

# Seura- toiminnan käsikirja 2020-2021



Lentopallon erikoisseura vuodesta 1969 alkaen.

## Sisällys

1 Johdanto .....	4
2 Tervetuloa Salpikseen! .....	4
3 Järjestötoiminta .....	5
3.1 Suomen Lentopalloliitto .....	5
3.2 Lentopalloliiton Etelä-Suomen alue .....	5
3.3 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu, Hollolaiset urheiluseurat .....	5
4 Toiminnan peruseriaatteen .....	5
4.1 Missio eli toiminta-ajatus .....	5
4.2 Visio .....	6
4.3 Arvot .....	6
4.4 Tavoitteet .....	6
4.5 Sinettiseura .....	7
4.6 Eettiset periaatteet ja pelisäännöt .....	8
4.7 Joukkuekohtaiset pelisäännöt .....	9
4.8 Valmentajien ja ohjaajien Reilun Pelin ohjeet .....	9
5 Organisaatio, toimijat ja vastuualueet .....	11
5.1 Organisaatiokaavio .....	11
5.2 Kokoukset .....	11
5.3 Toimijat .....	12
5.3.1 Johtokunta, puheenjohtaja / varapuheenjohtaja, sihteeri, rahastonhoitaja ja seuratyöntekijät .....	12
5.3.2 Valmentajat, apuvalmentajat ja valmennuspäällikkö .....	13
5.3.3 Joukkueenjohtajat, huoltajat ja joukkueen rahastonhoitaja .....	13
5.3.4 Juniorit, lapset, nuoret ja vanhemmat .....	14
5.3.5 Täysi-ikäiset urheilijat ja harrastajat .....	14
5.4 Yhteystiedot .....	14
6. Toiminta – ja taloussuunnitelmat .....	15
6.1 Toimintasuunnitelma ja talousarvio .....	15
6.2 Kausimaksut ja vakuutukset .....	15
6.3 Palkat ja kulukorvaukset .....	16
6.4 Joukkueen talous ja juniorin/pelaajan kulut .....	16

6.5 Vuosikello .....	17
6.6 Varainhankinta ja talkotoiminta .....	18
6.7 Kunnan ja muiden tahojen avustukset, sekä juniorin tukeminen.....	18
6.8 Palkitseminen, huomionosoitukset ja kiittäminen .....	18
6.9 Toiminnan kehittäminen, palautekanavat ja ristiriitatilanteiden hallinta .....	19
7 Valmennustoiminta .....	20
7.1 Urheilijan fyysismotorisen harjoittelun tavoitteet ja herkkyyskaudet.....	21
7.1.1 Ikävuodet 6-8.....	21
7.1.2 Ikävuodet 9-10.....	22
7.1.3 Ikävuodet 11-12.....	23
7.1.4 Ikävuodet 13–14.....	24
7.1.5 Ikävuodet 15–16.....	24
7.1.6 Ikävuodet 17–19.....	25
7.2 Urheilijan psyykkisen valmennuksen tavoitteet .....	25
7.3 Valmentajayhteistyö ja Tutor – toiminta .....	26
7.4 Valmennuslinjauksen ja ohjeet ikäkausittain.....	26
8 Tiedotus ja markkinointi .....	28
8.1 Ulkoinen ja sisäinen viestintä .....	28
8.2 Viestintäkanavat.....	28
8.3 Markkinointi ja sponsorointi, seuran logo ja seura-asut ja –tuotteet.....	29
9 Kilpailut ja tapahtumat.....	29
10 Lihashuolto, ravinto ja oheisharjoittelu.....	30
11 Liitteet .....	33
LIITE 1. Sinettiseuran auditointilomakkeet .....	33
LIITE 2. Kausimaksut .....	37
LIITE 3. Valmentajan huonetaulu .....	38
LIITE 4. Joukkueenjohtajan huonetaulu .....	39
LIITE 5. Minilentiksen huonetaulu .....	40
LIITE 6. Junioripelaajan huonetaulu.....	41
LIITE 7. Vanhemman huonetaulu.....	42
LIITE 8. Muistilista miniturnauksen järjestäjälle.....	43

## 1 Johdanto

Tämän seurakäsikirjan tarkoituksena on kertoa lukijalle monipuolisesti seurasta, sen arvoista, tavoitteista, toimintaryhmistä ja toimintatavoista, ja tuoda nämä asiat myös jäsenten tietoon. Käsikirja opastaa seurassa toimivia henkilöitä käytännön seuratyössä ja antaa perustiedot tehtävien suorittamiseen. Käsikirjan tarkoituksena on myös lisätä avoimuutta seuran asioista, opastaa uusia jäseniä seuran toimintaan ja vahvistaa ja levittää seuran hyviä toimintamalleja, linjauksia ja periaatteita. Käsikirja vastaa Salpiksen tarpeeseen ja sitä päivitetään vuosittain.

Tämän seurakäsikirjan ensimmäinen versio kaudelle 2015-2016 on laadittu yhdessä HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoiden kanssa.

## 2 Tervetuloa Salpikseen!

Salpis ry perustettiin vuonna 1969. Seuran vision mukaisesti Salpis haluaa olla vahva, laadukas ja sitoutunut toimija omassa toimintaympäristössään sekä osaltaan kehittää suomalaista lentopallokulttuuria Lentopalloliiton tavoitteiden suuntaisesti. Tämä seuratoiminnan käsikirja kertoo Salpiksen seuratoiminnan arvoista, toiminnan periaatteista ja käytännöistä. Kirja ohjeistaa kaikkia toimijoita yhtenäiseen Salpiksen toimintatapaan. Toimintatapa mahdollistaa määrätietoisien ja suunnitelmallisen työn kaikessa seuratyössä.

Salpiksen toiminnassa on noin 150 pelaajaa eri lasten ja nuorten sekä aikuisten joukkueissa. Pääosan työstä lasten ja nuorten eteen tekevät vapaaehtoiset isät ja äidit, ohjaajat ja valmentajat sekä toimihenkilöt eri ikäluokissa. Ilman heidän pyyteetöntä panosta emme voisi lasten lentopallotoimintaa järjestää. Tämä kirjanen auttaa myös heitä mahdollistamaan iloisen ja tavoitteellisen harrastustoiminnan jokaiselle seuramme pelaajalle. On hyvä muistaa, että kaikissa asioissa tulee olla mukana terve maalaisjärki sekä tarvittaessa perusteltu päätös ja pääseuran vastuutahon valtuutus toimia tilanteen mukaan.

Lasten ja nuorten sitoutuminen ja harrastusmotiivit urheiluseuraan ja sen toimintaan vaihtelevat paljon. Yhä enemmän toiminnassa on mukana pelaajia, jotka haluavat toiminnasta mukavan ja aktiivisen harrastuksen. Samoin toiminnalle asetetaan vaatimuksia palvella myös niitä harrastajia, jotka hakevat itselleen korkeitakin menestystavoitteita omalla peliurallaan. Salpis pyrkii luomaan oman vision toiminnan kehittämiseksi niin, että tulevina vuosina seuramme parissa voisi olla mukana eri harrastusmotiivein. Toimintaa kehitetään siten, että kaikille pelaajille tarjoutuu monipuolinen mahdollisuus harrastamiseen naperotoiminnasta alkaen aina aikuisikään asti ja pelitoiminnasta vähemmän kiinnostuneille tarjotaan muuta mielekästä toimintaa seuratyön puitteissa mm. apuvalmentajina, joukkueenjohtajina ja toimitsijoina eri tapahtumissa. Miesten ja Naisten joukkueet mahdollistavat harrastamis- tai kilpailupaikan juniorivuosien jälkeen. Yhteistyössä on voimaa.

Salpis haastaa jokaisen pelaajan ja vanhemman, seuratoimijan, yhteistyökumppanin, seuran sidosryhmät sekä muut urheiluseurat lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta tekemään kaikkensa laadukkaan ja mielekkään toiminnan toteuttamiseen. Yhdessä tehden saamme myös enemmän aikaan. Me kaikki yhdessä olemme seura – **Salpis!**

Lentopallon erikoisseura vuodesta 1969 alkaen.

## 3 Järjestötoiminta

### 3.1 Suomen Lentopalloliitto

Salpis on Suomen Lentopalloliiton jäsen ja kuuluu Liiton kautta myös liikunnan ja urheilun kattojärjestöön Valoon. Lentopalloliiton tehtävänä on luoda mahdollisuuksia seurojen kehittymiselle. Liiton organisoimissa koulutuksissa keskitytään ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen. Sen lisäksi liitto edistää seurojen välistä yhteistyötä ja hyvien toimintatapojen jakamista seurojen kesken. Liitto tekee työtä myös lajin olosuhteiden parantamiseksi. Liitto järjestää kilpailutoiminnan lentopallon ja beach volleyn osalta. Lentopalloilun harrastajia on noin 118 000, joista 3-18-vuotiaita noin 27 000, 19–65-vuotiaita noin 83 000 ja 66–79-vuotiaita noin 8 000 (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010). Rekisteröityjä pelaajia on 11 500, joista junioreita 6 900. Liiton sarjoissa on 1 240 joukkuetta, joista juniorijoukkueita on 870. FIVB:ssä on 220 jäsenmaata eli enemmän kuin missään muussa urheilujärjestössä. Lentopallon aktiivipelaajia on maailmassa noin 200 miljoonaa ja harrastajia jopa miljardi. Lisätietoja: <http://www.lentopalloliitto.fi/>, <http://www.fivb.org/> , <http://www.cev.lu/> .

### 3.2 Lentopalloliiton Etelä-Suomen alue

Lentopallo Liiton toiminta on jaettu viiteen eri maantieteelliseen alueeseen. Salpis kuuluu Etelä-Suomen alueeseen. Etelän alue järjestää F-D nuorten kilpatoiminnan, aikuisten harraste lentopallon ja beach volley toiminnan. Lisäksi alue tarjoaa valmentajakoulutusta ja nuorten toimintaa, joka sisältää motivoituneille nuorille tarkoitettua valmennusleirejä ja aluejoukkue-toimintaa, Liitolla on käytössään aluekehittäjiä, jotka auttavat seuroja niiden toiminnan kehittämisessä. Lisätietoja: <http://esla.sporttisaitti.com/>.

### 3.3 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu, Hollolaiset urheiluseurat

Salpis on Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n (PHLU) jäsen. PHLU on alueellinen liikunnan ja urheilun järjestö, joka auttaa urheiluseuroja ja muita liikuntatoimijoita liikuttamaan ihmisiä. PHLU tekee työtä seuratoiminnan, lasten liikunnan ja terveystoiminnan parissa. Työllistämiprojekti työllistää ihmisiä urheiluseurojen ja muiden liikuttajien avuksi. PHLU kouluttaa, järjestää tapahtumia, kokoaa verkostoja sekä valvoo liikunnan ja urheilun etuja alueellaan. Lisätietoja <http://www.phlu.fi/>.

Salpis osallistuu aktiivisesti hollolaisten urheiluseurojen tapaamisiin. Urheiluseurat kokoontuvat 4-5 kertaa vuodessa Hollolan kunnan liikuntavastaavan johdolla. Urheiluseurojen yhteistoiminnan tavoitteena on kehittää liikunnan ja urheilun harrastamisen edellytyksiä Hollolassa. Hollolalaisten yhdistysten linkkejä löytyy kunnan nettisivuilta: <http://www.hollola.fi/yhdistysten-linkkeja>.

## 4 Toiminnan peruseriaatteet

### 4.1 Missio eli toiminta-ajatus

Seura järjestää resurssiensa puitteissa lentopallosta kiinnostuneille eri-ikäisille henkilöille mahdollisuuden lentopallon harrastamiseen harrastus- ja kilpailutasoilla. Seura kannustaa nuoria ja vanhempia osallistumaan lentopallotoimintaan valmentajina, ohjaajina, toimitsijoina ja tuomareina sekä muina seura-aktiiveina. Seuran uusia ja vanhoja jäseniä kohdellaan tasa-arvoisesti.

## 4.2 Visio

Lentopallo on eri muodoissaan haluttu ja arvostettu liikuntamuoto Päijät-Hämeessä ja Salpis on lajin johtava seura alueella.

## 4.3 Arvot

Arvot ovat organisaation toimintaa ohjaavia periaatteita, joille on ominaista voimakkuus, pysyvyys ja riippumattomuus ajasta ja paikasta. Arvot eivät vaadi mitään ulkonaista oikeutusta vaan ne sisältävät periaatteita, joilla on merkitystä organisaation henkilöstölle.

Salpis toteutti keväällä 2014 arvokyselyn seuran aktiivien parissa ja päivitti arvot. Salpiksen arvoiksi valikoituivat **yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen, positiivisuus, urheilullisuus, tasa-arvo ja yhteistoiminta.**

Arvot ilmenevät käytännön toiminnassa mm. seuraavasti:

### 1. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen

- jokaisen panos on tärkeä
- seurassa on kaikille yhteisiä tilaisuuksia mm. kauden päättäjäiset, joulumarkkinat ja Power cup
- turnauksissa ja otteluissa esiinnyttään yhtenäisissä asuissa

### 2. Positiivisuus

- kaikkia kannustetaan eteenpäin ja parempiin suorituksiin tuloksista huolimatta
- seuratyöntekijöitä kiitetään säännöllisesti
- tunne ja innostus kuuluvat urheiluun

### 3. Urheilullisuus

- valmennus on suunnitelmallista, tavoitteellista ja laadukasta
- kannustetaan kaikkia osallistumaan kilpailuihin ja peleihin sekä menestymään mahdollisimman hyvin
- noudatetaan terveitä ja urheilullisia elintapoja

### 4. Tasa-arvo ja yhteistoiminta

- kaikki pääsevät mukaan toimintaan, valmennusryhmien välillä tehdään yhteistyötä, pojat ja tytöt ovat mukana
- jokaisen panos on tärkeä
- kaikkia kuunnellaan, hallituksen kokoukset ovat avoimia ja pöytäkirjat julkisia

## 4.4 Tavoitteet

### Urheilutoiminta

- Vuosittain perustetaan harjoitusryhmät F-A -nuorissa niin tytöissä kuin pojissakin
- F-D -nuorissa osallistuu 2-3 joukkuetta / ikäryhmä aluesarjaan
- C-A-nuorissa joukkue osallistuu liiton järjestämiin sarjoihin
- Naisten ja miesten joukkue pelaa 1 - 3 – sarjassa
- Aluejoukkuetoimintaan osallistuu Salpislaisia junioreita ja valmentajia
- Valmentajat käyvät 1-2-tason koulutuksen

Lentopallon erikoisseura vuodesta 1969 alkaen.

- Luoda edellytykset yksilön kehittymiselle esim. aluejoukkuetasolle

### Seura – ja harrastustoiminta

- Saada vuosittain uusia valmentajia, ohjaajia ja tuomareita seuratoimintaan
- Lapsille ja nuorille tarjotaan harraste- ja kerhotoimintaa
- Aikuisille/senioreille tarjotaan harrastemahdollisuudet
- Kehittää toiminta-alueensa lentopallo- ja liikuntamahdollisuuksia
- Seuran talous on kannattavalla pohjalla ilman riskejä
- Seuratoiminnan ja valmennuksen jatkuva kehittäminen

## 4.5 Sinettiseura

Nuori Suomi Sinettiseurat ovat nuorisourheilun laatuseuroja, jotka ovat saaneet tunnustuksen laadukkaasta nuorisotoiminnasta. Sinettiseuroja on tällä hetkellä 637 kpl (<http://www.sport.fi/urheiluseura/sinettiseurat/sinettiseurat-lajeittain>). Vuonna 1992 aloitettu Sinettiseuratoiminta on Valo ry:n ja urheilun lajiliittojen yhteinen toimintamalli, joka rakentuu lapsen ja nuoren parhaan edistämiseksi - lapsen kasvun ja kehityksen tukemiselle sekä lapsuuden kunnioittamiselle.

