



GRIFK SALIBANDY

VALMENNUSLINJA 2026-2028

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO
2. SEURA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ
3. ARVOT JA TOIMINTAKULTTUURI
4. VALMENNUKSEN FILOSOFIA
5. PELAAJAPOLKU GRANISSA
6. KEHITYSTASOT JA HERKKYYSKAUDET
7. TAITOTASON SEURANTA VALMENNUKSEN TUKENA
8. PELIYMMÄRRYKSEN KEHITTÄMINEN
9. VALMENTAJAN ROOLI JA VALMENTAJAPOLKU
10. VANHEMPIEN JA HUOLTAJIEN ROOLI
11. VALMENNUSLINJAN SEURANTA JA KEHITTÄMINEN

LÄHDEMATERIAALI

1. JOHDANTO

- GrIFK Salibandyn valmennuslinja ohjaa kaikkea seuran salibandytoimintaa kausilla. Linjan tarkoituksena on luoda yhteinen näkemys pelaajien kehittämisestä, valmennuksen periaatteista sekä toimintakulttuurista kaikissa ikäluokissa ja joukkueissa.
- Valmennuslinja on suunnattu
 - Valmentajille ja ohjaajille
 - Pelaajille
 - Vanhemmille ja huoltajille
 - Seuran johdolle ja toimihenkilöille

Valmennuslinja tukee GrIFK Salibandyn strategiaa ja arvoja, jossa keskiössä ovat yhteisöllisyys ja yksilön huomioiminen joukkueessa.

2. SEURA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

GrIFK Salibandyssa toimintaa on tarjolla kaikissa ikäluokissa

- Leikki- ja alkuvaiheen kerhotoiminta
- Junioreiden joukkueet
- Aikuisten liiton sarjoja pelaavat joukkueet ja kuntosählyryhmät

Seurassa pelaa ja harrastaa salibandya laaja joukko eri ikäisiä ja eri tavoitteilla liikkuvia henkilöitä. **Valmennuslinja mahdollistaa sen, että jokaiselle löytyy oma polku, riippumatta lähtötasosta tai tavoitteista.**

Seuran toimintapaikkoina ovat Kauniaisten palloiluhalli, lähialueen koulut sekä salibandyhallit.

3. ARVOT JA TOIMINTAKULTTUURI

GrIFK Salibandyn valmennusta ohjaavat arvot

Yhteisöllisyys

- Jokainen kuuluu joukkueeseen
- Toiminta perustuu yhteistyöhön ja kunnioitukseen
- Pelaajat, valmentajat ja vanhemmat toimivat yhdessä

Liikunnan ilo ja huippukokemukset

- Salibandy on ensisijaisesti innostava ja motivoiva harrastus
- Harjoituksissa ja peleissä koetaan onnistumisia ja elämyksiä

Yksilön huomioiminen joukkueessa

- Jokainen pelaaja nähdään omana yksilönään
- Kehittyminen tapahtuu omista lähtökohdista käsin

Vastuullisuus ja kasvattava ilmapiiri

- Turvallinen, kannustava ja reilu toimintaympäristö
- Ilolla kilpailullisuudesta nauttiminen
- Urheilu kasvattaa elämää varten, ei vain kentälle

4. VALMENNUKSEN FILOSOFIA

GrIFK Salibandyn valmennus perustuu pitkäjänteiseen pelaajakehitykseen. Tavoitteena on kasvattaa

- Taitavia ja rohkeita yksilöitä
- Peliä ymmärtäviä joukkuepelaajia
- Liikunnallisesti ja psyykkisesti vahvoja urheilijoita

Valmennuksen keskiössä ovat

- Yhteisöllisyys ja huippukokemukset
- Psyykinen valmennus – yksilönä joukkueessa
- Taitava yksilö
- Fyysinen kestävyys: pelirohkeus, sitkeys ja iänmukaisen kehityksen tukeminen
- Taktinen ymmärrys ja pelaajien luovuuden tukeminen

Harjoittelu

- Laadukas arki on tärkeämpää kuin yksittäiset tulokset
- Harjoittelu on suunnitelmallista, monipuolista ja innostavaa
- Pelaajat saavat onnistumisen kokemuksia

