

Taitojää



Luistelu ja teränpöytä

Syöttö- ja syötön vastaanotto

Laukominen ja maalinteko

Pienpelejä

Show your skills - taitotestit



The background of the entire page is a photograph of ice hockey players on an ice rink. In the foreground, several blue, ring-shaped training aids are scattered on the ice. The title 'Sisällysluettelo' is written in white on a blue curved banner in the upper left.

Sisällysluettelo

MIKÄ ON TAITOJÄÄ?	3
LUISTELU- JA TERÄNKÄYTTÖ	7
SYÖTTÖ- JA SYÖTÖN VASTAANOTTO.....	15
LAUKOMINEN JA MAALINTEKO	19
PIENPELEJÄ.....	25
SHOW YOUR SKILLS-TAITOTESTIT.....	29

Mikä on taitojää?

Taitojäätoiminnalla saadaan:

- *Lisättyä lasten ja nuorten jäällä oloaikaa sekä monipuolisen liikunnan määrää*
- *Suunnattua harjoittelua joukkueharjoittelusta yksilön monipuoliseen harjoitteluun*
- *Enemmän toistoja ja palautetta yhden jääharjoituksen aikana*
- *Valmennustiedon vaihtoa ja lisääntyvää yhteistyötä valmentajien välillä*
- *Tehostunutta jäänkäyttöä*
- *Seuran yhtenäisyyden kasvua*

Taitojää on seuroille tarkoitettu uudenlainen harjoittelukulttuuri, jonka tarkoituksena on kehittää pelaajan henkilökohtaisia ringettetaitoja. Tarkoituksena on, että seuran juniorijoukkueilla on yksi tai kaksi yhteistä jäävuorota viikossa, jolloin pelaaja voi vapaaehtoisesti tulla harjoittelemaan omia heikkouksiaan ja kehittämään vahvuuksiaan. Taitojää on vapaamuotoinen harjoittelumuoto ja treenaaminen jäällä on oma-aloitteista.

Tästä syystä valmentajien tulisi käydä pelaajan kanssa henkilökohtaisia tavoiteasettelukeskusteluja ja kannustaa pelaajia käyttämään taitojäitä tavoitteiden saavuttamiseksi.

Taitojäämateriaali

Tämän materiaalin tarkoituksena on antaa seuralle hyvät lähtökohdat kehittää seuran omia taitojäitä. Materiaalista löydät harjoitteita ringeten perustaitojen kehittämiseksi. Tärkeää on kehittää taitojäät juuri omalle seuralle sopiviksi ja suunnitella harjoitteet niin, että ne tulevat palvelemaan koko ringetteseuraa.

Seuran sisäinen yhteistyö

Taitojäillä pyritään lisäämään seuran sisäistä yhteistyötä. Yhteisten harjoitusten ansiosta pelaajat tutustuvat toisiinsa. Seuran valmentajat suunnittelevat yhdessä taitojäiden teemat ja jakavat vastuukerrat. Näin taitojäät eivät rasita tiettyjä valmentajia liikaa. Taitojäiden ansioista pelaaja saa monipuolisempaa palautetta, koska valmentajat vaihtelevat. Tällainen harjoittelukulttuuri tukee

valmentajia suuntaamaan valmennusta yksilön monipuoliseen kehittämiseen sekä innostamaan pelaajia harjoittelemaan omatoimisesti. Taitojäiden tarkoituksena ei ole erotella pelaajia toisistaan taitotason tai iän perusteella vaan tarkoituksenmukaisempaa olisi, että jäällä kävisi pelaajia eri ikäluokista. Vanhempien pelaajien läsnäolo harjoituksissa tekee harjoittelun mielekkäämmäksi nuoremmille ja heiltä on hyvä ottaa mallia omaan harjoitteluun. Vanhemmat pelaajat taas voivat jäällä ottaa vastuuta ohjaamisesta ja antaa nuoremmille neuvoja harjoitteluun.



Ringettetaidot kehittyvät useiden toistojen kautta

Taitojäiden tarkoituksena on kehittää pelaajan henkilökohtaisia taitoja. Jäällä harjoitteita tehdään pistesuorituksina. Jää on jaettu osiin eri pisteille, joilla harjoitellaan ringeten perustaitoja, kuten syöttöä, laukaisua, luistelua ja teränsäilyä sekä suojausta/riistämistä ja henkilökohtaista taktiikkaa, kuten peruspelitalanteiden ratkaisuja. Taitojäiden tehokkuus tulee esiin pisteharjoittelussa. Kun pisteitä on monta ja pelaajat on jaettu pienempiin ryhmiin, pelaajien ei tarvitse jonottaa ja toistoja tulee näin paljon enemmän kuin tavallisissa joukkueen harjoituksissa. Taidon oppiminen vaatii monia tuhansia toistoja. Toistot tulee tehdä aina oikein, jotta taito kehittyy tarkoituksenmukaiseksi. Pelaajat voivat taitojälle tullessaan treenata juuri sitä osa-aluetta, minkä näkee hyödylliseksi ja mikä tuntuu mielekkäältä. Taitojäiden avulla yksittäinen pelaaja harjoitteluunsa saa lisää jääaikaa ja jääkertoja. Taitojää sopii kaikille pelaajille taitotasosta riippumatta.

Maalivahdit mukaan

Taitojäiden tarkoituksena on kehittää myös seuran maalivahteja. Jokaisella taitojäällä tulee olla harjoitteita, jotka tukevat maalivahtien kehittymistä. Erityisesti laukaisupisteillä maalivahdit saavat paljon laukauksia. Näillä pisteillä maalivahdeilla on mahdollisuus toivoa millaisia laukauksia haluavat, jotta he voivat kehittää haluamiaan taitoja. Ainoastaan maalivahdeille suunnattuja taitojaita seurat voivat järjestää halutessaan silloin tällöin.

Seuran yhteinen harjoittelujää

Taitojäät eivät vaadi seuralta yhtään enempää jäävuoroja vaan tarkoitus on toimia siten, että osasta joukkueen omista jääharjoituksista ”luovutaan” ja ne annetaan koko ringetteseuran yhteiseen käyttöön taitojäiksi. Näin seuran junioreille ja joukkueille ei tule ylimääräisiä kustannuksia, vaan se on täysin ilmaista. Taitojäillä useamman juniorijoukkueen lapsella ja nuorella on mahdollisuus tulla kehittämään yksilöllisesti henkilökohtaisia ringettetaitojaan. Näin saadaan pelaajalle mahdollisuus, hänen niin halutessaan, treenata jäällä useampia kertoja viikossa.

Useita kertoja viikossa

Taitojaita tulisi olla 1-3 kertaa viikossa ja jään sopiva pituus on 1,5 tuntia. Sopiva pelaajamäärä yhdelle taitojäälle on noin 20-50 pelaajaa. Valmentajien määrä tulee suhteuttaa pelaajien mukaan, mutta ainakin yksi valmentajaa tulee aina olla. Palautteenannon ja oppimisen kannalta jokaisella pisteellä olisi hyvä olla oma valmentaja, esimerkiksi seuran edustuksen pelaajia voi olla valmentajina jäällä antamassa neuvoja ja vinkkejä. Koska taitojäät ovat hyvin vapaamuotoisia ja omaaloitteisia, voidaan seurassa päättää onko pelaajilla varusteet päällä taitojäällä, vai ainoastaan luistimet, kypärä ja hanskat.

Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu

Ringetteä oppii pelaamaan vain pelaamalla, mutta tärkeitä fyysisiä ominaisuuksia voidaan kehittää oikeanlaisella oheisharjoittelulla. Ringeten oheisharjoittelu tulee olla monipuolista. Harjoittelu tulee sisältää kestävyys-, nopeus-, ketteryys-, koordinaatio-, tasapaino-, voima-, kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoittelua. Alkulämmittelyn tarkoituksena on lämmittää kehoa ja valmistaa hermostolihasjärjestelmä tulevaa harjoitusta varten. Alkulämmittelyn aikana verenkierto vilkastuu ja lämmittelyn tulee olla teholtaan nouseva. Hyvin tehty alkulämmittely ennaltaehkäisee vammoilta ja valmistaa lihakset suoritukseen. Harjoitusten jälkeen ei sovi unohtaa loppuverryttelyä. Loppuverryttelyn tarkoituksena on poistaa lihaksistoon kerääntyneitä kuona-aineita. Sen teho on laskeva, jolloin palautuminen alkaa. Sykkeen tulee hitaasti laskea, pelkkä venyttely ei siis riitä, vaan pieni hölkkä tai kävelylenkki on hyvä.

