälleen henkilölle.
- Mikäli otteessa on jokin merkintä, henkilö ei voi toimia seurassamme toimihenkilötehtävissä.

Laki lasten kanssa toimivien vapaaehtoisten rikostaustan selvittämisestä tuli voimaan 1.5.2014. Tämän jälkeen vapaaehtoistoimintaa järjestävillä yhteisöillä on tietyin edellytyksin mahdollisuus tarkistaa vapaaehtoisten rikostausta.

## **TOIMINTAYMPÄRISTÖ**

Urheiluseuran toimintaympäristö on vuosien varrella muuttunut. Alkuajoista seuran tehtävät ovat monimuotoistuneet yhteiskunnan kehityksen myötä. Nykyisin pelaamme alueellisia ja valtakunnallisia sarjoja, alkuaikojen kylien välisten ja piirin sisäisten sarjatoimintojen sijaan. Tarjoamme n. 200 nuorelle harrastuksen lähellä kotia, olemme vahva toimija myös nais- ja tyttöfutiksessa. Toimintamme koskettaa satoja ihmisiä Lapinlahdella ja tuhansia maan itäisellä alueella, mihin pelitoimintamme pääasiallisesti kuuluu. Olemme kasvaneet ja kehittyneet paljon ja koemme velvollisuudeksemme olla oman kunnan, lähialueen ja itäisen alueen jalkapalloilun kehittäjänä, yhteistyössä muiden seurojen ja yhteistyökumppaneidemme kanssa vastuullisena toimijana. Vaikka toiminta alueella olosuhteiltaan on haastavaa, pyrimme saamaan harrastukselle parhaat mahdolliset tilat ja olosuhteet harrastaa ja toimia.

## **KASVATUKSELLINEN MERKITYS**

Peleillä, leikeillä ja joukkuetoiminnalla on merkittävä rooli lasten ja nuorten kehityksessä. Yhdessä pelaaminen ja muu tekeminen opettaa lapsille niin uskoa itseen kuin luottamusta muihin ihmisiin ympärillä. Parhaimmillaan liikunta ja harrastaminen kehittää tunnetaitoja ja kannustaa tähtäämään kohti omia unelmia.

# ***Lapinlahden Pallo-95 ry***

## **TASA-ARVOINEN HARRASTUS**

Kaikki, mikä tekemisessämme on mahdollista, niin urheilussa, harrastuksissa, työssä, kuin unelmien tavoittelussa, mikä on mahdollista pojalle ja nuorelle miehelle, on mahdollista myös tytölle ja nuorelle naiselle. Haluamme, että seuramme ja asuinkuntamme on rohkea edelläkävijä tyttöjen tasa-arvossa. Tavoitteemme on, että kaikilla lapsilla on tasavertainen ja esteetön mahdollisuus harrastaa, kasvaa sekä kehittyä sukupuoleen katsomatta.

## **TAVOITTEET**

- Jalkapallon tulisi kuulua kaikille
- Tarjota säännöllinen harrastus ja joukkuepelaamisen riemua
- Tarjota mahdollisimman hyvät puitteet harrastukselle lähellä kotia
- Pyrimme pitämään harrastuksen kulut pieninä
- Tasavertainen toiminta ikään, sukupuoleen tai mihinkään muuhun liittyen
- Tukea ja kannustaa lasten ja nuorten monipuolista liikuntaa
- Olla mukana kehittämässä osaltamme alueen jalkapalloa
- Halu kehittyä ja tulla paremmaksi toiminnassaan joka päivä
- Saada kaikille harrastajille koulutetut valmentajat ja toimihenkilöt
- Mahdollistaa jokaiselle pelaajalle tasonsa mukainen pelaajapolku
- Olla luotettava ja merkityksellinen kumppani yhteistyökumppaneillemme

