

	7–8-vuotiaat Vesiskerho, tutustuminen	9–10-vuotiaat Vesiskerho, jatko	11–13-vuotiaat D-juniorit	14–15-vuotiaat C-juniorit	16–17-vuotiaat B-juniorit	18–20-vuotiaat A-juniorit	Aikuiset "Ammattimainen toiminta kaikilla osa-alueilla."
Avainteemat	Monilajisuus; monipuolisuus ja kaikkea mahdollisimman paljon. Halu oppia uusia lajeja. Innostunut lapsi oppii.	Monilajisuus; monipuolisuus ja kaikkea mahdollisimman paljon. Halu oppia uusia lajeja. Innostunut lapsi oppii.	Monilajisuus; monipuolisuus ja kaikkea mahdollisimman paljon. Halu oppia enemmän. Innostunut lapsi oppii.	Joka päivä haastat itsesi ja joukkueesi tekemään parhaimpansa.	Joka päivä haastat itsesi ja joukkueesi tekemään parhaimpansa.	Jokainen peli on paras peli.	Jokainen peli on paras peli.
Tavoite	Taitavaksi vedessä.	Pelaamisen riemua vedessä ja kuivalla.	Peli- ja lajitaidot kehittyvät.	Pelaaminen on hauskaa ja motivoivaa.	Pelaaminen ja pelikaverit ovat parasta.	Yhdessä onnistumme.	Pelaaminen kehittyy ja kovenee.
Aloittelijasta huipulle, pelipolku ja sarjatoiminta	VESIPALLOKERHO 1 Vesipallo on hauska ja hieno laji. Seuran, kodin ja valmentajan yhteistyö edelleen painopisteenä. Kaikki joukkueurheilulajit.	VESIPALLOKERHO 2 Kivan harrastuksen jatkuminen. Seuran, kodin ja valmentajan yhteistyö edelleen painopisteenä. Kaikki joukkueurheilulajit.	D-SM-sarja Nuorten PM-turnaus. Kausisuunnitelman käyttöönotto.	C-SM-sarja Nuorten PM-turnaus. Tytöille ja pojille omat sarjat.	B-SM-sarja Nuorten PM-turnaus. Nuorten EM-karsinnat. Tytöille ja pojille omat sarjat.	A-SM-sarja Nuorten PM-turnaus. Nuorten EM-karsinnat. Naisten SM-sarja.	AIKUISTEN SM-sarja PM-turnaus. EM-karsinnat.
Toiminta-kulttuurin kehittyminen yksilötasolla	Päivittäinen liikunta on paitsi terveellistä, myös lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta välttämätöntä. Lapsen tulee saada liikua eri ympäristöissä, koska liikkuminen on tärkeää lapsen motoristen taitojen ja hermoston kehittymisen kannalta. Liiku leikkien – pelaa joka päivä; liikunnan ilo ja rakastuminen peliin ja veteen. Reilun pelin säännöt. Monipuolinen toiminta vedessä. Yleistaitavuutta tukeva liikunta (muut lajit, leikit, pelit, hyppy, kuperkeikat ym.). Peli-ilo – Rollo-säännöt.	Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksuminen lapsuuden aikana on hyvin tärkeää, sillä lapsuudessa omaksutut elintavat ovat melko pysyviä. Taitojen kehittäminen ja yhdessä tekemisen kulttuuri. Säännöllisyys, liikunnallisuus, lajin perustaitojen monipuolinen harjoittelu; hauskuus ja leikkimielisyys. Yksilöllinen pallonhallinta, jokaisella oma pallo, pareittain pallottelu, pelejä altaassa pallon kanssa. Kaikki joukkuelajit, monilajisuus perustaitojen pohjana. Vesipallopelin alkeet – peli-ilo! Kaikki hyökkää ja kaikki puolustaa. Syötöt omille ja miesvartiointi.	