Taitokisat

Erilaisia taitokisoja on hyvä pitää kauden aikana, koska taitojäiden 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. Materiaalista löydät Ringetteliiton oman **”Show your skills”** -taitokisan, jota voit käyttää oman seuran taitokisoissa, sekä soveltaa sitä seuralle omannäköiseksi.

Show your skills!

Kasva urheilijaksi

Nuori Suomi on kehittänyt ainutlaatuiset 11–15-vuotiaiden urheilijoiden vahvuuksia ja kehityshaasteita mittaavat ominaisuus- ja elämänrytmitestit sekä psykososiaalisia ominaisuuksia ja taitoja kartoittavan motivaatiotestin. Yksilölliset, kannustavat ja harjoittelua ohjaavat testipalautteet sekä oman kehityksen seurantamahdollisuus tukevat kilpaurheilusta innostuneen nuoren fyysistä ja henkistä kasvua hyväksi urheilijaksi.

Ominaisuustesti mittaa ja antaa palautetta urheilijan nopeudesta, nopeusvoimasta, liikkuvuudesta, kestävyyydestä ja lihaskunnosta. Lisäksi Pro -osan viidellä testillä voi kartoittaa urheilijan lihastasapainoa. Testit voidaan toteuttaa esimerkiksi valmentajan johdolla harjoitusten tai leirien yhteydessä. Testien tukimateriaalit (ohjevideot, tulostettava ohjemanuaali, tulokortti ja ääninauhat) löytyvät kasvaurheilijaksi.fi sivulta ilman rekisteröintiä.

Elämänrytmitesti analysoi liikkuuko, harjoitteleeko, lepääkö ja syökö urheilija suositusten mukaisesti. Urheilija kirjaa netin ajankäyttökaleriini seitsemän vuorokauden ajalta harjoittelun ja liikunnan kokonaismäärät, unirytmien ja -määrän, ateriaritmin ja ruokailujen terveellisyys ja koulunkäynnin. Kirjausten jälkeen urheilija saa päiväkohtaisen pisteytyksen sekä pikapalautteen. Seurantajakson päättyessä järjestelmä laskee ns. elämänrytmipisteet ja kertoo, mitkä osa-alueet ovat hyvässä kunnossa ja missä on vielä parannettavaa suhteessa suosituksiin.

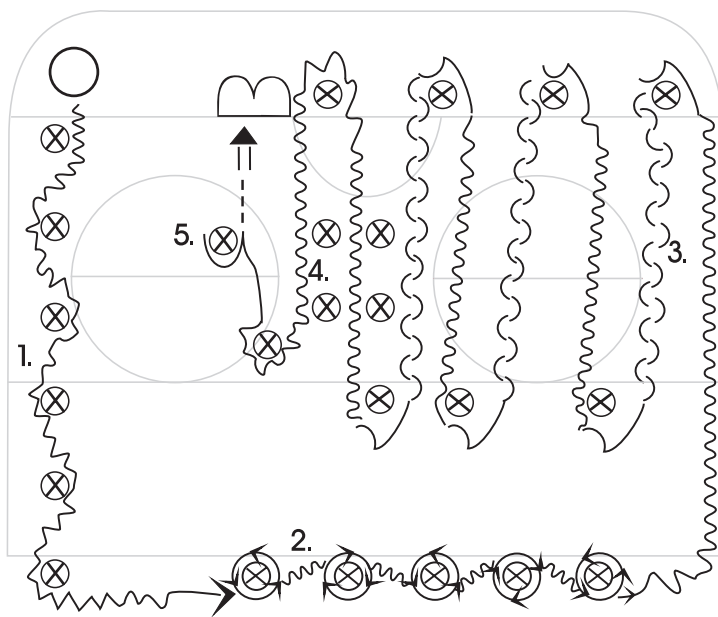
Motivaatiotesti arvioi, kokeeko urheilija harjoittelussa ja kilpailutilanteissa mm. iloa, innostusta ja intohimoa. Testi kannustaa ja innostaa urheilijoita panostamaan omaan yksilölliseen kehittymiseensä läpivalaisemalla urheilussa ja elämässä tärkeitä psyykkisiä taitoja, kuten itseluottamusta ja sisua. Valmentajalle testi antaa paremmat eväät oppia tuntemaan urheilija entistä paremmin ja tämän avulla rakentaa valmennusta yksilöllisemmäksi.

www.kasvaurheilijaksi.fi

- ominaisuus-, elämänrytmi- ja motivaatiotestit
- ilmainen, vaatii urheilijalta rekisteröitymisen
- yksilöllisesti ohjaavaa ja kannustavaa palautetta
- oman kehityksen seuranta- ja vertailumahdollisuus
- testiohjeet ja tulostettavat testilomakkeet
- vapaasti ladattavat ääninauhat testeihin
- tietoa monipuolisesta harjoittelusta ja urheilullisesta elämänrytmistä
- Suomen Olympiakomitean hyväksymä

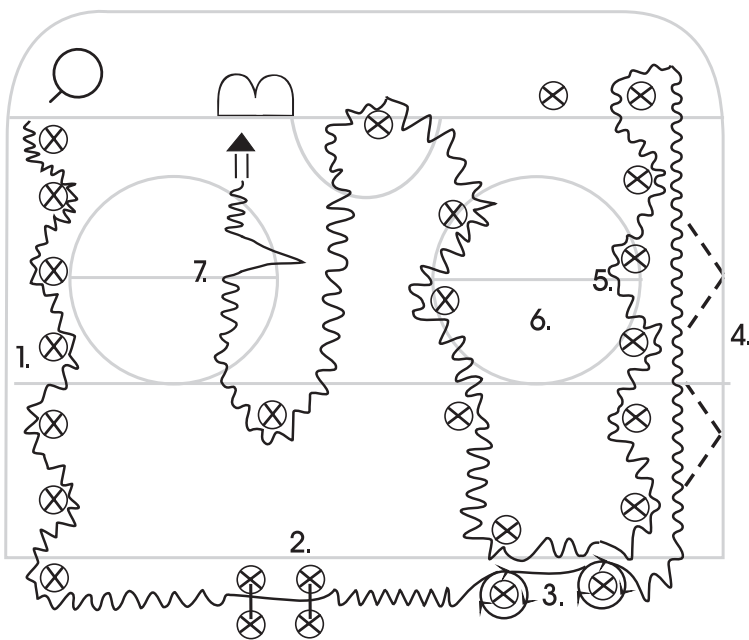


Luistelu ja teräncäyttö

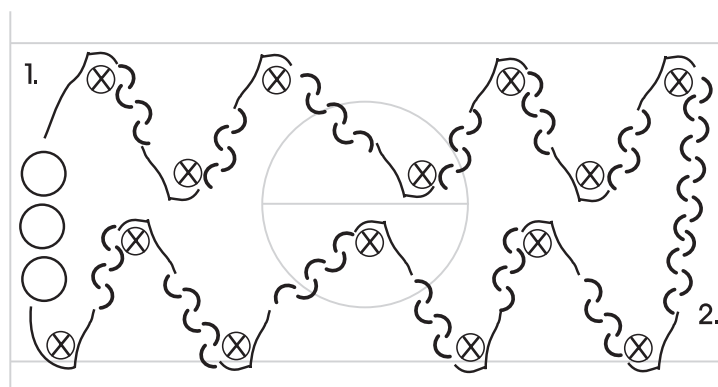


Luisteluratoja

1. Pujotellaan niin, että keila jää mailan ja pelaajan väliin
2. Kierretään kokonaan keilat
3. Etuperin – pakinkäännös – takaperin
4. Keilojen kohdalla maila jalkojen väliin
5. Virkkuukoukku harhautus, veto



1. Keila jää mailan ja pelaajan väliin
2. Esteen alta
3. Kierretään keilat kokonaan
4. Syötetään itselle laidan kautta
5. Pujotellaan keilat suojaten
6. Yhdellä jalalla pujottelu
7. Harhautus ja laukaus



