

Teema / Ikävuodet	7 – 9	10 – 12	13 – 15	16 – 19	20 – 22	23 –
Tavoite	Laaja-alainen liikunnan harrastaminen, suuri liikuntamäärä. Liikkuminen on hauskaa. Ilo, innostus ja laadukkuus ryhmässä.	Laaja-alainen liikunnan harrastaminen, suuri liikuntamäärä. Innostutaan ja opitaan urheilemaan ja kilpailemaan	Urheillaan ja opitaan harjoittelemaan ja kilpaillaan.	Sitoudutaan harjoitteluun ja tehdään valintoja urheilun ehdoilla. Kilpaillaan suunnitelmallisesti.	Sitoudutaan tavoitteisiin ja tehdään valintoja urheilun ehdoilla.	Yksilölliset tavoitteet ja ammattimainen asenne
Liikunnan ja harjoittelun painopisteet	Seuran yleisurheilukoulu Perusliikkuminen ja perustaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen. Tutustutaan kaikkiin yleisurheilulajeihin Useiden eri urheilumuotojen harrastaminen.	Seuran yleisurheilukoulu (ELMO - nuorisovalmennusohjelman mukainen) Lajitaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen. Kaikkien yleisurheilulajien oppiminen Useiden urheilumuotojen harrastaminen, suuri liikunnan kokonaismäärä	Seuran nuorisovalmennusryhmä (ELMO- nuorisovalmennusohjelman mukainen) Lajiryhmäorientaatio, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen Moniottelupohjainen ja monilajipohjainen harjoittelu Yleisurheiluharjoittelun harjoituskertojen lisääminen vuosittain	Seuran nuorisovalmennusryhmä (ELMO- nuorisovalmennusohjelman mukainen) Asteittain suuntautuminen omaan lajiryhmään / lajiin – myöhäisen erikoistumisen laji Lajivalinta Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne	Henkilökohtainen valmennus, huippu-urheiluun valmistava vaihe Lajianalyysin ja urheilija-analyysin yhdistelmä sekä perusfysiikan että lajivalmiuksien harjoittaminen korkealle tasolle Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne	Urheilija-analyysistä ja lajikohtaisesta analyysistä kaikki irti Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne

Teema / Ikävuodet	7 – 9	10 – 12	13 – 15	16 – 19	20 – 22	23 –
	Oheislajeina mm. pallopelit, hiihto, suunnistus, paini, telinevoimistelu, uinti	Oheislajeina mm. pallopelit, hiihto, suunnistus, paini, telinevoimistelu, uinti	Kilpa- ja huippu-urheilun vaatimien arvojen ja asenteiden opettelu Oheislajeina mm. pallopelit, hiihto, suunnistus, paini, telinevoimistelu			
Laadukas ohjaus ja valmennus	Tason 1 ohjaaja ryhmän ohjaajana; ryhmän hallinta, yleistaidot, juokseminen, ponnistaminen ja heittäminen, runsas teettäminen. Turvallinen, rohkaiseva ja innostava toimintaympäristö. Perheet, lasten vanhempien kannustava ja kiinnostunut ote lapsen harrastuksesta, monipuoliseen	Tason 1 ohjaaja ryhmän ohjaajana: ryhmien hallinta, yleistaidot ja lajitaidot (juokseminen, ponnistaminen, heittäminen) ja teettäminen. Turvallinen, rohkaiseva ja innostava toimintaympäristö. Perheet, lasten vanhempien kannustava rooli, lapsen harrastuksesta kiinnostunut, monipuoliseen liikkumiseen	Tason 2 valmentaja ryhmän valmentajana: ryhmän hallinta sekä lajien opettaminen ja teettäminen. Valmennuksen perusasioiden hallinta. Innostava ilmapiiri. Perheet, nuorten vanhempien kannustava rooli, harrastuksen tukeminen, monipuoliseen liikkumiseen	Tason 2 tai 3 valmentaja; valmennuksen suunnittelu ja ohjelmointi Perheet, nuorten vanhempien kannustava rooli, säännöllisen elämänrytmin varmistaminen, ravinto	Tason 3 valmentaja Valmennuksen pitkänaikavälin suunnittelu ja toteutus	Tason 4 valmentaja (VAT), ammattivalmentaja Valmennuksen kokonaisvaltaisen toteutus

