# SALON VIESTI
# LENTOPALLOJAOSTO
# TOIMINNAN KÄSIKIRJA

# Sisällys


1. LENTOPALLOJAOSTON TOIMINNAN PERUSELEMENTIT 1
1.1. Toiminta-ajatus 1
1.2. Visio 1
1.3. Arvot 1
1.4. Eettiset linjaukset 1
1.5. Tavoitteet 2
2. TOIMINTASUUNNITELMA 2
3. SEURAN SÄÄNNÖT 2
4. TALOUS 3
4.1. Tulojen ja menojen muodostuminen 3
4.2. Toiminnan hinnoittelu 3
4.3. Varainhankinta 3
5. LENTOPALLOJAOSTON RAKENNE JA TEHTÄVÄT 3
5.1. Seuraorganisaation rakenne 3
5.2. Lentopallojaoston hallitus 4
5.2.1 Puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja 4
5.2.2 Sihteeri / Seurakoordinaattori 4
5.2.3 Lentopallojaoston jäsen 5
5.3. Lajitoiminta / Valmennus 5
5.3.1 Ongelmanratkaisutiimi 5
5.3.2 Joukkuekohtaisesti 6
5.4. Tehtävien kierrätys- ja vaihtokäytännöt 7
5.5. Kehittämistavoitteet 7
5.6. Perehdyttäminen 7
5.6.1 Valmentajat 7
5.6.2 Joukkueenjohtajat 7
6. PALKITSEMINEN 8
6.1. Palkitseminen 8
7. MAKSUT, LISENSSIT, VAKUUTUKSET JA VARUSTEET 8
7.1. Kausimaksut ja -kulut 8
7.2. Pelaajalle aiheutuvia muita mahdollisia kuluja 9
7.3. Leirikustannusten korvaukset 9
7.4. Lisenssi ja vakuutus 9
8. JOUKKUEET, SARJAT JA HARJOITUSAJAT 10
9. PALAUTTEEN KERÄÄMINEN 10

10. TIETOJEN KÄSITTELY JA HYÖDYNTÄMINEN 10
11. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ 11
LIITE 1: Salon Viesti ry toimintasäännöt 12
LIITE 2: Organisaatiokaavio 18
LIITE 3: Vuosikello - Salon Viesti Lentopallo 19
LIITE 4: Ohje talousasioiden käsittelyyn 20
LIITE 5: Valmennuslinjaukset 24
LIITE 6: Valmennuksen vuosikello 32
LIITE 7: Pelaajapolku 33
LIITE 8: Turnausvastaavan tarkistuslista 34
LIITE 9: Toimintaohje alaikäisen koskemattomuuden suojaamiseksi 37

# 1. LENTOPALLOJAOSTON TOIMINNAN PERUSELEMENTIT

## 1.1. Toiminta-ajatus

Salon Viestin lentopallojaoston toiminta-ajatuksena on edistää lasten ja nuorten lentopalloharrastusta sekä terveitä ja liikunnallisia elämäntapoja yhdessä henkisen kasvamisen kanssa Tähtiseuran periaatteiden mukaisesti.

## 1.2. Visio

Olemme arvostettu lentopallojunioreiden kasvattajaseura, jonka laadukas tekeminen ja yhteisöllisyys houkuttelevat mukaan toimintaan. Olemme osaltamme mukana rakentamassa vahvaa salolaista lentopalloyhteisöä.

## 1.3. Arvot

- Yksilön arvostaminen ja huomioiminen.
- Yksilön ja yhteisön tukeminen.
- Keskinäinen luottamus.
- Avoimuus.
- Pelisääntöjen kunnioittaminen ja noudattaminen.

## 1.4. Eettiset linjaukset

- Toimintamme tarjoaa iloa ja mielihyvää.
- Kannustamme kaikkia pelaajia hänen taitotasostaan riippumatta.
- Valmentajia, joukkueenjohtajia, pelaajia ja näiden vanhempia rohkaistaan rakentavaan vuorovaikutukseen.
- Kaikille valmentajille tarjotaan samat mahdollisuudet osallistua valmentajakoulutukseen.
- Kaikkia valmentajia kannustetaan osallistumaan koulutuksiin.
- Kannustamme pelaajia terveisiin elämäntapoihin ja päihteettömään elämään.
- Emme käytä laittomia (doping) toimintatapoja kilpailullisten tavoitteiden saavuttamiseksi.
- Kannustamme monipuoliseen harrastustoimintaan.
- Kaikille pelaajille tarjotaan peliaikaa joukkueessa yhteisesti sovittujen periaatteiden mukaisesti.

## 1.5. Tavoitteet

Kasvatukselliset tavoitteet

- Kehitämme vastuuntuntoisuuteen omassa toiminnassa.
- Harjaannutamme ryhmätyöskentelytaitoja.
- Kehitämme itsetuntoa ja toisen kunnioittamista.

Urheilulliset tavoitteet

- Kehitämme lajitaitoja ja fyysistä kuntoa.
- Kehitämme sitoutumista omiin ja joukkueen tavoitteisiin.
- Kilpailullinen menestys.

Terveellisiin elämäntapoihin liittyvät tavoitteet

- Toimintamme on päihteetöntä ja savutonta.
- Konkreettisilla teoilla ja esimerkeillä kasvatamme lapsia ja nuoria terveellisiin elämäntapoihin ja ravintotottumuksiin.

Viihtymiseen ja ilmapiiriin liittyvät tavoitteet

- Kasvatamme yhteenkuuluvaisuuden tunnetta joukkueen ja seuran sisällä.
- Iloitsemme yhdessä tekemisestä.
- Ylläpidämme positiivista ja kannustavaa ilmapiiriä.

Eettiset tavoitteet

- Tarjoamme lapsille ja nuorille urheilullisen, positiivisen, rikastuttavan ja hyviä muistoja synnyttävän elämänvaiheen ennen aikuisuutta.

Taloudelliset tavoitteet

- Pidämme seuran talouden tasapainossa noudattamalla tarkkaa ja huolellista taloudenpitoa.
- Pyrimme pitämään harrastamisen kustannustason kohtuullisena.

Yhteiskunnalliset tavoitteet

- Osallistumme tasapainoisesti ja kypsästi ajattelevien lasten ja nuorten kasvatukseen.

# 2. TOIMINTASUUNNITELMA

Salon Viestin lentopallon toimintasuunnitelma päätetään hallituksen toukokuun kokouksessa.

# 3. SEURAN SÄÄNNÖT

Salon Viesti ry:n säännöt ovat luettavissa liitteessä 1.

# 4. TALOUS

## 4.1. Tulojen ja menojen muodostuminen

Hyvän taloussuunnittelun pohjalla on ymmärrys yhdistyksen talouden muodostumisen kahdesta kulmakivestä: tuotoista ja kuluista. Talouden läpinäkyvyys auttaa jäseniä ymmärtämään seuran toiminnan periaatteita ja kulurakennetta paremmin. Toiminnan vakiintuneet tulonlähteet, niiden muodostumiseen ja perimiseen liittyvät toimenpiteet sekä seuran kiinteät kustannukset, on hyvä kirjata jäsenistön nähtäville.

Salon Viesti ry:n lentopallojaoston toiminnan tuotot tulevat kausimaksuista, tapahtumajärjestämisestä, talkoista, yhteistyösopimuksista ja avustuksista. Kulut muodostuvat pääsääntöisesti valmentajille ja muille toimijoille maksettavista palkkioista ja kulukorvauksista, työntekijöiden palkkakuluista, tila- ja salivuokrista sekä sarjamaksuista.

## 4.2. Toiminnan hinnoittelu

Salon Viesti ry lentopallojaosto määrittelee joukkueiden kausimaksun toukokuun kokouksessaan. Tiedot jaetaan jokaiselle toimijoille syyskuussa sekä julkaistaan www.viesti-lp.fi. Samalla avataan tieto mitä kausimaksu pitää sisällään.

Tarkemmat tiedot ovat luettavissa kohdasta 7. Maksut, lisenssit, vakuutukset ja varusteet.

## 4.3. Varainhankinta

Salon Viesti ry lentopallojaosto hankkii varoja toiminnalleen tapahtumajärjestämisellä, talkoilla ja yhteistyösopimuksilla. Toiminta on suunniteltu ja aikataulutettu vuosikelloon (ks. LIITE). Jokainen joukkue vastaa lisäksi omasta varainhankinnastaan ja joukkue voi itse päättää mahdolliset myyntikampanjat, joihin osallistuu.

# 5. LENTOPALLOJAOSTON RAKENNE JA TEHTÄVÄT

## 5.1. Seuraorganisaation rakenne

Lentopallojaosto on osa Salon Viesti ry:tä.

Tässä luvussa kuvataan jaoston keskeiset toimenkuvat ja toimintaohjeet. Kuvaukset ja ohjeet hyväksytty Salon Viestin lentopallojaostossa.

Liitteessä 2 on luettavissa lentopallojaoston organisaatiokaavio

# 5.2. Lentopallojaoston hallitus

Seuran lentopallojaoston hallitus toimii Salon Viesti ry:n pääseuran sääntöjen, yhdistyslain ja yleisen kokouksen sille antamin valtuuksin. Jokaiselle lentopallojaoston hallituksen jäsenelle (6-10 henkilöä ja seurakoordinaattori) on lisäksi nimetty oma vastuualueensa.

Jaosto vastaa lisäksi

- lentopallon yhtenäisen yleisilmeen kehittämisestä
- lentopallon yhteistyösopimuksista
- palkkausasioista

Jaoston jäsenten roolitus käydään läpi elokuun kehittämispalaverissa, jossa suunnitellaan tulevan kauden tavoitteet.

## 5.2.1 Puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja

- Johtavat lentopallojaoston kokouksia, edustavat seuraa ja toimivat sekä osallistuvat asioiden valmisteluun, koordinointiin ja muihin lentopallojaostolle kuuluviin töihin keskenään sovitusti:
- Kutsuu lentopallojaoston kokoukset koolle
- Huolehtii sääntömääräisistä asioista
- Allekirjoittaa jaoston asiapaperit
- Toimii yhdyssiteenä muiden seurojen kanssa tehtävässä yhteistyössä
- Johtaa ja valvoo tehtyjen päätösten toteuttamista
- Huolehtii työnjaosta ja sen toimivuudesta
- Pitää lentopallojaoston kauden aloitus- ja päätöspalaverin
- Luo aktiivista ja innostunutta henkeä koko jaostoon
- Neuvottelee ja laatii yhteistyösopimukset ja seuraa niiden toteutumista
- Tiedottaminen (sisäinen ja ulkoinen) sisältäen suhteet kaupunkiin, koululaitoksiin, tiedotusvälineisiin ja yhteistyökumppaneihin.
- Varainhankinnan organisointi
- Kirjoittaa toimintakertomukset, -suunnitelmat, kirjeet ja muut yhdistyksen asiakirjat

Varapuheenjohtajan tehtävä on toimia tarvittaessa puheenjohtajan sijaisena.

## 5.2.2 Sihteeri / Seurakoordinaattori

- Sihteerin tehtäviin kuuluvat mm. seuraavat tehtävät:
- Vastaa arkistoinnista
- Vastaa kokouksen käytännön järjestelyistä
- Tiedottaa yhdistyksen kokouksista ja välittää eteenpäin seuralle tulevaa postia
- Vastaa yhdistysrekisterin, Lentopalloliiton ja alueen yhteystietorekistereiden päivittämisestä
- Kerää joukkueiden harjoituspäiväkirjat ellei muuta sovita
- Ohjeistaa turnausten järjestämisen

Seurakoordinaattoriin saa yhteyttä seurakoordinaattori@viesti-lp.fi

### 5.2.3 Lentopallojaoston jäsen

Lentopallojaoston jäsen osallistuu jaostossa toiminnan kehittämiseen sekä huolehtii oman vastuualueensa asioiden toimeenpanosta.

