



Toimintakäsikirja

18.5.2023



Sisällysluettelo

1	<i>Yleistä</i>	5
1.1	Seuran perustiedot.....	5
2	<i>Toiminnan tarkoitus</i>	5
2.1	Toiminta-ajatus	5
2.2	Arvot, visio 2030, ja strategia.....	6
2.2.1	Arvot	6
2.2.2	Visio 2030.....	6
2.2.3	Strategia.....	6
2.3	Kasvatukselliset tavoitteet.....	7
2.4	Urheilulliset tavoitteet	7
2.5	Seurayhteistyö	8
3	<i>Säännöt</i>	8
4	<i>Korpilahden Pyrinnön organisaatio ja tehtävät</i>	13
4.1	Seuran kevät- ja syyskokoukset	13
4.2	Hallitus ja vastualueet	13
4.3	Muut tehtävät.....	14
4.4	Urheilutoiminta:.....	15
4.5	Organisaatiokaavio.....	16
4.6	Vuosikello	17
4.7	Kiitoskulttuuri ja seurahengen rakentaminen.....	17
4.8	Sidosryhmät.....	17
4.9	Seuran velvoite joukkueita kohtaan	18
5	<i>Joukkueen organisaatio ja tehtävät</i>	18
5.1	Joukkueen toimihenkilöt ja heidän tehtävänsä.....	18
5.1.1	Valmennustiimi	18
5.1.2	Valmentaja/apuvalmentaja	18
5.1.3	Joukkueenjohtajat/yhteyshenkilöt	19
5.1.4	Pelaajan rooli	19
5.1.5	Kapteenin rooli.....	19
5.1.6	Vanhemman rooli	20
5.1.7	Joukkueen velvoitteet seuraa kohtaan	20
5.1.8	Valmentajakerho.....	20
6	<i>Korpilahden Pyrinnön taloustoiminta</i>	20
6.1	Pelaajamaksu	21

6.2	Avustukset	21
6.3	Varainkeruu ja talkoot.....	21
6.4	Sponsorointi.....	21
6.5	Pelaajamaksut.....	21
6.6	Jäsenrekisteri	21
6.7	Pelipassit ja vakuutukset	22
6.8	Ongelmatilanteet	22
7	Urheilutoiminta.....	22
7.1	Sarjoihin ilmoittautuminen.....	22
7.2	Seurasiirrot	22
7.2.1	Pelaajan siirtyminen Pyrinntä toiseen seuraan.....	22
7.2.2	Pelaajan siirtyminen Pyrintöön.....	22
7.3	Kotiturnauksen järjestäminen.....	23
7.3.1	Salin varaaminen.....	23
7.3.2	Salin avaimet.....	23
7.3.3	Tuomarit ja kirjurit	23
7.3.4	Turnausvastaava	23
7.3.5	Ensiapu.....	24
7.3.6	Kioski ja tiedotus.....	24
7.3.7	Pelipäivänä.....	24
7.4	Vierasturnauksiin lähteminen	25
7.5	Teosto- ja Gramex-maksut.....	25
8	Turnaukset	25
8.1	Power Cup -turnaus.....	25
8.2	Sekapeliturnaukset.....	26
8.3	Leidit salissa-turnaus	26
8.4	Leiritykset	26
8.4.1	Maakuntaleiritys	26
8.4.2	Alueleiritys	26
8.5	NUK leiritys	26
8.6	Koululentis-kampanja.....	26
9	Valmennuksen linjaukset 2023–2025	27
9.1	Yleistä.....	27
9.2	Perus- ja lajitaidot	27
9.3	Harjoitusten rakenne.....	27

9.4	Malliharjoitus 1,5 h (90 min)	28
9.5	Harjoituslinjaukset ikäryhmittäin F – B –juniorit	28
9.5.1	F-juniorit (6–8 v)	28
9.6	E-juniorit (9–10 v)	29
9.7	D-juniorit (11-12v)	30
9.8	C-juniorit (13-14v)	31
9.9	B-juniorit (15-16v)	32
9.10	Aikuiset.....	33
10	Harjoitussuunnitelmat	33
10.1	Vuosisuunnitelma	33
10.2	Jaksosuunnitelma.....	34
10.3	Harjoitussuunnitelma	34
10.4	Testaaminen	34
11	Viestintä	34
11.1	Korpilahti-lehti	35
11.2	Valokuvien ja videoiden julkaiseminen	35
11.3	Kotisivut	35
11.4	Facebook, Instagram ja WhatsApp	35
11.5	Ohjeita, suosituksia ja muistisääntöjä sosiaalisessa mediassa toimiessa.....	35
11.5.1	Sosiaalisen median käytössäännöt:	35
11.5.2	Seuraamukset sosiaalisen median käytössääntöjen rikkomisesta	36
11.6	Kriisiviestintä	36
11.6.1	Välitöntä sairaalahoitoa vaativa sairaskohtaus, onnettomuus, tapaturma ja kuolema	36
11.6.2	Seuran toimintaan ja maineeseen vaikuttavat kriisit	37
11.6.3	Joukkueen sisäiset kriisit	37

1 Yleistä

Korpilahden Pyrinnön toimintakäsikirja on laadittu selventämään seuran toimintaa ja toimintatapoja.

Korpilahden Pyrintö ry. on Korpilahdella toimiva yleishyödyllinen yhdistys, joka on aloittanut toimintansa 1927, mutta merkitty virallisesti rekisteriin 24.11.1928. Alussa lajeina olivat muun muassa jääkiekko, lentopallo, paini, pyöräily sekä yleisurheilu. 1990-luvulle tullessa toiminta on keskittynyt lentopallon ympärille.

Toiminnassa seurasta käytetään lyhennystä KorPy. Korpilahden Pyrinnössä on jäseniä yli 100 (v. 2023).

Lentopallotoimintaa harjoitetaan niin kilpaurheilullisessa kuin harrastuksenomaisessakin mielessä. Pyrinnössä keskitytään pääasiassa junioritoimintaan, mutta joukkueita löytyy myös aikuisille. Kotisalimme on Korpilahden yhtenäiskoulun liikuntasali, Korpilahti-halli.

KorPy:ssä tärkein tiedotuskanava on omat kotisivut osoitteessa [pyrinto.yhdistysavain.fi, alias http://www.korpilahdenpyrinto.net](http://www.korpilahdenpyrinto.net). KorPy:lle on luotu omat Facebook- ja Instagram-sivut seuran tapahtumien tiedottamiseen. Joukkueilla ovat käytössä omat WhatsApp-ryhmät päivittäisten tietojen ja kuulumisten vaihtamiseen. Seuran tiedotuksesta vastaa pääasiassa hallitus. Joukkueiden sisäisestä tiedotuksesta vastaavat joukkueenjohtajat ja valmentajat.

1.1 Seuran perustiedot

Virallinen nimi:	Korpilahden Pyrintö (KorPy)
Perustamisvuosi:	1927
Kotisali:	Korpilahti-halli, Kokkotie 20, 41800 Korpilahti
Jäseniä:	n. 100
Jäsenmaksu:	10 €
Joukkueita kaudella 2022 - 2023:	12
Valmentajia:	12
Hallinto:	Hallitus
Tilinumero:	FI9451660220019672
Y-tunnus:	0905819-6
Sähköpostiosoite:	korpilahdenpyrinto@gmail.com
Kotisivut:	www.korpilahdenpyrinto.net

2 Toiminnan tarkoitus

2.1 Toiminta-ajatus

Korpilahden Pyrintö on lentopallon harraste- ja kilpaurheiluseura, joka mahdollistaa laadukkaan lentopalloharrastuksen ja lajissa kehittymisen lapsille ja nuorille sekä aikuisille erityisesti Korpilahdella ja sen lähiympäristössä.

2.2 Arvot, visio 2030, ja strategia

2.2.1 Arvot

- Avoimuus
- Tasa-arvo
- Jokainen lapsi ja nuori on tärkeä
 - Eriarvoisuutta pyritään vähentämään tukemalla taloudellisesti pelaajaa, esimerkiksi matka-avustuksella. Hallitus päättää avustuksista tapauskohtaisesti.
- Kasvatuksellinen vastuu
 - Kasvatusvastuu on kotona ja seura tekee yhteistyötä kotien kanssa.
 - Seuran tehtävänä on tukea nuoren kasvua harrastajasta urheilijaksi.
- Reilu peli

2.2.2 Visio 2030

- Korpilahden Pyrintö on jyvaskyläläinen lentopallon erikoisseura, joka mahdollistaa kaiken ikäisten ja eri tavoitetasolla harrastavien ja pelaavien lentopalloilun.
- Mahdollistamme nuorille pääsyn edustamaan seuraamme turnauksiin ulkomaille.
- Pyrinnöllä on 2-sarjan edustusjoukkue.
- Järjestämiämme erilaisia harraste-, sekapeli ja puulaakiturnauksia nuorille ja aikuisille pidetään laadukkaina, hauskoina ja innostavina tapahtumina.
- Toimintamme perustuu vapaaehtoisuuteen ja olemme palauttaneet yhteisöllisyyttä tukevan talkootoiminnan osaksi seuratoimintaa.
- Alueella tunnetaan ja tiedetään roolimme lasten ja nuorten hyvinvoinnin vastuunkantajina ja se tekee meistä houkuttelevan yhteistyökumppanin alueen yrittäjille.
- Pyrintö on yhdessä muiden keskisuomalaisten seurojen kanssa järjestämässä nuorille lajikeskeisiä harjoitustapahtumia.
- Pyrintö osallistuu myös muiden liikunnallisten tapahtumien/hankkeiden järjestämiseen Korpilahdella.
- Olemme Tähtiseura ja säilytämme statuksen jatkossakin.

2.2.3 Strategia

- Toteutamme Suomen Lentopalloliiton linjauksia
- Nuorten harjoittelusta ja harjoitustapahtumasta tehdään motivoiva, innostava, hauska ja tavoitteellinen
- Ylläpidämme valmentajien taitotasoa kouluttamalla heitä seurassa sekä kannustamalla osallistumaan myös ulkopuolisiin koulutustapahtumiin
- Järjestämme joka vuosi harrasteturnauksia nuorille, aikuisille sekä naisille ja miehille erikseen
- Tarjoamme nuorille mahdollisuuksia vuosittain osallistua turnauksiin ulkomailla
- Järjestämme myös valmentajille, hallituksen jäsenille sekä toimijoille yhteisiä tilaisuuksia myös lentopallon ulkopuolella

2.3 Kasvatukselliset tavoitteet

Pyrinnössä pyritään kasvattamaan lapsista ja nuorista tasapainoisia, yhteistyökykyisiä, hyvin käyttäytyviä ja toiset huomioon ottavia. Tavoitteiden saavuttamiseksi valmentajat ja toimijat sekä vanhemmat omalla esimerkillisellä toiminnalla, ohjeistuksella ja avoimella keskustelukulttuurilla luovat puitteet turvalliselle, kannustavalle ja positiiviselle kasvulle.

Lentopalloilun ohessa kannustetaan omaksumaan urheilullisia ja terveellisiä elämäntapoja. Pelaajat ohjataan arvostamaan ja noudattamaan joukkueen ja seuran sääntöjä sekä normeja kentän ulkopuolellakin.