Teema / Ikävuodet	7 – 9	10 – 12	13 – 15	16 – 19	20 – 22	23 –
	liikkumiseen kannustaminen. Seuralla selkeä valmennusjärjestelmä	kannustaminen, säännöllisen elämän rytmin opettaminen Seuralla selkeä valmennusjärjestelmä	kannustaminen, säännölliseen elämänrytmiin opettaminen Seuralla on selkeä valmennusjärjestelmä	ja lepo Seuralla on selkeä valmennusjärjestelmä tukipalveluineen		
Teema / Ikävuodet	7 – 9	10 – 12	13 – 15	16 – 19	20– 22	23 – 40
Ominaisuusharjoittelun painopisteet	Kehon hallinta ja lajitaidot (juokseminen, ponnistaminen, heittäminen) Radat Telinevoimistelun perusteet Nopeus ja ketteryys (nopeus- ja reaktioleikit ja radat)	Kehon hallinta ja lajitaidot (juokseminen, ponnistaminen, heittäminen) Radat Telinevoimistelun perusteet Nopeus (nopeus- ja reaktioleikit ja radat, liiketiheys)	Kehon hallinta ja lajitaidot (juokseminen, lajiryhmäpainotisuus, harjoitetaidot) Telinevoimistelu Nopeus (liiketiheys, liikenopeus), nopeusharjoittelu	Kehon hallinta ja lajitaidot, juokseminen Lajivalinta Nopeus (nopeusharjoittelu, etene mis- ja lajinopeus)	Kehon hallinta ja lajitaidot Laji- ja harjoitetaidoista kaikki irti Harjoittelun yksilöllinen ohjelmointi Nopeus (nopeusharjoittelu, urheilija- ja lajianalyysi)	Kehon hallinta ja lajitaidot korkeatasoisten lajitaitojen hallinta kaikissa olosuhteissa Nopeus (urheilija-analyysin ja kuormituksen optimointi)

Teema / Ikävuodet	7 – 9	10 – 12	13 – 15	16 – 19	20 – 22	23 –
	Voima (oman kehon paino) Leikit, radat, loikat ja hyppyt	Voima (oman kehon paino, pieni lisäkuorma, monipuolinen pohja), leikit, radat, loikat ja hyppelyt, kuntopallo, keppijumppa, painotanko	Voima(perusvoima), lihaskunto, loikat ja hyppelyt, kuntopallo, painotanko, levytanko	Voima (maksimivoima), loikat, hyppelyt, kuntopallo, levytankoharjoittelu	Voima, maksimi- ja lajivoiman kehittäminen	Voima, - lajivoiman kehittäminen ja optimointi
	Kestävyys, kokonaisliikuntamäärä	Kestävyys(10-20km/vko) liikunnan kokonaismäärä, aerobinen määräliikunta	Kestävyys (30-60 km/ vko) harjoittelu ja liikunnan kokonaismäärä, aerobinen määräliikunta	Kestävyys (lajikohtainen aerobis-anaerobinen kuormittaminen)	Kestävyys, lajiohainen kestävyysharjoittelu Kestävyyslajit; aineenvaihdunnallisen kuormittamisen eri tasot	Kestävyys, - kuormituksen optimointi lajin ja urheilijan mukaan, - aerobinen perusliikunta ja lihashuolto
	Liikkuvuus, leikit ja radat, liikkuvuusharjoitteiden opettelu	Liikkuvuus, liikkuvuusharjoitteet	Liikkuvuus, liikkuvuusharjoittelu (aktiivinen ja passiivinen)	Liikkuvuus, aktiivinen ja passiivinen liikkuvuus	Liikkuvuus, aktiivinen ja passiivinen liikkuvuus, lihashuolto	Liikkuvuus, yksilöllisyys, urheilufysioterapia

