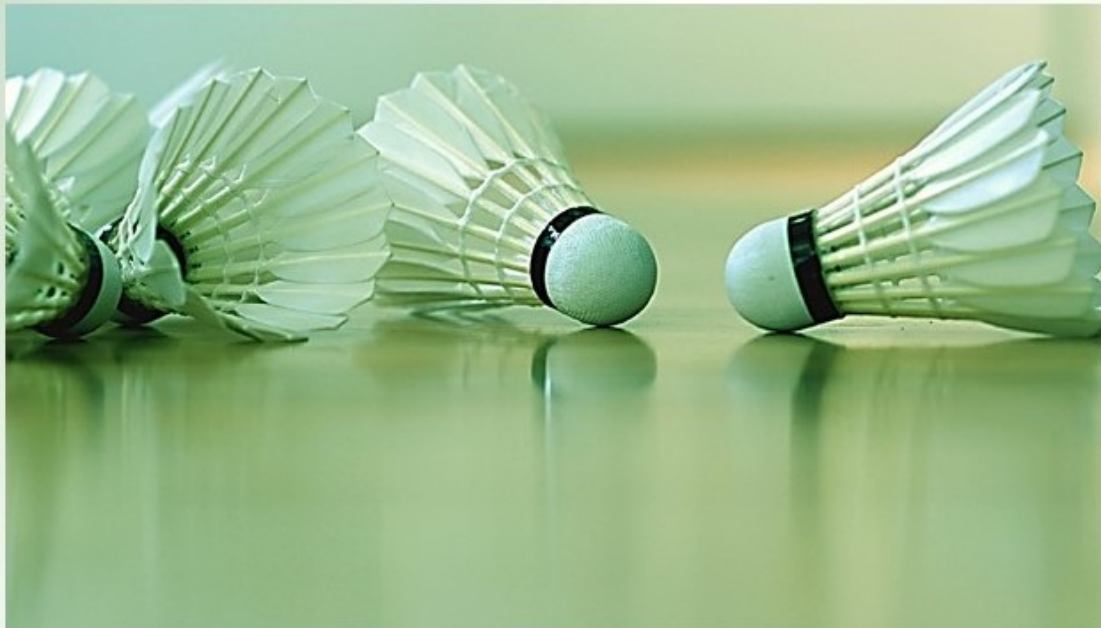




SULKAPALLOSEURA
CLEAR



TERVETULOA SULKAPALLOSEURAAAN



SULKAPALLOSEURA
CLEAR



SISÄLLYS

MITÄ SULKAPALLO ON.....	3
Käyttäytyminen ja muiden huomioiminen	3
Varusteet.....	3
SÄÄNNÖT	4
Pistelasku	4
Syöttö	4
Nelinpeli	4
Muita sääntöjä.....	4
SEURASSA HARRASTAMINEN	5
Harrastesulkapallo.....	5
Kilpasulkapallo	5
Lisenssi ja kilpailumaksut.....	5
Ilmoittautuminen.....	6
Kilpailuihin valmistautuminen	6
Kilpailuissa toimiminen.....	6
SEURAMME YHTEYSTIEDOT.....	7
MINUSTAKO VALMENTAJA.....	8
Valmentajakoulutus	8
Lisätietoa:	8



MITÄ SULKAPALLO ON

Sulkapallo on hauska ja monipuolinen mailapeli, joka sopii kaiken ikäisille ja tasoisille pelaajille. Laji on helppo aloittaa, sillä alussa tarvitset vain mailan, pallon ja pelikaverin. Sulkapallo onkin erinomainen kuntoilulaji, johon yhdistyy fyysisen puolen lisäksi myös sosiaalisuus. Huipputasolla sulkapallo on kuitenkin jo vaativa ja nopeatempoinen peli, joka vaatii monipuolisia taitoja.

Sulkapallon harrastaminen on helppoa, sillä pelaamiseen sopivia halleja löytyy kaksi Kaarinasta. Seuramme järjestää harjoituksia eritasoisille ja -ikäisille pelaajille ja ryhmiä löytyy kerran viikossa pelaavien harrastepelaajien ryhmistä aina päivittäin harjoitteleville kilpapelaaajille saakka. Seuramme harjoitusvuoroilla ja ryhmissä valmentajat osaavat opettaa alusta lähtien oikean tekniikan ja pääset harjoittelemaan uusien pelikavereiden kanssa.