Laadukas harjoittelu voi olla myös hauskaa, siksi Pyrinössä ollaan tosissaan mutta ei liian vakavissaan. Jokainen yksilö kehittyy oman pelaajapolkunsa mukaisesti omista lähtökohdistaan joukkueen tukemana. Tärkeintä on, että nuori haastaa itsensä, oppii arvioimaan omaa kehittymistään ja pääsee kokemaan onnistumisia ja epäonnistumisia sekä arvostamaan omaa panosta ja vastuuta osana joukkuetta. Jokainen pelaaja oppii onnistumisista ja pyrimme onnistumisia korostamalla kasvattamaan kaikista hyviä pelaajia, jotka oppivat myös epäonnistumisista.

Joukkueet voivat asettaa tulostavoitteita ja aikuisten joukkueissa vaihtoehtoisesti pelata vain kuntoilumielessä. Monipuolisuus on liikunnallisen taitavuuden perusta. Lapsia ja nuoria rohkaistaan harrastamaan muitakin lajeja monipuolisesti.

Kannustamme pelaajiamme osallistumaan valmentaja- ja tuomarikoulutuksiin sekä seura- ja talkootoimintaan yleisestikin. Tällä haluamme antaa heille mahdollisuuden pysyä lentopallon parissa myös peliuran jälkeen ja osana yhteisöä.

Seuramme noudattaa seuraavia käytöstapoja:

- Noudatamme yleistä siisteyttä ja järjestystä.
- Yksilön asenne ja käyttäytyminen voidaan huomioida peliajassa.
- Emme syrji ja/tai kiusaa ketään missään tilanteessa.
- Kunnioitamme toisia ja toistemme omaisuutta.
- Seura-asua käyttäessämme noudatamme seuran sääntöjä, myös vapaa-ajalla.
- Seuraa edustaessa harjoituksissa, pelimatkoilla ja muissa seuran tapahtumissa emme tupakoi, käytä päihteitä, nuuskaa, emmekä energiajuomia.

2.4 Urheilulliset tavoitteet

Urheilullisina tavoitteina seuralla on olla juniorilentopallon (F- D –ikäisissä) maakunnan johtava lentopallon erikoisseura. F-ikäiset ovat mukana maakunnan toimintapäivissä. E- ja D-ikäiset pelaavat Keski-Suomen maakuntasarjaa. D-ikäisille tarjotaan mahdollisuus osallistua vaihtoehtoisesti Länsi-Suomen aluesarjaan tai 6vs6 -sarjaan. Tavoitteena heillä on päästä mitalisijoille.

C- ja B- ja A-ikäiset pelaavat valtakunnallista sarjaa ja heillä on tavoitteena päästä SM-lopputurnaukseen.

Jatkossakin aikuiset pelaavat alueellista 2- ja 3-sarjaa vuosittain, ja tavoitteena on vakiinnuttaa naisten joukkue N2-sarjaan. Naisten paikallissarjajoukkueelle tarjotaan mahdollisuus säännölliseen harjoitteluun ja sarjaosallistumiseen.

Tavoitteena on saada mahdollisimman monta pelaajaa maakunta-, liitto- ja aluejoukkueisiin sekä maajoukkueleirityksiin. Pelaajia lähetetään leirityksiin valmentajien suositusten perusteella.

2.5 Seurayhteistyö

Korpilahden Pyrintö tekee lajiyhteistyötä maakuntaleirityksen kautta muiden keskisuomalaisten seurojen kanssa. TUL:n NUK-leirityksissä teemme valmennuksellista yhteistyötä. Maakunnan sisällä tehdään vahvaa yhteistyötä eri seurojen välillä, jotta kaikilla pelaajilla olisi mahdollisuus harrastaa lentopalloa, vaikka omalla paikkakunnalla ei ole oman ikäluokan joukkuetta.

Tavoitteena on hyödyntää muiden lajien valmennusosaamista ja tarjota omaa tietotaitoa muiden eri lajien seuroille.

3 Säännöt

1 § Nimi, kotipaikka ja kieli

Yhdistyksen, jota näissä säännöissä nimitetään seuraksi, nimi on Korpilahden Pyrintö ry. josta käytetään kilpailutoiminnassa lyhennettä KorPy.

Seuran kotipaikka on Jyväskylän Korpilahti.

Seuran kieli on suomi.

2 § Seuran tarkoitus ja toiminnan laatu

Korpilahden Pyrintö ry. on lentopallon erikoisseura. Seura toimii Suomen Lentopalloliitto ry:n, Työväen Urheiluliitto TUL ry:n ja Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsen seurana.

Seuran tarkoituksena on:

1. Mahdollistaa lentopallon harrastaminen.
2. Edistää ja kehittää kilpailu- ja harrastetoimintaa.
3. Luoda mahdollisuudet kansainväliseen yhteistyöhön ja toimintaan.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi seura:

1. Järjestää lentopalloturnauksia ja -otteluita sekä muita liikuntatapahtumia.
2. Harjoittaa kasvatus-, koulutus-, valmennus- ja neuvontatyötä.
3. Harjoittaa tiedotus- ja julkaisutoimintaa.

Toimintansa tukemiseksi seura:

1. Järjestää arpajaisia ja yleistä varainkeruuta.

2. Neuvottelee yhteistyötahojen kanssa taloudellisesta tuesta ja solmii sponsorisopimuksia.
3. Järjestää juhla- ja huvitilaisuuksia yhteistyökumppaneiden kanssa.

Seura voi omistaa toimintaansa varten tarpeellista irtainta ja kiinteää omaisuutta.

Seuran tarkoituksena ei ole voiton tai muun taloudellisen ansion hankkiminen, vaan laadukkaan lentopallotoiminnan harjoittaminen. Tarvittaessa seura hankkii toiminnalleen asianomaisen viranomaisen luvat.

3 § Jäseneksi liittyminen ja jäsenmaksu

Seuran jäsenet ovat joko nuorisojäseniä, varsinaisia jäseniä, kannattajajäseniä tai kunniajäseniä.

Seuran varsinaiseksi jäseneksi voi liittyä jokainen 18 vuotta täyttänyt yksityishenkilö.

Seuran nuorisojäseneksi voi liittyä jokainen alle 18-vuotias yksityishenkilö.

Seuran kannatusjäseneksi voi liittyä yksityishenkilö tai oikeuskelpoinen yhteisö.

Seuran kunniajäseneksi voidaan kutsua vähintään 50 vuotta täyttänyt yksityinen henkilö, joka on huomattavasti edistänyt seuran tarkoituksen toteuttamista.

Seuran varsinaiseksi jäseneksi, nuorisojäseneksi, kannatusjäseneksi hyväksymisestä ja kunniajäseneksi kutumisesta päättää seuran hallitus.

Seuran jäseniltä perittävän vuotuisen jäsenmaksun suuruudesta päättää yhdistyksen kevätkokous kunkin jäsenryhmän osalta erikseen. Kunniajäseniltä ei peritä jäsenmaksua.

4 § Seurasta eroaminen, erottaminen ja eronneeksi katsominen

Jäsen voi erota seurasta ilmoittamalla siitä kirjallisesti seuran hallitukselle tai sen puheenjohtajalle taikka ilmoittamalla siitä seuran kokouksessa pöytäkirjaan merkittäväksi.

Jäsen voidaan erottaa seurasta, jos jäsen on menettelyllään seurassa tai sen ulkopuolella huomattavasti vahingoittanut seuraa tai seuran mainetta.

Jäsen katsotaan eronneeksi, jos jäsen ei ole maksanut jäsenmaksuaan kahdentoista (12) kuukauden kuluessa sen erääntymisestä. Jäsenen erottamisesta päättää seuran hallitus. Jäsenelle on varattava tilaisuus selityksen antamiseen ennen erottamispäätöksen tekemistä, paitsi jos erottamisen syynä on jäsenmaksun maksamatta jättäminen.

5 § Toimielimet

Korpilahden Pyrintö ry:n korkeinta päätösvaltaa käyttää seuran sääntömääräiset kokoukset.

6 § Seuran sääntömääräiset kokoukset

Seuran kevätkokous pidetään toukokuun 31. päivään mennessä ja syyskokous marraskuun 15. päivään mennessä.

Syyskokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. Valitaan kokoukselle tarpeelliset toimihenkilöt.
2. Valitaan pöytäkirjan tarkastajat.
3. Esitetään hallituksen kertomus seuran toiminnasta edelliseltä toimintakaudelta.
4. Esitetään tilinpäätös edelliseltä toimintakaudelta ja tilintarkastajan/toiminnantarkastajan lausunto.
5. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä.
6. Käsitellään seuran aloitteet ja esitykset eri järjestöille ja yhteisöille.
7. Käsitellään hallituksen kokoukselle tehdyt esitykset ja muut esille tulleet asiat.

Kevätkokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. Valitaan kokoukselle tarpeelliset toimihenkilöt.
2. Todetaan kokous laillisesti koollekutsutuksi.
3. Valitaan pöytäkirjan tarkastajat ja mahdolliset äänenlaskijat.
4. Vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavalle toimikaudelle.
5. Vahvistetaan jäsenmaksun suuruus ja maksuajankohta seuraavalle toimintakaudelle.
6. Vahvistetaan hallituksen jäsenten palkkiot.
7. Valitaan hallituksen puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri, taloudenhoitaja sekä muut hallituksen jäsenet.
8. Valitaan yksi (1) tilintarkastaja/toiminnantarkastaja ja yksi (1) varatilintarkastaja/varatoiminnantarkastaja.
9. Valitaan seuran edustajat ja varaedustajat eri järjestöjen ja yhteisöjen kokouksiin.
10. Käsitellään hallituksen kokoukselle tehdyt esitykset ja muut esille tulleet asiat. Syys- tai kevätkokouksen käsiteltäväksi tarkoitettu esitys on jätettävä kirjallisena hallitukselle viimeistään neljätolmeista (14) päivää ennen kokousta. Jos esitys koskee asiaa, josta lain mukaan on mainittava kokouskutsussa, esitys on jätettävä hallitukselle niin hyvissä ajoin, että hallitus ehtii sisällyttää asian kokouskutsuun. Syys- tai kevätkokoukselle tehdystä esityksestä on seuran hallituksen annettava kirjallinen lausunto.

7 § Ylimääräinen kokous

Seuran ylimääräinen kokous pidetään, kun seuran kokous niin päättää tai hallitus katsoo siihen olevan aihetta. Ylimääräinen kokous on myös pidettävä, jos vähintään yksi kymmenesosa (1/10) seuran äänioikeutetuista jäsenistä sitä ilmoittamaansa asiaa varten kirjallisesti hallitukselta vaatii. Hallituksen on viipymättä vaatimuksen saatuaan kutsuttava seuran ylimääräinen kokous koolle pidettäväksi viimeistään neljän (4) viikon kuluessa vaatimuksen esittämisestä.

8 § Äänioikeus seuran kokouksessa

Jokaisella seuran varsinaisella jäsenellä, joka on maksanut kokousta edeltävän toimintakauden jäsenmaksunsa, on seuran kokouksessa äänioikeus ja yksi (1) ääni.

Seuran nuoriso- ja kannatusjäsenellä, on seuran kokouksessa puhe- ja läsnäolo-oikeus, mutta ei oikeutta ottaa osaa äänestyksiin.