Kouluikäinen on usein liikunnallisesti aktiivinen ja touhukas. Luusto ja lihasto vahvistuvat, mikä luo edellytyksiä entistä monipuolisempiin urheilusuorituksiin. Uudet liikunnalliset taidot vahvistavat itsetuntoa, vesipallon harrastaminen voi muuttaa aiempaa kilpailulisemmäksi. Säännöllinen harjoittelu, lajitaitojen varmistaminen, monipuolinen harjoittelu – heitto- ja polkuharjoittelu vakiintuu osa harjoitusohjelmaa. Motoriset perustaidot varmistava oheisharjoittelu. Painopiste nopeudessa, ja kestävydessä hauskojen pelien ja leikkimielisyyden kautta. Uintisarjat osaksi allasharjoittelua. Pelialueen hahmottaminen ja pallon sijainti. Pelirokheus pelitilanteissa – kontaktit ovat osa vesipalloa. Taktiikoiden alkeet; pelipaikat, hyökkäyskaari, miesvartiointi, sentteri.	Pelaamisen merkitys korostuu. Oma pelipaikka ja rooli – maalivahti-valmennus alkaa. Omaehtoinen harjoittelu osaksi arkipäivää. Erikoistilanteet ja pelipaikkakohtainen tekeminen. Voimaharjoittelu, lajivoima, lajitaitojen kehittäminen – polku- ja heittotekniikat, peliäly ja pelirokheus kontaktitilanteissa. Joukkuepelin taktinen osaaminen ja määrä peliharjoituksissa. Oma toiminta, sijoittuminen, kate, ennakointi ja pelikaverien huomiointi. Hyökkäyspelissä itsenäisen ratkaisun tukeminen – pelirokheuden kehittäminen. Reagointi pelitilanteisiin – etenkin suunnanmuutoksiin. Yli- ja alivoimapelamisen perusteet. Joukkueena peruspelin ymmärtäminen.	Pelaamisen viehätys ja innokkuus kasvavat. Jokainen tilanne ja erä pelataan loppuun. Omaehtoinen harjoittelu osa arkipäivää – urasuunnittelu ja henkilökohtainen PTS-aan tutustuminen. Pelaajien roolit erikoistilanteissa, lajitaidot, systemaattinen ja johdonmukainen pelipaikkakohtainen joukkuepelaaminen, oma pelipaikka ja rooli. Turnausiin ja otteluviikonloppuihin valmistautuminen (toimintakulttuurin luominen). Pelitilanteiden ennakointi. Yli- ja alivoimakuviot 3:3 ja 4:2. Joukkueena peruspelin hallussa.	Pelaaminen on osa elämää. Opiskelu tai työnteko urheilun ehdoilla – kokonaisvaltaisuus harjoittelussa painopisteinä. Pelaajana kasvu kohti ammattimaisuutta: Kv-ottelut, systemaattisuus, strukturoitu, jäsennellyt joukkuepelaaminen, oma pelipaikka ja rooli. Turnausiin ja otteluviikonloppuihin valmistautuminen systemaattisesti. Toimintakulttuurin systemaattisen kehittämisen kiinteänä osana PTS:aa ja vuosisuunnitelmaa. Try Out-leirit ulkomailta. Roolimallina toimiminen nuoremmille. Sovelletut yli- ja alivoimatilanteet; siirtyminen 4:2:sta 3:3:een. Sovellettu paikkapuolustus; M-paikka, ½-paikka.	Pelaamista ja "täyttä elämää". Tärkeintä, että tulee aina yksi vuosi lisää. "Halua tehdä priimaa". Omistautuminen, voittaminen, päämäärätietoisuus, pelirokheus, oma-tuottisuus ja onnistuminen. Opiskelu tai työnteko ja muu elämä urheilun ehdoilla. Toimintakulttuurin kehittyminen menestyksen myötä. Kv-ottelut, systemaattisuus, strukturoitu/jäsennytyt joukkue- ja pelikohtainen pelaaminen ja rooliutus. Turnausiin valmistautuminen pitkäjänteistä ja suunnitelmallista. Try Out-leirit ulkomailta. Roolimallina toimiminen nuoremmille. Ammattimainen toiminta kaikilla osa-alueilla.