Vastuualueet:

- Sihteeri
- Talousvastaava
- Salivuorovastaava
- Varuste- ja välinevastaava
- Koulutusvastaava
- Power Cup -vastaava
- Seurayhteistyö ja seuraparlamentti
- Viestintä/markkinointivastaava
- Huvitoimikunta/talkoovastaava

## 5.3. Lajitoiminta / Valmennus

Salon Viesti ry:n lentopallojaoston lajitoimintaa ohjaa Lentopalloliiton Urheilijan polku http://www.lentopalloliitto.fi/media/lentopallon-tietopankki/valmennus-ja-koulutusmateriaali/valmennuksen linjaukset/lentopalloilijanpolku2013.pdf

Seura kustantaa valmentajalle yhteisesti sovitut koulutus- ja kurssimaksut Lentopalloliiton valmentajan koulutuspolun mukaisesti. Lisäksi järjestämme sisäisiä koulutuksia tarpeen mukaan seuraavasti:

- Nuorten lihaskunto- ja lihasvoimaharjoittelu
- Nuoren urheilijan ravintohuolto

Valmentajista on koottu edustajat valmennusnyrkkiin, joka kokoontuu säännöllisesti miettimään valmennuksen tilannetta ja kehittämistarpeita. Valmennusnyrkissä on mukana myös seurakoordinaattori, joka tuo tietoa nyrkistä jaoston hallitukselle ja toisinpäin.

Liite 5: Valmennuslinjaukset

Liite 6: Valmennuksen vuosikello

Liite 7: Pelaajapolku

### 5.3.1 Ongelmanratkaisutiimi

Mikäli joukkueen toiminnassa esiintyy ylitsepääsemättömiä ongelmia, voidaan ongelman ratkaisemiseksi käyttää ongelmanratkaisutiimiä. Tiimin muodostavat puheenjohtaja, seurakoordinaattori ja joukkueenjohtaja/valmentaja. Tiimi sovittelee mahdolliset pelaajien/valmentajien/Viestin-organisaation tms. välisiä erimielisyyksiä ja ongelmatilanteita. Tarvittaessa tiimi voi käyttää ulkopuolista asiantuntijaa. Hyödynnämme Suomen Olympiakomitean materiaalia mm. epäasialliseen käytökseen puuttumisessa.
Liite 9: Toimintaohje alaikäisen koskemattomuuden suojaamiseksi

### 5.3.2 Joukkuekohtaisesti

Vastuuvalmentaja

- Laatii kauden tavoitteet sekä harjoitusohjelman rungon joukkueelle
- Suunnittelee harjoitusten sisällön ja vetää harjoitukset
- Huolehtii pelaajien/joukkueiden peluutuksesta
- Käy kehityskeskustelut pelaajien kanssa tarvittaessa
- Varmistaa joukkueen pelisääntöjen laatimisen ja toteutumisen

Valmentaja

- Noudattaa vastuuvalmentajan kanssa samaa linjaa
- On apuna eriyttävissä- ja yksilöharjoitteissa
- Keskustelee vastuuvalmentajan kanssa omista näkemyksistään
- Toimii tarvittaessa vastuuvalmentajan sijaisena ja peluuttajana turnauksissa

Joukkueenjohtaja

- Vastaa joukkueen toimintasuunnitelman laatimisesta yhdessä valmentajien kanssa
- Vastaa pelaajatietojen keräämisestä
- Huolehtii yhteydenpidosta vanhempiin ja järjestää vanhempain tapaamiset
- Vastaa pelisääntöjen laatimisesta
- Vastaa kotiturnausten järjestelyistä turnausvastaavan kanssa
- Ylläpitää joukkueen nettisivuja
- Toimii joukkueen yhteyshenkilönä muihin seuroihin
- Organisoi joukkueen mahdolliset kuljetukset ja ruokailut turnausmatkoilla
- Vastaa joukkueen talousasioista, mikäli joukkueella ei ole erillistä rahastonhoitajaa
- Hoitaa seuran ja joukkueen välisen tiedotuksen

Huoltaja

- Hoitaa joukkueen määrittelemät tehtävät

Pelaajan vanhempi

- Kannustaa ja motivoi osallistumaan harjoituksiin
- Pitää huolen siitä, että lapsi on harjoituksissa ajallaan ja asianmukaisissa vaatteissa ja tavarat mukana
- Kannustaa ja innostaa lasta olemaan osa joukkuetta
- Antaa kaiken mahdollisen tuen siihen, että nuori jaksaa käydä harjoituksissa
  o lepo, ruoka, kannustus
- On kiinnostunut lapsen tekemisestä harrastuksessa
  o Kehittyminen, harjoituskokemus, kannustus, kyselee miten mennyt
- Mahdollistaa sen, että lapsi pääsee harrastukseen

- Osana pelaajan vanhemman velvollisuuksia on osallistua seuran järjestämään talkootoimintaan, jota järjestetään tapauskohtaisesti ja tarpeen mukaan. Talkootoiminta voi kohdentua jaosto- tai joukkuekohtaisesti.

## 5.4. Tehtävien kierrätys- ja vaihtokäytännöt

Tehtävien kierrätyksessä pyritään toimimaan periaatteella, että kulloiseenkin tehtävään jaostossa/joukkueessa voi tarvittaessa siirtyä ensin avustajaksi. Näin ollen, ns. tehtävän haltijalla on oikeus ottaa rinnalleen avustaja, hänen suunnitellessaan siirtymistä muihin tehtäviin.

## 5.5. Kehittämistavoitteet

Kehittämistavoitteet ryhmitellään seuraavasti: seuratyöhön yleensä, taloudellisiin sekä urheilullisiin tavoitteisiin. Kaikista näihin liittyvistä kehittämistarpeista jaosto pitää kirjaa ja käsittelee sille parhaiten sopivissa foorumeissa.

## 5.6. Perehdyttäminen

### 5.6.1 Valmentajat

- Uudet ohjaajat ja valmentajat ohjataan ”Aloittavan ohjaajan” -koulutukseen, sekä sen ollessa käytynä tason valmentajakoulutukseen
- Kauden alussa pidetään tilaisuus, johon kutsutaan kaikki Salon Viestin toimijat ja missä käydään läpi mm. valmennukseen liittyviä asioita
- Salon Viestissä aiemmin toiminut valmentaja perehdyttää uuden valmentajan mahdollisuuksien mukaan
- Seurassa järjestetään toimijapalavereita säännöllisesti kauden aikana
- Valmennustiimin roolinjako
- Hankkii joukkueelle joukkueenjohtajan sekä mahdollisesti huoltajan
- Joukkueen toimijoilla yhteiset tavoitteet ja toimintamalli
- Tekee mahdollisen valmentajasopimuksen jaoston kanssa, toimintatapaa mietitään
- Suunnittelee kauden rakenteen
- Tarkistaa ja opettelee seuran linjaukset ja pelikirjan
- Pitää yhdessä joukkueenjohtajan kanssa aloituspalaverin pelaajille sekä vanhemmille
- On avoin niin pelaajien, vanhempien kuin jaostonkin suuntaan
    - hyvä tiedottaminen läpi kauden
- Sitoutuu ikäryhmien valmennuksen linjauksiin
    - linjausten avulla harjoitellaan tavoitteita kohti
    - pelaajien kehittyessä ja mahdollisesti valmentajan vaihtuessa tiedetään, mitä on harjoiteltu ja mitkä valmiudet junioreilla on
- Salon Viesti on lentopallon yleisseura, joten taitotasoa pitää myös vaatia ja harjoittaa

### 5.6.2 Joukkueenjohtajat

- Uudet joukkueenjohtajat ohjataan liiton järjestämään Joukkueenjohtaja -koulutukseen
- Kauden alussa pidetään tilaisuus, johon kutsutaan kaikki Salon Viestin toimijat ja missä käydään läpi joukkueenjohtajien vastuulla olevia töitä
- Salon Viestissä aiemmin toiminut joukkueenjohtaja perehdyttää uuden joukkueenjohtajan tehtäväänsä
- Seurassa järjestetään toimijapalavereita säännöllisesti kauden aikana

- Sopii valmennustiimin kanssa tehtävänjaon
- Selvittää joukkueen kauden aikataulut ja ilmoittaa sarjoihin
- Vanhempienpalaverin pitäminen yhdessä valmennuksen kanssa ennen kauden alkua
- Pelilisenssit ja pelaajan ilmoittautuminen seuraan – käytännöt
- Informaatio joukkueen, vanhempien ja seuran välillä läpi kauden
- Tarkistaa ja tarpeen mukaan päivittää joukkueen jäsenten tiedot Membook - jäsenhallintaohjelmassa kausimaksulaskutusta varten
- Joukkueen peli- ja seura-asujen tilaaminen

Liite 4: Ohje talousasioiden käsittelyyn

Liite 8: Turnausvastaavan tarkistuslista

# 6. PALKITSEMINEN

## 6.1. Palkitseminen

Toimintakauden aikana järjestettävissä tapahtumissa palkitaan pelaajia ja valmentajia seuraavan käytännön mukaisesti:

- F- ikäiset mitaleilla
- D-A -ikäiset juniorit sekä aikuisten joukkueista valitaan joka joukkueesta “vuoden pelaaja”. Tiedot palkituista löytyvät: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1DH1KGdx-pQYZY39TnJOkUARFOw7f56Cq
- Lisäksi palkitaan vuoden tyttö- ja poikajuniori
- Vuoden juniorivalmentajan valinta: Palkitun ohjaajan tai valmentajan tulee olla innostava, osaava ja valmentaa alle 18-vuotiaita. Valinnan tekee lentopallojaosto.
- Valmentajat ja joukkueenjohtajat palkitaan kauden päätteeksi lentopallojaoston määrittämällä tavalla.
- Salon Viesti pidättää oikeuden jakaa edellä mainittujen tunnustusten lisäksi kauden aikana myös muita tunnustuksia ja huomionosoituksia. Esimerkiksi kansallisista ja kansainvälisistä merkittävistä saavutuksista voidaan huomioida joukkueita, pelaajia ja valmentajia.

# 7. MAKSUT, LISENSSIT, VAKUUTUKSET JA VARUSTEET

Seura kerää jäseniltään jäsenmaksun vuosikokouksen päätöksen mukaisesti. Lentopallojaoston jäsenet maksavat kausimaksun ryhmänsä mukaisesti.

## 7.1. Kausimaksut ja -kulut

Toiminnasta aiheutuvia kuluja ovat joukkuemaksut, pelaajalisenssimaksut, pelaajavakuutukset, valmentaja- ja toimitsijakoulutus -maksut, yhteisistä tilaisuuksista ja tapahtumista aiheutuvat kulut, markkinointikulut, tietoliikennekulut, jäsenmaksut ja toimistokulut. Seuran toiminnan kulut katetaan pelaajilta perittävillä kausimaksuilla, yhteistyökumppaneilta saadulta tuella, Salon kaupungin liikunta-avustuksilla, muilla

erikseen anottavilla apurahan luonteisilla tuloilla sekä muulla varainhankinnalla. Seuran toimijat ovat mukana vapaaehtoisina.

**Pelaajien kausimaksu**
Pelaajat maksavat kausimaksun, jolla katetaan sarjatoiminnasta ja seuran toiminnasta aiheutuvia kuluja. Kausimaksun suuruus vaihtelee ikäryhmittäin. Kausimaksut laskutetaan kahdessa maksuerässä puolitettuna syksylle ja keväälle.

Seura toimittaa kausimaksulaskun vanhemmille kauden alussa Membook -jäsenhallintaohjelman kautta sähköpostitse.

