

Kaukalopallopelaaajan polku

	6 - 9 vuotiaat (G/F)	10 - 11 vuotiaat (E)	12 - 13 vuotiaat (D)
Toiminta-ajatus	Kokeilun aika. Positiivisen toiminnan tulee aktivoida ja herättää kiinnostusta lajia ja pelaamista kohtaan. Kaikki kiinnostuneet otetaan mukaan ja kaikille tarjotaan mahdollisuus.	Kokeilun aika. Aika herätellä kiinnostusta kilpailemiseen. Monipuolinen toiminta joukkueessa on kaiken a ja o. Vielä ehtii mukaan.	Ensimmäisten valintojen aika. Pelaajan mielihalut alkavat ohjata tekemistä, pelipaikan, harjoittelun, tavoitteiden, ym. valinnassa. Vieläkin ehtii mukaan.
Ominaisuuksien harjoittelu - Fyysiset ominaisuudet	Yleisliikunnan määrä ja monipuolisuus tulee turvata. Perustaitoharjoittelu tässä iässä luo pohjan onnistuneelle lajitaitoharjoittelulle myöhemmissä ikäluokissa. Peruskestävyys-, voima ja nopeus ominaisuudet kehittyvät leikkien, pelien sekä monipuolisen ja määräpainotteisen liikunnan kautta. Avainasiat: perustaidot ja monipuolisuus.	Perustaitoharjoittelu jatkuu jo opittujen taitojen kehittämisellä ja vaikeusastetta lisäämällä. Nopeusharjoittelussa tulee ennen murrosikää painottaa hermotuksen kehittämistä askeltiheys-, rytmitaju- ja koordinaatioharjoitteiden avulla. Voimaharjoittelun voi aloittaa nuorena, mutta ennen murrosikää ja sen aikana se tulee toteuttaa pääasiassa lihashallintaa ja lihaskuntoa kehittävien, oman kehon hallintaan liittyvien harjoitteiden avulla. Harjoittelussa tulee kiinnittää huomiota säännöllisten oheisharjoitteiden toteutumiseen ja omatoimisuuden kehittymiseen pelaajalla joukkueharjoitusten ulkopuolella. Avainasiat: perustaidot ja monipuolisuus.	Edelleenkin liikunnan määrään on kiinnitettävä huomiota. Ikäkausi on taitojen oppimisen herkkyyškautta, jolloin taitoharjoittelua tulee muuttaa selkeästi lajinomaiseen suuntaan ja taitoharjoittelun painopiste tulee olla lajin tekniikoissa tai niitä tukevilla harjoitteilla. Nopeuden, kimmoisuuden ja nopeusvoiman harjoittaminen on parhaimmillaan tässä ikäluokassa. Pituuskasvun kasvupyrähdysten ja murrosiän tuomien haasteiden kautta perustaitoharjoittelua sekä ylläpitävää liikkuvuusharjoittelua tarvitaan onnistuneen lajiharjoittelun tueksi. Harjoittelun henkilökohtaistaminen alkaa, sekä omatoimisuus harjoittelussa lisääntyy. Avainasiat: lajitaidot ja nopeus.
Ominaisuuksien harjoittelu - Lajitaidot	Ikäluokan lajiharjoittelu tulisi olla leikin ja kisailun kautta toteutettua, monipuolista lajitaitoharjoittelua. Pääpiirteissään harjoittelu sisältää luistelun, mailan ja pallon käsittelyn sekä pelaamisen ja kisailun periaatteiden opettelon. Luistelutekniikan oppiminen on lajissa kehittymisen kannalta oleellista (etu- ja takaperin, käännökset, jarrutukset)	Luistelussa erityisesti tasapaino ja teränsäkäyttö, käännökset, kaarreluistelu ja takaperin luistelu. Syöttö- ja syötön vastaanotto. Laukausten kohottaminen ja laukominen liikkeestä. Maila -ja vartaloahautukset sekä pallon suojaaminen. Sääntöjenmukaiset pallonriistot.	Lajitaitoharjoittelun (luistelu ja mailatekniikka) toistomäärän riittävyys tulee kiinnittää erityistä huomiota. Luistelun osalta tekniikoiden hiominen jatkuu. Erityisesti käännöksiin ja takaperinluisteluun tulee viimeistään keskittyä tässä ikäluokassa. Pallonkäsittelyssä (syötöt, laukaukset ja kuljetukset) vauhti kasvaa pelaajien kehittyessä. Vauhdin tietoinen hallinta tulee oleelliseksi harjoittelun kohteeksi varsinkin syöttöjen osalta. Pallonkäsittely myös monipuolistuu esim. jättösyötöt tai suoraan syötöstä laukominen.
Pelin harjoittelu - Henkilökohtainen taktiikka	Henkilökohtaisen taktiikan alkeet. Pelaamisen / kamppailun / kisailun idean sisäistäminen	Kaikkien pelipaikkojen (maalivahti, puolustaja, hyökkääjä, sentteri) tehtävien tiedostaminen, kokeilu ja oppiminen. Peruspeliroolien olemassaolon tiedostaminen ja roolien tehtävien oppiminen. Perustilanteiden harjoittelu ja erilaisten ratkaisumallien (hlökohtainen taktiikka) löytäminen, kokeilu ja oppiminen.	Perustilanteiden harjoittelu jatkuu. Vauhdin kasvaessa ratkaisuntekokyvyn nopeuttamiseen ja tilannetajun kehittämiseen tulee keskittyä.
Pelin harjoittelu - Joukkuetaktiikka	Ei joukkuetaktiikkaa.	Joukkuetaktiikan alkeet Peruspelitilanteiden tiedostaminen (avaus-, karvaus-, hyökkäys- ja puolustuspelaaminen). Parityöskentely peruspelitilanteiden sisällä (esim. auttaminen). Yksi helppo joukkueen yhteinen ratkaisumalli kunkin peruspelitilanteen pelaamiseen.	Peruspelitilanteiden tavoitteiden sisäistäminen ja joukkueen yhteisten ratkaisumallien (joukkuetaktiikan) harjoittelu tilanteiden ratkaisemiseksi. Ymmärrys omien ratkaisujen vaikutuksesta pelitilanteen kehittymiseen. Omien ratkaisujen valinta joukkueen tavoitetta eteenpäin vieväksi. Erikoistilannepelaamisen alkeet.