Kunniajäsenellä on seuran kokouksissa puhe- ja läsnäolo-oikeus. He voivat ottaa osaa äänestyksiin vain, jos heillä oli äänioikeus ennen kunniajäseneksi kutsumista.

9 § Kutsu seuran kokoukseen

Hallituksen on toimitettava kutsu seuran kokoukseen viimeistään kaksi (2) viikkoa ennen kokousta edellisen kevätkokouksen päätöksen mukaan ilmoituksena seuran kotipaikkakunnalla yleisesti leviävässä sanomalehdessä.

10 § Hallitus

Hallitukseen kuuluu puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri, taloudenhoitaja ja 3-9 jäsentä, jotka kaikki valitaan seuran kevätkokouksessa seuraavaksi toimintakaudeksi kerrallaan. Hallituksen jäsenenä ei voi olla seuran työntekijä.

Hallituksen kokouksen kutsuu koolle sen puheenjohtaja tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtaja. Hallituksen kokous on päätösvaltainen, kun puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja ja vähintään puolet hallituksen muista jäsenistä on läsnä.

Hallituksen päätökseksi tulee mielipide, jota on kannattanut vähintään puolet äänestyksessä annetuista äänistä. Jos äänet menevät tasan, päätökseksi tulee mielipide, jota kokouksen puheenjohtaja ilmoittaa kannattavansa. Vaaleissa tasatulos ratkaistaan kuitenkin arvalla.

11 § Hallituksen tehtävät

Hallituksen tehtävänä on hoitaa seuran asioita lain ja näiden sääntöjen sekä seuran kokouksen päätösten mukaan.

Hallituksen tehtävänä on erityisesti:

1. Edustaa seuraa.
2. Johtaa seuran toimintaa, hoitaa sen taloutta ja omaisuutta sekä valvoa seuran sääntöjen noudattamista.
3. Kutsua koolle seuran kokoukset ja valmistella niissä käsiteltävät asiat.
4. Panna toimeen seuran kokouksen päätökset.
5. Pitää luetteloja seuran jäsenistä.

6. Laatia ehdotus toimintakertomukseksi, tilinpäätökseksi, toimintasuunnitelmaksi ja talousarvioksi.
7. Ottaa ja vapauttaa seuran toimihenkilöt ja palkatut työntekijät.

12 § Seuran nimen kirjoittaminen

Seuran nimen kirjoittaa hallituksen puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri tai taloudenhoitaja, kaksi aina yhdessä.

13 § Tilintarkastajat/toiminnantarkastajat

Seuralla on yksi (1) tilintarkastaja/toiminnantarkastaja ja yksi (1) varatilintarkastaja/varatoiminnantarkastaja, jotka molemmat valitaan kevätkokouksessa toimintakaudeksi kerrallaan.

14 § Tilikausi ja tilintarkastus/toiminnantarkastus

Seuran tilikausi on toimintakausi 1.9. - 31.8.
Tilinpäätös, tilit ja muut tarpeelliset asiakirjat on jätettävä tilintarkastajalle/toiminnantarkastajalle viimeistään kuukautta ennen syyskokousta.
Tilintarkastajan/toiminnantarkastajan on annettava hallitukselle kirjallinen lausuntonsa viimeistään viikkoa ennen syyskokousta.

15 § Sääntöjen muuttaminen

Seuran sääntöjen muuttamisesta päättää seuran kokous. Ehdotus sääntöjen muuttamisesta hyväksytään, jos sitä kannattaa vähintään kolme neljäsosaa (3/4) äänestyksessä annetuista äänistä.

16 § Seuran purkaminen

Seuran purkamisesta päättää seuran kokous. Ehdotus seuran purkamisesta hyväksytään, jos sitä kannattaa kahdessa seuran kokouksessa, joiden välinen aika on vähintään neljä (4) viikkoa, kummassakin vähintään kolme neljäsosaa (3/4) äänestyksessä annetuista äänistä.

Jos seura purkautuu tai lakkautetaan, sen jäljelle jääneet varat luovutetaan Suomen Työväenurheiluliitto TUL ry:lle nuorisotyön tukemiseen.

17 § Eroaminen liitoista, alue- ja piirijärjestöstä

Seuran eroamisesta Suomen Työväenurheiluliitto TUL ry:stä tai sen piirijärjestöstä, Suomen Lentopalloliitto ry:stä ja Keski-Suomen Liikunta ry:stä päättää seuran kokous. Ehdotus seuran eroamisesta hyväksytään, jos sitä kannattaa kahdessa seuran kokouksessa, joiden välinen

aika on vähintään neljä (4) viikkoa, kummassakin vähintään kolme neljäsosaa (3/4) äänestyksessä annetuista äänistä.
Eroamisesta on ilmoitettava asianmukaisesti liitolle ja piirijärjestölle.

18 § Muut määräykset

Siltä osin, kun näissä säännöissä ei ole määräyksiä, noudatetaan Suomen yhdistyslakia.

4 Korpilahden Pyrinnön organisaatio ja tehtävät

4.1 Seuran kevät- ja syyskokoukset

Ylintä päätäntävaltaa käyttävät jäsenet kevät- ja syyskokouksessa. Sääntömääräinen kevätkokous pidetään toukokuun 31. päivään mennessä ja syyskokous marraskuun 15. päivään mennessä.

Syyskokouksessa esitetään hallituksen kertomus seuran toiminnasta, tilinpäätös ja toimintatarkastajien lausunto edelliseltä kaudelta. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä.

Kevätkokouksessa vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavalle toimikaudelta. Valitaan hallituksen puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri, taloudenhoitaja sekä muut hallituksen jäsenet. Valitaan yksi (1) toiminnantarkastaja ja yksi (1) varatoiminnantarkastaja. Valitaan seuran edustajat ja varaedustajat eri järjestöjen ja yhteisöjen kokouksiin.

Hallitus kokoontuu pääsääntöisesti kerran (1) kuukaudessa.

4.2 Hallitus ja vastualueet

Seuran toimintaa, hallintoa ja taloutta hoitaa hallitus, johon kuuluu yhdeksi toimintavuodeksi valitut puheenjohtaja ja 6-12 jäsentä. Hallitus valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan ja voi nimetä tarvittaessa muitakin toimihenkilöitä. He voivat tulla myös hallituksen ulkopuolelta. Hallitus valmistelee seuran kevät- ja syyskokoukset ja valvoo seuran sääntöjen ja sisäisten pelisääntöjen noudattamista.

Puheenjohtaja johtaa seuran kehittämistä ja toimintaa, voi tarvittaessa kutsua hallituksen koolle ja johtaa kokouksissa puhetta, pitää yhteyttä yhteistyöelimiin ja edustaa seuraa virallisissa tilaisuuksissa.

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

Hallituksen jäsenten tehtävät kaudella 2022 - 2023

- **Puheenjohtaja: Perttu Nuija**
 - * Kokousten johtaminen
 - * Valvoo taloutta
 - * Tekee sihteerin kanssa kokousten esityslistan ja koolle kutsumisen
 - * Edustaa seuraa
 - * Ohjaa seuratoimintaa ja jakaa hallinnollisia tehtäviä

- * On jatkuvasti ajan tasalla yhdistyksen asioista
- **Varapuheenjohtaja: Jukka Pesonen**
 - * Toimii puheenjohtajan sijaisena tämän ollessa estynyt
 - * On selvillä yhdistyksen asioista
 - * Edustaa yhdistystä yhdessä puheenjohtajan kanssa
- **Sihteeri: Riikka Salonen**
 - * Tekee kokousten pöytäkirjat
 - * Säilyttää ja arkistoi kokousasiakirjat
 - * Tekee kokousten esityslistan vuosikellon mukaan yhdessä puheenjohtajan kanssa
 - * Valmistelee toimintasuunnitelman ja -kertomuksen
- **Taloudenhoitaja: Jarno Härmälä**
 - * Valvoo ja hoitaa yhdistyksen rahaliikennettä yhdessä puheenjohtajan kanssa
 - * Pitää hallituksen ajan tasalla yhdistyksen taloudellisesta tilanteesta ja valvoo maksujen suorituksia sekä tiliöi kuitit.
 - * **Korpilahden Isännöinti- ja tilipalvelu/Heli Rantanen**, huolehtii kirjanpidosta ja pitää hallituksen ajan tasalla seuran tileistä
- **Muut hallituksen jäsenet:**
 - * Harri Komulainen, Hanna Härmälä, Heidi Jermoranta, Hanna Valtonen, Maarit Jermoranta, Marjut Leikas sekä nuorisojäsenet Hilja Härmälä ja Enna Laukkanen.

4.3 Muut tehtävät

- **Valmennus- ja koulutusvastaava: Perttu Nuija**
 - * Toimii yhteyshenkilönä lentopalloliiton, muiden seurojen kanssa (maakunta- ja aluejoukkueet)
 - * Rakentaa valmentajapankin
 - * Seuraa ajankohtaisista koulutuksista ja tiedottaa niistä eteenpäin
 - * Koulutetaan myös itse
- **Rallivastaavat: Riikka Salonen**
 - * Toimii yhdyshenkilönä rallien ja seuran välillä.
- **Power Cup-vastaava: Hanna Härmälä**
 - Vastaa joukkueiden ilmoittautumisesta, pelaajamaksuista ja hoitaa ruokailu- ja matkajärjestelyt.
- **Kotisivuvastaava: Marjut Leikas**
 - * Vastaa kotisivujen päivittämisestä

- **Some-vastaava: Maarit Jermoranta**
 - * Vastaa sosiaalisen median kanavien päivittämisestä
- **Jäsenrekisterinhoitaja: Heidi Jermoranta**
 - * Ylläpitää jäsenrekisteriä
- **Varainhankintavastaava: Harri Komulainen**
 - * Perehtyy tuotetoimittajien toimitusehtoihin ja tapoihin.
 - * Osaa tarvittaessa ohjata ja neuvoa muita myyntiin osallistuvia henkilöitä.
 - * Organisoii ja käynnistää myynnin
- **Tilaisuuksien järjestelyvastaava:**
 - * Hallitus erikseen määrittelee tilanteen mukaan vastuuhenkilöt, jotka organisoivat tilaisuudet.
- **Ensiapu- ja välinevastaava: Perttu Nuija ja Harri Komulainen**
 - * Huolehtii, että salilla on tarvittavat ensiapuvälineet
 - * Huolehtii, että pelivälineitä ja -tarvikkeita on riittävästi ja ne ovat asianmukaisessa kunnossa
 - * Mahdollisista epäkohdista tulee ilmoittaa vastuuhenkilöille
- **Valmentajakerhon vastaava: Perttu Nuija**
 - * Toimii linkkinä seurajohdon ja valmentajien välillä
 - * Ylläpitää valmentajien taitotasoa
 - * Rakentaa Korpilahden Pyrintöön valmentajan- ja urheilijanpolun
 - * Luo motivaatiota ja intoa valmennukseen