Valmennus	2 ohjaajaa (Tekniikkakoulu ja Vesikursiohjaajan koulutus suoritettuna). Valmentaja ohjeistaa ja innostaa, luo peleihin ja leikkeihin pohjautuvia harjoituksia, opettaa lajin perustaidot.	2 ohjaajaa (Tekniikkakoulu ja Vesikursiohjaajan koulutus suoritettuna). Valmentaja innostaa ja vahvistaa peillistä ilmapiiriä. Haastavat ja hauskat harjoitteet – valmentaja varmistaa lajin perustaitoja erilaisin peleihin ja monipuolisten pallon kanssa tehtävien harjoitteiden avulla. Harjoituskohtainen suunnitelma, joka koostuu yksinkertaisista harjoitteista. Joka harjoituksessa riittävästi peliä.	2 valmentajaa (I-tason koulutus suoritettuna). Valmentaja rohkaisee, opettaa ja ylläpitää rohkeuden ilmapiiriä ja peliä kehittäviä harjoitteita – valmentaja syventää pelaajien lajitaitoja. Turnaustapahtumiin valmistautuminen. Saapuminen pelipaikalle reilu tunti ennen otelua, lämmittely kuivalla, valmistava palaveri ja verrytely altaassa. Ottelun jälkeinen pelipalaveri ja ohjeet seuraavaan peliin. Kausisuunnitelma ja sen toteutuksen seuranta. Kehitettävien osa-alueiden mukaantottaminen seuraavan kauden suunnitellun perustaksi.	2 valmentajaa; valmentajilla II-tason koulutuksen suoritaminen. Valmentaja henkilökohtaisesti, kannustaa ja vaatii. Päivittäiseen tekemiseen haastavaan ilmapiiriin ja kehittäviin harjoitteiden suunnittelu ja toteutus. Valmentaja tunnistaa pelaajien yksilölliset ominaisuudet. Otelu- ja turnaustapahtumiin liittyvä valmistautuminen. Tunnetilojen säätely pelitilanteissa. Kausisuunnitelman progressiivisuuden ja kehittävyden varmistaminen.	Vastuuvallmentajat (liiton ja seuran) vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta. Seuravallmentajilla III-tason koulutus, suoritettu tai aloitettu. Valmentaja toimii pitkäjänteisesti ja on motivoiva. Vahvistaa yksilöiden tekemistä joukkueessa. Valmentajia ymmärtää ja huomioi joukkueen kokonaisilantteen ja pelaajien roolit. Otelutapahtumiin hyvä valmistautuminen, myös muuttuvissa tilanteissa. Kausisuunnitelma ja toteutuneiden toimenpiteiden arviointi – tärkein työkalu valmennuksen suunnittelussa.	Vastuuvallmentajat (liiton ja seuran) vastaavat harjoittelun suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Valmentajilla III-tason koulutuksen jatkaminen. Valmentaja tunnistaa kv. pelaamisen haasteet ja toimii niiden mukaisesti. Toimii systemaattisesti, hallitsee yksilön fyysisen ja henkisen tukemisen. Osa lajin erikoispiirteet, hallitsee ja tuntee vesipalloaktiikat ja pelaajien roolit joukkueessa. Otelutapahtumiin liittyvä valmistautuminen muuttuvissa olosuhteissa. Kausisuunnitelma luodaan yhdessä pelaajien kanssa ja on tärkein työkalu harjoittelun suunnittelussa.	Valmentajalla mielellään kansainvälistä kokemusta. III-tason valmentajakoulutus sekä mahdollinen Valmentajan ammattitutkinto. Valmentaja on taktinen osaja, joka ylläpitää pitkäjänteistä ja motivoivaa valmennustoimintaa huipulle tähtäävään pelintelemisen varmistamiseksi. Päivittää lajin sääntö- ja taktiikkatiedystä jatkuvasti ylläpidettävällä kansainvälisillä tutkimustuloksilla ja pelitilanteiden analysoinnilla. Hallitsee yksilön fyysisen ja henkisten ominaisuuksien jatkokehittämisen. Edustaa lajin vahvaa osaamista, hallitsee vesipalloaktiikat ja pelaajien roolit joukkueessa, toimii tilanteen mukaan. Otelutapahtumiin liittyvä valmistautuminen muuttuvissa ja kansainvälisissä olosuhteissa. Kausisuunnitelma luodaan yhdessä pelaajien kanssa ja on tärkein työkalu harjoittelun suunnittelussa.



