



## Turun Nappulaliigan harjoitustapahtuma Vauhdikasta menoa, kannustava ilmapiiri!

Suunnittele harjoituskokonaisuus valmiiksi. Kun olet valmistellut itsellesi harjoitussuunnitelman, niin treenien läpi vieminen on huomattavasti helpompaa. **Harjoita vain yhtä teemaa yhden treenin aikana.** Esim. ulkosyrjäkäännöstä, rintapotkua tai jotain 1v1 tilanteen osiota. Helppoa sinulle ja varsinkin lapsille.

Koko futista on mahdotonta opettaa yhden treenin aikana.

Voit suunnitella useammat treenit kerralla, jotta sinun ei tarvitse useaan kertaan viikossa istua alas miettimään treenejä. Käytä kutakin treeniä useampia kertoja, oppiminen vaatii aikaa. Tee harjoitteista kisailevia, hauskoja ja vauhdikkaita.

Valmistele mahdollisuuksien mukaan kentälle etukäteen tulevan treenin alueita/rajoja, siirrä maalit oikeaan paikkaan sekä jakaa liivit pelaajille. Näin säästät paljon aikaa itse harjoittelulle. Pyydä muilta vanhemmilta apua valmennukseen. Apua saa varmasti, kunhan sitä pyytää.

Jos treenejä suunnitellessa alkaa jokin asia mietityttää niin ota rohkeasti yhteys muihin ikäluokan valmentajiin tai seuran toimistolle. Youtube on oivallinen kanava löytää uusia pallonkäsittelytreenejä ym. lasten harjoitteluun. **Seura auttaa aina asiassa kuin asiassa, kunhan vain tiedämme avuntarpeesta. Seura järjestää kauden aikana useita koulutuksia valmentajille ja toimihenkilöille.** Tietoa seuran koulutuksista nettisivuilta ja valmennuspäälliköltä.

Pidä pallo mukana harjoitteissa. Käytä maaleja aina kun mahdollista!

Maalin tekeminen on näille lapsille ehkä se kaikkein kivoin juttu pelaamisen lisäksi

### **Vähemmän jonoja – enemmän tekemistä!**

Järjestyshäiriöt ja keskittymisvaikeudet lapsilla korostuvat, jos joutuu jonottamaan tai odottamaan vuoroaan.

Rivitä, tee pienryhmiä, pieniä porukoita, tehkää asioita yhtä aikaa!

Pyydä useampia aikuisia auttamaan harjoitteiden ohjaamisessa.

Puhu vähemmän – tee ja näytä enemmän, laita pelaajat kokeilemaan ja opettelemaan.





## Harjoituksen rakenne

1. Alkulämmittely – ilman palloa tai pallon kanssa. 10-15 min
2. Taito-osio – Teeman mukainen taitoharjoittelu. 15-20 min
  - loppuun nopea minuutin juomatauko
3. Pienpeli, jossa harjoitellaan taito-osiossa harjoiteltua asiaa. 15-20 min
  - loppuun nopea minuutin juomatauko
4. Loppupeli 15- 20 min
5. Kehut ja moikkaamiset yhdessä joukkueen kesken

## Harjoituksen eteneminen

Käy ennen treenejä läpi harjoitukset muiden valmentajien kanssa, jos mahdollista. Treenisuunnitelmat voit lähettää muille valmentajille maililla tai vaikka kuvaviestinä. Kun teillä kaikilla on samat tiedot, niin lasten harjoittelu sujuu paremmin.

Jos teillä on useampi valmentaja tai sinulla on joku apulainen niin hän voi merkata seuraavan osion kentän/suorituspaikan valmiiksi kun toinen osio on käynnissä.

1. **Kerää pelaajat kasaan**
  - tervehdi lapset ja kerro mitä tänään harjoitellaan
2. **jaa lapset harjoituspaikkaan/paikkoihin alkulämmittelyä varten**
3. **Näytä mitä tehdään ja harjoitellaan /pyydä pelaajaa näyttämään**
  - muista kehua sekä kannustaa pelaajia koko ajan.
4. **Siirrytään taito-osioon**
  - pelaajat kokoon ja jaa lapset suorituspaikkoihin
  - näytä mallisuoritus
  - kehu, kannusta, korjaa positiivisen kautta ("hienoa, oletko kokeillut tehdä näin?")
  - Käytä maaleja, jos mahdollista
  - loppuun minuutin juomatauko
  -





