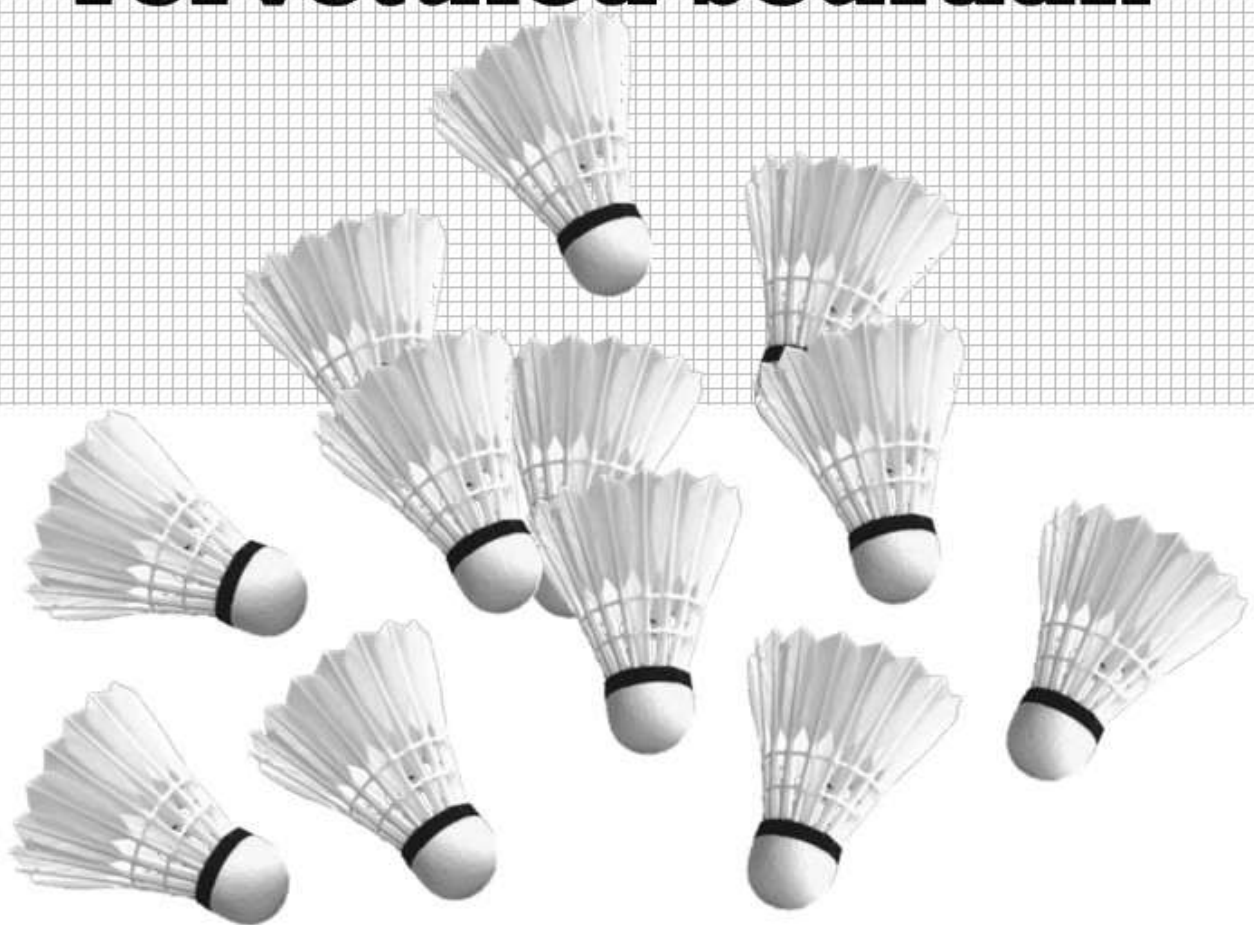




SULKAPALLOSEURA

CLEAR

Tervetuloa Seuraan





Yhteystiedot

Esa Alhoniemi (Puheenjohtaja), esa.alhoniemi@clear.fi, 041 5177041

Jukka Rantanen (Valmennuspäällikkö), jukka.rantanen@clear.fi, 040 506 3280

Seuran sähköposti: info@clear.fi

Junioritoiminta

- **Minisulkis**-ryhmä aloitteleville n. 5-9- vuotiaille
- **Sulkiskoulu** aloitteleville n. 7-12- vuotiaille
- **Harrasteryhmä** yli 12-vuotiaille junioreille, jotka eivät ole kiinnostuneita kilpailemisesta
- Kilpailuista kiinnostuneille junioreille on omat harjoitusvuoronsa (Kilpa3, Kilpa2 ja Kilpa1).