1. Pakinkäännösrata
2. Lantion avausrata
 - mennään keilan takaa potkulautaa, muuten takaperin

Luistelu ja terätkäyttö

Terätkäyttöharjoitteita

Harjoitteet tehdään etu- ja takaperin

- Yhden jalan potkulauta molemmilla jaloilla (toinen potkii toinen liukuu)
- Makkarat
- Ristimakkarat
- Liuku yhdellä jalalla, yhden jalan käännös molempiin suuntiin
- Kaaret sisä- ja ulkoterä (iso C)
- Slalom

Liukuharjoitteita

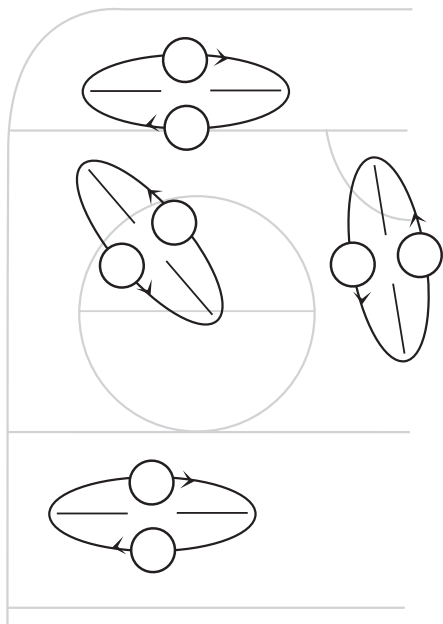
Harjoitteita voi tehdä etu- ja takaperin. Pitkä-sivu on liukumatka, lyhyellä sivulla vauhti

- Kahdella jalalla
- Kyykyssä
 - kyykyssä yhdellä jalalla
- Yhdellä jalalla
- Toinen jalka luistimen päällä – polven päällä
- Vaakaliuku

Renkaankuljetus viesti

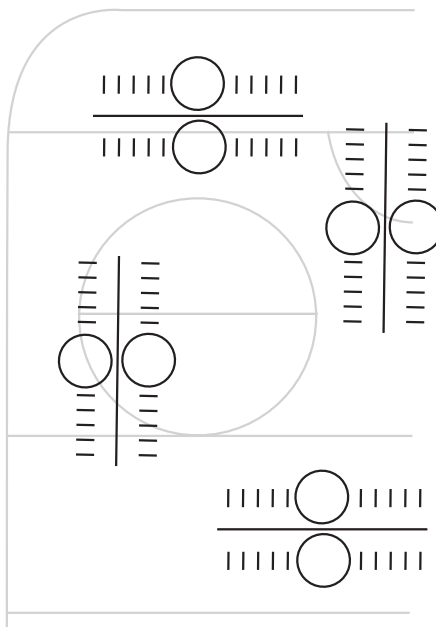
- Kuljeta rengas seuraavalle viivalle ja palaa pätyyn, vie rengas seuraavalle viivalle ja palaa taas pätyyn.
- Kehittele: luistelutapa, kuljetustyyli, joukkue/yksilöviesti

Luistelu ja teräncäyttö



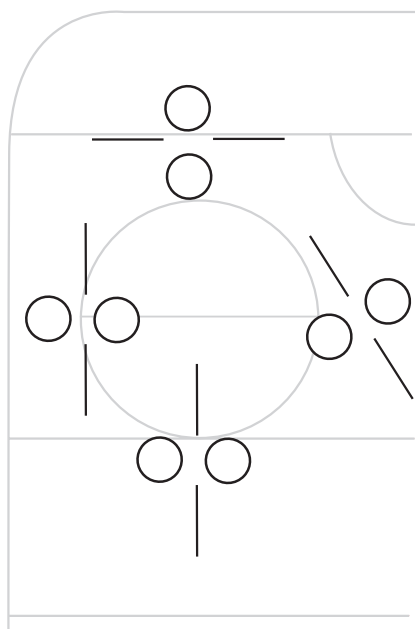
Ympyräluistelu

- Etu- ja takaperin, potkulautaa
- Molempiin suuntiin
- Kilpailu: yritetään saada toinen kiinni



Sivuttain askellusta

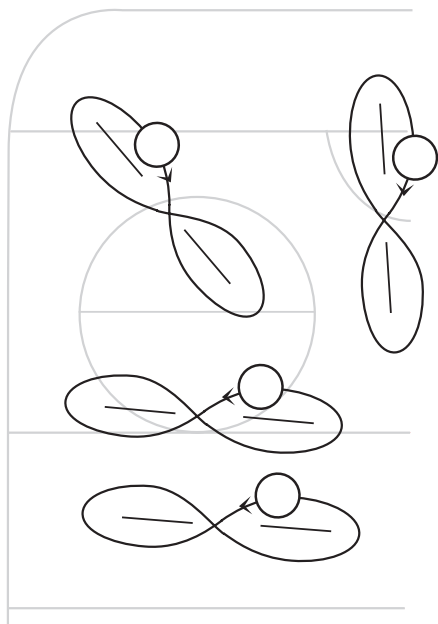
- Teräviä ristiaskelia rytmikkäästi molempiin suuntiin



Seuraa johtajaa

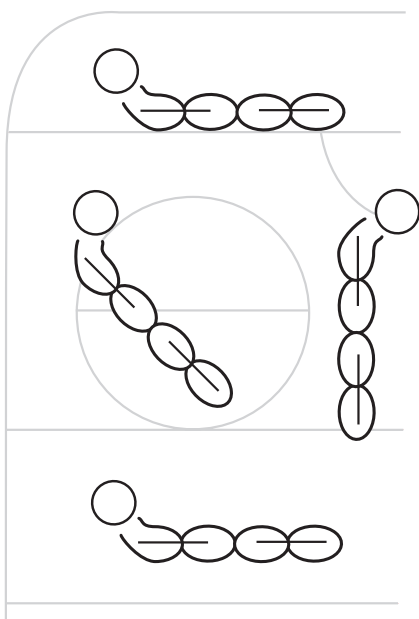
- Johtajaa tulee seurata liikkumalla samaan suuntaan mahdollisimman nopeasti

Luistelu ja teränpöytä



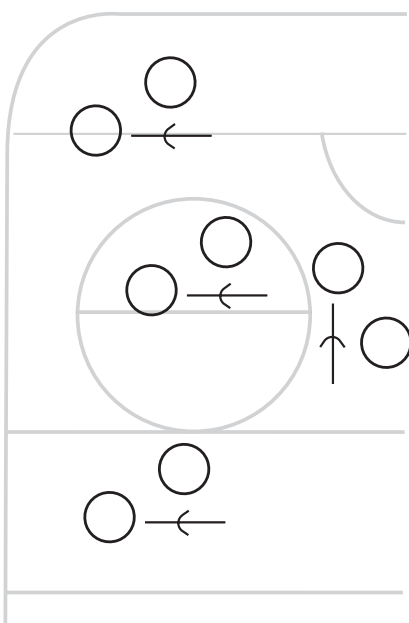
Kahdeksikko

- Etu- ja takaperin, yhdellä jalalla, potkulautaa, pakinkäännös, vauhtikäännös



Ristiaskelia mailojen yli

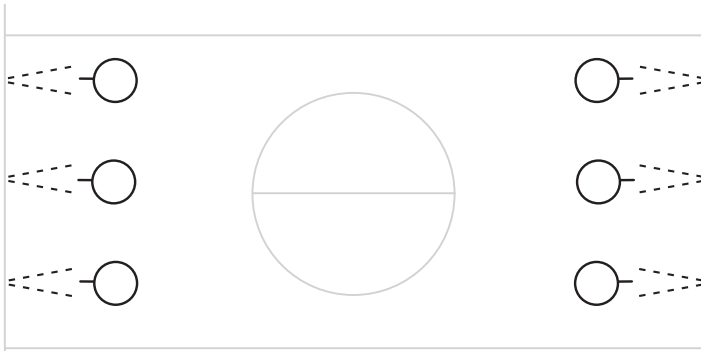
- Etu- ja takaperin
- ulompi jalka viedään mailan yli eteen ristiin