4.4 Urheilutoiminta:

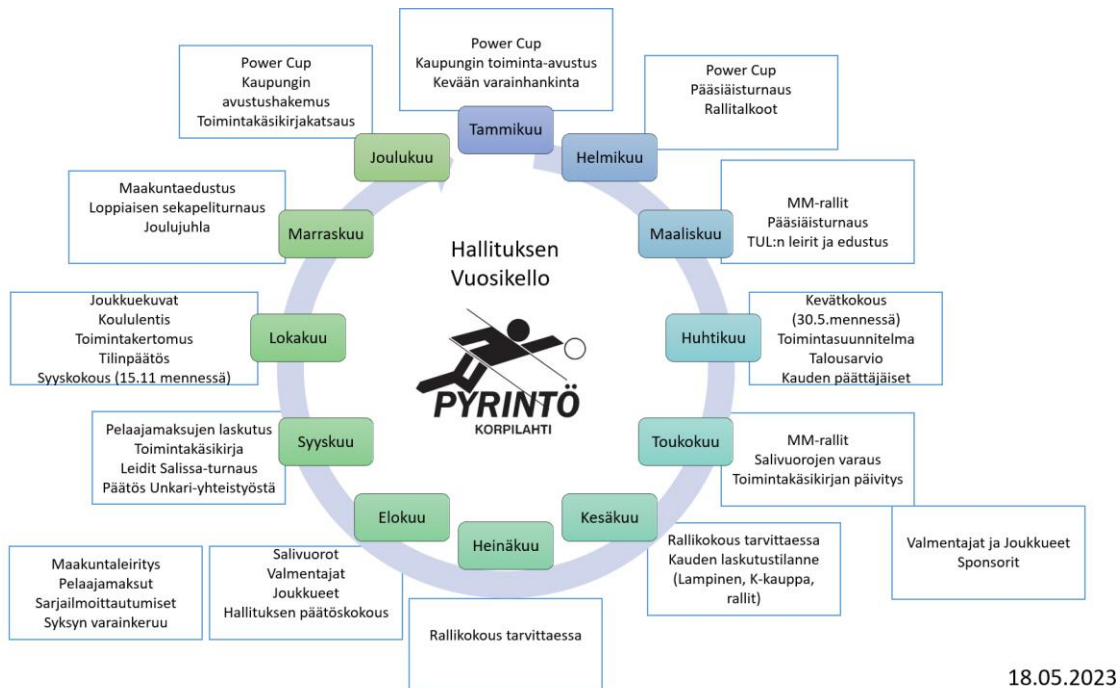
- * Valmentajat
- * Joukkueenjohtajat/yhteyshenkilöt
- * Joukkueet
- * Pelaaja
- * Huoltaja
- * Vanhemmat
- * Tilastoija
- * Urheilijan huolto (hieronta, fysioterapeutti, lääkäri)

Tarkemmat roolien kuvaukset kohdassa 4, Joukkueen organisaatiot ja tehtävät.

4.5 Organisaatiokaavio



4.6 Vuosikello



4.7 Kiitokulttuuri ja seurahengen rakentaminen

Ilman ihmisiä ei ole seuraa. Jotta saamme ihmiset pysymään mukana seuran toiminnassa, rakennamme seuran yhteisöllisyyttä konkreettisin teoin. Konkreettisia tekoja ovat mm. yhteiset tapahtumat, talkoot, seura-asut, puurojuhla ja kauden päättäjaiset. Jäsenten ja vanhempien osallistuttaminen tapahtumien tekemiseen ja varainhankintaan lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja on tärkeä signaali etenkin lapsille ja nuorille yhteisöllisyydestä.

Panostamme siihen, että annamme kiitosta keskittyen vahvuuksien ja onnistumisten korostamiseen – matalalla kynnyksellä. Jokaisella seuran jäsenellä, valmentajalla, toimihenkilöllä sekä lasten ja nuorten vanhemmilla on tärkeä rooli rakentaa seurahenkeä ja kiitokulttuuria osallistumalla yhteiseen toimintaan.

4.8 Sidosryhmät

Korpilahden Pyrintö ry. on jäsenenä Suomen Lentopalloliitto ry:ssä, Suomen Työväen Urheiluliitossa (TUL) ja Keski-Suomen Liikunta ry:ssä. Teemme tiivistä yhteistyötä taloudellisten tukijoidemme kanssa, Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelujen sekä muiden seurojen kanssa. Pyrimme vahvistamaan Korpilahden alueen yhteisöllisyyttä tekemällä yhteistyötä seurojen (Korpilahden Martti ry, Muuramen Syke ry.), eri järjestöjen (Korpilahden Martat ry, Korpilahden Yrittäjät ry, Lions Club Korpilahti ry, MLL Korpilahden yhdistys ry.) sekä paikallisten yrittäjien kanssa.

4.9 Seuran velvoite joukkueita kohtaan

- Seura tarjoaa joukkueille toimintaedellytykset, huolehtii joukkueiden puolesta hallinnosta, pitää yhteyttä tärkeimpiin sidosryhmiin ja organisoii keskitetyn varainhankinnan.
- Seura luo harrastustoiminnalle puitteet (mm. hakee ja jakaa harjoitusvuorot ja hakee vuosivastuut).
- Seura ylläpitää yhteisiä kotisivuja sekä huolehtii sisäisestä ja ulkoisesta tiedottamisesta.
- Seura tarjoaa joukkueille mahdollisuuden osallistua SM-sarjaan ja maakuntasarjoihin, TUL:n leireille sekä erillisiin turnauksiin, myös kansainvälisesti.
- Seura maksaa joukkueiden osallistumismaksut sarjoihin.
- Seura järjestää kauden päättäjäiset pelaajille ja kiitostilaisuuden toimihenkilöille.

5 Joukkueen organisaatio ja tehtävät

5.1 Joukkueen toimihenkilöt ja heidän tehtävänsä

Aktiiviset toimihenkilöt kasvattavat joukkueen yhtenäisyyttä ja heidän lisäksi pelaajien vanhemmat ovat tärkeä osa seuran ja joukkueen toimintaa; yhdessä he mahdollistavat seuran toiminnan. Seuran toimihenkilöt voivat hakea seuralta tukea kouluttautumiseen. Toimihenkilöiltä edellytetään vastuuntuntoista ja esimerkillistä käytöstä.

5.1.1 Valmennustiimi

Jokaisella ikäryhmällä on valmennustiimi, johon kuuluvat valmentaja, apuvalmentajat ja joukkueenjohtaja.

- Valmennustiimi vastaanottaa uudet juniorit ja heidän vanhempansa
- Valmennustiimin vastuulla on valvoa sitä, että pelaajien seuravelvoitteet ja pelipassit / vakuutukset on hoidettu määräpäivään mennessä.
- Valmennustiimi vastaa yhdessä roolien mukaisten tehtävien toteutumisesta.
- Valmennustiimi vastaa joukkueiden kokoonpanoista.
- Valmennustiimi vastaa joukkueen strategian ja sääntöjen laatimisesta ja niiden läpikäynnistä kauden alkaessa.
- Huolehtii pelaajaluettelon ajantasaisuudesta torneopal-järjestelmässä.

5.1.2 Valmentaja/apuvalmentaja

- Kehittää pelaajia parhaan osaamisensa mukaisesti noudattaen Pyrinnön valmennuslinjaa.
- Noudattaa Kaikki Pelaa -periaatteita toiminnassaan ja tekee pelaajien kanssa kirjalliset pelisäännöt.
- Tekee joukkueensa kausisuunnitelman sekä suunnittelee, organisoii ja toteuttaa jokaisen harjoituksen ja ottelun/turnaukset yhteistyössä ikäryhmän muiden toimihenkilöiden kanssa.
- Tarjoaa jokaiselle pelaajalle yhtäläiset mahdollisuudet harjoitella ja kehittää itseään sekä ohjaa nuoria kehittämään henkilökohtaisia taito-ominaisuuksia harjoitusten ulkopuolella.
- Mahdollinen apuvalmentaja toimii harjoituksissa ja peleissä valmentajan apuna ja tukena.
- Perustelee pelaajille toimintaansa tarpeen vaatiessa.

5.1.3 Joukkueenjohtajat/yhteyshenkilöt

- Vastaa ikäryhmän sisäisestä tiedottamisesta.
- Toimii yhteyshenkilönä vanhempien ja valmennustiimin välillä.
- Hoitaa ikäryhmänsä sarjaan ilmoittautumiset.
- Huolehtii, että jokainen joukkueen pelaaja täyttää pelaajatietokaavakkeen ja jäsentietokaavakkeen Pyrinnön kotisivuilla.
- Laatii kotiturnauksen otteluohjelman yhdessä valmentajien kanssa.
- Huolehtii kotiturnauksien käytännön järjestelyistä. Katso osio 6.3. Kotiturnauksen järjestäminen
- Organisoii vierasturnaukset ja leirit (kuljetukset, ruokailut ym.). Kutsut vierasturnauksiin tulevat joukkueenjohtajille ja hän kuittaa kutsun vastaanotetuksi. Joukkueenjohtaja selvittää kuinka moni pelaaja lähtee pelaamaan, moniko vanhempi pääsee kuljettamaan sekä ilmoittaa kyytimaksujen ja muiden kulujen määristä.
- Toimii turnauksen aikana apuna mm. esitäyttämällä pöytäkirjat, mikäli sähköinen pöytäkirja ei ole käytössä.
- Vastaa kriisiviestinnästä ongelmatilanteissa (kts kohta 10.6 Kriisiviestintä)
- Tekee yhteistyötä muiden joukkueenjohtajien kanssa viestien mm. yhteisessä WhatsApp ryhmässä jakaen tietoa seuran toiminnasta, tulevista tapahtumista ja osallistaen muita koko seuran toimintaan.

5.1.4 Pelaajan rooli

- Edustaa joukkuettaan ja seuraansa, antaa parhaansa joukkueen hyväksi.
- Kunnioittaa ja noudattaa sovittuja sääntöjä omaa ja muita joukkueita kohtaan.
- Tiedostaa ja hyväksyy kapteenin roolin joukkueessa, koskee erityisesti C-ikäisiä ja vanhempia joukkueita.
- Kuuntelee ja noudattaa valmentajan ohjeita.
- Osallistuu aktiivisesti harjoitteluun ja ilmoittaa poissaoloistaan sekä huolehtii pelivarusteistaan.
- Antaa harjoittelurauhan pelikavereilleen, hyväksyy erilaisuutta.
- Ottaa vastuun omasta kehittymisestään ja huolehtii omasta jaksamisestaan.
- Tsemppaa kaveria.
- Jokainen pelaaja täyttää kauden alussa pelaajatietolomakkeen, jossa on yhteystiedot ja jolla sitoutuu noudattamaan sovittuja sääntöjä.
- Pelaajan tulee olla seuran jäsen voidakseen osallistua seuran toimintaan.

5.1.5 Kapteenin rooli

- F-, E- ja D- ikäisenä kaikki harjoittelevat kapteenina toimimista
- C-, B- ja A-ikäisenä ja aikuisjoukkueissa kapteeni on valmentajan oikea käsi ja kapteenina toimiminen on kunniatehtävä.
- Toimii muiden pelaajien, tuomarin ja valmentajien kanssa yhteistyössä.
- On joukkueen hengen luoja ja tsemppari.
- On auktoriteetti muita joukkueen pelaajia kohtaan.

- On joukkueesta ainoa, jolla on lupa puhutella tuomaria.

