

	20 h	20 h	20 h	20 h	20 h	20 h
Opiskelu/työ	Alakoulu	Alakoulu	Alakoulu	Lukio, urheilulukio, ammattioppilaitos		Ammattiinvalmistava koulutus
Yleistä harjoittelusta	Leikinomaista harjoittelua, pääpaino luistelun perusasioissa ja pallon mailan käytöstä	Harjoittelun pääpaino lajin perustaidoissa: luistelu, syöttöpeli, laukaus. Taidon kasvaessa lisätään hyökkäys- ja puolustepelin vaatiman tekniikan suuntaa	Perustaitojen lisäksi lisätään pelinomaisten harjoitteiden määrää. Siirrytään ison kentän harjoitteluun Huomioidaan yksilöllinen kehittyminen; tahto ja halu	Perustaitojen lisäksi hyökkäys- ja puolustepelin pelinomaisia harjoituksia. Huomioidaan yksilöllinen kehittyminen; tahto ja halu Lisätään fyysisten ominaisuukisen kehittämistä	Ylläpidetään teknisiä ominaisuuksia, pääpaino fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä, harjoitusmäärä ja laatu kasvaa	Pelaajia valmistetaan huippusuoritusiän vaatimuksiin. Pääpaino fyysisissä harjoitteissa.
Fyysiset ominaisuudet	5-8 -v Kehitys: Yleinen kestävyys ja lihasvoima alkavat kehittyä, otollinen aika tasapainon, liikkuvuuden kehittämiseen. Halu kokeilla uutta on iso ja nauttivat onnistumisista.	9-11-v Kehitys: Oman kehon hallinta paranee, otollinen aika kehittää taitoja, nopeus lisääntyy, eri ominaisuudet kehittyvät nopeasti	12-14-v Kehitys: Harjoittelu- ja oppimisvalmius parhaimmillaan, nopeus ja voima kehittyvät, hermosto ja sen toimintaan liittyvät aistit kehittyvät. Liikkuvuuteen kiinnitettävä huomiota.	15-17-v Kehitys: Murrosiän jälkeen painotetaan fyysisten ominaisuuksien kehittämistä. Taitoharjoittelussa ylläpidetään ominaisuuksia. Ravinnon ja levon merkitys kasvaa ja harjoittelussa on selvät painotusalueet	18-21-v Kehitys: Painotus systemaattisessa fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä	21-> Kehitys Painotus monipuolisessa harjoittelussa, valmistautuminen kohti huippusuoritus-aikaa
	Harjoittelu motoriset perustaidot, koordinaatio harjoittelu tärkeää, ketteryys, tasapaino, ajoitus liikkuvuus	Harjoittelu: motoriset perustaidot, koordinaatio harjoittelu tärkeää, ketteryys, tasapaino, ajoitus liikkuvuus, kestävyyttä harjoitteleikkien kautta, voimaharjoittelu voi hahmotella oman kehon painolla	Harjoittelu: Koordinaatioharjoituksia, nopeutta, kestävyyttä, voimaa (kuntopallon, keppien, loikkien ja hyppyjen avulla. Ominaisuuksien testausta kenttätesteillä	Harjoittelu: Voimaharjoittelussa ensin kehitetään lantion ja keskikehon lihaksisto ja sitten panostetaan ylä- ja alaraajoihin. Aerobinen kestävyys harjoittelu käynnistyy	Harjoittelu: Systemaattista ja ohjelmoitua yksilön tarpeiden mukaan. Pääpaino on kestävyys-, voima- ja liikkuvuus harjoittelussa. Jälle siirryttäessä pääpaino siirtyy teknistaktisiin harjoituksiin Testaustoiminta tehostuu Harjoittelumäärä kasvaa	Harjoittelu Harjoitusmäärä lisääntyy, harjoittelun ohjelmointi tärkeää: rasituksen ja levon suhde. Jälle siirryttäessä pääpaino siirtyy teknistaktisiin harjoituksiin Testaustoiminta tehostuu
