

## OLS tavoitteelliset harjoitustunnit

- 8 – 9-vuotiaat 6 tuntia +(turnaukset) + **pallon kanssa pitää touhuta koko ajan**
- 10 – 12-vuotiaat 8 tuntia + pelit / turnaukset + **pallon kanssa pitää touhuta koko ajan**
- 13 – vuotiaat 12 tuntia + peli + **pallon kanssa pitää touhuta koko ajan**
- 14 – 15-vuotiaat 15 tuntia + peli + **pallon kanssa pitää touhuta koko ajan**

## OLS harjoitustunnit kaudella 2026

- 8 – 9-vuotiaat 4 tuntia +(turnaukset) + **pallon kanssa pitää touhuta koko ajan**
- 10 – 12-vuotiaat 7 ½ tuntia + peli / turnaukset + **pallon kanssa pitää touhuta koko ajan**
- 13 – vuotiaat 9 ½ tuntia + peli + **pallon kanssa pitää touhuta koko ajan**
- 14 – vuotiaat 14 tuntia + peli + **pallon kanssa pitää touhuta koko ajan**
- 15-vuotiaat 14 tuntia + peli + **pallon kanssa pitää touhuta koko ajan**