

Show your skills!



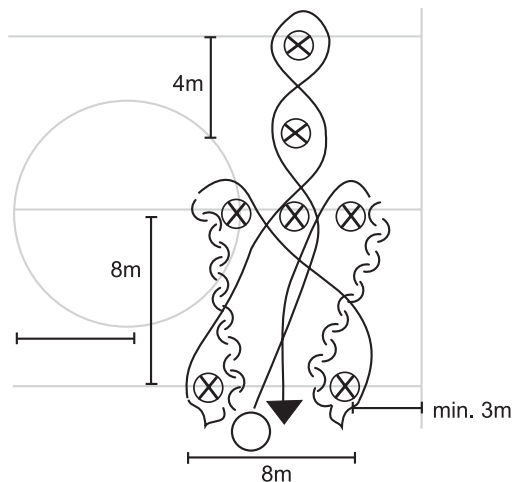
A photograph showing the lower legs and skates of ice hockey players in blue and white uniforms on an ice rink. One player's stick is visible, with the brand name '1600 RING' on it.

Taitokisat

Erilaisia taitokisoja on hyvä pitää kauden aikana, koska taitoharjoittelun tarkoituksena on kehittää pelaajan henkilökohtaisia taitoja. Taitokisat ovat hyvä mittari seurata pelaajan kehitystä. Taitokisat voidaan ajoittaa esimerkiksi seuran pikkujouluihin tai kevätjuhliin. Näin tapahtumasta saadaan seuran kaikille junioreille mielekäs ja yhtenäinen. Ringetteliiton omaa **"Show your skills"** -taitokisamateriaalia voit käyttää oman seuran taitokisoissa, sekä soveltaa sitä seuralle omannäköiseksi.



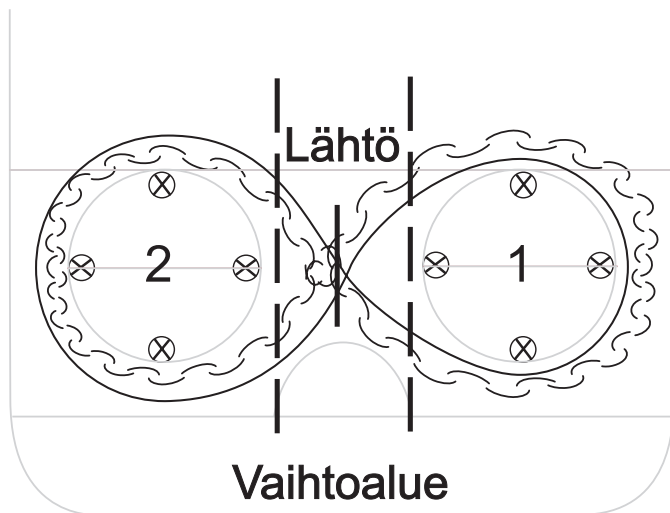
Show your skills - taitokisat



Luistelu- ja terämkäyttö

Luistelurata

- Luistellaan kuvan mukainen luistelurata läpi, aika ratkaisee.
- Radan tarkat mitat ovat kuvassa.
- Turva-alue laidasta on oltava min. 3 m.



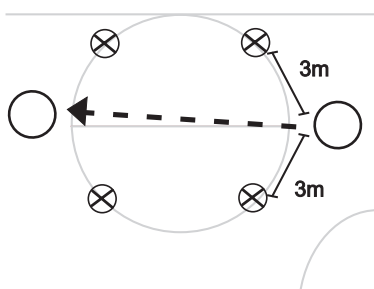
Ympyräluistelu

- Lähtö viivan takaa etuperin luistellen 1 ympyrä
- Vaihtoalueella käänös takaperin luisteluun
- Luistellaan takaperin ensin ympyrä 2 ja sitten ympyrä 1.
- Vaihtoalueella käännetään etuperin luisteluun ja luistellaan 2 ympyrä ympäri.
- Aika alkaa kun ylitetään lähtöviiva ja päättyy kun ollaan luisteltu molemmat ympyrät sekä etu- että takaperin ja ylitetään maaliviiva (sama kuin lähtöviiva)

Radan valmistus:

- Vaihtoalue: Merkataan paksulla tussilla kaksi pystyviivaa aloitusympyröiden kaarta viistäen ja lähtöviiva
- Lähtö- ja maaliviiva: Vaihtoalueen keskelle
- Ympyröiden kaarelle laitetaan 4 keilaa

Syöttö ja syötön vastaanotto



Parisyöttely

- pareittain syötellään ympyrän läpi
- suoritukseen aikaa 30 s
- haltuunotot lasketaan, parin yhteistulos on molempien pelaajien henkilökohtainen tulos
- suoritus tehdään kerran jokaisen samassa ryhmässä olevan suorittajan kanssa
- paras henkilökohtainen tulos merkitään