Tekniset ominaisuudet	lajin vaatimat perustaidot: luistelu, mailan ja pallon hallinta tutustumisvaihe	lajin vaatimat perustaidot: luistelu, mailan ja pallon hallinta lyönti, puolustus- ja hyökkäyspelin perusteet Kahteen maaliin pelaaminen, tasapainoharjoituksia, koordinaatioharjoituksia Harjoitukset 60 minuuttia	lajin vaatimat perustaidot, tempomuutokset, erilaiset syöttötaidot, laukaukset, pienpelit, kolmiopeli, pelaaminen yli- ja alivoimatilanteissa.	Tekniikkaharjoittelussa lisääntyy pelikäsitystä lisäävät harjoitteet. Perustaitoharjoitteita jatketaan, mutta kovemmalla tempolla ja vaikeutettuna. harjoittelu pyritään tekemään otteluolosuhteissa. Harjoitukset 90 minuuttia	Tekniikka harjoittelussa kiinnitetään huomiota oman pelipaikan vaatimuksiin. Harjoitukset tehdään hyvällä tempolla, otteluolosuhteissa. Perustekniikkaa harjoitellaan palauttavissa aerobisissa osioissa.	Tekniikka harjoittelussa kiinnitetään huomiota oman pelipaikan vaatimuksiin. Harjoituksissa kiinnitetään huomiota pallon hallintaan eri tilanteissa hyvällä tempolla, katse ylhäällä, suunnanmuutokset, pelinomaiset harjoitteet

Taktiset ominaisuudet		Pelaajien sijoittuminen kentällä, tehtävälueen hahmottaminen, pelinleveys, pelin syvyys ja itsensä tekeminen pelattavaksi	Yksilöllisen pelikäsityksen kehittäminen, oman pelipaikan pelaaminen Hyökkäyspelissä ylivoimatilanteiden luominen ja syöttöpeli ja puolustuspelissä ohjaaminen ja pelikaverin auttaminen.	Henkilökohtaisen pelikäsityksen parantaminen, joukkueenosien puolustus- ja hyökkäyspelin harjoittelu. Puolustuspelissä harjoitellaan: ohjaaminen, peittäminen, miesvartiointi, pallonriisto, varmistus. Hyökkäyspelissä harjoitellaan: Hyökkäyksen käynnistäminen, keskialueen ja hyökkäyspään pelaamista – levitys, pystyysyöttöpeli Harjoittelu 2-3 pelaajan ryhmissä Joukkueena opetellaan otteluanalyysin perusteita	Henkilökohtaisen pelikäsityksen parantaminen: Hyökkäyspelissä kehittää pelaajan kykyä käyttää koko pelilueta, pelin syvyys ja leveys, jättöpallot, vapaanpaikan hakeminen Puolustuspelissä kehitetään yksittäisen pelaajan ohjaus- ja karvauspeliä, pelaamista 1 vs. 2 ja 2 vs. 3 tilanteissa Joukkueharjoitteissa harjoitellaan erilaisia pelinavauksia ja pelinrakentelua sekä koko joukkueen puolustuspelejä Joukkueena on tärkeää osata toimia eri pelisysteemeissä ja osata analysoida suoritusta	Henkilökohtaisen pelikäsityksen parantaminen: hallita oman pelipaikan tehtävät, kyetä pelaamaan eri pelipaikkoja, kyetä tekemään ratkaisuja pienessä tilassa ja nopealla tempolla. Oppia arvioimaan omaa suotusta. Joukkueena hallita erilaiset pelisysteemit.
