

Nokian Palloseura - Pelaajapolku



Ikävaihe	Ympäri- vuotisuus	Valmentajan koulutustaso- suositus	KILPA (NoPS)	HAASTE (Musta)	HARRASTE (Valkoinen)
Pallokoulu	X	Liikunta- ja varhaiskasvat. ammattil.	Pallokoulutoiminta		
P7	X	FVS - ikävaihekoul.	Ikäkausitoiminta alkaa – Harjoitus- ja sarjapelit. Harjoitukset 2/vko		
P8-P9	X	FVS - ikävaihekoul.	<ul style="list-style-type: none"> Liiga, Miniliigataso 1-2 Taitokoulu, Mv-koulu Harjoitukset 3/vko + lisäharjoitukset 	<ul style="list-style-type: none"> Liiga, Miniliigataso 4-6 Harjoitukset 2-3/vko + aktiivisimmilla taito- tai mv-koulu 	<ul style="list-style-type: none"> Ykkönen, Kakkonen tai Kaupparit Harjoitukset 1-2/vko Harraste- ja kesäpelaajat
P10-P11	X	FVS - ikävaihekoul.	<ul style="list-style-type: none"> Liiga, Miniliigataso 1-2 Taitokoulu, Mv-koulu Harjoitukset 3/vko + lisäharjoitukset 	<ul style="list-style-type: none"> Liiga, Miniliigataso 4-6 Harjoitukset 2-3/vko + aktiivisimmilla taito- tai mv-koulu 	<ul style="list-style-type: none"> Ykkönen, Kakkonen tai Kaupparit Harjoitukset 1-2/vko Harraste- ja kesäpelaajat
P12-P13	X	UEFA C	<ul style="list-style-type: none"> Liiga Etelä (ELL) tai Ykkönen (Alueliiga) Kykykoulu, Mv-koulu, SPL-toiminta Harjoitukset 3/vko + lisäharjoitukset 	<ul style="list-style-type: none"> Kakkonen tai Kolmonen Harjoitukset 2-3/vko + aktiivisimmilla taito tai mv-koulu 	<ul style="list-style-type: none"> Kolmonen tai Kaupparit Harjoitukset 1-2/vko Harraste- ja kesäpelaajat
P14-P15	X	UEFA B	<ul style="list-style-type: none"> Liiga Etelä (ELL) tai Ykkönen (Alueliiga) Kykykoulu, Mv-koulu, SPL-toiminta Harjoitukset 4/vko + lisäharjoitukset 	<ul style="list-style-type: none"> Kakkonen tai Kolmonen Harjoitukset 2-3/vko + aktiivisimmilla taito- tai mv-koulu 	<ul style="list-style-type: none"> Kolmonen, 8v8-sarja tai Kaupparit Harjoitukset 1-2/vko Harraste- ja kesäpelaajat
B- ja A-juniorit	X	UEFA B - A	<ul style="list-style-type: none"> Ikävaiheen Ykkönen tai Kakkonen Edustuksen treenit kyvykkäimmille Harjoitukset 4/vko 	<ul style="list-style-type: none"> Ikävaiheen Kakkonen tai Kolmonen Harjoitukset 2-3/vko 	<ul style="list-style-type: none"> Ikävaiheen Kolmonen tai 8v8-sarja Harjoitukset 1-2/vko
Aikuismaailma		UEFA B - A	<ul style="list-style-type: none"> Korkeimmat miesten sarjatasot ja ammattilaisuus 	<ul style="list-style-type: none"> Alemmat miesten sarjatasot 	<ul style="list-style-type: none"> Harrastesarjat

Kasvun- ja kehittymisen seuranta

Aamuharjoittelu 2x viikossa yläkouluvaiheessa