Aikuistoiminta

- **Aikuisharrastepelaajille** on oma koulutetun valmentajan ohjaama harjoitusvuoro.
- **Aikuiskilpapelaaajille** on omat harjoitusvuorot

Ilmoittautuminen

- Jos olet uusi pelaaja, liity seuraan nettisivujen lomakkeella: <https://www.clear.fi/seuran-esittely/ilmoittautuminen-kaudelle-2025-2026/>

Tiedotus

- Seuran nettisivut: **www.clear.fi**
 - etusivulla on aina uusimmat ajankohtaiset asiat sekä uutiset lyhyesti
 - Koko syys- tai kevätkauden tapahtumat löytyvät Tapahtumakalenterista: <https://www.clear.fi/ajankohtaista/tapahtumakalenteri/>
- Jäsenten tiedotuskanava on **Clearin myClub**: <https://clear.myclub.fi/flow/login>
 - jokaisen treeniryhmän omat tapahtumat löytyvät lisäksi myClubin kalenterista
 - tärkeimmät tiedotteet ovat myös myClubista luettevassa
 - merkittävimmistä tiedotteista lähetetään tieto jäsenten sähköpostiin

Seuraedut

- Seuramme jäsenet saavat alennusta Kilosportin Pro-shopista, josta löydät mailat, tossut, sulat, gripit, peliasusteet, ym.: <https://www.mailapelikauppa.com/page/3/proshop-kaarina>
- Välineiden hankinnassa sekä välineongelmissa kuten jänneiden korjauksissa käänny valmentajan puoleen

Seuravaatteet

- Seuramme pelipaitoja ja verskoja voit tilata BADSTORESTA <https://martekman.fi/seurat/clear/?page=2>
- yleensä syksyllä Seurapäivän aikana tehdään yhteistilaus seuravaatteista
- Painatukset hoidetaan keskitetysti Jukka Rantasen toimesta



Sulkamyynti

- sulkatuubeja voit ostaa valmentajilta
- Laskutus hoidetaan myClubin kautta

Vakuutukset

- jäsenmaksu ja harjoitusmaksu eivät sisällä tapaturmavakuutusta
- Voit hankkia Sporttivakuutuksen Sulkapalloliiton kautta
<https://www.sulkapallo.fi/kilpaileminen/lisenssit-ja-vakuutukset/vakuutukset/>

Mihin voit lähteä kisaamaan:

	MiniSulkis tai Sulkiskoulu	Kilpapelajaajat	Aikuisharrastepelaajat
Kilpailut	Lounasulan Juniorisarja on ensimmäinen askel ennen liiton kansallisia kilpailuja. Sarja on jaettu viiteen luokkaan, joihin pelaajat ohjataan oman tasonsa mukaan.	Sulkapalloliiton kansalliset turnaukset	Sulkisliiga
Mistä löydät tietoa	Clearin tapahtumakalenterista ja myClubista	TournamentSoftwaresta https://badmintonfinland.tournamentsoftware.com/ ja myClubista	https://kilosport.fi/lajit/sulkapallo/sulkisliiga/
Koska	2-3 kertaa syys- ja kevätkausilla	Joka viikonloppu	n. kerran kuukaudessa
Missä	eri paikkakunnilla Varsinais-Suomessa	Eri puolilla Suomea	Kaarinan KiloSportissa
Lisenssi	ei tarvita	Kilpapelajaajat ostavat itse lisenssin Suomisport-sivulta https://www.suomisport.fi/purchase/licence	ei tarvita
Ilmoittautuminen	Valmentajalle tai myClubissa n. viikkoa ennen turnausta	2-3 viikkoa ennen kilpailua https://badmintonfinland.tournamentsoftware.com/	KiloSportissa pelien alkaessa
Ottelu-ohjelma	Julkaistaan yleensä muutamaa päivää ennen kilpailua https://badmintonfinland.tournamentsoftware.com/	Julkaistaan yleensä n. viikkoa ennen kilpailua TournamentSoftwaressa	Yleensä kaksinpelit aloitetaan kello 10.00 ja nelinpelit noin kello 12.30 alkaen
Maksu	Laskutetaan myClubin kautta pelaajilta jälkikäteen	Laskutetaan myClubin kautta pelaajilta jälkikäteen	KiloSportissa pelien alkaessa