Henkiset ominaisuudet	mielikuvia, hankkia ”muistoja” tulevaisuutta varten, nähdä, kuulla, tuntea, haistaa, maistaa	mielikuvia, hankkia ”muistoja” tulevaisuutta varten, nähdä, kuulla, tuntea, haistaa, maistaa Tietoisuus tunteista, itseluottamus – uskoa itseensä, positiivinen asenne Tavoitteellisuus, keskittyminen paranee	mielikuvia, hankkia ”muistoja” tulevaisuutta varten, nähdä, kuulla, tuntea, haistaa, maistaa Tietoisuus tunteista, itseluottamus – uskoa itseensä, positiivinen asenne Tavoitteiden asettaminen, (tulos, oma kehittyminen) Oppia keskittymään, rentoutua/latautua	mielikuvia, hankkia ”muistoja” tulevaisuutta varten, nähdä, kuulla, tuntea, haistaa, maistaa Tietoisuus tunteista, itseluottamus, uskaa itseensä, positiivinen asenne Tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky on hyvällä tasolla Pystyy toimimaan paineen alla, kykenee latautumaa/rentoutumaa Hyvä motivaatiotaso	mielikuvia, hankkia ”muistoja” tulevaisuutta varten, nähdä, kuulla, tuntea, haistaa, maistaa Tietoisuus tunteista, itseluottamus, uskaa itseensä, positiivinen asenne Tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky on hyvällä tasolla Pystyy toimimaan paineen alla, kykenee latautumaa/rentoutumaa Hyvä motivaatiotaso Oppia käsittelemään ongelmia	mielikuvia, hankkia ”muistoja” tulevaisuutta varten, nähdä, kuulla, tuntea, haistaa, maistaa Tietoisuus tunteista, itseluottamus, uskaa itseensä, positiivinen asenne Tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky on hyvällä tasolla Pystyy toimimaan paineen alla, kykenee latautumaa/rentoutumaa Hyvä motivaatiotaso Oppia käsittelemään ongelmia
Sosiaaliset ja kasvatukselliset tavoitteet	Pystyy huolehtimaan omista varusteista, toiminaan ryhmässä, kuuntelee ohjaajaa "opettelee solmimaan luistimenauhat"	Pystyy huolehtimaan omista varusteista, toiminaan ryhmässä, kuuntelee ohjaajaa Tervehtii, pyrkii noudattamaan sääntöjä, "osaa solmia luistimennauhat"	Huolehtii varusteistaan, pystyy toimimaan yksin tai ryhmässä. Ymmärtää pelin sääntöjen perusteet. On ajoissa paikalla, Oikeat ruokailutottumukset, asiallinen kielenkäyttö.	Urheilullinen asenne, ruokailutottumukset, lepo, lihahuolto. Kunnioittaa pelikavereista, vastustajaa, erotuomareita Huolehtii koulunkäynnistä Sääntöjen noudattaminen Päihdevalistus, kielenkäyttö	Urheilullinen asenne, ruokailutottumukset, lepo, lihahuolto. Kunnioittaa pelikavereista, vastustajaa, erotuomareita Huolehtii koulunkäynnistä Sääntöjen noudattaminen Päihdevalistus, kielenkäyttö Dopingvalistus	Urheilullinen asenne, ruokailutottumukset, lepo, lihahuolto. Kunnioittaa pelikavereista, vastustajaa, erotuomareita Huolehtii koulunkäynnistä Sääntöjen noudattaminen Päihdevalistus, kielenkäyttö Dopingvalistus Elämän hallinta
Lääkintähuolto	Kouluterveydenhuolto	Kouluterveydenhuolto	Kouluterveydenhuolto	Kouluterveydenhuolto	Urheilulääkäriasemat	Urheilulääkäriasemat
Testaaminen	Motorinen kehitys	Motorinen kehitys	Motorinen kehitys Lihastasapino Liikkuvuus	Motorinen kehitys Lihastasapino Liikkuvuus	Fyysinen suorituskyky Lihastasapaino Lajitaidot Terveystarkastus	Fyysinen suorituskyky Lihastasapaino Lajitaidot Terveystarkastus

Ravintohuolto	Oikeat ruokailutottumukset	Oikeat ruokailutottumukset	Oikeat ruokailutottumukset	Urheilijan ruokavalio	Urheilijan ruokavalio Lisäravinteet	Urheilijan ruokavalio Lisäravinteet
Tavoitteet laatu	ilo, liikunnasta nauttiminen	ilo, liikunnasta nauttiminen Oppia uusia taitoja	ilo, liikunnasta nauttiminen Oppia uusia taitoja Monipuolinen harjoittelu Training campille pääseminen	ilo, liikunnasta nauttiminen Oppia uusia taitoja Monipuolinen harjoittelu Training campille pääseminen Maajoukkueleirille pääseminen Maajoukkueeseen pääseminen	ilo, liikunnasta nauttiminen Oppia uusia taitoja Monipuolinen harjoittelu Training campille pääseminen Maajoukkueleirille pääseminen Maajoukkueeseen pääseminen	ilo, liikunnasta nauttiminen Oppia uusia taitoja Monipuolinen harjoittelu Training campille pääseminen Maajoukkueleirille pääseminen Maajoukkueeseen pääseminen Ulkomailla pelaaminen
urheilulliset						