



# Harrasteringeten tuntimalleja



# ALKUSANAT

## TUNTIMALLEJA HARRASTERINGETTEEN

Näillä jäälle tarkoitetuilla tuntimalleilla halutaan tukea ringeten harrasteliikunnan toteuttamista. Tavoitteena on innostaa harrasteliikkuja luistelun ja ringeten pariin sekä lisätä oppimisen ja opettamisen iloa.

Valmiita tuntimalleja voi hyödyntää yhdistelemällä niistä sopivia tuntikokonaisuuksia. Tuntimallien sisällöt on suunnitellut Tarja Liimo yhdessä Suomen Ringetteliiton kanssa. Oppaasta löytyy tuntimalleja luistelun, mailankäsittelyn ja pelaamisen opettamiseen.

Luistelu- ja ringettetaidot kehittyvät toistojen kautta. Siksi harjoitukset kannattaa suunnitella niin, että osallistujien ei tarvitse turhaan jonottaa, jotta toistoja tulee kaikille mahdollisimman paljon. Jos mahdollista osallistujat kannattaa jakaa muutamiin pieniin ryhmiin ja varata jäälle riittävä määrä välineitä kuten renkaita ja maaleja.

Osallistujien fyysisiä ominaisuuksia voidaan kehittää oheisharjoittelulla ennen jääharjoitusta. Harjoittelu voi sisältää kestävyys-, nopeus-, ketteryy-, koordinaatio-, tasapaino-, voima-, kehonhallinta ja liikkuvuusharjoittelua. Oheisharjoittelu toimii myös hyvin alkulämmittelynä jäälle. Hyvin tehty alkulämmittely ennaltaehkäisee vammoilta sekä valmistaa kehon ja lihakset suoritukseen.

28.1.2021 Merja Markkanen, Suomen Ringetteliitto



## Sisällys

<b>1. LUISTELU</b> .....	3
<b>1.1. Eteenpäinluistelu</b> .....	3
<b>1.2. Jarrutukset</b> .....	5
<b>1.3. Teränkäyttö</b> .....	6
<b>1.4. Tasapaino</b> .....	8
<b>1.5. Takaperinluistelu</b> .....	9
<b>1.6. Sirklaus</b> .....	10
<b>1.7. Käännökset</b> .....	11
<b>1.8. Kuntoluistelu</b> .....	14
<b>2. MAILANKÄSITTELY</b> .....	17
<b>2.1. Syöttö</b> .....	17
<b>2.2. Renkaan suojaus ja poisotto</b> .....	24
<b>2.3. Laukaisu</b> .....	26
<b>3. PIENPELIT</b> .....	29