## 5. Pienpelit

- pelaajat kokoon ja jaa liivit
- Näytä pelaajille kentän rajat
- kerro pelaajille mitä haluat heidän kentällä yrittävän. Treenataan taito-osiossa opeteltua asiaa.
- kerro säännöt pelille, jos sellaisia on.
- käytä maaleja, jos mahdollista
- kehu, kun pelaaja tekee pelatessa taito-osiossa opeteltua asiaa.
- Minuutin juomatauko, jos tarvetta

## 6. Loppupeli

- Jaa pelaajat joukkueisiin
- Kerro kentän rajat ja säännöt.
- Kehu ja kannusta!
- Treenien paras hetki: NYT NAUTITAAN!

## 7. Treenien lopetus

- lapset keräävät tötsä/letut ja palauttavat ne sekä liivit valmentajan kassille
- pelaajat kasaan ja muistellaan mitä harjoiteltiin. Kehutaan hyvistä suorituksista.
- yhdessä lopun huudatus (oman alueen nimi esim. LAUSTE!!!) ja hymyillen kotiin

**Hymy korvissa kotiin!**





## Käytännön vinkkejä valmentajalle

Olet K.I.V.A valmentaja

**K – KANNUSTAVA**

**I – INNOSTAVA**

**V – VAATIVA**

**A – AIKUINEN LAPSILLE**

- 1.** Kannusta ja kehu lasta aina kun siihen on pienikin mahdollisuus. Sinun kehusi voi olla päivän tai viikon ainoa kehu, jonka lapsi saa, jolloin se tekee kehustasi vieläkin tärkeämmän.
- 2.** Uskalla itse innostua hienoista suorituksista tai maaleista ja anna sen näkyä lapsille, että myös sinulla on hauskaa heidän kanssaan. Muista, että tämä on myös valmentajan harrastus, joten siitä saa nauttia mielin määrin.
- 3.** Uskalla vaatia lapselta keskittymistä ja harjoiteltavan asian harjoittelua. Jos pelaajalla on vaikeaa keskittyä tai turhautuu mikäli ei onnistu, valitse silloinkin todella kannustava ote. Kun lapsi onnistuu asiassa niin hän huomaa, että tämänkin voi oppia harjoittelemalla. Kehu, kehu ja kehu kun lapsi onnistuu vaikealta tuntuvassa asiassa.
- 4.** Ole lasten silmissä aikuinen. Aikuinen luo säännöt ja normit, kuinka ryhmässä toimitaan. Yhdessä sovitut toimintatavat pelaajien kanssa ja niistä pidetään kiinni. Tämä tuo myös selkeyttä lapsille ja turvallisuuden tunnetta.

Esim. keskitytään harjoittelemaan, kannustetaan kaveria, ei saa häiritä muita, ripeästi juomaan ja takaisin, mitä tapahtuu kun vihelletään pilliin ym.

Jos alat yhtä lasta kaitsemaan koko treenin ajan niin silloin kaikkien muiden treenit menevät piloille. Uskalla rohkeasti laittaa pelaaja sivuun. Kerro pelaajalle syy ja miksi näin tehdään.





#### 5. Varusteasi

- Urheilullinen asu – joukkueen varoilla valmentajalle seuran verryttelyasu ja t-paita
- oma pallo - sinun on kätevä näyttää mallia omalla pallolla
- Pilli – saattaa olla tärkein työvälineesi pienten lasten kanssa.
- Valmennuskassi – liivejä, tötsiä, puhdistusainetta, laastaria ym. Hankitte joukkueen varoilla joukkueelle yhteisen kassin.
- Oma innostus, kannustava sekä kehuva ote lapsiin.

6. Käytä tasoryhmiä, jos mahdollista. Näin saat motivoivat treenit kaikille pelaajille. Mieti tilannetta, jossa pelaaja ei saa yhtään onnistumista toista pelaajaa vastaan koko treenien aikana. Oliko sillä pelaajalla kivaa treeneissä? Tuleeko mielellään uudestaan? Muuta ryhmiä joustavasti, oppimisen mukaan.