Käyttäytyminen ja muiden huomioiminen

Sulkapallo on peli, johon kuuluvat hyvät käytöstavat niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin. Hyviin tapoihin kuuluvat muun muassa vastustajan kätteleminen ottelun jälkeen, linjojen tuomitseminen huijaamatta ja pelirauhan antaminen muille hallissa pelaaville. Sulkapallohalleissa tulee noudattaa myös hallien omia sääntöjä. Pienemmät pelaajat ottavat mallia vanhemmista, joten aikuisten ja vanhempien pelaajien tulisikin näyttää hyvää esimerkkiä nuoremmille pelaajille. Muistathan tämän vuoksi, että päihheet ja tupakka eivät kuulu sulkapalloon kentällä eivätkä kentän laidalla.

Varusteet

Sulkapalloilijan tärkeimmät varusteet ovat maila ja hyvät sisäpelikengät. Hyvän harrastepelaajalle sopivan mailan saa urheilukaupasta tai urheiluhallilta n. 30 eurolla. Mailaa ostaessa tulisi huomioida, ettei se ole liian painava tai jäykkä. Parhaiten itselleen sopivan mailan löytää kuitenkin vain kokeilemalla. Pienille junioreille löytyy myös lastenmailoja, jotka ovat normaaleja mailoja lyhyempiä. Ensimmäistä kertaa pelaavan kannattaa lainata maila hallilta tai seuralta. Sulkapalloon sopivia sisäpelikenkiä löytyy niin ikään tavallisista urheilukaupoista. Kenkien pohjien tulisi olla vaaleapohjaiset, sillä monet hallit kieltävät tummapohjaisilla kengillä pelaamisen. Kenkien pitäisi olla jalkaterää tukevat ja joustavat. Liian paksupohjaiset ja painavat kengät eivät sovi sulkapalloiluun. Valmentaja osaa yleensä auttaa näissä varustehankinnoissa ja häneltä kannattaakin kysyä vinkkejä.

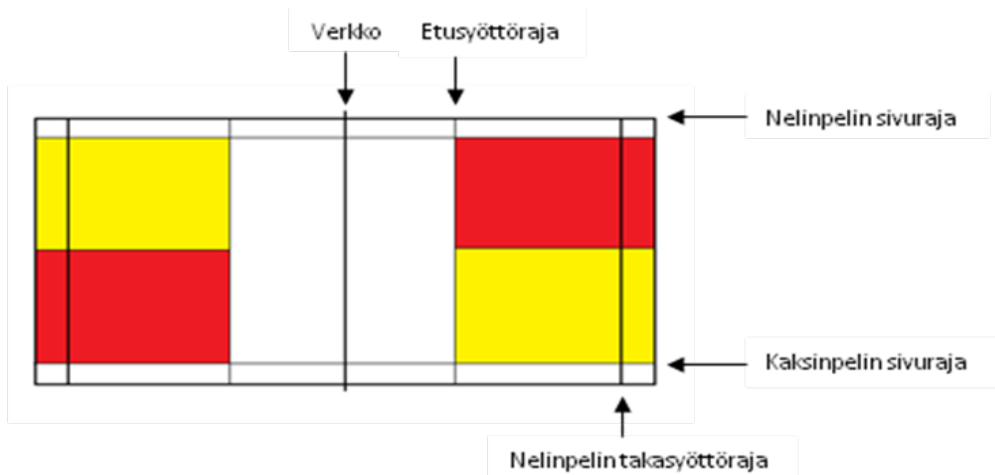
Mailan ja kenkien lisäksi tarvitaan myös palloja. Sulkapalloa voidaan pelata joko muovisilla tai sulkaisilla palloilla. Aloitteleville pelaajille muovipallot ovat hyviä, koska ne kestävät pidempään ja tulevat näin ollen edullisemmiksi. Kilpapelaaajat käyttävät vain aitosulkaisiapalloja ja niiden kautta myös harrastelija voi saada uusia ulottuvuuksia peliinsä.



