

# KORIPALLO

2013-2014

 *Pyrintöläinen*  
[www.tampereenpyrinto.fi/koripallo](http://www.tampereenpyrinto.fi/koripallo)



MUKAVA TULLA KOTIIN s. 13

HENKIMAAILMAN JUTTUJA s. 31

Keskiaukeamalla irroitettava  
**FANIKUVA!**



Kalaherkut Oy Nygren  
Kauppahalli, Tampere, puh. (03) 212 4721



puh. (03) 212 4441, [www.lihakistan.fi](http://www.lihakistan.fi)

*Lihasta puheenollen ammattitaidolla  
kaikesta lihasta karhusta kinkkuun  
ja siltä väliltä*



**TAMPEREEN KAUPPAHALLI**



*Unohtumattomat Lahjat  
Arkeen ja Juhlaan*

- Kihlat • Korut • Kellot
- Jalokivet • Lahjaesineet • Tilaustyöt

Hämeenkatu 27, Tampere

☎ 03-212 9645

[www.jiwahlberg.fi](http://www.jiwahlberg.fi)



**AIHIO ARKKITEHDIT**

Ehkä jo tiesitkin, että Oma Design on kuvannut  
Tampereen Pyrinnön juniorit, mutta tuskin tiesit, että

**KUVAAMME MYÖS TAMPEREEN SEUDUN  
KOULUT JA TARHAT ILMAISEKSI!**

**Joten ota yhteyttä vaikka heti niin järjestetään koululenne  
tai tarhalenne kuvaukset jollaisia ei olla aiemmin nähty:**

DESIGN  
FROM  
FINLAND



**INFO@OMADESIGN.FI**

Katso upea  
kuvamallistomme:

**oma design.fi**

# autokoulu **city** **traffic**



Kaleva  
Itsenäisyydenkatu 18  
33500 TAMPERE  
Puh: (03) 3612 116  
  
www.citytraffic.fi  
toimisto@citytraffic.fi



# #AINA



## SISÄLLYS

Pääkirjoitus .....	5
Pieti: Mukava tulla taas kotiin .....	13
Pete ja Alex: vuodet muualla kasvattivat .....	14
Fysiikkavalmennusoppeja huippututkijoilta .....	27
Pavicevicin valmentajaklinikka .....	28
Fanimatkalla Sloveniassa .....	29
Hyvällä verkalla ehkäiset tapaturmia .....	30
Henkimaailman juttuja .....	31

### Joukkueet

Miehet, edustusjoukkue .....	6
Naiset, I divisioona .....	16
Miehet, I divisioona .....	20
Miehet, II divisioona .....	32
Naiset, II divisioona .....	32
Juniorit .....	33
Miehet, IV divisioona .....	46
Miehet, 60 v .....	46
Miehet, harraste .....	47
Naiset, harraste .....	47

**Kustantaja:** Tampereen Pyrintö ry

**Päätöimittaja:** Jarmo Hakanen

**Toimituskunta:** Salla Asumaniemi  
Elisa Hakanen

**Kannen kuva ja miesten  
edustuksen kuvat:** Wille Nyysönen

**Muut joukkue- ja  
yksityiskuvat:** Oma Design

**Taitto:** Mainospiste Erja Lehto  
erja.lehto@gmail.com

**Paino:** Eräsalon Kirjapaino Oy

**Painos:** 1 800 kpl

Kannen kuvassa miesten edustusjoukkue.

# HOVIKKO KIINTEISTÖT OY



Ylellistä majoitusta Kuusamossa, Karhunkierroksen vieressä,  
noin 30 min päässä Rukalta  
[www.jussinmatkailu.fi](http://www.jussinmatkailu.fi)

## Insinööri-toimisto Seppo Rantala Oy

### Tampereen KIINTEISTÖPALVELU OY

Rautatiekatu 21 C  
33100 Tampere

**Puh. 0400 237 021**  
**Telefax 339 72 222**

Häapalmun kylän toimisto  
Kraatanraitti 3 C

**Puh. 3476600**  
**Telefax 3476650**

[etunimi.sukunimi@tampereenkiinteistopalvelu.fi](mailto:etunimi.sukunimi@tampereenkiinteistopalvelu.fi)

Isännöinti- ja kirjanpito- tehtävät  
ammattitaidolla (ITS, KTM, OTK, EKON, DIP., MS)

Meillä on isännöinnin ja kiinteistöhallinnon  
monipuolinen asiantuntemus.

Kirjanpidot, vuokra- valvonnat ja budjetoinnit  
omilla ATK-laitteilla.

Ota yhteyttä, teemme tarjouksen.

**ISÄNNÖINTI- JA TILIKESKUS**

Ilman vapaaehtoisten tekemää  
laadukasta työtä emme pysy  
Euroopan huipulla.



## PÄÄKIRJOITUS

# Sudenpentuja kasvattamassa

Koripallokauti 2013-14 sai upean alun kun miesten maajoukkue eli tuttavallisemmin Susijengi pelasi upeat EM-kisat Sloveniassa syyskuussa. Joukkueen toiminta kentällä ja kentän ulkopuolella oli upeaa seurattavaa. Erityisesti Pyrinnön kasvatin ja miesten edustusjoukkueen todellisen selkärangan Antti Nikkilän mukanaolo Susijengissä lämmitti tamperelaisia. Kisojen yksi hienoimmista eleistä oli joukkueen ja tukijoiden huomionosoitus kasvattajaseuroille. Jokaisen maajoukkuepelaajan kasvattajaseurasta kutsuttiin yksi juniori paikanpäälle Sloveniaan seuraamaan Susijengin edesottamuksia. Matkassa mukana oli P-paita päällä Lasse Leppiniemi.

Susijengi on tehnyt jo vuosia järjestelmällistä työtä menestyksensä eteen. Samaa määrätietoista työtä tehdään päivittäin koripalloseuroissa ympäri Suomen. Lasten ja nuorten parissa tehtävällä työllä luodaan pohjaa Susijengin tulevaisuuden menestykselle ja kotimaisen koripallon tasolle. Usein kuitenkin kasvattajaseurojen osuus pelaajien uran eteen tehdyssä työssä jää taka-alalle. Menestys aikuisten sarjoissa onnistuu pitkäjänteisen juniorityön sijaan usein pelkällä rahalla. Jotta koripallokenttillemme kasvaa tulevaisuudessakin uusia Möttölöitä, Rannikoita ja Nikkilöitä on seuratyötä jatkossa tuettava voimakkaammin. Ilman vapaaehtoisten tekemää laadukasta työtä emme pysy Euroopan huipulla.

Pyrinnössä on pyritty jo useamman vuoden ajan tarjoamaan junioreille polku Suomen huipulle. Miesten Korisliigan lisäksi miesten 1. divisioonassa pelaava kehitysjoukkueemme tarjoaa poikapuolella jokaiselle pelaajalle haastavia pelejä sopivalla sarjatasolla. Naisten puolella olemme tällä hetkellä itsellemme oikealla sarjatasolla mutta tavoite on kehittää toimintaa kentällä ja kentän ulkopuolella SM-sarjan suuntaan. Tampereen tarjoamat monipuoliset opiskelumahdollisuudet antavat pohjan menestykselle myös kentän ulkopuolella. Tärkeä osuus pelaajan kehitykselle on myös mahdollisuus saada tämä kaikki lähellä kotia.

Valmentajiemme päivittäin junioreiden parissa tekemä työ luo pohjat pelaajien menestykselle. Koulutamme valmentajiamme systemaattisesti, jotta pystymme tarjoamaan jatkossakin laadukasta valmennusta seurassamme. Kokoneiden valmentajiemme antama panos nuorten valmentajien kehittämiseksi on korvaamatonta. Tätä arvokasta työtä, jota valmentajamme tekevät ei voi rahassa mitata. He kasvatavat uusia sudenpentuja.

Menestyksellistä koripallokautta!

JUHO SOPANEN  
koripallojaoston puheenjohtaja

## Koripallojaoston johtokunta 2013–2014

Juho Sopanen  
puheenjohtaja  
050 317 4035

Kati Packalen  
varapuheenjohtaja  
040 673 5614

Sari Koivumäki  
sihteeri  
045 151 4283

Teppo Alijoki  
0400 599 426

Saila Asumaniemi  
040 717 2151

Elisa Hakanen  
050 352 0982

Annikka Hautamäki  
050 576 0484

Denis Kucevic  
050 404 2046

Kimmo Liljeberg  
040 866 1411

Mari Niemi  
050 345 0163

Jyrki Vuorenmaa  
050 524 2524

Valmennuspäällikkö  
Miikka Sopanen  
040 557 1090



# MIESTEN KORISLIIGAJOUKKUE

## TAMPEREEN PYRINTÖ 2013–2014



### KORISLIIGAN KOTIPELIT JA SYKSYN BALTIAN LIIGAN PELIT PYYNIKIN PALLOILUHALLISSA



su 15.12. 17:00 Pyrintö - Rapla (BL)  
su 26.1. 17:00 Pyrintö - Rakvere (BL)

la	7.12.	17:00	Pyrintö	-	Lapua
la	14.12.	15:00	Pyrintö	-	Kataja
ke	18.12.	18:30	Pyrintö	-	Vilpas
ma	30.12.	18:30	Pyrintö	-	Honka
la	4.1.	17:00	Pyrintö	-	Korihait
su	12.1.	16:00	Pyrintö	-	Bisons
ti	21.1.	18:30	Pyrintö	-	LaNMKY
pe	24.1.	18:30	Pyrintö	-	LrNMKY
pe	7.2.	18:30	Pyrintö	-	Kouvot
pe	21.2.	18:30	Pyrintö	-	Kauhajoki
pe	28.2.	18:30	Pyrintö	-	KTP
la	15.3.	17:00	Pyrintö	-	Lapua
la	22.3.	17:00	Pyrintö	-	Vilpas
pe	28.3.	18:30	Pyrintö	-	Honka
ke	2.4.	18:30	Pyrintö	-	Korihait
ke	9.4.	18:30	Pyrintö	-	Bisons
ke	16.4.	18:30	Pyrintö	-	LaNMKY



**ANTERO  
LEHTO**

**Syntymäaika:** 2.4.1984  
**Pituus ja paino:** 185 cm, 85 kg  
**Kasvattajaseura:** Pyrintö  
**Pyrinnön sijoitus kauden 2013-2014 päätteeksi:**  
 Ykkönen  
**Kerro jotain Damon Williamsista:** Kaikkien aikojen amerikkalainen pelaaja Suomessa. Persoona, joita suomalaisessa urheilussa on todella vähän. Vaatii itseltään ja muilta paljon harjoituksissa ja peleissä. Harjoitusten ja pelien tauottua, loisto joukkuekaveri hyvillä jerryillä varustettuna.



**BJ  
RAYMOND**

**Syntymäaika:** 8.5.1987  
**Pituus ja paino:** 198 cm, 100 kg  
**Kasvattajaseura:** Xavier (USA)  
**Pyrinnön sijoitus kauden 2013-2014 päätteeksi:**  
 Even though its to early to tell I believe we will be on top. That's what we are playing for this year... To be great as a team, not just individually... And that's what makes us a strong team... This year hardwork and sacrifice.  
**Kerro jotain Antero Lehdosta:** Well Andy is a good leader always works hard always gives 100%... Easy guy to follow... He's a true captain!



**ALEX  
VAENERBERG**

**Syntymäaika:** 21.8.1992  
**Pituus ja paino:** 183 cm, 75 kg  
**Kasvattajaseura:** RaPy  
**Pyrinnön sijoitus kauden 2013-2014 päätteeksi:**  
 Sijoitus kaudella: tuplamestari (Baltia & korisliiga).  
**Kerro jotain BJ Raymondista:** BJ on hyvin leppoisa ja rauhallinen kaveri kenen kanssa tulee helposti toimeen jo ensinäkemällä. Mannerlaatan kokoisten rintalihasten lisäksi mies omaa pehmeän heiton ja on osoittautunut hyväksi joukkuepuolustajaksi ison koon ja hyvän kommunikoinnin avulla. Miehellä löytyy runsaasti kokemusta kovista joukkueista, joten käsi ei tärise tiukassakaan tilanteessa.

# MIESTEN KORISLIIGAJOUKKUE



#8

**ANTTI  
NIKKILÄ**

**Syntymäaika:** 25.8.1978

**Pituus ja paino:** 210 cm, 115 kg

**Kasvattajaseura:** Pyrintö

**Pyynnön sijoitus kauden 2013-2014 päätteeksi:** 1

**Kerro jotain Alex Vaenerbergistä:** Alex on joukkueen yksi taitavimmista pallonkäsittelijöistä ja todellinen apu takamiesosastolle. Hyvän persoonan ja erittäin positiivisen asenteen omaava kovan luokan perus-pointguard.