## **LAPA-95 LINJAUS VALMENNUKSEEN**

Valmennuksessa pyrimme kaikkien valmentajien ja valmennettavien vuorovaikutuksella kehittämään omaa pelityyliä. Leikkien, erilaisten pelien/kisojen, sekä monipuoliseen liikuntaan, liikkuvuuteen, koordinaatioon ja yleiseen kehon hallintaan tähtäävillä harjoitteilla edesautetaan myös lajikohtaista oppimista, kohti vanhempia ikäluokkia ja aikuisten joukkueita mentäessä, pyrkiä kaikille rakentamaan tasonsa mukaisen pelaajapolun omassa seurassa tai kasvattamalla pelaajaa oman halunsa ja intonsa mukaisesti tähtäämään korkeammalle tasolle kasvattamalla sinne valmiimman pelaajan. Pelaajalähtöinen, yksilöllinen valmennus ja pelin ymmärtäminen ovat valmennuksen tavoitteena pelaajien ikäluokissaan. Kaikki harjoitukset pyritään suunnittelemaan niin, ettei väliin jäisi ns. ”luppoaikaa” ja odottelua, vaan liikettä ja toimintaa olisi 80% harjoitusajasta ja kaikki harjoitukset innostavia ja kehittäviä. Ikäkausittain lisääntyvä harjoittelu tuo mukanaan myös pelitavan määräytymistä, keskittyen enemmän ja enemmän pelin eri osa-alueiden hallintaan; \*pallollinen pelaaminen, \*puolustaminen, \*pelin avaaminen, \*tilanteen vaihto, \*hyökkääminen, \*maalinteko. Seuran/joukkueen omaa pelitapaa voisi pitkälti kuvata SPL:n valmennuslinjan pohjalta seura- ja valmentajakohtaisin ”lisämausteina” muokatuksi LaPa-95- pelitavaksi.

# ***Lapinlahden Pallo-95 ry***

Ei ole sattumaa, että joku pelaaja tai joukkue on osaavampi, liikunnallisempi tai kovakuntoisempi kuin muut. Kukaan meistä ei saa geneeissä sellaisia kykyjä, että olisimme automaattisesti taitavampia kuin kanssapelaajamme. Taito on aina ahkeran harjoittelun, hyvän asenteen, innokkuuden, hyvän valmentautumisen ja halun vääjäämätön lopputulos. Meidän on löydettävä oikeat vastaukset lasten harjoittelun tärkeimpiin kysymyksiin:

- Mitä tehdään?
- Miksi tehdään?
- Miten tehdään?

## **VALMENNUKSEN TOTEUTTAMINEN**

- Asetetaan tavoitteita ja painopistealueita eri kausille, jaksoille, harjoituksiin
- Harjoitusten suunnittelu (kausi-, jakso- ja viikkosuunnitelmat)
- Opettaa ja harjaannuttaa taitoja kehityksen eri vaiheissa, jolloin monesti opitaan ensi yrityksellä ja uuden oppiminen innostaa lisäharjoitteluun
- Eri osatekijöiden kehittäminen monipuolisesti sopivalla kuormituksella, vaihtelevia harjoitusmenetelmiä ja harjoitteita käyttäen
- Taitavuutta ja liikettä kehittävien liikkeiden oltava kullekin yksilölle sopivia
- Erilaisten koordinaatioharjoitteiden ja liikemallien harjoituksilla laajennetaan liikevarastoa, jonka pohjalta voidaan kehittää yhä uusia liiketaitoja ja kehon hallintaa
- Innostetaan ja kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun
- Harjoittelumäärän ja -tehon vuosittainen lisääminen
- Kehityksen seuraaminen, jokaisella lapsella on oma tahtinsa kehittymisessä
- Vältetään turhia katkoja harjoituksissa
- Samaa harjoitusta tehdään riittävän kauan ja suoritusta toistetaan riittävän monta kertaa. Ohjataan oikein tehtyihin ja onnistuneisiin suorituksiin, pyritään heti korjaamaan mahdollisia virheitä
- Levon ja raskuuden tasapaino harjoituksissa ja harjoittelussa pelaamisen ohella
- Palaute onnistumisista. Vältetään negatiivista palautetta, näin saamme vahvistettua oppimishalua ja motivoitua tavoittelemaan seuraavaa tavoitetta
- Annetaan pelaajille mahdollisuus ratkaista harjoittelussa ja pelaamisessa ongelmia itse, puuttumatta kaikkiin ohjaamalla



# Lapinlahden Pallo-95 ry

## JOUKKUEET 2021

### Miehet

Joukkue osallistuu Miesten Vitoseen ja Regions Cupiin. Joukkueen ikärakenne on laaja, 16-57 vuotta. Joukkue on asettanut kauden tavoitteeksi nousun Neloseen LaPa-95 miesten joukkueen toiminnasta kiinnostuneiden tulee olla yhteydessä joukkueenjohtajaan ennen osallistumista joukkueen harjoituksiin.