Show your skills - taitokisat



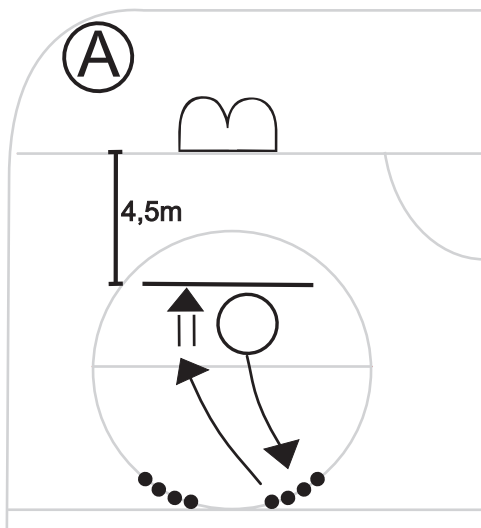
Jongleeraus

- pelaaja syöttelee itselleen laidan kautta vuorotellen kahta rengasta syöttöviivan takaa
- syöttöviiva sijaitsee 2,5 m päässä laidasta
- suoritukseen on aikaa 30 s
- viivan takana saadut haltuunotot lasketaan



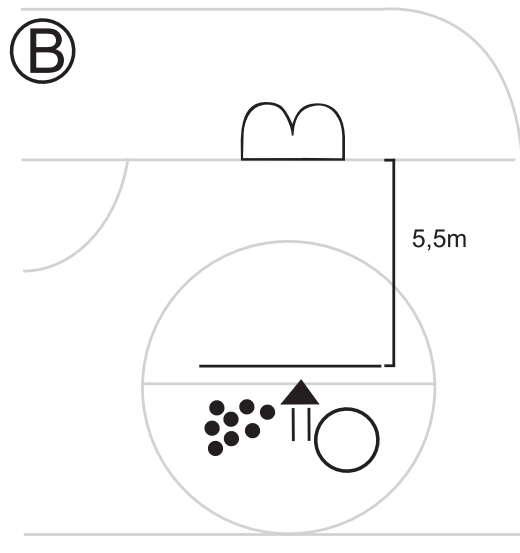
Laukaisupisteet

Laukausharjoituksissa on maalissa kuvan mukaiset "pressut".



Laukominen liikkeestä

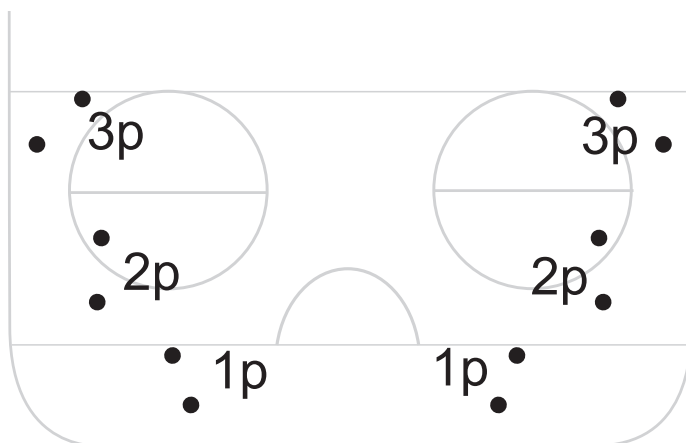
- ympyrän kaarella kahdeksan rengasta, neljä oikealla ja neljä vasemmalla reunalla
- lähtö tapahtuu ympyrän keskipisteestä
- suorittaja lauottava renkaat "luonnolliselta" puolelta, ensin 4 kämmenlaukausta ja sitten 4 rystylaukausta
- jokaisen laukauksen on lähdettävä ennen kenttään merkittyä laukaisuviivaa = "maalivahdin alueen viiva"
- viiva sijaitsee 4,5 m päässä maaliviivasta
- tehtävän suorittamiseen on aikaa maksimissaan 45 s
- pressun aukoista maaliin menneet renkaat lasketaan



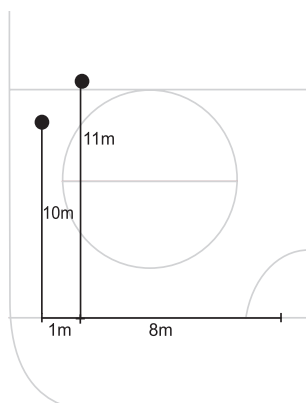
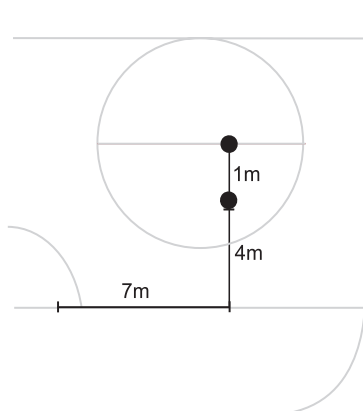
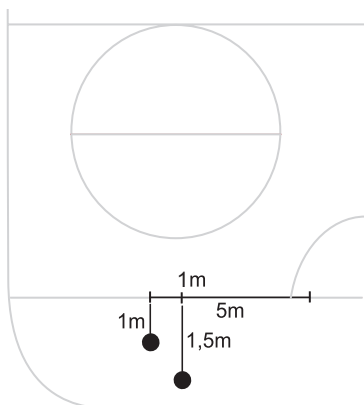
Laukominen paikaltaan

