

**YLÄKOULU luokat 8-9/ ÅK 8-9**

**AKATEMIAHARJOITUKSET/AKADEMITRÄNING LUKUVUOSI / LÄSÅR 2018-2019:**

**Jääkiekko / ishockey**

Vastuuvallmentaja/ansvarig tränare tiista/tisdagi: Johannes Nygård, puh. 050-4073610  
e-mail. johannes.nygard@vaasansport.fi

Vastuuvallmentaja/ansvarig tränare keskiviikko/onsdag: Jani Tuomivirta puh. 050-3499676  
e-mail. jani.tuomivirta@elisanet.fi

Seuran yhteyshenkilö/föreningens kontaktperson: Juhani Sarilo puh. 040-7386588, e-mail.  
juhani.sarilo@juniorsport.fi

Harjoituspaikka/Träningsplats: Vaasan jäähalli/Vasa ishall

Lisätietoja/övrig info: Aamuissa on mukana myös seuran muita valmentajia/också andra  
tränare finns med på morgonträningen

**Jalkapallo/fotboll VPS:**

Vastuuvallmentaja/ansvarig tränare, tiistai/tisdag: Janne Lindberg, puh. 040-595 4041  
e-mail. janne.lindberg66@gmail.com

Vastuuvallmentaja/ansvarig tränare keskiviikko/onsdag: Veli Lampi puh. 050-4672222, e-mail.  
lampiveli@gmail.com

Seuran yhteyshenkilö/föreningens kontaktperson: Ville Priha puh. 050-5602108, e-mail.  
prihavi@gmail.com

Harjoituspaikka/Träningsplats: Elisa stadion & MTV

Lisätietoja: Harjoitukset alkavat 7.45, paikalle 7.30. Nyt syksyllä Elisalla on muutamia  
tapahtumia, jolloin harjoitellaan MTV:llä.

**Jalkapallo/fotboll WFA:**

Vastuuvallmentajat/ansvarig tränare, tiistai/tisdag ja keskiviikko/onsdag: Lars Mosander (pojat/  
tytöt), Max Peltonen (pojat/tytöt)  
puh. Lars 044-7206552, Max 0400-903228, e-mail. lasse@wfa.fi, max@wfa.fi

Seuran yhteyshenkilö: Lars Mosander, puh. 044-7206552, e-mail. lasse@wfa.fi

Harjoituspaikka/Träningsplats: MTV ja Fennia Arena

Lisätietoja: harjoitusaika klo 7.20-8.45.

### **Jalkapallo FC Sport:**

Vastuuvallmentaja/ansvarig tränare tiistai/tisdag: Janne Lindberg, puh. 040-595 4041,  
e-mail. janne.lindberg66@gmail.com

Seuran yhteyshenkilö/föreningens kontaktperson: Ville Laakkonen, puh. 040-8378225,  
e-mail. ville.a.laakkonen@gmail.com

Harjoituspaikka/träningsplats: MTV / Fennia Arena

### **Salibandy/innebandy:**

Vastuuvallmentaja/ansvarig tränare tiistai/tisdag ja keskiviikko/onsdag: Ilkka Kittilä puh. 050  
328 9294 e-mail. ilkka.kittila@gmail.com

Seuran yhteyshenkilö/föreningens kontaktperson: Jukka Leino puh. 045-8022855 e-mail.  
jukka.leino@sbvaasa.fi

Harjoituspaikka/Träningsplats: Pääasiallinen harjoituspaikka / huvudsakligen Tennis Center,  
toissijaiset paikat Kaarlen kenttä (mahdolliset fysiikkaharjoitukset) ja seuran toimisto  
(videovalmennus).

Lisätietoja: Tennis Center avaa ovensa klo 7.45. Pelaajan tulee olla paikalla niin, että hän on  
kaukalossa valmiina harjoittelemaan klo 8.00.

### **Uinti/simning:**

Vastuuvallmentaja tiistai/ansvarig tränare tisdag: Eetu Piironen puh. 040-7752052 e-mail.  
eetu.piironen@gmail.com

Vastuuvallmentaja keskiviikko/ansvarig tränare onsdag: Jari Kallio, puh. 050-3776283, e-mail.  
jari.kallio@vus.fi

Seuran yhteyshenkilö / föreningens kontaktperson: Taina Reini-Vierikko puh. 045-2792372, e-  
mail. taina.reini-vierikko@vus.fi

Harjoituspaikka/träningsplats: Vaasan Uimahalli

Lisätietoja: harjoitukset alkavat keskiviikkoisin klo 8 ja tiistaisin klo 8.15. Uintivarustus.

### **Lentopallo/volleyboll:**

Vastuuvallmentaja/ansvarig tränare: Patrik Ojaniemi puh. 044-9868133, e-mail.  
patrik.ojaniemi@gmail.com

Seuran yhteyshenkilö/föreningens kontaktperson: Patrik Ojaniemi puh. 044-9868133, e-mail.  
patrik.ojaniemi@gmail.com

Harjoituspaikka/träningsplats: Urheilukeskus

Lisätietoja: Harjoitusaika klo 8.00-9.30. Salissa varusteet päällä klo 8.00.

**Taitoluistelu/konståkning:**

Vastuuvallmentaja: Susanna Palokangas, puh. 044-9831302, email: sjpalokangas@gmail.com

Seuran yhteyshenkilö: Marihelena Finne e-mail. marihelena.finne@vaasanluistinkerho.fi

Harjoituspaikka: Jäähalli

Lisätietoja: Jääharjoitus on klo 8-9

**Telinevoimistelu/redskaps gymnastik:**

Vastuuvallmentaja: Merja Mettänen, puh. 040-7344279, e-mail: merja\_mettanen@hotmail.com

Harjoituspaikka/träningsplats: Volttihalli

Lisätietoja: toinen vastuuvallmentaja Sanna Suominen, 040 5377174,  
sanna.suomine@gmail.com

**Yleisvalmennus/fysik träning:**

Vastuuvallmentaja/ansvarig tränare: Martin Grandell puh. 040-8525003 e-mail.  
martin.grandell@gmail.com

Yhteyshenkilö/kontaktperson: Jaakko Saarinen, puh. 0400-983993, e-mail.  
jaakko.saarinen@vaasa.fi

Harjoituspaikka/träningsplats: Kaarlen kenttä / Hietalahden kuntotalo, Karlsplan / Sandvikens konditionssal.

Lisätietoja: Yleisvalmennusta tarjotaan urheilijoille, jotka haluavat erityisesti kehittää fyysis-motorisia ominaisuuksissa tai joilla ei ole lajivalmennusryhmää.

Ryhmä harjoittelee tiistaisin klo 8-9.30. Yleisvalmennuksessa pyritään kehittämään urheilijoiden fyysisiä ominaisuuksia kokonaisvaltaisesti.

Gruppen tränare på tisdagar 8-9.30. På fysikträningarna jobbar man på att mångsidigt utveckla idrottarnas egenskaper.

Harjoittelun pääteemat ovat / huvudteman är:

- Aerobinen kestävyys / uthållighet
- Fyysis-motoriset perustaidot / fysis-motoriska färdigheter
- Painonnostotekniikat / lyftteknik
- Liikkuvuus / rörlighet