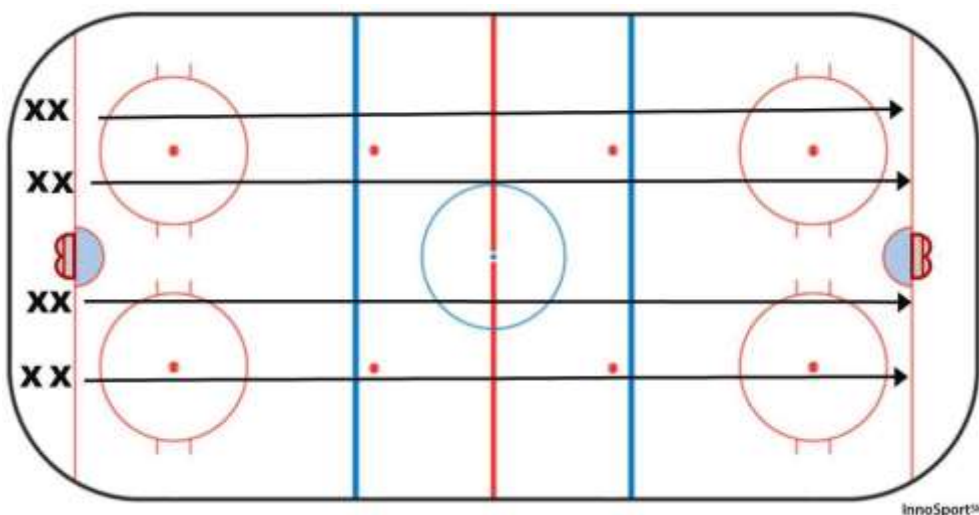




# 1. LUISTELU

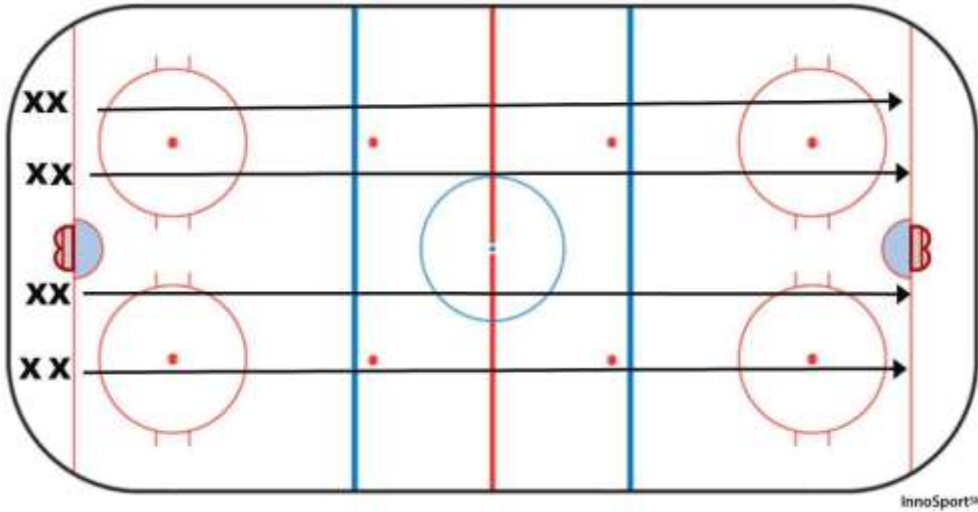
## 1.1. Eteenpäinluistelu

- Pää pystyssä, katse ylhäällä
- Potkun alkuvaiheessa ja liu'un aikana painopiste keskiterällä. Työnnön lopussa painopiste päkiän alla.
- Liuku suoraan eteenpäin, työntö lähtee takaviistoon. Käytä pakara-/reisi-/pohjelihaksia. Ojenna nilkka.
- Palauta jalka vartalon alle lähellä jään pintaa,
- Luisteluasennossa polven kulma on 90 °
- Kädet ja jalat tekevät vastavuoroista liikettä eteen ja taakse



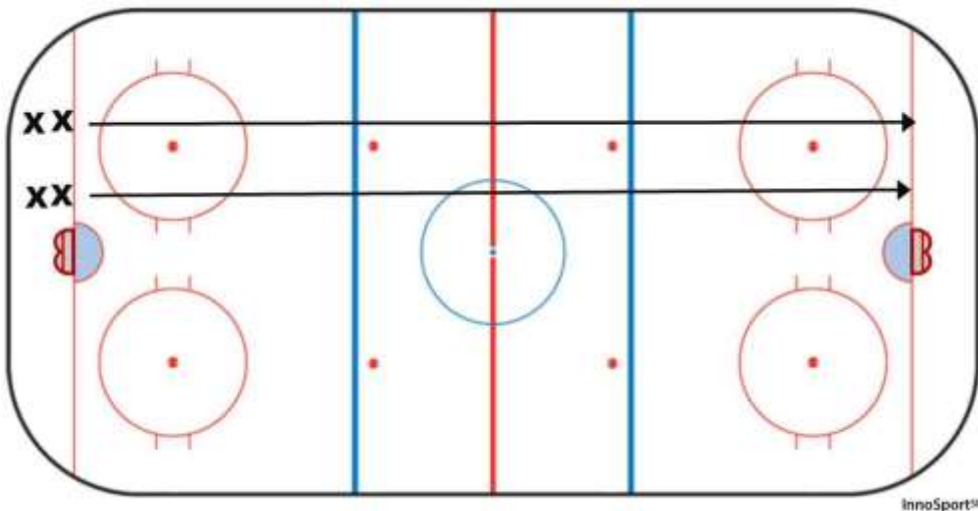
## Potkulauta

- Luisteluasento jalat 90°, pää pystyssä, katse ylhäällä.
- Paino liukuvan jalan päällä
- Polvi ja nilkka samassa linjassa.
- Työnnä oikealla jalalla takaviistoon vauhtia - Palauta työntävä jalka lähellä jään pintaa alkuasentoon vartalon alle.
- Toista työnnöt samalla jalalla kentän poikki ja palaa tehden työnnöt vasemmalla jalalla.