Vesipalloilijan tekniset ja taidolliset ominaisuudet	Vesielementtiin ja lajiin tutustuminen. Vapaa-, selkä- ja rintauinnin teknikkaharjoittelu. Potkujen ja polkemisen alkeet. Pallonhallinta vedessä, aluksi vaikka pohjassa seisten – korkea kynnärpää; syötöt, vastaanotto ja heitot.	Vedessä liikkuminen eri tavoin ja vesipalloilijan perusasennon hallinta (lievä etunoja, jalat lantion alla). Pallon käsittelytaidot vedessä: syötöt, vastaanotot ja heittäminen. Kuivalla, esim. seinäpallottelu ja pareittain pallottelu. Uintiteknikoiden jatkoharjoittelu. Perusasennosta liikkeelle lähtö ja liikkuminen. Liike hyökkäyksessä, kohti maalia.	Peliuraa aloittava pelaaja osaa liikkua vedessä pelin kannalta tarkoituksenmukaisesti; näkee kentän, tietää suunnanmuutosten merkityksen eri pelitilanteissa, osaa polkea, nousta vedestä ja torjua/blokata pallon. Tuomaroiminta ja sääntötuntemus. Monipuoliset pelikokemukset avainasemassa.	Pelitempo kasvaa, jolloin pelaajan kyky vedessä liikkumisessa kehittyy. Edellisten tekijöiden lisäksi pelaajan pelilukutaito kehittyy, jonka kautta pelaaja oppii ajoittamaan liikkumistaan vastustajan ja pelitilanteen mukaan. Rohkeus henkilökohtaisiin ratkaisuihin kasvaa.	Pelitempo kasvaa edelleen. Pelaajien kyky vedessä liikkumisessa parantuu. Peliin liittyvät asiat automaatioituvat, pelitilanteen lukutaito jalostuu, saavutetaan luonteva pelirytmitti otelujen aikana. Pelaajat rohkaistuvat tekemään henkilökohtaisia ratkaisuja pelin aikana, joukkueen etua unohtamatta. Opitaan lukemaan vastustajan peliä ja reagoimaan siihen.	Kypsyyntä pelaaja uskaltaa pelin aikana tehdä yksilöllisiä ratkaisuja yhä enemmän joukkueen pelitapaan noudattaen. Luottamus omiin kykyihinsä ja taitoihin on lisääntynyt. Peliin liittyvät asiat automaatioituvat, pelitilanteen lukutaito jalostuu, ylläpidetään vauhdikkaita pelirytmitti otelujen aikana. Taktiset muutokset mahdollistuvat tarpeen mukaan – reagointi vastustajan toimintaan kehittyä.	Kypsiä pelaaja uskaltaa pelin aikana tehdä yksilöllisiä ratkaisuja yhä enemmän joukkueen pelitapaan noudattaen. Luottamus omiin kykyihinsä ja taitoihin on huipussaan. Peliin liittyvät asiat automaatioituvat, pelitilanteen lukutaito jalostuu, ylläpidetään vauhdikkaita pelirytmitti otelujen aikana ja pystytään reagoimaan vastustajan pelitapaan. Taktiset muutokset pelin aikana tilanteen mukaan – ennakointi ja reagointi vastustajan toimintaan automaattista.
Vesipalloilijan fyysiset ominaisuudet	Liikunnallisten perustaitojen ja koordinaation harjoittelu kuivalla ja vedessä. Kehon monipuolinen kuormittaminen, joka on yleistaitavuutta tukevaa liikuntaa (muut lajit, leikit, pelit, hyppy kuperkeikat ym.) sekä venyttelyn perusliikkeet.	Yleistaitavuutta kehittävä harjoittelu monipuolistuu ja haasteellistuu sekä kuivalla että vedessä. Liikkuvuus (keppijumppa ja kehon hallinta) osana harjoittelua. Luonteva hengitys monipuolisissa liikkeissä ja asennoissa. Vähitellen oman kehon tuntemusten kuuntelu ja tunnistaminen, väsymys. Lajiharjoitteiden kautta liikertyminen ja jatkuvaan liikkeeseen. Oman kehon hahmottaminen eri asennoissa ja liikkeessä.	Perustaitojen ja koordinaation harjoittelun monipuolistuminen, haasteellistuminen ja vakiintuminen sekä kuivalla että vedessä. Yleistaitavuutta ja fyysisiä valmiuksia tukeva liikunta ohjatuksi lisääntyy (leikit, pelit, hyppy- ja liikesarjat ym.). Liikkuvuuden ja kehonhallinnan kehittäminen vakiintuu osa jokapäiväistä toimintaa. Voimaharjoittelu omalla kehonpainolla. Päivittäisen tekemisen korkea vaatimustaso.	