



TSanomat

3.12.2002 Tapiion Sulka ry:n jäsenlehti 8/2002

Joululoman harjoitusvinkit!

TS neljättä
kertaa peräkkäin
joukkueiden Suomen
mestariksi

puheenjohtajalta:

Tapion Sulka ensi vuonna

Kuluva vuosi on ollut seurалlemme menestyksenkäs. Harjoitusryhmiin on löytynyt kiitettävästi pelaajia, olemme saaneet yli 70 uutta juniorijäsentä ja marraskuussa voitimme seurajoukkueiden Suomen mestaruuden.

Tulevia vuosia varjostaa kuitenkin Espoon kaupungin seura-avustusten pieneneminen. Espoon kaupunki on tukenut espoolaista seuratoimintaa jo pitkään merkittävästi ja tämä tuki on osaltaan mahdollistanut kehittymisemme Suomen suurimmaksi sulkapalloseuraksi. Ensi vuonna kaupungin tuen ennustetaan pienenevän noin 20 % ja jäävän sitä seuraavina vuosina ainoastaan puoleen nykytasostaan, syynä lähinnä uuden uimahallin ja jalkapallohallin myötä kasvavat käyttö- ja pääomamenot. Tapion Sulan hallitus on keskustellut tilanteesta ja on ottanut tavoitteekseen toiminnan säilyttämisen suunnilleen nykyisellä määrällisellä ja laadullisella tasolla. Valitettavasti tämän tavoitteen saavuttaminen voi edellyttää



nykyisten harjoitusryhmämaksujen korottamista arviolta yhteensä noin 15 % seuraavien kahden vuoden aikana. Uskon kuitenkin, että miellyttävän liikunnan aikaansaama henkisen ja fyysisen kunnan paraneminen on kohonneidenkin harjoitusmaksujen arvoista.

Muistutan vielä jäseniämme pikkujouluistamme, jotka ovat 20.12. ja toivotan kaikille jo nyt hyvää joulua ja liikunnallista uutta vuotta!

Jonne Löytömäki
puheenjohtaja

Mestarit areenalla

Tapion Sulka voitti seurajoukkueiden suomenmestaruuden

Syystalvisella pääkaupunkiseudulla taisteltiin marraskuussa vuotuisesta joukkue-SM -tittelistä. Nämä seurojen väliset suomenmestaruuskilpailut ovat perinteisesti olleet Tapion Sulalle näytönpaikka. Tälläkin kertaa iskettiin, mutta pitkä oli tie ennen kuin kultainen "poika" lunasti taas paikkansa seuramme palkintokaapista.

Tänä vuonna loppukilpailussa pelasivat oman seuramme lisäksi Östersundom IF Sipoosta, Helsingfors Badminton Club ja Sulkapalloseura Drive Helsingistä ja ainoana pääkaupunki-seudun ulkopuolisena Turun Sulka. Kaikki seurat kamppailivat toisiaan vastaan. Yhdessä osaottelussa pelattiin kaksi miesten ja kaksi naisten

kaksinpeliä, yksi miesten ja yksi naisten nelinpeli sekä viimeisenä sekanelinpeli. Ohessa otteluraportit.

Tapion Sulka - Drive 7-0

Drive oli ennako-odotusten mukaan helpohkosti voitettavissa. Näin osoittautui asia olevan myös käytännössä. Driven puute etenkin naispelaajista näkyi selvästi heidän sinnitellessään Tapion Sulan vahvaa feminiinistä rintamaa vastaan. Yksittäisiä valopilkkuja saattoi löytää vastustajankin riveistä. Esimerkiksi Jari Eriksson ja Ville Kinnunen venyttivät miesten nelinpelin kolmanteen erään seuramme Tuomas Karhulaa ja Markus Rouvista vastaan. Lopulta kuitenkin

TAPION SULKA RY

Postiosoite: Hakarinne 6 G 98, 02120 Espoo

Puhelin: (09) 8558026 (ma & to klo 20-21 ja la klo 9-11)

Fax: (09) 460120

Toimisto on suljettu 21.12.2002-1.1.2003

Web-sivut: <http://www.tapionsulka.fi>

Sähköposti: office@tapionsulka.fi

Hallitus:

puheenjohtaja	Jonne Löytömäki	694 0093	välineistö
varapuheenjohtaja	Mikko Franssila	050-4837670	tiedotus
jäsenet	Lasse Lindelöf	050-5960643	valmennus
	Leena Löytömäki	040-589 5252	talous
	Jan Tois	452 1971	kilpailu
	Tiina Tuppurainen	040-861 7687	koulutus



voitot Tapion Sulalle jokaisesta ottelusta, ja näin ollen kokonaistulokseksi näyttävä 7-0.

