

DISKOS _____

2020-2021

TOIMINTASUUNNITELMA



Diskos X –joukkue harjoittelee kaudella 2020-2021 Jyväskylän kaupungin jäähalleissa ja urheilupaikoilla seuralta saatavien vuorojen puitteissa. Joukkue osallistuu MESTIKSEN alkusarjaan ja sarjan sijoituksesta riippuen SM-sarjan alempaan loppusarjaan tai Mestiksen alempaan loppusarjaan. Seuran toimintasuunnitelman mukaisesti /on joukkueella /joukkueella ei ole kilpailullisia tavoitteita/tavoitteena tuottaa 50-75 urheilullisesti toimivaa ja sitoutunutta pelaajaa pelaamaan LIIGAAN 2020-2021 sekä 2021-2022. Joukkue osallistuu kauden jälkeen 1-2 turnaukseen myöhemmin päätettävänä ajankohtana. Lisäksi joukkue anoo seuralta ja jääkiekkoliitolta lupaa osallistua Australiassa järjestettävään Happy Hockey –turnaukseen, ulkomaanturnauksen talousarvio tehdään erillisenä joukkueen talousarviosta ja kustannukset jaetaan mukaan lähtevien kesken.

Joukkueen kausisuunnitelma on seuraava

HUHTIKUU

- Kartoitustapahtuma Synergia-areenalla sekä harjoitusjäähallissa järjestetään ajalla 30.3. – 8.4.2020 Kartoitustapahtuman perusteella nimetään 10-11 pelaajan kesäryhmä
 - Nimeäminen 8.4.2020 välittömästi tapahtuman jälkeen
 - Kenttäpelaajat 15-18
 - Lopullinen ryhmäkoko 15+(8)-10 = 23-25
 - Maalivahdit 7-10
 - Lopullinen määrä 2-3
- Kartoitustapahtuman yhteydessä pelaajat suorittavat Pohjolaleirin testipatterin seuran käyttöön
- Tilaisuudessa suoritetaan luistelutestit

- Kesäryhmän kesäharjoittelu alkaa tiistaina 14.4.
 - Kesäharjoittelun ajan tapahtumia 5 kertaa viikossa arkipäivisin
 - Pelaajille, joilla on mahdollisuus koulunsa tai työnsä puolesta pyritään mahdollistamaan harjoitteluun kahdesti päivässä
- Pääpaino huhtikuussa
 - Luodaan riittävä kuntopohja laadukkaalle kesäharjoittelulle
 - Pelillisten taitojen omaksuminen ja kehittäminen
- Kauden aloittava Joukkuekokous (maksajat/pelaajat) tiistaina 14.4.2020 klo 22.00->
 - Hipposhallin Auditorio
 - Tavoiteasettelu joukkueelle
 - Talousarvio 2020-2021, pelaajamaksun määrittäminen

- Joukkueen toimihenkilöiden valinnat/esittely

TOUKOKUU

- Pelaajamaksun ensimmäinen erä, eräpäivä 15.5.2020
- Joukkueleiri Vesalan leirikeskuksessa 9.-10.5.2020 lauantaista sunnuntaihin

- Harjoittelun pääpaino toukokuussa
 - Peruskunto, intensiteetin nosto
 - Peliä tukevia
 - Kesäharjoittelun ajan tapahtumia 5 kertaa viikossa arkipäivisin
 - Pelaajille, joilla on mahdollisuus koulunsa tai työnsä puolesta pyritään mahdollistamaan harjoitteluun kahdesti päivässä

KESÄKUU

- Harjoittelun pääpaino toukokuussa
 - Peruskunto, intensiteetin nosto
 - Peliä tukevia
 - Kesäharjoittelun ajan tapahtumia 5 kertaa viikossa arkipäivisin
 - Pelaajille, joilla on mahdollisuus koulunsa tai työnsä puolesta pyritään mahdollistamaan harjoitteluun kahdesti päivässä
- Pelaajilla on urheilullinen OT –jakso 4 viikkoa ajalla 8.6.-6.7.2020
 - OT – jakson tavoitteena on kuntotason ja urheilullisuuden ylläpito sekä pelaajan henkisen jaksamisen tukeminen

HEINÄKUU

- Kesäryhmän ohjattu harjoittelu jatkuu 6.7.2020, jääharjoittelun alkaessa harjoitustapahtumia jääharjoitusten ohessa 4-5 kertaa viikossa
 - Pääpaino heinäkuusta syyskuuhun lajivoimassa ja lajinopeudessa
- Jääharjoittelu 20.7.2020 eteenpäin
 - Jääharjoituksia 4-5 kertaa viikossa pääpainoalueena pelin ja pelitavan omaksuminen

ELOKUU

- Harjoitusotteluita erikseen muiden sarjan joukkueiden kanssa elokuun alusta sarjan alkuun
 - Tavoitteena 8 ottelua, joista 4 koti- ja 4 vieraspeliä
- Oheisharjoittelu 4-5 kertaa viikossa, pääpaino lajivoimassa ja nopeudessa
- Jääharjoituksia 4-5 kertaa viikossa, pääpaino pelissä ja pelitavan sisäistämisessä
- Joukkue kaudelle 2020-2021

SYYSKUU

- B I Div. alkusarja alkaa lauantaina 12.9. tai mahdollisesti 5.9.2020
- Sarjassa pelataan kahdeksan joukkueen kesken yksinkertainen alkusarja itä- ja länsilohkossa. Lohkojako selviää kesän aikana. Ottelumäärä yhteensä 7 ottelua
- Oheisharjoittelu 4-5 kertaa viikossa, pääpaino lajivoimassa ja nopeudessa

- Jääharjoituksia 4-5 kertaa viikossa, pääpaino pelillisissä asioissa

LOKAKUU - JOULUKUU

- B I Div. alkaa alkusarjan tultua pelatuksi, mahdollinen ristiinkarsinta toisen lohkon kanssa
- 28 ottelua, kuusinkertainen sarja
- Oheisharjoittelu 4-5 kertaa viikossa, pääpaino lajiominaisuuksien ylläpidossa ja kehittämisessä
- Jääharjoituksia 4-5 kertaa viikossa, pääpaino pelissä ja yksilön kehittämisessä
- Joululoma sarjaohjelman puitteissa

TAMMIKUU - HELMIKUU

- Oheisharjoittelu 4-5 kertaa viikossa, pääpaino lajiominaisuuksien ylläpidossa ja kehittämisessä
- Jääharjoituksia 4-5 kertaa viikossa, pääpaino peli- ja yksilötaidoissa

MAALISKUU

- Sarja loppuu, joukkuevoiminta loppuu sarjaotteluiden tultua pelatuksi
- Oheisharjoittelu 4-5 kertaa viikossa, pääpaino lajiominaisuuksien ylläpidossa ja kehittämisessä
- Jääharjoituksia 4-5 kertaa viikossa, pääpaino peli- ja yksilötaidoissa
- Joukkue osallistuu XXX -turnaukseen
- Joukkueen päätöstapahtuma