Sinettiseurajärjestelmän tavoitteena on auttaa seuroja kehittämään lasten ja nuorten toimintaa. Yhdessä laadittu seuran toimintalinja selventää jäsenille ja muille toimijoille, miksi seura on olemassa, millaisille arvoille seuran toiminta perustuu, miten käytännön asiat seurassa hoidetaan ja millaisia palveluja seura tarjoaa.

Sinettiseuroilla on yhteiset laatukriteerit, joiden mukaan sinetti voidaan myöntää. Nuori Suomi ja Suomen Lentopalloliitto on myöntänyt Salpikselle tunnuksena laadukkaasta ja hyvin hoidetusta juniorityöstä Sinettiseuravuoskuvaa vuonna 2006. Salpiksen seurakäsikirja täyttää osaltaan sinettiseuravaatimuksia.

(<http://www.sport.fi/urheiluseura/sinettiseurat/sinettiseuraksi/sinettiseurakriteerit>)

### Lentopalloliiton sinettiseurakriteerit, jotka Salpis Ry:n on täytettävä.

<p><b>YHTEISÖLLISYYS JA YKSILÖLLISYYS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lapsen ja nuoren parhaaksi</li> <li>2. Kannustava ilmapiiri</li> <li>3. Yhdessä tekemisen kulttuuri</li> </ol>	<p><b>HARJOITTELEMINEN JA KILPAILEMINEN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Monipuolisuus, riittävä määrä ja kehityksen huomiointi</li> <li>5. Elämykset ja haasteet</li> <li>6. Oppimisen ja kehittymisen mittaaminen</li> </ol>
<p><b>OHJAAMINEN JA VALMENTAMINEN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Osaava ja innostava ilmapiiri</li> <li>8. Erilaisten yksilöiden huomiointi</li> <li>9. Urheilulliseen elämäntapaan kannustaminen</li> </ol>	<p><b>VIESTINTÄ JA ORGANISOINTI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Avoimuus ja vuorovaikutteisuus</li> <li>11. Selkeät roolit ja toimintatavat</li> <li>12. Toiminnan aktiivinen kehittäminen</li> </ol>

Lentopallon erikoisseura vuodesta 1969 alkaen.

Sinettiseurakriteerit (kohdat 1-12) arvioidaan ja läpikäydään jokaisessa valmennusryhmässä kerran vuodessa. Lisäksi johtokunta, jokainen vastuuvallmentaja ja ohjaaja tekevät itsearviointin kerran vuodessa 30.9. mennessä. (LIITE 1. SINETTISEURAN AUDITIONILOMAKKEET)

## 4.6 Eettiset periaatteet ja pelisäännöt

Eettiset periaatteet (koskevat kaikkia pelaajia, valmentajia, joukkueenjohtajia, huoltajia, johtokunnan ja jaostojen jäseniä, muita toimihenkilöitä sekä lasten ja nuorten vanhempia):

**Salpishenki** = Salpislaiset tunnetaan rehtinä, sääntöjä noudattavana porukkana, joka reilusti kannustaa omiaan ja vieraita.

Salpislaiset käyttäytyvät hyvin ja **kunnioittavat kaikessa toiminnassa kanssaihmiä**. Suvaitsemattomuus, toisten pilkkaaminen, nimittely ja muunlainen väheksyminen eivät kuulu toimintatapoihimme.

**Väkivallattomuus:** Seura pyrkii toimimaan siten, ettei sen toiminnassa esiinny fyysistä eikä psyykkistä väkivaltaa missään muodossa. Väkivallattomuudesta keskustellaan jäsenten kanssa muun muassa pelisääntöjen laatimisen yhteydessä.

Organisaatiossa ei hyväksytä sukupuolista tai seksuaalista **häirintää** tai hyväksikäyttöä.

Seura **ei hyväksy rasismia** missään muodossa.

**Avoin ja rakentava yhteistyö** valmennus- ja seuratyössä tarkoittaa avointa tiedottamista ja kuuntelemista, mahdollisuutta vaikuttaa, mm johtokunnan kokoukset ovat avoimia.

**Hyvät käytöstavat**, tervehdimme reippaasti vastustajia ja tuomareita, emme huutele tai käytä kirosanoja, siisteydestä huolehtiminen on osa harjoitus- ja pelitoimintaa.

Seuran toiminnassa on sovittu siitä, että etusijalla lasten elämässä on **koulu**.

Toiminnan määrässä huomioidaan kaikki tekijät ja varataan lapsille ja nuorille riittävästi aikaa myös **lepoon**.

**Kaikki lapset ovat tervetulleita** mukaan toimintaan riippumatta siitä, kuinka kauan he ovat harrastaneet lajia ja siitä, mikä on heidän kehitystasonsa. Lapset saavat itse päättää harrastuksensa aktiivisuuden ja kaikkia kohdellaan oman ryhmänsä tasavertaisina jäseninä.

**Kaikki pääsevät osallistumaan peleihin**, -periaate: F-D-junioreissa kaikki joukkueen jäsenet saavat peliaikaa, periaate on huomioitu säännöissäkkin, C-A -junioreissa kaikki saavat pelata, mutta peliaika ei välttämättä jakaannu tasaisesti, valmentaja päättää peliajasta.

**Päihteettömyys**, savuttomuus ja nuuskattomuus; Seuran alle 18-vuotiaiden jäsenten alkoholin käyttö sekä tupakan ja nuuskan käyttö on ehdottomasti kiellettyä seuran järjestämässä tilaisuuksissa.

Valmentajat ja ohjaajat toimivat nuorten ja lasten esikuvina. Sen vuoksi seura edellyttää heiltä kaikkiin tilanteisiin sopivaa ja asiallista käytöstä, muiden ihmisten huomioimista ja päihteettömyyttä seuran tilaisuuksissa.

**Dopingille sanotaan EI!**



Olet seuran jäsen maksettuasi kausimaksun.

Suomen lentopalloliiton lisenssimaksu on maksettava, jotta voit osallistua peleihin ja turnauksiin.

Jokaisella harjoitukseen osallistuvalla on oltava voimassa oleva tapaturmavakuutus (lisenssiin liittyvä tai vapaaehtoinen vakuutus).

#### 4.7 Joukkuekohtaiset pelisäännöt

Jokainen joukkue / ryhmä laatii omat Nuori Suomi periaatteen mukaiset pelisäännöt syksyllä ennen sarjakauden alkua.

Keskustelussa läpikäydään mm. seuraavia asioita: Leikinomaisuus, tasavertaisuus, lapsilähtöisyys, suvaitsevuus, mitä peluuttamisesta sovitaan, koti ja koulu.

Peleihin kuuluvat elementit, kuten erotuomari / pelinohjaaja ja muut peliin kuuluvat sidosryhmät, lasten ja aikuisten käyttäytyminen kanssaihmissä kohtaan.

Päihteet ja niihin suhtautuminen (11 – 18 -vuotiaat pelaajat ja aikuiset).

F-D -junioreissa laaditaan kahdet pelisäännöt: toiset lasten vanhempien kesken ja toiset valmentajan ja ryhmän kesken.

C-A -junioreissa laaditaan pelisäännöt nuorten kesken. Suosittelemme, että C-A nuorten vanhemmat tekevät myös pelisäännöt/sovitut käytännöt, mm turnausmatkat, varainhankintatalkoot, valmentaja työskentelyrauha, tuomarien kunnioittaminen. Jokainen juniori ja valmentaja saavat itselleen oman kappaleen säännöistä.

Joukkue noudattaa tekemiään sääntöjä.

Jokaisen joukkueen joukkueenjohtaja ja valmentaja huolehtivat siitä, että pelisääntökeskustelut käydään ja pelisäännöt tehdään. Joukkueenjohtajat lähettävät pelisäännöt Suomen Lentopalloliittoon ohjeen mukaisesti eteenpäin. Ohjeet pelisääntöjen tekemiseen ja palauttamiseen: <http://www.sport.fi/kasva-urheilijaksi/urheilun-pelisaannot/nain-teet-pelisaannot>. Joukkueenjohtajat toimittavat alkuperäiset allekirjoitetut kappaleet seuralle sovittujen aikataulujen mukaisesti. Seuratason pelisäännöt tarkistetaan valmentajien, johtokunnan ja joukkueenjohtajien yhteisessä pelisääntöpalaverissa joka toinen vuosi.

#### 4.8 Valmentajien ja ohjaajien Reilun Pelin ohjeet

Valmentajat tekevät erittäin arvokasta ja haasteellista työtä vapaaehtoisuuteen perustuen.

Valmentajat ansaitsevat panoksestaan **ISON KIITOKSEN**. Valmentaja on myös yksilö ja jokaisella on oma valmennusfilosofia. Valmentajien tekemän työn tulos ei näy välttämättä heti. On tärkeää, että osaamme **pyyteettömästi ARVOSTAA** valmentajien työtä.

**Leikinomaisuus** merkitsee erityisesti tekemisessä vallitsevaa asennetta ja ilmapiiriä. On huolehdittava siitä, ettei lasten ja nuorten harrastuksesta tule vakavahenkistä ja yliohjailtua vaan mukana olevat saavat nauttia peleistä ja leikeistä ikään katsomatta. Leikinomaisuudella tarkoitetaan myös sitä, että **jokaisessa pelissä ja turnauksessa pyritään voittoon** ja onnistumisiin.

**Yksilökeskeisyys** tarkoittaa sitä, että yksilön kehittyminen tukee joukkueen pelillistä menestystä. Kehittymistä pitää verrata lapsen ja nuoren omiin aikaisempiin tekemisiin – ei muiden joukkueessa olevien. Valmennusta eriytetään tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan. Koulutetut ohjaajat ja valmentajat opastavat yksilöllisesti eri kehitysvaiheissa olevia lapsia. Pidempään mukana olleille tarjotaan vaativampia tehtäviä ja myös harrastuksensa alussa olevia lapsia opastetaan heidän oman kehitystasonsa mukaan.

Lentopallo on **taitopeli** ja **taito** on lentopallon perusta. Taidon kehittäminen tarkoittaa enemmän yksilöllistä harjoittelemista ja vähemmän joukkueella pelaamista. Oikeat mallit ja osaavat ohjaajat saavat aikaan innostuksen, joka tuo mukanaan riittävät toistot. Harjoitusten ulkopuolella tehtävät harjoitteet ovat olennainen osa lentopalloharrastusta.

**Monipuolisuus** Useampien liikuntalajien harrastaminen on lapsen etu ja siihen tulee seuroissa aktiivisesti kannustaa. Joukkueiden ja junioreiden oma harjoittelu on myös tärkeä toteuttaa monipuolisesti erilaiset kasvun herkkyyksikaudet huomioiden.

**Suunnitelmallisuus** ja johdonmukaisuus valmennuksessa: valmentaja suunnittelee ja valvoo harjoitukset, ohjaa kaikkia tasapuolisesti yksilölliset erot huomioiden, antaa palautetta rakentavasti ja myönteisessä hengessä. Valmentajat laativat yhdessä valmennuspäällikön (avustuksella) kanssa jokaisen ikäluokan harjoitusryhmien kirjalliset kausisuunnitelmat. Kausisuunnitelmasta toimitetaan kopio ennen sarjan alkua valmennuspäällikölle, joka koordinoi eri ikäryhmien valmennustoimintaa ja tavoitteiden asettamista. Valmentajien valmennuksesta aiheutuneet kulut korvataan johtokunnan hyväksymien periaatteiden mukaisesti. Kulukorvauksen maksamisen edellytyksenä ovat riittävät kausisuunnitelmat, jotka toimitetaan valmennuspäällikölle.

**Valmentajan ja muiden aikuisten, jotka toimivat joukkueessa tulee parhaansa mukaan:**

- Opettaa noudattamaan sovittuja pelisääntöjä.
- Pyrkii edistämään joukkueessa sellaista pelaajien keskinäistä suhtautumistapaa, jossa kaikki ovat hyväksytyjä riippumatta esim. ulkonäöstä, rodusta, vaateuksesta ja käyttäytymisestä.
- Pyrkii opettamaan lapsia huolehtimaan varusteista, vaatteista ja pelivälineistä harjoitusten sekä pelimatkojen aikana.
- Huomioimaan peleissä ja harjoituksissa oma kielenkäyttö.
- Pyrkii omalla esimerkillään edistämään nuorten terveitä elämäntapoja.
- Pyrkii olemaan lapsille esimerkki tasapainoisesta, oikeudenmukaisesta, rehellisestä ja terveellisistä elämäntapoja noudattavasta aikuisesta ihmisestä.

**Valmentaja ja ohjaaja pitävät huolta jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta:**

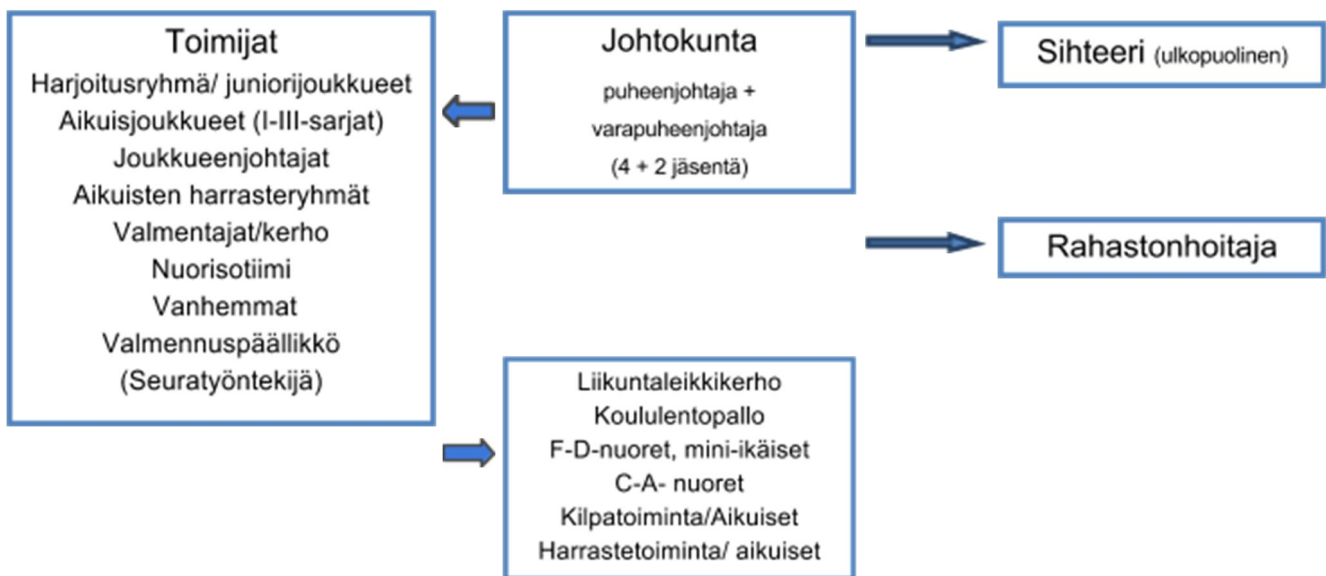
- Kohtelee kaikkia lapsia tasapuolisesti.
- Pyrkii vähentämään ja lieventämään epäonnistumisten tuomia pettymyksiä.
- Pyrkii lieventämään lasten keskeisiä ristiriitoja ja sovitteluun erimielisyyksiä.
- Tervehtii ja huomioi jokaisessa harjoituksessa kaikki osallistujat.
- Keskustelee säännöllisesti lasten ja vanhempien kanssa ja vanhempien- kokous pidetään ainakin kauden alkaessa ja keväällä.
- Asettaa myös muita kuin kilpaurheilullisia tavoitteita esim. lajitaito, fysiikka, taktiikka ja pelisäännöt

- Pyrkii järjestämään kaikille lapsille harjoitteita, tehtäviä ja osallistumismahdollisuuksia niin, että jokaisella lapsella on mahdollisuus kokea onnistuneensa ja tullessa hyväksytyksi.
- Seuraa lasten harjoituksissa käyntejä, tarvittaessa otetaan yhteys lapseen tai kotiin. Näin pyritään ehkäisemään lopettamista.