Pelin harjoittelu - Maalivahtipelaaminen	Kaikki saavat kokeilla, etsitään innokkaimpia tehtävään. Tavoitteena hyvän luistelu- ja liikkumistaidon saavuttaminen. Lajitaidot: Luistelutaito, Perusasento.	Kokeilun aikaa, etsitään innokkaimmat Tavoitteena hyvän luistelu- ja liikkumistaidon saavuttaminen Lajitaidot: Perusasento (tasapainoinen, selkä suorassa, kädet edessä) Liikkumistekniikat perusasennossa, Torjunnat perusasennossa.	Erikoistuminen pelipaikkaan alkaa. Tavoitteena harjoittelun kautta perustekniikat kuntoon. Lajitaidot: Sijoittuminen, Perusasento (rintamasuunta renkaaseen), Perustorjunnat (pystyssä, jäissä), Heittoavauksen harjoittelua.
Psyykkinen harjoittelu 1. Painopisteet	Myönteinen oppimisilmapiiri Myönteisen minäkuvan kehittäminen Itsetunnon vahvistaminen	Myönteinen oppimisilmapiiri Keskittyminen oleelliseen Minäkuvan kehittäminen	Myönteinen oppimisilmapiiri Keskittyminen oleelliseen Tavoitteellisuus Minäkuvan kehittäminen
2. Keinot	Vuorovaikutus: Kannustaminen, kiittäminen ja tsemppaaminen. Onnistumisien, yrittämisen ja uusien asioiden rohkean kokeilemisen huomioiminen. Joukkuehengen kehittäminen ja ylläpito. Käytännössä keinot ovat yksipuolisesti valmentajan vastuulla.	Vuorovaikutus: Asioista keskustelun opettelu alkaa pelaajilla. Itsearviointi: arvioidaan esim. hymiöillä omaa viihtymistä ja oppimista. Opetetaan näkemään hyviä asioita harjoituksista ja peleistä. Joukkuehengen kehittäminen ja ylläpito: Positiivisten ja negatiivisten tunteiden hallinta joukkueen sisällä.	Vuorovaikutus: Kaikkien ryhmän sisäisten kohtaamisien vuorovaikutuksen tiedostaminen ja kehittäminen. Itsearviointi: Ohjattujen itsearviointien avulla opetetaan näkemään omaa kehittymistä. Harjoituspäiväkirja: Harjoituspäiväkirjaan merkitään tehdyt urheilusuoritukset sekä niiden fiilikset. Joukkuehengen ylläpito erilaisin toimin.
Harjoitusmäärät / vko Harjoittelun painotukset	Kokonaisliikuntamäärä 18h, josta lajiharjoittelun osuus 5h, muun harjoittelun/liikunnan osuus 13h. Joukkueharjoitteluna 3h Omatoimisena harjoitteluna 15h Ominaisuuksien harjoittelu 90% Pelin harjoittelu 10%	Kokonaisliikuntamäärä 19h, josta lajiharjoittelun osuus 7h, muun harjoittelun/liikunnan osuus 12h. Joukkueharjoitteluna 5h Omatoimisena harjoitteluna 14h Ominaisuuksien harjoittelu 80% Pelin harjoittelu 20%	Kokonaisliikuntamäärä 20h, josta lajiharjoittelun osuus 7h, muun harjoittelun/liikunnan osuus 13h. Joukkueharjoitteluna 5h Omatoimisena harjoitteluna 15h Ominaisuuksien harjoittelu 70% Pelin harjoittelu 30%
Kilpailumäärät pelaajalla	Kauden aikana 8-10 turnausta/pelitapahtumaa sekä muutamia tekniikkakisoja	Kauden aikana n.20 ottelua, 2-4 turnausta sekä muutamia tekniikkakisoja	Kauden aikana 20-25 ottelua, 2-4 turnausta sekä muutamia tekniikkakisoja
Harjoittelu- ja kilpailumahdollisuudet - Seuran ja liiton roolit	Joukkueharjoitukset Omatoiminen harjoittelu - Yleisöluistelut Seuran sisäiset ja seurojen väliset turnaukset, tekniikkakisat ja sarjatoiminta Seura on avainasemassa järjestäessään sopivat olosuhteet ja tapahtumat sekä koulutetut vetäjät toimintaan. Kaukalopalloliiton valmentajakoulutus ja tuki kaukalopallokoulutoimintaan.	Joukkueharjoitukset Omatoiminen harjoittelu - Yleisöluistelut E junioreiden aluesarja, Seuran sisäiset ja seurojen väliset turnaukset ja tekniikkakisat Seura mahdollistaa toiminnan monipuolisuuden kehittymisen olosuhteiden ja resurssien osalta, sekä yhteisöllisyyden kehittymisen erilaisin joukkueiden yhteistoimintojen kautta. Kaukalopalloliiton valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen.	Joukkueharjoitukset Omatoiminen harjoittelu - Yleisöluistelut D junioreiden aluesarja, Seuran sisäiset ja seurojen väliset turnaukset ja tekniikkakisat Seura mahdollistaa toiminnan kehittymisen olosuhteiden ja resurssien osalta kuten edellä. Kaukalopalloliiton valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen.