Korkeushyppyä mailan yli

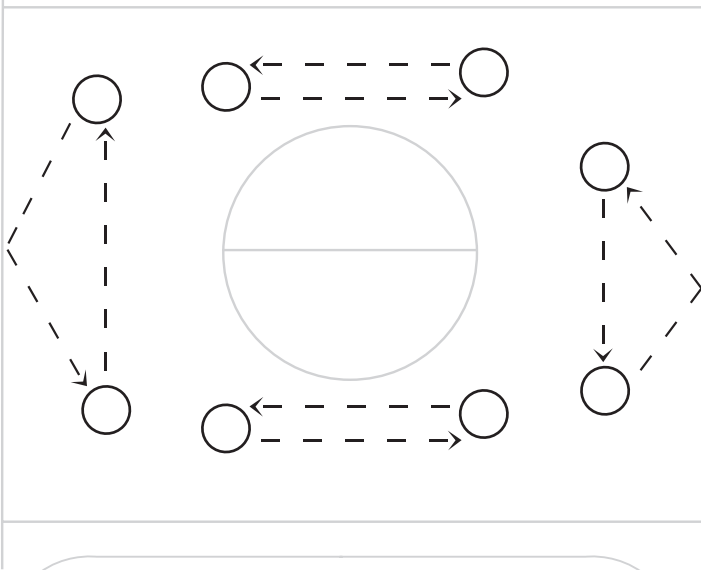
- Toinen pitää mailaa rimana ja nostaa rimaa ylityksen jälkeen.
- Alastulo molemmille jaloille

Syöttö- ja syötön vastaanotto



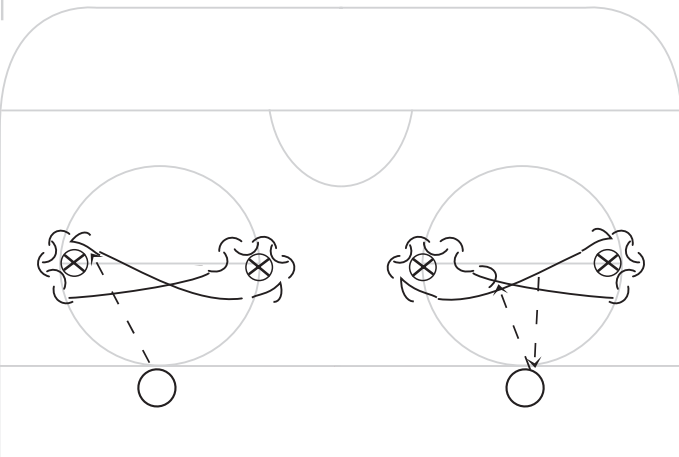
Jongleeraus laidan kautta

- Kämmen- ja rystypuolelta
- Vaihtelee renkaiden määrää (1-3)
- Vaihtelee suuntaa: rintamasuunta laitaa kohti, kylki laitaa kohti, selkä laitaa kohti
- Vaihtelee etäisyyttä laidasta



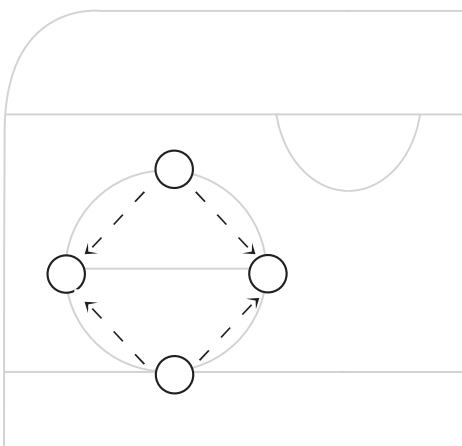
Syöttelyä pareittain

- Syötetään kämmen- ja rystypuolelta
- Vastakkain, kyljittäin, vastaanottaja selin renkaaseen
- Pelaajien välinen etäisyys 3-6 m
- Laidan kautta kokeillen isompaa ja pienempää syöttökulmaa
- Vastaanotto luistimen sisä- ja ulkosyrjällä



8-syöttely

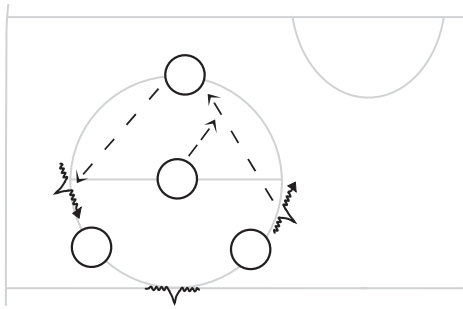
- Luistelija luistelee kahdeksikkoon niin, että katse on kokoajan syöttäjään päin
- Keilojen kohdalla tehdään pakin käänнос
- Keilojen välissä syötellään



Neliössä syöttely

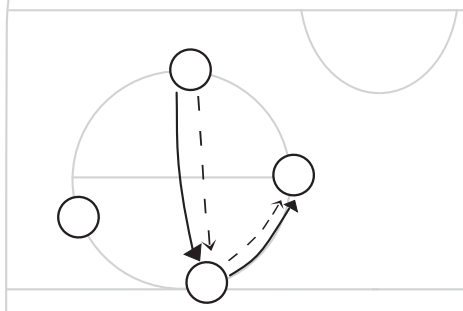
- Pelaajat ovat kaarella
- Aluksi kaksi rengasta, lisää renkaita pelaajien taitotason mukaan
- Vaihda suuntaa
- Kehittely: pelaajat pienessä liikkeessä

Syöttö- ja syötön vastaanotto



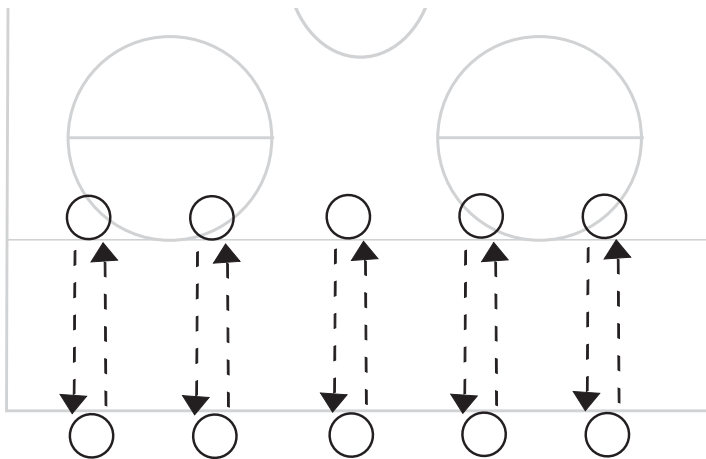
3vs1 ympyräsyöttely

- Keskellä oleva yrittää katkoa syöttöjä
- Keskelle joutuu, jos antaa huonon syötön tai jos syöttö katkaistaan
- Harhauttele ja hämää keskellä olijaa



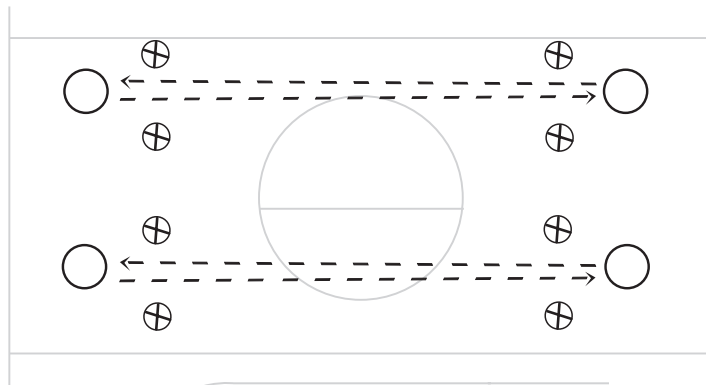
Give and go

- Syötetään rengas toiselle ja luistellaan perään
- Syötetään kämmen- ja rystypuolelta
- Luistellaan etu- ja takaperin
- Kehittele itse lisää



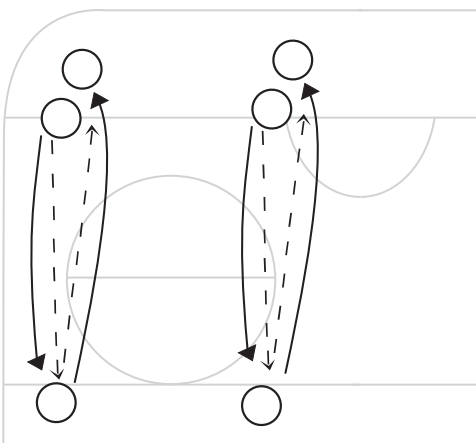
Syöttökisa

Montako syöttöä saat kiinni 30 sekunnin aikana?