Kilpailutoiminta ja peluutus

- Nuoremmissa ikäluokissa runsas pelaiaika ja osallistumisen mahdollisuus korostuvat
- Vanhemmissa ikäluokissa siirrytään tavoitteellisempaan roolitukseen
- Voittaminen nähdään osana oppimista, ei itseisarvona

5. PELAAJAPOLKU GRANISSA

Salibandyn voi aloittaa missä iässä tahansa. Pelaajapolku rakentuu pelaajan omien tavoitteiden mukaan:

Harrastaja

- Lajiin tutustuminen
- Perustaidot ja pelaamisen ilo
- Liikunnallisuus ja ryhmässä toimiminen

Kilpaileva harrastaja

- Joukkuepelaaminen
- Taitojen ja pelin ymmärryksen kehittäminen
- Säännöllinen harjoittelu ja pelaaminen

Kilpapelaaaja

- Tavoitteellinen itsensä kehittäminen
- Pelaajarooliin sitoutuminen
- Vastuun ottaminen omasta harjoittelusta ja arjesta

Pelaajapolku ei ole suljettu tai yksisuuntainen – polkua voidaan muuttaa elämän tilanteiden ja motivaation mukaan.

Lajiin tutustuminen



Perustaidot ja
pelaamisen ilo



Joukkuepelaaminen
ja taitojen
kehittäminen



Tavoitteellinen
itsensä
kehittäminen



Pelaajarooliin
sitoutuminen

Jenni Keisu 22.7.2026

6. KEHITYSTASO JA HERKKYYSKAUDET

Valmennuksessa huomioidaan lapsen ja nuoren

- Sosiaalinen kehitysvaihe
- Psykologinen kehitysvaihe
- Fysiologinen kehitysvaihe

Sosiaalinen kehitys

- Valmennus tukee ikätasoisesti ryhmään kuulumista, empatiaa ja vuorovaikutustaitoja, identiteetin rakentumista
- Aikuisen rooli muuttuu ohjaavasta kohti kuuntelevaa ja tukevaa.

Psykologinen kehitys

- Valmennuksessa tuetaan autonomiaa ja aloitteellisuutta, vahvistetaan itsetuntoa ja yrittämisen kulttuuria, luodaan turvallinen keskusteluympäristö nuoren kasvaessa.

Fysiologinen kehitys

- Harjoittelu etenee herkkyykskausien mukaisesti: varhaisvaiheessa monipuolinen liikkuminen ja leikki, alakouluikäisenä nopeus, koordinaatio ja tekniikka, murrosiässä voima, kestävyys ja lajikohtainen fysiikka.

KEHITYSTASOT JA HERKKYYSKAUDET

Ikä	Sosiaalinen herkkyykskausi	Kehitystehtävä	Aikuisen / valmentajan tuki
1–3 v	Jäljittely, toisten tunteiden tunnistaminen	Vuorovaikutus alkamassa	Aikuinen mallintaa empatiaa ja sanoittaa tunteita
3–6 v	Roolileikit, ystävyyden alkeet, sosiaaliset säännöt	Leikkikaverit	Leikin kautta oppiminen on keskeistä – aikuisen ohjaus tukee myönteistä sosiaalista kehitystä.
6–9 v	Ryhmään kuuluminen, oikeudenmukaisuuden hahmottaminen	Koulu ja ystävät	Aikuisen tuki ryhmätoiminnassa ja ristiriitojen selvittämisessä korostuu.
9–12 v	Sosiaalinen identiteetti, empatia, vertaisvaikutus, moraal	Syvämmät ystävyyssuhteet	Itsetunnon tukeminen ja turvallinen keskusteluyhteys aikuisiin.
12+ v	Itsenäistyminen, ryhmään sopeutuminen, identiteetin rakentaminen	Ryhmän vaikutus	Aikuisen rooli siirtyy enemmän kuuntelijaksi ja tukijaksi – luottamussuhde on keskeinen.