Henkilöt / roolit	Pelaaja - innostua ja kiinnostua lajista. Vanhemmat - kannustaa lasta, mahdollistaa toiminta. Valmentaja - luoda ryhmään hyvä oppimisilmapiiri, innostaja, osaa opettaa lajin perusteet käyttäen leikkejä harjoittelumuotona, osaa eriyttää eritasoiset pelaajat. Kaveripiiri - ystävyysuhteet.	Pelaaja - innostua ja kiinnostua kilpailuista, harjoittelusta, tulla paremmaksi. Vanhemmat - kannustaa lasta, mahdollistaa toiminta. Valmentaja - luoda ryhmään hyvä oppimisilmapiiri, innostaja, osaa opettaa lajin perusteet, osaa eriyttää eritasoiset pelaajat. Kaveripiiri - ystävyysuhteet.	Pelaaja - alkaa kiinnostua omasta tekemisestä, uskaltaa kokeilla, kyseenalaistaa ja valita. Vanhemmat - kuunnella, tukea ja opastaa lasta valinnoissa, kannustaa sekä mahdollistaa toiminta. Valmentaja - auttaa joukkueessa hyvän oppimisilmapiirin syntymistä ja säilymistä. Osaa opastaa valinnoissa ja hallitsee D-ikäluokan lajivaatimukset. Kaveripiiri - hyväksyvät ja kannustavat ystävyysuhteet. Taustajoukot - joukkueenjohtaja, lääkäri - Näiden ihmisten osaaminen, tuki ja apu silloin kun sitä tarvitaan, on välttämätöntä onnistuneelle urheilu-uralle.
Elämäntilanne	Lapsuusaikaa. Esikoulu - 1 - 2 - 3 luokat koulussa.	Lapsuusvaiheen viimeiset vuodet. 4 - 5 luokat koulussa.	Murrosikä. 6 - 7 luokat koulussa.