#9

**MICHAEL  
MYLLYNIEMI**

**Syntymäaika:** 3.4.1994

**Pituus ja paino:** 185 cm, 85 kg

**Kasvattajaseura:** VaaSa

**Pyynnön sijoitus kauden 2013-2014 päätteeksi:** 1

**Kerro jotain Antti Nikkilästä:** Antti on korin aluksen isoin mies ja todella hyvä joukkuekaveri.



#10

**OSKU  
HEINONEN**

**Syntymäaika:** 4.9.1992

**Pituus ja paino:** 194 cm, 95 kg

**Kasvattajaseura:** Pyrintö

**Pyynnön sijoitus kauden 2013-2014 päätteeksi:** 1

**Kerro jotain Michael Myllyniemestä:** Miksu on pituusekseen todella vahva pelaaja, jolla on lisäksi erittäin nopeat jalat. Kentän ulkopuolella Miksu on läpänheittäjätyyppiä ja Miksun kanssa onkin helppo tulla toimeen!





**oilon®**

#12

**VILLE  
PEKKOLA**

**Syntymäaika:** 31.1.1989  
**Pituus ja paino:** 190 cm, 87 kg  
**Kasvattajaseura:** LaNMKY  
**Pyrinnön sijoitus kauden 2013-2014 päätteeksi:**  
 Ykkönen Suomessa ja Baltiassa  
**Kerro jotain Osku Heinosesta:** ”Pyrintöläisten Heino-  
 sen veljesten nuorempi ja ehkä aavistuksen tarkkakäti-  
 sempi pikkuveli Osku on kasannut elämänsä takuuvar-  
 man ”menestyjänpaketin”. Aamuisin hän heittelee aamu-  
 reeneissä, päivisin kerryttää opintopisteitä yliopistolla, il-  
 taisin laittaa munkkia vastustajan kukkaraan pelaamisen  
 merkeissä ja öisin hoitaa parisuhde-elämäänsä. WINNING



#15

**HENRI  
VÄLIMAA**

**Syntymäaika:** 3.2.1992  
**Pituus ja paino:** 198 cm, 96 kg  
**Kasvattajaseura:** LrNMKY  
**Pyrinnön sijoitus kauden 2013-2014 päätteeksi:** 1  
**Kerro jotain Ville Peckolasta:** Ville on Peckolan vel-  
 jesten nuorin ja kovaäänisin energiapakkaus. Jos ei tee  
 kaikkea taidolla, niin korvaa sen effortilla! Päivien piris-  
 tys kentällä ja sen ulkopuolella!



#21

**PETRI  
HEINONEN**

**Syntymäaika:** 12.9.1988  
**Pituus ja paino:** 207 cm, 100 kg  
**Kasvattajaseura:** Pyrintö  
**Pyrinnön sijoitus kauden 2013-2014 päätteeksi:** 1  
**Kerro jotain Henri Välimaasta:** Stadinlangia puhuva  
 lappeenrantalainen nuorimies isolla ruokahalulla. Kul-  
 kee lempinimellä Big Money Välimaa. Elämänmyöntein-  
 enen, nelivetoautoja ja vanhoja huonekaluja rakastava  
 vintage-mies. Rauhallinen ja kärsivällinen ala-asteen  
 opettajansijaisuuksia harrastava yläpelin pumppailija.  
 Harjoitusten jälkeisen muhimisen mestari.

# MIESTEN KORISLIIGAJOUKKUE



#25

**KELVIN  
LEWIS**

**Syntymäaika:** 12.4.1988

**Pituus ja paino:** 195 cm, 90 kg

**Kasvattajaseura:** Houston (USA)

**Pyynnön sijoitus kauden 2013-2014 päätteeksi:**

The ranking shows the hardwork and dedication we put in each day to get better.

**Kerro jotain Petri Heinosesta:** Pete is a hardworker and funny guy, great to be around.



#31

**TOPIAS  
PALMI**

**Syntymäaika:** 26.8.1994

**Pituus ja paino:** 191 cm, 80 kg

**Kasvattajaseura:** Pyrintö

**Pyynnön sijoitus kauden 2013-2014 päätteeksi:**

Korisliiga: 1, Baltian liiga: 1

**Kerro jotain Kelvin Lewisistä:** Hauska äijä kuka ei ota asioita liian tosissaan. Kelvin vaikuttaa olevan paljon kiinnostuneempi minun armeijan käynnistäni kuin minä itse. Kannustaa junnuja ja yrittää saada meistä aina kaiken irti.



#32

**DAMON  
WILLIAMS**

**Syntymäaika:** 12.12.1973

**Pituus ja paino:** 201 cm, 93 kg

**Kasvattajaseura:** University of Southern Colorado (USA)

**Pyynnön sijoitus kauden 2013-2014 päätteeksi:**

I think we are fighting for Medals in both the Baltic and Korisliiga. One day at a time tho.

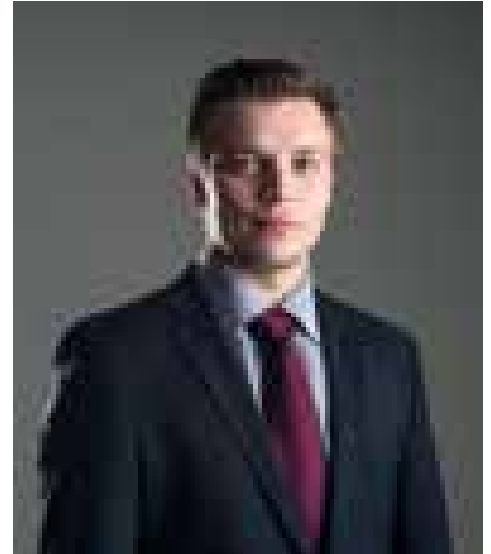
**Kerro jotain Topias Palmista:** Topias aka "60 points" Palmi is a unique guy. He has a balance of self confidence and the maturity to want to learn. Usually a young guy will be closer to either end of the spectrum. Special talent...



Päävalmentaja  
**PIETI POIKOLA**



Valmentaja  
**LASSE RANTALA**



Valmentaja  
**ARTEM KHVOROST**



Valmennuksen konsultti  
**JARMO LAITINEN**



Fysiikkavalmentaja  
**HARRI RAIVIO**



Fysioterapeutti  
**ISMO NIEMI**

Lääkäri  
**VOITTO KOTTI**

**PARASTA  
PAIKAN PÄÄLLÄ**

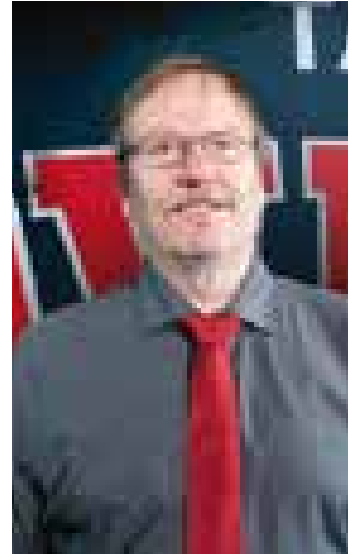
# MIESTEN KORISLIIGAJOUKKUE



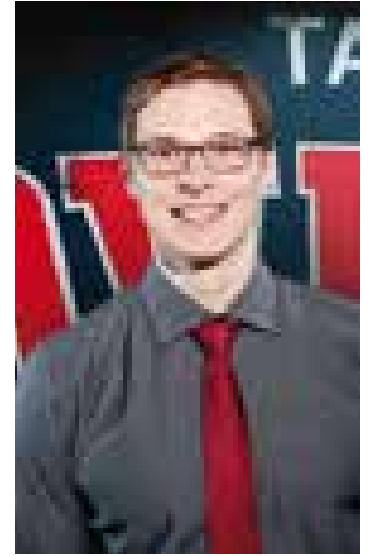
Huoltaja  
**JANI  
SAARINEN**



Joukkueenjohtaja  
GM  
**ELISA  
HAKANEN**



Tampereen Pyrintö  
toiminnanjohtaja  
**JARMO  
HAKANEN**



Markkinointi-  
päällikkö  
**VESA  
KUOKKALA**



**PARASTA  
PAIKAN PÄÄLLÄ**



# ”Mukava tulla taas kotiin”

Puolitoista vuotta on vierähtänyt nopeasti – sen verran on aikaa kun edellisen kerran ohjasin Pyrintöä penkin päästä. Tai aikahan kuluu aina samalla nopeudella, mutta oma psykologinen aika on kulunut sitäkin nopeammin. Vaikka hetkellisesti ehdinkin miettiä, oliko lopettamis päätökseni oikea, nyt voin vain kannustaa muitakin irtiottoihin. Kuten itse olen sanonut: takaisin pääsee aina. Tosin tällä kertaa en uskonut palaavani näin nopeasti. Mutta elämä vie, jos antaa sen viedä.

Oli virkistävää katsella peliä hieman toisesta kulmasta, katsomon puolelta. Vaikka paikkani Pyynikillä ei ollutkaan niin hyvä kuin sitä edeltävän neljän vuoden aikana, sieltä näki yllättävän paljon. Sieltä pystyin myös tarkkailemaan itseäni, ikään kuin olisin toiminut edelleen kentän laidalla. Tauon aikana teki myös hyvää nähdä vähän toisenlaista elämää, ei vain koripalloa. Vaeltaessani intialaisen miljoonakaupungin katuja ja miettiessäni, miten suhtautua käsissä roikkuviin kerjäläisiin, (koripallo)elämäni asettui hieman toiseen perspektiiviin. Ehkäpä viimeisellä kaudellani kokemani vastoinkäymiset eivät olleetkaan niin raskaita ja mitä luultavimmin osaan käsitellä tuleviakin takapakkeja paremmalla asenteella.

Täysin hiljaiseloa en ole viettänyt koriksenkaan suhteen. Sapattivuoteni aikana työskentelin kesän Tanskan maajoukkuekoutsina sekä toimin syksyn kynnyksellä Ylen kommentaattorina Slovenian EM-kisoissa. Koriskokemuksia kertyi Suomen, Tanskan ja Slovenian lisäksi Islannista, Itävallasta, Sveitsistä, Luxemburgista, Ruotsista ja Romaniasta, joten kyllä tässä korissivistystäkin on tullut hankittua.

Paradoksaalista kyllä, Intian kokemuksen jälkeen myös koripallon tekeminen on tuntunut aiempaa mielekkäämmältä. Siihen vaikuttaa varmasti se, että osaan arvostaa eri tavalla mahdollisuutta tehdä asiaa, josta todella pidän. Ja ehdottomasti myös se, että saan tehdä tätä hienoa lajia Pyrinnessä. Pyrinnessä yhdistyvät erinomaisesti kaksi isoa kokonaisuutta, tekemisen laatu ja ammattimaisuus sekä yhteisöllisyys ja upea seurahenki.

Olemme saaneet nauttia tämän kauden ensimmäisissä kotipeleissä upeasta tunnelmasta. Faniien ja seuraihmissen välittäminen on käsinkosketeltavaa. Siitä seuraa ainutlaatuinen tunnetila, joka varmasti heijastuu myös pelaajiemme otteissa. Nykymaailmassa annetaan turhan vähän arvoa sille, että uskalletaan näyttää tunteita on sitten kyse pelaajista kentällä tai faneista katsomossa.

Meillä on Pyrinnessä tällä kaudella poikkeuksellisen hieno tilanne – turhaan en korosta sitä kaikissa mahdollisissa yhteyksissä. Meillä on peräti 20 pelaajan harjoitusrinki, joista 14 pelaajaa ovat omia kasvattajiamme. Sen ansiosta harjoittelumme on illasta toiseen laadukasta. Pystymme tarjoamaan kilpailullisen ympäristön omille junioreille. Joukkoon mahtuu pelaajia, jotka vain haluavat harrastaa tosissaan koripalloa ilman suurempia tavoitteita. Mutta pystymme myös tarjoamaan ehkäpä parhaan mahdollisen ympäristön Suomessa niille huippulahjakkuuksille, jotka oikeasti tavoittelevat huippu-urheilijan uraa koripallosta. Tuskin osun hirveästi pieleen veikatessani, että jotkut nykyisistä pelaajista seuraavat Antti Nikkilän uraa ja pukevat Susijengin paidan päälleen vielä tulevaisuudessa.