SÄÄNNÖT

Pistelasku

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



Syöttö

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

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

Nelinpeli

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

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

Muita sääntöjä

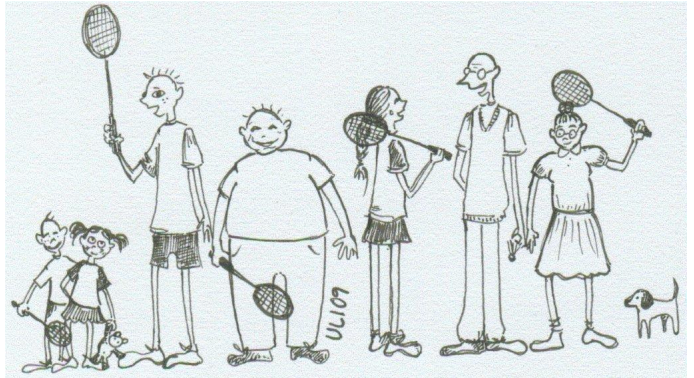
- Pallo saa osua verkkoon (myös syötössä), mutta maila ei
- Pallo on sisällä, jos se osuu rajojen sisäpuolelle tai rajalle
- Pelivälineiden paiskominen, pallon tahallinen rikkominen, pallon lentonopeuden muuttaminen vastustajan tietämättä ja kirosanojen käyttö on rangaistavaa ja johtaa pisteenmenetykseen



SEURASSA HARRASTAMINEN

Harrastesulkapallo

Sulkapallon harrastaminen seurassa on helppoa ja jokaiselle löytyy varmasti sopiva ryhmä omien tavoitteiden ja kiinnostuksen kohteiden mukaan. Lapsille ja nuorille on ryhmiä alle kouluikäisistä aina 18-vuotiaisiin saakka. Seurassamme on omia ryhmiä myös aikuisharrastelijoille.



Sulkapallo on harrastuksena monipuolinen laji, jossa lapsi ja nuori pääsee kehittämään omia taitojaan ja oppii uusia asioita asiantuntevassa ohjauksessa. Harjoituksissa lapset ja nuoret saavat monipuolisia liikuntakokemuksia sosiaalisia taitoja ja yhteistoimintaa kuitenkin unohtamatta. Sulkapalloharrastus kehittää useita eri fyysisiä ominaisuuksia kuten mm. kehon hallintaa, nopeutta, sekä kestävyyttä. Myös leikkimielinen kilpailu ja sääntöjen opettelu kuuluvat yhtenä osana harrastukseen. Näiden kautta lapsi ja nuori oppii käsittelemään myös omia tunteitaan ja toimimaan ryhmässä. Harjoittelun lähtökohtana on aina lapsen omat tavoitteet ja halu liikkua sekä oppia uusia asioita.

Harrastuksessa on hyvä olla myös lapsen tai nuoren itsensä asettamia tavoitteita. Taitojen kehittyminen vaatii paljon toistoja ja omien tavoitteiden tulisi olla realistisia harjoittelumääriin nähden. Useamman kerran viikossa liikkuminen ja taitojen monipuolinen harjoittelu onkin avain kehitymiselle ja liikunnallisen elämäntavan oppimiselle.

Kilpasulkapallo

Kun kilpaileminen ja pisteistä pelaaminen alkavat kiinnostaa, kannattaa kysyä kilpailemisesta lisää omalta valmentajalta. Kilpailuita on olemassa kaiken ikäisille ja tasoisille pelaajille ja oma valmentaja osaa ohjata pelaajan oikean tasoisiin kilpailuihin. Kannattaa tutustua myös Sulkapalloliiton viralliseen kilpailukalenteriin, josta löytyvät kauden kaikki kilpailut.

Lisenssit ja kilpailumaksut

Jokainen Sulkapalloliiton virallisen kilpailukalenterin kilpailuihin osallistuva pelaaja tarvitsee lisenssin, joka hankitaan Suomisportista (<http://www.suomisport.fi>). Lisenssi ei sisällä vakuutusta, joten erillisen vapaa-ajan vakuutuksen ottaminen on suositeltavaa ja onnistuu samalla, kun hankit lisenssin.

Kilpailuihin osallistuminen maksaa kilpailusta riippuen (vuonna 2018) n. 10–35 €. Kilpailukutsussa oleva maksu tarkoittaa ilmoittautumis- ei osallistumismaksua. Tämän takia kannattaa ilmoittautua vain kilpailuihin, joihin varmasti pääsee myös osallistumaan.



Ilmoittautuminen

SSuL:n kotimaan kilpailuihin **jokainen pelaaja ilmoittautuu ITSE** Suomen Sulkapalloseuran omalla Tournamentsoftwaren sivulla – (<http://badmintonfinland.tournamentsoftware.com/>).