Vanhemmilla ja nuorilla on mahdollisuus antaa palautetta harjoitusryhmän toiminnasta suoraan valmentajalle ja tarvittaessa valmennuspäällikölle, puheenjohtajalle ja johtokunnalle.

## 5 Organisaatio, toimijat ja vastualueet

### 5.1 Organisaatiokaavio



### 5.2 Kokoukset

#### VUOSIKOKOUS

Vuosikokous on Salpis ry:n ylin päättävä elin. Seuran tilikausi alkaa 1.9 ja loppuu 30.8. Vuosikokous pidetään vuosittain loka-joulukuussa. Seuran vuosikokouksessa valitaan erikseen puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja neljä johtokunnan jäsentä sekä kaksi varajäsentä, sihteeri ja rahastonhoitaja. Vuosikokouksessa päätetään toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavalle kaudelle sekä muut sääntöjen määräämät asiat. Näiden lisäksi vahvistetaan tilipäätös ja myönnetään tili – ja vastuuvapaus tilivelvollisille. Seuran kokouksissa äänioikeutettuja ovat 15 vuotta täyttäneet jäsenmaksunsa maksaneet seuran jäsenet. Molemmat vanhemmat liittyvät Salpis ry:n jäseniksi ilman lisäkustannuksia, kun vanhemmat maksavat lapsensa kausimaksun (LIITE 2.). Jos vanhemmat eivät halua liittyä jäseniksi, niin asiasta ilmoitetaan joukkueenjohtajalle.

#### MUUT KOKOUKSET

Muita erikseen koolle kutsuttavia kokouksia ovat mm. johtokunnan, nuorisotiimin, valmentajien, joukkueiden sekä yhteistyötahojen kokoukset.

Lentopallon erikoisseura vuodesta 1969 alkaen.

## 5.3 Toimijat

### 5.3.1 Johtokunta, puheenjohtaja / varapuheenjohtaja, sihteeri, rahastonhoitaja ja seuratyöntekijät

#### JOHTOKUNTA

Seuran asioita hoitaa ja edustaa vuosikokouksessa vuodeksi kerrallaan valittava johtokunta. Johtokuntaan kuuluu puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja neljä vakinaista sekä kaksi varajäsentä. Johtokunnan tavoitteena on kehittää ja ylläpitää seuran toimintaa, tukea valmentajien työtä, tarjota laadukasta lentopallovalmennusta paikkakunnalla ja tehdä yhteistyötä muiden liikuntakasvattajien ja yhteisöjen kanssa.

Johtokunta kokoontuu noin kerran kuukaudessa kesä-heinäkuuta lukuun ottamatta. Johtokunnan kokouksen pöytäkirja talletetaan puheenjohtajan tai sihteerin arkistoon. Pöytäkirja lähetetään sähköpostilla tiedoksi johtokunnalle ja lisätään Salpiksen internet-sivustolle kaikkien luettavaksi.

Järjestäytymiskokouksessaan johtokunta jakaa toiminnan vastuualueet, joita ovat mm.:

- Seurayhteistyön kehittäminen ja ylläpito
- Seuratoiminnan kehittäminen
- Valmennus
- Nuorisotoiminta (Nuorisotiimi)
- Harrastus – ja aikuistoiminta
- Talous
- Tiedotus ja viestintä
- Muut erillisprojektit

#### PUHEENJOHTAJA JA VARAPUHEENJOHTAJA

Salpis ry:n puheenjohtaja valitaan kahden vuoden välein. Puheenjohtaja vastaa seuran toiminnasta. Hän toimii seuran keulakuvana ja on yhteydessä yhteistyökumppaneihin ja muihin sidosryhmiin. Hän toimii hallituksen aktiivisena koollekutsujana, johtaa kokouksia ja valvoo yhdessä hallituksen kanssa, että seura toimii yhdessä asetettujen toimintaperiaatteiden ja arvojen mukaan.

Varapuheenjohtaja hoitaa puheenjohtajan tehtäviä, mikäli puheenjohtaja on estynyt niitä hoitamasta.

#### SIHTEERI

Sihteeri toimii johtokunnan alaisuudessa ja vastaa seuran käytännön asioiden hoidosta ja kirjallisesta dokumentoinnista. Sihteeri valitaan johtokunnan ulkopuolelta.

#### SEURAN RAHASTONHOITAJA / TALOUSVASTAAVA

Seuran rahastonhoitaja vastaa talousasioiden koordinoinnista ja ohjeistuksesta. Seuran rahastonhoitajalla on katselu- ja käyttöoikeus kaikkiin seuran tileihin.

## **NUORISOTIIMI**

Nuorisotiimi koostuu jokaisen joukkueen joukkueenjohtajasta tai – sihteeristä ja johtokunnan edustajasta / nuorisovastaavasta. Johtokunnan edustaja kutsuu kauden ensimmäisen nuorisotiimin kokoon. Jokaisen joukkueen on oltava edustettuna nuorisotiimin kokouksessa. Jos virallinen edustaja ei pääse, on joukkueen lähetettävä joku muu edustaja paikalle. Valmentajat voivat osallistua nuorisotiimin kokouksiin. Nuorisotiimi kokoontuu noin kerran syys- ja kevätkaudella harjoituskauden aikana.

Nuorisotiimin tehtäviin kuuluu seuran käytäntöjen yhtenäistäminen, juniorilentopallon edistäminen, erilaisten tapahtumien järjestäminen isojen yhteisten turnausten järjestelyn lisäksi (Viking Cup, Power Cup) sekä junioritoiminnan varainhankinta.

### **5.3.2 Valmentajat, apuvalmentajat ja valmennuspäällikkö**

#### **VALMENTAJA**

Salpis ry:n kaikki valmennus tapahtuu talkoohengessä, eivätkä valmentajat saa työstään palkkaa. Heille kuuluu suuri kiitos heidän tekemästään vapaaehtoistyöstä. Johtokunta hyväksyy yhdessä valmennuspäällikön kanssa eri ikäluokkien vastuvalmentajat ennen kauden alkua.

Valmentaja pohjaa työnsä seuran tavoitteisiin ja pelisääntöihin. Hän laatii valmennusohjelmat, vastaa niiden toteuttamisesta ja toimii kilpailutilanteissa ”ryhmänjohtajana”. Junioreiden valmentajat ohjaavat ja kasvattavat junioreita niin lentopallon saloihin, kuin muuhunkin yhteiskuntaelämään. (LIITE 3.)

#### **APUVALMENTAJAT**

Apuvalmentajat toimivat joukkueen vastuvalmentajan oikeana kätenä valmennuksen toteuttamisessa. Vastuvalmentajan estyessä toimittamaan tehtäväänsä, apuvalmentaja ensisijaisesti paikkaa vastuvalmentajaa. Apuvalmentajaksi voi hakeutua ja kouluttautua Salpiksen järjestämissä koulutuksissa.

#### **VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ**

Valmentajien työtä avustaa, ohjaa ja koordinoi valmennuspäällikkö. Valmennuspäällikön tehtäviin kuuluvat valmennustyön ja – resurssien kehittäminen, valmentajien avustaminen kausisuunnitelmien tekemisessä sekä valmentajien ohjaaminen oppimis – ja kehittymistavoitteiden asettamisessa. Johtokunta tukee ja ohjaa valmennuspäällikön työtä.

### **5.3.3 Joukkueenjohtajat, huoltajat ja joukkueen rahastonhoitaja**

#### **JOUKKUEENJOHTAJA**

Joukkueenjohtaja huolehtii joukkueensa hyvinvoinnista. Hän hoitaa ilmoittautumiset, lisenssi- ja tiedotusasiat sekä varustetilaukset että kilpailumatkat. Joukkueenjohtaja on linkki sekä johtokunnan ja ryhmän että kotien ja ryhmän välillä. Hän tukee toiminnallaan niin joukkueen valmentajia kuin joukkuetta. Joukkueenjohtajat toimivat joukkueidensa toiminnan koordinaattoreina. Joukkueenjohtajan tehtäviin kuuluu myös omien turnausten ja otteluiden järjestely (salivaraukset, toimitsijat, buffetin organisointi). (LIITE 4.)

## HUOLTAJAT

Huoltaja vastaa yhdessä joukkueenjohtajan kanssa joukkueen huollosta harjoituksissa ja otteluissa. Huoltajat huolehtivat myös joukkueen ensiaputarvikkeista ja ovat osa joukkueen johtoryhmää. Huoltaja on pelaajan ensisijainen tuki loukkaantumisen tapahduttua, ja hänen tehtävänä on rauhoitella pelaajaa ja huolehtia pelaajan vammasta valmentajan keskittyessä pelin ohjaamiseen.

## JOUKKUEEN RAHASTONHOITAJA

Salpis ry:n jokaisella joukkueella on oma tili, jota hallinnoi joukkueen nimeämä rahastonhoitaja. Rahastonhoitaja hoitaa joukkueen maksuliikennettä ja tekee tarvittavat tehtävät joukkueen kirjanpidosta seuran tilinpäätöksen tekemistä varten annetun talousohjeen mukaan. Hän vastaa joukkueen budjetoinnista, taloudenhoidosta ja talousarvion seurannasta systemaattisesti. Joukkuekohtainen rahastonhoitaja tilittää kausimaksut neljä kertaa kaudessa, ylläpitää nimilistaa pelaajista sekä toimittaa tiliotteet ja tositteet kolme kertaa vuodessa (31.12., 31.4. ja 31.8.).

### 5.3.4 Juniorit, lapset, nuoret ja vanhemmat

#### JUNIORIT, LAPSET JA NUORET

Salpis ry on nuorisopainotteinen lentopallon erikoisseura. Salpiksen tavoitteena on tarjota korkeatasoista valmennusta junioreille. Toiminnassa huomioidaan sekä tavoitteellisesti huipulle pyrkivät että harrastelijat. Junioreiden odotetaan noudattavan seuran ja joukkueen pelisääntöjä. (LIITE 5. JA 6.)

#### VANHEMMAT

Vanhempien rooli on toimia yksittäisten juniorien kannustajana ja tukijana harrastuksessa. Valmentajan tärkein tehtävä on valmentaa ja huoltajan tärkein tehtävä on kasvattaa. Valmentaja tukee kodin kasvatustyötä ja huoltaja tukee valmentajan työtä, mutta kaikki muistavat oman perustehtävänsä. Vanhemmat toimivat tarvittaessa myös seuratyöntekijöinä (valmentajat, joukkueenjohtajat, yms.) ja talkootyöntekijöinä. (LIITE 7.)

### 5.3.5 Täysi-ikäiset urheilijat ja harrastajat

#### URHEILIJAT

Seurassa on juniori- ja aikuisurheilijoita. Heidän tehtävänä on muodostaa harjoittelu- ja kilpailuryhmiä, kehittää ennen kaikkea itseään ja sen lisäksi toimia niin, että joukkue ja seura kehittyvät. Täysi-ikäisiltä urheilijoilta ja harrastajilta odotetaan esimerkillistä käyttäytymistä harjoittelu – ja kilpailutilanteissa.

## 5.4 Yhteystiedot

Yhteystiedot löytyvät seuran kotisivuilta: **salpis.fi**, josta ohjataan Sporttisaitin sivulle **salpis.sporttisaitti.com**. Kumpaakin osoitetta voi käyttää.

## 6. Toiminta - ja taloussuunnitelmat

### 6.1 Toimintasuunnitelma ja talousarvio

#### TOIMINTASUUNNITELMA

Seuran tulot muodostuvat pääosin kausimaksuista, jonka määrittelee vuosittain johtokunta. Kausimaksu sisältää jäsenmaksun. Lisäksi tuloja saadaan turnaus maksuista, buffetti tuloista, mainostuloista ja seura julkaisusta sekä kunnan avustuksesta.

Seura toimii taloudellisesti itsenäisesti ja hankkii tarvittavia taloudellisia lisäresursseja toimintaansa yhteisillä talkoilla. Talkoita ovat mm. joulumarkkinat, joulukuuset ja arpojen myynti sekä erilaiset myyntikampanjat. Näiden organisointi ja taloudellinen päätösvalta on johtokunnalla.

Seuran jäsenmäärää pyritään suunnitelmallisesti lisäämään. Harrastavien nuorten vanhemmat liittyvät jäseniksi, kun maksavat lapsen kausimaksun. Lisäksi uusia jäseniä hankitaan aikuisista harrastajista, koululentopallokerhoista ja kesän lentopallokerhosta.

#### TALOUSARVIO

Seuran yleinen talousarvio hyväksytään vuosikokouksessa. Tulot pidetään tasapainossa, eikä velkaa oteta. Seura saa tuloja pääasiassa kausi- ja jäsenmaksuista sekä kunnan avustuksista.

Seura maksaa joukkueiden suunnitelmassa hyväksytyt perus salivuorot sekä aluesarjan salivuorot, pallot, ensiapuvälineet, liiton sarjamaksut, valmentajakoulutuksen, joukkueiden valmentajien kulukorvaukset ja junioreiden alueleirikuluja johtokunnan hyväksymien periaatteiden mukaisesti.

Seuran lisätuotot käytetään junioritoiminnan tukemiseen. Salpis ry:n hankinnat hyväksyy puheenjohtaja, varapuheenjohtaja tai talousvastaava. Seuralla on yhteinen bufettivälineistö, jota lainataan joukkueiden käyttöön.

Joukkueet rahoittavat toimintansa (pelimatkat ym.) itse. Kun juniorit ja vanhemmat hoitavat talkoovelvoitteet tunnollisesti, pystymme pitämään kausimaksut mahdollisimman alhaalla, jotta siitä ei tule kynnystä harrastukseen tulemiseksi.

### 6.2 Kausimaksut ja vakuutukset

#### KAUSIMAKSUT

Kausimaksu pitää sisällään harjoitusten ja kotiturnausten liikuntasalimaksut, pallot, EA -tarvikkeet ja valmentajien kulukorvaukset ja koulutuskustannukset. Hollolan kunta aloitti syksyllä 2017 kokeilun, jossa koulujen salivuorot ovat ilmaisia(pl aikuisten ottelut ja tapahtumat).

Kausi- ja jäsenmaksuista jaetaan erillinen tiedote. D-A nuorten sisaralennus on 20 €, joka vähennetään nuoremmasta (D-A-nuori) sisaruksesta/sisaruksista ja ensimmäisestä maksuerästä.

Kesken kauden aloittava tai lopettava pelaaja maksaa kausimaksusta kuuluvan osuuden. Kaikki juniorit ja pelaajat myös laina- ja kaksoisedustuspelaajat maksavat kausimaksun tapauskohtaisesti.

Kausimaksun laiminlyönti voi johtaa harjoitus- ja pelikieltoon. Mikäli kausimaksuja on kauden päättyessä (30.4.) rästissä evätään pelaajalta mahdollinen seurasiirto, osallistuminen Power cup turnaukseen sekä tulevaan kauteen.

## VAKUUTUKSET

Salpis ry ei vakuuta jäseniään. Kaikilla junioreilla tulee olla voimassa oleva tapaturmavakuutus, joka kattaa lentopallon harjoittelu (ja/tai) kilpailutoiminnan. Jokaisen sarjoihin osallistuvan nuoren on hankittava heti kauden alussa pelaajalisenssi. Lisenssin voi ostaa ilman vakuutusta tai vakuutuksen kanssa. Ilman voimassa olevaa vakuutusta ei voi harjoitella eikä pelata. Edellisen kauden lisenssivakuutus on voimassa 31.8. asti.

Hinnat löytyvät erillisestä liitteestä. Lisätietoja ja omatoiminen ostaminen: <http://lentopalloliitto-fi.directo.fi/kilpailu/lisenssit> Kysy lisää valmentajalta.