KEHITYSTASOT JA HERKKYYSKAUDET

Ikä	Psykologinen herkkyyskausi	Kehitystehtävä	Aikuisen / valmentajan tuki
2–4 v	Autonomia, rajojen testaus. Minuuden eriytyminen ja hallinnan tunne.	Oman tahdon rakentaminen. Lapsi harjoittelee omaa tahtoa, tekee "itse", kokeilee rajoja ja tarvitsee kannustavaa mutta rajat asettavaa ympäristöä.	Mahdollisuus kokeilla ja tutkia. Alle kolme vuotiaalle voi antaa vaihtoehtoja; haluatko sinisen vai punaisen pallon / liivin / mailan? Yli kolme vuotiaalle avoimia kysymyksiä; mitä keksit seuraavaksi? Mitä haluaisit tehdä?
4–6 v	Aloitteellisuus, syyllisyys. Mielikuvitus, omat teot ja vastuu.	Omien tekojen hahmottaminen. Lapsi alkaa ymmärtää, että hän voi vaikuttaa ympäristöönsä. Syyllisyys ja empatia alkavat kehittyä.	Aseta selkeitä rajoja, mutta anna lapsen ohjata itsenäisesti.
6–12 v	Itsetunto, vertailu, osaaminen	Ahkeruus, onnistuminen. Koulun ja vertaisryhmien kautta lapsi rakentaa minäkuvaa osaamisen ja palautteen pohjalta. Positiivinen palaute ja realistiset tavoitteet ovat tärkeitä.	Korosta yritystä ja sitkeyttä – älä lopputulosta. Anna pikkuhiljaa vastuita ja pieniä tehtäviä, joissa lapsi voi onnistua. Tuo esiin lapsen vahvuuksia ja osallistumisen iloa.
12+ v	Identiteetti, itsenäisyys	Kuka minä olen?	Luo avointa ja luottavaa keskustelu-ympäristöä ilman arvostelua. Kannusta tutkimaan omia arvoja, kiinnostuksen kohteita ja vahvuuksia. Tue valintoja ja erilaisten kokemusten etsimistä (harrastukset, työtehtävät)

KEHITYSTASOT JA HERKKYYSKAUDET

Ikä	Fysiologinen herkkyykskausi	Kehitystehtävä	Harjoitteet
5–7 v	• Perusliikuntataidot • Tasapaino • Liikkeiden oppiminen	Kehittyvät motoriset perustaidot: juoksu, hyppy, heitto, kiinniotto; tasapainoelimistö kehitty nopeasti.	Leikkipelit, tasapainoradat, mailan ja pallon kokeilu
7–9 v	• Nopeus (1. vaihe) • Koordinaatio • Ketteryys	Hermolihasjärjestelmä erittäin plastinen – liikkeiden oppiminen, nopea reagointi ja suunnanmuutos onnistuvat hyvin.	Nopeat pelit, reaktiopelit, yksinkertainen pallonkäsittely ja kuljetus
9–12 v	• Nopeus (2. vaihe) • Koordinaatio (huippu) • Tekniikka	Monimutkaiset liikesarjat onnistuvat; nopeuden, ketteryyden ja reaktion oppiminen tehokasta.	Syöttöjä, laukauksia, kuljetuksia ja 1v1-tilanteita
12–14 v	• Kestävyys (aerobinen) • Kehonhallinta • Alkuvaiheen voima	Hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteetti kasvaa; kehonhallintaa voidaan harjoittaa tehokkaasti.	Pelikestävyys, kehonhallinta-asennot, laukaisuvoima (tekniikkapainotteisesti)
14–16 v	• Voima (murrosiästä riippuen) • Nopeus (räjähtävyys) • Lajitekniikan syventäminen	Hormonitoiminnan vaikutuksesta voiman kehittäminen mahdollistuu; räjähtävyys kehitty.	Räjähtävät lähdöt, suunnanmuutokset, voimakkaat laukaukset
16–18 v	• Voima (maksimi ja nopeusvoima) • Kestävyys • Taktinen ymmärrys	Lihaskudos ja hormonitoiminta tukevat maksimivoiman ja nopeuden harjoittelua. Aerobinen ja anaerobinen suorituskyky kasvavat merkittävästi.	Taktinen harjoittelu, erikoistilanteet, lajinomainen fysiikka ja peliäly

7. TAITOTASON SEURANTA VALMENNUKSEN TUKENA

GrIFK Salibandyssa pelaajan kehittymistä seurataan taitotasojen avulla, ei pelkästään iän tai sarjatason perusteella. Taitotasot kattavat

- Syöttämisen ja syötön vastaanoton taidot
- Laukomisen tekniikan taidot
- Liikkumisen ja fysiikan kehittymisen
- Pallonhallinnan taidot
- Sosiaalisuuden ja joukkuepelaamisen taidot