Ole riittävän ajoissa liikkeellä, sillä kilpailuiden viimeinen ilmoittautumispäivä on yleensä n. 2-3 viikkoa ennen kilpailua. Samalla sivulla on myös näkyvillä viimeinen ilmoittautumispäivä. Tarkemmat ohjeet järjestelmään rekisteröitymisestä ja turnauksiin ilmoittautumisesta löytyy www.clear.fi-sivuilta.

Kilpailuihin valmistautuminen

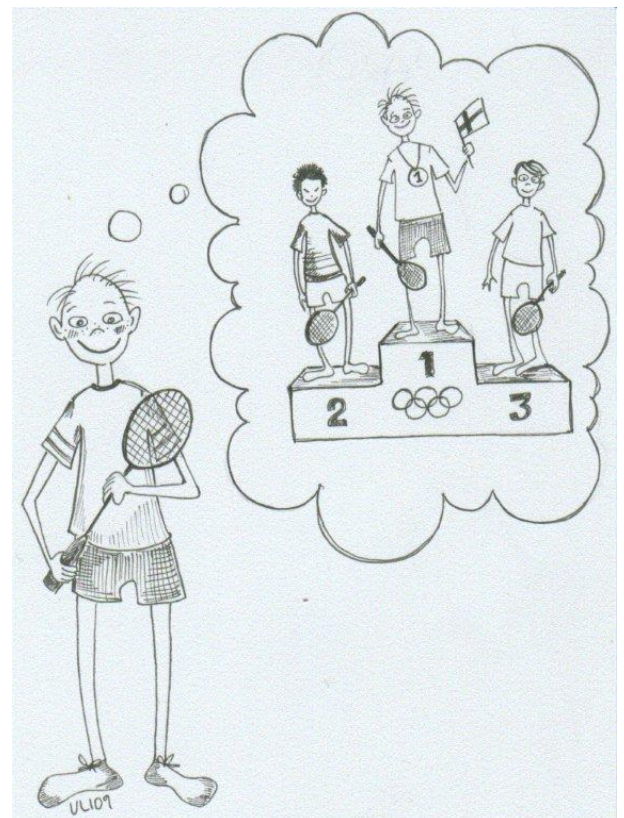
Kilpailun arvonta ja otteluiden aikataulut julkaistaan yleensä n. viikkoa ennen kilpailua internetissä, jonne löytyy linkki järjestävän seuran nettisivuilta. Tarkista otteluohjelmasta mihin aikaan omat pelisi alkavat ja hoida kuljetukset pelipaikalle kuntoon. Huolehdi myös, että sinulla on riittävästi puhtaita pelivaatteita jokaista peliä varten ja että pelivarusteesi ovat kunnossa. Hanki kilpailua varten myös omat sulkaiset pallot, sillä kilpailut pelataan omilla palloilla, ellei kilpailukutsussa toisin mainita. Pelikassi kannattaa pakata valmiiksi jo edellisenä iltana, jotta kaikki tarvittava tulee mukaan. Hyvään kilpailuihin valmistautumiseen kuuluu myös riittävä yöuni, lepo sekä kunnollinen ja ravitseva hiilihydraatteja sisältävä ruokailu.

Kilpailuissa toimiminen

Tule kilpailupäivänä **ajossa paikalle**, jotta ehdit tutustua halliin ja lämmitellä kunnolla ennen ensimmäistä ottelua. **Kunnon lämmittely** ehkäisee loukkaantumisia. Näin varmistat myös, että olet valmiina pelaamaan heti ensimmäisen erän alusta lähtien.

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

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





SEURAMME YHTEYSTIEDOT

Johtokunta 2018–2019

Puheenjohtaja	Esa Alhoniemi	esa.alhoniemi@clear.fi	Varainhankinta
Varapuheenjohtaja	Mika Valkonen	mika.valkonen@clear.fi	Lounasulka-järjestön puheenjohtaja
Sihteeri	Kai Hellman	kai.hellman@clear.fi	Taloudenhoitaja
Jäsen	Elle Mahnala	elle.mahnala@clear.fi	Some-vastaava
Jäsen	Erika Kurikka	erika.kurikka@clear.fi	
Jäsen	Rami Saksman		
Juniorijäsen	Ida Hankala		Junioripelaajien edustaja

Muut vastuuhenkilöt

Valmennuspäällikkö	Jukka Rantanen	jukka.rantanen@clear.fi	Juniori-, kilpailu- ja harrastetoiminta
--------------------	----------------	-------------------------	---

Valmentajat

Jukka Rantanen	jukka.rantanen@clear.fi	040- 506 3280
Esa Alhoniemi	esa.alhoniemi@clear.fi	
Erika Kurikka	erika.kurikka@clear.fi	
Elle Mahnala	elle.mahnala@clear.fi	
Ida Hankala		
Mika Valkonen	mika.valkonen@clear.fi	

Tiedotus

Seuran nettisivut löytyvät osoitteesta www.clear.fi

Seuran ilmoitustaulu on Kilosportissa.