5.1.6 Vanhemman rooli

- Vanhemmat antavat joukkueenjohtajille ja valmentajille valmennuksellisen työrauhan; varsinaisia peli- ja valmennusohjeita antavat vain valmentajat. Kenttä, vaihtopenkki ja pukuhuone ovat pelaajien, valmentajien ja joukkueenjohdon aluetta.
- Aikuinen on aina nuorelle malli, mikä on muistettava niin kielenkäytössä, kuin muussakin käyttäytymisessä.
- Vanhemmat ovat tärkeässä roolissa lastensa urheiluharrastuksen tukijoina myös osallistumalla talkoisiin, myyjäisiin, turnauksiin tai muihin seuran tapahtumiin.
- Noudattaa pelisääntökeskusteluissa laadittuja vanhempien pelisääntöjä.
- Ottaa yhteyttä kaikissa epäselvissä asioissa ensisijaisesti valmentajaan tai joukkueenjohtajaan
- Vanhempien rooli on toimia kannustajana.
- Negatiivisia kommentteja ei saa huudella vastustajille, tuomareille eikä kenellekään muille kentällä tai sen reunalla oleville henkilöille.
- Vanhempien tehtävänä on huolehtia, että harjoituksiin, otteluihin ja muihin joukkueen tilaisuuksiin tullaan ajoissa paikalle ja että kaikki tarvittavat varusteet ovat mukana.
- Seuraa seuran kotisivuja ym. tiedotuskanavia ja välittää tietoa pelaajalle.
- Vanhemmat ovat myös tervetulleita osallistumaan toimintaan, sillä seura kouluttaa asiasta kiinnostuneita henkilöitä muun muassa valmennus- ja joukkueenjohtajatehtäviin.

5.1.7 Joukkueen veloitteet seuraa kohtaan

- Joukkue sitoutuu noudattamaan seuran sääntöjä ja toimintatapoja. Joukkueessa käydään lisäksi pelisääntökeskustelut ennen kauden alkua ja niihin sitoudutaan.
- Joukkue esiintyy seuran hyväksymissä asuissa ja kunnioittaa niitä käytöksellään.
- Joukkue organisoii ja maksaa varustehankintansa seuran ohjeiden mukaan.
- Joukkue osallistuu seuran yhteiseen varainhankintaan.

5.1.8 Valmentajakerho

- Valmentajakerhoon kuuluvat kaikki seurassa toimivat valmentajat, apuvalmentajat ja joukkueenjohtajat.
- Valmentajakerhon tehtävänä on jakaa tietoa niin joukkueiden kesken kuin hallituksen ja joukkueiden välillä.
- Valmentajakerhon vetäjä kuuluu seuran hallitukseen.

6 Korpilahden Pyrinnön taloustoiminta

Seura hankkii tuloja muun muassa toiminta- ja jäsenmaksuin, sponsoriyhteistyöllä, järjestämillään talkoilla sekä toiminta-avustuksilla.

6.1 Pelaajamaksu

Pelaajamaksu koostuu toiminta- ja jäsenmaksuista ja se koskee jokaista pelaajaa, joka seurassa pelaa. Jäsenmaksun suuruuden määrittelee ja hyväksyy vuosikokous ja toimintamaksun hallitus. Mikäli pelaajamaksu on perheelle liian suuri, voi hallitus harkinnan mukaan antaa helpotusta sen maksamisessa. Tarvittaessa maksun jakamisesta osiin voi sopia taloudenhoitajan kanssa.

Kaksoisedustustapauksissa, jolloin pelaaja harjoittelee toisen seuran kanssa ja osallistuu ainoastaan KorPyn ottelutapahtumiin, pelaajamaksu määritellään erikseen.

6.2 Avustukset

Haemme vuosittain toiminta-avustuksia vuosikellon mukaisesti mm. Jyväskylän kaupungilta tammikuussa sekä Korpilahden Lions Clubilta huhti-toukokuussa. Hallitus tekee avustushakemukset.

6.3 Varainkeruu ja talkoot

Yhdistyksen pääasiallinen tulonlähde on jäsen- ja toimintamaksut. Muita varainhankintakeinoja ovat mm.

- Omien turnausten tuotot (mm. sekapeliturnausten ja puulaakipelien joukkuemaksut)
- Kahvion myyntituotot
- Talkoot
- Sponsorisopimukset
- Kaupungin ja muiden tahojen tuki
- Tuotemyynti seuran tapahtumissa
- Arpajaiset

6.4 Sponsorointi

Sponsorivastaavan tehtävänä on kartoittaa Jyväskylän talousalueella potentiaaliset yhteistyökumppanit ja neuvotella sekä tehdä sopimukset heidän kanssaan.

6.5 Pelaajamaksut

Pelaajamaksut maksetaan kerran toimintakaudessa, mutta erikseen sovittaessa on mahdollista pelaajamaksu maksaa useammassa erässä.

Pelaajamaksu koostuu joukkueiden sarjamaksuista, jäsenmaksusta, salivuokrista, valmentajien koulutuksista ja seuran yhteisistä tapahtumista.

6.6 Jäsenrekisteri

Jäsenrekisterin hoitaja ylläpitää seuran jäsenten yhteystietoja. Muuttuneet tiedot tulee ilmoittaa jäsenrekisterin hoitajalle viipymättä esim. seuran kotisivujen palautelomakkeen kautta.

6.7 Pelipassit ja vakuutukset

Jokainen pelaaja maksaa pelipassin, joko vakuutuksellisen tai ilman. Mikäli pelaajalla on voimassa oma vakuutus, joka kattaa kilpaurheilussa tapahtuvat vahingot, hän voi ostaa vakuutuksettoman pelipassin.

Tarkemmat tiedot pelipasseista ja ehdoista löytyvät Suomen Lentopalloliiton sivuilta.

Lentopalloliiton vaatimuksesta jokaisella sarjapelaajalla tulee olla tapaturmavakuutus. Vakuutus voi olla henkilökohtainen tai maksettu pelipassin yhteydessä. Henkilökohtaisen vakuutuksen yhteydessä tulee varmistaa, että se kattaa myös kilpailu- ja harrastustoiminnassa sattuneiden vammojen hoidon. Seuralla on talkoovakuutus, joka kattaa henkilövahingot talkoissa.

6.8 Ongelmatilanteet

Valmennukseen liittyvissä epäselvissä tai tulkinnanvaraisissa tapauksissa pelaajien vanhemmat kääntyvät ensisijaisesti valmentajan puoleen. Mikäli ongelmat eivät ratkea, otetaan yhteyttä seuran hallitukseen.

Seuran hallituksella on lopullinen päätösvalta kaikissa kiistanalaisissa asioissa.

7 Urheilutoiminta

7.1 Sarjoihin ilmoittautuminen

Joukkueenjohtaja ilmoittaa oman joukkueensa oman ikä- ja tasoluokan sarjaan.

7.2 Seurasiirrot

7.2.1 Pelaajan siirtyminen Pyrinnöstä toiseen seuraan

Mikäli pelaaja haluaa vaihtaa seuraa, ottaa hän ensin yhteyttä valmentajaansa ja tämä tuo asian tiedoksi hallitukselle. Siirrosta tarvitaan lähtöseurasta päivämäärä, milloin anomus on tehty, milloin anomus on käsitelty ja milloin anomus on hyväksytty. Lisäksi lähtevästä seurasta tarvitaan henkilön nimi, puhelinnumero ja sähköpostiosoite, jolla valtuudet asiaa hoitaa.

Välittömästi valmentajan kuultua toisen seuran olevan kiinnostunut Pyrinnön pelaajasta, ottaa hän yhteyttä kyseisen seuran kyseiseen valmentajaan ja keskustelelee tilanteesta avoimesti ja yhteisymmärryksessä.

7.2.2 Pelaajan siirtyminen Pyrintöön

Kuka tahansa pelaaja taitotasoon tai asuinpaikkakuntaan katsomatta voi siirtyä pelaajaksi Pyrintöön, mikäli lähtevä seura sen hyväksyy. Vastaanottavasta seurasta tarvitaan päivämäärä, milloin anomus on tehty, milloin anomus on käsitelty ja milloin anomus on hyväksytty. Tilinkäyttöoikeuden omaava hallituksen jäsen hoitaa seurasiirron ja siirtomaksun Lentopalloliiton sivujen kautta. Pyrintö ei houkuttele lähiseuroista pelaajia, vaan pyritään pitämään lentopallotoiminta Keski-Suomen alueella aktiivisena.

7.3 Kotiturnauksen järjestäminen

7.3.1 Salin varaaminen

Varaa sali liikunta.varaukset@jkl.fi .

7.3.2 Salin avaimet

Avaimia urheilusaliin on seuraavilla henkilöillä:

- Perttu Nuija
- Mikko Aaltonen
- Jukka Pesonen x 2
- Vesa Varis
- Jarkko Hyvönen
- Jukka Lehtonen
- Eljas Härmälä
- Jussi Kovanen
- Saana Viikman-Helin

7.3.3 Tuomarit ja kirjurit

Joukkueenjohtaja varmistaa tuomarit ja kirjurit turnaukseen. Jos omasta seurasta ei saa tuomareita, joukkueenjohtaja järjestää Markku Ylisiuruan kautta tuomin. Markku Ylisiuruan sähköposti: myty@nic.fi.

E-D-ikäisissä joukkueet tuomaroivat ja kirjaavat itse omat turnauksensa. Seura huolehtii lentopalloliiton ohjeistuksen mukaisesti pelaajien kouluttamisesta tuomaritehtäviin.

Tuomarikorvaus- ja matkalaskulomake toimitetaan puheenjohtajalle. Hän huolehtii asiaankuuluvat verot maksuun.

7.3.4 Turnausvastaava

- Huolehtii, että turnauksessa on käytettävissä asianmukaiset välineet pöytäkirjojen täyttämiseen (sähköiset tai paperiset).
- Huolehtii turnauksen yleisestä järjestyksestä.
- Vastaa teknisen palaverin järjestämisestä.
 - Tekninen palaveri järjestetään ensisijaisesti 30 minuuttia ennen turnauksen ensimmäisen ottelun alkua. Poikkeustapauksissa voidaan tekninen palaveri järjestää myös esim ensimmäisen ottelukierroksen jälkeen, jolloin huomioidaan kauempaa saapuvat osallistujat, joiden omat ottelut alkavat myöhemmin.
 - Palaverissa käydään läpi turnauksen ohjelma ja mahdolliset muutokset turnauksen yhteenveto -lomakkeen mukaan.

Palaverissa nimetään myös turnauksen jury (kolme jäsentä tai enemmän), tarkastetaan pelaajalisenssit ja yli-ikäisten pelaajien lukumäärä.

- Matkatasaukset eivät ole enää käteismaksukäytännön puitteissa, vaan tilitetään puolivuositain lentopalloliiton toimesta torneopal-järjestelmän perusteella.