KUVA: RAMI MYLLYMAA

En haluaisi turhaan uhota, mutta yksi seikka tekee tämän yhtälön varmuudella poikkeukselliseksi Suomessa: tavoitteemme voittaa Suomen mestaruus ei ole turhaa haihattelua. Huipputasoisen Korisliigan lisäksi seuramme tarjoaa myös toista herkkua. Pyynikillä on mahdollisuus päästä seuraamaan eurooppalaisten huippujengien edesottamuksia. Baltian liigaan osallistuminen kertoo siitä, että Pyrintö on tullut jäädäkseen Suomen koripallohuipulle. Se on myös erinomainen näyttömahdollisuus pelaajillemme. Toivottavasti suuri yleisö löytää liigamatsien lisäksi nämäkin ottelut.

Tervetuloa siis heittäytymään joukkueemme kannattajaksemme. Lupaamme yhden asian: laitamme jokaisena iltana, on se sitten harjoitus tai ottelu, itsemme täysillä peliin. Sen ansiosta yleisöllä on nähtävänä Pyynikillä huipputasoisen urheiluviihdettä. Mukava tulla takaisin kotiin!

PIETI POIKOLA



# Pete ja Alex: vuodet muualla kasvattivat

Tampereen Pyrinnöllä on alkanut paluumuuttajien kausi, kun muiden muassa Petri ”Pete” Heinonen ja Alex Vaenerberg pelaavat jälleen Pyrinnön väreissä. Molemmat haluavat kehittyä pelaajina ja antaa oman panoksensa menestyksen tavoittelemiseen.

## MENESTYSTÄ TUTUSSA SEURASSA

Pete Heinosen ja Alex Vaenerbergin sai palaamaan Tampereelle tuttu seura mutta tietenkin myös mahdollisuus menestyä. Polveaan kuntouttaneelle Heinoselle Pyrintö oli hyvä vaihtoehto.

- Pyrintö on tehnyt monta vuotta hyvää työtä. Kun tällainen mahdollisuus tuli, ei ollut vaikeuksia kieltäytyä.

Entä mikä sai Vaenerbergin liittymään joukkueeseen?

- Mahdollisuus voittaa mestaruus lempikaupungissa Suomessa. Meillä on hyvä ja mielenkiintoinen joukkue. Luvassa on paljon hyviä pelejä myös Baltian liigassa.

Molemmat ovat päässeet hyvin joukkueen kuvioihin mukaan, vaikka työtä sen suhteen vielä riittääkin.

- Aika suuri muutos pelillisesti on, että pelaamme ilman puhdasta pointtia ja meillä on enemmän pisteitä tekevät takamiehet. Samalla tämä on hyvä haaste, että oppisi enemmän ottamaa ratkaisuja ja olisi

uhka vastustajalle, Vaenerberg linjaa.

Heinosen rooli taas on enemmän puolustuspäässä.

- Toivottavasti pystyn tuomaan puolustuspäähän energiaa ja aina pienen hustlen kentälle tullessani. Onnistumiset hyökkäyspäässä ovat plussaa.

Alex on useimpien pyrintöläisten kanssa pelannutkin, mutta Petelle joukkueen pelaajat ovat vieraampia. Kuitenkin kokeneeseen joukkueeseen on ollut ilo liittyä mukaan.

- Joukkueessa on paljon kokeneita pelaajia, joten heiltä saa aika paljon hyviä vinkkejä, hän huomauttaa.

- He ovat auttaneet minua pääsemään hyvin sisään niin puolustus- kuin hyökkäyspään peliin. Se on auttanut todella paljon.

Alex on samoilla linjoilla.

- Harvoin pääsee pelaamaan näin hyvien pelaajien kanssa. Silloin kokemusta ja peliälyä osaa arvostaa.

## KASVUA KORIIHAISSA JA VASTUUTA VILPPAASSA

Petri Heinonen pelasi Pyrinnessä viimeksi kaudella 2006-07. Väliin on mahtunut kaksi kautta Hongassa ja viisi Korihaisissa. Etenkin Jyri Lehtosen valmennuksessa oleminen vei Peteä uralla eteenpäin.

- Jyrin alaisuudessa oppi luottamaan omaan tekemiseen hyvin ja pääsi pari hyvää kauttakkin pelaamaan. Opin tuntemaan kehon aika hyvin ja treenaamaan niitä asioita, missä on kehitettävää.

Pete kokee vuosien olleen myös kasvattavia. Nyt 25-vuotias Pete elää enemmän urheilun ehdoilla.

- Nuo vuodet kasvattivat ihmisenäkin aika paljon. Oma olemus on tullut urheilijamaisemmaksi. Teen enemmän asioita – tai oikeastaan kaiken – urheilun ehdoilla, hän sanoo.

Alex pelasi kaksi kautta, 2009-11, Pietin valmentamassa Pyrinnessä, mutta siirtyi sen jälkeen Saloon. Alex tekee nyt yhdessä pelissä keskimäärin enemmän pisteitä kuin viimeksi pelatessaan koko kaudella yhteensä. Peliäikää ja vastuuta ei silloin vielä nuorelle pelintekijälle riittänyt.

- Vilppaassa minulla oli iso rooli ja vastuuta, minkä ansiosta sain itseluottamusta ja kasvoin aika paljon. Pelaamiseni rutinoitu siellä. Viimeksi Pyrinnessä pelatessa olin aika nuori. Olen sitä toki edelleen, mutta silloin olin aika paljon heiveröisempi. Nyt olen vähän miehistynyt ja kehittynyt pelaajana, hän kommentoi.

Sekä Pete että Alex kannustavat miettimään, voisiko toisesta seurasta avautua parempi tilaisuus edistää omaa uraa – tietysti oma tilanne huomioiden.

- On rikastuttava kokemus olla erilaisten valmentajien ja pelaajien kanssa erilaisessa ympäristössä. Siinä oppii uusia asioita ja toisaalta myös arvostamaan toisia asioita. On aina rikkaus nähdä uutta ympäristöä, Pete perustelee.

- Mielestäni se riippuu aika paljon henkilökohtaisesta tilanteesta. Pelaajan pitäisi miettiä, mikä on itselle ja omalle kehitykselle parasta. Mutta ei sitä pidä pelätäkään. Jos jossain muussa seurassa on paremmat mahdollisuudet, se voi olla kasvattavaa. Jos omassa seurassa on hyvä tilaisuus, ei tarvitse lähteä vain lähtemisen takia, Alex pohtii.

## PITKÄ KAUSI – KAIKKIA TARVITAAN

Pyrinnessä vastuu on jakautunut tasaisesti ja pelaajat ovat päässeet pisteiden makuun. Tässä on myös Alexin ja Peten mukaan joukkueen vahvuus. Runkosarjapelejä Baltian liigan myötä kertyy yhteensä 56.

- Meillä on kymmenen pelaajaa, jolla on joka pelissä jotain annettavaa joukkueelle. Sillä olemme mielestäni muutaman pelin tällä kaudella voittaneetkin. Emme väsy niin paljoa ja ratkaisuhetkillä parhaat pelaajat ovat iskuvoimaisia, Alex sanoo.

- Loukkaantumiseriski on myös paljon pienempi, Pete komppaa.

- Toivottavasti pystymme pitämään intensiteetin ja tekemisen tason



yhtä kovana, Alex jatkaa.

Tavoitteena on menestys niin kotoisessa Korisliigassa kuin Baltian liigassa.

- Odotan, että voitamme jokaisen pelin. Sillä tavalla minä asennoidun tähän ja sillä mielellä pitää lähteä. Nyt materiaali tekee sen mahdolliseksi, Pete sanoo luottavaisena.

Alex on samoilla linjoilla.

- Joukkueen tavoite on voittaa Suomen mestaruus ja Baltian liigan mestaruus. Jos siihen on mahdollisuus, miksi lähteä tavoittelemaan vähempää?

VILLE HÄMÄLÄINEN

# TAMPEREEN



Palasin keväällä kahdeksan muulla vietyyn vuoden jälkeen Pyrintöön naisten päävalmentajaksi. Ostin seuran visiot naisten edustusjoukkueen tulevaisuudesta ja vakuutin tahtotilasta naisten edustusjoukkueen palauttamisesta sille kuuluvalla tasolla – pääsarjaan ja siellä aikanaan playoff-tasolle. Koska olin ollut mukana toteuttamassa vastaavaa projektia jo kolmesti aiemminkin ja koin pirkanmaalaisen naiskoripallon itselleni läheiseksi asiaksi, mielelläni lähdin avuksi kun pyydettiin.

Tahtotilasta toteutukseen on kuitenkin pitkä matka. Tarvitaan niin pelaajia kuin valmentajia, mutta pelkästään heidän työnsä ei riitä; taustoille tarvitaan aktiivisia toimijoita moniin tärkeisiin tehtäviin käytännön asioiden hoidosta varainkeruuseen. Edellisten projektien aikana nuo asiat ovat on aina hoidettu ensiluokkaisesti Teuvo Tuomisen, Aki Rantasen, Seija Koskelan, Jaakko Soljan ja Sakari Summasen, muutamia keskeisiä henkilöitä mainitakseni, toimesta. Vastaavaa primus motoria ei naisten puolella tällä hetkellä ole, mikä valitettavasti on näkynyt toiminnassa ja niinpä keväällä ääneen lausutuista toiveista niiden toteutukseen onkin vielä pitkä matka. Tämä on ongelma, jonka korjaamiseksi tulevaisuudessa tulisi mielestäni Pirkanmaalla harkita laajempaakin seudullista yhteistyötä. Pelaajia on, junioreista on tulossa paljon lisää ja

seutu houkuttelee tänne lahjakkaita pelaajia jatkossakin esimerkiksi erinomaisten opiskelumahdollisuuksien ansiosta. Heille tulisi lähivuosina olla tarjolla koko polku divisioonien kautta pääsarjatasolle, jotta pelaajana kehittyminen ei missään tilanteessa vaatisi muuttoa muualle, kuten nykyisin liiankin usein tapahtuu. Se vaatii vain tekijöitä.

Yhteistyö pelaajien ja valmentajien kanssa on sen sijaan ollut erinomaisen miellyttävää. Roope Tähti teki ansiokasta työtä joukkueen valmennuksessa jo viime keväänä ja jatkaa nyt tuota prosessia, fysiikkavalmentaja Nina Kalmi on puolestaan itselleni täysin uusi tuttavuus mutta erittäin positiivinen sellainen. Oman alansa kiistaton huipputaiteilija, jonka vetämissä harjoituksissa oppii päivittäin uutta. Myös staffin kemiat tuntuvat osuvan erittäin hyvin kohdalleen, millä on ollut suuri vaikutus jaksamiseen väliillä vaikeinkin aikoina.

Joukkueen pelaajarunko koostuu viime kauden pelaajistosta täydennettynä parilla Tampereelle lukioon siirtyneellä A-juniorilla Tuulilla Timolla ja Iina Keski-Saarella. Joukossa on monia sen tason urheilijoita, että he kestävät vertailun minkä tahansa aiemman joukkueeni pelaajien kanssa – ja olen saanut valmentaa urallani todella suurta määrää hienoja urheilijoita. Inkeri Venho siirtyi naapuriseurasta omasta aloitteestaan ja todella hieno asia ohjelmamme rakentamisessa oli myös

Roosa Lukkarisen yhteydenotto alkukesästä. Naisten SM-kultaakin voittanutta Lukea parempaa roolimallia on vaikea nuorille pelaajille kuvitella. Mieluisa paluumuuttaja ilmestyi saliin lokakuun lopussa, kun Emmi Leino palasi kotikaupunkiinsa ja -seuraansa hakemaan loukkaantumisten jälkeen uralleen uutta alkua. Parempaa vahvistusta riveihimme emme olisi voineet saada. Meillä on kasassa hyvä ryhmä, jonka kanssa on päivittäin antoisaa työskennellä, mutta parhaassa iskussa joukkue ei rikkiniäisen alkukauden myötä vielä ole. Vastointokäymisten määrä on ollut ainakin omalla urallani ennen kokematon, vaikka vaikeaa on ollut joskus ennenkin. Pelaamisemme on saanut ilahduttavasti positiivista palautetta jo nytkin, mutta uskon että keväällä tullaan vielä näkemään huomattavasti parempia suorituksia niin yksilöiltä kuin joukkueeltakin. Tavoitteena on rakentaa sellainen edustusjoukkue, joka edustaa seuraa parhaalla mahdollisella tavalla.

Kotiotteluita pelataan tällä kaudella sekä Tammelassa että Pyynikillä. Ja niitä pelataan naisten divarissa aika vähän – vain yhdeksän kappaletta. Kannattaa siis tulla seuraamaan jokaista. Ihan kaikki tuki toiminnallemme otetaan suurella kiitollisuudella vastaan.