## SALPIKSEN VAPAAEHTOISET TYÖNTEKIJÄT OVAT VAKUUTETTUJA

Valon ja Pohjola Vakuutus Oy:n sopima urheilun Tuplaturvavakuutus on voimassa myös Salpiksessa. Tuplaturva kattaa toiminnanvastuuvakuutuksen sekä vapaaehtoistyön-tekijöiden tapaturmavakuutuksen.

Vapaaehtoistyöntekijöiden tapaturmavakuutus 16-459-567-6

Vapaaehtoistyöntekijöiden tapaturmavakuutus korvaa liittojen, liittojen piirien tai alueiden tai urheiluseurojen toimeksiannosta vapaaehtoistyötä tekeville sattuvia tapaturmia.

Toiminnanvastuuvakuutus 16-385-954-5

Toiminnanvastuuvakuutus korvaa liiton tai seuran kolmannelle osapuolelle aiheuttamat henkilö- ja esinevahingot, joista vakuutettu on korvausvastuussa. Vakuutus korvaa niin työsuhteisen kuin vakuutetun toimeksiannosta vapaaehtoistyötä tekevän aiheuttamat vahingot. Vakuutus kattaa myös järjestäjän vastuun esimerkiksi leireillä ja kilpailuissa.

Lisätietoja Salpiksen hallitukselta ja <http://www.sport.fi/valo/jasenjarjestopalvelut/vakuutukset-ja-sopimukset/tuplaturva>.

## 6.3 Palkat ja kulukorvaukset

Kaikki valmennus tapahtuu pääsääntöisesti vapaaehtoistyöllä, eivätkä valmentajat saa työstään palkkaa. Kulukorvaus maksetaan juniorijoukkueen ryhmän valmentajalle ja apuvalmentajalle. Johtokunta hyväksyy kulukorvausperiaatteet.

Mikään harrastus ei toimi ilman vapaaehtoisia, ei myöskään lentopallo. Siksi on tärkeää, että vanhemmista löytyy apuvalmentajia, joukkueenjohtajia, rahastonhoitajia, bufetti-vastaavia, ja tiedottajia yms.

## 6.4 Joukkueen talous ja juniorin/pelaajan kulut

### JOUKKUEEN TALOUS

Kukin joukkueenjohtaja laatii tarvittaessa ryhmän budjetin. Rahastonhoitaja ja joukkueenjohtaja seuraavat rahatilannetta, jotta tulot kattavat joukkueen menot. Joukkueet maksavat sarjatoimintaan liittyvät tuomaripalkkiot, matkat sekä joukkueen omat turnaukset, leirit ja tapahtumat. Omat



turnaukset, matkat, peliasut, majoitukset, ja valmentajien turnauspassit ja – matkat kuuluvat myös joukkueiden maksujen piiriin.

Talkoilla ja mainostuloilla yms. kerätyt joukkueen varat voidaan käyttää vain lentopallo harrastusta varten (matkat, varusteet, ja majoitus). Joukkue saa myös omien turnausten bufettitulot. Kaikki joukkueen varainhankinta jaetaan tasaisesti joukkueen jäsenten kesken, tulojen hankkija ei saa suurempaa osuutta.

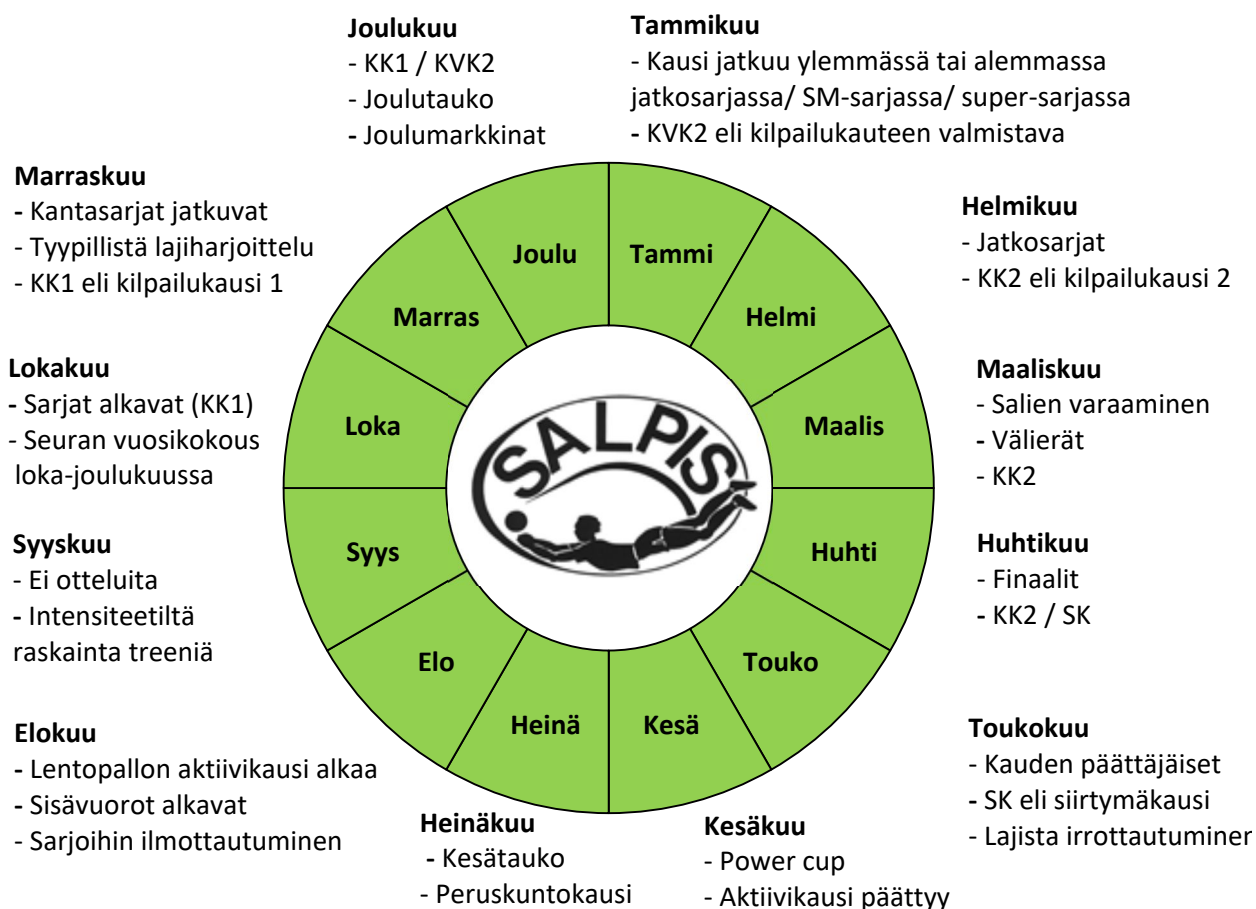
Joukkueen lopettaessa varat jäävät seuran käyttöön ja jäsenen lopettaessa varat jäävät joukkueelle.

Aikuisten edustusjoukkueiden (I-III -sarjat) on laadittava ennen sarjaan ilmoittautumista toimintabudjetti, josta selviää riittävä rahoitus toimintaan. Budjetti on toimitettava johtokunnalle.

### JUNIORIN/PELAAJAN KULUT

Juniorijoukkueet rahoittavat toimintansa (kausimaksu, lisenssi, pelimatkat, peliasut yms.) itse. Kun juniorit ja vanhemmat hoitavat talkoovelvoitteet tunnollisesti, pystymme pitämään kausimaksut mahdollisimman alhaalla, jotta siitä ei tule kynnystä harrastukseen tulemiseksi.

## 6.5 Vuosikello



Lentopallon erikoisseura vuodesta 1969 alkaen.

## 6.6 Varainhankinta ja talkootoiminta

### VARAINHANKINTA

Seura painattaa tarvittaessa seuralehteä, johon voi ostaa mainospaikkoja. Turnauksissa ja muissa seuran järjestämissä tapahtumissa voi järjestää arpajaisia. Mainostulojen ja arpatuottojen jaosta päättää johtokunta.

Seuralla voi olla yhteistyökumppaneita. Joukkueet varaavat peliasusta seuran käyttöön tarvittaessa kolme mainospaikkaa. Seuran yhteistyökumppaneiden mainokset pidetään esillä kaikissa turnauksissa ja tapahtumissa.

#### Salpiksen toimintaa voit tukea veikkauksen kumppanuuden kautta (alkaen 2/2015):

Pelaa veikkauksen pelejä Salpiksen sivujen kautta ja käytä linkkiä: <http://salpis.sporttisaitti.com/verkkokumppanuus/> tai klikkaa nettisivuilta oikealla olevaa Veikkauksen banderollia



### TALKOOTOIMINTA

Seuran voi järjestää talkoita, joihin veloitetaan osallistumaan kaikki ikäryhmät. Seuran järjestämiä talkoita ovat isot turnaukset, kuten Viking Cup. Muita tärkeitä talkoita seuralla on mm. joulumarkkinat, joulukuusien kuljetustalkoot sekä arpojenmyynti.

Talkoista ja niiden tulojen jaosta seuran ja joukkueiden kesken sovitaan erikseen oikeudenmukaisesti. Joukkueet voivat järjestää myös omia talkootöitä ja saavat niistä tuotot itselleen.

## 6.7 Kunnan ja muiden tahojen avustukset, sekä juniorin tukeminen

### KUNNAN JA MUIDEN TAHOJEN AVUSTUKSET

Osa seuran tuloista muodostuu avustuksista:

- Hollolan kunta myöntää vuosittain 2000–3000 € suuruisen avustuksen
- SVUL:n lahden piirin tukiyhdistys myöntää marras-joulukuussa tukea seuratoimintaan, valmentajille ja urheilussa menestyneille 2-3 asteen opiskelijoille
- Opetusministeriö myöntää vuosittain seuratukea eri tarkoituksiin

### JUNIORIN TUKEMINEN

Junioreiden kausimaksuja ja matkoja voidaan paikata järjestämällä erilaisia varainhankinta tapahtumia, esim. turnauksia, bufetteja, ja arpajaismyyntiä.

## 6.8 Palkitseminen, huomionsoitukset ja kiittäminen

Seuratoimijoiden kiittäminen ja palkitseminen kauden päättäjien yhteydessä kuuluvat seuran toimintakulttuuriin. Seurassa palkitaan pelaajien lisäksi myös valmentajia ja muita seuran toimijoita.

Seura hakee ansiotuneille toimijoille ansiomerkkejä Lentopalloliitosta ja PHLU:sta 5 -10 vuoden välein.

## 6.9 Toiminnan kehittäminen, palautekanavat ja ristiriitatilanteiden hallinta

### TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Johtokunta arvioi vuosittain kehittämistarpeet ja valitsee ne toimenpiteet ja resurssit, joilla valittuja toimintoja kehitetään. Salpis ry on myös yhteistyössä seuratoiminnan kehittämisen osalta Haaga-Helia instituutin ja Vierumäen kanssa.

Johtokunta ja valmennuspäällikkö päättävät yhdessä valmennustoiminnan ja – koulutuksen kehittämistoimenpiteistä ja resursoinnista.

### PALAUTEKANAVAT

Palautetta voi antaa joukkueenjohtajalle, valmentajalle, johtokunnan jäsenelle tai suoraan Salpiksen nettisivujen kautta: [http://salpis.sportisaiiti.com/seuran\\_esittely2/yhteystiedot/](http://salpis.sportisaiiti.com/seuran_esittely2/yhteystiedot/)

### RISTIRIITATILANTEIDEN HALLINTA

Seura pyrkii käsittelemään ongelmatilanteet mahdollisimman asiaankuuluvasti ja ketään loukkaamatta. Joukkueiden sisällä syntyneet ongelmat ratkaistaan ensisijaisesti joukkueen sisällä.

#### 1. Taustaa

Salpis Ry:ssä jokaisella pelaajalla sekä kaikilla ohjaajilla, valmentajilla ja muilla toimijoilla on oikeus asialliseen, rauhalliseen, toisia arvostavaan ja kunnioittavaan hyväkäytöksiseen sekä tasa-arvoiseen työskentely-ympäristöön. Tämä koskee valmentajien, ohjaajien ja muiden toimijoiden suhtautumista pelaajiin, sekä pelaajien suhtautumista kanssa pelaajiin, valmentajiin, ohjaajiin ja muihin toimijoihin.

Edellisen lisäksi toimivan harjoittelun ehdoton edellytys on harjoitusrauha ja valmentajien, ohjaajien ja muiden toimijoiden ohjeiden noudattaminen. Elleivät yllä mainitut asiat ole kunnossa, on vaarana se, että pelaajat eivät kehity, pelaajat sekä toimijat väsyvät ja turhautuvat, työskentelyilmapiiri häiriintyy ja tämän seurauksena tulee lopettamisia sekä pelaajien että toimijoiden keskuudessa.

Tämän toimintaohjeen tarkoituksena on aikaansaada ja varmistaa kaikille pelaajille ja toimijoille hyvä työskentelyilmapiiri ja harjoitusrauha, ja tällä tavalla osaltaan motivoida kaikkia pelaajia ja toimijoita urheiluharrastuksen jatkamiseen ja seurassa toimimiseen, sekä edistää pelaajien kehittymistä. Tämä ohje koskee kaikkia Salpis Ry:n joukkueita kaikessa Salpis Ry:n nimissä tapahtuvassa toiminnassa. Ohje on voimassa toistaiseksi.

#### 2. Suhtautuminen kiusaamiseen

Salpis Ry:ssä on muiden kiusaamiseen suhtautumisessa ns. nollatoleranssi, eli toisten kiusaamista ei hyväksytä missään muodossa, ja siihen puututaan välittömästi. Kiusaamiseksi tulkitaan harjoittelurauhan rikkominen muuta joukkuetta häiritsevällä käytöksellä, toisen fyysisen koskemattomuuden loukkaaminen tai sillä uhkaaminen, sekä kaikenlainen henkinen väkivalta (kuten nimittely, osoittelu yms. käytös).

### 3. Joukkuekohtaisten pelisääntöjen laatiminen

Jokaisella joukkueella tulee olla kirjallisesti laaditut pelisäännöt joissa on käsitelty myös käyttäytymisasiota ja suhtautumista muihin. Joukkueen pitävät ensin pelaajien, valmentajien ja joukkueenjohdon kesken pelisääntö-keskustelun jossa käydään yhdessä läpi miten joukkueessa toimitaan, miten joukkueessa ja seurassa käyttäydytään, ja mitä varten harjoitusrauha vaaditaan.

Samalla käydään läpi mitä seuraa, jos pelisääntöjä rikotaan. Tämän jälkeen pelisäännöt ja niiden rikkomisen seuraamukset käydään läpi myös joukkueen pelaajien huoltajien kanssa. Näin huoltajatkin tietävät mitä on sovittu, ja osaavat kiinnittää asiaan huomiota. Säännöt on toimitettava johtokunnalle.

### 4. Menettelytavat ja seuraamukset mikäli kiusaamista esiintyy

Tärkeintä on pyrkiä ehkäisemään ongelmat jo ennakolta. Ongelmiin puuttuminen ja huoltajien mukaan ottaminen mahdollisimman aikaisessa vaiheessa sekä yhteisesti laaditut pelisäännöt ovat avainasemassa ongelmien ennaltaehkäisyssä ja niiden ratkaisemisessa.

Joukkueen valmentajien ja ohjaajien tulee myös saada tietoonsa pelaajien kaikki harjoitteluun ja harrastamiseen vaikuttavat terveydelliset asiat ja mahdolliset erityispiirteet. Tällä on suuri merkitys ongelmien ennaltaehkäisyssä.