7.3.5 Ensiapu

- Varastossa on kylmäpusseja, urheiluteippiä, liimasidosta ja laastareita.
- Korpilahden terveysaseman päivystysajat ja -paikat:

ma-pe	la, su ja arkipyhät
klo 8-16 Korpilahden terveysasema, p. 014 266 2716	koko vuorokausi Keski-Suomen keskussairaala, p. 116 117
klo 16-08 Keski-Suomen keskussairaala, p. 116 117	

- Häätapauksessa soita aina numeroon 112.
- Korpilahti-hallin osoite on Kokkotie 20, 41800 Korpilahti

7.3.6 Kioski ja tiedotus

Joukkueenjohtaja

- ilmoittaa omalle joukkueelle peliajan
- muistuttaa kioskiin leipomisesta.
- lähettää kutsut muille joukkueille **14 vrk ennen turnausta**. Turnauskutsut lähetetään otteluohjelman laatimisen yhteydessä torneopal-järjestelmässä, <http://lentopallo.torneopal.fi>.

7.3.7 Pelipäivänä

- Kotijoukkue ja toimihenkilöt saapuvat salille **n. 60 min. ennen kuin vierasjoukkueet** tulevat paikalle
- Joukkueenjohtajan johdolla laitetaan verkot
- Keskirajan yläpuolella sijaitsevan verkon korkeus on miesjoukkueilla 243 cm ja naisjoukkueilla 224 cm.
- Verkon korkeudet

Ikäluokka	Pojat	Tytöt
A-ikäiset	243 cm	224 cm
B-ikäiset	235 cm	224 cm
C-ikäiset	224 cm	220 cm
D-ikäiset 6vs6	200 cm	200 cm
D-ikäiset 4vs4	200 cm	200 cm
E-ikäiset	180 cm	180 cm
F-ikäiset	165 cm	165 cm

- Valmennustiimi laittaa sponsorimainokset esille.
- Valmennustiimi huolehtii vaihtopenkit paikoilleen.
 - * E-D-ikäisille kenttäpuoliskon vasemmalle puolelle ja C- ja aikuiset samalle puolelle kenttää, kuin kirjurit ovat.
- Teknisessä palaverissa tarjotaan kaikille joukkueiden edustajille kahvit.

7.4 Vierasturnauksiin lähteminen

- Joukkueenjohtaja
 - ilmoittaa kutsun saatuaan ajankohdan ja paikan pelaajille ja heidän vanhemmilleen.
 - muistuttaa matkakorvauksesta hallituksen linjauksen mukaisesti.
 - huolehtii, että matkalle on riittävästi kuskeja ja tekee kyytijärjestelyt; tarvittaessa varaa vuokra-auto.
- Pyritään välttämään turhia ajoja pelaajien hakemisista ja vienneistä kotiin. Pelaajat tulevat keskitetysti sovittuun paikkaan.
- Valmennustiimi huolehtii pelireissuille tarvittavat ensiapuvälineet kaapista.

7.5 Teosto- ja Gramex-maksut

Jos kilpailuissa, harjoituksissa tai muissa tilaisuuksissa esitetään musiikkia, on tapahtuman järjestäjä velvollinen maksamaan korvausta musiikin tekijöille, esittäjille, kustantajille ja tuottajille.

Sopimukset koskevat Olympiakomitean jäsenjärjestöinä olevia liikunta- ja urheilujärjestöjä sekä näiden alueellisia ja paikallisia jäsenyhdistyksiä; piiri- ja aluejärjestöjä, jäsenyhdistyksiä, seuroja sekä joukkueita. Olympiakomitea on sopinut jäsenjärjestöjensä kanssa kunkin järjestön maksuosuudesta ja järjestöt vastaavat osaltaan seurojensa maksuosuuksista.

Kun musiikin käyttö on sopimuksen mukaista, ei lajiliittojen, seurojen tai joukkueiden tarvitse hakea erillisiä lupia tai maksaa erillisiä korvauksia.

Sopimukset antavat liitoille ja seuroille oikeuden käyttää musiikkia järjestämässään:

- liikunta- ja urheilutoiminnassa, esimerkiksi kilpailuissa, harjoituksissa, kilpailu- ja harjoitusalueella sekä liikunta- ja urheilutapahtumissa
- pienimuotoisissa oheistapahtumissa, esimerkiksi myyjäisissä, juhlissa ja illanvietoissa, näytöksissä sekä leiritilaisuuksissa.

8 Turnaukset

8.1 Power Cup -turnaus

Power Cupin kotisivut <http://www.powercup.fi/>

Power cup-vastaava

- tekee alkuvuodesta sopimuksen kuljetuksesta esimerkiksi Tilausliikenne Lampisen kanssa.
- tiedottaa turnauksesta ja ilmoittautumisen ajankohdasta tiedotetaan lähtijöitä ja heidän vanhempiaan tammi-helmikuun vaihteessa kirjeellä, seuran kotisivuilla ja Facebook-ryhmissä. Ensimmäinen ja edullisin ilmoittautumisjakso alkaa helmikuun puolivälissä. Ilmoittautuminen tapahtuu seuran kotisivujen kautta olevalla lomakkeella.
- hoitaa turnaukseen ilmoittautumiset joukkueiden, pelaajien ja ruokailujärjestelyjen osalta.
- tiedottaa pari viikkoa ennen turnausta tarkemmin lähtöajasta, mukaan otettavista tavaroista ym. turnauksessa huomioitavista asioista.

8.2 Sekapeliturnaukset

Seura järjestää sekapeliturnauksia toimintasuunnitelman mukaisesti.

Sekapeliturnauksen ideana on, että turnaukseen voi osallistua C-ikäisistä lähtien kuka tahansa taitotasoa katsomatta. Heistä kootaan mahdollisimman tasaiset joukkueet. Osallistumismaksu päätetään turnauskohtaisesti. Säännöt muutoin Lentopalloliiton säännöt, paitsi että naisia päin ei saa tehdä iskulyöntiä eikä heidän iskulyöntiänsä saa torjua. Paikalla on perinteisesti aina kahvio.

Turnauksista tiedotetaan salimainoksilla, Facebookissa ja kotisivuilla.

8.3 Leidit salissa-turnaus

Lokakuun toinen viikonloppu järjestetään naisille oma Leidit Salissa –turnaus. Turnaukseen voi osallistua naisista koostuvilla joukkueilla, joukkueen jäsenistä yksi saa olla enintään 3-sarjan pelaaja. Osallistumismaksu päätetään erikseen vuosittain ja se sisältää arpajaisiin osallistumisen.

8.4 Leiritykset

8.4.1 Maakuntaleiritys

Keski-Suomen lentopallo järjestää leirejä keski-suomalaisille E-, D- ja C-ikäisille nuorille. Keväisin näistä pelaajista valitaan Keski-Suomen edustusjoukkueet Itä-Suomi Cup –turnaukseen.

8.4.2 Alueleiritys

Korpilahden Pyrinnön pelaajat voivat osallistua Lännen alueleireille.

8.5 NUK leiritys

NUK järjestää leirejä vuoden aikana. Jokainen pelaaja ilmoittautuu leirille itse TUL:n sivujen kautta. Leireiltä valitaan pelaajia liittojoukkueisiin, jotka lähtevät kansainvälisiin turnauksiin.

8.6 Koululentis-kampanja

Seurasta ollaan yhteydessä koulun liikunnanopettajaan, jolta tiedustellaan halukkuutta osallistua Koululentis-kampanjaan ja sovitaan hänen kanssaan aikataulusta.

Koulu ilmoittautuu itse Lentopalloliiton kotisivujen kautta kampanjaan mukaan. Liitto toimittaa koululle suoraan materiaalia.

Kampanja voidaan toteuttaa joko liikuntatuntien yhteydessä tai sopia koulun kanssa erillisen toimintapäivän.

Pyrinnön vastuuhenkilö suunnittelee tunnit siten, että oppilaille tulisi paljon onnistumisen tunteita, harjoitteiden tulee olla riittävän helppoja ja sovellettavia eri taitotasoisille oppilaille.

9 Valmennuksen linjaukset 2023–2025

9.1 Yleistä

Valmennuksen linjaukset ovat valmentajan ohjepaketti, joka auttaa valmentajaa keskittymään ikävaiheen ja seuran linjauksen mukaiseen valmennukseen. Linjauksessa on hyödynnetty Suomen Lentopalloliiton julkaisemaa ”Urheilijan polku” -käsikirjaa 2013 (Pertti Honkanen, Juha Lönnqvist).

9.2 Perus- ja lajitaidot

Perustaidot ovat lajin edellytys ja ne opitaan jo lapsena (tasapaino-, välineen käsittely- ja liikkumistaidot). Jos perustaidot ovat kuitenkin puutteellisia, voidaan lajitaitoja lisätä hiljalleen pitäen pääpaino perustaitojen kehittämisessä. Laji- ja muiden erikoistaitojen herkkyykskaudet sijoittuvat 7–12 vuoden ikään.

Kehonhallintaa ja yleistä lihaskuntoa kehittävä harjoittelu voidaan aloittaa varsin nuorena. Koordinaation harjoittaminen, liiketekniikan opettelu ja nopeusvoiman kehittäminen antavat hyvät edellytykset tulevaisuudessa voimanhankintaan. Lisäksi ennen murrosikää tulisi panostaa selkeästi lihaskuntoon ja erityisesti lihasten aerobiseen jaksamiseen. Oman kehon painoilla tai kevyillä vastuksilla tehtävät pitkät sarjat parantavat lihaksen palautumiskykyä ja ehkäisevät myöhemmiltä vammoilta.

Nopeus on vahvasti periytyvä ominaisuus, jota voidaan kuitenkin kehittää, mikäli harjoittelu aloitetaan riittävän nuorena ja herkkyykskaudet huomioidaan hyvin. Ennen murrosikää tulisi harjoittaa liiketiheyttä, reaktiokykyä, rytmitajua ja taitoa monipuolisesti jokaisessa harjoituksessa.

Alakouluiässä kestävyysharjoittelu painottuu edelleen aerobisten ominaisuuksien kehittämiseen. Käytännössä se vaatii yhä kasvavaa liikuntamäärää kevyellä teholla, mutta myös runsasta ja monipuolista voima-, taito- ja nopeusharjoittelua. Alakouluikäisen kestävyysharjoittelun tärkein tavoite on totuttaa lapsen elimistö pitkäkestoiseen liikuntaan. Murrosiässä kestävyysharjoittelua voi toteuttaa 15–30 minuuttia kestävinä, nousevalla teholla toteutettuina harjoitteina.

9.3 Harjoitusten rakenne

Harjoitusten rakenne pyritään suunnittelemaan jokainen harjoituskerta perusrakenteen mukaan käyttäen ikäluokalle sopivia laji- ja fysiikkapainotuksia.

Harjoitusten perusrakenne rakentuu seuraavista osista:

- Valmistava osa
- Harjoittava osa, jossa taitoa ja nopeutta kehittävät harjoitteet ensin, niiden jälkeen kestävyys- ja voimaominaisuuksia kehittävät harjoitteet
- Päättävä osa

9.4 Malliharjoitus 1,5 h (90 min)

1. Alkuverryttely + venyttelyt 10 min (tämä voidaan tehdä jo ennen varsinaista treeniä)
2. Nopeusharjoitteet 10 min
3. Lajin perustekniikat 30 min
4. Pelilliset harjoitteet 20 min
5. Fysiikka 10 min
6. Loppujäähdyttely + venyttelyt 10 min

9.5 Harjoituslinjaukset ikäryhmittäin F – B –juniorit

9.5.1 F-juniorit (6–8 v)

Tavoitteet:

- Tavoitteena on saada lapset pitämään liikunnasta ja toimimisesta ryhmänä, sekä tuntemaan kiinnostusta lentopalloa kohtaan.
- Kehitetään lasten monipuolisia liikuntataitoja.
- Pelaajat osallistuvat maakunnallisiin toimintapäiviin.
- Valmentajan ja perheen hyvän yhteistyön muodostuminen.