Kilpailuihin valmistautuminen

Tarkista otteluohjelmasta mihin aikaan omat pelisi alkavat ja hoida kuljetukset pelipaikalle kuntoon. Huolehdi myös, että sinulla on riittävästi puhtaita pelivaatteita jokaista peliä varten ja että pelivarusteesi ovat kunnossa. Hanki kilpailua varten myös omat sulkaiset pallot, sillä kilpailut pelataan yleensä omilla palloilla.

Kilpailuissa toimiminen

Tule kilpailupäivänä **ajoissa paikalle**, jotta ehdit tutustua halliin ja lämmitellä kunnolla ennen ensimmäistä ottelua. **Kunnon lämmittely** ehkäisee loukkaantumisia.

Hallissa ottelut kuulutetaan yleensä numerojärjestyksessä kentille, joten **seuraa kuulutuksia**, mutta varaudu myös pieniin viivästyksiin. Kentälle mennessä huolehdi, että sinulla on tarvittavat varusteet mukana: maila, juomapullo ja omat pallot. Jotta jaksaisit koko kilpailupäivän, tulee sinun **muistaa syödä ja juoda pelien välillä**. Kilpailuihin kannattaa varata mukaan omia **eväitä** (esim. banaaneja, leipää yms.), joista saa helposti ja nopeasti energiaa.

Jos pelien välillä on pidempiä taukoja, on hyvä nauttia myös **yksi lämmin ateria, joka sisältää paljon hiilihydraatteja esim. pastaa tai riisiä**. Päivän aikana pitää muistaa myös **juoda** riittävästi. Hyvä sääntö kilpailupäivän ravitsemukseen onkin **”juo ennen kuin on jano ja syö ennen kuin on nälkä”**.

Seuraavassa on muutamia tärkeitä asioita, jotka tulisi muistaa, kun olet liittynyt seuraan

- Ilmoita aina valmentajalle myClubin kautta, jos et pääse harjoituksiin
- Ilmoita valmentajalle, jos päätät lopettaa harrastuksen. Tällöin lopettaneen pelaajan tilalle voidaan ottaa heti uusi pelaaja
- Ilmoita valmentajalle pelaajan mahdolliset erityisvaatimukset, jotta valmentaja osaa ennakoida mahdolliset vaaratilanteet ja suunnitella harjoitukset tilanne huomioiden
- Seura tarvitsee toimiakseen aktiivisia jäseniä myös muuhun kuin pelaamiseen. Seura antaa sinulle jo paljon, annathan oman panoksesi myös seuralle.
- Jokainen seura kaipaa joukkoonsa lisää uusia valmentajia, ohjaajia ja seuratoimijoita.

Jos haluaisit oman harjoittelun ja pelaamisen lisäksi myös toisenlaisia haasteita, tai haluaisit olla jollakin tavalla mukana seurasi toiminnassa, valmentaminen voisi olla yksi vaihtoehto. Varsinkin pienten junioreiden harjoitusryhmissä on yleensä tarvetta apuohjaajille. Apuohjaajaksi voi ruveta esimerkiksi lapsen vanhempi, seurassa pelaava nuori tai entinen kilpapelaja. Oma pelikokemusta ei aina välttämättä edes tarvita. Jos valmentaminen ja ohjaaminen kiinnostavat, ota rohkeasti yhteyttä seurasi valmennusvastaavaan. Hän osaa kertoa parhaiten mihin ryhmiin kaivataan uusia valmentajia ja osaa ohjata myös Sulkapalloliiton järjestämiin lajikoulutuksiin.