Mikäli kiusaamista kuitenkin esiintyy, siihen puututaan välittömästi asteittain vakavampien seuraamusten muodossa seuraavasti:

1. Valmentaja puuttuu kiusaamiseen / häiritsevään käyttäytymiseen ja kannustaa asialliseen harjoitteluun.
2. Valmentaja antaa varoituksen jatkotoimenpiteistä.
3. Valmentaja sulkee harjoitteesta jäähylle esim. salin nurkkaan, ottaa yhteyden kotiin ja keskustelee huoltajan kanssa.
4. Valmentaja sulkee pelaajan harjoituksista, ottaa välittömästi puhelimitse yhteyden pelaajan huoltajaan ja pyytää hakemaan pelaajan kotiin. Samalla valmentaja sopii erillisen keskustelutilaisuuden huoltajan kanssa ja tähän tilaisuuteen osallistuu myös seuran edustaja.
5. Harjoitukseen osallistumisen salliminen vain huoltajan läsnä ollessa.
6. Valmentaja antaa määräaikaisen harjoittelukiellon ja tiedottaa kotiin.
7. Johtokunta käsittelee asian ja voi erottaa seurasta.
8. Jos kiusaaminen on fyysistä voimankäyttöä, niin siirrytään heti kohtaan 3.

## 7 Valmennustoiminta

Tässä osassa käsikirjaa käsitellään Salpiksen valmennuksellisia tavoitteita. Ohjeistus ja tavoitteet noudattelevat lentopalloliiton yleisiä linjauksia. Huipulle tähtäävän pelaajan urheilijan polku on määritelty Lentopalloliiton lentopalloilijan polun kuvauksessa (2013). Vähemmän tavoitteellisesti

toimivillekin harrastajille ja valmentajille lentopalloilijan polku antaa käsityksen eri ikäkausina tavoiteltavista osaamisen tasoista.

## 7.1 Urheilijan fyysismotorisen harjoittelun tavoitteet ja herkkyyskaudet

### 7.1.1 Ikävuodet 6-8

Ensimmäinen motorinen herkkyyskausi on syntymästä kahdeksaan ikävuoteen. 6-8 -vuotiaiden harjoittelussa on huomioitavaa, että lajiin ja liikkumiseen tutustutaan pääsääntöisesti leikkien avulla. Lapsen luontaista liikkumishalua tulee valmennuksessa tukea eikä latistaa liiallisin valmennustavoittein.

#### Motoristen perustaitojen monipuolinen harjoittelu

- tasapainotaidot
- pallon käsittelytaidot
- liikkumistaidot, monipuoliset hippaleikit

#### Lajitaitojen oppiminen

- turvallinen pallon kiinniottaminen kopilla
- pallon heitto kahdella kädellä ala- ja yläkautta
- sormilyönnin alkeet
- hihalyönnin alkeet
- ala-aloitus
- lentopallon taitomerkki- ohjelman suorittaminen

#### Koordinaatio

- juoksukoulu, esim. kanta-pakara juoksu
- polvennostojuoksu
- vanneradat
- pujottelu

#### Nopeus

- liikenopeus herkkyys leikkien kautta
- reaktionopeus ja herkkyys leikkien kautta
- pallon heittäminen (erityisesti tytöillä)
- yleisurheilun hyyt, heitot ja juoksut

#### Voima

- oman kehon painolla tehtävät harjoitteet temppuilun varjolla
- lihaskunto oman kehon painolla leikkien ja temppujen avulla
- erilaiset teline- ja esteradat
- keskivartalon vahvistaminen aloitetaan leikkimielisin haastein

#### Liikkuvuus

- alku- ja loppuverryttelyn opettaminen
- venyttely opettaminen

- aktiivisen liikkuvuuden tarkkailu -valmentajan puuttuminen tarvittaessa.

### **Kestävyys**

- monipuolista liikuntaa joka päivä 30-60 min
- erilaiset pelit, leikit ja kisailut
- kävellen tai pyöräillen kouluun!

### **7.1.2 Ikävuodet 9-10**

Toinen taidon herkkyyksikausi on vuosien 9-12 välillä. Taitojen oppimiskyky on suurimmillaan näiden ikävuosien aikana!

### **Yleistaitavuuden kehittäminen ja vahvistaminen**

- erilaiset pallotempot ja – pelit
- yleisurheilu

### **Lajitaitojen vahvistamista ja uusien oppimista**

- hihalyönnin ja sormilyönnin osaaminen
- kenttäpuolustusliikkeet, kierähdys, tiikeri
- iskulyönnin ponnistuksen ja kokonaissuorituksen kehittäminen
- pelaajalla oma lentopallo kotona kotitehtäviä varten
- lentopallon taitomerkki- ohjelman suorittaminen

### **Koordinaatio**

- jalkojen taitavuus erilaisten ketteryys- ja koordinaatoratojen avulla
- käsien taitavuus erilaisten kiinniotto- ja heittoharjoitteiden avulla
- lajin itse tarjoamat koordinaatioharjoitteet, esim. iskulyöntiaskeleet, torjunta-askeleet

### **Nopeus**

- liikenopeus ja reaktionopeus, esim. pelit ja kisailut, joissa paljon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä
- käden liikenopeuden kehittäminen, heittäminen (erityisesti tytöt)
- yleisurheilun hyppy, heitot ja juoksut

### **Voima**

- nopeusvoimaperiaatteella hyppy, loikat ja kinkkaukset
- lihaskunto oman kehon painolla
- keppijumppa
- riittävästi huomiota keskivartalon vahvistamiseen

### **Liikkuvuus**

- alku- ja loppuverryttely osana harjoittelua
- venyttelyn vaatiminen
- aktiivinen liikkuvuus

## Kestävyys

- monipuolista liikuntaa joka päivä -60min tai enemmän ohjattujen harjoitusten lisäksi
- erilaiset pelit, leikit ja kisailut
- kävellen tai pyöräillen kouluun!

### 7.1.3 Ikävuodet 11-12

Toinen taidon herkkyyskausi on vuosien 9-12 välillä. Taitojen oppimiskyky on suurimmillaan näiden ikävuosien aikana!

#### Yleistaitavuuden vahvistamista edelleen

- erilaiset pallotempot ja – pelit
- yleisurheilu

#### Lajitaitojen vahvistamista ja uusien oppimista

- tytöt kuudella pelaamisen opettelua (jälkimmäisellä vuodella)
- pojat kuudella pelaaminen jälkimmäisellä vuodella (D-ikäisinä)
- torjuntatekniikka
- yläaloitus
- hyökkäys yhden jalan ponnistuksella
- kotitehtäviä taidon harjoitteluun

#### Nopeus

- liikenopeus ja reaktionopeus, esim. lajiharjoittelussa nopeita reaktioita palloon ja räjähtäviä liikkeellelähtöjä
- muut pelit ja kisailut, joissa paljon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä
- käden liikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt)
- yleisurheilun hyyt, heitot ja juoksut

#### Voima

- keppijumppa, tavoitteena oppia kyykyn, rinnallevedon ja tempauksen tekniikat
- keskivartalon voima ja hallinta, monipuoliset kuntopiirit
- erilaiset kuntopallon heitot → nopeus ja räjähtävyys, lihaskestävyys

#### Liikkuvuus

- alku- ja loppuverryttely osana harjoittelua
- venyttelyn vaatiminen
- aktiivinen liikkuvuus

#### Kestävyys

- monipuolista aerobista liikuntaa joka päivä 30-60min
- erilaiset pelit, leikit ja kisailut
- kävellen tai pyöräillen kouluun!

### 7.1.4 Ikävuodet 13–14

#### Nopeus

- juoksunopeus (liike- ja reaktionopeus)
- käden liikenopeus
- lajinomainen nopeus (liikkeet torjunnassa, kenttäpuolustuksessa ja ponnistuksissa)
- reaktionopeus näköärsykkeeseen

#### Voima

→tytöillä voiman kehittymisen herkkyyskausi

- perusliikkeet: rinnalleveto, jalkakyykky, ylivedot ja leuanvedot
- perusvoimaharjoittelu nopeusvoimaperiaatteella
- hyppely- ja loikkaharjoitteet
- lihaskestävyys
- kuntopallon heitot
- nopeusvoimaharjoittelu hyppelyillä
- olkapään ja lapa-alueen vahvistaminen
- valmistautuminen vapaapainoharjoitteluun liikeratoja opettelemalla pienillä painoilla (pojat)

#### Liikkuvuus

- aktiivinen liikkuvuus
- rintaranka, olkanivelet, lantio

#### Kestävyys

- lajinomainen kestävyys lajiharjoittelun kautta
- yleinen kestävyys kokonaisliikuntamäärän kautta
- aerobinen harjoittelu

### 7.1.5 Ikävuodet 15–16

#### Nopeus

- juoksunopeus (liike- ja reaktionopeus)
- nopeusharjoittelu näköärsykkeeseen perustuen
- käden liikenopeus
- lajinomainen nopeusharjoittelu (teknisesti oikeat ja tehokkaat lajisuoritukset)

#### Voima

- perusvoimaharjoittelu, muista liikenopeuden ylläpito kontrastiharjoittein
- nopeusvoima (räjähtävä ja pikavoima)
- kuntopalloheitot
- vapaapainoharjoittelu
- huoltava voimaharjoittelu



## Liikkuvuus

- aktiivinen liikkuvuus
- passiivinen liikkuvuus
- harjoittelu palauttavana (pojilla enemmän kuin tytöillä)

## Kestävyys

- aerobista harjoittelua myös erillisenä yksilöllisyys huomioiden
- osittain lajiharjoittelun kautta
- palauttava aerobinen harjoittelu

### 7.1.6 Ikävuodet 17–19

#### Nopeus

- reaktionopeus näköärsykkeeseen
- ponnistuskontaktin nopeus
- lajinomainen nopeus tehokkaiden lajisuoritusten kautta

#### Voima

##### → pojilla voiman kehittymisen herkkyykskausi

- vapaapainoharjoittelu nopeusvoimaperiaatteella
- kuntopallon heitot
- yksilöllisyys
- tytöillä enemmän voimaharjoittelua kuin pojilla
- voimaharjoittelussa kontrastivoima mukana liikenopeuden säilyttämiseksi

## Liikkuvuus

- aktiivinen liikkuvuus
- palauttava passiivinen venyttely

## Kestävyys

- lajinomainen kestävyys lajiharjoittelun määrän kautta
- aerobinen kestävyys palauttavana harjoitteluna (lenkkeily, uinti)
- yksilölliset tarpeet huomioiden

## 7.2 Urheilijan psyykkisen valmennuksen tavoitteet

6-8-vuotiaiden psyykkisessä valmennuksessa tavoitteena on kehittää lapsille kyky toimia erilaisissa pelikokoonpanoissa ja erilaisuuden hyväksyminen. Kognitiiviset pelitaidot kehittyvät mallioppimisen kautta mielikuvien käyttöön. Lapsi tottuu myös kilpailutilanteisiin ja hänen avaruudellinen hahmottamiskykynsä kehittyy.

9-10-vuotiaiden psyykkisen valmennuksen tavoitteena on saada lapsi omaksumaan minäkuvansa. Valmennuksella kehitetään lapsen kasvamista psyykkiseen kestävyYTEEN. Tavoitteina on myös kilpailutoimintaan sitoutuminen ja motivoituminen taito- ja taktiikkaharjoitteluun.

11–12-vuotiaiden psyykkisessä valmennuksessa tavoitellaan harjoittelutaidon vakiinnuttamista. Tämä tarkoittaa keskittymiskyvyn, tavoitteellisuuden, pitkäjänteisyyden ja sisukkuuden kehittämistä. Tavoitteena on myös ottaa vastuuta harjoittelun ja pelisuoritusten laadusta sekä työstää itseohjautuvuutta ja omia urheilullisia tavoitteitaan.

13–14-vuotiaiden psyykkisen valmennuksen tavoitteena on löytää huippu-urheilijatyyppit ja sitouttaa heidät maajoukkuetoimintaan. Myös psyykkisten menestystekijöiden merkityksen ymmärtäminen osana omaa kokonaisharjoitteluaan on tärkeää.

15–16-vuotiaiden psyykkisen valmennuksen tavoitteena on arvioida omia psyykkisiä kehityskohteitaan ja vahvuuksiaan pelikatsastuksen ja peliroolituksen näkökulmasta. Tavoitteena on myös henkilökohtainen psyykkisen kilpailusuunnitelman oppiminen, itsenäinen sitoutuminen maajoukkuetoimintaan sekä joukkueurheilun psyykkisten menestystekijöiden omaksuminen.

17–19-vuotiailla psyykkisen valmennuksen tavoitteena on vakiinnuttaa huippusuoritus ja ammatillinen ote. Tavoitteena myös ymmärtää roolinsa yksilöurheilijana joukkuelajissa.

## 7.3 Valmentajayhteistyö ja Tutor - toiminta

### VALMENTAJAYHTEISTYÖ

Suomen lentopallovalmentajien vuonna 2003 perustettu valmentajakerho on osa Suomen Valmentajat ry:tä. Vuoden 2013 vuoden loppupuolella jäsenmäärä oli 273 (15.11.2013). Suomen lentopallovalmentajien toiminnan tarkoituksena on kerätä kaikki Suomessa lentopallovalmennusta harjoittavat valmentajat juniorivalmentajista liigavalmentajiin saman rekisterin alle. Salpiksen valmentajilla on mahdollisuus olla Suomen Lentopallovalmentajat ry:n yhteisöjäsenenä seuran kautta.

Salpiksen valmentajat tekevät aktiivisista yhteistyötä yli ikäkausien. Valmentajalla on mahdollisuus kysyä ja saada tukea sekä kollegoilta että seuran toimijoilta ja valmentajat jakavat tietämystään seuraaville ikäluokille alaspäin. Valmentajat tapaavat toisiaan valmentajatapaamisissa 1-2 kertaa kaudessa. Valmentajat tapaavat muita valmentajia ja suhtautuvat avoimesti myös muiden seurojen valmentajiin sekä alue- että maajoukkuevalmennukseen.

### TUTOR-TOIMINTA

Uuden valmentajan ja ohjaajan perehdyttämistä varten Salpis käyttää tutor-henkilöä. Tutor on kokeneempi valmentaja, joka tuntee lajin ja seuran. Hän opastaa ja tukee uutta valmentajaa alussa ja jatkossakin.

## 7.4 Valmennuslinjauksen ja ohjeet ikäkausittain

### JUNIORIT

- juniorit noudattavat seuran ja joukkueen pelisääntöjä.
- harjoituksissa ja harjoitteissa huomioidaan yksilöllinen ikä-, taito ja kehitystaso.
- pelipaikkarooleja ei määrätä liian aikaisin, vaan kaikki pelaavat kaikkia paikkoja. Roolitus alkaa näkyä C-junioreissa.
- harjoitukset suunnitellaan fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti kehittäviksi.
- pelaajat voivat osallistua harjoitusten suunnitteluun niin sovittaessa.

- harjoituksissa pidetään osallistujalista.
- harjoitusten määrät/kerrat: F-E –juniorit 2 t / vko, D-A –juniorit 3 x 1,5 t / vko + ylimääräinen fysiikkaharjoittelu
- joukkue voi osallistua aluesarja- ym. peleihin ja turnauksiin.
- joukkueella on oltava mukana peleissä ja pelimatkoilla vastuuvallmentaja tai varahenkilö.
- F-D - junioreissa pelaavat kaikki, jotka haluavat.
- kenenkään ei ole pakko osallistua kilpailutoimintaan.
- ryhmä voi harjoitella vain harrastusmielessä.
- valmentajat huomioivat joukkueita ja harjoitteluryhmiä muodostettaessa mm. seuraavat seikat:
  - ryhmän taidot
  - ryhmäkoko
  - harjoituspaikka ja olosuhteet
  - valmentajien riittävyys
  - kaverisuhteet
  - taloudellisuus seuran ja perheiden näkökulmasta
  - yksilötoiveet, jos mahdollista
  - ym. seikat
- Valmentajan suosituksesta juniori voi harjoitella ja pelata ikätasoaan vanhempien mukana, juniori voi harjoitella myös nuorempien kanssa.
- Harjoitukset pyritään pitämään yhtä aikaa samassa paikassa useammalle saman ikäryhmän joukkueelle.
- Joukkueen tueksi kootaan vanhempien verkosto, heidän joukostaan valitaan joukkueenjohtaja ja muita tarvittavia henkilöitä.
- Junioreista pyritään pitämään harrastekerho, näin taataan kaikille mahdollisuus harrastaa lajia
- Kesällä pyritään järjestämään avoin beach – ja lentopallokoulu.
- Seura pyrkii järjestämään vuosittain liikuntaleikkikoulun.