Tapion Sulka - Turun Sulka 7-0

Viidestä loppukilpailuun edenneestä joukkueesta Turun Sulka arvioitiin yleisesti heikoimmaksi. Myöhemmin ennakkoluuloton TuSu kaatoi kuitenkin Driven, ja pudotti näin helsinkiläisseuran 1. divisioonaan. Tapion Sulan tasavahva miehistö oli länsirannikon nuorelle joukkueelle vielä liian kova vastus. Seuramme kasvatti, 18-vuotias Kari-Pekka Järvinen, esitti joukkue-SM debyyttinsä pelaamalla voitokkaasti nelinpeliä yhdessä Tuomas Karhulan kanssa. Driven tapaan myös TuSu kaatui puhtain lukemin.

Tapion Sulka - HBC 5-2

Ennen kilpailuja pidettiin lähes selvänä, että mestaruustaistelu tultaisiin käymään kolmen seuran kesken, Tapion Sulan, ÖIF:n ja HBC:n. Juuri HBC:ta vastaan seuramme joutuikin ensimmäiseen todelliseen tulikokeeseen. Paineita lisäsi vielä tieto siitä, että ÖIF oli päivää aikaisemmin onnistunut kukistamaan helsinkiläisseuran. Lisäksi luunkovat pelaajat Antti Viitikko ja Ilkka Nyqvist olivat kuluneella kaudella siirtyneet HBC:n riveihin. Ainakin miesten kaksinpelit tulisivat siis olemaan hankalasti voitettavia.

Varsinaista jännitysnäytelmää ei osaottelusta päässyt kehkeytymään. Markus Heikkinen kärsi tappion Antti

Viitikolle miesten kakkoskaksinpelissä, mutta kisahurmion löytänyt Markus Rouvinen onnistui kukistamaan Ilkka Nyqvistin. Rouvisen todellinen paukku oli kuitenkin vielä tuloillaan... Miesten kaksinpelien jälkeen kokonaistilanne oli vielä kutkuttavasti 1-1, mutta Viivi Brandtin ja Nina Sarneston ylivoimaisten kaksinpeliesitysten jälkeen kirjattiin tulostaululle pian jo 3-1-lukemat seuramme hyväksi.

Miesten nelinpelissä saimme takkiimme, mutta taasen oli luottaminen vahvoihin naisiin. Naisten nelinpestä saatu voitto varmisti TS:n kokonaisvoiton, jonka jälkeen sekanelinpelejä oli enää muodollisuus. Sekin hoitui kotiin ja näin lopputulokseksi muodostui 5-2. Odotettu joukkue-SM finaali tultaisiin siis viime vuoden tapaan sotimaan Tapion Sulan ja ÖIF:n välillä.

Loppuottelu: Tapion Sulka - ÖIF 4-2

Huutosakillamme oli edessään haasteellinen tehtävä. Kisat käytiin nimittäin Vantaan Rajakylän Campo Sport Centerissä, joka on ÖIF:n kotihalli. Paikalle oli ahtautunut suuri määrä lähiseutulaisia kannustamaan kotiseuraansa voittoon. Sisukkaalla tarmolla yrittivät myös tapionsulkalaiset luoda hurmosta niin kentällä kuin katsomossakin. Se tuotti tulosta, kuten pian saimme huomata.