Tavoitteena on auttaa valmentajia suunnittelemaan harjoittelua, tukea pelaajan itseymmärrystä ja motivaatiota sekä mahdollistaa yksilöllinen kehittymistähti

	Syöttö	Laukaus	Fysiikka - Liikkuminen	Pallon hallinta	Sosiaalisuus - Joukkuehenki
Taso 1	Pelaajalla on oikea mailaote, pelaaja osaa syöttää ja vastaanottaa pallon maata pitkin paikoillaan.	Pelaaja osaa laukoa ranteella paikoiltaan kohti maalia tähdäten.	Pelaaja osaa seistä oikeaoppisessa tukevassa peliasennossa. Osaa juosta etu- ja takaperin oikeaoppisesti päkiöillä.	Pelaajalla on oikean mittainen maila ja osaa pitää palloa hallussaan molemmat kädet mailassa sekä kävellä tekniikkaradan läpi halliten palloa.	Pelaaja tervehtii muita, pitää huolta omista tavaroistaan, on ajoissa paikalla joukkueen tapahtumissa ja osaa seurata ohjeita. Pelaaja ymmärtää pelin idean.
Taso 2	Pelaaja osaa syöttää ja vastaanottaa maasyötön paikoillaan rystyllä ja kämmenellä.	Pelaaja osaa laukoa vetolaukauksen sekä suunnata vedon haluttuun paikkaan. Pelaaja osuu palloon suoraan syötöstä.	Pelaaja osaa juosta mailan kanssa peliasennossa, lapa maassa (pelivalmius) ja pysähtyä peliasentoon, unohtamatta rytmin- muutoksia. Pelaaja ymmärtää pallollisen vs pallottoman roolin.	Pelaaja osaa kuljettaa palloa rystyllä, kämmenellä ja tarvittaessa yhdellä kädellä oikeaoppisessa peliasennossa.	Pelaaja tulee toimeen kaikkien joukkueessa toimivien henkilöiden kanssa. Pelaaja ymmärtää eri pelipaikkojen merkityksen.
Taso 3	Pelaaja osaa syöttää ja vastaanottaa syötön liikkeessä / liikkeeseen. Pelaaja on aina valmis pelattavaksi.	Pelaaja osaa laukoa kämmenellä ja rystyllä sekä vetolaukauksilla, että nopealla liikkeellä ("svensson") suorasta juoksusta ja one-timerilla.	Pelaaja näkee kentän ja osaa käyttää kentän tyhjän tilan hyödykseen. Pelaaja osaa peittää vetoja oikeaoppisesti ja osaa puolustaa aluetta. Voimaharjoittelu omalla keholla.	Pelaaja osaa suojata palloa kropallaan. Pelaaja hallitsee pelivälineen myös pyörähdysten ja harhautusten ajan. Pelaaja osaa riistää pallon sääntöjen sallimalla tavalla.	Pelaaja kannustaa muita, on hyvä ystävä ja olennainen osa joukkuetta ja joukkueen viihtyvyyttä. Pelaaja osaa pelata eri pelipaikoilla.
Taso 4	Pelaaja osaa syöttää ja vastaanottaa syötön lavan molemmilla puolilla. Pelaaja lähtee aina syötön jälkeen liikkeelle.	Pelaaja osaa laukoa pallon liikkeestä ja hallitsee myös lyöntilaukauksen. Pelaaja osaa sijoittatua oikein paluupalloissa.	Pelaaja osaa ajoittaa juoksunsa pallollisena ja pallottomana oikein sekä käyttää puhetta kentällä apunaan. Pelaaja hallitsee miesvartioinnin sekä painonnostotekniikat.	Pelaaja hallitsee pallon nopeasti muuttuvissa pelitilanteissa ilmassa ja maassa. Pelaaja osaa ottaa taklauksen vastaan pallon tavoittelutilanteessa.	Valmennus uskaltaa antaa pelaajalle vastuuta joukkueen toiminnasta, esim. alkulämmöt ja venyttelyt. Pelaaja omaksuu urheilijan elämäntavat.
Taso 5	Pelaaja hallitsee syötöt ilmassa ja maassa myös kovassa vauhdissa. Pelaaja lukee peliä täydellisesti.	Pelaaja osaa ajoittaa laukauksen ja valita oikean laukaisutyyppin jokaiseen tilanteeseen.	Pelaajalla on täysi kontrolli kehostaan kaikissa pelitilanteissa, pallon kanssa ja ilman. Pelaaja on valmis aloittamaan voimaharjoittelun.	Pelaajalla on täysi kontrolli pelivälineestä jokaisessa pelitilanteessa.	Pelaaja osaa toimia ryhmässä ja viisikossa täydellisesti ohjaten muita kentällä sekä kentän ulkopuolella ja on ns. kapteeniainesta.