## **ERIKOISTUMINEN**

Lapsia ja nuoria kannustetaan monipuoliseen liikunnanharrastamiseen. Muiden lajien harjoitukset ja kilpailuajat hyväksytään. Joukkueille annetaan muita nimiä kuin 1,2,3. Esim. värit tai joukkueen omat keksimät nimet.

Jos ns. ykkösjoukkue tehdään, sen kasaamisesta vastaa valmentaja ja hän voi konsultoida valmennuspäällikköä. Seuran suosituksesta aikaisintaan C-ikäryhmässä voi koota ykkösjoukkueen. Silloinkin on katsottava asiaa enemmän pelaajien kehittymisen kannalta kuin joukkueen hetkellisen menestymisen kannalta. Valmentajan on harkittava vaikutuksia "ykkösryhmän" ulkopuolelle jääviin

## **EDUSTUSJOUKKUE**

Edustusjoukkue-toiminnan tavoitteena on pelata lentopalloliiton 1-3-sarjoissa. Naisten ja miesten huippulentopallossa teemme yhteistyötä alueen seurojen kanssa. Omien junioreiden kehittymistä pyritään tukemaan maksamalla osa alue- ja maajoukkueleirikustannuksista.

Lentopallon erikoisseura vuodesta 1969 alkaen.

## **AIKUISTOIMINTA**

- Seura järjestää aikuisten harrastustoimintaa.
- Lasten vanhempia aktivoidaan mukaan seuratoimintaan.
- Seura pyrkii järjestämään pehmis-pomppis – toimintaa.

## **8 Tiedotus ja markkinointi**

### **8.1 Ulkoinen ja sisäinen viestintä**

Seuran viestinnän tavoitteena on luoda todenmukainen ja myönteinen kuva seurasta. Viestinnän tärkeimmät kohderyhmät ovat seuran jäsenet, seuran järjestämien tapahtumien osanottajat, yhteistyökumppanit, media ja yleisö. Viestinnästä vastaavat seuran puheenjohtaja ja sihteeri.

Viestintä kattaa mm. seuraavat osa-alueet:

- Yhteistyösopimukset
- Seuran talous
- Junioritoiminta
- Kilpailutoiminta

### **8.2 Viestintäkanavat**

#### **KOTISIVUT**

Seuran kotisivut löytyvät osoitteesta: [www.salpis.fi](http://www.salpis.fi) ja ne toimivat sisäisen viestinnän tärkeimpänä kanavana. Pääsivulta löytyvät seuran ajankohtaisimmat asiat ja uutiset. Jokaisella joukkueella on omat sivustonsa, joita joukkueet itse ylläpitävät. Joukkuesivustolta löytyvät ottelu- ja harjoituskalenterit, toimihenkilöiden yhteystiedot, pelaajaesittelyt, joukkuekuvat jne.

#### **LEHTI**

Seuralta ilmestyy satunnaisesti oma lehti, jota jaetaan Hollolan alueella.

#### **LEHTI-ILMOITTELU**

Lehti-ilmoittelua käytetään tarpeen mukaan etenkin uuden kauden alussa ja seuran järjestämien tapahtumien markkinointiin.

#### **SOSIAALINEN MEDIA**

Seuralla on oma FaceBook-sivusto ja joillakin joukkueilla omat erilliset sivustonsa.

#### **SÄHKÖPOSTI**

Sähköpostia käytetään eri ryhmien sisäiseen viestintään.

### 8.3 Markkinointi ja sponsorointi, seuran logo ja seura-asut ja -tuotteet

Seura esittelee kotisivuillaan ja FaceBook-sivuilla toimintaansa. Seura mainostaa urheilukouluja, harjoituksia ja kilpailuja paikallislehdissä. Lisäksi mainonnassa käytetään kouluihin jaettavia mainoksia.

Joukkueet voivat halutessaan tehdä kirjallisia yhteistyösopimuksia yritysten kanssa. Sopimuksessa kerrotaan yhteistyömuodot, joukkueen veloitteet ja yrityksen näkyvyys ja yrityksen tuki. Yrityksen näkyvyys voi olla joukkueen omissa asuissa ja/tai joukkueen sivuilla.

Seuran virallinen logo löytyy kotisivuilta.

Seura-asuilla mainostetaan seuraa ja luodaan yhteistä Salpis-henkeä. Joukkueet käyttävät otteluissa yhtenäistä peli-asua, jonka he hankkivat itse. Seura-asujen hankintapaikasta päättää johtokunta vuosittain.

## 9 Kilpailut ja tapahtumat

### TURNAUSTEN JA OTTELUIDEN JÄRJESTÄMINEN

Seuran joukkueet järjestävät turnauksia ja otteluita. Ohjeet turnausten järjestämiseksi löytyvät seuran kotisivujen materiaalisalkusta. Ohjeistus noudattaa Suomen lentopalloliiton junnulentis.fi sivustolla annettuja määräyksiä.

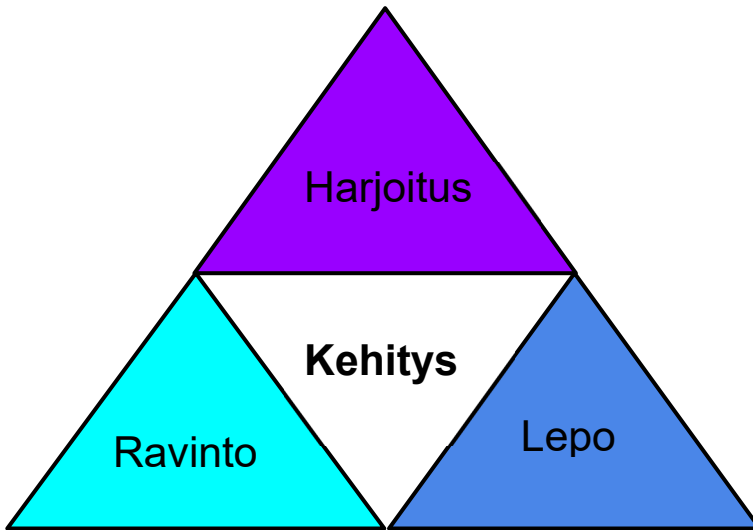
### TAPAHTUMAT, POWER CUP

Suomen lentopalloliitto järjestää vuosittain kesäturnauksen kesäkuun ensimmäisenä viikonloppuna. Joukkueet ilmoittautuvat itse. Seura nimeää vuosittain Power Cup yhteyshenkilön.

### TURNAUSMATKAT

Joukkueet hoitavat itsenäisesti turnausmatkajärjestelyt ja kustannukset. Liikenneturvallisuudesta huolehditaan matkoilla; käytetään turvavöitä, noudatetaan nopeusrajoituksia ja liikennesääntöjä.

## 10 Lihashuolto, ravinto ja oheisharjoittelu



### RAVINTO

Miksi urheilijan tulee kiinnittää huomiota ruokavalioon?

Pelkästään säännöllinen urheilu ei riitä takaamaan optimaalista kasvukehitystä, vaan myös ravinnolla on siinä keskeinen merkitys. Oikeanlainen ruokavalio auttaa elimistöä palautumaan yksittäisestä urheilusuorituksesta, pitää yllä jo tapahtunutta kehitystä ja on olennainen osa urheilijan jaksamista. Terveellisesti koostettu ruokavalio myös ehkäisee loukkaantumisia, sillä tällöin elimistö saa tarvittavat ravintoaineet pitääkseen tuki- ja liikuntaelimistön vahvana ja terveenä.

### Ravintovalmennus

Erityisesti nuoruusvaiheessa on tärkeää ohjata urheilijan ruokavalintoja oikeaan suuntaan. Silloin valmentajan tehtävänä on pitää yhteyttä nuoren, hänen kotinsa ja koulun välillä ruokavalintojen kontrolloimiseksi. Tärkeää on, että ravinnosta saatava kokonaisenergian määrä on riittävä harjoitteluun nähden ja siitä saadaan kaikki kehitykseen tarvittavat ravintoaineet. Erityisesti nuorten tyttöjen ruokavaliossa valmentajan tulisi kiinnittää huomiota riittävään proteiinin saantiin.

Lapsena ja nuorena opituille hyvälle ravitsemustottumuksille on helppo rakentaa aikuisiän kovaan harjoitteluun tarvittava ravintokäyttäytyminen.

Ravinto-ohjelman laatiminen on valmentajan vastuulla, vaikka käytännön toimintaa ohjaakin urheilija ja lopulliset ruokavalinnat hän tekee itse. Ravintovalmentajan apuna käyttäminen on suositeltavaa, jos valmentajalla ei ole riittävää tietämystä ravitsemusasioista. Myös urheilijan olisi hyvä opiskella ravitsemuksen teoriaa, jotta hän osaisi itse tehdä oikeita valintoja ruokavalioonsa. Lähtökohtana ruokaohjelman laatimiselle on lajin vaatima kokonaisenergia ja ravintoainesuhteiden jakautuminen. Ruokavalio yksilöidään lajin lisäksi urheilijan iän, sukupuolen ja koon mukaan.

Vuorokauden kokonaisenergia harjoituskaudella ja sen jakauma (suuntaa-antavat tavoitetasot):

<b>Palloilulajit</b>			
Kokonaisenergia	Proteiinit	Hiilihydraatti	Rasva
2500-4000kcal	1.5-3.0g/kg	5-8g/kg	0.7-1.2g/kg
35-55kcal/kg	15-20%	60-75%	15-20%

### **Vitamiinit ja kivennäisaineet**

Kovaa harjoittelevien urheilijoiden ruokavaliossa on vitamiinien ja kivennäisaineiden runsaalla saannilla tärkeä merkitys, sillä entsyymi-, hormoni- ja lihastoiminta sekä aineenvaihdunta ovat hyvin vilkkaita. Lähtökohtana kaikkien vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävälle saannille on monipuolinen ruoka.

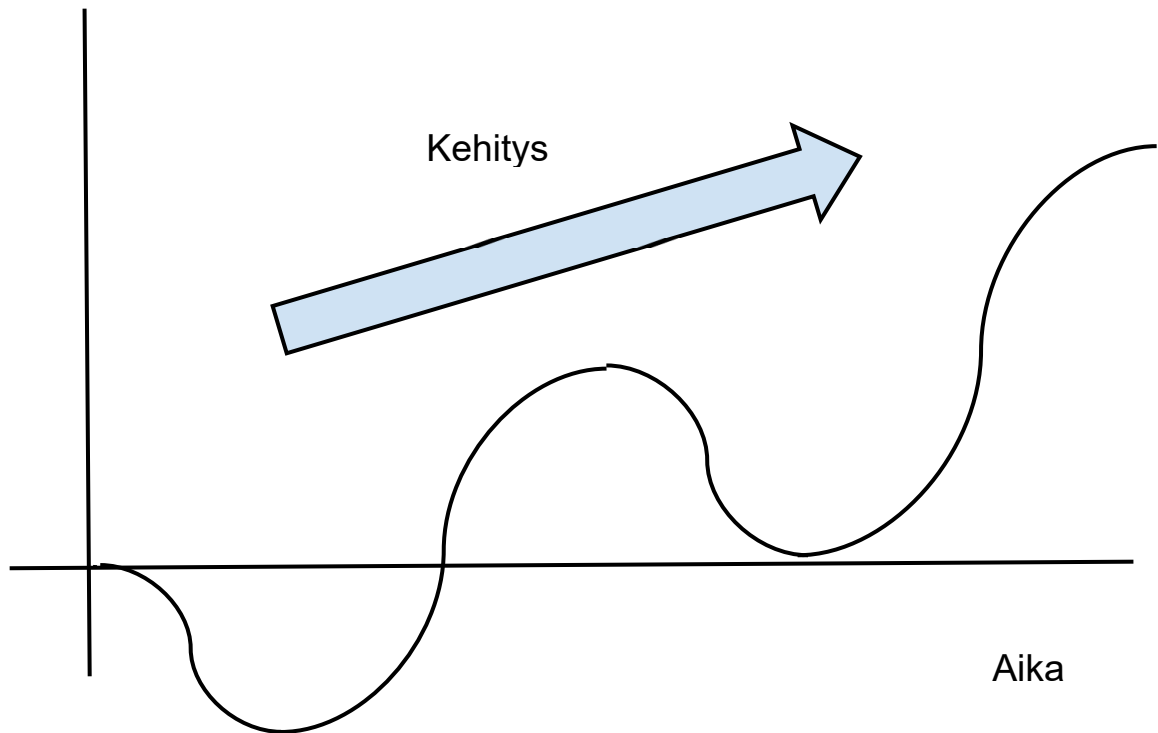
### **Nesteytys**

Riittävä juominen suoritusta ennen, sen yhteydessä ja jälkeen auttaa säilyttämään suorituskapasiteetin ja ehkäisee nestehukan sekä lämpöhalvauksen syntymistä. Ohjesääntönä on, että suorituksen aikana tulisi nauttia 1-2 dl nestettä 15 minuutin välein. Yli kahden tunnin urheilussa (esim. turnaukset) voidaan veden lisäksi käyttää urheilujuomia tai mehua.

### **LEPO**

Riittävä palautuminen harjoitusten välissä on urheilijalle hyvin tärkeää, sillä harjoittelun aikaansaama kehitys tapahtuu elimistön ollessa lepotilassa. Kova harjoittelu aiheuttaa vaurioita kudoksissa, joita elimistön korjausmekanismit alkavat paikata. Palautumisen aikana elimistö pyrkii tekemään kudoksista entistä vahvempia. Ilmiötä kutsutaan superkompensaatioksi, johon kaiken urheiluharjoittelun tulisi pohjautua.

Suorituskyky



Kovaa harjoitusta tulisi siis aina seurata kevyempi, palauttava harjoitus. Paras harjoitusvaikutus saavutetaan, kun urheilu, lepo ja ravinto suhteutetaan keskenään.