Toimintamaksu sisältää (katettavia kuluja)

- Oikeuden osallistua ohjattuun harjoitteluun joukkueen toimintasuunnitelman ja joukkueen pelisääntöjen mukaisesti
- Oikeuden osallistua pelitoimintaan
- Lentopalloliiton sarjojen joukkuemaksut
- Yhteiset tapahtumat
- Jaoston toiminnan kuluja esim. pelivälineet, seurakoordinaattorin palvelut
- Valmentajien ja toimihenkilöiden koulutus
- Seuran sähköiset palvelut ja ylläpito
- Oikeuden osallistua seuran järjestämään pelaajille tarkoitettuun koulutukseen, esimerkiksi tuomarikoulutus, ravintokoulutus yms.
- 1 harjoituspaidan

## 7.2. Pelaajalle aiheutuvia muita mahdollisia kuluja

Pelaajalle aiheutuu kilpailu- ja harrastustoiminnasta seuraavia vaihtelevia kuluja:

- Pelaajalisenssi ja vakuutus
- Turnausmatkoista aiheutuvia kuluja. Joukkueen sopimien sääntöjen perusteella matkat saattavat olla maksullisia
- Peliasu
- Varustehankinnoista aiheutuvia mahdollisia kuluja: peliasu ja -kengät, polvisuojat, seuran lämmittely/verryttelyasu
- Mahdollinen Power Cup -kisapassi

## 7.3. Leirikustannusten korvaukset

Kustannuksia korvataan jaoston hallituksen päätöksen mukaisesti.

## 7.4. Lisenssi ja vakuutus

Pelaajalla on oltava voimassa oleva pelaajalisenssi sekä kilpaurheilun kattava vakuutus. Vakuutuksen voi ostaa lisenssin yhteydessä (lentopalloliiton vakuutuskumppani) tai erikseen osana omaa muuta vakuutusturvaa.

# 8. JOUKKUEET, SARJAT JA HARJOITUSAJAT

Salon Viestin lentopallojaostossa on tavoitteena muodostaa juniorijoukkueet kaikkiin ikäluokkiin. Tämän lisäksi jaosto järjestää viikoittaiset alkeisryhmät eri ikäisille; lentisleikkikoulu 4-6 vuotiaille sekä pallokoulu 9-14 vuotiaille. Seuralla on myös edustusjoukkueet naisten ja miesten kakkossarjassa.

Harjoitusryhmät ja pelijoukkueet muodostetaan siten, että jokaiselle pelaajalle pyritään löytämään oman taitotason mukainen ryhmä. Lentopalloliiton ja sen Lounaisen alueen sarjoihin ilmoitetaan aina pelaajamäärän mukaan tarvittava määrä joukkueita siten, että varmistetaan riittävästi peliaikaa joukkueessa mukana oleville.

Viimeistään D-ikäluokassa pyritään muodostamaan useampia tasojoukkueita pelaajien taitotason ja innostuneisuuden mukaan. Pelaajien liikennettä eri joukkueiden välillä edistetään valmentajien välisellä yhteistyöllä pelaajien kehitystaso huomioiden. Valmennuksen linjauksista, joukkueiden toiminnasta ynnä muista harjoittelu- ja kilpailutoiminnan käytännön asioista vastaa seuran Valmennusnyrkki yhdessä seurakoordinaattorin kanssa.

Tarkemmat tiedot joukkueiden toiminnasta löytyvät seuran nettisivuilta.

# 9. PALAUTTEEN KERÄÄMINEN

Lentopallojaosto hyödyntää toiminnassaan Olympiakomitean tarjoamia palautekyselyitä. Kyselyt toteutetaan eri ryhmille (pelaajat, toimijat, vanhemmat) vähintään kerran pelikauden aikana.

Palautteen keräämisen tavoitteena on saada tietoa, jotta osaamme kehittää toimintaa seurassamme siten, että sekä pelaajat, vanhemmat sekä omat toimijamme ovat siihen tyytyväisiä. Tavoitteena on myös lisätä tietoa toiminnastamme vanhemmille ja pelaajille.

Saatu palaute käsitellään lentopallojaoston hallituksessa ja kyselyn tuloksista ja päätetyistä kehittämistoimenpiteistä tiedotetaan nettisivuilla tai viestimällä toimijoille sähköpostitse.

# 10. TIETOJEN KÄSITTELY JA HYÖDYNTÄMINEN

Viestin lentopallojaosto käsittelee tietoja tietosuoja-asetuksen (GDPR) vaatimalla tavalla.

Pelaajatietojen hallinnointiin käytetään sähköistä rekisterijärjestelmää Membookia. Kunkin joukkueen osalta tietoja pääsee käsittelemään kyseisen joukkueen joukkueenjohtaja.

Lisäksi lentopallojaoston pääkäyttäjillä - seurakoordinaattori, Membook-vastaava sekä puheenjohtaja - on oikeudet nähdä kaikkien pelaajien tiedot.

Henkilötiedot säilytetään niin, että niihin ei pääse käsiksi mikään ulkopuolinen taho. Jokaisen henkilötietoja käsittelevän pitää ymmärtää oma vastuunsa yksityisyyden suojelijana.

Tietojen perusteella laadintaan joukkueiden esittelyt seuran nettisivuille, toimitaan saadun kuvauslupatiedon mukaisesti sekä hoidetaan kausimaksujen laskutus.

# 11. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

- Salon Viestin Lentopallojaoston kotisivut: www.viesti-lp.fi
- Lentopalloliitto: www.lentopalloliitto.fi
- Juniorilentopallon oma sivusto: www.junnulentis.fi
- Lounais-Suomen lentopallojaoston sivut: http://www.lounalentis.fi/

## LIITE 1: Salon Viesti ry toimintasäännöt

1 § Nimi, kotipaikka, perustamisaika ja kieli

Yhdistyksen nimi on Salon Viesti ry.

Yhdistyksen kotipaikka on Salon kaupunki.

Yhdistys on perustettu huhtikuussa 1912 ja siitä käytetään näissä säännöissä nimitystä seura.

Seuran kieli on suomi.

Seuran toiminta-alueena on Salon kaupunki.

2 § Seuran tarkoitus

Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaharrastusta seuran toiminta-alueella siten, että mahdollisimman moni seuran jäsen harrastaisi kunto-, kilpa- tai huippu-urheilua edellytystensä ja tarpeidensa mukaisesti.

3 § Tarkoituksen toteuttaminen

Tarkoitustaan seura toteuttaa

1. Tarjoamalla jäsenilleen

- kilpailutoimintaa

- koulutustoimintaa

- valmennus- ja harjoitustoimintaa

- nuorisotoimintaa

- tiedotus- ja suhdetoimintaa

- kuntotoimintaa

- muuta samantapaista toimintaa tavoitteinaan kasvattaa yhteiskunnalle fyysisesti ja henkisesti vireitä ja hyödyllisiä kansalaisia.

2. Kiinnittämällä ehdotuksilla, anomuksilla ja aloitteilla toiminta-alueensa viranomaisten ja muiden yhteisöjen huomiota liikuntakysymyksiin sekä vaikuttamalla omatoimisesti liikunnan kehittämiseen ja tarpeellisten harjoituspaikkojen ja –välineiden hankkimiseen ja hoitamiseen.

3. Harjoittamalla julkaisutoimintaa.

Toimintansa tukemiseksi seura voi

- ottaa vastaan lahjoituksia ja testamentteja, omistaa toimintaansa varten tarpeellisia kiinteistöjä sekä

- hankkia varoja järjestäen huvi- ja tanssitilaisuuksia, keräyksiä ja arpajaisia, omistaen ja ylläpitäen urheilulaitoksia, harjoittaen kustannus- ja monistustoimintaa, majoitus- ja ravitsemusliikettä ja bingotoimintaa sekä välittäen jäsenilleen voittoa tavoittelematta urheiluvälineitä ja –asusteita.

4 § Seuran jäsenyys

Seura noudattaa niiden liikuntajärjestöjen sääntöjä, joiden jäsenenä on.

5 § Seuran jäsenet

Seuran varsinaisiksi jäseniksi voi johtokunta hyväksyä henkilön, joka sitoutuu noudattamaan seuran sääntöjä ja päätöksiä.

Kunniajäseneksi voi seuran kokous kutsua johtokunnan esityksestä henkilön, joka on erittäin merkittävästi edistänyt seuran toimintaa. Kunniajäsenen arvo on elinikäinen.

Kunniapuheenjohtajaksi voi seuran kokous kutsua seuran puheenjohtajana ansiokkaasti toimineen henkilön. Kunniapuheenjohtajan arvo on elinikäinen.

Kannattavaksi jäseneksi voi seuran johtokunta hyväksyä yksityisen henkilön tai oikeuskelpoisen yhteisön, joka tukee seuran toimintaa suorittamalla vuotuisen tai kertakaikkisen kannattajajäsenmaksun. Kannattavalla jäsenellä on puhe- mutta ei äänioikeutta seuran kokouksissa.

6 § Seurasta erottaminen

Jäsenellä on oikeus erota seurasta ilmoittamalla siitä kirjallisesti johtokunnalle tai sen puheenjohtajalle taikka ilmoittamalla erosta seuran kokouksessa pöytäkirjaan merkitsemistä varten. Ero katsotaan tapahtuneeksi heti, kun ilmoitus on tehty, mutta eroava jäsen on velvollinen suorittamaan maksunsa sekä muut näiden sääntöjen edellyttämät velvoitteet kuluvan tilikauden loppuun asti.

7 § Jäsenen erottaminen ja muut kurinpitotoimet

Johtokunta voi erottaa jäsenen, jos tämä on jättänyt erääntyneen jäsenmaksunsa maksamatta tai muuten ei täytä näiden sääntöjen mukaisia velvollisuuksiaan tai toimii vastoin seuran tarkoitusta taikka syyllistyy epäurheilijamaiseen toimintaan. Johtokunta päättää myös kurinpitotoimista ja niiden yhteydessä annettavista rangaistuksista, jolloin noudatetaan asianomaisen lajin kansallisen liiton sääntöjä ja määräyksiä.

Seuran asemasta voi kurinpitotoimista päättää lajin kansallinen liitto sen säännöissä ja sääntöjä alemman asteisissa määräyksissä vahvistetulla tavalla.

Päätös tulee voimaan heti ja sen katsotaan tulleen asianomaisen tietoon viisi päivää sen jälkeen, kun päätös on lähetetty sille kirjatussa kirjeessä.

Erotetulla ei ole oikeutta vaatia takaisin seuralle suorittamiaan maksuja.

8 § Liittymis- ja jäsenmaksut

Varsinaisilta jäseniltä kannettavien liittymis- ja jäsenmaksujen sekä kannattajajäsenmaksujen suuruudesta päättää seuran kevätkokous. Kunniajäseniltä ja kunniapuheenjohtajalta ei peritä maksua.

Johtokunnalla on oikeus vapauttaa jäsen jäsenmaksujen suorittamisesta sekä nimetä jäsen ainaisjäseneksi, jos

- hän on suorittanut liittymis- ja jäsenmaksut ja ollut seuran jäsenenä vähintään 25 vuotta tai

- on suorittanut kertakaikkisena suorituksena 20 vuoden jäsenmaksut tai

- on tehnyt seuralle huomattavia urheilullisia, taloudellisia tai muita palveluksia.

Ainaisjäsen on vapaa jäsenmaksuvelvollisuuksista.

9 § Seuran varsinaiset ja ylimääräiset kokoukset

Seura pitää vuosittain kaksi varsinaista kokousta, joista kevätkokous pidetään toukokuussa ja syyskokous joulukuussa. Kokouksen paikan ja tarkemman ajan määrää johtokunta.

Kutsu varsinaiseen ja ylimääräiseen seuran kokoukseen on julkaistava vähintään seitsemän (7) päivää ennen kokousta yhdistyksen verkkosivuilla.