Tapion Sulan analyttikot olivat tarkasti arvioiden päätelleet, että vahvoihin

naispelaajin perustuvalla joukkueellamme olisi mahdollisuus mestaruuteen, vaikka molemmissa miesten kaksinpeleissä kärsittäisiinkin tappiot. Toisessa kärsittiin, mutta toisessa tuli se pommi, Rouvisen pommi. Miesten ykköskaksinpeli olikin siis melkoinen trilleri. Markus Rouvista vastaan asteli hallitseva Suomen mestari Kasper Salo. Saattoi olla, että "Kapulta" oli paras vire kateissa, mutta se ei vähentänyt Markuksen loistavaa esitystä. Pian hallissa kaikuivat innokkaiden kannattajien venytetyt "Rouuuuuvinen"-huudot. Voitto Rouviselle kahdessa erässä pistein 15-12, 15-13.

Kakkoskaksinpelissä Markus Heikkinen sai tuta nuoren sukupolven voiman. 17-vuotias lupaus Ville Lång pumppasi voiton kahdessa erässä ajoittain hyvin pelanneesta Markuksesta. Miesten kaksinpelien jälkeen tilanne oli siis 1-1. Kun Viivi ja Nina jatkoivat tuttuun suvereeniin tyyliinsä, oli tilanne TS:lle melko nopeasti 3-1. Miesten nelinpelissä seurallamme oli siis ensimmäisen mahdollisuus suomenmestaruuden varmistamiseen. Tuomas Karhula ja joukkueenjohtajanakin toiminut Mikko Franssila joutuivat kuitenkin toteamaan Petri Hyyryläisen ja Kasper Salon paremmikseen. Perusvarmalla esityksellään Hyyryläinen ja Salo ansaitsivat voiton suoraan kahdessa erässä.

Naisten nelinpeli aiheutti kiihtyneitä sydämentykytyksiä. Siinä Nina Sarnesto ja Maria Väisänen kamppailivat Malin Melleriä ja Noora Virtaa vastaan.

Marian ja Ninan rutiinin odotettiin etukäteen tuovan helpohkon voiton ja sitä myötä myös varmistavan mestaruuden. Pelin ajautuessa kolmannen erään alkoivat deodorantit pettää jo katsomossakin. Tultaisiinko kokonaiskamppailu ratkaisemaan vasta sekanelinpelissä? Tapion Sulan tytöt vaihtoivat kuitenkin pelinsä pykälää korkeampaan sulkapalloiluun. Varmuuden löydyttyä irtosi voitto kolmannessa erässä melko selvästi. Viimeisen pallon upottua lattiaan oli Tapion Sulan neljäs perättäinen joukkue-SM kulta tosiasia! Voitonjuhlat saivat alkaa.

Pelaajat eivät unohtaneet taustaväkeään. A-luokan kilpapelaja Jari Kavakka sai tuoreilta Suomen mestareilta kovaäänisen kiitoksen monivuotisesta kannustuksesta. Tapion Sulan ryhmäpotrettiin asetui iloinen joukkue, johon kuuluivat Mikko Franssila, Tuomas Karhula, Viivi Brandt, Maria ja Elina Väisänen, Nina Sarnesto, Leena Löytömäki, Emmi Heikkinen, Markus Rouvinen, Markus Heikkinen, Kari-Pekka Järvinen ja Olli Saarela. Mikko Franssilan lisäksi joukkueenjohtajana toimi seuramme päävalmentaja Lasse Lindelöf.

Jussi Palmén

ranking

Ranking-kisat lauantaina 7.12.2002 klo 10 (ilm. klo 9.40)

Tapion Sulan ranking-kilpailu on avoin kaikille seuran jäsenille, ikään ja taitotasoon katsomatta. Siellä pelaavat niin aloittelevat harrastelijat kuin luokitellut kilpapelajatkin. Jokainen pääsee pelaamaan tasoaan vastaavassa poolissa ja saa kolme kovaa ottelua samaan pooliin kuuluvien kanssa. Tämä on erinomaisen hauska tapa hankkia pelikokemusta ja nauttia liikunnasta.

Pelipaikkana toimii Espoonlahden urheiluhalli (Rehtorintie 11).

Ennakkoilmoittautumista ei vaadita, vaan riittää, että tulet paikalle kertomaan osallistumisestasi 20 minuuttia ennen pelien alkua. On tärkeää saapua ajoissa, jotta pelaajat pääsevät vähän lämmittelemään ja toimitsijat ehtivät saada osallistujalistat valmiiksi. Tapahtuma kestää noin 3-4 tuntia, joten hieman evästä kannattaa varata mukaan.