Kaikki peliin

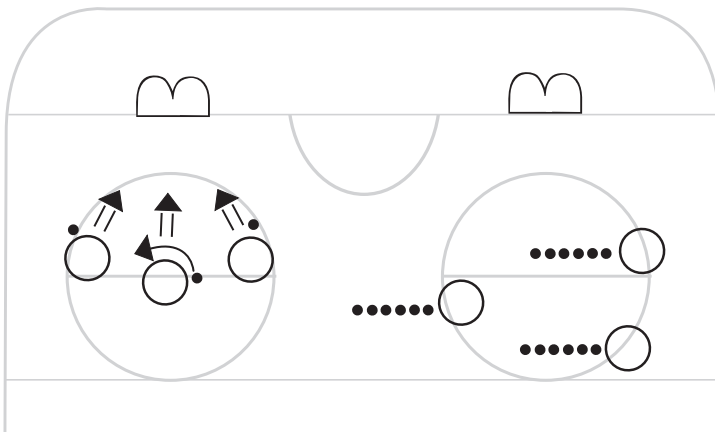
- Syötä jättä pitkin niin kovaa kuin pystyt, kuitenkin niin että rengas menee keilojen välistä
- Montako saat kiinni kymmenestä?



Sukkulaviesti

- Kaksi jonoa vastakkain. Syötetään vastakkaisen jonon ensimmäiselle ja luistellaan terävästi perään
- Kolme pelaajaa joukkueessa on sopiva määrä
- Kehittele itse

Laukominen ja maalinteko

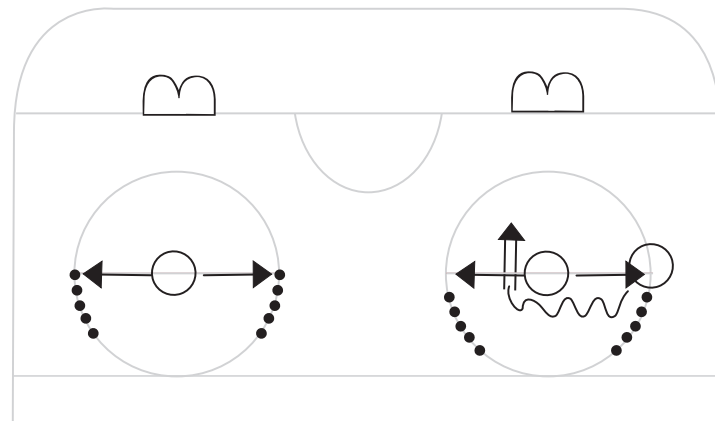


Laukauksia eri etäisyyksiltä

- Lauo niin nopeasti ja kovaa kuin pystyt
- Yritä saada kaikki 5-10 rengasta aina samaan paikkaan

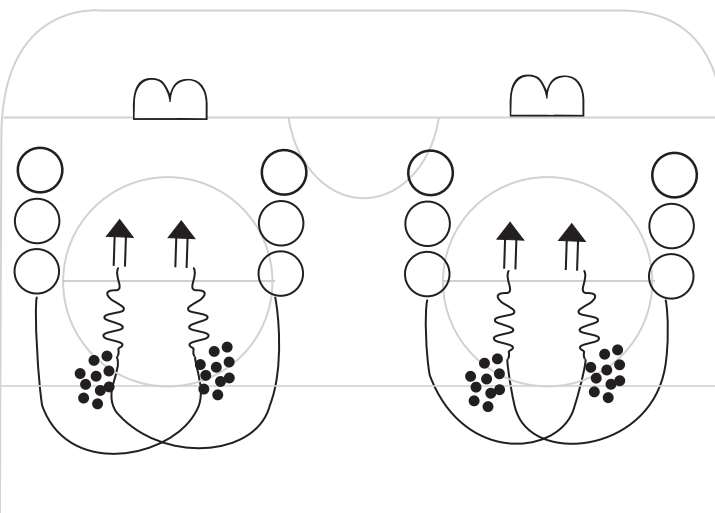
Paikaltaan laukominen

- Erilaisista asennoista, esim. rintama-suunta kohti maalia, kylki kohti maalia, toispolviseisonnasta, polvillaan, vatsallaan, istuallaan, yhdellä jalalla seisten, jne.



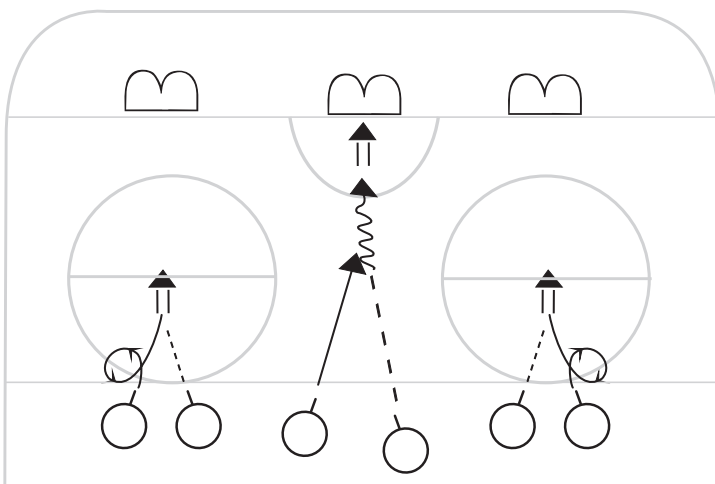
Laukominen liikkeestä

- Haetaan rengas vuorotellen molemmilta kaarilta ja lauotaan luonnolliselta puolelta



Laukominen liikkeestä

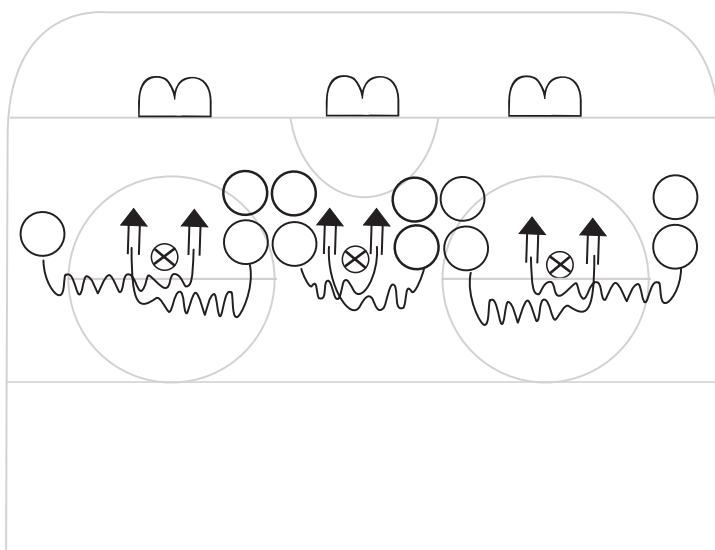
- Pelaajat lähtevät vuorotellen kaaren reunoilta, hakevat renkaan ja laukoo
- Lauotaan rysty- ja kämmenpuolelta
- Lauotaan tiettyyn paikkaan
- Muutetaan laukaisuetäisyyttä



Laukaus syötöstä

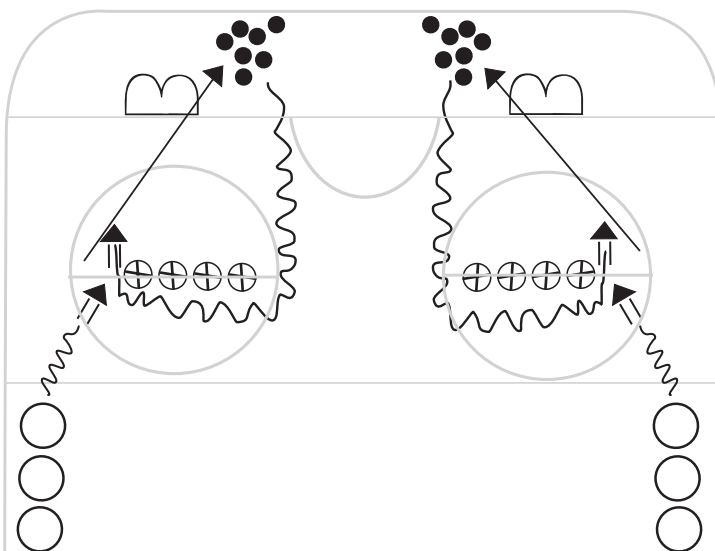
- Pelaaja tekee pienen lenkin, saa takaa syötön ja laukoo
- Kehittele itse