10 § Kevät- ja syyskokous

Kevätkokouksen asiat

1. Avataan kokous

2. Valitaan kokoukselle

a) puheenjohtaja

b) sihteeri

c) kaksi pöytäkirjantarkastajaa

d) ääntenlaskijat

3. Todetaan läsnä olevat äänioikeutetut jäsenet

4. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus

5. Päätetään mitkä urheilulajit ovat seuran ohjelmassa tulevana toimikautena

6. Päätetään jäsenyydestä muissa järjestöissä ja yhteisöissä

7. Vahvistetaan liittymis-, jäsen- ja kannattajajäsenmaksujen suuruus

8. Vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio

9. Valitaan seuraavaksi toimintavuodeksi täysi-ikäisten jäsenten keskuudesta johtokunnan puheenjohtaja, jota myös kutsutaan seuran puheenjohtajaksi

10. Valitaan johtokunta toimintavuodeksi täysi-ikäisten jäsenten keskuudesta johtokuntaan puheenjohtaja ja 6-9 jäsentä.

11. Valitaan kaksi (2) tilintarkastajaa/toiminnan tarkastajaa ja heille varahenkilöt.

12. Päätetään seuran edustajista niihin järjestöihin ja yhteisöihin, joissa seura on jäsenenä

13. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat

14. Päätetään kokous

Syyskokouksen asiat

1. Avataan kokous

2. Valitaan kokoukselle

a) puheenjohtaja

b) sihteeri

c) kaksi pöytäkirjantarkastajaa

d) ääntenlaskijat

3. Todetaan läsnä olevat äänioikeutetut jäsenet

4. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus

5. Esitetään johtokunnan laatima vuosikertomus ja tilinpäätös sekä tilintarkastajien antama lausunto

6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä johtokunnalle ja muille vastuuvelvollisille

7. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat

8. Päätetään kokous

Asioista, joita seuran jäsenet haluavat kevät- tai syyskokouksen käsiteltäväksi, on tehtävä johtokunnalle kirjallinen selvitys viimeistään 30 päivää ennen kokousta.

11 § Seuran ylimääräinen kokous

Seuran ylimääräinen kokous pidetään silloin, kun johtokunta katsoo sen tarpeelliseksi, seuran kokous niin päättää tai kun vähintään yksi kymmenesosa seuran äänioikeutetuista jäsenistä on jonkin määrätyn asian takia tehnyt siitä johtokunnalle kirjallisen esityksen. Ylimääräisen kokouksen kutsussa on mainittava asia, jonka vuoksi kokous on koolle kutsuttu.

Ylimääräinen kokous on pidettävä vähintään kahden kuukauden kuluessa siitä, kun jäsenet ovat tehneet siitä edellä mainitulla tavalla esityksen.

12 § Pöytäkirja

Seuran, sen johtokunnan, jaostojen ja valiokuntien kokouksissa on pidettävä pöytäkirjaa. Seuran kokousten pöytäkirjat on kokousten puheenjohtajan ja sihteerin allekirjoitettava sekä valittujen tarkastajien tarkastettava.

Johtokunnan, jaostojen ja valiokuntien pöytäkirjat tarkistetaan heti tai seuraavassa kokouksessa.

13 § Äänestys

Kokouksen päätökseksi tulee se mielipide, jota on kannattanut yli puolet annetuista äänistä. Henkilöasiat ratkaistaan siten, että eniten ääniä saaneet valitaan. Henkilövaaleissa äänten mennessä tasan vaali ratkaistaan arvalla. Muissa asioissa se mielipide voittaa, johon kokouksen puheenjohtaja on yhtynyt. Kaikissa kokouksissa suoritetaan vaadittaessa äänestys suljettuja lippuja käyttämällä.

Jokaisella liittymismaksunsa ja kokoukseen mennessä jäsenmaksunsa maksaneella viisitoista vuotta täyttäneellä varsinaisella jäsenellä, kunniajäsenellä ja kunniapuheenjohtajalla sekä ainaisjäsenellä, kannattavia jäseniä lukuun ottamatta, on yksi ääni. Valtakirjalla ei saa äänestää.

14 § Seuran hallinto

Seuran toimintaa ja taloutta hoitaa johtokunta, johon kuuluu toimintakaudeksi valittu puheenjohtaja ja 6-9 jäsentä.

Johtokunta valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan. Johtokunta valitsee lisäksi sihteerin, taloudenhoitajan ja muut tarvittavat toimihenkilöt, jotka voidaan valita myös johtokunnan ulkopuolelta.

Johtokunta kokoontuu puheenjohtajan tai hänen ollessa estynyt varapuheenjohtajan kutsusta, kun he katsovat sen tarpeelliseksi tai kun puolet johtokunnan jäsenistä kirjallisesti sitä vaatii.

Johtokunta on päätösvaltainen, kun puheenjohtaja tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtaja ja hänen lisäkseen vähintään puolet sen jäsenistä on saapuvilla.

Johtokunnan tehtävänä on erityisesti

1. Toteuttaa seuran kokouksen päätökset

2. Johtaa ja kehittää seuran toimintaa

3. Valita tarvittavat jaostot ja työryhmät sekä niiden puheenjohtajat

4. Vastata seuran taloudesta

5. Pitää jäsenluetteloa

6. Tehdä seuran toimintakertomus ja tilinpäätös

7. Tehdä toiminta- ja taloussuunnitelma seuraavaa toimintavuotta varten

8. Hoitaa seuran tiedotustoimintaa

9. Hyväksyä ja erottaa jäsenet sekä päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista

10. Valita ja erottaa palkatut toimihenkilöt sekä sopia heidän eduistaan

11. Päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä ja muiden kunnia- ja ansiomerkkien esittämisestä

12. Ryhtyä muihin toimenpiteisiin, joita seuran etu vaatii

13. Luovuttaa tilit tilintarkastajille vähintään kolme viikkoa ennen kevätkokousta.

15 § Tilivuosi

Seuran toiminta- ja tilivuosi alkaa 1.9. ja päättyy 31.8.

16 § Nimenkirjoittajat

Seuran nimen kirjoittavat puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja jompikumpi yhdessä sihteerin tai jonkun muun johtokunnan määräämän johtokunnan jäsenen kanssa tai toimihenkilön kanssa. Nimenkirjoittajien on oltava täysi-ikäisiä.

17 § Jaostot

Jaostot voivat päättää sisäisestä toiminnastaan kuitenkin siten, että seuran johtokunta vahvistaa jaostojen tekemät oikeustoimet.

18 § Sääntöjen muuttaminen

Näiden sääntöjen muuttamisesta päättää seuran kokous vähintään kolmen neljäsosan enemmistöllä annetuista äänistä. Kokouskutsussa on mainittava sääntöjen muuttamisesta.

19 § Seuran purkaminen

Seuran purkamisesta päättää seuran kokous vähintään kolmen neljäsosan enemmistöllä annetuista äänistä. Kokouskutsussa on mainittava erikseen seuran purkamisesta.

20 § Seuran varojen luovuttaminen

Jos seura on päätetty lopettaa, sen varat on luovutettava johonkin seuran toiminta-alueen liikuntakasvatusta edistävään tarkoitukseen purkamisesta päättäneen kokouksen päätöksen mukaisesti. Pesänselvitysmiehinä toimivat kokouksen valitsemat henkilöt.

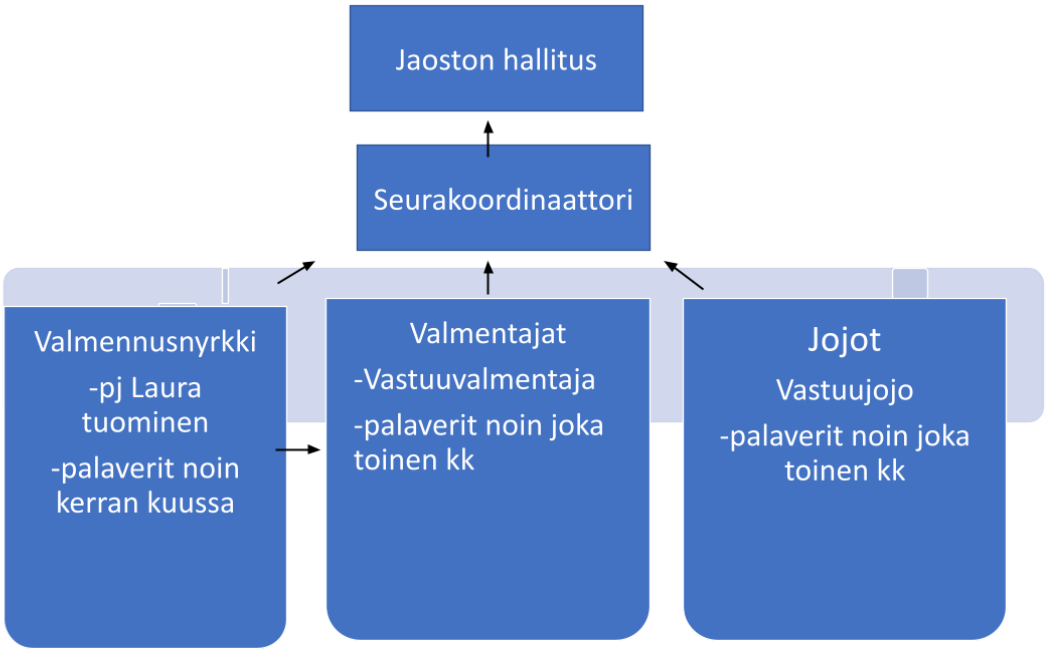
Seuran purkamisesta on ilmoitettava yhdistysrekisteriin.

21 § Saavutetut jäsenoikeudet

Saavutetut jäsenoikeudet säilyvät.

22 § Muutoin noudatetaan, mitä voi

## LIITE 2: Organisaatiokaavio



# LIITE 3: Vuosikello - Salon Viesti Lentopallo

LIITE 4: Ohje talousasioiden käsittelyyn

# Taustaa

- Salon Viesti ry:n tilitoimiston ja kirjanpito-ohjelmiston vaihto 1.9.2021 (uusi tilikausi)
  - Kirjanpitäjä: Dreamaccount Oy / Tiina Laakso
  - Ohjelmisto: Procountor (by Accountor Finago)
- Täysin uudet käytännöt ja työnjaot emoseurassa, kaikissa jaostoissa ja kaikissa joukkueissa.
- Kaikille paljon uutta opittavaa ja omaksuttavaa!
- Uusi kirjanpitäjä, jolle seuran toiminta ei ennestään tuttua, myös kirjanpitäjälle uusi ohjelmisto.
- Lessons learned: ajankohta uudistukselle oli huonoin mahdollinen (kauden alku), mutta syksystä ilmeisesti selvittiin…

# Mahdollisuudet lentopallojaostolle

- Taloushallinto entistä enemmän ”omissa näpeissä”
- Reaaliaikainen seuranta tärkeää erityisesti jaostolle
  - Kuukausittainen budjetin ja toteutuman seuranta kokouksissa
  - Jaoston ”kirstunvartija” vpj Ismo Kivimäki
- Avoimuus ja läpinäkyvyys läpi jaoston ja joukkueiden
  - aiemmin ei ole ollut mitään näkymää…
  - Jaostoa ja joukkueita talousjohdettu pankkitilien kautta
- Parempi seuranta ja valvonta
  - Huomataan virheet nopeammin
  - Huomataan puutteet nopeammin
  - Ollaan itse vastuussa siitä, että asiat menevät oikein (esim. kenelle jokin lasku kuuluu, miten se jaetaan, mihin se halutaan tuloslaskelmassa jne.)

# Työnjako ja ohjeistus

**Taloushallintoa tehdään yhdessä:**

- Seurakoordinaattori – Johanna Anttonen
- Jaoston pj – Hanna Visuri
- Jaoston talousvastaava (vpj) – Ismo Kivimäki
- Joukkueenjohtajat / joukkueen rahastonhoitajat
- Kirjanpitäjä - Tiina Laakso

**Ensisijainen taloushallinnon yhteyshenkilö joukkueille:**

Seurakoordinaattori Johanna Anttonen

(EI tilitoimisto/kirjanpitäjä!)