Omaehtoinen harjoittelu perusedellytys ominaisuuksien kehittymisen kannalta. Tunteiden kontrollointi. Säännöllisyys ja tavoitteellisuus kaikessa tekemisessä. Lajitaitojen ja ominaisuuksien kehittäminen tehostuu esim. vesivoimaharjoittelun, yleistaitavuus, sekä liikkuvuus. Polku- ja heittotekniikoiden ylläpito ja kehon mittasuhteiden muuttuessa ja harjoitusmäärän lisääntyessä. Kestävyyden ja nopeuskäytävyysharjoittelun rytmitys peli- ja turnausviikkoina. Kokonaisliikunnan määrä keskimäärin 16 h/viikko.	Omaehtoinen harjoittelu lähes päivittäin. Tehostettu lajitaitojen ja ominaisuuksien kehittäminen. Korkeaan laadun tavoittelu harjoittelussa, pelitaidoissa ja taktiikoissa. Jokaisen osa-alueen rooli merkityksellinen. Vartalon hallinta lisää voimantuottoa ja rytmittää pelaamista, aseointia ja heittoa. Voimantuoton kasvun mahdollistavat muutokset lajitekniikoihin, heittoihin, siirtymisiin ja pelitilanteeseen. Pelaamisessa haetaan kansainvälistä tasoa, erikoistilanteet, taistelu ja järki.	Oma tekeminen suhteessa kv. huippujen peliin, tavoitteena saman-suuntaiset suoritukset. Omaehtoinen harjoittelu päivittäistä. Ominaisuuksien kehittäminen kausisuunnitelman mukaista; tehostunut kuntosaliharjoittelu, lajivoimaharjoittelu ja liikkuvuus. Oman pelipaikan kaikkien osa-alueiden kehittäminen, hallinta, ymmärrys ja reagointikyky muuttuviin tilanteisiin. Pelaamisen kehittäminen edelleen omien vahvuuksien kautta. Tunteiden hallinta vaihtuvissa pelitilanteissa. Kansainvälisen tekemisen tunnistaminen. Pelivalmius ja vauhdin lisäys. Pelianalyysin kautta kehittämiskohteet.	Pelaaminen kv. tasolla. Pelipaikan pääpiirteet ja taktiikan hiominen huippuunsa, tunteiden hallinta. Pelaajain ominaisuuksien kehittäminen omien vahvuuksien kautta ja kv. tason tekeminen kaikkessa. Pelianalyysit ja urheilija-analyysit osa turnaustoimintaa, sitä kautta arvioidut kehittämiskohteet. Pelien kuvaaminen, videoanalyysit ja pelaajakohtainen arviointi.
Harjoitusmäärät	1–2 kertaa allasharjoitus viikossa. Mahdollisimman paljon pelailua ja liikuntaa vapaa-aikana, joka päivä jotakin. Kokonaisliikunnan määrä 8 h/viikko.	1–2 kertaa ohjattu harjoitus viikossa (45 min kuivalla + 45 min altaassa). Mahdollisimman paljon pelailua ja liikuntaa vapaa-aikana, joka päivä jotakin. Kokonaisliikunnan määrä 10 h/viikko.	3–4 kertaa ohjattu allasharjoitus viikossa (30–45 min kuivalla + 45–60 min altaassa). Mahdollisimman paljon arkiliikuntaa joka päivä. Lihaskuntoharjoittelu omalla painolla alkaa 1–2 kertaa viikossa. Polkuharjoittelu osaksi allasharjoittelua säännöllisesti (n. 20 % alasajasta). Kokonaisliikunnan määrä keskimäärin 12–14 h/viikko.	4–5 kertaa ohjattu allasharjoitus viikossa. Suunnitelmallinen omaehtoinen harjoittelu alkaa. Voimaharjoittelu omalla kehonpainolla ja pienillä lisäpainoilla 2–3 kertaa viikossa. Tasainen harjoitusmäärän progressio, vesipalloilijan kausi kestää 44–46 viikkoa. Polkuharjoittelun määrä altaassa 30 % alasajasta. Huomioidaan harjoittelun rytmitys peli- ja turnausviikkoina. Kokonaisliikunnan määrä keskimäärin 16 h/viikko.	5–6 kertaa allasharjoitus viikossa. Suunnitelmallinen vapaa-aajan liikuntaan lisääntymisen, joka päivä jotakin. Voimaharjoittelu tehostuu, kuntosalit 3 kertaa viikossa. Tasainen harjoitusmäärän progressio jatkuu, vesipalloilijan kausi kestää 48 viikkoa. Kokonaisliikunnan määrä keskimäärin 18 h/viikko.	