Valmennus:

- 10–15 lapsen ryhmiä.
- 2 ohjaajaa (Aloittavan ohjaajan -koulutus).

Harjoitusmäärät:

- Lajiharjoitus 2 x vko á 1,5 h
- Omatoimista liikuntaa joka päivä. Kannustetaan harrastamaan monipuolisesti muita lajeja.

Lajitaidot:

- Koppi
 - pallon saaminen kopilla lyhyeltä ja pitkältä etäisyydeltä, matalista ja korkeista heitoista sekä pelitilannesyötöistä ja pompuista.
- Sormilyönti
 - valmentajien heitoista ja omista heitoista kohteena valmentaja, pelikaveri tai seinä. Lisäksi heittoa verkon yli eri etäisyyksiltä. Kopista hyökkääjälle.
- Aloitusyöttö
 - Alakautta aloitus kämmeneltä suunnatusti verkon yli.
- Sijoittuminen

- Sijoittumisen periaatteet oman joukkueen hyökkäys- ja puolustustilanteissa.
- Fyysinen suorituskyky ja koordinaatio
 - Fyysistä rasiusta eri kehonosille omaa painoa hyväksi käyttäen. Harjoitellaan erilaisia juoksutekniikoita. Liike- ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntoärsykkeet).
- Hypyt
 - Hypätään yhdenjalan ja tasahyppyjä, kyykkyhyppyjä, penkkihyppyjä.
- Liikkuvuus
 - Alku- ja loppuverryttelyjen sekä venyttelyjen oppiminen.
- Liikuntaleikit

9.6 E-juniorit (9–10 v)

Tavoitteet:

- Avoin ja innostava ilmapiiri, pelisääntöjen omaksuminen.
- Pelaaminen maakunnallisessa sarjassa.
- Painopiste edelleen valmentajan ja kodin hyvässä yhteistyössä.
- Yksilöllistä taitoharjoittelua, paljon kosketuksia ja toistoja.
- Lajitaitojen ohella kehitetään motorisia valmiuksia.
- Kannustetaan edelleen monipuoliseen urheiluun ja liikuntaan.
- Koordinaation perustaidot
- Kannustetaan omatoimiseen taitoharjoitteluun
- Suodaan onnistumisen elämyksiä ja tuetaan itsetunnon kasvua

Valmennus:

- Koulutettu valmentaja vastaa harjoittelun sisällöstä.
- 10–15 lapsen ryhmiä.
- 2 valmentajaa (Aloittavan ohjaajan koulutus ja Tekniikkakoulu suoritettuina).

Harjoitusmäärät:

- Lajiharjoitus 2 x vko á 1,5h, omatoimista liikuntaa päivittäin

Lajitaidot:

- Edellisten lisäksi: kenttäpuolustus liikkeit, kierähdys, tiikeri, iskulyönnin ponnistus ja kokonaissuoritus, takapassi.
- Kopin käytöstä siirrytään mahdollisimman pian kopittomaan peliin.
- Koordinaatio
 - Jalkojen taitavuus erilaisten koordinaatio- ja ketteryysratojen avulla, vanneradat, koordinaatitikapuut.
 - Käsien taitavuus erilaisten heittoharjoitteiden avulla, erilaisten pallon kiinniottoharjoitteiden avulla, yhdistelemällä heitto-kiinniottoharjoitteita.
 - Lajin itsessään tarjoamat monipuoliset koordinaatioharjoitteet. Iskulyöntiaskeleet, torjunta askeleet ja lajitekniikkasuoritukset pallon kanssa tarjoaa mitä parhaita koordinaatiosuorituksia!
- Nopeus- ja reaktioharjoitteet

- 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). yleisurheilun hyppy, heitot ja juoksut.
- Voima
 - Nopeusvoimaperiaatteella hyppy, hyppely, loikat ja kinkat. Oman kehon painolla punnerrukset, vatsalihakset, selkälihakset ja kyykyt.
- Liikkuvuus
 - Alku- ja loppuverryttelyt sekä venyttelyt osana harjoittelua.
- Kestävyys
 - Monipuolista aerobista liikuntaa 30-60min joka päivä.

9.7 D-juniorit (11-12v)

Tavoitteet:

- Avoin, innostava oppimisen ilmapiiri
- Kerrataan ja vakiinnutetaan opittuja taitoja ja rakennetaan lisää
- Yksilöllistä taito-opetusta
- Peliharjoittelua ja henkilökohtaisen taktiikan alkeita
- Kannustava ote valmennuksessa
- Kehittyneimmät harjoittelevat ja pelaavat myös ikätasoaan vanhemmissa ikäluokissa.

Valmennus:

- Koulutetut valmentajat vastaavat harjoittelun sisällöstä ja toteutuksesta
- 10–15 pelaajan ryhmiä.
- 2 valmentajaa (I-tason koulutuksen suorittaminen).

Harjoitusmäärät:

- Lajiharjoitusta 2–3 x viikossa a' 1,5 tuntia.
- Omatoimista liikuntaa päivittäin.

Lajitaidot:

- Sormilyönti
 - Varmistetaan oikeaa sormilyöntitekniikkaa: toistoja, vaikeampia tilanteita, takapassi
- Hihalyönti
 - Oikean asennon vakiinnuttaminen.
 - Tarkkuuden merkityksen oivaltaminen
- Aloitusyöttö
 - Ala-aloituksen varmuuden varmistaminen
 - Yläaloituksen opetteleminen ja käyttöönotto
 - Suuntauksen merkityksen oivaltaminen ja harjoittelu
- Puolustus
 - Oikean asennon opettelu

- Varautuminen vastustajan erilaisiin vaihtoehtoihin
- Liikkumisen nopeuden parantaminen
- Hyökkäys
 - Hyökkäyslyönnin kuivaharjoittelu: käden käyttö ja hyppytekniikka sekä lopulta niiden yhdistäminen pallon kanssa
 - Jujun tekninen opettelu ja käyttö
- Torjunta
 - Torjunnan alkeiden opettelu
 - Puolustuksen sijoittuminen torjuntatilanteissa
- Fyysinen suorituskyky ja koordinaatio
 - Monipuolisia koordinaatioharjoituksia
 - Voiman ja nopeuden lisäämisen tuominen harjoitteluun
 - Hyppyjen saaminen luonnollisiksi ja vaivattomiksi
 - Lattiapuolustuspallojen pelaaminen
- Liikkuvuus
 - Alku- ja loppuverryttelyt sekä venyttelyt osana harjoittelua.

Taktiikka:

- Opetellaan näkemään vastustajan pelitapaa
- Pallottoman pelaajan liikkuminen
- Opetellaan miettimään oman suorituksen vaihtoehtoja
- Henkilökohtainen taktiikka mm. hyökkäyksissä
- Joukkuekohtaisen taktiikan ymmärtäminen joukkueen tehon ja kokonaisuuden kannalta.

9.8 C-juniorit (13-14v)

Tavoitteet:

- Henkilökohtaiset tavoitteet selventyvät.
- Tavoitteellinen harjoittelu huippu-urheilun suuntaan alkaa.
- Parhaiden pelaaminen ikäluokkaa vanhempien pelaajien kanssa/aikuisten joukkueissa.

Valmennus:

- Koulutetut valmentajat vastaavat harjoittelun sisällöstä ja toteutuksesta
- 10–15 pelaajan ryhmiä.
- 2 valmentajaa (II-tason koulutuksen suorittaminen).

Harjoitusmäärät:

* 3–4 lajiharjoitusta viikossa á 1,5 tuntia. Oheisharjoittelua 2–3 x 1 h. Muuta liikuntaa päivittäin.

Lajitaidot:

- Sormilyönti ja hihalyönti
 - Tarkkuuden hiominen
 - Tekniikan viimeistely
 - Vaikeutetut pelitilanteet
- Aloitussyöttö
 - Yläaloituksen harjoittelu
 - Hyppysyötön ja –leijan harjoittelu
- Puolustus
 - Puolustuksen merkitys korostuu: sijoittuminen ja tekniikka
 - Eri puolustusmuodot, sijoittautuminen kentällä
 - Lattiapallojen haku, yläkäsipuolustus
- Hyökkäys
 - Hyökkäyslyönnin harjoittelu: käden käyttö ja hyppytekniikka sekä niiden yhdistäminen pallon kanssa
 - Viistohyökkäys, rajahyökkäys, keskihyökkäys ja juju
- Torjunta
 - Verkolla liikkuminen
 - Sijoittuminen ja oikea-aikaisuus torjuntatilanteissa
 - Paritorjunta
- Fyysinen suorituskyky ja koordinaatio
 - Koordinaatioharjoituksia vaikeutetaan
 - Voiman ja nopeuden kehittäminen harjoittelussa
- Liikkuvuus
 - Alku- ja loppuverryttelyt sekä venyttelyt osana harjoittelua.

Taktiikka:

- Kahdella/yhdellä passarilla pelaaminen
- Ykköshyökkäysten opettelu
- Pallottoman pelaajan liikkuminen
- Yhden jalan ponnistuksella hyökkääminen

9.9 B-juniorit (15-16v)

Tavoitteet:

- Harrastuksen jatkumisen mahdollistaminen
- Lahjakkaimpien tavoitteellinen harjoittelu huippu-urheilun suuntaan jatkuu
- Parhaiden pelaaminen ikäluokkaa vanhempien pelaajien kanssa/aikuisten joukkueissa.

Harjoitusmäärät:

- 3–4 lajiharjoitusta viikossa á x 1,5 tuntia. Oheisharjoittelu 4 h/vko (fyysiikka).
- Ohjattu kesäharjoittelu (beach-volley, fyysikkaharjoittelu ja mahdollisesti muut lajit)

Lajitaidot:

- Sormilyönti ja hihalyönti

- Tarkkuuden hiominen
- Tekniikan viimeistely
- Vaikeutetut pelitilanteet
- Aloitussyöttö
 - Yläaloituksen harjoittelu
 - Taktisen syötön suuntaus
 - Hyppäsyötön ja –leijan harjoittelu
- Puolustus
 - Puolustuksen merkitys korostuu: sijoittuminen ja tekniikka
 - Eri puolustusmuodot, sijoittautuminen kentällä
 - Lattiapallojen haku, yläkäsipuolustus
- Hyökkäys
 - Hyökkäyslyönnin harjoittelu: käden käyttö ja hyppytekniikka sekä niiden yhdistäminen pallon kanssa
 - Viistohyökkäys, rajahyökkäys, keskihyökkäys ja juju
- Torjunta
 - Verkolla liikkuminen
 - Sijoittuminen ja oikea-aikaisuus torjuntatilanteissa
 - Kolmoistorjunta
- Fyysinen suorituskyky ja koordinaatio
 - Koordinaatioharjoituksia vaikeutetaan
 - Voiman ja nopeuden kehittäminen harjoittelussa
- Liikkuvuus
 - Alku- ja loppuverryttelyt sekä venyttelyt osana harjoittelua.