8. PELIYMMÄRRYKSEN KEHITTÄMINEN

GrIFK Salibandyssa peliymmärrystä kehitetään Salibandyliiton valmennuslinjan mukaisesti.

Lajiliiton valmennuslinja ohjaa seuran valmennuslinjan tavoitteita kasvattaa peliä ymmärtäviä joukkuepelaajia sekä taktista ymmärrystä ja pelaajien luovuutta.

SALIBANDYLIITON VALMENNUSLINJA – MITÄ PELI ON?

HYÖKKÄÄMINEN	TILANTEENVAIHTO	PUOLUSTAMINEN
Luo laadullinen ylivoima		Estä laadullinen ylivoima
PERUSPELAAMINEN		
Tilan käyttäminen Tuki Tilan optimointi Maalintekoalueella liikkuminen		Paineistaminen Tukeminen Tilan pienentäminen Maalinestopeli
VIISIKKOPELIN VAIHEET JA PELITAVAN PERIAATTEET		
Hyökkääminen		Puolustaminen
Puolustusalueella hyökkääminen		Hyökkäysalueella puolustaminen
Keskialueella hyökkääminen		Keskialueella puolustaminen
Hyökkäysalueella hyökkääminen		Puolustusalueella puolustaminen
Tilanteenvaihto+		Tilanteenvaihto-

LAADULLINEN YLIVOIMA

- Laadullisen ylivoiman keskeinen periaate on, että joukkueen vastaanottavien pelaajien sijoittuminen vastustajaan nähden on edullinen hyökkäysalueella
- Terminä vastaanottavalla pelaajalla tarkoitetaan joukkueen kollektiivisessa hyökkäyspelissä pallottomia pelaajia
- Laadullisessa ylivoimassa keskeinen tavoite on, että vastustajaan nähden luodaan etu seuraavalle toiminnolle tai valinnalle. Käytännössä pelaaja on sijoittunut niin, että tullessaan pallolliseksi hänellä on edellytykset tehdä peliä edistäviä valintoja
- Laadullinen ylivoima mahdollistaa laadukkaan suoran hyökkäyksen tai pallonhallinta hyökkäyksen

Hyökkäämisen peruspelaamisen hallinta antaa mahdollisuuden

- Jatkuvaan pallonhallinnan säilyttämiseen ja maalinteon todennäköisyyden kasvattamiseen
- Kasvattaa pelaajien ymmärrystä haettavasta informaatiosta ja sen seurauksena peliä edistävästä valinnoista
- Joukkueen pelitavan kehittämiseen monipuolisesti

Taitotasot: Hyökkääminen - peruspelaaminen

	HYÖKKÄYSALUEEN LAADULLINEN YLIVOIMA			
	<i>TILAN KÄYTTÄMINEN</i>	<i>TUKI</i>	<i>TILAN OPTIMOINTI</i>	<i>MAALINTEKOALUEELLA LIKKUMINEN</i>
TASO 1	- Hyödynnä tyhjä tila kuljettamalla - Kuljeta edullisempaan tilaan	Hae syöttölinja vapaaseen tilaan	Pallottomat pelaajat osallistuvat hyökkäyspeliin	Lauo liikkeestä
TASO 2	Priorisoi valinnalla (kuljettamalla/haastamalla/syöttämällä) tyhjän tilan hyödyntäminen.	- Optimoi pelivalmius - Säilytä tilanteen vaatima etäisyys pallolliseen (tuki tilan käyttämiselle)	- Varmista hyökkäyspelaamisen syvyys - Varmista hyökkäyspelaamisen leveys	- Liiku tyhjään tilaan - Haasta tai syötä maalintekoalueelle
TASO 3	- Pyri ahtaasta tilasta pois (mukaanotto tyhjään tilaan) - Säilytä vastaanottavien pelaajien pelitila - Syötä edullisempaan tilaan	Ennakoi pallollisen pelaajan valinta	- Hyödynnä tyhjä tila leveydessä – keskustassa – syvyydessä - havainnoi pallollisen pelaajan liike ja suunta	
TASO 4	- Havainnoi vastaanotto hetkellä etu seuraavalle toiminnolle - Kuljeta houkutellaksesi – säilytä syöttövalmius. - Priorisoi syöttökohde	- Ennakoi ensimmäinen kosketus seuraavaan toimintoon - Ajoita liike, tarvittaessa yhden syötön yli	- Hyödynnä tyhjät tilat muodon / ryhmityksen sisällä - Vastaanottavat pelaajat sijoittuvat edulliseen asemaan	- Sijoitu diagonaaliin / leveyteen - Priorisoi valinnat - Säilytä maalintekoalueella pelivalmius ja uhka sekä tarvittaessa liikkeen mahdollisuus
TASO 5	Säilytä oma pelitila paineessa	- Tee tuki paineessa - Tee tuki vastaanottavien pelaajien tilan käyttämiselle	Hyödynnä pitkät murtavat syötöt	Ennakoi ensimmäinen kosketus seuraavaan toimintoon