7–8 kertaa allasharjoitus viikossa, pääroolissa fyysiset ominaisuudet. Kuntosaliharjoittelun laatu ja vaihtelu, rytmitys yleisvoiman ja lajivoiman kehittämiseksi. Tasainen progressio harjoitusmäärässä jatkuu, vesipalloilijan kausi kestää 48–49 viikkoa. Kokonaisliikunnan määrä keskimäärin 20 h/viikko.	8–10 kertaa allasharjoitus viikossa, joissa painotus fyysisen ominaisuuksien kehittämisessä. Kuntosaliharjoittelun laatu ja rytmitys yleis- ja lajivoiman ylläpitämisessä ja vahvistamisessa. Tasainen progressio harjoitusmäärässä jatkuu, vesipalloilijan kausi kestää 48–49 viikkoa. Kokonaisliikunnan määrä 20 h/viikko.
Vesipalloilijana kasvu: sosiaaliset ja kasvatukselliset tavoitteet. Kodin, seuran ja valmentajan kasvatukselliset tavoitteet	Ryhmän toiminta ja pelisäännöt. Halu oppia uutta jokaviikkosisissa harjoituksissa. Lajin terminologia ja sääntöihin tutustuminen alkaa. Perhe tutustuu lajiin ja seuran toimihenkilöihin.	Ryhmässä toimiminen; ryhmän pelisäännöt, ystävien löytäminen ryhmästä, lajin terminologia ja sääntötuntemus kehittyy. Lapsen itsetuottamuksen ja positiivisen itsetunnon tukeminen. Leikkimielinen kansallinen kilpailutoiminta alkaa. Säännölliset ja terveelliset ruokailut ja riittävä lepo muodostavat liikunnallisen elämäntavan perustan. Perheet mukana seuratoiminnassa.	Ryhmässä toimiminen on osa vesipalloilijan elämää. Ylpeys omasta lajista ja arvostaminen. Ylpeys omasta lajista – halu kilpailla ja menestyä. Ryhmässä toimimisen lisäksi vastuu omasta tekemisestä ja nauttiminen onnistumisista – itsetuottamus kehittyy. Pelitilanteissa suoritusta häiritsevien tekijöiden hallinta. Sitoutuminen yhdessä sovituihin tavoitteisiin. Kansainvälinen ja kansallinen kilpailutoiminta lisääntyy. Urheilulliset elämäntavat vakiintuvat.	Lajin säännöt osataan. Kansspelaajien, tuomareiden ja vastustajan merkitys ja arvostaminen. Ylpeys omasta lajista – halu kilpailla ja menestyä. Ryhmässä toimimisen lisäksi vastuu omasta tekemisestä ja nauttiminen onnistumisista – itsetuottamus kehittyy. Pelitilanteissa suoritusta häiritsevien tekijöiden hallinta. Sitoutuminen yhdessä sovituihin tavoitteisiin. Kansainvälinen ja kansallinen kilpailutoiminta lisääntyy. Urheilulliset elämäntavat vakiintuvat.	Lajin säännöt osataan. Kansspelaajien, tuomareiden ja vastustajan arvostus. Ylpeys omasta lajista ja joukkueesta – menestyminen tavoittelun motiivi ja innostaa. Ryhmässä toimimisen lisäksi vastuu oman tekemisen merkityksestä on selvä. Sitoutuminen ja osallistuminen yhteisten tavoitteiden suunnitteluun ja toteutukseen. Paineensieto- ja itsearviointikyky lisääntyy – osataan suhteuttaa oma tekeminen pelitilanteisiin ja pitkän ajan tavoitteisiin. Kansainvälinen ja kansallinen kilpailutoiminta lisääntyy. Urheilulliset elämäntavat vakiintuvat.	Lajin säännöt hallitaan. Kansspelaajien, tuomareiden ja vastustajan arvostus. Ylpeys omasta lajista – usko menestykseen vahvistuu ja luo pohjan harjoittelun tehostumiseen. Ryhmässä toimiminen edesauttaa ymmärtämään oman tekemisen merkitystä. Sitoutuminen ja osallistuminen yhteisten tavoitteiden suunnitteluun ja toteutukseen. Kyky toimia paineen alla hallitaan. Kansainvälinen ja kansallinen kilpailutoiminta lisääntyy. Urheilulliset elämäntavat vakiintuvat. Aikuistuminen ja ymmärryksen lisääntyminen.	