Sijoitus listalla muuttuu sen mukaan, miten pelit sujuvat. Kolmen perättäisen poissaolon jälkeen pelaaja poistetaan listalta.

Kevätkauden 2003 ranking-tapahtumat ovat 1.2., 1.3., 5.4. ja 3.5.

Rankinglista 10.11.2002

Nimi:	Poissa:	Nimi:	Poissa:
1. Mikko Franssila	0	40. Harri Jakobsson	0
2. Jonne Löytömäki	1	41. Matti Ärmänen	0
3. Jussi Palmén	0	42. Timo Pohjanpalo	1
4. Olli Norros	0	43. Roope Pettersson	1
5. Antti Hakkarainen	0	44. Lauri Peltonen	2
6. Jukka Antila	0	45. Heini Heikkilä	0
7. Veli-Pekka Kröger	0	46. Joonas Laine	1
8. Mikko Werkkala	0	47. Jukka Kuusela	1
9. Tero Merenheimo	0	48. Juho Hassi	1
10. Casper Gripenberg	0	49. Tuomas Salolahti	0
11. Ari Oksman	0	50. Olli Hyytiäinen	1
12. Ossi Kankkunen	0	51. Henri Kuusela	1
13. Arto Kangas	1	52. Wilhelmiina Nordberg	0
14. Ralf Grönberg	0	53. Fredrik Salenius	0
15. Jouni Väisänen	1	54. Max Niemelä	0
16. Markku Karhula	0	55. Topias Muroke	0
17. Tero Tuohioja	0	56. Päivi Nevalainen	0
18. Hannu Brandt	0	57. Henri Immonen	1
19. Michael Bailey	1	58. Matias Fager	1
20. Harri Järvinen	0	59. Juhani Nuppola	1
21. Jorma Sonninen	0	60. Risto Virtanen	0
22. Jarmo Väisänen	2	61. Arttu Kaukonen	1
23. Aki Santaniemi	0	62. Janina Arts	2
24. Kim Kaisti	0	63. Kasper Dienel	1
25. Petri Niemenpalo	0	64. Max Rantakallio	2
26. Mika Pettersson	1	65. Martin Tavastjerna	1
27. Keijo Vikkula	0	66. Jim Lindgren	1
28. Marko Ullgren	0	67. Sasha Huttunen	1
29. Heta Väisänen	1	68. Sakari Puustjärvi	0
30. Kim Heiniö	1	69. Niklas Bäckström	0
31. Timo Salmi	0	70. Toni Kangas	1
32. Petri Pyykkö	1	71. Kari Vesanen	0
33. Kimmo Tykkälä	0	72. Onni Hämäläinen	0
34. Hanna Kokko	1	73. Niko Vuorinen	1
35. Markus Hytönen	0	74. Elias Annila	2
36. Pekka Ylinen	2	75. Ville Louko	0
37. Kim Mantere	0	76. Anu Väätänen	0
38. Arja Kivikangas	0	77. Annika Salonen	0
39. Marko Ukskoski	2		

hyvä harjoitus

Valmentajavieraana Jan Tois

Hyvä Harjoitus -juttusarjassa kukin Tapion Sulan 30 valmentajasta ja ohjaajasta kertoo vuorollaan yhdestä hyvänä pitämästään harjoituksesta ja vetää sen tässä paperilla. Sarja alkoi TSanomien numerossa 7/2001. Tällä kertaa vuorossa on Jan Tois, joka antaa tärppejä omatoimiseen harjoitteluun.

Nimi:	Jan Tois
Syntymäaika ja -paikka:	16.2.1971
Ammatti ja koulutus:	Kemisti
Ensimmäinen valmentaja:	Hese Kaksonen
Miten kauan olet ollut mukana sulkapallotoiminnassa?	Harrastanut 14-vuotiaasta lähtien seurassa.