7. Tavoitteena on, että meiltä lähtee treeneistä kotiin hikisiä, innostuneita ja ennen kaikkea iloisia lapsia.

#### Seuran yhteystiedot

Toimisto/aluekoordinaattori Marika Huurre 02-235 7888 [marika.huurre@turunnappulaliiga.fi](mailto:marika.huurre@turunnappulaliiga.fi)

Valmennuspäällikkö Pauli Koski 040 5540809 [pauli.koski@turunnappulaliiga.fi](mailto:pauli.koski@turunnappulaliiga.fi)

Toiminnanjohtaja Teuvo Mäkinen 040 8377775 [teuvo.makinen@turunnappulaliiga.fi](mailto:teuvo.makinen@turunnappulaliiga.fi)

Sairashuoneenkatu 6, 20100 Turku





## Turun Nappulaliigan joukkue ja joukkueenjohtaja yhteisöllinen ilmapiiri – hyvä tekemisen meininki

Olet joukkueenjohtaja – avainpelaaja tässä kokoonpanossa ja meidän seurassa! Kiitos kun olet lähtenyt mukaan toimintaamme. Meidän seurassa jalkapallo on koko perheen harrastus. Vastuuta voi ja kannattaa jakaa, ei ole tarkoitus että kukaan jää yksin työtaakan alle. Tehkää selvät työnjaot. Pyydä kaveria ja apukäsiä suoraan. Jos jokin asia mietityttää, kysy seuran toimistolta. Autamme, kun tiedämme että apua tarvitaan!

Joukkueenjohtaja on linkki seuran toimiston, joukkueen toimihenkilöiden ja pelaajien vanhempien välillä. Tärkeistä asioista saat tietoa liittymällä seuran perjantaipostituslistalle: perjantaiposti on seuran virallinen viestintäkanava. Perjantaipostissa kerrotaan kaikista seuran toiminnoista, tapahtumista ja tärkeistä asioista. Pyydä myös joukkueen valmentajia liittymään postituslistalle. Voit välittää viestiä eteenpäin myös pelaajien vanhemmille.

### Mitä joukkueenjohtajan tehtäviin kuuluu?

Organisoi joukkueen toimintaa ja annat valmentajille mahdollisuuden keskittyä valmennustehtävään.

Tehkää yhdessä valmennustiimin kanssa toimintasuunnitelma joukkueelle: miten pelataan, osallistuuko joukkue turnauksiin ja kuinka? Millä tavoin joukkueen toimintaa rahoitetaan?

Järjestä vähintään 1-2 vanhempaintapaamista vuosittain. Vanhempaintapaamisissa käsitellään: joukkueen pelisäännöt eli toimintatavat, joukkueen rahankäyttö, joukkueen toiminta yleensä (turnaukset, tapahtumat, treenit)

Perusta joukkueelle viestintäkanavat: Nimenhuuto ja Whatsapp ovat yleensä toimivia kanavia. Kerää yhteystiedot kaikilta pelaajien huoltajilta. Huolehdi siitä, että kaikki perheet ovat mukana ainakin Nimenhuudossa. Jokainen pelaaja ilmoittautuu in/out treeni- ja pelitapahtumiin.

Perusta myös joukkueen taustatiimille (valmentajat + joukkueenjohtajat + muut toimihenkilöt) oma viestintäryhmä.





Huolehdi ilmoittautumisista: ilmoita joukkue pelitoimintaan (esim. Nappulaliigan oma kevätkierrros, syyskierrros, talvisarja) ilmoita joukkue sovittuihin turnauksiin. Välitä pelaajien vanhemmille tietoa seuran tapahtumista (esim. taitokoulut, jalkapallokoulut ym)

Luo yhteishenkeä: kutsu vanhemmat mukaan toimintaan! Voitteko tehdä jotain yhdessä lasten treenatessa? Toivota uudet pelaajat ja perheet tervetulleiksi. Suhtaudu tehtävääsi kuin harrastukseen: innostu, tee tehtävästä näköisesi, ole mukana omalla persoonallasi lasten ja aikuisten kanssa.

### Mistä apua

Tarkista joukkueenjohtajan muistilistalta, onko jotain keskeneräistä tai hoidettavaa.

Jaa tehtäviä. Pyydä apua suoraan ja henkilökohtaisesti muilta vanhemmilta. Ole yhteydessä seuran toimistolle mieluummin vähän liian aikaisin kuin liian myöhään.