### Yhteystiedot

Joukkueenjohtaja: Jari Pulkkinen  
Puhelin: 0505965062  
Sähköposti: jari.pulkkinen(\*)painotalo-seiska.fi  
Vastuuvallmentaja: Pele Koljonen  
Puhelin: 0449848758

### Harjoitusvuorot talvikaudella

- Tiistai klo 18.00-19.30 Monarin Sali
- Perjantai klo 17.00-18.30 Monarin Sali
- Sunnuntai klo 19.30-21.00 Iisalmen jalkapallohalli

### Naiset

Joukkue pelaa Itäisen alueen Kolmosta. Tavoitteeksi on asetettu nousu Kakkoseen. Joukkue koostuu 16-26 vuotiaista pelaajista. LaPa-95 Naisten joukkueen toiminnasta kiinnostuneiden pelaajien tulee olla yhteydessä joukkueen valmentajaan tai joukkueenjohtajaan ennen osallistumista joukkueen harjoituksiin.

### Harjoitusvuorot talvikaudella

- Tiistai klo 19.30-21.00 Monarin Sali
- Torstai klo 18.30-20.00 Varpaisjärven liikuntahalli
- Lauantai klo 16.30-18.00 Iisalmen jalkapallohalli

LaPa-95 ja Klubi-36 (Iisalmi) ovat tehneet yhteisjoukkuesopimuksen. Klubi-36 YJ pelaa T18 Kakkosta. LaPa-95:n ikänsä puolesta joukkueeseen mahtuvat pelaavat myös yhteisjoukkueessa kauden 2021. Yhteisjoukkueen harjoittelu sovittu talviaikaan kerran viikossa.

### Yhteystiedot

Valmentaja: Pekka Torvinen  
Puhelin 0445540605  
Sähköposti: pekkatorvinen95(\*)gmail.com

Valmentaja: Pele Koljonen  
Puhelin: 0449848758

Joukkueenjohtaja: Ritva Pekkarinen  
Puhelin: 0405302468  
Sähköposti: ritupekka04(\*)gmail.com

# ***Lapinlahden Pallo-95 ry***

## **P17 (2004 syntyneet pojat)**

Joukkueessa pelaa 04 ja 05 syntyneitä poikia. Joukkue harjoittelee yhdessä miesten joukkueen mukana ja osa pelaajista myös pelaa miesten joukkueessa. P17 osallistuu ikäluokan Itäisen alueen Kolmoseen.

LaPa-95 P17 joukkueen toiminnasta kiinnostuneiden pelaajien tulee olla yhteydessä joukkueenjohtajaan ennen osallistumista joukkueen harjoituksiin.

## **Yhteystiedot**

Joukkueenjohtaja: Milla Miettinen

Puhelin: 0409646490

Sähköposti: millakatriina(\*)hotmail.com

Vastuuvallmentaja: Pele Koljonen

Puhelin: 0449848758

Harjoitusvuorot talvikaudella

- tiistai klo 18.00-19.30 Monarin sali
- Perjantai klo 17.00-18.30 Monarin Sali
- Sunnuntai klo 19.30-21.00 Iislamen jalkapallohalli

## **T15 (2006 syntyneet tytöt)**

Joukkueessa pelaa 06-08 syntyneitä tyttöjä. T15 pelaa talvikauden alueen Futsal sarjan Ykköstä. Jalkapallokaudella joukkue muotoutuu samoista pelaajista ja tavoitesarjana alueen T15 Kakkonen. Osa joukkueen pelaajista pelaa myös kaudelle yhdessä Iisalmelaisen Klubi-36 joukkueen kanssa muodostetun yhteisjoukkueen mukana. Klubi-36 YJ pelaa Liiga Pohjoisessa.

LaPa-95 T15 joukkueen toiminnasta kiinnostuneiden pelaajien tulee olla yhteydessä joukkueen vastuuvallmentajaan Pekka Torviseen tai joukkueenjohtajaan Rami Luttiseen ennen osallistumista joukkueen harjoituksiin.

Harjoitusvuorot talvikaudella

Maanantai klo 19.30-21.00 Monarin sali

Keskiviikko klo 18.30-20.00 Monarin Sali

Perjantai klo 17.00-18.30 Varpaisjärven liikuntahalli

## **Yhteystiedot**

Valmentaja: Pekka Torvinen

Puhelin: 0445540605

Sähköposti: pekkatorvinen95(\*)gmail.com

Joukkueenjohtaja: Rami Luttinen

Puhelin: 0403488602

Sähköposti: luttinenr1(\*)gmail.com

# ***Lapinlahden Pallo-95 ry***

## **P14 (2007-2008 syntyneet pojat)**

LaPa-95/P14 joukkueen toiminnasta kiinnostuneiden pelaajien tulee olla yhteydessä joukkueen valmentajaan tai joukkueenjohtajaan ennen osallistumista joukkueen harjoituksiin. Joukkue toimii tällä hetkellä harrastejoukkueena.