Johdanto

Kello on 17.00 Lahden jalkapallokentällä. Nuori tummalla takatukalla varustettu pelaaja pomputtelee palloa jalkaterillään taitavasti. Välillä pallo karkaa, mutta hän hakee sen uudestaan ja jatkaa taas. Kello 18 saapuu kentälle lisää nuoria ja heillä alkaa jalkapalloharjoitukset. Kun harjoitukset päättyvät kello 19.30, sama poika joka oli ollut kentällä jo viidestä alkaen, jää harjoittelemaan edelleen yksikseen. Nykyään tuo poika ei paljon esittelyjä tarvitse. Hän on tietenkin Suomen kaikkien aikojen jalkapalloilija Jari Litmanen. Mikä sai nuoren Jarin harjoittelemaan ja taas harjoittelemaan enemmän ja enemmän? Vastaus on selvä: Suuri rakkaus lajiin ja palava halu kehittyä paremmaksi pelaajaksi.

Minua pyydettiin kirjoittamaan tämän kertaisiin TSanomiin hyvästä harjoituksesta ja kuten voitte jo arvata, kirjoitan nyt junioripelaajien harjoittelusta. En varsinaisesta valmentajan johdolla tehtävistä harjoitteista vaan sellaisista harjoitteista, joita juniori voi tehdä kentän ulkopuolella. Toimin itse seuramme kilpailevien junioreiden valmentajana keskiviikkoisin yhdessä Jonne Löytömäen kanssa ja seuraavassa kirjoitan niistä havainnoista, joita olen viimeisen vuoden aikana tehnyt ja sellaisista harjoitteista, joilla juniorit voivat kehittää omaa taitotasoaan ja tekniikkaansa.

Harjoituksen toistot

Sulkapalloon ja sen harjoitteluun pätee sama kuin muihinkin lajeihin. Tarvitaan lukematon määrä toistoja, ennen kuin esimerkiksi syöttöön saadaan sellainen varmuus, että voi todella sanoa: Minä osaan syöttää tarkasti nelinpelin lyhyen syötön! Nykyisellään valmennusvuoro kestää keskimäärin 1,5 tuntia seurassamme. Jos ajattelemme, että tuosta ajasta käytämme puoli tuntia (joka on pitkä aika sekin) lyhyen syötön harjoitteluun, emme millään saa tarvittavaa määrää toistoja syöttövarmuuden parantamiseksi. Muutenkin olisi aika tyhmää käyttää 1/3 treeniajasta tällaiseen.

Käytänkin nyt esimerkkinä lyhyttä syöttöä. Itse voin sanoa rehellisesti että minun lyhyt syöttöni ei koskaan nouse kymmentä senttiä korkeammalle verkkonauhasta nelinpelissä. Syy tähän on yksinkertainen: olen harjoitellut sitä niin paljon, että se ei kertakaikkiaan nouse "pätkittäväksi".

Tässä vinkki syötön harjoitteluun: Katsele tarkaan, miten seuramme huiput syöttävät nelinpelissä. Kokeile matkia heidän syöttöään. Matkimalla olet oppinut puhumaankin. Hae itsellesi siihen sellainen liike, että se tuntuu luonnolliselta. Kaikille ei sovi ihan kaikenlaiset syöttöliikkeet, joten pidä mielessä se että se on rento ja luonteva. Laita kotona maalarinteipillä seinään tms. 152,4 cm:n korkeuteen palanen teippiä ja kymmenen senttiä tämän

yläpuolelle toinen palanen teippiä. Harjoittele lyhyttä syöttöä erilaisilta etäisyyksiltä (noin 1,5 metrin päästä) niiden teippipalojen väliin. Kun teet tätä vaikkapa kymmenen minuuttia päivässä, niin syöttövarmuutesi paranee varmasti. Syötä vaikkapa 20 kertaa ja laske kuinka monta kertaa sait pallon niiden teippien väliin. Pyri parantamaan tulostasi koko ajan. Muista myös että syötössä pitää olla sen verran voimaa takana, että se ei jää liian lyhyeksi itse pelissä. Jos yrität vaan syöttää "löryn" teippien väliin, huijaat vaan itseäsi!