# Työnjako ja ohjeistus

**Salon Viestin Drive / Jojot -> Procountor löytyy:**

- Tämä dokumentti pdf-muodossa
- Työnjako -excel
- Tuoterekisteri -excel
- Varainhankinnassa käytettävät viitenumerot -excel
- Procountor-ohjekirjan koontisivu (doc), jossa suorat linkit yleisimmin tarvittaviin ohjeisiin -> tätä saavat mielellään kaikki päivittää!

## LIITE 5: Valmennuslinjaukset

| F-JUNIORIT 6-8 -VUOTIAAT | | | VALMENNUSLINJAUS | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| HARRASTAJASTA AMMATTILAISEKSI | VALMENNUS | HARJOITUSMÄÄRÄT | LAJITAIDOT | PELINLUKUTAIDOT | FYYSISMOTORINEN HARJOITTELU JA NIIDEN HERKKYYSKAUDET | PSYYKKINEN VALMENNUKSEN TAVOITTEET JA TOIMINTAMALLI |
| Tutustuminen hyvään harrastukseen.<br>Alueellinen sarjapelaaminen. | Ammattimaisesti toimiva ohjaaja suunnittelee harjoittelun sisällöt. | Lajiharjoitus kaksi kertaa viikossa 1-1,5 h kerrallaan | **Perustekniikat:**<br>-Sormilyönti<br>-hihalyönti<br>-ala -aloitus<br>-hyökkääminen yhdellä kädellä mahdollisimman usein. | Mikä on itselle vaikeaa, on myös vastustajalle. Opetellaan tutkimaan itseä ja samalla miettimään, miten oma peli olisi helpompaa. | Ensimmäinen motorinen herkkyyskausi on syntymästä kahdeksaan ikävuoteen. | Kognitiivisten pelitaitojen kehittyminen mm. mallioppimisesta mielikuvien käyttöön, avaruudellisen hahmottamisen kehittyminen ja kilpailutilanteisiin tottuminen. |
| Seuratyössä valmentajan ja perheen hyvän yhteistyön korostuminen. | 10 -15 lapsen ryhmiä.<br>2 ohjaajaa<br>(tekniikkakoulu ja Aloittavan ohjaajan koulutus suoritettuna) | Omatoimista liikuntaa joka päivä / muut lajit jotka kehittävät nopeutta.<br>Muu liikunta: yleisurheilu monipuolisesti, telinevoimistelun perusteet. | YKSILÖIDEN OPETTAMINEN!<br>HUOM! Kopin käytöstä mahdollisimman pian "oikeisiin tekniikoihin" | | 6-8-vuotiaiden lasten harjoittelussa huomioitava:<br>**MOTORISTEN PERUSTAITOJEN MONIPUOLINEN HARJOITTELU:**<br>**TASAPAINOTAIDOT:** Tasapainon harjoittelu paikallaan ja liikkeessä erilaisten teline- ja esteratojen avulla.<br>**ESINEEN KÄSITTELYTAIDOT**: Pallon heitto-kiinniotto, pallon vierittäminen, pallon lyönti, pallon potkaiseminen.<br>**LIIKKUMISTAIDOT:** Juoksu, hypyt, hyppelyt, loikat ja kiipeily. | Kyky toimia erilaisissa pelikokoonpanossa ja erilaisuuden hyväksyminen<br>Valmentajan ja vanhempien yhteistyön tukeminen ja psyykkisten tekijöiden omaksuminen osaksi seuratason valmennustyötä. |
| | Harjoittelun painopisteet: laji/muu: 10 / 90% | Kokonaisliikuntamäärä<br>16-20 tuntia viikossa | | | **LAJITAITOJEN OPPIMINEN**<br>-Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot)<br>-Pelaajalla oma lentopallo kotona (kotitehtävät)<br>**KOORDINAATIO**<br>-Juoksukoulu: Polvennostokävely, polvennostojuoksu, kanta-pakarajuoksu, hyppelyt jne. | Psyykkisen valmennuksen osuus aloittavan ohjaajan koulutuksessa ja I-tason valmentajakoulutuksessa. |
| | | | | | **NOPEUS:**<br>-Liikenopeus ja reaktionopeus(**näkö**-, kuulo- ja tuntoärsykkeeseen). Erilaiset pallopelit ja liikuntalelkit.<br>-käden liikenopeus, heittäminen ( erityisesti tytöt)<br>-yleisurheilun hypyt , heitot ja juoksut | |
| | | | | | **VOIMA:**<br>-Nopeusvoimaperiaatteella oman kehon painolla<br>-Oman kehon painolla lihaskuntoa: punnerrukset, vatsalihakset, selkälihakset ja kyykyt.<br>-Erilaiset teline- ja esteradat.<br>**LIIKKUVUUS:**<br>-Alku- ja loppuverryttelyjen opettaminen | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | -Venytelyn opettaminen.aktiivinen liikkuvuus | |
| | | | | | **KESTAVYYS:**<br>-Monipuolista aerobista liikuntaa 30-60 min joka päivä.<br>-Erilaiset pelit, leikit ja kisailut<br>-hiihto<br>-Kävellen tai pyöräillen koululun! | |

## E-JUNIORIT 9-10 -VUOTIAAT VALMENNUSLINJAUS

| HARRASTAJASTA AMMATTILAISEKSI | VALMENNUS | HARJOITUSMÄÄRÄT | LAJITAIDOT | PELINLUKUTAIDOT | FYYSISMOTORINEN HARJOITTELU JA NIIDEN HERKKYYSKAUDET | PSYYKKINEN VALMENNUKSEN TAVOITTEET JA TOIMINTAMALLI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kivan harrastuksen jatkuminen.<br><br>Pelaaminen alueellisissa sarjoissa | Ammattimaisesti toimiva ohjaaja vastaa harjoittelun sisällöstä. | Lajiharjoitus kaksi kertaa viikossa  1-1,5 h kerrallaan | F:n lajitaitojen lisäksi:<br>-kenttä puolustus liikkeet, kierähdys, tiikeri<br>-iskulyömin pomnistus ja kokonaissuoritus<br>-takapassi | Vastustajan liikuttaminen, syötön ja hyökkäyksen suuntaaminen. Ennakointi.<br>Mihin kiinnitetään huomio esim. hyökkäykseen mennessä | Toinen taidon herkkyyskausi on ikävuosien 9-12 välillä -><br>**TAITOJEN OPPIMISKYKY SUURIMMILLAAN!** | Positiivsen minäkuvan omaksuminen. Kilpailutoimintaan sitoutuminen. |
| Painopiste edelleen valmentajan ja kodin hyvässä yhteistyössä. | 10–15 lapsen ryhmiä.<br><br>2 valmentajaa<br>(1-tason koulutus suoritettuna) | Omatomista liikuntaa päivittäin.<br><br>Muita lajeja:<br>-yleisurheilu (hypyt, heitto, pikajuoksut) voimistelu | YKSILOIDEN OPETTAMINEN!<br><br>HUOM! Kopin käytöstä mahdollisimman pian "oikeisiin tekniikoihin" | | 9–10-vuotiaiden lasten harjoittelussa huomiotava:<br>**YLEISTAITAVUUDEN KEHITTÄMINEN JA VAHVISTAMINEN**<br>-Erilaiset pallotemput<br>-Pallopelit<br>-Yleisurheilu<br>**LAJITAITOJEN VAHVISTAMISTA JA UUSIEN OPPIMISTA**<br>-Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot)<br>-Pelaajalla oma lentopallo kotona (kotitehtävät) | Psyykkseen kestävyyteen kasvaminen. Motivoitu minen taito- ja taktiikkaharjoitteluun.<br><br>Urheilupsykologin koulutus osana II-tason valmentajakoulutusta. |
| | Harjoittelun painopisteet: laji/muu: 20 / 80 % | Kokonaisliikuntamäärä<br>16-20 tuntia viikossa | | | **KOORDINAATIO:**<br>-Jalkojen taitavuus erilaisten koordinaatio- ja ketteryysratojen avulla, vanneradat, koordinaatiotikapuut.<br>-Käsien taitavuus erilaisten heittoharjoitteiden avulla, erilaisten pallon kiinniottoharjoitteiden avulla, yhdistelemällä heitto-kiinniottoharjoitteita.<br>-Lajin itsessään tarjoamat monipuoliset koordinaatioharjoitteet. Iskulyöntiaskeleet, torjunta askeleet ja lajitekniikkasuoritukset pallon kanssa tarjoaa mitä parhaita koordinaatiosuorituksia! | . |
| | | | | | **NOPEUS:**<br>-Liikenopeus ja reaktionopeus (näkö-, kuulo ja tuntoärsykkeeseen) Lentopallo ja muut pallopelit, erilaiset liikuntaleikit ja kisailut, joissa reaktioita sekä paljon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä. | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | -käden liikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt)<br>-yleisurheilun hypyt, heitot ja juoksut | |
| | | | | | **VOIMA:**<br>-Nopeus voimaperiaatteella hypyt, hyppely, loikat ja kinkat<br>-Oman kehon painolla punnerrukset, vatsalihakset, selkälihakset ja kyykyt<br>-Keppijumppa | |
| | | | | | **LIIKKUVUUS:**<br>-Alku- ja loppuverrytelyt osana harjoittelua<br>-Venyttelyn vaatiminen<br>-Aktiivinen liikkuvuus | |
| | | | | | **KESTAVYYS:**<br>-Monipuolista aerobista liikuntaa 30-60 min joka päivä<br>-Erilaiset pelit, leikit ja kisailut<br>-Hiihto<br>-Kävellen tai pyöräillen kouluun | |