## Turun Nappulaliiga – meidän seura!

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

### Toiminnanjohtaja

Teuvo Mäkinen

[teuvo.makinen@turunnappulaliiga.fi](mailto:teuvo.makinen@turunnappulaliiga.fi)

Puh. 02-235 7888 / 040-8377775

### Aluekoordinaattori

Marika Huurre

[marika.huurre@turunnappulaliiga.fi](mailto:marika.huurre@turunnappulaliiga.fi)

Puh. 02-235 7888

### Valmennuspäällikkö

Pauli Koski p. 040-5540809

[pauli.koski@turunnappulaliiga.fi](mailto:pauli.koski@turunnappulaliiga.fi)

### Tutorit

Juha Rannikko: [juha.rannikko@pp.inet.fi](mailto:juha.rannikko@pp.inet.fi) p:040-1966 652

Juha Lipponen: [juha.lipponen@turku.fi](mailto:juha.lipponen@turku.fi) p:050-5589542

### Oma kenttä

Terveystalo Areena, Kaurakatu 47

**Varusteet:** Intersport Hansa /Adidas

mainitse oma alue ja joukkue hankintoja tehdessäsi

**Pelaajavakuutukset:** SPL pelipassivakuutus

Vektor vahinkokäsittely

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

### Hoitopolku

Terveystalo /Urheilukoordinaattori Marika Ortio p.030-6333008







## Muistilista – joukkueen perustaminen

### HETI

- Treenivuoro ja treenien ajankohdan sopiminen; seuran varaamat vuorot; selvitä seuran toimistolta
- Kerää yhteystiedot: joukkueen valmennustiimi, joukkueenjohtaja, pelaajien huoltajat. Joukkueen sisäiseen käyttöön sekä seuran toimistolle.
- Muistuta että joukkueen toimijat huolehtivat yhteystietojen ilmoittamisesta seuran käyttöön itse – GDPR-luvan voi antaa vain henkilö itse.
- Muistuta valmennustiimiä antamaan luvat vapaaehtoisten rikostaustatöiden tarkistamiseen.
- Perusta Nimenhuuto tai muu vastaava viestintäkanava joukkueelle. Huolehdi että kaikki pelaajien huoltajat ovat mukana. Pyydä aina uusilta yhteystiedot.
- Perusta valmennustiimin ja taustatoimijoiden viestintäkanava
- Pelaajien ilmoittautuminen myös seuran toimistolle: pelaajalaskutus, vakuutukset ym. ”viralliset” -> pelaajan huoltaja hoitaa. Opasta tarvittaessa, muistuta uusia perheitä asiasta.
- Treeni-ilo ja joukkuehenki! Treenivinkit seuralta, 4krt paketti +valmennusopus

Pelipaidoilla ei ole kiire. Joukkueen varainhankinnalla ei ole kiire. Ensin hyväntuulinen toiminta käyntiin! Pelaajille tärkeintä on se, että joukkueella on toimiva valmennustiimi, eli riittävästi aikuisia mukana toiminnassa.





## KUUKAUDEN-PARIN KULUESSA

- Tarkista:** ovathan joukkueen yhteyshenkilöiden tiedot seuran toimistolla: seuran tiedotuskanavat ovat perjantaiposti, facebook, seuran nettisivut
- Toimijat:** onhan suostumus rikosrekisterin tarkistamiselle annettu
- Ota yhteys** seuran tutoriin, sovi käynti treeneihin: vinkit valmentajille
- Ovathan pelaajat ilmoittautuneet? Pelaajamaksut kunnossa?**  
Tarkista seuran toimistolta. Pelaajapäivytyslistassa näkyvät toimintamaksun maksaneet pelaajat.
- Vanhempien pelisääntökeskustelu /vanhempaintapaaminen, kutsu aluekoordinaattori**  
tarvittaessa mukaan

Pidä yllä kontaktia seuran toimistolle. Ole yhteydessä mieluummin kerran ”turhaan” kuin liian myöhään. Reagoi seuralta tuleviin ilmoittautumis- ja osallistumisviesteihin ajoissa.