14 - 15 vuotiaat (C)	16 - 18 vuotiaat (B)	19 - 22 vuotiaat (A)
Erikoistumisen aika. Kiinnostus omaa pelaajauraa kohtaan on suuri. Lajivalinta on tehty. Pidemmän tähtäimen suunnitelmien tekeminen ja niiden mukaisesti toimiminen alkaa.	Panostuksen aika. Realistisen pelaajakuvan luominen itsestä on vahvasti käynnissä. Suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus tärkeässä roolissa.	Panostuksen aika. Realistisen pelaajakuvan luominen itsestä on vahvasti käynnissä. Suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus tärkeässä roolissa.
Harjoittelun painopisteet säilyvät edellisen ikäkauden mukaisina. Harjoittelussa tulee korostaa henkilökohtaisten tavoitteiden asettelua, harjoitusohjelmien suunnittelua ja harjoitusten toteuttamista. Aerobista kestävyyyttä voidaan alkaa harjoituttaa, mutta ei nopeuden ja kimmoisuuden kustannuksella. Avainasiat: lajitaidot ja nopeus.	Harjoittelun keskiössä tulee olla voima- ja kestävyysominaisuudet lajin omaisesti toteutettuna. Ikäluokan harjoittelussa tulee olla mukana myös lajin omaista anaerobista harjoittelua jäällä pienpelien ja luistelun kautta toteutettuna. Varsinkin luistelulle tärkeän lihaksiston kehittämiseen tulee kiinnittää huomiota. Taitopuolen harjoittelussa keskitytään taitojen hiomiseen vaikeutetuissa tai pelinomaisissa tilanteissa. Voimatason noustessa, ylläpitävää liikkuvuusharjoittelua tarvitaan onnistuneen lajiharjoittelun tueksi. Avainasiat: lajinomainen voima ja kestävyys.	Edellisen ikäluokan painopisteet harjoittelussa säilyvät tärkeinä. Koska voimaharjoittelu on lisääntynyt ja harjoittelu yksipuolistunut lajin omaisemmaksi, lihahuoltoon ja liikkuvuuden ylläpitoon tulee kiinnittää erityistä huomiota. Oleellista on että fyysisiä ominaisuuksia ylläpidetään ja kehitetään suunnitelmallisesti. Avainasiat: lajinomainen voima ja kestävyys
Luistelussa teränkäytön harjoittelu jatkuu haasteellisimmilla harjoitteilla. Fyysisyyden asteittainen lisääminen luisteluharjoitteliin. Syöttö- ja syötön vastaanotto harjoittelu (edestä, takaa, sivuilta syöttöjen hallinta). Laukominen eri asennoista ja liikkeestä. Laukausten tarkkuus tiettyyn kohteeseen. Eri tekniikoiden ja liikkeiden yhdistely liikesarjoiksi esim. luistelu-harhautus-laukaus.	Edellisen ikäluokan harjoittelun painopisteet säilyvät. Erilaisten liikesarjojen hiominen ja vaikeuttaminen asteittain. Omien tekniikkasuoritusten arviointi ja analysointi videolta. Pelitilannekohtaisen tekniikkaongelmien ratkominen.	Lajitaitojen oppimisen syventäminen. Oleellista on kartoittaa kehitystarpeet ja keskittyä kehittämään kartoituksen kautta valittuja ominaisuuksia.
Pelipaikkakohtaiseen harjoitteluun keskittyminen perustilannepelaamisessa. Suunnanmuutospelaamisen osalta peliroolista toiseen siirtymisen opettelu ja ymmärtäminen pelin sisällä.	Perustilanneharjoittelun toteuttaminen mahdollisimman hyvin pelitilanteiden mukaisesti ja osittainen vaikeuttaminen. Suunnanmuutospelaamisen osalta ennakointikykyyn, ratkaisunentekokyvyn nopeuttamiseen ja tilannetajun kehittämiseen tulee keskittyä. Omien pelisuoritusten arviointi ja analysointi videolta.	Henkilökohtaisen taktiikan syventäminen pelitilannekohtaisemmaksi. Omien vahvuuksien kautta oman pelaajaprofiilin (rooli joukkueessa) tunnistaminen ja kehittäminen
Edellisen ikäluokan harjoittelun painopisteet säilyvät. Erikoistilanteiden osalta mukaan tulevat erilaiset variaatiot yli- ja alivoimiin ja aloituksiin. Yllätyksellisuuden käyttäminen erikoistilanteissa.	Erilaisten joukkuetaktiikoiden opettelu, aktiivinen - passiivinen puolustaminen, hitaat - nopeat hyökkäykset. Näiden toteuttaminen ja valinta riippuen vastustajasta. Kesken pelin joukkuetaktiikan vaihtamisen omaksuminen. Joukkueen pelisuoritusten arviointi ja analysointi videolta.	Erilaisten joukkuetaktiikoiden valinta, sujuva käyttö ja vaihtaminen ottelusta toiseen riippuen vastustajasta ja pelitilanteesta.