Toinen harjoitus, jota voit tehdä kotioloissa on ns. "pallotatsin" harjoittelu. Kuten Jari Litmanen pomputteli jalkapalloa, niin sinäkin voi pomputella sulkaa. Tästä on sinulle suurta hyötyä esimerkiksi verkkopelissä. Pomputtele palloa kotona vaikkapa 10 minuuttia kerrallaan. Pyri siihen että pomputtellessasi sulka ei nouse korkeammalle kuin kymmenen senttiä mailasta. Harjoittele miten saat sulkaan kierrettä "kaivamalla kuopan" mailalla ja tekemällä erilaisia "pingistyyppejä tökkäisyjä". Muista: kun harjoittele näitä kierteitä, pidä huoli että sulka ei silloinkaan nouse kymmentä senttiä korkeammalle. Leiki sulan kanssa ja opi tuntemaan sen liike ja miten voit vaikuttaa sen liikkeeseen.

Keksi itse uusia harjoitteita, joita voit tehdä kotona pienessä tilassa. Lopuksi varoituksen sana. Älä harjoittele huoneissa, joissa on jotain rikkinen esim. maljakoita tai ruukkuja. Harjoittele ainoastaan lyhyttä syöttöä

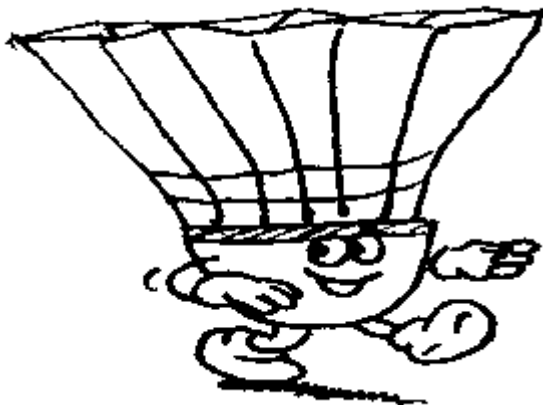
teipinpalasten väliin, älä drive-lyöntiä! Voin nimittäin kokemuksesta kertoa, että seinään tulee ikäviä jälkiä, joista vanhempasi eivät varmasti tykkää.

Lopputerveiset

Leiki sulan kanssa, pelleile ja kikkaile minkä kerkeät aina kun on aikaa! Näin tekniikkasi ja "tatsisi" paranee. Rakasta lajiasi! Jos teillä on kotona kokovartalopeili, niin tarkkaile liikkeitäsi peilistä, mutta älä riko peiliä.

Jos haluat lisää vinkkejä kotona tehtäviin harjoitteisiin, niin tule juttelemaan minun tai Jonnen kanssa.

Hyvää joulun odotusta kaikille tapionsulkalaisille.



Virtuaalivalmentaja kommentoi <http://www.tapionsulka.fi/vv.htm>

TS:n [www-sivuillakin](http://www.tapionsulka.fi/vv.htm) esiintyvä Virtuaalivalmentaja (<http://www.tapionsulka.fi/vv.htm>) ilahtui kovin, kun luki Jan Toisin jutun itsenäisestä harjoittelemisesta.

Virtuaalivalmentaja haluaa lisätä näin joulun alla listaan vielä yhden vinkin. Maton tamppaus. Drive-lyöntiä ei tosiaan kannata harjoitella kotona seinää vasten, mutta mikä olisikaan parempi harjoitus tuohon kuin maton tamppaaminen mattopiiskalla, joka muistuttaa mukavasti sulkismailaa.

Palloa ei saa tähän treeniin mukaan, mutta sekä kämmen- että rystypuolen drive-lyöntien tekniikkaharjoittelu onnistuu mainiosti. Tarkista lyönnin

tekniikka valmentajaltasi tai jostain tekniikkaoppasta ennen treeniä. Kun mattopiiska rupeaa osumaan oikealla tekniikalla matoon puhtaasti - sen lisäksi, että koko piiskan lapa osuu mattoon kuuntele myös osumisesta syntyvää ääntä - voit olla varma, että drivenkin lähtee viuhuen vastustajan puolelle. Muista tehdä "harjoitus" myös välillä toisella kädellä, jotta homma ei mene liian rankaksi. Hyvää joulun odotusta myös Virtuaalivalmentajan puolesta.