## Painonsiirtoluistelu

- Katse ylhäällä, jalat 90° kulmassa, selkä suorassa linjassa.
- Jalkojen ja käsien voimakas vastavuoroinen rytmitys.
- Painonsiirto 90° kulmassa olevan jalan päälle, toinen jalka työntää suoraan sivulle. Siirrä paino ojentuneen jalan päälle 90° kulmaan, työnnä samaan aikaan toinen jalka suoraksi.
- Pidä koukussa olevan jalan nilkka ja polvi samassa linjassa.



## 1.2. Jarrutukset

Ota kaukalon laidasta kiinni. Työnnä jalkaa sivulle höyläten jäänpintaa luistimen sisäterällä. Kumpikin jalka vuorotellen.

Irrota ote kaukalon laidasta, pidä varpaat laitaa kohti, työnnä vauhtia liukuen sivusuunnassa, Höylää jäätä liukuvan luistimen sisäterällä. Muista keventää työnnössä ja lisää painetta lopussa että saat vauhdin pysähtymään.

### a) Aura

Katse ylhäällä, jalat 90° kulmassa. Ota pieni vauhti ja käännä varpaita sisääpäin ja samalla käännä kantapäitä ulospäin. Höylää jäätä sisäterällä ja lisää painetta että saat vauhdin pysähtymään.

### b) Puoliaura

Katse ylhäällä, jalat 90° kulmassa. Pidii paino vasemmalla jalalla ja käännä oikean jalan varpaita sisääpäin ja työnnä kantapäätä ulospäin. Höylää jäätä sisäterällä.

### c) Pelijarrutus

Katse ylhäällä, jalat 90° kulmassa. Aloita puoliaura jarrutuksella. Siirrä paino jarruttavalle jalalle, painopiste terän keskiosalla sisäterällä. Ota sisempi jalka mukaan, käännä yliivartalo ja jalat sivuttain, Jalat hartialinjassa hieman limittäin. Jarrutus tapahtuu ulomman jalan sisäterällä ja sisempiin jalan ulkoterällä.

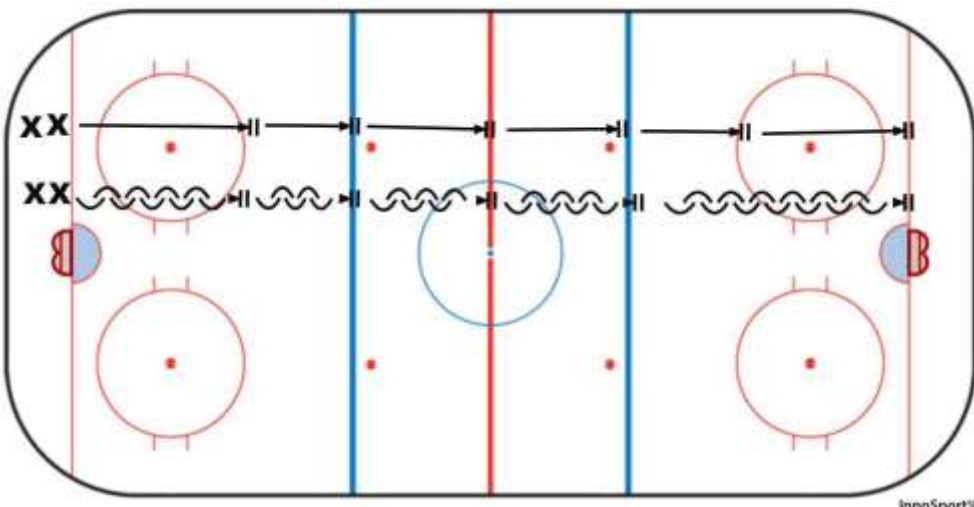
### d) Takaperin V-jarrutus

Pää pystyssä, katse ylhäällä. Jalat 90° kulmassa.

Takaperinluistelussa kevennä painoa joustamalla polvista alas pudottautumalla, Avaa jalat V-asentoon, varpaat ulospäin. Nojaa yliivartalolla tulosuuntaan. Jarrutus tapahtuu sisäterällä, painopiste päkiän alla.