Vahvaa erikoistumista pelipaikkaan. Tavoitteena harjoittelun kautta perustekniikat kuntoon. Lajitaidot: Avauksen taktiikka, V-torjunta (paikallaan, liikkeessä), Perustilanteiden (1vs1, 2vs1) pelaaminen. Peliaikaa tarvitaan joukkueen kaikille maalivahdeille!	Vahvaa erikoistumista pelipaikkaan. Tavoitteena oman pelitavan kehittäminen, vahvuudet käyttöön. Lajitaidot: Oman pelitavan kehittäminen (vahvuuksien hyödyntäminen, pelirajat: milloin pystyssä, milloin jäissä), Taktinen osaaminen (kätisyydet, irtopallopelaaminen). Peliaikaa tarvitaan joukkueen kaikille maalivahdeille!	Vahvaa erikoistumista pelipaikkaan. Tavoitteena oman pelitavan kehittäminen, vahvuudet käyttöön. Lajitaidot: Edelleen oman pelitavan kehittäminen sekä taktisen osaamisen kehittäminen.
Myönteinen oppimisilmapiiri Suunnitelmallisuus Tavoitteellisuus Minäkuvan kehittäminen Vuorovaikutus: Kaikkien ryhmän sisäisten kohtaamisien vuorovaikutuksen tiedostaminen ja kehittäminen. Itsearviointi ja harjoituspäiväkirja: Oman kehityksen, tavoitteiden saavuttamisen ja toiminnassa viihtymisen seuraaminen. Prosessitavoitteet: Monipuolisia, eri osa-alueisiin kohdistuvia kehitystavoitteita. Oleellista on, että tavoitteisiin yltäminen on pelaajasta itsestään kiinni Joukkuehengen ylläpito erilaisin toimin.	Myönteinen oppimisilmapiiri Suunnitelmallisuus Tavoitteellisuus Vuorovaikutus: Kaikkien ryhmän sisäisten kohtaamisien vuorovaikutuksen kehittäminen. Itsearviointi ja harjoituspäiväkirja: harjoittelun ja riittävän ravinnon ja levon suhde, sekä kehityksen, tavoitteiden ja toiminassa viihtymisen seuraaminen. Prosessitavoitteet ja tavoiteasettelu: Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteiden yhdistäminen kokonaisuuksiksi Joukkuehengen ylläpito erilaisin toimin.	Myönteinen oppimisilmapiiri Suunnitelmallisuus Tavoitteellisuus Elämänhallinta Vuorovaikutus: Kaikkien ryhmän sisäisten kohtaamisien vuorovaikutuksen kehittäminen. Itsearviointi, Harjoituspäiväkirja ja Tavoiteasettelu: Toiminnan kokonaissyklin (suunnittelu, toiminta, arviointi) hallinta Ajankäytön hallinta: Ohjattua ajankäytön suunnittelua elämäntilanteen itsenäistyessä ja vastuun omista tekemisistä kasvaessa Joukkuehengen ylläpito erilaisin toimin.
Kokonaisliikuntamäärä 20h, josta lajiharjoittelun osuus 8h, muun harjoittelun osuus 12h. Joukkueharjoitteluna 6h Omatoimisena harjoitteluna 14h Ominaisuuksien harjoittelu 60% Pelin harjoittelu 40%	Kokonaisliikuntamäärä 20h, josta lajiharjoittelun osuus 9h, muun harjoittelun osuus 11h. Joukkueharjoitteluna 7h Omatoimisena harjoitteluna 13h Ominaisuuksien harjoittelu 60% Pelin harjoittelu 40%	Kokonaisliikuntamäärä 20h, josta lajiharjoittelun osuus 9h, muun harjoittelun osuus 11h. Joukkueharjoitteluna 7h Omatoimisena harjoitteluna 13h Ominaisuuksien harjoittelu 60% Pelin harjoittelu 40%
Kauden aikana n.25 ottelua, 2-3 turnausta sekä muutamia tekniikkakisoja	Kauden aikana n.30 ottelua ja 2-3 turnausta	Kauden aikana 30-40 ottelua ja 1-2 turnausta
Joukkueharjoitukset Omatoiminen harjoittelu C nuorten sarjatoiminta Seuran sisäiset ja seurojen väliset turnaukset ja tekniikkakisat. Seuran yhteistyö aluejoukkueiden kanssa alkaa. Ymmärtää vastuunsa tarjota eritasoista toimintaa eri motivaatiotason omaaville pelaajille. Kaukalopalloliiton valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen.	Joukkueharjoitukset, Omatoiminen harjoittelu Urheiluakatemit, B nuorten sarjatoiminta ja turnaukset, Tukee nuorten harjoittelua tarjoten riittävät olosuhteet ja koulutetun valmennuksen. Tiedostaa ja hyödyntää mahdollisia seuran ulkopuolisia tahoja tässä. Kaukalopalloliiton valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen.	Joukkueharjoitukset, Omatoiminen harjoittelu Urheiluakatemit, Valtakunnallinen sarjatoiminta Tiedostaa ja ottaa vastuun seuran edustusjoukkueen vastuuhenkilövalinnoista. Tarjoaa riittävät olosuhteet ja koulutetun valmennuksen. Tiedostaa ja hyödyntää mahdollisia seuran ulkopuolisia tahoja tässä kohtaa. Kaukalopalloliiton valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen.