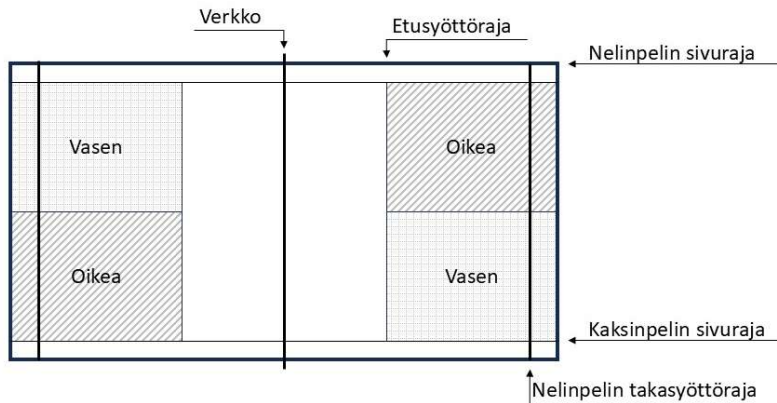
Seurassa on paljon erilaisia tehtäviä, joissa voit auttaa pienelläkin panoksella. Mitä useampi ihminen jakaa nämä vastuut, sitä paremmin seura toimii. Osallistumalla esim. kilpailujen ja tapahtumien järjestämiseen, lasten kuljetuksiin tai vaikkapa tiedotteiden kirjoittamiseen, autat paitsi seurasi toimivuutta, myös itseäsi.



SÄÄNNÖT

Pistelasku

Pelatun pallon voittaja saa pisteen riippumatta siitä oliko hän syöttäjä vai vastaanottaja. Erä pelataan 21 pisteeseen ja voittoon tarvitaan kaksi voitettua erää. Tilanteessa 20-20 tarvitaan kahden pisteen ero, kuitenkin niin, että erä loppuu viimeistään 30 pisteeseen. Erän voittanut pelaaja aloittaa seuraavan erän.



Syöttö

Erlaisia syöttötapoja on yhtä monta kuin on pelaajiakin. Syötössä tulee huomioida seuraavat asiat:

- Palloon on osuttava vyötärön alapuolella, osumishetkellä syöttäjän mailan varsi osoittaa selkeästi alaspäin
- Sekä syöttäjän että vastaanottajan jalkojen on pysyttävä paikoillaan kentän pinnassa syöttöhetkellä
- Pelaaja syöttää oikeasta ruudusta, kun hänellä on parillinen määrä pisteitä ja vasemmasta ruudusta, kun pistemäärä on pariton. Syöttö tapahtuu aina ristikkäiseen syöttöruutuun

Nelinpeli

Kaksinpelin lisäksi sulkapalloa voidaan pelata myös nelinpelinä (miesten-, naisten- ja sekanelinpeli). Säännöt nelinpelissä ovat muuten samat kuin kaksinpelissä, mutta kenttä on suurempi ja pelaajia on kentällä neljä. Seuraavassa tärkeitä asioita nelinpelin syöttötilanteessa:

- Vain yksi syöttövuoro/pelipari
- Syöttöruudun määrää kaksinpelin tapaan aina se, onko parilla parillinen vai pariton määrä pisteitä
- Pelaajat vaihtavat syöttöruutua vain, jos saavat omasta syötöstä pisteen. Muulloin pelaajat syöttävät tai ottavat syöttöä vastaan niissä syöttöruuduissa, joissa he olivat edellistä syöttöä antaessaan tai vastaanottaessaan.
- Takasyöttöraja on lyhyempi kuin kaksinpelissä (ks. kuva)

Muita sääntöjä

- Pallo saa osua verkkoon (myös syötössä), mutta maila ei
- Pallo on sisällä, jos se osuu rajojen sisäpuolelle tai rajalle
- Pelivälineiden paiskominen, pallon tahallinen rikkominen, pallon lentonopeuden muuttaminen vastustajan tietämättä ja kirosanojen käyttö on rangaistavaa ja johtaa pisteenmenetykseen