ILPO RANTANEN



# NAISTEN 1. DIVISIOONA



**HANNA  
HURSKAINEN**



**INKERI  
VENHO**



**AINO  
MAIJALA**



**ISABELLA  
KAUKOPAASI**



**EVITA  
KOSKI**



**NOORA  
SUOMILAMMI**



**IINA  
KESKI-SAARI**



**ANNI  
LEHTOLA**

# NAISTEN 1. DIVISIOONA



**TUULIA  
TIMO**



**VEERA  
VÄLIMÄÄ**



**EMMI  
LEINO**



**HETA  
ÄIJÄNEN**



**NELLI  
HELMINEN**



**MARIANNA  
VÄLIMÄKI**



**ROOSA  
LUKKARINEN**



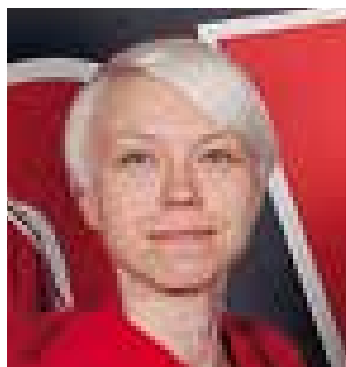
**ANNIKA  
HEINISUO**



Valmentaja:  
**ILPO RANTANEN**  
0500 730 831



Valmentaja:  
**ROOPE TÄHKÄ**  
040 753 8549



Fysiikkavalmentaja:  
**NINA KALMI**



Joukkueenjohtaja:  
**TINI YLÖSTUPA**

5 Hanna Hurskainen  
6 Inkeri Venho  
7 Aino Maijala  
9 Isabella Kaukopaasi  
10 Evita Koski  
11 Kaisa Mikkola

12 Noora Suomilammi  
13 Iina Keskisaari  
14 Anni Lehtola  
15 Emma Kivistö  
16 Tuulia Timo  
21 Veera Välimaa

22 Emmi Leino  
24 Heta Äijänen  
25 Nelli Helminen  
35 Marianna Välimäki  
44 Roosa Lukkarinen  
54 Annika Heinisuo

## NAISTEN KOTIPELIT 2013–2014

Su 08.12.	14:00	Pyrintö - Espoo Basket Team	Pyynikin palloiluhalli
Su 19.01.	14:00	Pyrintö - Hyvinkään Ponteva	Pyynikin palloiluhalli
Ke 05.02.	19:15	Pyrintö - Puhuttaret	Pyynikin palloiluhalli
Su 09.02.	13:30	Pyrintö - Kataja Basket	Tammelan koulu
Su 23.02.	16:00	Pyrintö - Karhun Pojat	Tammelan koulu
Su 09.03.	15:00	Pyrintö - Torpan Pojat II	Tammelan koulu

Pallo  
kainaloon ja  
koripalloilemaan!

*Juniori-ikäisten koripallon*

*harrastusmahdollisuuksista saat tietoa*

- lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [saila.asumaniemi@delfinbasket.fi](mailto:saila.asumaniemi@delfinbasket.fi)
- soittamalla iltaisin 040 717 2151
- internetistä [www.tampereenpyrinto.fi/koripallo](http://www.tampereenpyrinto.fi/koripallo)

*Pyrintön toimisto palvelee osoitteessa  
Pyhäjärvenkatu 5 H, 33200 Tampere*

# MIESTEN 1. DIVISIOONA, PYRINTÖ II



**TUOMAS  
SUKANEN**



**SEVERI  
LILJEBERG**



**SANTERI  
SUOMALAINEN**



**TONI  
SAVINO**



**LASSI  
KILPINEN**



**KRISTIAN  
RASINAHO**



**YANNICK  
ANZULUNI**



**JUSTUS  
KILPINEN**



5 Tuomas Sukanen

6 Severi Liljeberg

7 Alex Vaenerberg

9 Michael Myllyniemi

10 Osku Heinonen

12 Santeri Suomalainen

15 Henri Välimaa

20 Toni Savino

21 Justus Kilpinen

22 Lassi Kilpinen

24 Kristian Rasinaho

25 Yannick Anzuluni

31 Topias Palmi

40 Justus Kilpinen

Valmentajat:

Juha-Petri Nieminen, 041 504 8244

Damon Williams

Artem Khvorost, 041 432 4954

Joukkueenjohtaja:

Kimmo Liljeberg, 040 866 1411

## MIESTEN KOTIPELIT 2013–2014

Su	08.12.	17:00	Pyrintö II - BC Nokia	Pyynikin palloiluhalli
Ma	16.12.	18:30	Pyrintö II - Forssan Koripojat	Pyynikin palloiluhalli
Su	05.01.	14:00	Pyrintö II - Oulun NMKY	Pyynikin palloiluhalli
Pe	10.01.	18:30	Pyrintö II - Järvenpään Koripalloseura	Pyynikin palloiluhalli
Su	19.01.	17:00	Pyrintö II - Helsinki Seagulls	Pyynikin palloiluhalli
Ma	27.01.	19:30	Pyrintö II - Keravan Energia Team	Pyynikin palloiluhalli
Su	23.02.	13:30	Pyrintö II - Porvoon Tarmo	Pyynikin palloiluhalli
Su	23.03.	17:00	Pyrintö II - BC Nokia	Pyynikin palloiluhalli
Su	30.03.	17:00	Pyrintö II - Forssan Koripojat	Pyynikin palloiluhalli

**27. kansainvälinen**

# **DELFIN BASKET TOURNAMENT**

**TAMPERE 31.7.-3.8.2014**



- perinteet omaava uudistunut koripalloturnaus kaiken ikäisille
- särkänniemi ja kesäinen tampere tapahtumineen
- mahdollisuus täydelliseen "pre-season" kauden aloitukseen; leiri + turnaus

## **SARJAT TYTÖILLE JA POJILLE**

### **31.7.-3.8.2014**

- A kilpa 1996 tai myöh. syntyneet
- B kilpa 1999 tai myöh. syntyneet
- B harraste 1999 tai myöh. syntyneet
- C kilpa 2001 tai myöh. syntyneet
- C harraste 2001 tai myöh. syntyneet

### **1.-3.8.2014**

- Mini 03 2003 tai myöh. syntyneet
- Mini 04 2004 tai myöh. syntyneet
- FUN kilpa aikuisten pääsarjoissa pelaaville pelaajille
- FUN fun aikuisille, harrastepelaajille

## **YHTEYSTIEDOT**

Delfin Basket - Tampereen Pyrintö ry  
Pyhäjärvenkatu 5 H, 33200 TAMPERE  
Elisa Hakanen puh. 050 352 0982  
email: [toimisto@delfinbasket.com](mailto:toimisto@delfinbasket.com)  
[www.delfinbasket.com](http://www.delfinbasket.com)

## **ILMOITTAUTUMINEN**

Ilmoittautumislomake löytyy netistä  
[www.delfinbasket.com](http://www.delfinbasket.com).  
Ilmoittautuminen alkaa 1.3.2014 ja  
päättyy 12.7.2014.

**KATSO TURNAUSSÄÄNNÖT,  
PELIAIKA JA PALKINNOT:**



**[WWW.DELFINBASKET.COM](http://WWW.DELFINBASKET.COM)**



PYRINNÖN  
MIESTEN  
KORISLIIGAJOUKKUE  
KAUSI 2013-2014



**PYRINTO.FI**





6  
VICTORY  
AGENT  
NCC

4  
VICTORY  
AGENT  
NCC

10  
VICTORY  
AGENT  
NCC

31  
VICTORY  
AGENT  
NCC

32  
VICTORY  
AGENT  
NCC

Coach



PYRINTÖ  
KIITTÄÄ  
KAIKKIA  
KANNATTAJIAAN

# Fysiikka- valmennusoppeja huippututkijoilta

Minulla on nyt kolmas vuosi meneillään A-poikien fysiikkavalmentajana. Aika ajoin tulee vastaan mielenkiintoisia koulutuksia, tällä kertaa Tampereella.

Osallistuin viidenkymmenen muun fysiikkavalmennuksesta kiinnostuneen palloilulajien valmentajan kanssa Varalassa järjestettyyn ”Fyysinen harjoittelu palloilulajeissa” -seminaariin, jossa oli luennoitsijoina Varalan urheiluopistosta testauspäällikkö Marko Haverinen ja Jyväskylän Yliopistosta liikunnan tohtori Juha Hulmi. Aluksi Haverinen kertoi urheilijana kehittymisen herkkyyksiaikasta, jonka jälkeen Hulmi jatkoi voimavalmennuksen tämän päivän faktoista.

Marko Haverisen esitys varmisti valmennustyössäni havaitsemani faktan. Oikea nostotekniikoiden herkkyyksiaika osuu 9–12-ikävuoteen, siis ei tuohon perinteiseen voimaharjoittelun aloitusajankohtaan, joka on yleisesti murrosiän loppupuolella, kun pituuskasvu hidastuu. Jos oikeat nostotekniikat opetellaan ajoissa, voidaan jo B-ikäisenä keskittyä lihasten kuormittamiseen pelaajan voimatason huomioiden. Jos nostotekniikkaa ei vielä A-ikäisenäkään hallita, joudutaan kuormituksessa tapaturmariskin johdosta menemään voimatasoon nähden liian alhaisella rasiustasolla. Tiivistetysti sanottuna pelaajan fyysisen kehittymisen kannalta harjoituksen laatu ei mitenkään voi olla tuolloin optimaalinen. Marko suositteli voimaharjoittelun aloittamista herkkyyksiaikalla keppien ja kevyiden painotankojen avulla vaikkapa lajiharjoitusten yhteydessä. Harjoitusmäärissä suomalaiset urheilijat jäävät Markon mukaan jälkeen esimerkiksi briteistä. Meillä kyllä täyttyy ohjatun harjoittelun optimaalinen määrä, mutta pelaajan omatoiminen harjoittelu ja liikkuminen jäävät selvästi jälkeen vertailussa useisiin Euroopan muihin maihin. Asia on tärkeä, mutta miten tuota omaehtoisen harjoittelun tilaa voisimme yhteisesti Pyrintössä edesauttaa?

Juha Hulmi keskittyi esityksessään voiman hankinnan perusasioihin. Juha aloitti kertomalla miksi voimaharjoittelun tulisi kuulua 12–18-vuotiaan palloilijankin ohjelmaan. Voimaharjoittelulla saadaan lisää lihasvoimaa, lihaskuntoa, nopeutta ja kehon hallintaa sekä parannetaan kehon koostumusta. Ohjattuna harjoittelu myös vähentää vammausrisiä palloilus-  
sa. Mukava oli kuulla Juhan ääneen lausumana: ”Maksimi-

voimaharjoittelulla ei kasvateta lihasta vaan lihaksen kykyä tuottaa voimaa.” Jos pelaajan kehittymisen kannalta on tarve saada lisää lihasmassaa, tulee se tehdä pitkällä toistosarjoilla pumpaten. Koripalloilijaa ajatellen tuo lihasmassan keruu menettää aika nopeasti merkityksensä, sillä kaikki se massa pitää juostessa hapettaa ja viedä hypyissä ylös. Fiksumpaa on siis saattaa lihasmassa tarkoituksenmukaiselle tasolle ja keskittyä sen jälkeen maksimaalisen voiman tuottoon, jotta voidaan viedä massa hypyissä ylös eikä tarvitse juostessa hapettaa niitä lajiin nähden kohtuuttoman suuria lihaksia. Kun tuo tarvittava lihasmassataso on saavutettu, tulee siis treenin painotuksen siirtyä ajoittain maksimivoimankin tuottamiseen 1-5 toiston sarjoilla. Tässä kohdassa erityisesti on huomioitava, että nostotekniikoiden on oltava ehdottomasti kunnossa. Juha Hulmi otti myös kantaa voimaharjoittelun määrään. Kerran viikossa tapahtuvalla voimaharjoittelulla kyetään pitämään voimatason ennallaan, mutta vasta kaksi kertaa viikossa tehtynä voimaharjoitus kehittää pelaajan lihasten voimatasoa.

Meillä Pyrintössä koripalloilevien A-poikien fysiikkaharjoitusohjelma perustuu kausitason suunnitteluun ja kolmen viikon välein vaihtuvaan harjoitusohjelmaan. Harjoitusohjelman sykli on muodostunut kokemuksen kautta – muutokset harjoitusohjelmassa vaativat pelaajalta muuntautumiskykyä liikesuuntien ja liiketapojen osalta sekä jatkuvaa keskittymistä oikeaoppiseen nostotekniikkaan. Toisaalta nostoliikkeiden pienillä muutoksilla saadaan aikaan jatkuvia muuttuvia vaatimuksia pelaajan lihasten suuntaan mikä taas tutkimusten mukaan edesauttaa kehittymistä. Viikossa harjoittelemme kaksi kertaa, mikä näyttäisi osuvan Juha Hulmin oppeihin lihaksiston massa- ja voimatason kehittämiseksi.