### e) Takaperin T-jarrutus

Katse ylhäällä, jalat 90° kulmassa. Kevennä painoa joustamalla polvista, pudottaudu alaspäin. Avaa takimmainen jalka T-asentoon. Etummainen jalka suoraan tulosuuntaan, polvi ja varpaat samassa linjassa. Takimmaisen jalan luistin on poikittain, jarrutus sisäterällä. Painopiste terän keskiosalla.

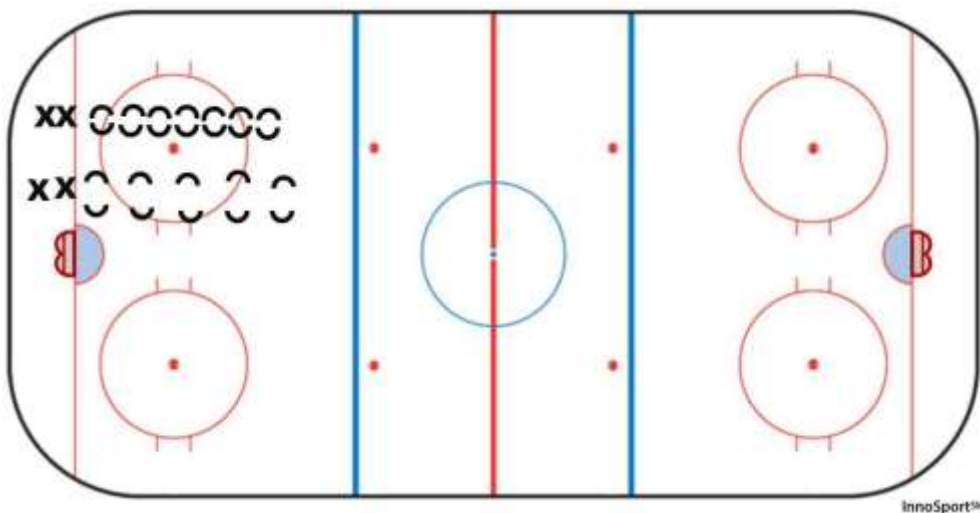


### 1.3. Teränkäyttö

#### Makkarat

- Luisteluasento, jalat 90° kulmassa, pää pystyssä, katse ylhäällä.
- Jousta polvista ja työnnä jalkoja etuviistoon haara-asentoon.
- Käännä varpaita sisäänpäin ja vedä jalkoja yhteen. Varpaat johtaa liikettä.

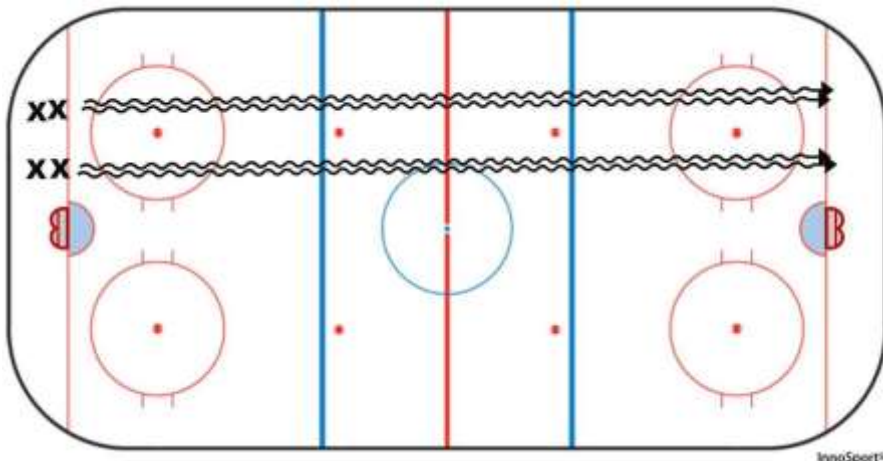
- Makkarat
- Isot makkarat -työnnä jalat leveään haaraan.
- Pienet makkarat - tee pieniä c-kaaria
- Takaperin – kantapäät johtaa liikettä.
- Etuperin/takaperin vaihdolla - joka toinen makkara etuperin ja joka toinen makkara takaperin käännökset välissä.
- Hypyllä -työnnä jalat varpaat edellä ulospäin haara-asentoon, ponnista ilmaan ja vedä jalat ilmassa yhteen, toista liike



#### Slalom

- Pää pystyssä, katse ylhäällä, jalat 90° kulmassa.
- Pidii polvet mahdollisimman lähellä toisiaan.
- Jalat samassa linjassa tehden yhtäaikaaisesti kaaria.

