



## Ringettepartio

### Ringetteen tutustuminen / TYKY-päivä

#### Välineet Turun Ringeteltä

- mailat
- renkaat
- peliliivit
- pressut
- tötsät

#### Kokeilijoilta vaadittavat omat välineet

- luistimet
- kypärä
- hanskat
- rento, jäähalliin sopiva asu
- juomapullo

#### Ennen jäälle menoa tutustuminen ja perusasiat ringetestä

- ohjaajan esittäytyminen
- Moniko tuntee lajin?
- Millainen mielikuva tai ennakkokäsitys sinulla on ringetestä?
- lajin keksi kanadalainen Sam Jacks 1963 Ontariossa North Bayssa
- Eurooppaan, Suomeen ja Turkuun 1979 Juuso Wahlstenin mukana
- Turun Siniset, Turun Ringette 1981
- siniset, valkoiset ja punaiset mailat, musta rengas > seuran värit edelleen
- PELIAIKA: 2x20 min > 4x15 min
- MAILA: muovikärki, hampaat (Matti "Pappa" Paasosen keksintö), ei lapaa
- RENGAS: sininen kumirengas, helppo kuljettaa, voidaan laukoa yli 100 km/h
- VARUSTEET: kevyet, koska pitää olla liikkuva, ketterä ja nopea
- JOUKKUE: 10–15+1–2
- LUISTELU: koska pelivälinettä on helppo kuljettaa, erot tehdään taitavalla luistelulla ja nopealla ratkaisuntekokyvyllä
- TAKTIikka: syötöillä eteneminen sinisten yli, 30 sekunnin hyökkäysaika > nopeat ratkaisut, liikkumisalueet, puolustuskolmio, jota pyritään rikkomaan skriinein ja erilaisin hauin
- ILOPELI – ÄLYPELI – YHTEISPELI

#### Jäällä (n. 2–2,5 h)

##### 1. Kuljettaminen ja luistelut (20 min)

Kentän kierto rengas mailassa: erilaiset pyörittelyt (renkaan ja mailan) ja kikkailut, renkaan kuljettaminen jaloilla tai ottamatta rengasta mailaan



Jarrutukset ja kaatuminen: luistelut rengas mailassa tötsältä toiselle + jarrut, kaatumisen turvallisuus

Tötsällä käynnit: meno EP, takaisin TP

Pyörähdykset rengas mailassa

Tötsien pujottelut rengas mailassa

Tötsien kierrot renkaalla (hartiat liikkeelle ja kädet tekee töitä enemmän kuin jalat)

## **2. Syöttäminen ja syötön vastaanotto (20 min)**

Mailan kärki alhaalla, merkki, saatto

Rysty & kämmen

Parin kanssa lyhyitä syöttöjä, 10 jälkeen pidennetään välimatkaa, koko ajan pieni liike

Kiertoharjoite viivan yli hakien: oikea suunta, syöttö eteen kohti merkin näyttämää suuntaa

## **3. Laukaus (20 min)**

Rysty & kämmen

One-timer

Mailan kärki renkaan alle ja vippaus ranteilla > kakkosvaiheessa painonsiirto ja koko keho mukaan, saatto oikealla korkeudella

Vippailut

Renkaan pudotukset laidalta

Laukaukset pressuun tai laitaa vasten

## **4. Renkaan pois ottaminen ja pienpelit (30 min)**

Karvausharjoitus ympyrässä: suojaus, mailan napautus hallitusti

Pienpelit 2–2 ja 3–3 (syöttösäännöt pelin suunnasta riippuen, esim. 3 syöttöä ennen maalintekoa tai viivan ylitys hyökkäävän joukkueen vaihtuessa)

## **5. Koko kentän peli 5–5 (30 min–1 h)**

sääntöjen ja taktiikan perusasioiden kertaus

## **6. Loppuluistelu (5 min)**

Kenttää ympäri jalkoja ravistellen ja mailaa pyöritellen