### **Yhteystiedot**

Valmentaja : Jarkko Pasanen  
Puhelin: 046521 5073  
Sähköposti: jpasanen@gmail.com

Harjoitusvuorot talvikaudella

- Tiistai klo 18.30-20.00 Varpaisjärven liikuntahalli
- Lauantai klo 15.00-16.30 Monarin sali

## **P12 (2009 syntyneet pojat ja tytöt)**

LaPa-95/P12 joukkueen toiminnasta kiinnostuneiden pelaajien tulee olla yhteydessä joukkueen valmentajaan tai joukkueenjohtajaan ennen osallistumista joukkueen harjoituksiin.

### **Yhteystiedot**

Valmentaja : Taivo Pihtjõe  
Puhelin: 0401838723  
Sähköposti: pihtjetaivo(\*)gmail.com

Joukkueenjohtaja: Laura Juntunen  
Puhelin: 0401392899

Joukkueenjohtaja Merily Pihtjõe  
Puhelin: 0401838758  
Sähköposti: merilynirgi(\*)gmail.com

Harjoitusvuorot talvikaudella

- Torstai klo 18.30-20.00 Monarin Sali
- Sunnuntai klo 13.30-15.00 Monarin sali



# ***Lapinlahden Pallo-95 ry***

## **P10 (2011 syntyneet pojat ja tytöt)**

LaPa-95/P10 joukkueen toiminnasta kiinnostuneiden pelaajien tulee olla yhteydessä joukkueen vastuvalmentajaan Pekka Torviseen tai joukkueenjohtajaan, Marjo Heikkiseen ennen osallistumista joukkueen harjoituksiin.

### **Yhteystiedot:**

Valmentaja: Pekka Torvinen

Puhelin: 0445540605

Sähköposti: pekkatorvinen95(\*)gmail.com

Marjo Heikkinen

Puhelin: 0409118186

Harjoitusvuorot talvikaudella

- Tiistai klo 17.00-18.00 Monarin Sali
- Lauantai klo 13.30-15.00 Monarin sali

## **P9 (2012 syntyneet pojat ja tytöt)**

LaPa-95/P9 joukkueen toiminnasta kiinnostuneiden pelaajien tulee olla yhteydessä joukkueen vastuvalmentajaan Anni Mantsiseen tai joukkueenjohtajaan Susanna Vataseen ennen osallistumista joukkueen harjoituksiin.

### **Yhteystiedot:**

Vastuvalmentaja: Anni Mantsinen

Puhelin: 0503633698

Sähköposti: anni.mantsinen(\*)gmail.com

Valmentaja: Pekka Torvinen

Puhelin: 0445540605

Sähköposti: pekkatorvinen95(\*)gmail.com

Joukkueenjohtaja: Susanna Vatanen

Puhelin: 0443416082

Sähköposti: susannavatanen(\*)gmail.com

Harjoitusvuorot talvikaudella

- Torstai klo 17.00-18.30 Monarin Sali
- Sunnuntai klo 15.00-16.30 Monarin Sali

# ***Lapinlahden Pallo-95 ry***

## **P8 (2013 syntyneet pojat ja tytöt)**

LaPa-95 P8 joukkueen toiminnasta kiinnostuneiden pelaajien tulee olla yhteydessä joukkueen valmentajaan ennen osallistumista joukkueen harjoituksiin

### **Yhteystiedot**

Valmentaja: Pekka Torvinen

Puhelin: 0445540605

Sähköposti: pekkatorvinen95(\*)gmail.com

Harjoitusvuorot talvikaudella

- Maanantai klo 18.30-19.30

## **LAPA-95:N JOUKKUEIDEN VALMENNUSTIIMIT KAUELLE 2021**

Lapinlahden Pallo-95 ry etsii lisää innokkaita ja motivoituneita henkilöitä toimimaan seurassa valmentajana tai apuvalmentajana juniorijoukkueissa. LaPa-95:n tavoitteena on tarjota valmentajilleen eri osaamistasojen mukaisia valmennuspolkuja ja joukkueita.

Mikäli haluat tietää lisää valmennuksesta ja valmennustarpeessa olevista joukkueista, olethan yhteydessä Pekka Torviseen tai Jari Pulkkiseen.

### **Yhteystiedot**

Pekka Torvinen

Puhelin: 0445540605

Sähköposti: pekkatorvinen95(\*)gmail.com

Jari Pulkkinen

Puhelin: 0505965062

Sähköposti: jari.pulkkinen(\*)painotalo-seiska.fi