# 11 Liitteet

## LIITE 1. Sinettiseurau auditointilomakkeet

OSA-ALUE (kriteerit) Yhteisöllisyys ja yksilöllisyys	SEURA	RYHMÄ	YKSILÖ
1. Lapsen ja nuoren parhaaksi 2. Kannustava ilmapiiri 3. Yhdessä tekemisen kulttuuri	<b>Riittävästi</b> ✓ Seuran johto on tietoinen kasvatusvastuustaan ✓ Seura on kirjannut toimintalinjaansa arvot, kasvatukselliset periaatteet ja pelisäännöt. Seura toimintalinjan toteutumista ja toimintaryhmien ilmapiiriä seurataan jatkuvasti ✓ Kaikille yhteisiä "Me-henkeä" edistäviä tilaisuuksia järjestetään vuosittain ✓ Seuratoimijoita palkitaan ja kiitetään ✓ Seura toimii yhteistyössä sidosryhmiensä, esimerkiksi muiden seurojen ja kunnan kanssa	<b>Riittävästi</b> ✓ Ryhmien vastuuhenkilöt toimivat kasvatuksellisesti ja esimerkillisesti ✓ Jokaisessa alle 15-vuotiaiden ryhmässä on sovittu pelisäännöt yhdessä lasten ja lasten vanhempien kanssa. ✓ Kaikkia lapsia/nuoria kannustetaan ✓ Ryhmät osallistuvat seuran yhteisiin tilaisuuksiin	<b>Riittävästi</b> ✓ Lapsi/nuori kokee, että hän on tärkeä ja että hänet huomioidaan yksilönä. ✓ Toiminta on iloista ja innostavaa ✓ Lasta / nuorta kannustetaan, hänen itsetuntonsa sekä sosiaaliset taidot kehittyvät ja hän oppii toimimaan yhdessä muiden kanssa reilun pelin hengessä
	<b>Hyvin</b> ✓ Seurassa on etukäteen mietitty miten uudet ja nuoret ohjaajat/ valmentajat ymmärtävät vastuun lasten kasvattamisesta sekä esimerkkiroolistaan lasten kanssa toimiessa ✓ Seurassa on palkitsemisjärjestelmä, ja palkitsemistapoja ja –perusteita on useita	<b>Hyvin</b> ✓ Pelisääntökeskusteluissa on lasten vanhempien kanssa sovittu yhteisistä kasvatuksellisista periaatteista, joita ryhmässä noudatetaan ✓ Vanhemmat kokevat olevansa osa seuraa	<b>Hyvin</b> ✓ Lapsia ja nuoria kuunnellaan ja heiltä pyydetään palautetta säännöllisesti
	<b>Erinomaisesti</b> ✓ Kasvatuksellisten asioiden siirtyminen käytäntöön on varmistettu kaikkien joukkueen organisaatioon kuuluvien henkilöiden kanssa. ✓ Seurassa järjestetään vuosittain juhlallinen palkitsemistilaisuus seuraväelle, jonne kutsutaan myös tiedotusvälineitä paikalle ✓ Lasten vanhemmille järjestetään yhteistä toimintaa seuran toimesta	<b>Erinomaisesti</b> ✓ Vanhempien kanssa keskustellaan pelisääntökeskusteluissa myös siitä, miten kasvatusasioiden toteutuminen ryhmässä on onnistunut ja mihin kasvatuksellisiin asioihin tulisi jatkossa kiinnittää huomiota ✓ Ohjaajat ja valmentajat muistavat kiittää lasten vanhempia joukkueen eteen tehdystä työstä	<b>Erinomaisesti</b> ✓ Myös lapset ja nuoret ovat sisäistäneet palautteen antamisen ja kiittämisen kulttuurin. He osaavat kiittää joukkueensa vastuuhenkilöitä, ja antaa palautetta.
	<b>Ei täyttänyt kriteeriä</b> ✓ Kasvatuksellisia asioita ei ole mitenkään huomioita seuran toiminnassa ✓ Kasvatuksellisiin epäkohtiin ei puututa ✓ Seurassa ei palkita lainkaan ohjaajia, valmentajia eikä muuta seuraväkeä. Palkitsemisessa on huomioitu vain urheilijat ja harrastajat.	<b>Ei täyttänyt kriteeriä</b> ✓ Ryhmien toiminnasta vastaavat antavat huonoa esimerkkiä omalla käytöksellään ✓ Pelisääntöjä ei ole tehty eikä niistä ole keskusteltu	<b>Ei täyttänyt kriteeriä</b> ✓ Kaikki halukkaat eivät pääse osallistumaan toimintaan ✓ Eettiset arvot eivät näy toiminnassa

<p>OSA-ALUE (kriteerit) Harjoittelemine ja kilpaileminen</p> <p>4. Monipuolisuus, riittävä määrä ja kehitystason huomiointi</p> <p>5. Elämykset ja haasteet</p> <p>6. Oppimisen ja kehittymisen mittaaminen</p>	<p><b>SEURA</b></p> <p>Riittävästi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Seura viestii vanhemmille omaehtoisen harjoittelun tärkeydestä ja kannustaa liikkumaan riittävästi</li> <li>✓ Seura linjaa, millaista harjoittelua ja kilpailua se edistää ja arvioi toiminnan toteutumista</li> <li>✓ Kaikille mukaan otetuille annetaan mahdollisuus motiivien ja kehitystason mukaiseen toimintaan</li> </ul>	<p><b>RYHMÄ</b></p> <p>Riittävästi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ominaisuuksia ja taitoja harjoitetaan monipuolisesti</li> <li>✓ Liikunnan monipuolisuutta ja määrää seurataan</li> <li>✓ Harjoituksia ja kilpailuja on tarjolla kaikille mukaan otetuille</li> </ul>	<p><b>YKSILO</b></p> <p>Riittävästi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lapsi/ nuori kokee haasteita, onnistumisia ja epäonnistumisia</li> <li>✓ Lapsi/ nuori kehittyy liikunnallisesti ja urheilullisesti ja saa mahdollisuuden mitata omaa kehittymistään</li> </ul>
	<p>Hyvin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Seuralla on valmennuksen linjaus, josta valmentaja tiedotetaan</li> <li>✓ Seura tarjoaa junioreilleen ja heidän vanhemmilleen mahdollisuuksia osallistua erilaisiin huippu-urheilutapahtumiin tai muihin elämyksiä tuottaviin tempauksiin, joissa lapset ja nuoret näkevät oman lajinsa huippujen suorituksia.</li> <li>✓ Seuran organisaatiolla on kokemusta ja osaamista laadukkaiden kilpailutapahtumien järjestämisessä</li> </ul>	<p>Hyvin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Valmentajat tekevät kirjalliset kausisuunnitelmat (3-6 viikon jaksoissa), joissa on huomioitu myös monipuolinen harjoittelu</li> </ul>	<p>Hyvin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pystyy harrastamaan myös muita lajeja halutessaan</li> <li>✓ Saa pieniä kotitehtäviä, joilla kannustetaan omaehtoiseen liikuntaan</li> <li>✓ Oppii seuraamaan omaa harjoittelua ja siitä aiheutuvia tuntemuksia</li> </ul>
	<p>Erinomaisesti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Seuralla on valmennuksen linjaus, johon kaikki valmentajat perehdytetään ja sitoutetaan.</li> <li>✓ Seuralla on yhteistyötä muiden lajien/jaostojen kanssa</li> <li>✓ Seuran organisaatiolla on kokemusta ja uskallusta olla mukana isojen tapahtumien järjestelyissä (Power Cup, EM-, MM-,</li> </ul>	<p>Erinomaisesti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Valmentajat tekevät vuosisuunnitelman, ja valvovat lasten ja nuorten harjoittelua harjoituspäiväkirjojen avulla.</li> <li>✓ Vanhempien palaverissa on keskusteltu lasten liikkumisen määrästä ja myös vanhempien vastuusta lapsen omatoimisen liikkumisen sekä terveelliseen ravintoon ja riittävään yöneen kannustajina.</li> </ul>	<p>Erinomaisesti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pystyy yhdistämään opiskelun ja harjoittelun, joka antaa edellytykset urheilijaksi kasvamiselle (harjoittelu 2 kertaa päivässä)</li> <li>✓ Saa käyttöönsä henkilökohtaisen harjoitusohjelman ja harjoituspäiväkirjan, jota ammattitaitoinen valmentaja valvoo</li> </ul>
	<p>Ei täyttänyt kriteeriä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Omaehtoisen harjoittelun tärkeydestä ei viestitä eikä siihen kannusteta</li> <li>✓ Toimintalinjaa, -suunnitelmaan, -kertomusta, Tilinpäätöstä tai Taloussuunnitelmaa (budjettia) ei ole tehty</li> </ul>	<p>Ei täyttänyt kriteeriä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Harjoittelu pitää sisällään vain yksipuolista oman lajin harjoittelua ja siihen kuuluvia peruskunto-harjoitteita</li> <li>✓ Muiden lajien harrastamiseen suhtaudutaan kielteisesti</li> </ul>	<p>Ei täyttänyt kriteeriä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ei saa ohjausta ja valmennusta omalla tasollaan, eikä ole mahdollisuutta päästä kilpailemaan</li> <li>✓ Ei saa mahdollisuutta kehittyä</li> </ul>

<p>OSA-ALUE (kriteerit) Harjoittelemine ja kilpaileminen</p> <p>7. Osaava ja innostava ilmapiiri 8. Erilaisten yksilöiden huomiointi 9. Urheilulliseen elämäntapaan kannustaminen</p>	<p><b>SEURA</b></p> <p>Riittävästi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Seuralla on koulutussuunnitelma</li> <li>✓ Seuralla on toimintatapa, jolla ohjaajat ja valmentajat saavat tukea toimintaansa ja osaamisensa kehittämiseen</li> <li>✓ Ohjaajat ja valmentajat sitoutetaan yhteisen toimintalinjan toteuttamiseen</li> <li>✓ Tasoryhmiä muodostettaessa seuralla on siitä suunnitelma, josta on avoimesti viestitty</li> </ul>	<p><b>RYHMÄ</b></p> <p>Riittävästi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jokaisella ryhmällä on vähintään yksi täysi-ikäinen valmentaja, joka on suorittanut lasten/nuorten valmentamiseen tarkoitetun koulutuksen1</li> <li>✓ Ryhmän toiminta on suunnitelmallista ja innostavaa</li> <li>✓ Erilaiset yksilöt voidaan huomioida eriyttämisen keinoin</li> <li>✓ Tasoryhmiä muodostettaessa varmistettava, että jokaisella on mahdollisuus jatkaa harrastusta</li> </ul>	<p><b>YKSILÖ</b></p> <p>Riittävästi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lapsi/ nuori saa omien motiivinsa ja kehitystasonsa mukaista yksilöllistä, osaavaa ja innostavaa valmennusta</li> <li>✓ Lapsi/ nuori saa seurasta kipinän omatoimiseen harjoitteluun sekä liikunnalliseen ja urheilulliseen elämäntapaan</li> </ul>
	<p>Hyvin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Seura maksaa kaikille halukkaille osallistumisen koulutuksiin</li> <li>✓ Ryhmien muodostamisen periaatteet on kirjattu seuran toimintalinjaan. Linjauksessa on huomioitu, ettei alle 11 -vuotiaista lasta voida tiputtaa pois harjoitusryhmästä heikomman taitotason vuoksi</li> <li>✓ Seurassa järjestetään vuosittain tietoiskuja, luentoja tai koulutusta myös lasten vanhemmille, joissa käsitellään urheilulliseen elämäntapaan liittyviä teemoja.</li> </ul>	<p>Hyvin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kaikki lasten ja nuorten valmentajat ovat suorittaneet 1-tason valmentajatutkinnon</li> <li>✓ Yli 12-vuotiaiden ryhmässä vähintään yksi valmentaja on suorittanut 2-tason valmentajatutkinnon</li> <li>✓ Harjoitusryhmässä on yhtä ohjaajaa kohden enintään 8 lasta</li> <li>✓ Vanhemmat ovat tietoisia ryhmien muodostamisen periaatteista, ja hyväksyvät sen puitteissa tapahtuvat toimenpiteet</li> </ul>	<p>Hyvin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lapsi/ nuori saa tukea ja kannustusta urheilulliseen elämäntapaan</li> </ul>
	<p>Erinomaisesti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nuorisotoiminta on merkittävä osa seuran toimintaa ja seurassa on mietitty polku eritasoisille nuorille myös aikuisliikunnan pariin.</li> <li>✓ Taitavampien ja motivoituneempien harrastajien siirtyminen eri taito-/ikätaason ryhmästä toiseen on joustavaa, ja siirron taustalla on ensisijaisesti lapsen omat motiivit harjoitella enemmän tai kovempaa.</li> <li>✓ Seura pystyy tarjoamaan perheille yksilöllistä opastusta ja neuvontaa urheilullisiin elämäntapoihin liittyvissä teemoissa</li> </ul>	<p>Erinomaisesti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kaikki lasten ja nuorten valmentajat ovat suorittaneet 1-tason valmentajatutkinnon</li> <li>✓ Yli 12-vuotiaiden ryhmässä kaikki valmentajat ovat suorittaneet 2-tason valmentajatutkinnon</li> <li>✓ Harjoitusryhmässä on yhtä ohjaajaa kohden enintään 6 lasta</li> </ul>	<p>Erinomaisesti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lapsi/ nuori saa omien motiivinsa ja kehitystasonsa mukaisesti laadukasta, yksilöllistä ohjausta eteenpäin urheilijan urapolulla</li> </ul>
	<p>Ei täyttänyt kriteeriä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ohjaajien ja valmentajien osaamisesta huolehtiminen ei seurassa kuulu kenenkään tehtäviin</li> </ul>	<p>Ei täyttänyt kriteeriä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ryhmässä ei ole yhtään koulutettua, osaavaa ohjaajaa/valmentajaa</li> </ul>	<p>Ei täyttänyt kriteeriä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lapsi/nuori ei saa ohjausta/valmennusta jossa motiivit ja kehitystaso huomioitaisiin</li> </ul>

<b>OSA-ALUE</b> <b>(kriteerit)</b> <b>Harjoittelemisen ja kilpaileminen</b>  <b>10. Avoimuus ja vuorovaikutteisuus</b> <b>11. Selkeät roolit ja toimintatavat</b> <b>12. Toiminnan aktiivinen kehittäminen</b>	<b>SEURA</b> <b>Riittävästi</b> ✓ Seuralla on kirjallinen toimintalinja ja yhteiset ohjeet pelisääntökeskusteluihin ✓ Tärkeimpiin tehtäviin on nimetty vastuuhenkilöt, jotka tietävät tehtävänsä ja tehtävät on kirjattu toimintalinjaan ✓ Seuran viestintä on suunnitelmallista, jatkuvaa, avointa, läpinäkyvää ja vuorovaikutteista ✓ Seuran talous ja hallinto on asianmukaisesti ja vastuullisesti järjestetty	<b>RYHMÄ</b> <b>Riittävästi</b> ✓ Vastuista ja pelisäännöistä on sovittu ryhmissä ✓ Ryhmien toiminnasta vastaavien tiedot lasten ja nuorten urheilusta, omasta seurasta ja Sinettiseura-toiminnasta ovat ajan tasalla ✓ Toimintaan osallistuvilla on mahdollisuus vaikuttaa ja antaa palautetta	<b>YKSILÖ</b> <b>Riittävästi</b> ✓ Lapsi/ nuori tietää mitä tapahtuu, miten ja miksi ✓ Lapsi/ nuori saa mahdollisuuden kertoa mielipiteensä itseään koskevista asioista
	<b>Hyvin</b> ✓ Seuralla on työryhmä, jonka tehtävä on kehittää seuraa ✓ Seura päivittää toimintalinjaansa. (johtokunta, kehitystyöryhmä) ✓ Toimintalinja on luettavissa seuran nettisivuilla ✓ Tärkeimmillä vastuuhenkilöillä on tukihenkilöt, jotka auttavat toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa ✓ Nuorisotoiminta on eriytetty selkeästi ja läpinäkyvästi edustus- tai aikuistoiminnasta, eikä nuorisotoiminnan tuotoilla rahoiteta edustusurheilijoiden toimintaa ✓ Seura osallistuu muutaman vuoden välein seuratoiminnan laatuarviointiin, ja käyttää sitä toimintansa kehitysokaluna ✓ Seura hyödyntää kokemuspankkitalletuksia toimintansa kehittämisessä	<b>Hyvin</b> ✓ Joukkueen ympärille on rakennettu organisaatio (päävalmentaja, apuvalmentaja, joukkueen johtaja, huoltaja) ja jokainen tietää tehtävänsä ✓ Ryhmien pelisäännöt on luettavissa nettisivuilla ✓ Pelisääntökeskusteluissa käydään palautekeskusteluna edellisen kauden pelisäännöt; miten ne ovat toteutuneet ja mitkä asiat vaativat kehittämistä. ✓ Vanhemmat ovat tietoisia roolistaan ja siitä, mitä seura heiltä odottaa. Heille on esitelty seuran toimintalinja. ✓ Vanhemmat osallistuvat aktiivisesti ryhmän ja seuran toimintaan	<b>Hyvin</b> ✓ Lapsella on ryhmässä hyvä olla, ja hän tietää kenen puoleen voi kääntyä missäkin tilanteessa
	<b>Erinomaisesti</b> ✓ Seuran toimintalinjaa päivitetään vuosittain ja sen sisältöä arvioidaan. Päivitystyössä kuunnellaan laajasti seuraväkeä. ✓ Toimintalinja on painetussa muodossa ja se jaetaan kaikille seuran jäsenille. ✓ Seuran toimintaa ohjaa strategia ✓ Tärkeimmillä vastuuhenkilöillä on tukiryhmät, jotka auttavat toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa ✓ Seuralla on useita kokemuspankkitalletuksia, joita muut seurat voivat hyödyntää ✓ Seuralla on "ongelman ratkaisuryhmä", joka käsittelee mahdolliset ongelmatilanteet, joita ryhmän sisällä ei ole pystytty ratkaisemaan	<b>Erinomaisesti</b> ✓ Pelisääntökeskustelujen ympärille on rakennettu erikoinen ja hauska toimintamalli, joka saa perheet liikkeelle ja innostaa keskustelemaan avoimesti pelisäännöistä. ✓ Lasten vanhemmille järjestetään tyytyväisyyskysely kerran vuodessa ✓ Vanhemmille on tarjolla yhteistä toimintaa seuran puitteissa ✓ Lasten vanhemmista on koottu ryhmä, joka saa olla mukana suunnittelemassa ja arvioimassa seuran toimintaa.	<b>Erinomaisesti</b> ✓ Seurassa on lasten/nuorten ryhmä, joka saa olla mukana suunnittelemassa seuran toimintaa
	<b>Ei täyttänyt kriteeriä</b> ✓ Seuralla ei ole kirjallista toimintalinjaa ✓ Tärkeimpiin tehtäviin ei ole nimetty vastuuhenkilöitä ✓ Toiminta on suunnittelematonta ja sekavaa	<b>Ei täyttänyt kriteeriä</b> ✓ Pelisääntöjä ei ole tehty kaikkien ryhmien kanssa. ✓ Ajankohtaisista asioista ei tiedetä eikä viestitä	<b>Ei täyttänyt kriteeriä</b> ✓ Mielipidettä ei koskaan kysytä/huomioida