Testit ja seuranta	200 m uimataito. Vesirallin käyminen.	Allastestit: 200 m uintitesti – kestävyys, 25 m uintitesti – nopeus. Pallonkäsittelytestit, juniorimaaliin (120x60 cm) heitto altaassa 10 m etäisyydeltä ja seinäpallottelu 1 m päästä 60 s.	Vesipalloilijan testipaketti: Uuintitestit 2 krt: 100 m + 400 m. Polkutestit 3 krt: kanisteritesti 5 l, matkatesti 10 m ja blokaustesti 7 m. Pallonkäsittelytestit altaassa; heittotarkkuus normaali maali (aukottettu pressu) – etäisyys 5 m, syöttötarkkuus 3 m ja kuivalla seinäpallottelu 1 m päästä 2 krt 60 s (yhdenlädä kädellä ja vuorokäsin). Lihaskuntotestit kuivalla: Vatsalihas-, punnerrus-, leuanveto- ja hyppytestit.	Vesipalloilijan testipaketti: Uuintitestit 2 krt: 100 m + 400 m. Polkutestit 3 krt: kanisteritesti 7 l, matkatesti 15 m ja blokaustesti 7 m. Pallonkäsittelytestit altaassa; heittotarkkuus 5 m, syöttötarkkuus 4 m ja seinäpallottelu 2 m päästä 2 krt 60 s. Lihaskuntotestit kuivalla: Vatsalihas-, punnerrus-, leuanveto- ja hyppytestit.	Vesipalloilijan testipaketti: Uuintitestit 2 krt: 100 m + 400 m. Polkutestit 3 krt: kanisteritesti 10 l, matkatesti 20 m ja blokaustesti 10 m. Pallonkäsittelytestit altaassa; heittotarkkuus 5 m, syöttötarkkuus 5 m ja kuivalla seinäpallottelu 3 m 2 krt 60 s. Kuntosalilympäristössä toistomaksimitestit (RM-taulukko), testiilikeet; jalkakyyky, penkki-punnerrus ja rinnalleveto. Jatketaan edelleen vatsalihas-, punnerrus- ja leuanvetotestejä.	Vesipalloilijan testipaketti: Uuintitestit 2 krt: 100 m + 400 m. Polkutestit 3 krt: kanisteritesti 10 l, matkatesti 20 m ja blokaustesti 10 m. Pallonkäsittelytestit altaassa; heittotarkkuus 5 m, syöttötarkkuus 5 m ja kuivalla seinäpallottelu 3 m 2 krt 60 s. Kuntosalilympäristössä toistomaksimitestit (RM-taulukko), testiilikeet; jalkakyyky, penkki-punnerrus ja rinnalleveto. Jatketaan edelleen vatsalihas-, punnerrus- ja leuanvetotestejä.	
Lajitaitojen testaaminen	Ei testausta. Leikkimielisyys.	Testausta turnausten yhteydessä. Pisteytys joukkueittain, ei henkilökohtaisesti.	Testausta sekä seurakohtaisesti 2 krt vuodessa että maajoukkueleireillä tarpeen mukaan. Tulokset dokumentoidaan Pisaraan.	Testausta sekä seurakohtaisesti 2 krt vuodessa että maajoukkueleireillä tarpeen mukaan. Tulokset dokumentoidaan Pisaraan.	Testausta sekä seurakohtaisesti 2 krt vuodessa että maajoukkueleireillä tarpeen mukaan. Tulokset dokumentoidaan Pisaraan.	Testausta vähintään 2 krt vuodessa sekä seurajoukkueissa että maajoukkueleireillä. Tulokset dokumentoidaan Pisaraan.	