Seuraava fysiikkavalmennukseen liittyvä koulutus näyttääkin olevan jo marraskuun loppupuolella UKK instituutissa. Tämän Varalan koulutuksen jatkoksi sopiikin hyvin UKK:n koulutuksen aihe: ”Urheilijan alipalautuminen ja ylikuormitus”.

Laadukkaita treenejä!  
JARI HALONEN

# PAVICEVICIN VALMENTAJAKLINIKKA

”koulutettavan silmin ja ajatuksin”

Tampereen Pyrintö järjesti valmentajaklinikan Tampereella 13. ja 14.8.2013. Kouluttajana oli montenegrolainen koripallovalmentaja, Mihailo Pavicevic (s.1958), joka luotsasi Espoon Hongan peräti viiteen Suomen mestaruuteen vuosituuhannen alkupuolella. Pavicevicin suojatteihin on kuulunut mm. Petteri Koponen, joka varattiin NBA:han varaustilaisuuden ensimmäisellä kierroksella vuonna 2007. Nykyään Pavicevic työskentelee Montenegron alle 20-vuotiaiden miesten maajoukkueen valmentajana.

Neljän tunnin valmentajaklinikka järjestettiin kahtena peräkkäisenä iltana. Koulutus houkutteli paikalle yhteensä runsaat 70 valmentajaa, joista kauimmaisat saapuivat Oulusta asti. Koulustilaisuus aloitettiin luokassa teoriaosuudella ja päätettiin demoryhmällä höystettyyn saliharjoitukseen. Klinikan aiheeksi oli ilmoitettu ”Hyökkäyspelin organisointi ja palloskriinipelaaminen”. Toteutus olikin pääosin jotain ihan muuta...

## VALMENTAJA JA PELITAPA

Koulutuksen alussa Pavicevic kertoi valmentamisen filosofiasta omiin kokemuksiinsa ja osaamiseensa pohjautuen. Hän toi esille näkemyksiään valmentajan roolista pelaajien kehittämiseen ja joukkueen pelitapaan liittyen. Seuraavassa muutamia Pavicevicin teesejä:

”Jokaisen valmentajan on itse päätettävä, minkälaista peliä hänen valmentamansa joukkue pelaa. Kukaan ulkopuolinen ei voi oikeasti päättää sitä toisen puolesta. Valittavaan pelitapaan vaikuttaa merkittävästi pelaajien taitotaso ja suorituskyky.”

”Älä muuta pelisysteemiäsi. Luota itseesi, ole kuitenkin valmis ja avoin tekemään pelisysteemiisi hienosäätöä.”

”Ole avoin set-pelien ulkopuolisille liikkeille. Yritä oppia fiksulta pelaajilta.”

Pavicevic suosii nykyään viisikkopelaamista, jossa neljä pelaajaa pelaa kerrallaan ulkona korista ja yksi sisällä. Ulkona pelaavien perustaidot pitää olla niin hyvät, että he kaikki kykenevät heittämään tehokkaasti ja haastamaan ajamalla oman puolustajansa. Viisikon tavoitteena on juosta nopeaan hyökkäykseen aina, kun mahdollista. Pavicevic kertoi viimeisimmän maajoukkueensa (Montenegron alle 20-vuotiaat) käyttäneen hyökkäykseen erittäin harvoin aikaa enemmän kuin 14 sekuntia. ”Pyrimme hyökkäämään niin nopeasti, että vastustaja ei ehtinyt organisoimaan puolustustaan meitä vastaan.

”Takamies on tärkein pelaajani ja samalla oikea käteni kentällä” Pavicevic sanoi. Takamiehen on omattava erinomainen syöttötaito ja kyky organisoida hyvä hyökkäys. ”Parhaimmilla näkemilläni takamiehillä on ollut kyky tehdä oikeita päätöksiä nopeasti, johtaa joukkueen peliä kentällä sekä lukea vastustajaa siten, että he kykenevät itsenäisesti näkemään vastustajan heikkoudet ja vahvuudet... sekä tietenkin kyky reagoida niihin.”

## VALMENTAJAN ROOLI

Pavicevic oli vuosia sitten osallistunut kuunteluoppilaana erääseen valmentajaklinikkaan. Kouluttaja oli kehunut tehneensä eräästä pelaajastaan huippupelaajan. Pavicevic oli uskaltanut kysymään joukkueeseen kuuluneista muista pelaajista, ja samalla ihmetellyt ääneen, miksi kyseinen kouluttaja ei ollut tehnyt muista pelaajista tunnettuja huippupelaajia. Kouluttaja oli ymmärtänyt Pavicevicin esille tuoman epäkohdan.

”Valmentaja ei tee huippupelaajaa, vaan siihen tarvitaan erityisesti pelaajan oma halu ja tahto. Valmentaja ohjaa ja opastaa, auttaa kehittymään sekä näyttää suuntaviivat. Pelaaja päättää lopusta. Petteri Koponen on siitä erinomainen esimerkki. Lahjakkuus, joka omalla kovalla työllään ja periksiantamattomuudellaan, on noussut yhdeksi Euroopan parhaista pelintekijöistä. Valmentajan tehtävänä on yrittää löytää voittaja-tyyppin pelaajia.”

”Valmentajan rooli on ennen kaikkea auttaa pelaajiaan ymmärtämään enemmän koripallosta. Älä hukkaa liikaa aikaa yksi vastaan nolla -harjoitteisiin, vaan ota puolustaja mahdollisimman usein ja aikaisessa vaiheessa mukaan. Pyri kaikissa harjoitteissa pelinomaisuuteen. Perustele asiat ja sido ne erilaisiin pelitilanteisiin.”

Nykykäsitöksen mukaan useimmat valmentajat panostavat suurimman osan harjoitteluun käytetystä ajasta puolustamisen opettamiseen. ”Valmentajan on helpompaa tehdä 15 pelaajasta loistavia (tai vähintään kohtuullisia) puolustuspelaajia, mutta edes yhden hyvän hyökkäyspelaajan opettaminen on haastavampaa. Siksi suurin osa valmentajista panostaa puolustamisen opettamiseen. Näyttävän (ja samalla tehokkaan) hyökkäyspelin rakentaminen vie rutkasti enemmän aikaa. Siksi minä lähdän hyökkäyksen opettamisen ehdoilla liikkeelle”, sanoi Pavicevic. ”Hyökkäyspelin rakentaminen alkaa henkilökohtaisten taitojen harjoittamisella, jota pelaajien ikä huomioiden pitää olla kaikissa tapauksissa vähintään 30 % tai enemmän sa-

**Mihailo Pavicevicin  
valmentajaklinikka**  
**13. ja 14.8.2013**  
klo 17.30–21.30  
Pyynikin palloiluhalli, Tampere

Mihailo Pavicevic (s. 1958), on montenegrolainen koripallovalmentaja, joka voitti peräti viisi Suomen mestaruutta luotsatessaan Espoon Hongaa vuosituuhannen alkupuolella. Pavicevicin suojatteihin kuului mm. Petteri Koponen, joka varattiin NBA:an draftin ensimmäisellä kierroksella vuonna 2007. Nykyään Pavicevic työskentelee Montenegron alle 20-vuotiaiden miesten maajoukkueen valmentajana.

**MITÄ JA MILLOIN**  
Pavicevic pitää Tampereella 13. ja 14.8.2013 valmentajaklinikan, aiheenaan Hyökkäyspelin organisointi ja palloskriinipelaaminen. Klinikka on yhden illan mittainen ja kestoltaan 4 h (klo 17.30–21.30).

**HINTA**  
Koulutuksen sisältö on molempina klinikapäivinä sama. Klinikan hinta on 40 € / hlö sisältäen osallistumisen klinikalle, klinikkamateriaalit sekä sämpyläkahvit. Erikoistarjouksena kolme saman seurain valmentajaa yhteishintaan 100 € ja seitsemän valmentajaa yhteishintaan 200 €.

**TIEDUSTELUT**  
Viimeinen ilmoittautumispäivä Pavicevicin klinikalle on torstaina 8.8.2013. Ilmoittautumiset ja lisätiedot antaa Elisa Hakanen, puh. 050 352 0982 elisa.hakanen@tampereenpyrinto.fi

lissa käytettävästä ajasta. Mitä nuoremista pelaajista on kyse, sitä enemmän aikaa pitää panostaa henkilökohtaisten taitojen kehittämiseen. Osuus voi teini-ikäisillä pelaajillakin olla helposti vielä jopa 60-80 % saliajasta. Hyvien harjoitusten organisointi ei koskaan ole helppoa, vaan vaatii valmentajalta kovaa panostusta.”

Harjoituskaudella (Pre-Season) valmentajan tehtävä on päättää, kuinka monta eri puolustusmuotoa ja hyökkäyspeliä joukkue tarvitsee ja kykenee omaksumaan. Niistä syntyy tarve ajankäytölle ja harjoitusten lukumäärälle. ”Harjoituskaudella vaadin pelaajiltani työtä, työtä ja vielä kerran työtä ilman pienintäkään sääliä”, Pavicevic kertoi.

Pelikauden (In-Season) aikana on tärkeää, ettei valmentaja väsytä pelaajiaan liikaa. Liiaksi väsyttämisen riski korostuu varsinkin loppukaudesta, jolloin pelaajista pitäisi saada irti kaikki se, mitä irti on siinä kohtaa vielä otettavissa. Valmentajan pitäisi pystyä aistimaan pelaajien tuntemuksia raskaan kauden aikana, ja uskallettava ottaa rennommin silloin, kun siihen on eniten tarvetta. Yksi keino säästää voimia, on peluuttaa pelaajia mahdollisimman isolla rotaatiolla, kun peli antaa siihen mahdollisuuden.

Pelikauden jälkeinen aika (After-Season) on paras hetki pelaajien kehittämiseen. Kun ei ole pelejä, on myös vähemmän paineita. Valmentaja voi keskittyä pelaajien heikkouksien kehittämiseen ja hyvien ominaisuuksien parantamiseen. Aika on otollinen myös henkilökohtaiseen fysiikkaharjoitteluun.

## KLINIKAN ANTI

Koulutus oli kokonaisuudessaan perin onnistunut, vaikka saliosuuskään ei varsinaisesti painottunut ilmoitettuun ”Hyökkäyspelin organisointiin ja palloskriinipelaamiseen”. Saliosuudessa Pavicevic keskittyi muutamiin yksittäisiin harjoitteisiin, joissa yhdistyi henkilökohtaisen taidon kehittäminen ja joukkuepelaamisen alkeiden yksityiskohdat. Harjoitteiden pyrkimyksenä oli aktivoida koko ryhmä intensiivisesti. Aktivointi onnistui kiitettävästi.

Pavicevicin olemuksesta paistoi monen vuoden valmentajakokemus useassa eri maassa. Hänen englanninkielen taitonsa oli riittävä ja esiintymisen ”kieli” värikäs. Hänen sanomansa valmentajille oli selvästikin, että ”luota omaan tekemiseesi silloin, kun tiedät tekeväsi valmennustyötä koko sydämellä ja painopisteesi on pelaajien kehittämisessä.” Sanoma osui ja upposi ainakin allekirjoittaneeseen. Samanlaisia koulutustilaisuuksia on syytä järjestää myös tulevaisuudessa.

TEPPO ALIJOKI

# Fanimatkalla Sloveniassa

Sain koriksen EM-kisojen aikaan perjantai-iltapäivällä koulussa puhelun, että olisinko valmis lähtemään Sloveniaan katsomaan susijengin peliä. Mietin hetken ja kyselin matkasta, ketä sinne tulee ja mikä tämä matka oikein on. Vaikka en juurikaan saanut tietoja, päätin lähteä. Olihan tämä huippuhieno mahdollisuus.

Kokoontuminen matkalle oli seuraavana aamuna klo 6.00 Helsinki–Vantaan lentokentältä, eikä mul-la ollut hajuakaan, ketä muita sinne olisi tulossa.

Ensimmäinen päivä oli todella pitkä ja väsyttävä aikaisesta heräämisestä (ennen neljää aamuyöllä) johtuen. Illan peli Suomi–Espanja oli kuitenkin kaiken sen heräämisen ja matkustamisen arvoinen! Halli oli melko tyhjä ja suomalaisfaneja taisi olla enemmän kun espanjalaisia. Peli oli hyvä ja olin innoissani kun näin siellä niin monta kovaa pelaajaa.

Toisena päivänä oli paljon vapaa-aikaa, joten kävimme aamupäivällä eläintarhassa ja huilasimme hotellilla hetken, ennen kuin lähdimme suurlähetystöön tapaamaan Susijengin pelaajia. Suurlähetystössä käynti oli huikea kokemus! Juttelimme pelaajille, otimme kuvia ja saimme nimmareita.