## KULUVAN KAUDEN AIKANA

- pelitoiminta:** seuran järjestämä (kevä- ja syyskiertos, talvisarja) turnaukset?  
Miten osallistumme: sovi valmentajien kanssa, huolehdi ilmoittautumiset.
- Muihin seuran tapahtumiin osallistuminen:** seuraa seuran viestintää, ilmoittaudu ja osallistu!
- Varusteet:** selvitä pelipaidat seuran toimistolta. Seura tilaa kullekin ALUEELLE (huom. ei joukkueelle) yhden pelipaitasarjan vuosittain. Paidat kuuluvat seuralle, eivät jää pelaajille omaksi.
- Oheis- ja lisätoiminta:** halutaanko osallistua turnauksiin, mitä muuta joukkue voi tehdä yhdessä?
- Joukkueen raha-asiat.** Tili avataan seuran toimistolta seuran kassanhallinnan alle.  
Tilinavauspyyntö toimistolle. Tutustu: talousohjeistus joukkueille.
- Osallistu seuran koulutuksiin:** valmentajille, joukkueenjohtajille





## Turvallisuuden ja terveyden muistilista

- Kaikissa tapahtumissamme on aina vähintään kaksi aikuista paikalla. Tästä ei joukkueissamme tingitä. Muistuta vanhempia asiasta: tässä tarvitaan kaikkien osallistumista!
- Kriisitilanteissa seuran puolesta lausuntoja antavat ainoastaan toiminnanjohtaja tai puheenjohtaja, eivät yksittäiset toimihenkilöt. Kriisitilanteissa ole pikaisesti yhteydessä toiminnanjohtajaan tai puheenjohtajaan ja kerro mistä on kyse. Vältä kommentoimasta medialle tai somessa kriisiin liittyvissä asioissa.
- Joukkueenjohto pohtii ja kirjaa yhdessä vanhempien kanssa toimintaketjun poikkeustilanteiden varalta. Mitä tehdään jos lapsi loukkaantuu treeneissä? Kuinka menetellään pelitapahtumissa? Kuka vastaa lapsen hoidosta, kuka tiedottaa huoltajalle?
- Pelaajien huoltajien yhteystiedot ovat ajan tasalla ja joukkueenjohdon tiedossa. Joukkueella on käytössään Nimenhuudon lisäksi jokin toinen viestintäkanava. Kriisitilanteissa AINA ENSIN yhteys lapsen huoltajaan! Koko ryhmälle voit tiedottaa rauhassa akuutin tilanteen hellitettyä ryhmän yhteiseen viestintäkanavaan.
- Suojele yksityisyyttä: säädä Nimenhuudon salausasetukset riittävän tiukoiksi. Pelaajissamme on lapsia, jotka eivät saa näkyä ja /tai joiden vanhempien yhteystiedot ovat salaisia. Lapsen tai vanhemman yhteystiedot eivät saa näkyä missään julkisesti. Mitään joukkueissamme pelaavien lasten tietoja ei saa luovuttaa ulkopuolisille kyselijöille.
- Turvallisuus harjoituksiin ja peleihin liikuttaessa: Pelaaja tuntee turvallisen tien harjoituskentälle. Autoissa kimppakyydeissä käytetään turvavöitä. Pyörällä liikkuvat lapset käyttävät kypärää. Lapsi tulee tapahtumiin asianmukaisessa urheiluvarustuksessa.
- Joukkueella on ensiapupakkaus treeni- ja/tai pelikassissa. Valmentaja /joukkueenjohtaja: huolehdi että joukkueen varustelaukussa on vähintään





desinfointiainetta, laastaria, sideharsoa, kylmäpakkaus.

Opettele ainakin Kylmä-Kohotus-Kompressio venähdyksiin ja tajuttoman kääntäminen kylkiasentoon. Kirjoita itsellesi muistiin oman kotikentän /treenikentän /treenikoulun osoite.

Lataa puhelimeesi 112Suomi - mobiiliapp.

Yleinen hätänumero on 112

Turun alueen yhteispäivystys: 02 313 8800



Joukkuehenki: puutu kiusaamiseen ja huonoon kielenkäyttöön heti.

Kaikilla lapsilla on oikeus tuntea olonsa turvalliseksi tapahtumissamme.

Aikuiset keskustelevat asiat kasvokkain.

Ongelmatilanteissa yhteys seuran toimistolle.