Tammi-Eliitti

4.-5. tammikuuta 2003

Paikka: Esport Center
Koivumankkaantie 3
Espoo

Luokat: Valio, A, B, C, D

Järjestelyt: Juuri Sinä ja monta muuta Tapiion Sulan jäsentä. Tarjolla mm. pisteidennäyttöä, kenttien putsausta, tulospalvelun hoitoa sekä muita hauskoja järjestelytehtäviä.

Tervetuloa mukaan!

Tapion Sulka, office@tapionsulka.fi
<http://www.tapionsulka.fi/>

Tapion Sulan kilpajunioriryhmistä

Tapion Sulka on perinteinen ja menestyksekkäs seura myös kilpailupuolella. Edustusjoukkueemme voitti tänä vuonna jo neljännen peräkkäisen seurajoukkueiden Suomen mestaruutensa. Lähes kaikki joukkueemme pelaajista ovat aloittaneet sulkapalloharrastuksensa Tapion Sulan tavallisissa harjoitusryhmissä. Pikkuhiljaa he ovat, monesti ranking-kisojemme kautta, kiinnostuneet kilpailemisesta ja päässeet kilpajunioriryhmiin. Iän ja innostuksen kasvamisen myötä ryhmät ovat koventuneet ja nykyään he harjoittelevat Sulkapalloliiton tehoryhmissä. Osa tavoittelee jo kansainvälistäkin menestystä.

Tapion Sulka haluaa edelleenkin kasvattaa nuoria pelaajiaan ainakin kansalliselle huipulle. Tällä hetkellä meillä on noin 25 kilpajunioria, joista parikymmentä on 11-13-vuotiaita. Tähän ikäluokkaan etsimme uusia, kilpailemisesta kiinnostuneita junioreita. Kynnys hakeutua kilparyhmään tuntuu ehkä monesta turhan suurelta, joten pyrin tässä kertomaan kilpajunnujen harjoittelusta. Se ei oikeastaan eroa kovinkaan paljo muissakaan harjoitusryhmissä tapahtuvasta toiminnasta. Valmennan yhdessä Jan Toisin kanssa toista aloitteleville kilpajunnuille tarkoitetuista TS:n ryhmistä.

Harjoittelemme keskiviikkoisin puolitoista tuntia Matinkylän ammattikoululla.

Harjoitukset, joissa on yleensä paikalla 12-15 pelaajaa, alkavat sählypallolla pelattavalla jalkapallo-ottelulla. Sen tarkoituksena on lämmittää lihakset, parantaa liikkumista ja koordinaatiota sekä tarjota pelaajille jo alussa mahdollisuus päästä eroon ylimääräisestä energiasta. Noin 10 minuutin pelin jälkeen venyttelemme vielä hieman ja lyhyen pallottelun jälkeen alamme varsinaiset sulkistreenit.

Harjoituksissa pääpaino on lyöntitekniikan parantamisessa. Harjoittelemme useimmiten takakentän peruslyöntejä ja rystylyöntiä, mutta välillä treenaamme myös vaikeampia lyöntejä, nelinpeliä tai joitakin taktisia kuvioita. Ennen peliosuutta vedämme vielä lyhyen kimmovoimaharjoituksen. Pelille jää aikaa parikymmentä minuuttia. Siinä ajassa pelaamme muutaman lyhyen erän sekä kaksin- että nelinpeliä.

Harjoitukset eivät siis kovin paljon eroa muiden Tapion Sulan ryhmien treeneistä. Ne eivät ole fyysisesti raskaita, mutta tekniikan kehittäminen vaatii hyvää keskittymiskykyä. Pääsyaatimuksena uusille pelaajille ei

niinkään ole pelillinen osaaminen, vaan nimenomaan halu ja kyky harjoitella sitkeästi oppiakseen uutta. Kilpailuihin osallistuminen ei ole alussa edellytys ryhmään pääsemiselle, kuten ei myöskään vakituinen pelikaverikaan. Treeneissä harjoitusparia vaihdetaan siten, että pelaajat tulevat harjoitelleeksi useiden ryhmäläisten kanssa jokaisella harjoituskerralla.