## D-JUNIORIT 11-12 -VUOTIAAT VALMENNUSLINJAUS

| HARRASTAJASTA AMMATTILAISEKSI | VALMENNUS | HARJOITUSMÄÄRÄT | NUORTEN MAAJOUKKUE<br>TOIMINTA JA PELAAJAKATSASTUS | LAJITAIDOT | PELINLUKUTAIDOT | FYYSISMOTORINEN HARJOITTELU JA NIIDEN HERKKYYSKAUDET | PSYYKKINEN VALMENNUKSEN TAVOITTEET JA TOIMINTAMALLI |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tytöillä pelin fyysisyyden omaksuminen/ oppiminen. | Ammattimaisesti toimivat valmentajat vastaavat harjoittelun sisällöstä ja toteutuksesta. | **TYTÖT**:<br>-3 lajiharjoitusta viikossa a' 2 tuntia.<br>-Oheisharjoittelua 2 x viikossa (ellei tukevaa lajia rinnalla) ohjatusti.<br>-Omatoimista liikuntaa päivittäin. | -Alueleiritoiminta tytöillä ja pojilla.<br>-Tyttöjen valtakunnalliset maajoukkueleirit alkavat.<br>-Lentopalloliiton tekniikkaleirit osana katsastus - ja koulutustoimintaa. | -Tytöt kuudella pelaamisen opettelua.<br>-Pojat kuudella pelaaminen jälkimmäisenä vuonna.<br>(D- ikäisissä) | Kentän tasapaino, sektorit, todennäköiset hyökkäyspaikat ja -suunnat.<br>Puolustuksen ja torjunnan paikat - ajoitukset | Toinen taidon herkkyyskausi on ikävuosien 9-12 välillä ->**TAITOJEN OPPIMISKYKY SUURIMMILLAAN!** | Harjoittelutaidon vakintuminen: keskittymiskyky, tavoitteellisuus,<br>pitkäjänteisyys ja sisukkuus. |
| Poikien lajivalikoma kaventuu | 10–15 pelaajan ryhmiä. | **POJAT:**<br>-2–3 lajiharjoitusta viikossa a' 2 tuntia.<br>-Oheisharjoittelu osana lajiharjoituksia.<br>-Omatoiminen liikunta/ muut lajit päivittäin. | | Perustekniikat:<br>-torjunta tekniikka<br>(askeleet, käsien taito, pomistus)<br>-ylääbitus (leija, jalat maassa, hyppyleija)<br>-yhden jalan pomistuksella hyökkäys (tytöt ja pojat) | | 11–12-vuotiaiden lasten harjoittelussa huomioitava:<br>**YLEISTAITAVUUDEN VAHVISTAMISTA EDELLEEN**<br>-Erilaiset pallotemput<br>-Pallopelit<br>-Yleisurheilu | Vastuunottaminen harjoittelun ja pelisuoritusten laadusta. Itseohjautuvuus ja urheilullisten tavoitteiden työstäminen.<br>Lajivalinta ja kokonaisharjoittelua tukevien oheisharrastusten ylläpitäminen. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Parhaiden pelaaminen ikäluokkaa vanhempien kanssa (riittävästi haasteita) | 2 valmentajaa (erityisesti tyttöjen valmentajilla II -tason koulutuksen suorittaminen.<br><br>Tekniikkakoulun kertaaminen kun siirytään kuudella pelaamiseen).<br><br>Harjoitteluun painopisteet: laji/muu:<br><br>Tytöt: 50 - 50%<br><br>Pojat: 40 - 60% | -Muut lajit: yleisurheilu (hypyt, heitot, pikajuoksut), voimistelu<br><br>Yläkoulu aamuvalmennus<br><br>Kokonaisliikuntamäärä D-junioreilla 16-20 tuntia / vko | | YKSILÖIDEN OPETTAMINEN<br><br>-Kotitehtävä taidon harjoitteluun | | **LAJITAITOJEN VAHVISTAMISTA JA UUSIEN OPPIMISTA**<br><br>-Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot)<br><br>-Pelaajalla oma lentopallo kotona (kotitehtävät) | Urheilupsykologinen koulutus osana Liiton valmentajakoulutusta. |
| | | | | | | **NOPEUS:**<br><br>-Liikenopeus ja reaktionopeus (näkö-, kuulo ja tuntoärsykkeeseen) Lentopalloharjoitteissa nopeita reaktioita palloon ja eräviä liikkeellelähtöjä.<br><br>- Muut pallopelit, erilaiset kisailut, joissa reaktioita sekä paljon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä.<br><br>-käden liikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt)<br><br>-yleisurheilun hypyt, heitot ja juoksut | |
| | | | | | | **VOIMA:**<br><br>-Keppijumppa ja tavoitteena oppia jalkakyykyn, rinnallevedon ja tempauksen tekniikat!<br><br>-Keskivartalon voima/hallinta, monipuoliset kuntopiirit<br><br>-Erilaiset kuntopallon heitot (koripallo, 1kg ja 2kg) ->nopeus/räjähtävyys, lihaskestävyys | |
| | | | | | | **LIIKKUVUUS:**<br><br>-Alku- ja loppuverryttelyt osana harjoittelua<br><br>-Venyttelyn vaatiminen<br><br>-Aktiivinen liikkuvuus | |
| | | | | | | **KESTAVYYS:**<br><br>-Monipuolista aerobista liikuntaa vähintään 30 min, mielellään 60 min joka päivä<br><br>-Erilaiset pelit<br><br>-Hiihto<br><br>-Kävellen tai pyöräillen kouluun! | |

# C-JUNIORIT 13-14 -VUOTIAAT VALMENNUSLINJAUS

| HARRASTAJASTA AMMATTILAISEKSI | VALMENNUS | HARJOITUSMÄÄRÄT | NUORTEN MAAJOUKKUETOIMINTA JA PELAAJAKATSASTUS | LAJITAIDOT | PELINLUKUTAIDOT | FYYSISMOTORINEN HARJOITTELU JA NIIDEN HERKKYYSKAUDET | PSYYKKINEN VALMENNUKSEN TAVOITTEET JA TOIMINTAMALLI |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tyttöjen pelaaminen 1- tai 2-sarjatasolla.<br><br>Poikien pelaaminen 2-sarjatasolla.<br><br>Harjoittelun tavoitteellistuminen.<br><br>Henkilökohtaiset tavoitteet selventyvät.<br><br>Tavoitteellinen harjoittelu huippu-urheilun suuntaan alkaa.<br><br>Parhaiden pelaaminen ikäluokkaa vanhempien kanssa / aikuisten joukkueissa. | Ammattimaisesti toimivat valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta.<br><br>10–14 pelaajan ryhmiä.<br><br>2 valmentajaa (II-taso suoritettu molemmilla + tekniikka koulun kertaaminen siirryttäessä kuudella pelaamiseen). | **TYTÖT:**<br>-4 lajiharjoitusta viikossa<br>a' 2 tuntia.<br>-Oheisharjoittelua 2–3 x 1 tuntia/vko<br>-Muuta liikuntaa päivittäin.<br><br>**POJAT:**<br>-3 lajiharjoitusta viikossa<br>a' 2 tuntia.<br>-Oheisharjoittelua 2 x 1 tuntia/vko (ellei tukevaa lajia rinnalla).<br>-Muuta liikuntaa päivittäin / toinen laji mielellään yleisurheilu (hypyt, heitot, pikajuoksut)<br><br>Yläkoulu aamuvalmennus | Alueleirtoiminta.<br><br>C - Ikäisten alue SM-turnaus syyskuussa.<br><br>Maajoukkueiden katsastusleiritoiminta alkaa.<br><br>Maajoukkuerippileiri. | Kahdella/yhdellä passarilla pelaaminen.<br><br>Ykköshyökkäysten opettelu (pojat).<br><br>Yhden jalan pomistuksella hyökkääminen osaksi tyttöjen hyökkäyspelaamista.<br><br>Hyppyleijan opettelu<br><br>Pallottoman pelaajan liikkuminen | Lukevan torjunnan opettelu, Passarin tehtävät vastustajan lukemisessa | **NOPEUS:**<br>-juoksunopeus (liike- ja reaktionopeus)<br>-käden liikenopeus<br>-lajinomainen nopeus (liikkeet torjunnassa, kenttäpuolustuksessa<br>-pomistuksissa)<br>-reaktionopeus näköärsykkeeseen<br><br>**VOIMA:**<br>-tytöillä voiman kehittymisen herkkyyskausi<br>-perusliikkeet: rinnalleveto, jalkakyykky, ylivedot, leuanveto jne. käyttö harjoituksissa<br>-perusvoimaharjoittelu nopeusvoimaperiaatteella<br>-hyppely - ja loikkaharjoitteet<br>-lihaskestävyys<br>-kuntopallonheitot<br>-nopeusvoima harjoittelu hyppelyiden kautta | Huippu-urheilijatyypien löytäminen ja sitouttaminen maajoukkuetoimintaan.<br><br>Psyykkisten menestystekijöiden merkityksen oppiminen osaksi henkilökohtaista kokonaisvalmennusta.<br><br>Urheilupsykoginen testaus rippileirillä ja maajoukkuetapahtumissa: pelirooli, vahvuudet ja kehityskohteet, rekrytointi valmennuskeskukseen ja nuorten maajoukkuetoimintaan |
| | Harjoittelun painopisteet: laji/muu:<br>Tytöt: 60–40%<br>Pojat: 50–50% | Kokonaisliikuntamäärä C-junioreilla 16-20 tuntia / vko | | YKSILÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOIT-TELUSSA<br>-Kotitehtävä taidon harjoittamiseen<br>YKSILÖIDEN OPETTAMINEN<br>-Kotitehtävä taidon harjoitteluun | | **LIIKKUVUUS:**<br>-aktiivinen liikkuvuus<br>-rintaranka, lantio, olkanivelet<br><br>**KESTÄVYYS:**<br>-lajinomainen lajiharjoittelun kautta<br>-yleinen kestävyys kokonaisliikuntamäärän kautta<br>-aerobinen harjoittelu | Testipalaute urheilijalle ja huippu-urheilijatyypien sitouttaminen maajoukkuetoimintaan.<br><br>Yhteistyö perheiden ja vanhempien kanssa. |

# B-JUNIORIT 15-16 -VUOTIAAT VALMENNUSLINJAUS

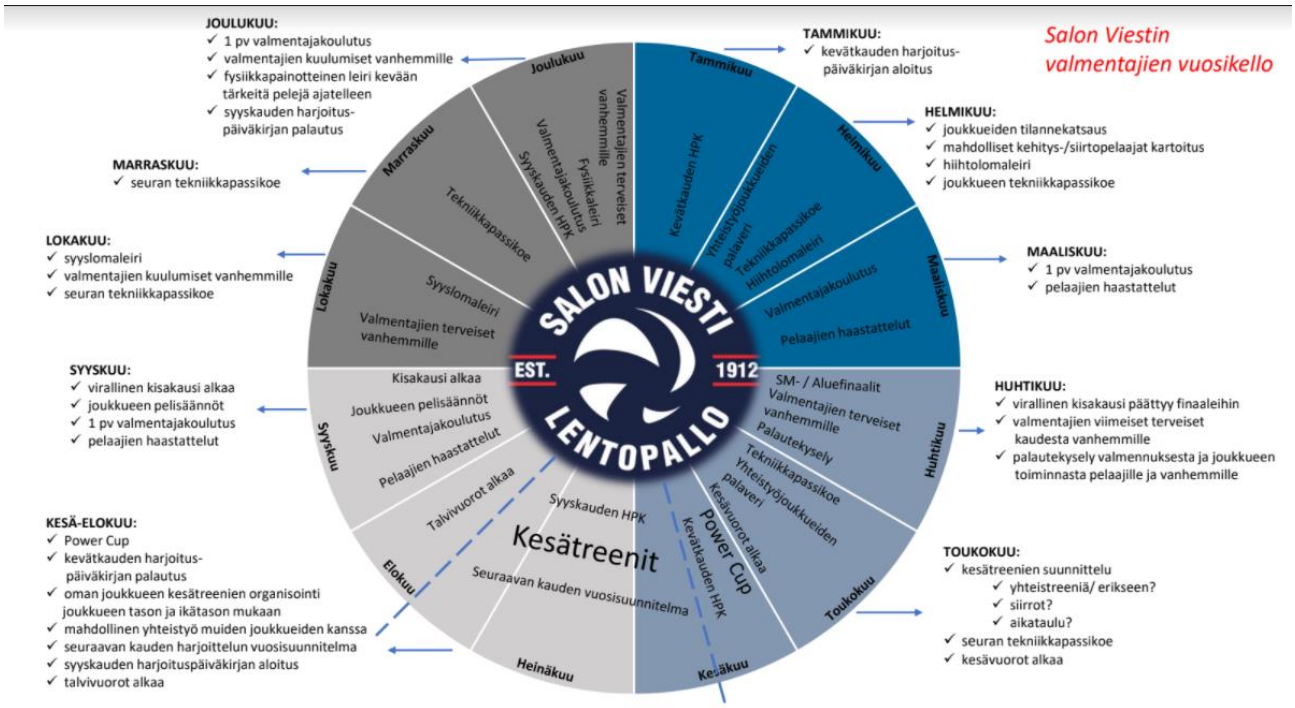
| HARRASTAJASTA AMMATTI-LAISEKSI | VALMENNUS | HARJOITUS-MÄÄRÄT | NUORTEN MAAJOUKKUE<br>TOIMINTA JA PELAAJAKATSASTUS | LAJITAIDOT | PELINLUKUTAIDOT | FYYSISMOTORINEN HARJOITTELU JA NIIDEN HERKKYYSKAUDET | PSYYKKINEN VALMENNUKSEN TAVOITTEET JA TOIMINTAMALLI |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tyttöjen pelaaminen ratkaisurcolissa 1-sarjan kärkijoukkueissa.<br>Poikien pelaaminen 2 - tai 1-sarjassa.<br>Poikien lopullinen lajivalinta ja huippu-urheilun tavoitteleminen.<br>Parhaiden pelaaminen ikäluokkaa vanhempien kanssa / aikuisten joukkueissa.<br>Tytöillä LP Viestin try-outit | Päätoimiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta<br>Valtakunnallisessa valmennuskeskuksessa (nuorten maajoukkueyhmän pelaajat).<br>2 valmentajaa / 10–14 pelaajaa (II-tason koulutus).<br>Harjoittelun painopisteet: laji/muu:<br>Tytöt: 70–30 %<br>Pojat: 60–40 %<br>Päätoimiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta alueellisissa lentopallo -oppilaitoksissa/ akatemioissa. Nämä valmentajat ottavat vastuun kokonaiskuormituksen seurannasta ja koordinoinnista yhteistyössä seuravalmentajan kanssa. | **TYTÖT:**<br>-4 lajiharjoitusta viikossa a' 2 tuntia.<br>-Oheisharjoittelu 4 tuntia/vko (fysiikka).<br>**POJAT:**<br>-4 lajiharjoitusta a' 2 tuntia.<br>-Oheisharjoittelu 3 t/vko.<br>-Turnausviikolla 3 lajia + 2 oheista (3 t).<br>Kesäisin muita lajeja (mielellään yleisurheilun heitot, hypyt ja pikajuoksu) ja sitä kautta ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen<br>LP Viestin lukion aamuvalmennus | B- ikäisten alue SM-turnaus tammikuussa.<br>Maajoukkueleiritys ympäriv uotista. Kansainväliset turnaukset.<br>Pohjoismaiden Mestaruus turnaus.<br>16- vuotiaana parhaat/potentiaalisimmat valtakunnalliseen valmennuskeskukseen harjoittelemaan ja opiskelemaan<br>Teemaleirit (passarit, liberot) ja katsastustoiminta.<br>Haastajaleirit keskuksessa oleville pelaajille. | Yhden passarin järjestelmä pojilla.<br>Pojilla kolmen metrin hyökkäyksen liittäminen pelaamiseen.<br>Kierrehyppysyötön opettelu<br>Vastaanottohyökkäyksen kehittäminen (passi pelaamisen kehittäminen) | | **NOPEUS:**<br>-juoksunopeus (liike - ja reaktionopeus)<br>-nopeusharjoittelu näköärsykkeeseen perustuen<br>-lajinomainen nopeusharjoittelu (teknisesti oikeat ja tehokkaat lajisuoritukset)<br>-käden liikenopeus<br>**VOIMA:**<br>-perusvoimaharjoittelu<br>- nopeusvoima (pika- ja räjähtävä voima)<br>-vapaa -painoharjoittelu<br>-huoltava voimaharjoittelu<br>**LIIKKUVUUS:**<br>-aktiivinen liikkuvuus<br>-passiivinen liikkuvuus harjoittelu palauttavana (pojilla enemmän kuin tytöillä)<br>**KESTÄVYYS:**<br>-aerobista harjoittelua myös erillisenä yksilöllisyys huomioiden<br>-osittain lajiharjoittelun kautta<br>-palauttava aerobinen harjoittelu | Psyykkisten kehityskohteiden ja vahvuuksien arviointi pelikatsastuksen ja pelirooliituksen näkökulmasta. Henkilökohtainen psyykkisen kilpailusuunnitelman oppiminen. Maajoukkuetoimintaan itsenäisesti sitoutuminen ja joukkueurheilun psyykkisten menestystekijöiden omaksuminen.<br>Urheilupsykologinen testaus: persoonallisuustestit, urheilupsykologiset testit, haastattelu, henkilökohtaiset testipalautteet urheilijalle, valmentajien työnohjaus, yhteistyö vanhempien kanssa. |
| | | Omatoiminen harjoittelu:<br>-2 -3 t/vko (aerobinen + lihashuolto)<br>Kokonaisliikuntamäärä B-junioreilla 16–20 tuntia / vko | . | YKSILÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOITUSTEN YHTEYDESSÄ<br>-Kotitehtäviä taidon harjoittamiseen | | | |