Kilpapelajien tiedotuskanava on Clearin Nimenhuuto.

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

- Ilmoita aina valmentajalle, jos et pääse harjoituksiin paikalle. Kilparyhmien pelaajat ilmoittautuvat treeneihin Nimenhuudon kautta.
- Ilmoita valmentajalle ryhmävaihdokset ja myös sen, jos päätät lopettaa harrastuksen. Tällöin lopettaneen pelaajan tilalle voidaan ottaa heti uusi pelaaja
- Ilmoita valmentajalle pelaajan mahdolliset erityisvaatimukset, jotta valmentaja osaa ennakoida mahdolliset vaaratilanteet ja suunnitella harjoitukset tilanne huomioiden
- seura tarvitsee toimiakseen aktiivisia jäseniä myös muuhun kuin pelaamiseen. Seura antaa sinulle jo paljon, annathan oman panoksesi myös seuralle.



MINUSTAKO VALMENTAJA TAI SEURATOIMIJA

Jokainen seura kaippaa joukkoonsa lisää uusia valmentajia, ohjaajia ja seuratoimijoita.

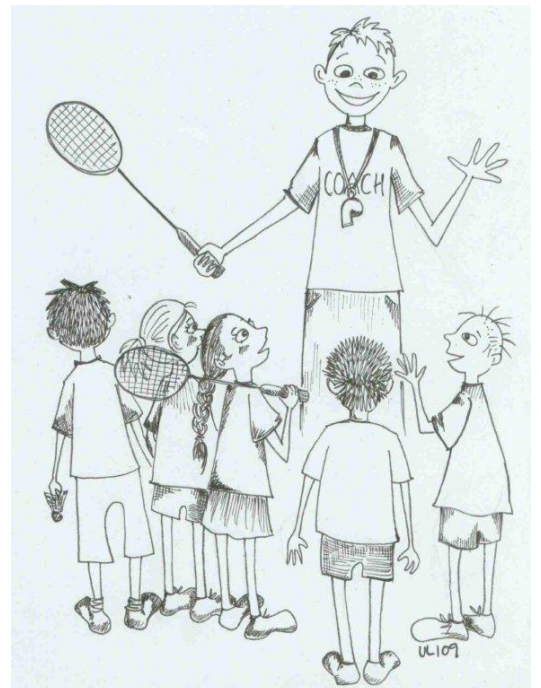
Jos sinusta tuntuu, että haluaisit oman harjoittelun ja pelaamisen lisäksi myös toisenlaisia haasteita, tai haluaisit olla jollakin tavalla mukana seurasi toiminnassa, valmentaminen voisi olla yksi vaihtoehto. Harjoitusryhmissä on yleensä tarvetta apuohjaajille, varsinkin pienten junioreiden ryhmissä.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

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

Valmentajakoulutus

Sulkapalloliitto järjestää valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia ympäri vuoden eri puolilla Suomea. Koulutukset on jaettu kolmeen eri tasoon, joista jokainen sisältää lähijaksoja sekä itsenäisiä tehtäviä.

Ensimmäisen tason koulutuksessa opetellaan, kuinka ryhmää ohjataan. Sulkapallon tekniikan perusteita käydään läpi myös käytännössä kentällä. Koulutus soveltuu kaikille valmentamisesta ja ohjaamisesta kiinnostuneille omaan taitotasoon katsomatta. Kakkostason koulutuksessa syvennetään ensimmäisellä tasolla opittuja tekniikoita taktisista näkökulmista ja opetellaan harjoitusohjelmien laatimista valmennuksen eri osa-alueet huomioiden. Tämä koulutus on hyvä valmentajille ja ohjaajille, jotka valmentavat jo seurassa sekä hauluavat syventää omaa osaamistaan. Kolmannen tason koulutus on tarkoitettu enemmän ammattimaisesti valmentaville.



Lisätietoa

www.clear.fi

www.sulkapallo.fi/liitto/