Pelaaja - on kiinnostunut tekemisestään, rikkoo rajoja, tekee suunnitelmia ja toteuttaa niitä. Vanhemmat - kuunnella, ohjata ja kannustaa nuorta, mahdollistaa toiminta. Valmentaja - luotettava kuuntelija ja tukija, osaa tehdä realistista tavoiteasettelua pelaajan kanssa ja hallitsee C-ikäluokan lajivaatimukset. Kaveripiiri - hyväksyvät ja kannustavat ystävyysuhteet. Taustajoukot - joukkueenjohtaja, lääkäri - Näiden ihmisten osaaminen, tuki ja apu silloin kun sitä tarvitaan, on välttämätöntä onnistuneelle urheilu-uralle.	Pelaaja - omien vahvuuksien tunnistaminen ja suunnitelmien tekeminen niiden pohjalta, vastuunotto omasta harjoittelusta kasvaa. Vanhemmat / lähipiiri - nuoren tukijoita, opastajia ja sparraajia. Tämän ihmisryhmän hyväksyntä urheiluun liittyvissä valinnoissa on nuorelle erittäin tärkeää. Vanhemmat edelleen myös toiminnan kustantajia. Valmentaja - lajiosaaja, joka hallitsee hyvät vuorovaikutustaidot. Myönteisen oppimisilmapiirin ylläpitäjä. Taustajoukot - joukkueenjohtaja, lääkäri- Näiden ihmisten osaaminen, tuki ja apu silloin kun sitä tarvitaan, on välttämätöntä onnistuneelle urheilu-uralle.	Pelaaja - päämäärätietoista toimintaa, tietää mihin ollaan menossa ja mitä se vaatii. Vastuunotto harjoittelusta kasvaa entisestään. Vanhemmat / lähipiiri - Vanhempien ja ystävien merkitys urheilu-uran suhteen vähenee. Silti hyvät suhteet tähän ihmisryhmään säilyvät erittäin tärkeinä tasapainottavana tekijänä elämässä. Valmentaja - merkitys asiantuntijana ja luottohenkilönä lajin ja urheilu-uran ratkaisujen suhteen kasvaa.Myönteisen oppimisilmapiirin ylläpitäjä. Taustajoukot - joukkueenjohtaja, lääkäri - Näiden ihmisten osaaminen, tuki ja apu silloin kun sitä tarvitaan, on välttämätöntä onnistuneelle urheilu-uralle.
Murrosiän ensimmäinen vaihe päättyy ja nuoruus alkaa. 8 - 9 luokat koulussa.	Nuoruuksivaihe. Lukio ja ammatillinen koulutus.	Itsenäistymisvaihe. Muuttaminen omaan asuntoon, Yli-opistot, ammattikorkeakoulut, työelämä.