9.10 Aikuiset

Tavoitteet:

- Harrastuksen jatkumisen mahdollistaminen.

10 Harjoitussuunnitelmat

10.1 Vuosisuunnitelma

Jokaisen valmentajan tehtävänä on ennen sarjakauden alkua tehdä joukkuekohtainen vuosisuunnitelma. Vuosisuunnitelmassa tulee ilmetä vähintään seuraavat asiat:

- Tavoite kaudelle
- Kilpailut ja –turnaukset
- Testaukset
- Mahdolliset taudit
- Lajiharjoittelun painopisteet

Valmentaja voi toteuttaa vuosisuunnitelmansa joko Lentopalloliiton valmiin vuosisuunnitelmarungon pohjalle tai vapaamuotoisesti.

10.2 Jaksosuunnitelma

Jaksosuunnitelma koostuu tulevan 4 viikon tapahtumista. Jaksosuunnitelman voi toteuttaa kirjallisella valmiilla jaksosuunnitelmarungolla tai siihen tulevat tiedot voi informoida muiden tiedotuskanavien kautta (esim. joukkueen omat sivut tai sähköpostilistat). Jaksosuunnitelma eli 4 viikon ”lukujärjestys” tulee kuitenkin olla pelaajien ja vanhempien nähtävillä valmentajan valitseman tiedonvälityksen avulla.

10.3 Harjoitus suunnitelma

Valmentaja on velvollinen suunnittelemaan yksittäiset harjoitukset pohtien seuraavan laisia aiheita:

- Mikä on harjoituksen keskeinen tavoite?
- Mitä haluan opettaa ja miten sen opetan?
- Miten annan palautteen / miten pelaajat voivat mitata oman suorituksen laadun?
- Miten saan harjoitteista pelinomaisia?

10.4 Testaaminen

- Testeillä sekä valmentaja että urheilija pystyvät konkreettisesti seuraamaan oikeiden asioiden kehittymistä
- Urheilijan testiarvoja tulee verrata hänen omiin aikaisempiin tuloksiinsa, ei koko ryhmän tuloksiin. Tällöin urheilija pystyy havaitsemaan ja ymmärtämään harjoittelun painopisteet, sekä arvioimaan omaa osaamistaan/kehittymistään näillä osa-alueilla.
- Valmentajalla on mahdollisuus arvioida urheilijoiden fyysistä tasoa erilaisten normistojen avulla.
- Testit voidaan toteuttaa syys- ja kevätkaudella kaikille D-junioreista ylöspäin.
- Testit voidaan toteuttaa joukkueen sisällä tai erikseen.
- Joukkueen testitulokset tulee käsitellä yhdessä valmennettavan kanssa.
- Valmentajan tulee ottaa huomioon mahdollisimman tarkasti kaikki testiolosuhteet.
- Testit tulee suorittaa samassa järjestyksessä joka kerta:
 - pituus/paino
 - nopeustestit
 - voimatestit
 - kestävyystestit

11 Viestintä

Korpilahden Pyrintö hallituksen jäsenille on jaettu vastualueet, joiden viestinnästä he vastaavat sekä seuran sisäisesti, että ulospäin seurasta.

Seuran yleisestä tiedotuksesta vastaa pääasiassa sihteeri ja puheenjohtaja. Joukkueiden sisäisestä tiedotuksesta vastaavat joukkueen johtajat ja valmentajat.

11.1 Korpilahti-lehti

Korpilahti-lehti on seuran virallinen tiedotuskanava, jossa esim. ilmoitetaan vuosikokouksista ja turnauksista. Seura pyrkii saamaan lehteen tuloksia ja juttuja tapahtumista.

11.2 Valokuvien ja videoiden julkaiseminen

Toimintakausittain pelaajan on täytettävä pelaajatietolomake. Pelaajatietolomakkeessa annetun suostumuksen mukaisesti pelaajien valokuvia ja videomateriaalia julkaistaan lehdissä, kotisivuilla ja sosiaalisessa mediassa.

11.3 Kotisivut

Korpilahden Pyrinnön kotisivut löytyvät osoitteesta www.korpilahdenpyrinto.net.

11.4 Facebook, Instagram ja WhatsApp

KorPy:lle luotu omat Facebook- ja Instagram sivut, joita jäsenet seuraavat aktiivisesti. Sosiaalisen median kanavilla julkaistaan materiaalia, jonka tarkoitus on lisätä seuran tunnettavuutta, houkuttaa uusia harrastajia lajin pariin sekä auttaa yhteistyön synnyttämisessä.

WhatsApp-sovellus on myös joukkueilla käytössä päivittäisten tietojen ja kuulumisten vaihtamiseen. Somekanava on joukkueiden sisäisessä tiedotuksessa osoittautunut toimivaksi

11.5 Ohjeita, suosituksia ja muistisääntöjä sosiaalisessa mediassa toimiessa

Tämän ohjeistuksen tarkoitus on yhtenäistää sosiaalisen median käytäntöjä seuran sisällä. Ohjeistus koskee niin pelaajia, valmentajia, vanhempia kuin muita yhteyshenkilöitäkin. Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan Facebookin sekä Instagramin ja WhatsAppin kaltaisia palveluita sekä myös erilaisia keskustelupalstoja ja blogeja.

Korpilahden Pyrintö ry. toivoo kaikilta jäseniltään aktiivista osallistumista sosiaalisessa mediassa. Keskustelemalla aktiivisesti seurasta ja lentopallosta ylipäättänsä edistämme yleistä tietoisuutta seurasta ja lajista. Jakamalla seuran omia päivityksiä tuomme yhdessä näkyviin aktiivisen seuran, joka kutsuu uusia jäseniä hyvän harrastuksen pariin.

11.5.1 Sosiaalisen median käytössännöt:

1. Kaikkien sosiaalisessa mediassa jaettavien kommenttien, kirjoitusten, huomautusten sekä kuvien, jotka koskevat KorPy:ä tai sen toimijoita, tulee olla luonteeltaan rakentavia tai positiivisia. Muista, että edustat aina seuraa, kun puhut lentopallosta.

2. Muistathan olla lähettämättä mitään vulgaaria, huonotapaista, pornograafista, uhkaavaa, vihamielistä tai syrjivää materiaalia.
3. On sinun tehtäväsi käyttäytyä kunnioittavasti sosiaalisessa mediassa. Sinun tulee aina osoittaa kunnioitusta muita pelaajia, toimijoita ja lajia kohtaan.
4. Älä käytä sosiaalista mediaa joukkueen sisäisten riitojen tai arvostelujen välineenä. Negatiiviset kommentit voivat vaikuttaa vahingollisesti koko seuran imagoon. Pidä oma pesä puhtaana. Älä arvostele asioita henkilökohtaisen näkemyksen perusteella. (peliajan jako, tuomareiden / vastustajan toiminta, jne.)
5. Oleta aina, että sosiaalisessa mediassa mainitsemasi henkilö näkee kirjoituksesi. Muista aina tarkistaa kirjoituksesi faktat. Älä kirjoita sellaista mitä et voisi sanoa henkilölle suoraan kasvokkain.
6. Käytä sosiaalista mediaa nostaaksesi esiin seuraa, joukkueita, pelaajia tai muita toimijoita. Seuran Facebook-sivuja voit jakaa kaikille kavereille. Voit myös osallistua keskusteluihin, jotka liittyvät seuran toimintaan. Sosiaalisessa mediassa voi hyvin kertoa oman joukkueen turnauksista ja tapahtumista.
7. Älä hyväksy syrjivää tai huonoa käytöstä muilta seuran jäseniltä tai keneltäkään muultakaan, jonka kanssa keskustele seuran asioista. Muistuta näihin sortuvaa keskustelijaa pidättäytymään hyvissä tavoissa. Mikäli kyseessä ovat seuran jäsenet, ota tarvittaessa yhteyttä seuraan tai pelaajien vanhempiin.
8. Muista huolehtia sosiaalisen median tilisi turvallisuudesta. Erilaisia sosiaalisen median tilejä kaapataan jatkuvasti. Huolehdi, että tietoturvasi on kunnossa.

11.5.2 Seuraamukset sosiaalisen median käytössääntöjen rikkomisesta

Rikottaessa näitä sosiaalisen median sääntöjä, valmentaja ja/tai joukkueenjohtaja keskustelee ko. henkilön kanssa tilanteesta ja tilanteesta riippuen, joutuu hän myös pyytämään anteeksi, jos on jotain loukannut. Jos kyseessä on tilanne, joka koskettaa koko joukkuetta, käsitellään asia joukkueen sisällä avoimesti. Asiaa ei kuitenkaan ruodita enempää sosiaalisessa mediassa tai asiaan kuulumattomien henkilöiden kanssa.

11.6 Kriisiviestintä

Kriisiviestinnällä tarkoitetaan seuran toiminnassa tapahtuvien erityyppisten kriisien tiedottamista seuran sisällä ja seurasta ulospäin.

11.6.1 Välitöntä sairaalahoitoa vaativa sairaskohtaus, onnettomuus, tapaturma ja kuolema

Tilanteesta ilmoitetaan viipymättä seuran puheenjohtajalle, joka vastaa tilanteen tiedottamisesta seurasta ulospäin. Kaikki yhteydenotot seuran ulkopuolelta ohjataan puheenjohtajalle.

WhatsApp-ryhmässä jaetaan tieto viipymättä koko seuran hallitukselle, jossa jokainen hallituksen jäsen kuittaa saaneensa tiedon. Näin varmistetaan, että kaikki saavat samanlaisen tiedon asiasta.

11.6.2 Seuran toimintaan ja maineeseen vaikuttavat kriisit

Tällaisia ovat toiminnalliset epäselvyydet, virheet ja väärinkäsitykset. Mikäli tarvetta niin tilanteesta seurasta ulospäin tiedottaa puheenjohtaja. Valmentajille ja joukkueen johtajille tiedottaa puheenjohtaja. Joukkueenjohtaja tai valmentaja tiedottaa asiasta vanhemmille ja pelaajille puheenjohtajan ohjeistuksen ja hallituksen tekemän linjauksen mukaisesti.

11.6.3 Joukkueen sisäiset kriisit

Tällaisia ovat mm. epäselvyydet peliajan jaoissa, pelaajavalinnoissa, valmentajien, pelaajien ja vanhempien käyttäytyminen.

Sisäisten ristiriitojen tai kriisien tullessa ilmi, ilmoittaa joukkueenjohtaja tai valmentaja asiasta matalalla kynnyksellä puheenjohtajalle. On tärkeää, että hallitus on tietoinen seuran tilanteesta yleisellä tasolla. Varsinaisesti ristiriidat hoitavat joukkueenjohtaja ja valmentaja. Vaikeimmissa tapauksissa voi hallitus ottaa asiaan kantaa.

Kiusaamistilanteissa asia käsitellään asianosaisten kanssa valmentajan ja/tai joukkueenjohtajan toimesta. Vasta, jos tilanne uusiutuu, otetaan yhteys vanhempiin valmentajan ja/tai joukkueenjohtajan toimesta. Näin annetaan nuorelle itselle mahdollisuus muuttaa käyttäytymistään.