

Teema / Ikävuodot	4-6 HARRASTE	7-9 KILPA & 7-13 HARRASTE	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.	Harjoitellaan urheilua ja harjoittelemista. Opetellaan kilpailemaan suunnitelmallisesti. Tavoitteen terävöittäminen.	Sitoudutaan harjoitteluun ja urheilu ohjaa valintoja. Kilpaillaan suunnitelmallisesti.
			Innostetaan ja opetellaan urheilemaan ja kilpailemaan.		
Liikunnan ja harjoittelun painopisteet	Seuran sähkökerhot	Seuran sähkökerhot/maakuntasaria	Maakuntasaria, Suomen salibandyliiton sarjat	Suomen salibandyliiton sarjat	Suomen Salibandy liiton sarjat
	Perusliikuminen ja perustaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.	Perusliikuminen ja perustaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.	Lajitaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.	Asteltaittain suuntautuminen omaan tajiin. Jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.	Asteltaittain suuntautuminen omaan tajiin. Jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.
	Kaikkien salibandyn perustaitojen esittely	Kaikkien salibandyn perustaitojen opettaminen	Kaikkien salibandyn perustaitojen opettaminen, joukkuepelaisien 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 kokonaismäärä	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
				Monipuoliset oheislajit.	
Laadukas ohjaus ja valmennus	Salibandytaustainen ja/tai liikunnanohjaajakoulutuksen käynyt ohjaaja/valmentaja ryhmän ohjaajana; ryhmän hallinta, yleistaidot, syöttäminen, laukominen, pallonhallinta, runsas teettäminen. Turvallinen, rohkeaseva ja innostava toimintaympäristö.	Tason 1 käynyt ohjaaja/valmentaja ryhmän ohjaajana; ryhmän hallinta, yleistaidot, syöttäminen, laukominen, pallonhallinta, runsas teettäminen. Turvallinen, rohkeaseva ja innostava toimintaympäristö.	Tason 1 käynyt ohjaaja/valmentaja ryhmän ohjaajana/valmentajana: ryhmien hallinta, yleistaidot ja lajitaidot (syöttäminen, laukominen, pallonhallinta) ja teettäminen. Turvallinen, rohkeaseva ja innostava toimintaympäristö.	Tason 2 käynyt valmentaja ryhmän valmentajana: ryhmän hallinta sekä lajin opettaminen (pelitavat, joukkuetaktiikat) ja teettäminen. Valmennuksen perusasioiden hallinta. Innostava ilmiapiiri.	Tason 2 käynyt valmentaja; valmennuksen suunnittelu ja ohjelmointi
	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 elämäänrytmiin opettaminen	Perheet, nuorten vanhempien kannustava rooli, säännöllisen elämänrytmin varmistaminen, ravinto ja lepo
	Seuralla selkeät kausisuunnitelmat	Seuralla selkeä ohjausjärjestelmä	Seuralla selkeä ohjausjärjestelmä	Seuralla on selkeä ohjaus- ja valmennusjärjestelmä	Seuralla on selkeä valmennusjärjestelmä tukipalveluineen
Ominaisuusharjoittelun painopisteet	Yleistaitavuus ja lajitaidot -monipuolinen syöttäminen, laukominen, kuljettaminen	Yleistaitavuus ja lajitaidot -monipuolinen syöttäminen, laukominen, pallonhallinta	Yleistaitavuus ja lajitaidot -monipuolinen syöttäminen, laukominen, pallonhallinta	Yleistaitavuus ja lajitaidot -monipuolinen syöttäminen, laukominen, pallonhallinta	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 lajinopeus)
	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, keppiumppe, painotanko	Voima, toiminnallinen harjoittelu -liihaskunto, loikat ja hypyt -Kuntopallo, painotanko, levytanko	Voima -loikat, hypyt, kuntopallo -levytankoharjoittelu
	Kestävyys -kokonaisliikuntamäärä	Kestävyys -kokonaisliikuntamäärä	Kestävyys -liikunnan kokonaismäärä -aerobinen määräliikunta	Kestävyys -harjoittelu ja liikunnan -aerobinen määräliikunta	Kestävyys -lajikohtainen aerobis-anaerobinen
	Liikkuvuus -leikit, liikkuvuusharjoitteiden opettelu	Liikkuvuus -leikit, liikkuvuusharjoitteiden opettelu	Liikkuvuus -liikkuvuusharjoitteet	Liikkuvuus -liikkuvuusharjoittelu (aktiivinen ja passiivinen)	Liikkuvuus -aktiivinen ja passiivinen liikkuvuus
	Monipuolinen aktiivisuus arjessa leikkien ja harrastusten kautta. Liikuntaa n. 12-20h/vko.	Viikottainen kokonaisliikuntamäärä on 12-20h. Määrä täyttyvä ohjatuilla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä oheislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä.	Viikottainen kokonaisliikuntamäärä on 15-20h. Määrä täyttyvä ohjatuilla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä oheislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä.	Viikottainen kokonaisliikuntamäärä on 18-20h. Määrä täyttyvä ohjatuilla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä oheislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä.	Liikunnan kokonaismäärä 20 h / vko
	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
	Tutustutaan kilpailemiseen muutaman kerhoturnauksen kautta	Tutustutaan kilpailemiseen 2-10 ottelua	Kilpaileminen säännöllisesti 20-30 ottelua	Kilpaileminen säännöllisesti 20-30 ottelua	20-30 ottelua
			Sisä-Suomi ja yliaalliset kutsuturnaukset	Sisä-Suomi ja yliaalliset kutsuturnaukset	Sisä-Suomi ja yliaalliset kutsuturnaukset
Muu toiminta, harjoittelun kokonaisvaltaisuus	Toiminnalla on pelisäännöt	Toiminnalla on pelisäännöt	Toiminnalla on pelisäännöt	Koulu ja urheilun yhdistäminen	Opiskelun ja urheilun yhdistäminen
	Perhe ja sosiaaliset suhteet		Terveelliset elämäntavat	Lihastasapainosta huolehtiminen	Lihastasapainosta huolehtiminen
		Perhe ja sosiaaliset suhteet	Perhe ja sosiaaliset suhteet	Kuormituksen ja palautumisen tiedostaminen	Kuormituksen ja palautumisen ymmärtäminen
Urheilun ja opiskelun yhdistäminen		Varusteista ja hygieniasta huolehtiminen		Hallitaan lajin säännöt	Ravintovalmennuksen tiedostaminen
				Kunnioidetaan pelisääntöjä	Hallitaan lajin säännöt
				Perhe ja sosiaaliset suhteet	Kunnioidetaan pelisääntöjä
		Seuran ja koulun välinen yhteistyö	Seuran ja koulun välinen yhteistyö, alakoulujen liikuntaloukat ja urheilukerhot	Seuran ja koulun välinen yhteistyö, yläkoulujen liikuntaloukat	Urheiluakatemia, urheilulukio tai -ammattioppilaitos