Laukominen ja maalinteko



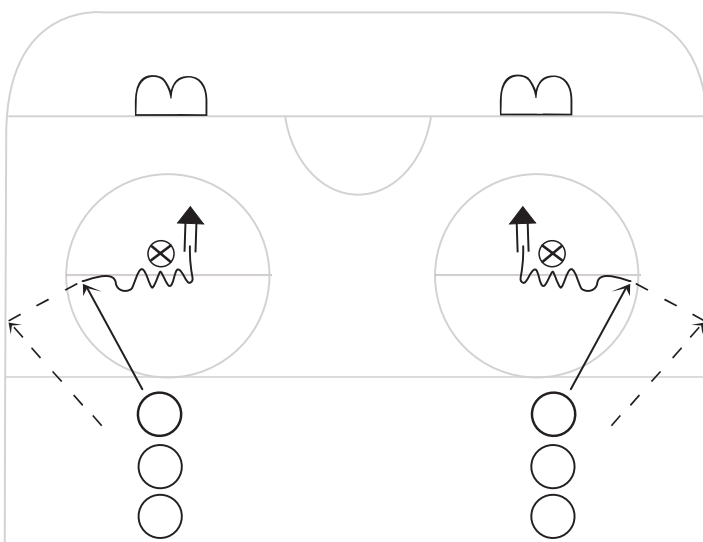
Keskilinjän ylitys

- Pelaaja lähtee terävästi liikkeelle, ylittää keskilinjaa ja laukoo
- Kehittely: Keilan kohdalla 360° ympäri ja veto



Suora laukaus

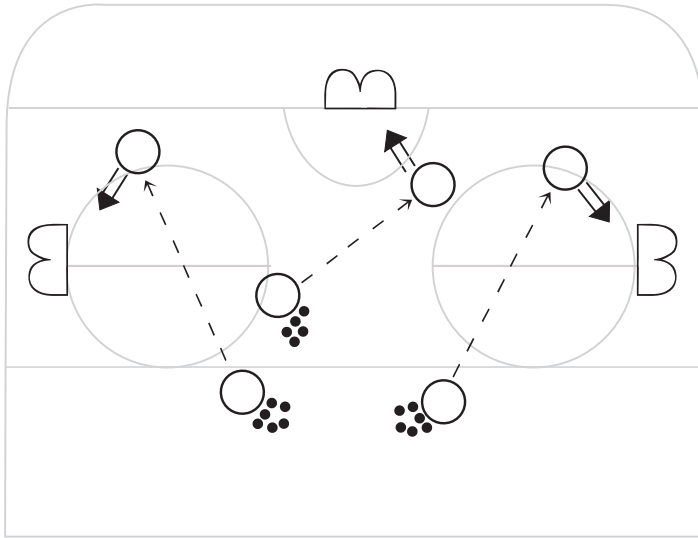
- 1. Terävä luistelu, suora veto liikkeestä
- 2. Haetaan rengas, kuljetetaan keskilinjaa yli suojaten, lauotaan liikkeestä



Irtorenkkaan haku ja laukaus

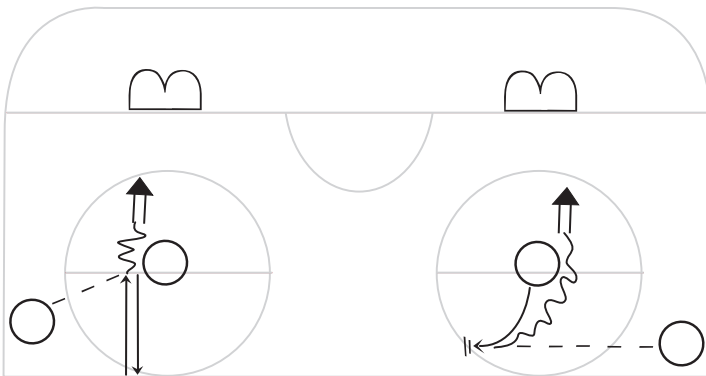
- Pelaaja hakee irtorenkkaan laidasta, ylittää keskilinjaa ja laukoo

Laukominen ja maalinteko



Suoraan syötöstä

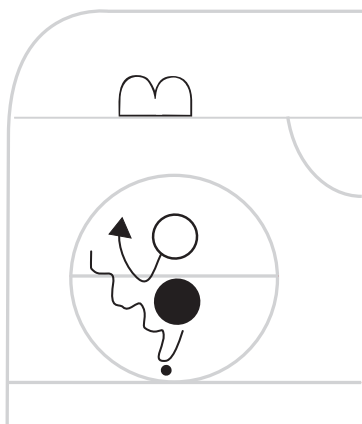
- Syötetään maalin kulmalle.
- Kulmalla oleva pelaaja laukoo suoraan syötöstä



Ympyräharjoitteet

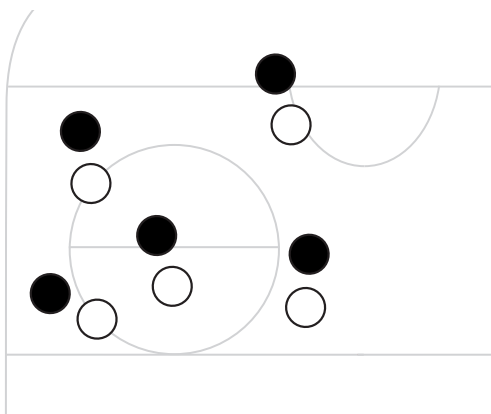
- Laukominen liikkeestä erilaisin tehtävin.
- Tilana ympyrä, maali, maaliviiva

Pienpelejä



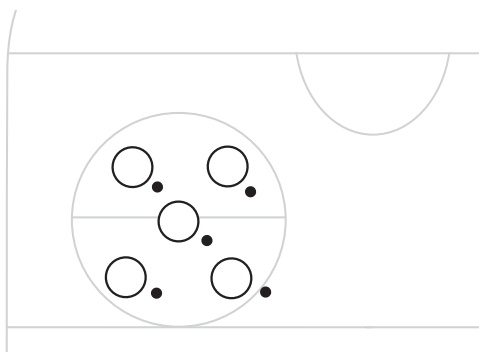
One On One

- Pelin on pysyttävä ympyrässä
- Laukauksen on lähdettävä ympyrästä
- Hyökkäysvuoro vaihtuu ohilaukauksesta tai kahdesta peräkkäisestä torjunnasta/pressuosumasta
- Maalista saa aina jatkaa hyökkääjänä
- Pelataan esim. 5 maaliin
- Kehitellään sääntöjä yhdessä



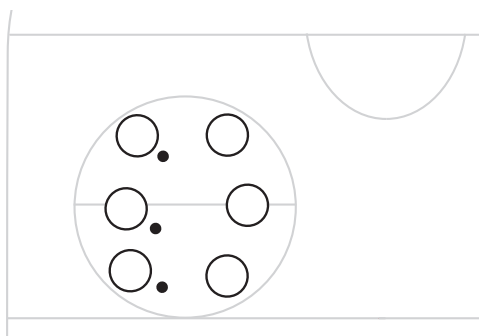
1vs1 vapaassa tilassa

- Haastetaan ja harhautellaan puolustajaa
- Ei saa suojata, eikä luistella karkuun
- Riistosta vuoro vaihtuu