23 vuotiaat ja yli

Urheilun aika.

Harjoittelun ja pelaamisen eri osa-alueet ovat hyvällä tasolla. Kokonaisvaltainen toiminta luo mielekkään pelaamisympäristön, jossa pelaajan koko potentiaali tulee esille.

Fyysisten ominaisuuksien ylläpitäminen ja tarpeen mukainen kehittäminen. Oleellista on kartoittaa kehitystarpeet ja keskittyä kehittämään kartoituksen kautta valittuja ominaisuuksia.

Avainasiat: suunnitelmallisuus ja kehittymisen kannalta riittävän haasteellisten harjoitusärsykeiden varmistaminen

Lajitaitojen oppimisen syventäminen. Oleellista on kartoittaa kehitystarpeet ja keskittyä kehittämään kartoituksen kautta valittuja ominaisuuksia.

Hlökohtaisen taktiikan syventäminen oman arvioinnin, keskustelun ja kokemusten kautta.

Joukkuetaktiikan syventäminen. Ikäluokassa tiedostetaan ja osataan teoriassa lajin taktiikat. Haasteena on tilanteisiin, joukkueen roolitukseen ja henkilöille sopivien taktiikoiden omaksuminen mahdollisimman nopeasti.

Tavoitteena oman pelitavan ja taktiikan syventäminen oman arvioinnin, keskustelun ja kokemusten kautta.

Myönteinen oppimisilmapiiri
Suunnitelmallisuus
Tavoitteellisuus
Elämänhallinta

Vuorovaikutus: Kaikkien ryhmän sisäisten kohtaamisien vuorovaikutuksen kehittäminen.
Itsearviointi, Harjoituspäiväkirja, Tavoiteasettelu ja Ajankäytön hallinta: Toiminnan kokonaissyklin (suunnittelu, toiminta, arviointi) hallinta, siten että toiminta säilyy tavoitteellisena, motivoivana ja mielekkäänä.
Joukkuehengen ylläpito erilaisin toimin.

Kokonaisliikuntamäärä 17h,
josta lajiharjoittelun osuus 9h,
muun harjoittelun osuus 8h.

Joukkueharjoitteluna 7h
Omatoimisena harjoitteluna 10h

Ominaisuuksien harjoittelu 60%
Pelin harjoittelu 40%

Kauden aikana 30-40 ottelua ja 1-2 turnausta

Joukkueharjoitukset,
Omatoiminen harjoittelu
Valtakunnallinen sarjatoiminta

Tiedostaa ja ottaa vastuun seuran edustusjoukkueen vastuuhenkilövalinnoista. Tarjoaa riittävät olosuhteet ja koulutetun valmennuksen. Tiedostaa ja hyödyntää mahdollisia seuran ulkopuolisia tahoja tässä kohtaa.
Kaukalopalloliiton valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen.

Pelaaja - tietää mitä osaa, mitä haluaa urheilulta ja miten tavoitteet voidaan saavuttaa.

Perhe / lähipiiri - ryhmän tuki, kannustus ja hyväksyntä ovat edelleen tärkeitä pelaajan hyvälle psyykkiselle perustalle.

Valmentaja - asiantuntija ja luottohenkilö lajin ja urheilu-uran ratkaisujen suhteen. Myönteisen oppimisilmapiirin ylläpitäjä.

Taustajoukot - joukkueenjohtaja, lääkäri, työnantaja
Näiden ihmisten osaaminen, tuki ja apu silloin kun sitä tarvitaan, on välttämätöntä onnistuneelle urheilu-uralle.

Työelämään siirtyminen, opinnot jatkuvat, oman perheen perustaminen.