

B-C1 12 kk jakautuu / sisältää esim.

- **Kesä- / peruskuntokausi 1 1.5.-15.6**
 - Pääpaino harjoittelussa fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä
 - Testaus
 - Joukkueharjoittelu 5 kertaa viikossa (käytetään jäätä, jos tarjolla 2-3 kertaa viikossa)
- **OT-jakso 16.6.-15.7**
 - Ohjeistettu ot-jakso → yksilökohtaisia painotuksia
- **Kesä- / peruskuntokausi 2 16.7.-31.7.**
- **Kilpailuun valmistavakausi 1.8.-31.8.**
 - Jääharjoittelu alkaa, oheisharjoittelu mukana, 4-5 kertaa viikossa
 - Harjoituspelit 5-8 kpl
 - Testaus
- **Kilpailukausi 1 1.9.-31.10**
 - Karsintavaihe
 - Sisältää syysloman vko 43 (harjoitustauko / kevennetty)
 - Joukkueharjoittelun pääpaino joukkuepelaamisen kehittämisessä, oheisharjoittelu ylläpitävää, 3-4 kertaa viikossa
- **Kilpailukausi 2 1.11.-31.3.**
 - Sarjoista riippuen voi sisältää lyhyempiä jatkosarjoja yms. + loppusarjan / play off
 - Sisältää mm. joulutauon ja hiihtoloman
 - Testaus ja pelaaja-arviointi
 - Joukkueharjoittelu jaetaan esim. kolmeen jaksoon, joissa joukkuepelaamisen, henkilökohtaisten pelitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien suhdetta säädellään
 - Harjoittelu 4 kertaa viikossa
- **Ylimenokausi 1.4.-30.4.**
 - Seuraavan kauden joukkueiden ja harjoitusryhmien kasaaminen
 - Pelaaja-arviointi
 - 2-3 viikon vapaa

C2-D2 12 kk jakautuu / sisältää esim.

- **Kesä- / peruskuntokausi 1 10.5.-15.6**
 - Pääpaino harjoittelussa fyysisten ominaisuuksien ja liikehallintataitojen kehittämisessä sekä pelin opettamisessa, jäätä käytetään 1-3 kertaa viikossa
 - Testaus
 - Joukkueharjoittelu 3-4 kertaa viikossa
- **OT-jakso 16.6.-15.7 / -31.7**
 - Ohjeistettu ot-jakso → Vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun / liikkumiseen
- **Kilpailuun valmistavakausi 1.8.-15.9.**
 - Jääharjoittelu alkaa Tehostartilla, oheisharjoittelu mukana,
 - Joukkueharjoittelu 3-4 kertaa viikossa
 - Harjoituspelit 5-10 kpl / turnaukset
 - Testaus
- **Kilpailukausi 1 15.9.-4.11**
 - Alkusarjat + esim. YA-ottelut
 - Sisältää syysloman vko 43 (harjoitustauko / kevennetty)
 - Joukkueharjoittelussa joukkuepelaamisen, henkilökohtaisten pelitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien sisältöjä säädellään
 - Joukkueharjoittelu 3-4 kertaa viikossa
- **Kilpailukausi 2 5.11.-15.4.**
 - Jatkosarjat ja Final Four + 1-2 turnausta
 - Sisältää mm. joulutauon ja hiihtoloman
 - Testaus ja pelaaja-arviointi joulukuussa
 - Joukkueharjoittelu jaetaan esim. kolmeen jaksoon, joissa joukkuepelaamisen, henkilökohtaisten pelitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien sisältöjä säädellään
 - Joukkueharjoittelu 3-4 kertaa viikossa
- **Ylimenokausi 15.4.-10.5.**
 - Seuraavan kauden joukkueiden ja harjoitusryhmien kasaaminen
 - Pelaaja-arviointi
 - 3 viikon vapaa / tauko