# A-JUNIORIT 17-19 -VUOTIAAT VALMENNUSLINJAUS

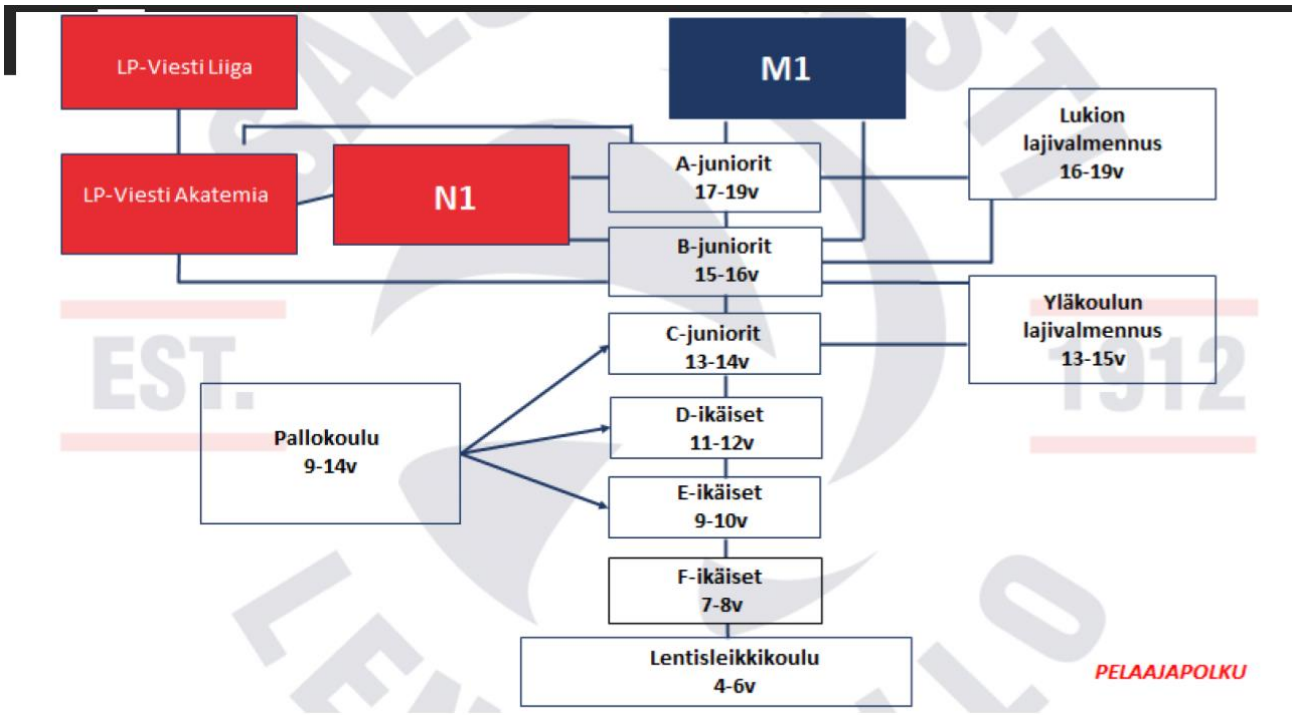
| HARRASTA-JASTA AMMATTI-LAISEKSI | VALMENNUS | HARJOITUSMÄÄRÄT | NUORTEN MAAJOUKKUETOIMINTA JA PELAAJAKATSASTUS | LAJITAIDOT | PELINLUKUTAIDOT | FYYSISMOTORINEN HARJOITTELU JA NIIDEN HERKKYYSKAUDET | PSYYKKINEN VALMENNUKSEN TAVOITTEET JA TOIMINTAMALLI |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tyttöjen siirtyminen SM-liigajoukkueisiin ja paikan vakiinnuttaminen pelaavassa kokoonpanossa (18–19-vuotiaana).<br><br>Poikien pelaaminen 1-sarjan kärjessä. | Päätoimiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta alueellisissa lentopallo -oppilaitoksissa ja akatemioissa. Nämä valmentajat ottavat vastuun kokonaiskuormituksen seurannasta ja tekevät yhteistyötä seuravalmentajien kanssa.<br><br>Päätoimiset SM-liigavalmentajat vastaavat nuorten liigapelaajien (kuusikkopelaajat) valmennuksen suunnittelusta ja kokonaisrasituksen seurannasta.<br><br>2 valmentajaa / 10–14 pelaajaa. III-tason valmentaja koulutuksen suorittaminen | Lajiharjoittelu 10–12 t/vko (a' 1,5–2,5 tuntia).<br><br>Pelirooliemukaista henkilökohtaista harjoittelua.<br><br>Oheisharjoittelu 3–4 tuntia viikossa (fysiikka). Tytöt tekevät enemmän kuin pojat.<br><br>Omatoiminen harjoittelu:<br><br>-2 - 4 t/vko (aerobinen + lihashuolto)<br><br>Kokonaisliikuntamäärä 16–20 tuntia/vko | U18 EM-karsinnat ja kisat. U18 MM-kisat ( EM-kisojen 6 parasta ). Haastajaleirejä valmennuskeskuksessa.<br><br>U19 EM-karsinnat ja kisat. U19 MM-kisat (EM-kisojen 6 parasta).<br><br>Katsastusleirejä. | Torjunta -puolustus ja jatkohyökkäyspelin hiominen.<br><br>Kuutospaikan hyökkäyksen opettelu.<br><br>YKSILÖIDEN OPETTAMINEN | | **NOPEUS**:<br><br>-reaktionopeus näköärsykkeeseen<br><br>-pomistus kontaktin nopeus<br><br>-lajinomainen nopeus, tehokkaiden lajisuoritusten kautta<br><br>VOIMA:<br><br>-pojilla voiman kehittymisen herkkyyskausi<br><br>-vapaa painoharjoittelu nopeusvoimaperiaatteella<br><br>-kuntopallonheitot<br><br>-yksilöllisyys<br><br>-tytöillä enemmän voimaharjoittelua kuin pojilla<br><br>LIIKKUVUUS:<br><br>-aktiivinen liikkuvuus<br><br>-palauttava passiivinen venyttely | Huipusuorituksen ja ammatillisen otteen vakiinnuttaminen - yksilöurheiljana joukkuelajissa.<br><br>Psyykkisen valmennuksen -kurssi valmennuskeskuksessa.<br><br>Maajoukkuetoiminnan tukeminen: urheilupsykologinen koulutus ja erilaiset psyykkisen valmennuksen prosessit (ryhmäytyminen, kilpailuun valmistautumisen joukkueena). |
| | Harjoittelun painopisteet: laji/muu:<br><br>Tytöt: 90 - 10%<br><br>Pojat: 80 - 20% | | | | | KESTAVYYS:<br><br>-lajinomainen kestävyys lajiharjoittelun määrän kautta<br><br>-aerobinen kestävyys palauttavana harjoitteluna, Lenkkeily, uinti<br><br>-yksilöllisten tarpeiden mukaan. | |