## Talouden muistilista

### Varainhankinta

- Joukkueen taloudelle on oltava suunnitelma: mihin varoja kerätään ja miten? Osallistutaanko turnauksiin, hankitaanko varusteita? Toiminnan ja talouden suunnitelmallisuus!
- Varoja voi suunnitelmallisesti kerätä pidemmän aikaa. Varainkeruulla hankitut varat ovat koko joukkueen yhteisiä ja niitä käytetään koko joukkueen yhteiseksi hyväksi. Myös niiden, jotka ovat tulleet mukaan toimintaan myöhemmin.
- Varainhankintaan osallistutaan mahdollisuuksien mukaan. Ketään ei voi velvoittaa.

### Tili

- Joukkueen tili avataan seuran kassanhallinnan alle
- Tilistä toimitetaan vuosittain tilinpäätös. Kirjanpito ja kuitit seuran toimistolle. Tilikausi on kalenterivuosi.
- Vuosittainen tilintarkastus – joukkueen tilin tarkastaa kaksi ns. maallikkotilintarkastajaa

### Maksut

- Seuran kausimaksu kattaa seuran järjestämän toiminnan. Esim. turnauksiin osallistuminen on lisämaksullista toimintaa.
- Joukkue voi suunnitellusti kerätä kausi- tai kuukausimaksua. Maksu määrittyy joukkueen suunnitelman ja budjetin mukaan.





## Pohdittavaksi

- miten huomioidaan joukkueen vähävaraiset pelaajat ja mahdollistetaan kaikille tasapuolinen osallistumismahdollisuus?
- miten varainkeruu halutaan hoitaa?

## Pelipaidat

Pelipaidat ovat seuran omaisuutta.

Pelipaitaa käytetään vain peleissä. Joukkue voi hankkia harjoituspaidat omalla kustannuksellaan.

Paitasarja pyritään pitämään ehjänä, ts. saman ikäryhmän käytössä koko ajan.

Paita ei jää pelaajalle omaksi.

Paita palautetaan joukkueenjohtajalle, mikäli pelaaja lopettaa pelaamisen

Paidat voidaan kerätä pelitapahtuman jälkeen pois ja säilyttää joukkueen pelikassissa.

Jos joukkueen toiminta päättyy, paidat palautetaan seuran toimistolle

Kun paidat jäävät pelaajille liian pieniksi, joukkue hankkii omalla kustannuksellaan uudet.

Joukkueen varoilla hankitut harjoitusvarusteet ovat seuran omaisuutta.

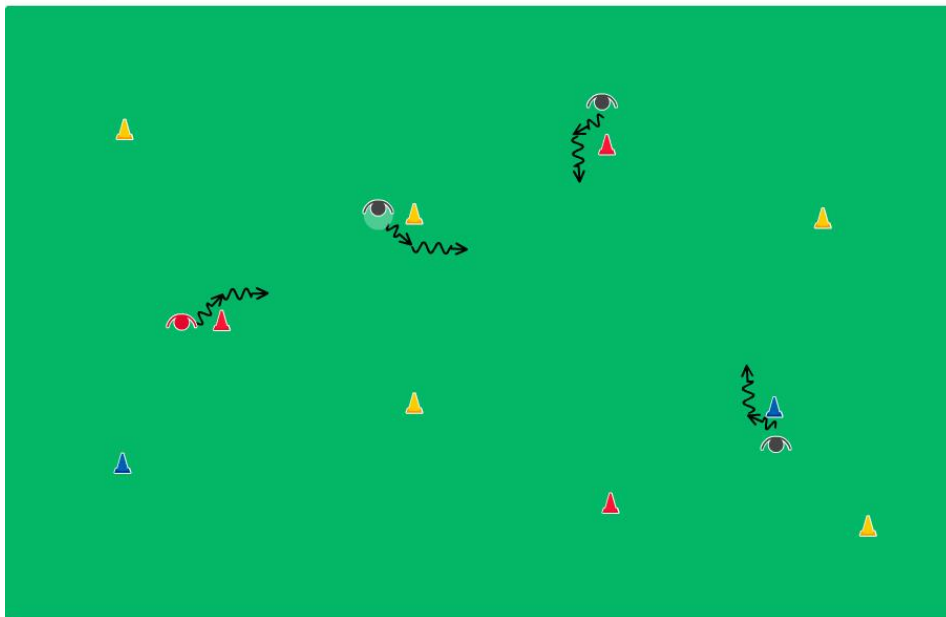
Joukkueen toiminnan päättyessä ne voidaan kierrättää samalla alueella nuoremmalle ikäluokalle