## LIITE 2. Kausimaksut

### KAUDEN 2017–2018 KAUSIMAKSUT:

F-juniorit 1 harj./vko 2 x 20 €

E-juniorit 1 harj./vko 2 x 25 € yht. 50 €. 2 harj./vko 2 x 50 € yht. 100 €

D-juniorit 3 harj./vko 2 x 75 € yht. 150 €

C-A -juniorit 3 harj./vko 2 X 95 € yht. 190 €

2-sarja naiset 3 harj./vko 2 x 125 € yht. 250 €

Aikuiset harraste kertamaksu yht. 20 €

Kausimaksu sisältää 10 € jäsenmaksun.

D-A-nuorten sisaralennus on 20 €, joka vähennetään nuoremasta D-A-nuoresta sisaruksesta/sisaruksista ja ensimmäisestä maksuerästä.

Toisen seurassa siirtyvän tai lainapelaajan pelaajan kausimaksusta on päätetty, että C- A-nuoret maksavat 75 % kausimaksusta, kun käyvät 1-2 krt treeneissä ja muutoin harjoittelevat omassa seurassaan.

### LISENSSIEN HINNAT 2017–2018:

A -nuoret: 187 € (vakuutuksen osuus 77 €)

B -nuoret 156 € (85 €),

C-nuoret 119 € (50 €),

D- ja E-nuoret (03-06 synt.) 76 € (20 €)

F-nuoret 50 € (17 €).

Lisenssin voi ostaa myös ilman vakuutusta, jos oma tapaturmavakuutus korvaa lentopallossa (myös kilpailut) sattuneet tapaturmat.

Lisätietoja ja omatoiminen ostaminen:

<http://www.lentopalloliitto.fi/urheilua/kilpailu/lisenssit.html>

**Kysy lisää valmentajalta.**

### LIITE 3. Valmentajan huonetaulu

## Valmentajan huoneentaulu

- Me arvostamme työtäsi ja haluamme kiittää tärkeästä panoksestasi.
- Olen esimerkillinen.
- Kunnioitan omaa työtäni, valmennettaviani ja muita seuran jäseniä, joiden kanssa työskentelen.
- Teen itse arvioinnin sinettiseurakriteereistä kauden alkaessa 30.9. mennessä.
- Toimin aina sinettiseuran ohjeiden mukaisesti.
- Koulutan ja kehitän itseäni valmentajana.
- Huomioin jokaisen pelaajan tasavertaisesti.
- Keskityn jokaisen pelaajan kehittämiseen hänen omalla tasollaan.
- Pysin ohjaamaan pelaajiani terveellisiin elintapoihin.
- Huolehdin, että joukkueessa noudatetaan seurassa listattuja Reilun Pelin ohjeita ja että niistä keskustellaan.
- Kommunikoin pelaajien ja heidän vanhempiansa kanssa säännöllisesti. Olen heille lojaali.

## LIITE 4. Joukkueenjohtajan huonetaulu

# Joukkueenjohtajan huoneentaulu

- Arvostamme tärkeää työtäsi lasten ja nuorten eteen, Kiitos!
- Vastaan joukkueen toiminnan ja talouden suunnittelusta ja toteutuksesta.
- Toimin joukkueen edustajana ja edunvalvojana.
- Kutsun kokoon vanhempainkokoukset.
- Teen yhteistyötä valmentajien, joukkueen, vanhempien ja seuran kanssa.
- Vastaan tiedotuksesta joukkueen sisällä sekä koteihin.
- Vastaan/organisoin joukkueen nettisivujen ylläpidon.
- Vastaan/organisoin omien turnausten järjestelystä (salivaraukset, toimitsijat, buffetin organisointi).
- Vastaan vierasturnausten kuljetusten organisoinnista (lähtöajat, kustannukset).
- Vastaan ja valvon, että joukkueen toiminta on seuran toimintaperiaatteiden mukaista.
- Olen johdonmukainen ja organisaatiokykyinen.
- Olen avoin ja helposti lähestyttävä.
- Osoitan kiinnostusta tekemääni työtä kohtaan.
- Tuen ja innostan pelaajia ja valmentajia.
- Huolehdin omasta jaksamisesta ja jaan tehtäviä vastuuta muille vanhemmille.

## LIITE 5. Minilentiksen huonetaulu

# Minilentis (7- 12 vuotiaat) huoneentaulu

- Joukkueessa harjoittelen ryhmässä toimimista.
- Opettelen toimimaan kaikkien kanssa hyvässä ryhmähengessä.
- Kuuntelen valmentajan ohjeita ja neuvoja.
- Ilmaisen ajatukseni sekä annan palautetta valmentajalle.
- Teen parhaani harjoituksissa ja otteluissa.
- Harjoitutan omia liikuntataitojani myös harjoitusten ulkopuolella.
- Annan joukkuekavereilleni harjoittelurauhan.
- Kannustan ja tuen joukkuelaisiani harjoituksissa ja otteluissa.
- Iloitsen sekä omista että muiden suorituksista.
- Noudatan yhteisiä sääntöjä harjoituksissa, otteluissa ja pelimatkoilla.
- Huolehdin henkilökohtaisista varusteistani ja pelivälineistä.
- Tulen harjoitukseen vireänä ja iloisella mielellä.
- Muistan kohteliaisuuden harjoituksissa ja otteluissa; tervehdin ja kiitän.
- En tuota joukkueovereilleni mielipahaa.
- Harjoittelen kärsivällisesti.



## LIITE 6. Junioripelaajan huonetaulu

# Junioripelaajan huoneentaulu

- Hienoa! Olet valinnut upean harrastuksen; lentopallon!
- Tulen ajoissa harjoituksiin ja otteluihin.
- Lämmittelen omatoimisesti ennen harjoitusten alkua.
- Kuuntelen valmentajan ohjeita ja neuvoja.
- Ilmaisen ajatukseni sekä annan palautetta valmentajalle.
- Harjoituksissa ja otteluissa kuuntelen ja keskityn tunnollisesti.
- Teen parhaani harjoituksissa ja otteluissa.
- Harjoitutan omia liikuntataitojani myös harjoitusten ulkopuolella.
- Hoidan koulutyöni hyvin ja lepään riittävästi.
- Annan joukkuelaisilleni harjoittelurauhan.
- Kannustan ja tuen joukkuelaisiani harjoituksissa ja otteluissa.
- Iloitsen sekä omista että muiden suorituksista.
- Noudatan yhteisiä sääntöjä harjoituksissa, otteluissa ja pelimatkoilla.
- Huolehdin henkilökohtaisista varusteistani ja pelivälineistä.
- En harjoittele enkä pelaa sairaana.
- Tulen harjoituksiin vireänä ja iloisella mielellä.
- Muistan kohteliaisuuden harjoituksissa ja otteluissa; tervehdin, kiitän ja pyydän anteeksi.
- Käyttäydyn hyvin myös pelikenttien ulkopuolella.
- En tuota joukkuetovereilleni mielipahaa.
- Kunnioitan vastustajaa ja erotuomaria.
- Harjoittelen kärsivällisesti.

## LIITE 7. Vanhemman huonetaulu

# Vanhemman huoneentaulu

- Lapsen harrastus tarkoittaa sitä, että myös vanhempi saa uuden harrastuksen
- Tämä uusi harrastus tuo sinulle mm. uusia ystäviä, hienoja elämyksiä, perheen yhteisiä kokemuksia sekä uusia taitoja
- Kannustamme kaikkia joukkueen pelaajia tasapuolisesti sekä tuemme valmentajia ja muita joukkueen toimihenkilöitä.
- Olemme aidosti kiinnostuneita lastemme harrastuksesta ja ylläpidämme kannustavaa ja positiivista ilmapiiriä sekä harjoituksissa että otteluissa.
- Olemme positiivisena esimerkkinä pelaajille: kunnioitamme vastustajia ja tuomaria otteluissa emmekä harrasta negatiivista kommentointia.
- Tuemme omalla toiminnallamme seuran ja joukkueen toimintaa, autamme mahdollisuuksien mukaan talkoissa ja muissa seuran toiminnoissa.
- Osallistumme yhteisiin vanhempainkokouksiin ja pidämme yhdessä vastuun siitä, että sovitut asiat toteutuvat.
- Kannustamme lapsiamme myös oheisharjoitteluun ja terveisiin elämäntapoihin.
- Kuuntelemme lapsiamme ja ymmärrämme harrastuksen olevan lapsen oma juttu.
- Ymmärrämme, että edustamme itseemme ja joukkueen lisäksi myös sinettiseuraa ja lajia.
- Noudatamme Salpis ry:n periaatteita ja pelisääntöjä.
- Olemme avoimia ja annamme palautetta mahdollisista kehityskohdista joukkueenjohtajalle/seuralle.
- vanhempien ja perheiden arvokkaan tuen ansiosta lapset ja nuoret voivat harrastaa hienossa lajissa sekä seurassa. Kiitos!

## LIITE 8. Muistilista miniturnauksen järjestäjälle

1. Jos turnaus järjestetään Hollolan Salpahallissa, **varmista** onko Salpis tehnyt ennakkovarausta, tiedot löytyvät [arja.virolainen@hollola.fi](mailto:arja.virolainen@hollola.fi) tai [antti.anttonen@hollola.fi](mailto:antti.anttonen@hollola.fi) tai Timolta 0500-677763
2. Varaa sali seuraavasti: varaa yksi lohko lämmittelyä varten tunniksi ennen pelejä. Varaa saliaikaa mahdollisimman ”niukasti” esim. F-junnut 40 min per peli, E-D-junnut 60 min per peli, C-A-junnut 75 min per peli
3. Salpahallilla tarvitse turnausavaimet, jotka saat seuran puheenjohtajalta tai varapj:ltä. Lisäksi tarvitset koulutuksen, jotta voit käyttää Salpahallin tekniikkaa mm. valot, ilmastointi, väliverhot, katsomot, ovien lukitus.
4. Sovi turnausaika mahdollisesti muiden yhtä aikaa turnausta pitävien salpislaiten kanssa ja laadi otteluajataulu, osallistuvat joukkueet löydät: <https://lentopallo.torneopal.fi/taso/sarja.php?turnaus=vb2016esuomi&sarja=M4>
5. Sovi kuka toimii ns. turnausvastaavana, joka pitää aloituspalaverin ja vastaa kokonaisuudesta
6. Sovi bufetti-järjestelyt ja vastuuhenkilö, jonka ottaa myös yhteyttä edellä mainittuun yhtä aikaa turnausta pitävän joukkueen bufetti-vastaavaan, yhteystiedot Salpiksen kotisivulla <http://salpis.sporttisaitti.com/ilmoittautuminen-harjoitusryhmat/>
7. **Kutsu turnaukseen osallistuvat** joukkueet sähköpostilla viimeistään 2 viikkoa ennen (sähköpostiosoitteet löytyvät netistä: [junnulentis.fi](http://junnulentis.fi)). Pyydä kuittaus viestin vastaanotosta ja ilmoittautuminen. Tarkista, että kaikki kuittaavat viestin, jos ei, soita perään. Laita kutsuun mukaan kartta hallin sijainnista ja ilmoita mihin aikaan halliin pääsee sisään.
8. **Valmentajapalaveri pidetään** 0,5 tuntia ennen turnauksen alkua (tervehdi, tarjoa kahvit, toivota hyvää onnea, tarkista lisenssit), laita tieto kutsuun, tulosta säännöt ja opettele ne. Säännöt löytyvät osoitteesta: <http://junnulentis.fi>
9. **Tulosta pöytäkirjapohjia** valmiiksi riittävästi ja kirjoita niihin joukkueet valmiiksi (Löytyvät Salpis-netistä: [http://salpis.sporttisaitti.com/valmennus\\_ ja\\_koulutus/ materiaalisalkku/](http://salpis.sporttisaitti.com/valmennus_ ja_koulutus/ materiaalisalkku/) ), varaa myös **turnauksen yhteenvetolomake**, joka löytyy osoitteesta: <http://junnulentis.fi>
10. Laadi otteluohjelman perusteella kenttäjako 1-4 kenttiin, tee isokokoiset otteluohjelmalaput salin oviin kiinnitettäväksi, myös kenttänumerot isolla esim. takaseinään, varaa sinitarraa, kirjoita tulokset lappuihin turnauksen edessä
11. Varaa ja nimeä joukkueille omat pukukopit, jos mahdollista
12. Ottelunkulkua helpottavat numeronäyttötaulut, jotka löytyvät seuran varastosta Salpahallista, jonka avaimia on valmentajilla
13. Lähetä tiedot otteluiden tuloksista <http://junnulentis.fi> ohjeen mukaan ja ottelupöytäkirjat perässä kts. osoite netistä
14. Tai säilytä ottelutulokset jossain ainakin ko. vuosi, riippuu sarjatasosta?
15. Laita verkot, tuomaripöydät ja penkit valmiiksi n. tunti ennen turnausta (säännöissä on [junnulentis.fi](http://junnulentis.fi) )
16. Hanki tuomarit ja kirjanpitäjät, joka otteluun, tee näistä lista, tarkista, että pillejä on tarpeeksi, löytyvät yleensä buffetikassan pohjalta. nuorten aluesarjassa tuomareina käytetään yleensä lepovuorossa olevien joukkueiden pelaajia eli jaa tuomari- ja sihteeritehtävät tasaisesti kaikille
17. Siivoa paikat ja palauta bufettitavarat sovitusti, tilitä bufetti-tuotot ja palauta myös bufetti-ostojen kuitit tilityksen yhteydessä kirjanpitoa varten
18. Kiitä talkooväkeä ja itseäsi olette tehneet arvokasta työtä

**Ja kaikkein tärkein: Älä tee edellä mainittuja yksin vaan jaa tehtävät muille vanhemmille.**