Jenni Keisu 22.7.2026

9. VALMENTAJAN ROOLI JA VALMENTAJAPOLKU

Valmentaja on kasvattaja, ohjaaja ja esikuva - Valmennus ei ole ainoastaan lajisuoritusten kehittämistä, vaan myös kasvatuksellista toimintaa.

Valmentajalta odotetaan sitoutumista seuran linjauksiin, halua kehittyä ja oppia, avointa vuorovaikutusta pelaajien ja vanhempien kanssa.

Valmentajat toimivat valmennustiimeinä, joissa vallitsee avoin, arvostava ja vuorovaikutuksellinen tiimikulttuuri. Valmennustiimit laativat kausisuunnitelmat joukkueilleen.

Seura tukee valmentajia koulutuksella ja valmennuksen koordinaattorin jatkuvalla tuella:

- Vuorovaikutus- ja ryhmänhallintataidot
- Lasten ja nuorten kehityksen ymmärtäminen
- Rakentava palautekulttuuri
- Lajiosaamisen kehittäminen

Koulutus nähdään investointina seuran laatuun ja veto- ja pitovoimaan.

Valmennustoimintaa arvioidaan säännöllisesti mm. palautetta keräämällä, valmennustiimien tapaamisilla ja kehityskeskusteluilla.

Seuraan otetaan mukaan jatkuvasti uusia valmentajia ja ohjaajia. Valmennusuraa aloitteleville mentorina toimii joukkueiden vastuupalmentajat. Valmentajille järjestetään kuukausittain koulutusta ja tapaamisia osaamista ja tietoa jakaakseen. Tavoitteena on, että aloittelevista valmentajista ja ohjaajista kehitty tulevaisuuden vastuupalmentajia.

Valmennuksen koordinaattori käy läpi uusien valmentajien kanssa seuran perehdytysmateriaalin, seuratyöntekijä ohjaajien kanssa.

10. VANHEMPIEN JA HUOLTAJIEN ROOLI

Vanhemmat

- Tukevat lapsen harrastusta
- Kannustavat ja luovat positiivisen ilmapiirin
- Luottavat valmentajiin ja seuran linjauksiin

KANNUSTA – aina positiivisen kautta, oli sitten kyseessä oma joukkue, oman joukkueen pelaaja, valmentaja, toimihenkilö, tuomari tai vastustaja.

KULJETA

KUSTANNA

KESKUSTELE

KUUNTELE

Yhteistyö perustuu avoimeen viestintään ja yhteisiin pelisääntöihin.

11. VALMENNUSLINJAN SEURANTA JA KEHITTÄMINEN

Valmennuslinjaa arvioidaan säännöllisesti keväisin ja päivitetään tarvittaessa.

Valmennuslinjaa päivitetään ja kehitetään yhdessä valmentajien ja seurajohdon kanssa.

Päivitykset ja muutokset:



LÄHDEMATERIAALI

- Hilikka Rissanen ym.: Lapsen kehitys
- Virpi Tanhua & Jarmo Liimatainen: Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu
- Salibandyliitto – Ikäluokkakohtaiset harjoitussuositukset
- UKK-instituutti – Lasten liikuntasuositukset
- Salibandyliitto – koulutusmateriaali