

OLS tavoitteelliset harjoitustunnit

8 – 9-vuotiaat	6 tuntia +(turnaukset) + 7 tuntia tai enemmän
10 – 12-vuotiaat	8 tuntia + peli / turnaukset + 7 tuntia tai enemmän
13 – vuotiaat	12 tuntia + peli + 9 tuntia tai enemmän
14 – 15-vuotiaat	15 tuntia + peli + 9 tuntia tai enemmän

OLS harjoitustunnit kaudella 2025

8 – 9-vuotiaat	4 tuntia +(turnaukset) + 7 tuntia tai enemmän
10 – 12-vuotiaat	7 tuntia + peli / turnaukset + 7 tuntia tai enemmän
13 – vuotiaat	9 tuntia + peli + 9 tuntia tai enemmän
14 – vuotiaat	14 tuntia + peli + 9 tuntia tai enemmän
15-vuotiaat	14 tuntia + peli + 9 tuntia tai enemmän