Kolmantena päivänä kävimme päivällä shoppailemassa paikallisessa ostoskeskuksessa ja illalla lähdimme katso-



maan Suomen toista peliä. Susijengin peli isäntämaa Sloveniaa vastaan oli reissun kohokohta. Halli oli täynnä, yli 12 000 katsojaa ja Suomi pelasi erittäin hyvän pelin, vaikka jatkuon pääsyn mahdollisuutta ei enää ollut. Suomi voitti isäntämaan huikean pelin jälkeen. Muutama slovenialaisfanikin kannusti Suomea pelin jälkeen. Kun ruuhkat areenalta olivat hiljentyneet matkasimme kohti lentokenttää ja takaisin Suomeen. Matka oli kaiken kaikkiaan erittäin hyvin onnistunut ja kokemus oli mahtava!

LASSE LEPPINIEMI

# ”Hyvällä verkalla ehkäiset tapaturmia”

*Sporttiklinikan vastuulääkäri  
Toivo Piippo on itsekkin  
aktiivinen urheilija.*

Sporttiklinikan vastuulääkäri **Toivo Piippo** tietää polvien ja akillesjänneiden rasitusvammojen, polviin, nilkkoihin ja sormiin kohdistuvien tapaturmien sekä lihasrevähdysten olevan koripalloilijoille tyypillisimpiä vammoja.

Tapaturmien ennaltaehkäisyssä on Piipon mielestä kyse hyvin yksinkertaisista asioista.

– Lämmittely, loppuverryttely ja venyttely ovat ehdottoman tärkeitä tekijöitä tapaturmien ennaltaehkäisyssä. Missään nimessä ei saisi lähteä liikkumaan lihakset kylminä tai laiminlyödä treenin viimeistelyä, Piippo muistuttaa.

Jos kuitenkin tapaturma sattuu, tarjoaa Koskiklinikan Sporttiklinikka monipuolisen hoidon ja avun myös nuorille urheilijoille.

– Vanhemmat voivat ottaa yhteyttä vastuuhoidtajamme **Marja-Leena Lehtosen**, joka opastaa asiassa eteenpäin. Jos yhteydenotto liittyy harrastukseen, on meillä Sporttiklinikalla iso joukko terveysalan ammattilaisia auttamassa kuntoutumisessa, jotta pelikentille päästään mahdollisimman pian takaisin. Pyrinnön yhteyslääkäreinä meillä toimivat koripallon tyyppivammoihin erikoistuneet **Veli Loponen** ja **Markku Härkönen**, Piippo kertoo.

Tärkeä osa tapaturmien ennaltaehkäisyä on myös peruskunnosta huolehtiminen treenikausien välissä. Koripalloilijoiden olisi hyvä tehdä muun muassa koordinaatio- ja vartalonhallintaharjoituksia aktiivikausien välissä, jotta peruskunto pysyy yllä ja happi kulkee, kun säännölliset treenit ja pelit jälleen alkavat.

## Marja-Leena Lehtonen

Sporttiklinikan vastuuhoidtaja  
puh. 050 5129 877  
marja-leena.lehtonen@koskiklinikka.fi

Hatanpään valtatie 1    www.koskiklinikka.fi  
Koskikeskus 3. krs,    ma-pe klo 8–19  
33101 Tampere        la-su klo 10–16

# Henkimaailman juttuja



**Yhteishenki, seurahenki, Pyrintö-henki. Rakkaalla lapsella on monta nimeä, mutta mistä hyvä yhteishenki on tehty?**

Vietettyäni vuosikymmenen valmennushommissa ”muilla mailla” sain mahdollisuuden palata kotiin ja työskennellä rakkaassa kasvattajaseurassani Tampereen Pyrintössä. Ilokseni olen saanut huomata, että Pyrintön suurin vahvuus ja voimavara on edelleen mahtava yhteishenki, ja sen voi aistia kaikkialla. Pyrintöläinen henki saa valtaansa niin Etelä-Hervannan mikroharjoituksissa kuin täpötäydessä, punaisena vellovassa Pyykin katso-mossa.

Urheilussa, kuten elämässä yleensä, tulee niin myötä- kuin vastamäkiä. Karvaan tappion hetkellä tai uupumuksen vallatessa yhteishenki auttaa pahimman yli, kun kukaan ei jää yksin. Onnistumisen ja riemun hetkellä positiivinen tunne moninkertaistuu, kun sen saa jakaa joukkue- ja seuratovereiden kanssa. Juuri tästä on joukkuepelissä kysymys: yhdessä olemme vahvempia kuin yksinään. Hyvä yhteishengen myötä myös tulokset ovat hyviä, satavarmasti.

Yhteishenki lähtee yhteisistä arvoista, ja Pyrintössä arvot ovat kohdallaan. Yhteisöllisyys, tavoitteellisuus, tervehenkisyys, osaaminen ja tasapuolisuus luovat vankan arvopohjan, johon

pyrintöläisten on helppo sitoutua. Yhteisestä arvo-maailmasta kumpuaa myös keskinäinen kunnioitus, ja se jos mikä on omiaan vahvistamaan yhteishenkeä. Kun Damon nostaa ottelussa kätensä virheen myöntämisen merkiksi, kun Veikka auttaa Miron lattian pinnasta ylös levypallotaistelun jälkeen, tai kun Tammelan kotiyleisö taputtaa vastustajan taidokkaalle suoritukselle; silloin kunnioitus lajia ja sen parissa toimivia kohtaan on kouriintuntuva. Keskinäisen kunnioituksen myötä koripallotapahtumistamme jää jokaiselle mukana olijalle hyvä mieli, ja se puolestaan lisää positiivisuutta ja innokkuutta tehdä seuraavasta tapahtumasta vielä edellistäkin parempi.

Meistä jokaisen tulee vaalia pyrintöläistä henkeä, ja paras tapa siihen on näyttää esimerkkiä omalla toiminnalla. Osoittakaamme siis jatkossakin kunnioitusta pelaajia, valmentajia, tuomareita, vastustajia ja katsojia kohtaan, kannustakaamme toisiamme tapahtumasta toiseen, olkaamme esikuvia toinen toisillemme. Siitä on paras yhteishenki tehty.

MIIKKA SOPANEN

## MIESTEN 2.divisioona, Pyrintö jr

Eero Ali-Tolppa  
Aden Kariuki  
Mikko Laanniemi  
Santeri Liljeberg  
Santeri Palmi  
Antti Partinen  
Santeri Suomalainen  
Taneli Tilli  
Markus Valkonen  
+ A-poikien joukkueen  
pelaajat

**Yhteyshenkilö:**  
Mikko Laanniemi  
050 491 7400



## NAISTEN 2.divisioona, Pyrintö-EX

4 Lotta Lehtimäki  
5 Irmeli Manninen  
6 Kaisa Jännes  
8 Hanne Mäkinen  
8 Suvi Kaaja  
9 Aira Asumaniemi  
10 Maiju Marjomaa  
11 Marika Viita  
14 Mari Korhonen  
21 Jenna Hautanen  
24 Saira Sukanen  
32 Heidi Kiviranta  
41 Niina Heino  
44 Hanna Penttilä  
50 Anna Riisö  
51 Jelena Kilpeläinen  
61 Janina Järvi  
91 Laura Lehtimäki

**Yhteyshenkilö:**  
Saira Asumaniemi  
040 7172 151





# A-POJAT



- 4 Daniel Virtanen
- 5 Reda Bellagnaoui
- 6 Juho Ali-Tolppa
- 7 Robert Koli
- 9 Eerik Harju
- 11 Klaus Telenius
- 13 Santeri Juutinen
- 14 Patrik Harsu
- 15 Petri Siivola
- 19 Frans Ryhänen
- 20 Ville Haapoja
- 22 Antti Kaatiala
- 24 Aleksi Huhtanen
- 25 Walteri Mäkelä
- 34 Juha Haavisto
- 40 Eero Koivumäki

**Valmentajat:**

Taneli Tuokko  
040 829 2189  
Mikko Laanniemi  
050 491 7400  
Jari Halonen  
050 569 4610

**Joukkueenjohtaja:**

Hannele Telenius  
040 512 2999

A-poikien tavoitteena on kehittää yksilöitä tuleviin haasteisiin. Luonnollisesti ideana on, että pojat etenevät askel kerrallaan Pyrintönsysteemissä: vanhimmasta ikäluokasta kehitetään

miesten 1-divisioonapelaajia sekä nuoremista A-poikien SM-sarjatason pelureita.

- Taneli Tuokko, valmentaja

# A-TYTÖT



- 4 Emma Alijoki
- 9 Isabella Kaukopaasi
- 10 Heidi Runsas
- 11 Katarina Venho
- 13 Iina Keski-Saari
- 15 Emma Kivistö
- 16 Tuulia Timo
- 17 Eija Siivola
- 21 Veera Välimaa
- 22 Ida Kirjanov
- 23 Fanni Viitanen
- 24 Heta Äijänen
- 25 Jatta Fatou
- 37 Malla Näkki
- 40 Sanna Kukkonen
- 43 Jenna Metsäranta
- 61 Oona Jaatinen

**Valmentaja:**

Nina Kalmi  
040 778 3528

**Joukkueenjohtaja:**

Outi Keski-Saari  
0400 967 961

# B-POJAT, SM

- 4 Tuukka Säteri
- 5 Reda Bellagnaoui
- 6 Matias Braks
- 8 Mikko Nurmi
- 9 Eerik Harju
- 14 Frans Ryhänen
- 18 Thomas Nynäs
- 19 Tommi Luojus
- 20 Ville Haapoja
- 22 Antti Lehtisaari
- 23 Lasse Leppiniemi
- 24 Aleks Huhtanen
- 25 Walteri Mäkelä
- 32 Aleks Juutinen
- 35 Shayne Kallio
- 41 Janne Lång



## B-POJAT PÄHKINÄN KUORESSA

Pyrinnön B-poikien 42 pelaajan ryhmä koostuu kahdesta isosta ja hyvästä ikäluokasta, 98- ja 99-syntyneistä pojista. Kyseessä lienee Pyrinnön suurin B-poikaryhmä koskaan. B-pojat toimivat yhtenä yksikkönä, samojen valmentajien johtamana. Harjoitusryhmiä on viisi, viikoittaisia harjoituksia on yhteensä 12 +neljän joukkueen pelit päälle. Poikaa kohti reenejä tulee 4-5 / vko+pele. Kaikki ryhmät harjoittelevat pyrintöläisen ajattelumallin mukaan tavoitteellisesti, pyrkimyksenä tulla niin hyväksi pelaajaksi kuin omista lähtökohdista mahdollista.

B-poikien edustusjoukkue pelaa SM-sarjaa ja Pyrintö II valtakunnallista 1-divisioonaa. Lisäksi pelaamme Läntisen alueen sarjaa kahdella joukkueella. Näin pystymme tarjoamaan kaikille pelaajille haastavan ja kannustavan ympäristön. SM-sarjassa yksi tärkeä oppimisen alue on voittamisen taito (aika olennainen urheilussa), 1-divarissa huomio on enemmän joukkueena pelaamisen oppimisessa, ilman tulospainetta. Aluesarjan peleissä puolestaan keskitytään lähes pelkästään henkilökohtaisten taitojen ja taktisen ajattelumallin kehittämiseen.

Tämä toimintamalli on ihanteellinen pelaajien kehittymisen kannalta. Voimme tarjota peliminuutteja sarjaporrasta alemmaa tai ylempää, jos on tarvetta. Hienointa on kuitenkin se, että pelaajamme kohtaavat päivittäin omista reeneissä kovempia vastuksia kuin yleensä peleissä. Se jos mikä vie urheilijaa eteenpäin.

B-poikien päävalmentaja on Jukka Raja-aho. Koko B-poikaryhmän yhteisten asioiden joukkueenjohtaja on Anu Leppiniemi. Talous-vastaava on Antti Harju.

Joukkueen internet sivut löytyvät osoitteesta: [www.tampereenpyrinto.fi/koripallo/pojat98](http://www.tampereenpyrinto.fi/koripallo/pojat98)  
Niiden ylläpidosta vastaa Sami Lehtisaari.

## B-POJAT SM-SARJAJOUKKUE

SM-runkosarja pelataan 10 joukkueen kaksinkertaisena sarjana, joten pelejä tulee 18 kpl ja keväällä neljän joukkueen playoff:t päälle. Pelit pelataan yleensä sunnuntaisin, kotipelit Tampereen koululla.

Pyrintö on yksi sarjan ennakkosuosikeista ja edustusjoukkueemme tavoitteena onkin Suomen Mestaruus.