- lauotaan 8 rengasta yhdeltä kenttään merkityltä laukaisuviivalta
- sekä kämmeneltä (8) että rystyltä (8)
- pressun aukoista maaliin menneet renkaat lasketaan
- viiva sijaitsee 5,5 m päässä maaliviivasta

Show your skills - taitokisat



Mitat: Maalitolpasta



Maalivahtien testejä

Heittopiste

Mv alueella mv:llä on kahdeksan rengasta

Mv heittää pelisääntöjen mukaisina avausheittoina renkaat valitsemiinsa portteihin kuitenkin siten että neljä renkaista heitetään oikean puolen portteihin ja neljä vasemman puolen portteihin.

Heitot tapahtuvat kiinniottokädellä.

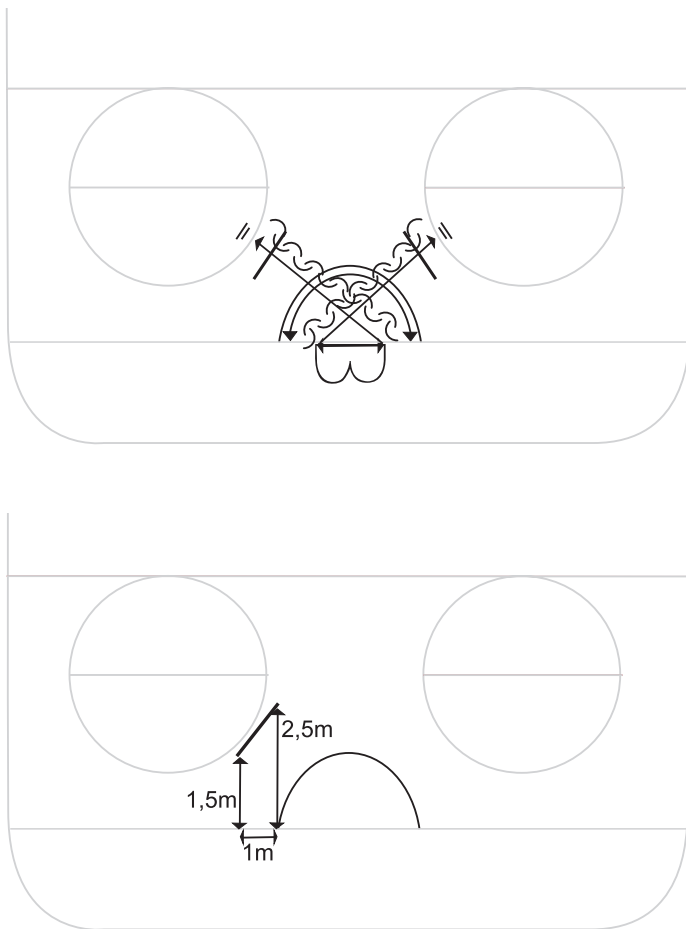
Portit ovat pisteytetty.

Lähimmät heitot, maalin takana oleviin portteihin ovat 1p arvoisia, seuraavat 2p arvoisia ja pisimmällä sijaitseviin portteihin 3p arvoisia osumia.

Portit merkitään n. 1 m leveällä viivalla. Heitto hyväksytään jos rengas osittainkin kulkee viivan päältä.



Show your skills - taitokisat



MV-liikkuminen

Luistellaan kuvan mukainen luistelurata läpi, aika ratkaisee. Rata on seuraava

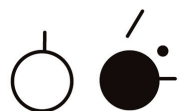
1. Sivuttaisliikkuminen mv- alueen kaaren alla.
2. Vasemmalta tolpalta oikealle tolpalle.
3. Vastaantulo vastakkaiselle puolelle jähän piirretty viiva rikkoen, takaperin paluu lähtötolpalle.
4. Oikealta tolpalta vasemalle tolpalle.
5. Vastaantulo vastakkaiselle puolelle jähän piirretty viiva rikkoen, takaperin paluu lähtötolpalle.
6. Sivuttaisliikkuminen mv-alueen kaaren alla takaisin lähtöpaikalle.

Noin 1. metrin levyinen viiva merkitään kuvan osoittamaan paikkaan.





Merkkien selitykset



PELAAJA



KEILA, VALMENTAJA



ETEENPÄIN
SUORALUISTELU



HARHAUTUS



KULJETUS



TAKAPERIN LUISTELU



PUOLUSTAJAN KÄÄNNÖS



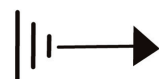
RISTIASKELLUS



JARRUTUS



SYÖTTÖ



KIIHDYTYS



JÄTTÖSYÖTTÖ



MAALI



LAUKAUS



MAILA





www.ringette.fi