

IKÄVUODET	4-6 HARRASTE	7-13 HARRASTE & 7 - 9 KILPA	10 – 12 KILPA	13 – 15 KILPA	16 – 17 KILPA	
Tavoite	Laaja-alainen liikunnan harrastaminen, suuri liikuntamäärä. Liikkuminen on hauskaa.	Laaja-alainen liikunnan harrastaminen, suuri liikuntamäärä. Liikkuminen on hauskaa.	Laaja-alainen liikunnan harrastaminen, suuri liikuntamäärä. Innostetaan ja opetellaan urheilemaan ja kilpailemaan.	Harjoitellaan urheilua ja harjoittelemista. Opetellaan kilpailemaan suunnitelmallisesti. Tavoitteen terävöittäminen.	Sitoudutaan harjoitteluun ja urheilu ohjaa valintoja. Kilpailaan suunnitelmallisesti.	
Liikunnan ja harjoittelun painopisteet	Seuran säilykerhot	Seuran säilykerhot/maakuntasarja	Maakuntasarja, Suomen salibandyliiton sarjat	Suomen salibandyliiton sarjat	Suomen Salibandy liiton sarjat	
	Perusliikkuminen ja perustaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.	Perusliikkuminen ja perustaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.	Lajitaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.	Asteittain suuntautuminen omaan lajiin. Jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.	Asteittain suuntautuminen omaan lajiin. Jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.	
	Kaikkien salibandyn perustaitojen esittely	Kaikkien salibandyn perustaitojen opettaminen	Kaikkien salibandyn perustaitojen opettaminen, joukkuepelaamisen opettaminen	Perustaitojen kehittäminen, eri pelitapojen opettaminen, joukkuetaktiikan perusteet	Perustaitojen kehittäminen, pelitapojen harjoittelu, joukkuetaktiikan harjoittelu, henkilökohtainen valmennus	
	Useiden eri urheilumuotojen harrastaminen, suuri liikunnan määrä	Useiden eri urheilumuotojen harrastaminen, suuri liikunnan määrä	Useiden urheilumuotojen harrastaminen, suuri liikunnan kokonaisuus	Lajiharjoittelun lisääminen vuosittain.	Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne	
	Monipuoliset oheislajit.	Monipuoliset oheislajit.	Monipuoliset oheislajit.	Kilpa- ja huippu-urheilun vaatimien arvojen ja asenteiden opettelu	Monipuolinen oheisharjoittelu	
Laadukas ohjaus ja valmennus	Salibandytaustainen ja/tai liikunnanohjaajakoulutuksen käynyt ohjaaja/valmentaja ryhmän ohjaajana; ryhmän hallinta, yleistaidot, syöttäminen, laukominen, kuljettaminen/pallonhallinta, runsas teettäminen. Turvallinen, rohkaiseva ja innostava toimintaympäristö.	Tason 1 käynyt ohjaaja/valmentaja ryhmän ohjaajana; ryhmän hallinta, yleistaidot, syöttäminen, laukominen, pallonhallinta, runsas teettäminen. Turvallinen, rohkaiseva ja innostava toimintaympäristö.	Tason 1 käynyt ohjaaja/valmentaja ryhmän ohjaajana/valmentajana: ryhmien hallinta, yleistaidot ja lajitaidot (syöttäminen, laukominen, pallonhallinta) ja teettäminen. Turvallinen, rohkaiseva ja innostava toimintaympäristö.	Tason 2 käynyt valmentaja ryhmän valmentajana: ryhmän hallinta sekä lajin opettaminen (pelitavat, joukkuetaktiikat) ja teettäminen. Valmennuksen perusasioiden hallinta. Innostava ilmapiri.	Tason 2 käynyt valmentaja; valmennuksen suunnittelu ja ohjelointi	
	Perheet, lasten vanhempien kannustava ja kiinnostunut ote lapsen harrastuksesta, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen.	Perheet, lasten vanhempien kannustava ja kiinnostunut ote lapsen harrastuksesta, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen.	Perheet, lasten vanhempien kannustava rooli, lapsen harrastuksesta kiinnostunut, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen, säännöllisen elämän rytmin opettaminen	Perheet, nuorten vanhempien kannustava rooli, harrastuksen tukeminen, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen, säännölliseen elämäntyyliin opettaminen	Perheet, nuorten vanhempien kannustava rooli, säännöllisen elämäntyylin varmistaminen, ravinto ja lepo	
	Seuralla selkeät kausisuunnitelmat	Seuralla selkeä ohjausjärjestelmä	Seuralla selkeä ohjausjärjestelmä	Seuralla on selkeä ohjaus- ja valmennusjärjestelmä	Seuralla on selkeä valmennusjärjestelmä tukipalveluineen	
Ominaisuus-harjoittelun painopisteet	Yleistaitavuus ja lajitaidot -monipuolinen syöttäminen, laukominen, kuljettaminen	Yleistaitavuus ja lajitaidot -monipuolinen syöttäminen, laukominen, pallonhallinta -telinevoimistelun perusteet	Yleistaitavuus ja lajitaidot -monipuolinen syöttäminen, laukominen, pallonhallinta -telinevoimistelun perusteet	Yleistaitavuus ja lajitaidot -monipuolinen syöttäminen, laukominen, pallonhallinta -telinevoimistelu	Yleistaitavuus ja lajitaidot -monipuolinen syöttäminen, laukominen, pallonhallinta	