E1-E2 12 kk jakautuu

- **Kesäkausi 10.5.-15.6.**
 - E1 ja E2 yhteinen kesäharjoittelu 2-3 kertaa viikossa halukkaille (käytetään jäätä, jos tarjolla 1-2 kertaa viikossa).
 - Pääpaino harjoittelussa liikehallintataitojen kehittämisessä ja pelin opettamisessa
 - Testaus
 - Kannustetaan muihin lajeihin
- **Loma 16.6.-31.7**
 - Vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun / liikkumiseen
- **Talvikausi 1.8.-15.4.**
 - Jääharjoittelu alkaa Tehostartilla / Kiekkokoululla, oheisharjoittelu mukana
 - Joukkueharjoittelu 2-3 kertaa viikossa, huomioidaan muiden lajien harrastajat
 - AAA ja AA sarjat, lopputurnaus, 1-4 turnausta / 5-10 harjoituspelitapahtumaa
 - Sisältää syysloman, joulutauon ja hiihtoloman (harjoitustauko / kevennetty)
 - Testaus ja pelaaja-arviointi syksyllä / keväällä
 - Joukkueharjoittelu jaetaan useampaan jaksoon, joissa joukkuepelaamisen, henkilökohtaisten pelitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien sisältöjä säädellään
- **Ylimenokausi 15.4.-10.5.**
 - Seuraavan kauden joukkueiden ja harjoitusryhmien kasaaminen
 - 3 viikon vapaa

F1-F2 9 kk jakautuu:

– Talvikausi 1.8.-30.4.

- Seuran järjestämä Kiekkokoulu elokuussa
- Joukkueharjoittelu aloitetaan koulujen alkamisen jälkeen
- Joukkueharjoittelu 2 kertaa viikossa
- 4-6 harjoituspelitapahtumaa ja 1-3 turnausta
- F1 ja F2 Leijonaliiga-sarjatoiminta
- Syysloman, joulutauon ja hiihtoloman toiminta katsotaan vuosittain
- Kausisuunnitelma voidaan jakaa useampaan jaksoon, joissa pelaamisen, henkilökohtaisten taitojen ja motoristen yleistaitojen sisältöjä säädellään
- Kannustetaan myös muiden lajien harrastamista ja omaehtoista liikuntaa

– Kesäkausi 1.5.-31.7

- Ei seuran järjestämää toimintaa eikä jääharjoittelua
- Kannustetaan muihin lajeihin
- Joukkue voi halutessaan kokoontua myös kesä kautena 1-2 kertaa viikossa, jos innokkuutta löytyy (touko-kesäkuun alku). Osallistuminen ei kuitenkaan saa rajoittaa muiden lajien harrastamista tai omaehtoista liikkumista

G 7 kk jakautuu / sisältää esim.

– Talvikausi syys-maaliskuu

- Kiekkokoulu elokuussa
- Joukkueharjoittelu 2 kertaa viikossa
- 6-8 harjoituspelitapahtumaa / 1-3 turnausta
- Ei sarjatoimintaa
- Sovelletaan esim. SJL:n Leijonakiekkokoulun 3. vuoden sisältöjä
- Kannustetaan myös muiden lajien harrastamista ja omaehtoista liikuntaa

– Kesäkausi 1.5.-31.8.

- Ei seuran järjestämää toimintaa eikä jääharjoittelua
- Kannustetaan muihin lajeihin

Leijonakiekkokoulu 7 kk / sisältää esim.

– Talvikausi syys-maaliskuu

- 10 kertaa syyskaudella ja 10 kertaa kevätkaudella
- 1-3 peli- / turnaustapahtumaa
- Ei sarjatoimintaa
- Kannustetaan myös muiden lajien harrastamista ja omaehtoista liikuntaa
- Toteutetaan SJL:n Leijonakiekkokoulun sisältöjä

– Kesäkausi 1.5.-31.8.

- Ei seuran järjestämää toimintaa eikä jääharjoittelua
- Kannustetaan muihin lajeihin