Tarkoituksemme on tutustua harjoittelusta ja kilpailemisesta kiinnostuneisiin junioripelaajiimme seuraavissa ranking-kisoissamme 7.12. Jos et pääse silloin paikalle, ota puhelimitse yhteyttä niin voimme sopia, koska pääsisit kokeilemaan harjoitusvuorollemme.

Jonne Löytömäki
puh. 6940093

Tapion Sulan Pikkujoulut

Tapion Sulan pikkujoulut pidetään kongressi- ja koulutuskeskus Meripuistossa (Tyrskyvuori 4, Espoo) perjantaina 20.12. klo 18:00 alkaen. Tiedossa mukavaa yhdessäoloa ja ruokailua kaikenikäisille jäsenille.

Ruokalistalla mm.:

Sinappisilliä
Suutarinlohta
Kalkkuna-viherpippuri terriiniä
Rosollia
Italiansalaattia
Vihersalaattia
Keitetyt perunat
* * * *
Kinkkua
Perunalaatikkoa
Porkkanalaatikkoa

Hinta jäsenille 10 euroa. Ilmoittautumiset seuran toimistoon viimeistään maanantaina 12.12.

Tapion Sulan ohjaajat ja valmentajat

Päävalmentaja	Puhelinnumero	
Lasse Lindelöf	050-5960643	
Valmentaja/ohjaaja	Puhelinnumero	Taso
Susanna Ahovaara	0400-611269	I
Michael Bailey	050-5160720	II
Viivi Brandt	044-7614474	I
Timo Harju	040-5617674	III
Kari-Pekka Järvinen	050-3210989	I
Tuomas Karhula	041-4673752	I
Jari Kavakka	040-9004176	
Eric Korpi		I
Heikki Kuisma	5665006	I
Anna Laine	040-5288653	I
Ilari Laukkanen	044-5887303	I
Jonne Löytömäki	6940093	
Leena Löytömäki	040-5895252	
Tero Merenheimo	8133091	I
Olli Norros	050-5359428	I
Jouni Paavonen	523813	I
Merja Pallonen	040-5677920	I
Jussi Palmén	050-5322278	I
Sami Parikka	0400-493459	III
Lauri Pesonen	5121072	II
Olli Saarela	044-3213329	
Santtu Saari	050-5415631	I
Kimmo Ståhlberg	040-8621243	II
Jaana Suutarinen	040-5392244	I
Tiina Tuppurainen	040-8617687	I
Jan Tois	452 1971	
Mikko Verkkala		I
Jouni Väisänen	050-4536330	I
Maria Väisänen	041-4434478	I

tiedotuksia

Joulun ja vuodenvaihteen harjoitusvuorot

Tapion Sulan harjoitusryhmät ja -vuorot Esport Centerissä jatkuvat joulun ja vuodenvaihteen yli muuten normaalisti, mutta seuraavina päivinä halli on suljettu, joten vuoroja EI ole: 24.12., 25.12. ja 31.12.

Varmista kuitenkin omalta valmentajaltasi, pitääkö oma ryhmäsi ylimääräistä joululomaa edellä mainittujen päivien lisäksi!

Tammikuussa alkavalle kevätkaudelle ei tarvitse ilmoittautua erikseen, ryhmät jatkuvat samaan tapaan kuin syksylläkin.

Anna Laineen

Nuoret Naiset -ryhmässä on vielä tilaa.

Tervetuloa harjoittelemaan maanantaisin klo 19:30-21:00
Esport Centeriin.

Tule kokeilemaan jo ennen joulua. Ryhmä on tarkoitettu 15-65-v. naisille,
aloitteleville tai vähän pelanneille.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Anna Laine 040-5288653

TSanomat

Julkaisija:	Tapion Sulka ry	
Toimitus:	Mikko Franssila, 050-4837670	mikko.franssila@iki.fi
	Anna Laine, 040-5288653	anna.laine@iki.fi
	Lauri Rätty, 050-3268720	lauri@mystinenportaali.com
	Jussi Palmén, 050-5322278	jusupof@yahoo.com
Painosmäärä:	550 kappaletta	
Ilmestyminen:	8 kertaa vuodessa	
	1/2003	28.1.2003
	2/2003	25.2.2003
	3/2003	1.4.2003
	4/2003	29.4.2003