SM-sarja joukkueen rinkiin kuuluu 16 poikaa joista osa pelaa kauden aikana myös A-poikien 1-divisioonaa ja osa B-poikien 1-divisioonaa. Joukkueen kapteenit ovat Ville Haapoja ja Walteri Mäkelä. Päävastuun SM-sarjajoukkueen valmennuksesta kantaa Santeeri Liljeberg sekä hänen tukenaan Jukka Raja-aho. Joukkueenjohtaja on Maria Mäkelä.

## PYRINTÖ II - B-POIKIEN 1-DIVARIJOUKKUE

Valtakunnallista 1-divaria pelaavat Suomen 11.-20. parhaat joukkueet. Sarjasysteemi on kuten SM-sarjassa.

Pyrintö II joukkueen rinki on iso ja saattaa vielä kasvaakin kauden mittaan. Jotkut pojista pelaavat myös SM-sarjajoukkueessa, monet pojista hakevat lisää peliminuutteja alueen peleistä.

Joukkueen kapteenit ovat Tommi Luojus ja Janne Lång. Otteluvalmentajina toimivat Kasper Nyberg ja Juha Kurikka. Joukkueenjohtaja on Kirsi Laitinen.

## B-POJAT ALUESARJAN JOUKKUEET

Aluesarjaa pelataan kahdella lähtökohtaisesti tasaisella joukkueella: Pyrintö Siilinkari ja Pyrintö Mustalahti.

Aluesarjassa syksyn pelit pelataan pääasiassa Pirkanmaalla ja Satakunnassa, kevään jatkosarjassa myös Varsinais-Suomessa. Siilinkarin kapteeni on Eppu Heinonen. Otteluvalmentaja Jarkko Mäkinen ja joukkueenjohtaja Tiina-Liisa Vehkalahti.

Mustalahden kapteeni on Jarno Juutilainen. Otteluvalmentaja on Tatu Pekkarinen ja joukkueenjohtaja Jukka Keränen.

# B-POJAT, valtak. 1. div.



- 6 Matias Braks
- 10 Leevi Mäkinen
- 11 Patrik Saarenmaa
- 12 Eetu Laitinen
- 13 Tuomas Flinck
- 15 Juuso Halonen
- 18 Thomas Nynäs
- 19 Tommi Luoju
- 21 Jarno Juutilainen
- 22 Antti Lehtisaari
- 23 Lasse Leppiniemi
- 30 Leo Hakala
- 31 Lauri Keränen
- 35 Shayne Kallio
- 37 Tomas Turkki
- 41 Janne Lång
- 42 Tuomas Levonen
- 44 Eetu Murtomäki
- 50 Linus Näsi
- 55 Eppu Heinonen

**B-pojat,  
kaikki  
joukkueet:**

**Valmentajat:**

Jukka Raja-aho 0400 833 058  
Juha Kurikka 040 544 3894

Kasper Nyberg 040 841 9431  
Santeri Liljeberg 041 549 5659

Tatu Pekkarinen 044 271 7815  
Jarkko Mäkinen 040 529 6610

**B-poikien joukkueenjohtajien  
yhd. henkilö:**  
Anu Leppiniemi 040 715 0405

# B-POJAT; alueen sarjat

Siilinkari ja Mustalahti



**Pyrintö Siilinkari**

- 7 Samuel Schmidt
- 11 Patrik Saarenmaa
- 15 Juuso Halonen
- 16 Verner Lyly
- 28 Lassi Vehkalahti
- 30 Leo Hakala
- 34 Verner Korpela
- 36 Juuso Knuutila
- 42 Tuomas Levonen
- 43 Tatu Tilus
- 50 Linus Näsi
- 55 Eppu Heinonen

**Pyrintö Mustalahti**

- 13 Tuomas Flinck
- 17 Jori Pukkila
- 21 Jarno Juutilainen
- 26 Aleksi Väättänen
- 27 Juha Ylikoski
- 29 Miro Vesterlund
- 31 Lauri Keränen
- 33 Eerik Seppälä
- 40 Valteri Lyly
- 44 Eetu Murtomäki
- 45 Tomas Turkki
- 52 Aku Leppänen

# B-TYTÖT



Nelli Alijoki  
Emilia Anttila  
Antonia Eneh  
Vilhelmiina Eskola  
Fanni Hakanen  
Carita Hautamäki  
Charlotta Helin  
Ella Holmala  
Aino Lassila  
Kiia Lehtinen  
Liina Leinonen  
Iina Mäkelä  
Marjukka Pitkänen  
Heli Poikela  
Anna Puronurmi  
Onerva Raappana  
Janika Reunanen  
Ella Salminen  
Olivia Salonen  
Tessa Söder  
Emma Suominen  
Iida Suominen  
Elsa Takala  
Rosa Tamminen  
Lotta Tolvanen  
Reetta-Sofia Tulkki  
Ninja Tuovinen  
Ilona Äijänen

#### **Valmentajat:**

Teppo Alijoki 0400 599 426  
Markku Mäkelä 040 525 7999  
Vesa Virkkunen 0500 860 731

#### **Joukkueenjohtajat:**

Jarkko Tulkki 050 380 3277  
Päivi Ainasoja 044 516 6199

Tampereen Pyrintön B-tyttöjoukkue koostuu lähes 30 pelaajasta. Motivoitunut ja yhtenäinen ryhmä suorastaan pursuaa ”tyttöenergiaa”. Varsinaisten B-ikäisten (1998- ja 1999-syntyneet) lisäksi ryhmään kuuluu viisi vuonna 2000-syntynyttä pelaajaa. Joukkueen valmennuksesta vastaa kolme ”jo varsin kypsään ikään” ehtinyttä miestä, jotka kaikki allekirjoittavat väitteen, että tukka ja järki eivät kuulu samaan päähän.

Joukkue aloitti kauteen valmistautumisen toukokuun puolivälissä. Kesällä harjoiteltiin ahkerasti, ja siinä ohessa vanhin ikäluokka kävi rippikoulun. Kesän erikoisuuteen kuului mm. viikoittaiset fysiikka-harjoitukset Hervannan laskettelurinteessä, jonka huipulla käväistiin lukemattomia kertoja.

Joukkue harjoittelee koko ryhmän voimin neljä kertaa viikossa. Kaikkiin harjoituksiin sisältyy lajiharjoittelun lisäksi myös fysiikkaharjoittelua omaa kehoa hyödyntäen. Keväällä harjoitteluun lisätään vielä voimatankojumppaa. Harjoittelun painopiste on erityisesti yksilötaitojen kehittämisessä.

Joukkue osallistuu kahteen sarjaan, Läntisen alueen B-tyttöjen sarjaan ja valtakunnalliseen 1. divisioonaan. Molemmissa sarjoissa yksiselitteisenä ja yhteisenä tavoitteena on päästä FINAL FOUR -loputurnaukseen.

- Teppo Alijoki, valmentaja

# C-POJAT -00/01



**Kummipelaajat:**  
Antti Nikkilä ja Osku Heinonen

2000- ja 2001-syntyneet muodostavat Pyrintö C-poikien joukkueen. Tavoitteemme on kehittää pelaajia parhaamme mukaan, jotta heillä olisi jatkossa hyvät edellytykset menestyä esim. seuran edustusjoukkueessa tai jopa Suomipaidassa, unohtamatta terveitä elämäntapoja. Tämän kauden pelilliset tavoitteet ovat kevään sm-sarjan lopputurnaukseen pääsy kuuden parhaan joukkoon. Poikia on tällä hetkellä 36, mikä on erinomaista. Joukkue treenaa kahdella harjoitusryhmällä. Oikeita koripallon perusasioita harjoittelemalla ja fysiikkaa kehittämällä, pelaajista tulee jonain päivänä todella aggressiivisesti puolustava ja vauhdikasta koripalloa pelaava joukkue, mikä toteuttaa parhaansa mukaan Pyrintö pelitapaa.

- Tomi Koskinen, valmentaja

Onni Alppi  
Jonathan Eklund  
Tommi Erikson  
Veeti Hartikainen  
Miika Hautamäki  
Nuutti Heikkilä  
Olli Huhtanen  
Aarni Hytönen  
Eeli Häkkinen  
Joonas Hämylä  
Aaro Härkki  
Leevi Jokinen  
Jesse Junnila  
Niro Järvinen  
Kristian Koivisto  
Eino Kojo  
Tuukka Korpinen  
Jasper Koskinen  
Jonathan Laiho  
Mirko Lähteenmäki  
Joakim Markkinen  
Markus Mäkitalo  
Niilo Mänty  
Vilho Mänty  
Karri Pakkala  
Tuomas Rasi  
Joakim Salli  
Janne Salminen  
Roope Stähle  
Antti Tarkka  
Matias Tarkkala  
Topias Taubert  
Valtteri Taussi  
Tino Tiihonen  
Ville Villgren  
Elias Willman



**Pyrintö syyskuun pelaaja:**  
Vilho Mänty

**Valmentajat:**

Tomi Koskinen 040 516 3855  
Antti Hyvärinen 0400 931 406  
Heli Majander 044 560 2580  
Janne Heikkilä 045 673 7344

**Joukkueenjohtajat:**

Annika Hautamäki 050 576 0484  
Sirpa Pakkala 040 865 7291

# C-TYTÖT -00/01

Emilia Anttila  
Kadijatu Diallo  
Elli Eränen  
Tinka Gylling  
Veera Haukijärvi  
Sofi Hietanen  
Iina Mäkelä  
Vilma Kaipinen  
Lotta Kiviranta  
Rosanna Korhonen  
Eveliina Laaksonen  
Riia Laitinen  
Anni Lassila  
Hanna Liehu  
Niia Little  
Pii Mahla  
Pauliina Meriläinen  
Mari Murtomäki  
Anni Mäenpää  
Viivi Mäkinen  
Nella Näppi  
Päivikki Pitkänen  
Heli Poikela  
Jenna Puuska  
Emma Pötkki  
Rosanna Reini  
Suvi Saari  
Anna Saarinen  
Lydia Selin  
Riina Sieväälä

Tilda Tamminen  
Reetta-Sofia Tulkki  
Paula Vimpeli  
Sanni Virkkunen



**Kummipelaajat:**  
Henri Välimaa, BJ Raymond,  
Hanna Hurskainen ja Aino Maijala

## Valmentajat:

Kati Packalen 040 673 5614  
Anna Riisiö 040 721 0828

Denis Kucevic 050 404 2046  
Kerttu Kupiainen 0400 426 748

## Joukkueenjohtajat:

Ursula Korhonen 040 529 7130  
Anu Mäenpää 040 775 4520

# MINIPOJAT -02

Kristoffer Ala-Rantala  
Pyy Auer  
Tobin Gylling  
Niilo Heikkinen  
Eemil Helynen  
Mikael Huhtanen  
Patrik Jäminki  
Eero Kivimäki  
Jaakko Knuuttila  
Roni Leppisaari  
Arne Liukkonen  
Veeti Mäkinen  
Onni Nurminen  
Oliver Paakkunainen  
Otto Rissa  
Linus Sola  
Aarni Sutelainen

## Valmentajat:

Miikka Mäkiranta  
040 526 4254  
Juha-Pekka Huhtanen  
040 730 0486

## Joukkueenjohtaja:

Tero Helynen  
0500 314 805



**Kummipelaaja:**  
Petri Heinonen

# MINITYTÖT -02



**Kummipelaaja:**  
Antero Lehto

Saara Granlund  
Telma Hakala  
Riia Hiironniemi  
Nella Järvenpää  
Lara Lehtonen  
Rebekka Nurmi  
Elina Pärssinen  
Sonja Pölkki  
Teresa Seppälä  
Aurora Suojanen  
Liisa Taponen  
Ada-Ellen Virtanen  
Aliina Willman

**Valmentajat:**  
Maiju Marjomaa  
040 846 4014  
Pinja Laitinen  
044 383 0314

**Joukkueenjohtaja:**  
Jussi Pärssinen  
040 167 0803

Minityttöjoukkueemme kasvoi syksyllä kolmella uudella pelaajalla ja nyt tyttöjä on mukana 12. Jokainen on hieno yksilö omine vahvuuksineen. Tytöt kuvasivat toisiaan ja valmentajaansa näin:  
Aadu on esimerkillinen ja voitonhahmoinen joukkuepelaaja. Telma on kehittynyt nopeasti monipuoliseksi ja rohkeaksi pelaajaksi. Nauravainen Rebekka on tosi hyvä puolustamaan. Joukkueemme tahtopelaaja Riia on irtopallorohmu. Elina on huumorintajuinen ja villi pelaaja. Liisa on pitkä, hyödyllinen ja motivoitunut pelaaja. Nella on rohkea pelaaja ja kiva joukkuekaveri. Nopeasti oppiva Lara on positiivinen ja mukava. Saara on hauska ja kannustaa muita. Teresa opastaa muita ja on hyvä pelaaja. Aurora on mukava ja kannustava joukkuekaveri. Valmentajat, Pinja ja Maiju, ovat iloisia ja kannustaa. Ne on molemmat aina, että "Ei se haittaa, kyllä se siitä, pitää vaan harjoitella enemmän!"