Oman renkaan suojelu

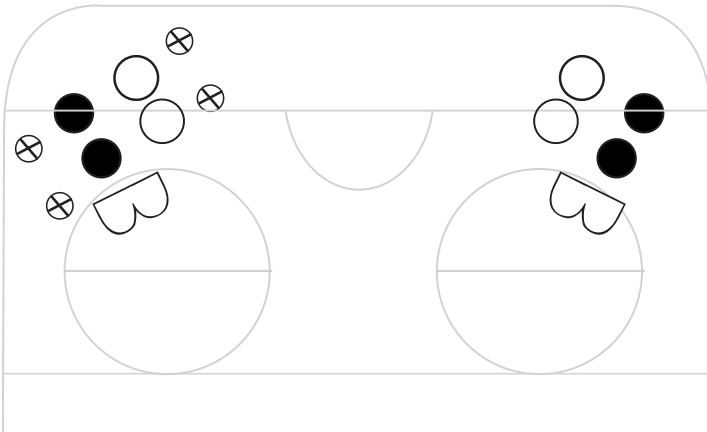
- Jokaisella on ympyrässä oma rengas
- Yritetään saada muiden renkaita pois ympyrästä menettämättä omaa rengasta
- Jos oma rengas joutuu ulos ympyrästä, hae rengas ja palaa peliin. Voittaja on se, joka joutui vähiten ulos ympyrästä



Renkaan riisto ja suojaus

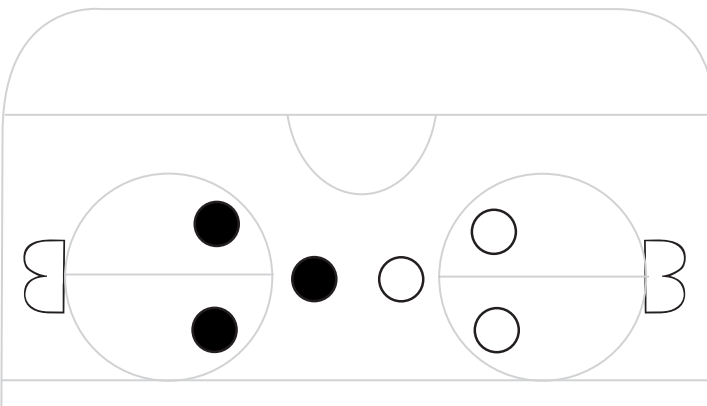
- Osalla pelaajista on rengas
- Ne joilla ei ole, yrittävät saada renkaan itselleen
- Jos rengas menee pois ympyrästä, se jätetään sinne

Pienpelejä



Kulmapeli 1vs1 / 2vs2

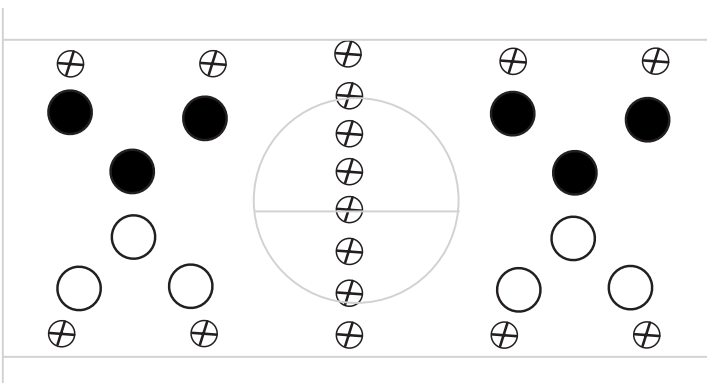
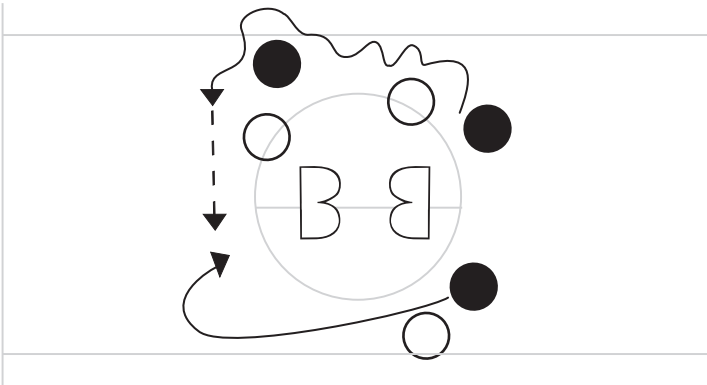
- Pelataan yhteen tai kahteen maaliin
- Keksikää sääntöjä yhdessä



2vs2 / 3vs3 pienpele

Keksikää yhdessä erilaisia taitoja kehittäviä sääntöjä

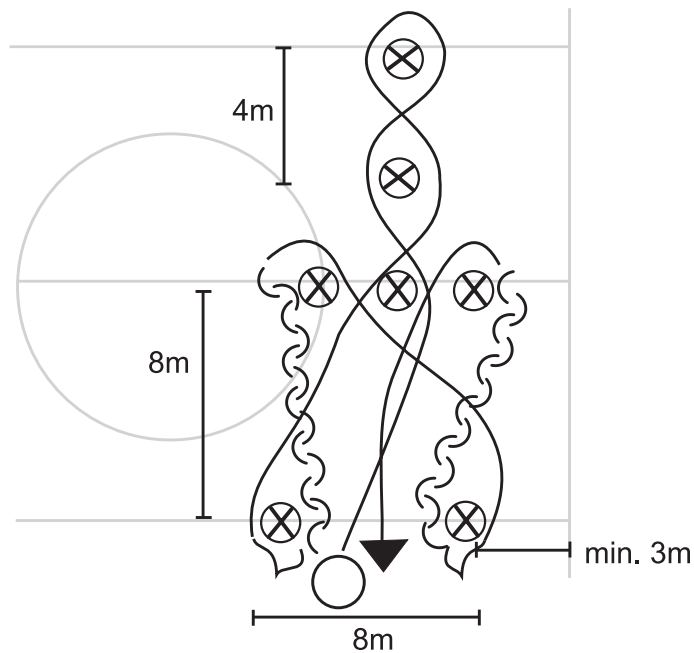
- Soveltakaa esim. vaihdetaan kätisyyttä, kaksi pelaajaa yhdessä mailassa, pelataan yhdellä kädellä, pelataan mailalla renkaan ulkoreunasta.
- Luistellaan niin, että luistimet eivät saa irrota jään pinnasta tai luistellaan vain takaperin
- Vihellyksestä vaihtuu pelin suunta
- Pitää pyörähtää sen jälkeen kun sai syötön haltuun
- Ennen maaliyritystä renkaan on käytävä kaikilla joukkueen pelaajilla
- Pelataan erilaisissa tiloissa, päädyssä, keskialueella, kulmassa, ympyrässä, jne.
- Maalin saa tehdä vain maalin edessä olevan ympyrän sisältä
- Maalit on sijoitettu pelitilaan epätavallisesti
- jne., jne.



Joukkuepelaamista

- Toisessa esim. jalkapalloa ja toisessa käsipalloa
- Jokaiselle pitää syöttää tai pitää käyttää ääntä jne.

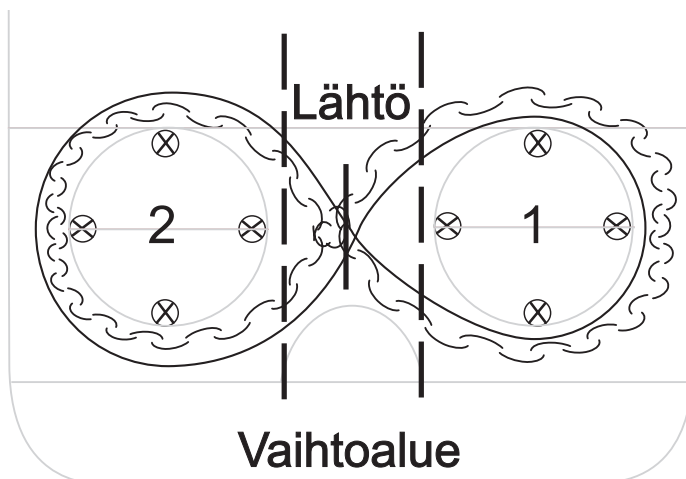
Show your skills - taitotestit



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 käännytään 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)

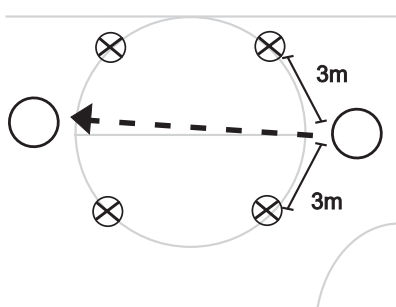
Radan valmistus:

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

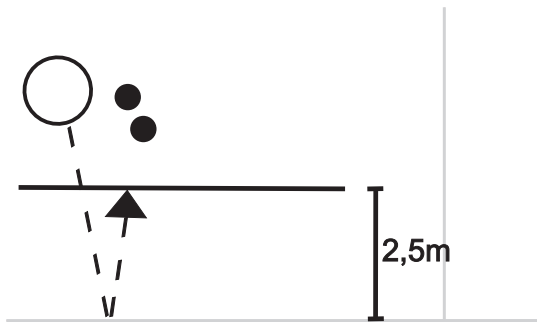
Syöttö ja syötön vastaanotto

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 - taitotestit



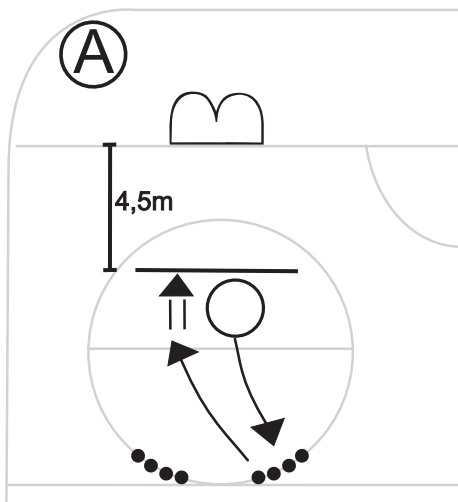
Jongleeraus

- 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



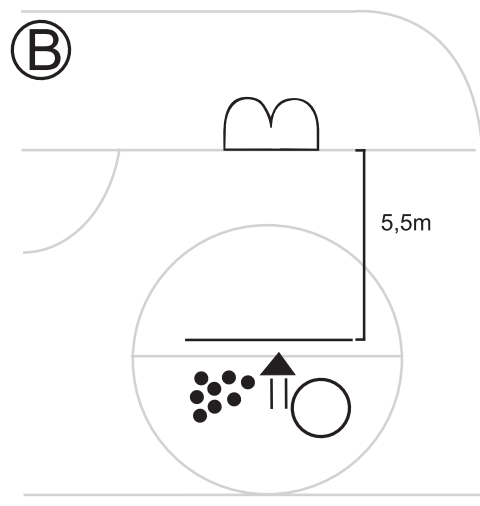
Laukaisupisteet

Laukausharjoituksissa on maalissa kuvan mukaiset ”pressut”.



Laukominen liikkeestä

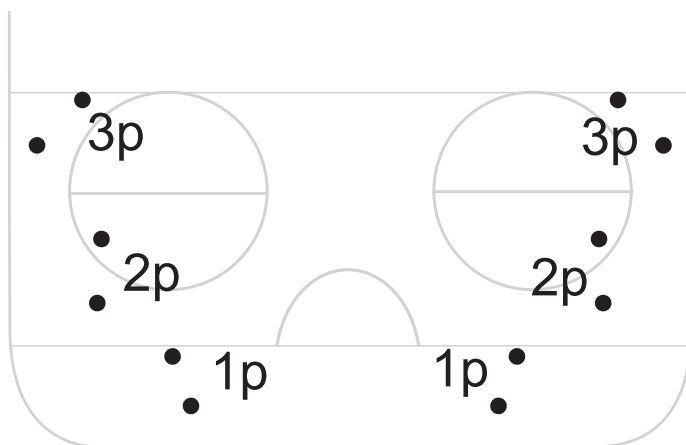
- Ympyrän kaarella kahdeksan rengasta, neljä oikealla ja neljä vasemmalla reunalla
- Lähtö tapahtuu ympyrän keskipisteestä
- Suorittaja lauottava renkaat ”luonnolliselta” puolelta, ensin 4 kämmenlaukausta ja sitten 4 rystylaukausta
- Jokaisen laukauksen on lähdettävä ennen kenttään merkittyä laukaisuviivaa = ”maalivahdin alueen viiva”
- Viiva sijaitsee 4,5 m päässä maaliviivasta
- Tehtävän suorittamiseen on aikaa maksimissaan 45 s
- Pressun aukoista maaliin menneet renkaat lasketaan



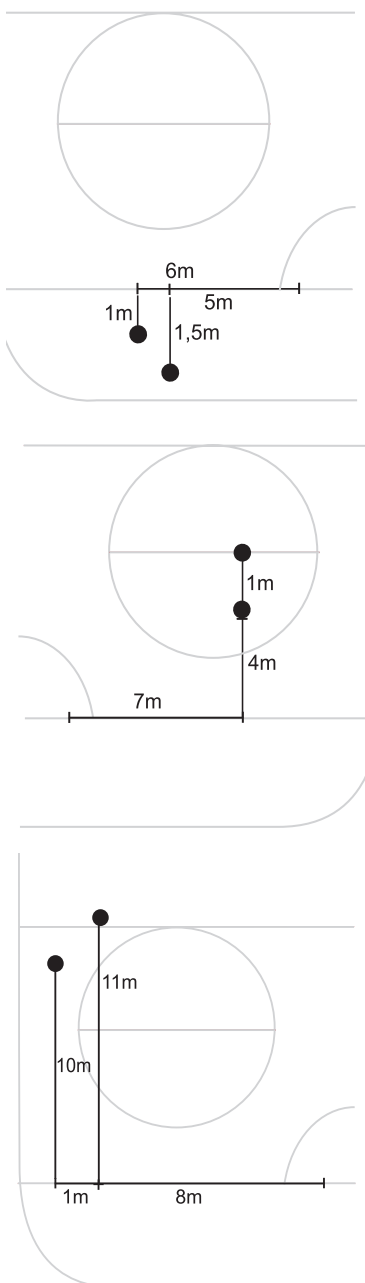
Laukominen paikaltaan

- 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 - taitotestit



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.

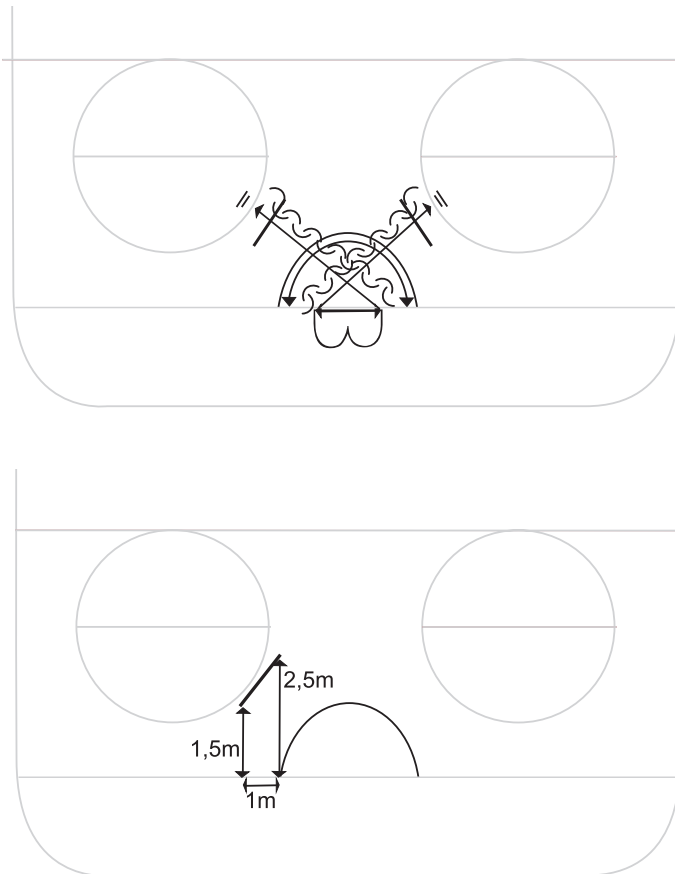
Portit ovat pisteytetty.

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

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



Show your skills - taitotestit

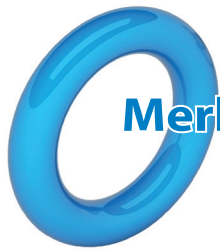


MV-liikkuminen

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