| | 20–23-VUOTIAAT | | VALMENNUSLINJAUS | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **HARRASTAJASTA AMMATTILAISEKSI** | **VALMENNUS** | **HARJOITUSMÄÄRÄT** | **NUORTEN MAAJOUKKUETOIMINTA JA PELAAJAKATSASTUS** | **LAJITAIDOT** | **PELINLUKUTAIDOT** | **FYYSISMOTORINEN HARJOITTELU JA NIIDEN HERKKYYSKAUDET** | **PSYYKKINEN VALMENNUKSEN TAVOITTEET JA TOIMINTAMALLI** |
| Polkien siirtyminen SM-liigajoukkueisiin / Ammattilaiseksi.<br><br>Tyttöjen pelaaminen ammattilaisina (ulkomailla ). | Päätoimiset SM-liigavalmentajat / Akatemia valmentajat vastaavat pelaajien kehityksen jatkumisesta.<br><br>Ammattiurheilijat ottavat vastuuta itse fyysisestä kehittymisestään yhdessä seuravalmentajien/ maajoukkuevalmentajien kanssa.<br><br>Valmentajalla mielellään kansainvälistä kokemusta huippulentopallosta. III- Tason valmentaja koulutus + VAT - tutkinto.<br><br>Harjoittelun painopisteet: laji/muu:<br><br>100%/0% | **Harjoituskausi:**<br><br>Lajiharjoittelu 14 t/vko<br><br>Cheisharjoittelu 8 t/vko<br><br>**Kilpailukausi:**<br><br>Lajiharjoittelu 12 t/vko + pelit 8 tuntia (2 peliä viikonloppuna).<br><br>Yksi osa lajiharjoittelusta pelipaikka kohtaista tekniikkaharjoittelua.<br><br>Cheisharjoittelu 5–8 tuntia/vko | U20 MM-karsinta ja kisat. Parhaat pelaajat mukana aikuisten maajoukkuetoiminnassa. Aikuisten maajoukkue katsastukset.<br><br>Sotilaiden arvokisat<br><br>(MM, jne).<br><br>Aikuisten maajoukkueiden optimaaliset kilpailu - ja harjoitteluolosuhteet luovat hyvän pohjan siirtymiselle ammattilaiseksi. | Pelillisen kovuuden kehittäminen kovatasoisilla otteluilla/harjoitteluilla.<br><br>Taktinen pelaaminen.<br><br>YKSILÖN TAITOJEN HIOMINEN | | **NOPEUS:**<br><br>-reaktionopeus<br><br>-lajinomainen nopeus tehokkaiden lajisuoritusten kautta<br><br>**VOIMA:**<br><br>-perusvoimaharjoittelu<br><br>-nopeusvoima harjoittelu (pika- ja räjähtävä voima)<br><br>-yksilöllinen harjoittelu<br><br>**LIIKKUVUUS:**<br><br>-aktiivinen liikkuvuus<br><br>-palauttava venyttely (passiivinen)<br><br>**KESTÄVYYS:**<br><br>-lajiharjoittelun määrän kautta<br><br>-palauttava aerobinen lenkkeily<br><br>-yksilöllisyys | Huippu-urheilun karikoista selviäminen ja ammatillisen uran vakiinnuttaminen<br><br>Henkilökohtaiset keskustelut ja tapaamiset. Urheilupsykoginen tuki urheilu-uraan liittyvissä ongelma- ja kriisitilanteissa. |

# LIITE 6: Valmennuksen vuosikello



# LIITE 7: Pelaajapolku



# LIITE 8: Turnausvastaavan tarkistuslista

Ennen turnausta

| | |
|---|---|
| Varaa Sali | Heti kun tiedät ajan. Timmin kautta, timmi oikeudet Marjo-Riitta Raidan kautta |
| Otteluohjelma | |
| Joukkuejako | |
| Peluuttajat | |
| Lähetä turnauskutsu Torneopalin kautta | |
| Lähetä erillinen maili vierasjoukkueille | Ei ole pakollinen, mutta nopeuttaa kommunikointia |
| Printtaa Matkatasauskuitit | |
| Sovi turnausvastaava | Ja korona-aikana varahenkilö |
| Varaa tuomarit | Viestin Jojojen Whatsapp -ryhmästä voi tiedustella mistä löytyy |
| Tee turnaus-exceli talkooväelle | Viestin Drivestä löytyy esimerkki |
| Ilmoitus Salonjokilaaksoon ym. | |
| Netti / FB | |
| Tulosta pöytäkirjat | Sähköinen pöytäkirja, ei enää tarvita |
| Tulosta syöttöjärjestyslipuke | |
| Tulosta otteluohjelmat | |
| Tulosta ovikyltti | |
| Tulosta kenttien numerot | |

| | | |
|---|---|---|
| | Tulosta pukuhuonelaput (joukkuenimet) | |
| | Tulosta kahviohinnat | |
| | Varmista salin toiminta käymällä paikan päällä: Avaimet, verkot, antennit ym. | |
| | EA-laukku | |
| | Juomapullokorit | |
| | Pistetaulut | |
| | Mainokset | |
| | Tuomarien pillit | |
| | Ulko-oven aukaisu | Avaimista ja kulkuoikeuksista saa parhaiten ymmärryksen kun soittaa liikutantoimen Päivi Suomiselle. Salohallin vahtimestarit hoitavat sitten käytännön toimet |
| | Kahviotoiminta | Talkoo-Exceliin helppo tehdä runko |
| Turnauspäivänä | | |
| | Verkkojen asennus & korkeuden tarkistus | |
| | Kirjurin pöydät ja tuolit | |
| | Vaihtopenkit | |
| | Katsomo | |
| | Kenttien numerot (laput seiniin) | |
| | Kenttäviivojen vahvistus tarvittaessa | |
| | Otteluohjelmat kirjurin pöydille, seinille, aulaan | |

| | | |
|---|---|---|
| | Pallot, pallokorit, (pallopumppu) | |
| | Antennit | |
| | Verkot | |
| | Tekninen palaveri | |
| | Lisenssien tarkistus | |
| | Matkatasauskuitit joukkueille | |
| | Valokuvat | |
| | Pöytäkirjojen kuvaus ja tulosten lähetys | Ei tarvitse jos Torneopal OK |
| | Tuomarien ja kirjurien palkkiot | 7 €/peli jos junnutuomarit |
| Turnauksen jälkeen | | |
| | Salista tavarat paikoilleen | |
| | Lattian moppaus | |
| | Roskisten tyhjennys | |
| | Pöytäkirjojen talteenotto | Ei tarvitse jos Torneopal OK |
| | Artikkeli WEB sivuille ja Someen | |

## LIITE 9: Toimintaohje alaikäisen koskemattomuuden suojaamiseksi

Turvallisuudella ja koskemattomuudella tarkoitetaan tässä sitä, että

• lapsen perus- ja ihmisoikeudet toteutuvat

• lapsen henkilökohtaista koskemattomuutta kunnioitetaan

• lapsen turvallista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia tuetaan

• lasta suojellaan seksuaalirikoksilta, väkivaltarikollisuudelta, houkuttelulta huumeiden

käyttöön ja muilta lapsen turvallista kasvua uhkaavilta tekijöiltä.

Häirintä voi ilmetä ainakin seuraavin tavoin:

• nimittely

• sukupuolisesti vihjailevat eleet tai ilmeet

• vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää koskevat huomautukset tai kysymykset

seksuaalinen koskettelu, kuten nipistely, suutelu, puristelu

• puhelinsoitot, tekstiviestit ja sähköpostit tai seksuaalissävytteiset kirjeet

• halventavat ja seksistiset vitsit

• toistuvat seksuaalissävytteiset ehdotukset tai seksuaaliseen käytökseen viittaavat kutsut

• seksuaaliseen kontaktiin pakottaminen

Seuran vastuuhenkilö alaikäisten turvallisuutta koskevissa kysymyksissä:

Kyseisen joukkueen joukkueenjohtaja sekä lentopallojaoston puheenjohtaja.

Toimenpiteet ja käytännöt ennaltaehkäisyyn:

- Tarkastetaan(ko)? uusien toimijoiden rikostausta

- Tämän toimintaohjeen läpikäyminen uusien toimijoiden perehdytyksessä

- Varmistetaan, että lapset ja nuoret tietävät, mitä tehdä ja keneen voi olla yhteydessä, jos tuntevat oman turvallisuutensa uhatuksi (jojot, aloituspalaveri!)

- Tiedotetaan vanhempia tämän ohjeistuksen olemassaolosta

- Lisäämällä toiminnan läpinäkyvyyttä

- Suosimme tiimityötä. Pyrimme seurassamme siihen, että jokaisessa harjoitusryhmässä on mukana aina vähintään kaksi aikuista, myös turnaus- ja leirimatkoilla.

JOS OLET KOHDANNUT SEKSUAALISTA HÄIRINTÄÄ TAI ASIATONTA KÄYTTÄYTYMISTÄ

ILMOITA ASIASTA JOUKKUEENJOHTAJALLE TAI VALMENTAJALLE!

Toimintamalli kun häirintä- tai hyväksikäyttöepäilyjä tai tapauksia on ilmaantunut:

1. Tarkistetaan huolellisesti kaikki valitukset ja epäilyt. Niihin suhtaudutaan AINA vakavasti. Pieneenkin epäilyyn asiattomasta käytöksestä tai toiminnasta puututaan välittömästi.

2. Otetaan välittömästi yhteyttä osapuoliin ja lapsen tai nuoren vanhempiin.

3. Puututaan rikosepäilyihin välittömästi. Jos on syytä epäillä, että kysymyksessä on rikos eli rikoslaissa mainittu teko, otetaan viipymättä yhteyttä poliisiin ja lastensuojeluviranomaiseen. Olemme yhteydessä myös lapsen tai nuoren vanhempiin.

Lastensuojeluviranomaisen on ilmoitettava poliisille, jos on perusteltua syytä epäillä, että lapseen on hänen kasvuympäristössään kohdistunut rikos. Poliisi selvittää, onko tapahtunut rikos, missä olosuhteissa se on tapahtunut ja keitä asia koskee.

4. Kuullaan huolellisesti kaikkia osapuolia tapahtuneesta; mahdollista epäiltyä, uhria ja uhrin vanhempia.

5. Käytetään ulkopuolisia asiantuntijoita: Salon sosiaalitoimi, Salon perheneuvola, Sexpo-säätiö, Väestöliiton Nuorten seksuaaliterveyden osaamiskeskus ja Raiskauskriisikeskus Tukinainen.

6. Toimitaan lasten ja nuorten edun mukaisesti. Lasten ja nuorten turvallisuus on tärkeintä.

Huolehditaan, että mahdollinen häirintä tai hyväksikäyttö eivät jatku. Mikäli aikuisen käyttäytyminen alkaa liukua väärään suuntaan, se otetaan puheeksi tämän kanssa välittömästi. Mikäli nuoren käyttäytyminen aikuista kohtaan on epäasiallista, asiaan puututaan heti. Jos kyseessä on vakavampi epäily häirinnästä tai hyväksikäytöstä, mahdollisen uhrin ja tekijän välinen kanssakäyminen katkaistaan, kunnes asia on selvitetty. Jos lapsen tai nuoren vanhemmat eivät ole tietoisia tilanteesta, heihin otetaan yhteyttä. Jos teko tai sen yritys täyttää rikoslain kuvauksen, ollaan viipymättä yhteydessä poliisiin ja lastensuojeluviranomaiseen.

7. Viestitään selvästi ja totuudenmukaisesti.

Huolehditaan siitä, että kaikki osapuolet tietävät, miten valituksen tai epäilyn käsittely etenee organisaatiossa ja miten yhdistys on reagoinut asiaan, esimerkiksi tehnyt ilmoituksen lastensuojeluun tai poliisille. Ulospäin viestittäessä huolehditaan sekä mahdollisen uhrin että tekijän oikeusturvasta.

Tarpeellisia yhteystietoja:

Salon sosiaalipalvelut

Lastensuojeluilmoitukset www.salo.fi: Lastensuojelu - Salo

Kiireellisissä lastensuojeluasioissa yhteys sosiaalityöntekijään hätäkeskuksen (112) kautta.

Salon perheneuvola:

Puhelimitse voi ottaa yhteyttä neuvonta- ja ajanvarauspuhelimeen, puh. 02 778 3500

tiistai klo 12.00-13.30

keskiviikko klo 12.00-13.30

torstai klo 9.00-10.30

Sexpo-säätiö

https://sexpo.fi/neuvonta/

Neuvontapuhelin 050 539 6544

Väestöliiton Nuorten seksuaaliterveyden osaamiskeskus

https://www.hyvakysymys.fi/nuoret

Raiskauskriisikeskus Tukinainen

puh. 0800 97899 | Kriisipäivystys

Ma–to klo 9–15, viikonloppuna ja pyhinä sekä niiden aattoina klo 15–21. Ei perjantaisin.

Rikosuhripäivystys

Maksuttomasti tukea ja neuvoja rikoksen uhreille, heidän läheisilleen ja todistajille. Apua saa puhelimitse, verkossa ja kasvotusten.

Auttava puhelin: 116 006