terveisin Maiju

## **Pyrintö lokakuun pelaaja: Telma Hakala**



# MINIPOJAT -03



- 4 Santeri Roiko
- 5 Oliver Ben Khalifa
- 6 Tommi Tuominen
- 7 Mikael Halonen
- 8 Hermann Hietala
- 9 Joona Saarinen
- 10 Samuel Kättö
- 11 Matias Hovi
- 14 Arttu Pitkänen
- 15 Otto Kiviranta
- 16 Manu Mäenpää
- 23 Miro Little
- 24 August Kaivonen
- 26 Stephen Muhiya
- 32 Kion Williams
- 40 Veikka Koivisto
- 86 Arttu Kiviranta

**Kuvasta puuttuu**  
Patrik Mellin

**Valmentajat:**  
Reijo Kypärä  
050 463 6787  
Kari Kilpinen  
0400 834 808  
Miro Kypärä  
040 487 8004

**Joukkueenjohtaja:**  
Sari Koivumäki  
045 151 4283

**Harjoitukset:**

MA Lielähti 18:30-20:00  
TI Sampo 17:00-18:300  
TO Amuri 17-18:30  
LA Tammerkoski 10:00-11:30

**Pelaamme:**

Minipojat 2002 läntisen alueen 1.divarissa  
Minipojat 2002 läntisen alueen 2.divarissa

**Turnaukset:**

Kouvot-turnaus 15.-17.11.2013  
Ricoh-turnaus 24.-26.01.2014

**Kummipelaaja:**  
Damon Williams





# MINITYTÖT -03



## Syyslomaleiritunnelmaa 17.10.2013



Tulossa: "Hiihtolomaleiri 2014" viikolla yhdeksän...

Seuraa ilmoittelua [www.tampereenpyrinto.fi/koripallo](http://www.tampereenpyrinto.fi/koripallo)

Hilma Hakala  
Iina Heikkilä  
Emilia Hermans  
Sanni Järvenpää  
Aino Lehtinen  
Anni Nurminen  
Sanni Ollikainen  
Saga Peltonen  
Sanni Tuomela  
Laura Tolonen  
Petra Tolonen

**Valmentajat:**  
Moona Mäkelä  
044 251 2180  
Riikka Hassinen  
044 372 3154

**Joukkueenjohtaja:**  
Mikko Lehtinen  
050 302 6911

# MIKROPOJAT -04/05



Aarni Auer  
Emil Eskelinen  
Santeri Heilala  
Leo Hiipakka  
Emil Hirvonen  
Paavo Huuhtanen  
Kasper Korju  
Valtteri Lahtinen  
Eero Lehtinen  
Ville Lehtisalo  
Aaro Leino  
Oliver Leppisaari  
Akseli Liukkonen  
Tino Lähteenmäki  
Roni Onduso  
Kalle Pekkarinen  
Aarne Polviander  
Topias Seppälä  
Toivo Silfverhuth  
Joonas Tuominen  
Sampo Virta  
Eevertti Yläpoikelus

**Valmentajat:**

Mikko Lehtinen  
050 302 6911  
Mikko Virta  
050 521 0677  
Hannu Hiipakka  
0400 851 003

**Joukkueenjohtaja:**

Jouni Auer  
040 861 6116

Mikropojien 04/05 joukkue koostuu 22 innokkaasta koripalloilijasta. Osa pojista on pelannut jo aiemmin ja toiset aloittaneet nyt syksyllä. Tämän kauden tavoitteena on kasvaa yhdessä joukkueena eli opetella puolustus- ja hyökkäyspelin perusasioita sekä kehittää pelaajien henkilökohtaisia taitoja. Tarkoituksena on kauden aikana saada paljon pelikokemusta ja joukkueesta onkin muodostettu kaksi joukkuetta alueen sarjoihin, joiden lisäksi joukkue osallistuu muutamiin muihin turnauksiin.

- Mikko Lehtinen



# MIKROTYTÖT -04



**Kummipelaajat:**  
Ville Pekkola  
Annika Heinisuo

Mikrotytöt 2004 joukkueen ringissä on 18 innokasta ja ahkerasti harjoittelevaa tyttöä. Suurin osa tytöistä pelaa nyt toista kauttaan koripalloa. Mikrotytöt harjoittelevat kolme kertaa viikossa seuraavasti:

Tiistaina klo 17.00-18.30 Sammon lukio (1/3 Sali)

Torstaina klo 17.00-18.30 Kissanmaan koulu

Lauantai klo 12.00-13.30 Kissanmaan koulu (yhdessä nuorempien mikrotyttöjen kanssa)

Harjoitusten pääpaino kaudella 2013-2014 on mm. henkilökohtaisissa taidoissa, oman kehon hallinnassa, liikunnallisuudessa (tokikin joukkueemme tytöt ovat jo nyt liikunnallisia), liikkuvuuden parantamisessa, pallottoman pelaajan roolin opettelussa leikkiä ja liikunnanriemua unohtamatta.

Tytöt pelaavat kaudella 2013-2014 ensimmäistä sarjakauttaan osallistuen sekä läntisen alueen ykkös-että kakkosdivariin. Ykkösdivarissa saamme vastustajia Nokialta, Forssasta, Uudestakaupungista ja Loimaalta. Kakkosdivarissa, jossa pelaa 2004-2006 syntyneitä mikrotyttöjä, vastustajat tulevat Pirkkalasta, Kangasalta, Nokialta ja Forssasta.

Joukkueen motto: taistele kuin terrieri.

Anni Alanen  
Nella Etu-Seppälä  
Rilla Heikkinen  
Sofie Heinisuo  
Clara Hämäläinen  
Maisa Knuutila  
Leona Koivunen  
Helmi Keppo  
Miisa Kylväjä  
Jessica Leppälahti  
Emmimaria Mäkinen  
Anni Nurminen  
Nea Pettinen  
Anniina Saarinen  
Kaisla Sola  
Tytti Vehkalahti  
Mila Viitanen  
Kenisha Williams

**Valmentajat:**

Monika Sola  
040 721 9355  
Jukka Etu-Seppälä  
050 342 2812

**Joukkueenjohtaja:**

Antti Saarinen  
050 502 1288



# MIKROPOJAT -05/06/07



Antti Alppi  
Aaro Auvinen  
Aaron Ekware  
Ville-Pekka Eskelinen  
Jaakko Hakkarainen  
Samuel Hamm  
Joonas Kiviranta  
Juha Kärkönen  
Jesse Mäenpää  
Touko Nyman  
Matias Rapo  
Oliver Rapo  
Luka Ruohonen  
Eemeli Saarela

**Valmentajat:**

Sanna Paulavuo 040 197 8344  
Juha Lehtinen 044 970 8718

**Joukkueenjohtaja:**

Jami Eskelinen 044 425 2058



-05  
m

# MIKROTYTÖT -05/06/07



**Kummipelaajat:**  
Yannick Anzuluni  
Anni Lehtola

Supermikrotytöt on kolmen ikäluokan muodostama joukkue, joka ei vielä pelaa sarjaa. Kauden aikana osallistumme muutamaaan turnaukseen ja pelaamme harjoituspelejä. Muutamat meistä käy pelaamassa jo ihan oikeita pelejä yhdessä vanhempien mikrotyttöjen kanssa. Harjoittelemme tullaksemme urheilijoiksi ja saadaksemme uusia kavereita.

Joukkueen valmentajien psta. Kimmo

#### **Valmentajat:**

Kimmo Salonen 050 357 8489  
Anna Salonen 050 522 3305  
Anni Lehtola 040 843 0825  
Essi Lehtola 050 491 2727  
Emmi Mähönen 040 772 0695

#### **Joukkueenjohtaja:**

Paula Heikkilä 040 594 3681

Nessa Etu-Seppälä  
Nikke Etu-Seppälä  
Ella Halkola  
Netta Heikkilä  
Riilla Heikkinen  
Piia Lahtinen  
Camilla Leppälahti  
Inkeri Lindell  
Vilma Luukkanen  
Vilja Mikkola  
Ella Mähönen  
Minni Mäkinen  
Emmastiina Pitkänen  
Sini Pukala  
Alina Pullinen  
Elsa Salonen  
Vilma Salonen  
Aava Sola

## **PYRINNÖN PALLOLIIKUNTAKOULU – liikunnan riemua ja pallojen lumoa**

Jos liikunta ja pallot kiinnostavat, olet tervetullut. Mukaan voit tulla milloin vain. Tällä hetkellä tilaa on vielä 3- ja 4-vuotiaiden ryhmissä. Kevätkausi alkaa tammikuun 11. päivä ja silloin voi tiedustella mahdollisia peruutuspaikkoja jo täynnä oleviin ryhmiin (1-2v lapsiaikuisryhmä, 5- ja 6-7v ryhmät).

[palloliikuntakoulu@luukku.com](mailto:palloliikuntakoulu@luukku.com)



# MIESTEN 4. divisioona, Pyrsä

Olli Ahlstedt  
Juuso Fagerlund  
Juuso Heljo  
Lauri Hokkanen  
Ilkka Isomäki  
Juho Kamppuri  
Pasi Koivuniemi  
Tuomo Liski  
Panu Mölsä  
Kasper Nyberg  
Jussi Pärssinen  
Ville Savinainen  
Lauri Tuomela  
Juha Vartiainen  
Timo Vartiainen  
Tero Välimäki

**Yhteyshenkilö:**  
Eija Kamppuri  
050 377 7493



# MIEHET 60 v, PYRINTÖ

Esko Ahonen  
Jarmo Hukka  
Tapio Koskinen  
Ari Lavikko  
Veikko Poranen  
Kari Väättäin  
Timo Riekkola  
Timo Salakka  
kuvasta puuttuvat:  
Timo Kaihlanen  
Jukka Salovaara  
Kari Sintonen  
Hannu Tillonen

**Valmentaja:**  
Kari Hautamäki  
040 761 0475

**Yhteyshenkilö:**  
Veikko Poranen  
0500 476 991



## MIHET – HARRASTE



Hannu Ahlstedt  
Matti Asikainen  
Manuel Aullo  
Jukka Keränen  
Kari Koivuniemi  
Jukka-Veikka Lehtinen  
Mika Mathlin  
Hannu Nystrom  
Tuomas Oksanen  
Petri Pommelin  
Mika Polkki  
Jussi Parssinen  
Jarkko Tulkki  
Jouni Wirtavuori

**Yhteysenkilö:**  
Jukka Keränen  
040 576 5635

## NAISET – HARRASTE



Annika Alppi  
Taina Antikainen  
Paula Halkola  
Virpi Harju  
Erja Heimonen  
Marika Jakobsson  
Erja Jäminki  
Elli Kankaanpää  
Rita Karlsson  
Pia-Mari Kilpimaa  
Marjo Kuusto-Erve  
Kirsi Laitinen  
Heli Lindberg  
Maiju Mahla  
Virpi Mäenanttila  
Miina Mäkinen  
Sarah Piccand  
Nina Raatikainen  
Susanna Salakari  
Nina Salo  
Monika Sola  
Jasmin Svart  
Annika Takala  
Katriina Tolonen  
Janina Varjonen

**Yhteysenkilö:**  
Saila Asumaniemi  
040 717 2151

# AVANT®



## Suomalaiseen vapaa-aikaan

Suomalaiset viettävät vapaa-aikaansa aktiivisesti. Monikäyttöisellä Avantilla työskentely on rentouttavaa ja omiaan purkamaan arjen stressiä. Avantin avulla teet pihatyöt tehokkaasti ja turvallisesti niin kotona kuin mökilläkin.

Yli 100 työlaitteen avulla hoidat piha- ja remonttityöt vaivattomasti. Tutustu kotimaiseen Avanttiin ja liity tyytyväisten Avant-käyttäjien joukkoon.



Valintakone

### AVANT KUORMAIMET JA TYÖLAITTEET

Avant Tecno Oy, Ylötie 1, 33470 YLÖJÄRVI, Puh. (03) 347 8800

© 2013 Avant Tecno Oy, kaikki oikeudet pidätetään. Avant ja muut tuotemerkit ovat Avant Tecno Oy:n omaisuutta.



[www.avant.fi](http://www.avant.fi)