Teema / Ikävuodet	7 – 9	10 – 12	13 – 15	16 – 19	20 – 22	23 –
			Testaus  piiri- ja alueleirityksen koulutusohje 2011.pdf	Testaus -kenttälajien testinormisto  sul_koulutusohjeet_2011_rajala.pdf	Testaus -kenttälajien testinormisto  sul_koulutusohjeet_2011_rajala.pdf	
Liikunta- harjoitusmäärät	Viikottainen kokonaisliikuntamäärä on 20h. Määrä täyttyy ohjatuilla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä oheislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä. Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 1-3 x / vko (60-90 min) eli 1-4 h / vko	Viikottainen kokonaisliikuntamäärä on 20h. Määrä täyttyy ohjatuilla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä oheislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä. Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 3-4 x / vko (60-120 min) eli 4-8 h / vko	Viikottainen kokonaisliikuntamäärä on 20h. Määrä täyttyy ohjatuilla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä oheislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä. Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 4-7 x / vko (90-120 min) eli 8-14 h / vko	Liikunnan kokonaismäärä 20 h / vko Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 7-9 x / vko (120 min) eli 14-18 h / vko	Liikunnan kokonaismäärä 20 h / vko Harjoituskertoja 8- / vko yksilön ja lajin tarpeen mukaan	Yksilöllinen

Teema / Ikävuodet	7 – 9	10 – 12	13 – 15	16 – 19	20 – 22	23 –
Kilpailumäärät	20-30 kilpailua seurataso seuraottelut	20-30 kilpailua Seura-, piiri- ja aluetaso seuraottelut	20-30 kilpailua piiri- alue- ja kansallinen taso seuraottelut	20-25 kilpailua Alue- , kansallinen ja kv taso	Kansallinen ja kv taso	Kansallinen ja kv taso
Teema / Ikävuodet	7 – 9	10 – 12	13 – 15	16 – 19	20 – 22	23 – 40
Muu toiminta, harjoittelun kokonaisvaltais uus	Toiminnalla on pelisäännöt Varusteista ja hygieniasta huolehtiminen	Toiminnalla on pelisäännöt Terveelliset elämäntavat	Koulun ja urheilun yhdistäminen Lihastasapainosta huolehtiminen Kuormituksen ja palautumisen tiedostaminen Hallitaan lajin säännöt Kunnioitetaan pelisääntöjä	Opiskelun ja urheilu yhdistäminen Lihastasapainosta huolehtiminen Kuormituksen ja palautumisen ymmärtäminen Ravintovalmennuksen tiedostaminen Hallitaan lajin säännöt Kunnioitetaan pelisääntöjä	Elämän kokonaisvaltainen suunn ittelu Urheilun ja opiskelun yhdistäminen Ravintovalmennukseen panostaminen Psyykkisen valmennuksen perusteiden hallinta Sopimuksellisuus	Kokonaisvaltai nen elämän hallinta Psyykkisen valmennuksen sovellukset
Seuran ja liiton tukipalvelut	Seuran seurakisat ja yleisurheilukoulu	Seuran yleisurheilukoulu, seurakisat Piirileiri	Seuran / seurojen nuorisovalmennusry hmä Piiri- ja alueleiri	Seuran / seurojen nuorisovalmennusryhmä Nuorten maajoukkue	Henkilökohtainen valmennus Nuorten maajoukkue	Henkilökohtai nen valmennus TF

Teema / Ikävuodet	7 – 9	10 – 12	13 – 15	16 – 19	20 – 22	23 –
		Lajikarnevaalit	Lajikarnevaalit	Lajikarnevaalit Maaottelut ja arvokilpailut (kv. kilpailut)	Lajikarnevaalit Maaottelut ja arvokilpailut (kv. kilpailut)	Henkilökohtaiset valmennussopimukset Maaottelut ja arvokilpailut
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. Huippu-urheilijalahjakkuuksien kartoitus, urheilijan urapolku	Urheiluakatemia, urheilulukio tai – ammattioppilaitos (valmennuksen kokonaisvaltaisuus)	Urheiluakatemit, tukipalveluorganisaatio	Yksilölliset vaihtoehdot