## Harjoitteita



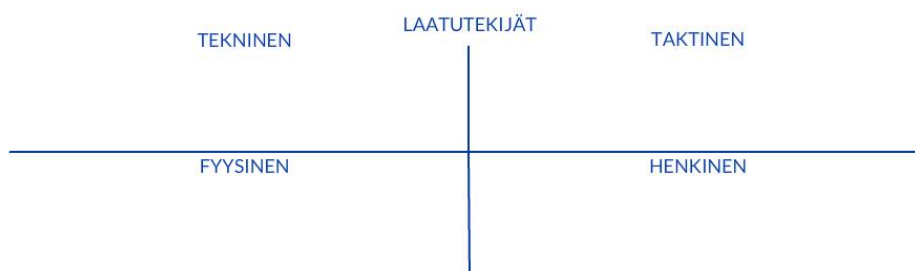
HARJOITE 1612176551338



TEEMA  
HARHAUTTAMINEN 2

### HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Alueella kartioita enemmän kuin pelaajia. Pelaaja harhauttaa aina kartiolla tullessaan. Aluksi sovitaan, mitä harhautusta käytetään. Lopuksi pelaaja saa valita itse. Joka pelaajalla pallo. Alueen koko on koko sali.



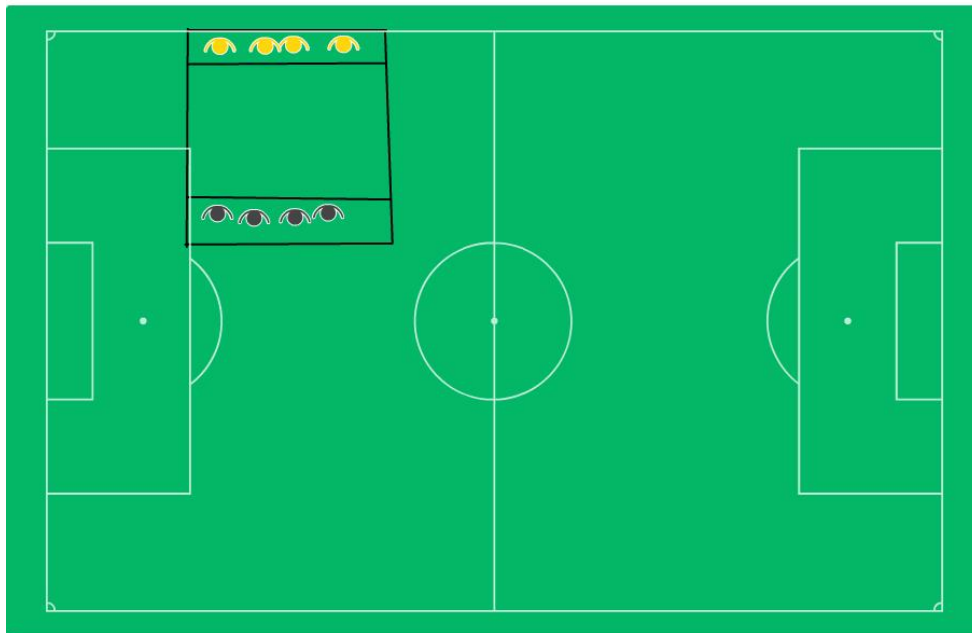
### AVAINKYSYMYKSET

- kummalta puolelta harhautan (missä tilaa)
- miltä etäisyydeltä harhautan
- mikä vie ohi (vauhti/rytminmuutos)
- minne kuljetan ohituksen jälkeen (tyhjä tila)





HARJOITE 1619510717990



TEEMA  
KULJETTAMINEN 4

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

- MOLEMMAT PÄÄTYALUEET OVAT "LUOLIA", JOTKA OVAT TÄYNNÄ PALLOJA
- PYRI RYÖSTÄMÄÄN TOISTEN LUOLASTA KULJETTAMALLA MAHDOLLISIMMAN PALJON PALLOJA OMAAN LUOLAAN
- VAIN YHTÄ PALLOA KERRALLAAN VOI KULJETTAA



AVAINKYSYMYKSET

- PALLO LÄHELLÄ VAI KAUKANA
- LYHYITÄ VAI PITKIÄ KOSKETUKSIA
- MITEN VÄLTYN TÖRMÄÄMÄSTÄ