	Nopeus ja ketteryys -Nopeus- ja reaktioleikit	Nopeus ja ketteryys -Nopeus- ja reaktioleikit	Nopeus -nopeus- ja reaktioleikit, liiketiheys	Nopeus -liiketiheys, nopeusharjoittelu -nopeusharjoittelu	Nopeus -nopeusharjoittelu (etenemis- ja	
	Voima (oman kehon paino) -Leikit, radat, loikat ja hypyt	Voima (oman kehon paino) -Leikit, radat, loikat ja hypyt	Voima (oman kehon paino, pieni) -leikit, radat, loikat ja hyppelyt -kuntopallo, keppijumppa.	Voima, toiminnallinen harjoittelu -lihas kunto, loikat ja hyppelyt -Kuntopallo, painotanko, levytanko	Voima -loikat, hyppelyt, kuntopallo -levytankoharjoittelu	
	Kestävyys -kokonaisliikuntamäärä	Kestävyys -kokonaisliikuntamäärä	Kestävyys -liikunnan kokonaisuus -aerobinen määrälliikunta	Kestävyys -harjoittelu ja liikunnan -aerobinen määrälliikunta	Kestävyys -lajikohtainen aerobis-anaerobinen	
	Liikkuvuus -leikit, liikkuvuusharjoitteiden	Liikkuvuus -leikit, liikkuvuusharjoitteiden opettelu	Liikkuvuus -liikkuvuusharjoitteet	Liikkuvuus -aktiivinen ja passiivinen liikkuvuus	Liikkuvuus -aktiivinen ja passiivinen liikkuvuus	
	Liikunta-harjoitusmäärät	Monipuolinen aktiivisuus arjessa leikkien ja harrastusten kautta. Liikuntaa n. 20h/vko.	Viikottainen kokonaisliikuntamäärä on 20h. Määrä täyttyy ohjatuilla ja omatoimisilla harjoituksilla ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä.	Viikottainen kokonaisliikuntamäärä on 20h. Määrä täyttyy ohjatuilla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä oheislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä.	Viikottainen kokonaisliikuntamäärä on 20h. Määrä täyttyy ohjatuilla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä oheislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä.	Liikunnan kokonaisuus 20 h / vko
	Kilpailumäärät	Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 1-2 x / vko (45-90 min) eli 0,75-1,5 h / vko	Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 1-3 x / vko (60-90 min) eli 1-4 h / vko	Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 3-4 x / vko (60-120 min) eli 4-8 h / vko	Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 4-6 x / vko (90min-) eli 8-14 h / vko	Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 7-9 x / vko (90min-) eli 14-18 h / vko
Muu toiminta, harjoittelun kokonaisvaltaisuus	Tutustutaan kilpailemiseen 1-20 ottelua/kausi	Tutustutaan kilpailemiseen muutaman 1-20 ottelua/kausi	Kilpaileminen säännöllisesti 20-30 ottelua/kausi Sisä-Suomi ja ylialueelliset kutsuturnaukset	Kilpaileminen säännöllisesti 20-30 ottelua/kausi Sisä-Suomi ja ylialueelliset kutsuturnaukset	20-30 ottelua/kausi Sisä-Suomi ja ylialueelliset kutsuturnaukset	
Muu toiminta, harjoittelun kokonaisvaltaisuus	Toiminnalla on pelisäännöt	Toiminnalla on pelisäännöt	Toiminnalla on pelisäännöt	Koulu ja urheilun yhdistäminen	Opiskelun ja urheilun yhdistäminen	
Muu toiminta, harjoittelun kokonaisvaltaisuus	Perhe ja sosiaaliset suhteet	Varusteista ja hygieniasta Perhe ja sosiaaliset suhteet	Terveelliset elämäntavat Perhe ja sosiaaliset suhteet	Lihastasapainosta huolehtiminen Kuormituksen ja palautumisen Hallitaan lajin säännöt Kunnioidetaan pelisääntöjä Perhe ja sosiaaliset suhteet	Lihastasapainosta huolehtiminen Kuormituksen ja palautumisen Ravintovalmennuksen Hallitaan lajin säännöt Kunnioidetaan pelisääntöjä	
Seuran ja liiton tukipalvelut	Seuran kerhoturnaukset ja säilykerhot	Seuran kerhoturnaukset/maakuntasarja ja säilykerho	Seuran säilykerhot Maajoukkueie Seuran maali- ja oheisharjoittelu	Seuran säilykerhot Maajoukkueie Seuran maali- ja oheisharjoittelu	Seuran säilykerhot Maajoukkueie Seuran maali- ja oheisharjoittelu Maatottelut ja arvokilpailut (kv. kilpailut)	
Urheilun ja opiskelun yhdistäminen		Seuran ja koulun välinen yhteistyö	Seuran ja koulun välinen yhteistyö, alakoulujen liikuntaluokat ja urheilukerhot	Seuran ja koulun välinen yhteistyö, yläkoulujen liikuntaluokat Lahjakkuuksien kehityksen tukeminen, urapolku ja opiskeluvaihtoehdoista tiedottaminen	Urheiluakatemia, urheilulukio tai -ammattioppilaitos	