- Etuperin
- Takaperin -kantapäät johtaa liikettä
- Vuorotellen etu-/takaperin - tee käännökset jokatoisen slalom kaarroksen jälkeen



## Sisäkaaret

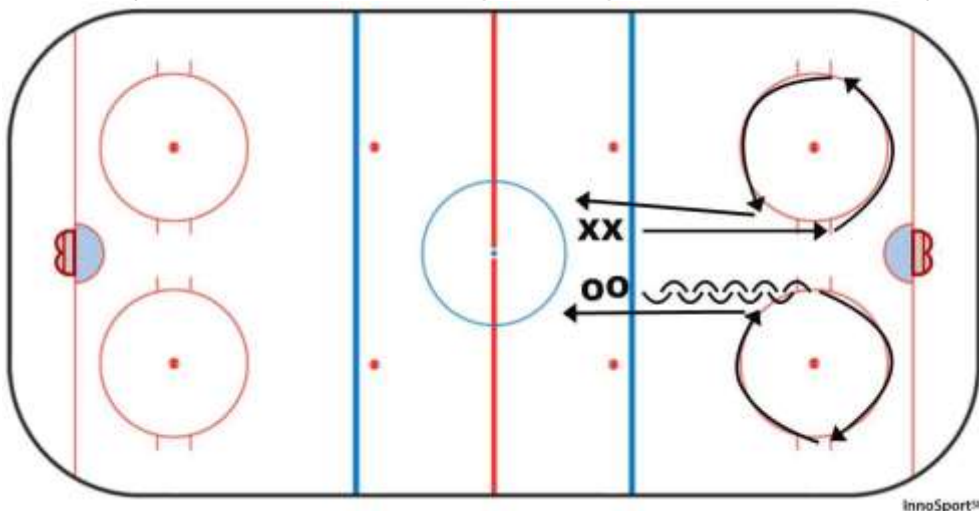
1. Sisäkaaret eteenpäin  
Pää pystyssä, jalat 90°kulmassa. Painopiste terän keskiosalla, sisäterällä. Asetu kylki edellä etenemissuuntaan, työnnä vauhtia sisemmällä jalalla taakse viistoon, **liu'u** ulommalla jalalla. Käännä ylävartaloa ulompi olkapää edellä kaaren keskusta päin. Liu'u C-kaari. Tuo kaaren puolella välissä vapaa jalka liukuvan jalan viereen ja valmistaudu uuteen C-kaareen. Kokeile isot ja pienet C-kaaret.
2. Sisäkaaret taaksepäin  
Pää pystyssä, jalat 90° kulmassa. Painopiste terän keskiosalla, sisäterällä. Työnnä vauhti sisemmällä jalalla etuviistoon, liu'u ulommalla jalalla sisäterällä. Käännä sisempi olkapää taaksepäin, tee C-kaari.
3. Sisäkaari eteenpäin hypyllä  
Sisäkaaret, mutta vaihto uuteen kaaren tapahtuu ponnistamalla liukuvalla jalalla hypyn toiselle jalalle uuteen kaareen.

## Ulkokaaret

1. Ulkokaaret eteenpäin  
Katse ylhäällä, pää pystyssä. Jalat 90 asteen kulmassa, painopiste terän keskiosalla ulkoterällä. Kylki edellä menosuuntaan. Työnnä vauhtia ulommalla jalalla taakse viistoon, liu'u sisemmällä jalalla ulkoterällä. Sisäkäsi edessä. Kaaren puolella välissä vaihda ulkokäsi eteen ja sisäkäsi taakse, tuo työntävä jalka vartalon alle, vaihda paino toiselle jalalle, valmistaudu uuteen C-kaareen. Kokeile isot ja pienet C-kaaret.
2. Ulkokaaret taaksepäin  
Pää pystyssä, jalat 90° kulmassa. Painopiste terän keskiosalla, ulkoterällä. Työnnä vauhti ulommalla jalalla eteen viistoon. Kaaren alussa sisempi olkapää johtaa liikettä, kaaren puolella välissä vaihda ulompi olkapää taakse ja vie vapaa jalka edestä taakse, siirrä paino ulommalle jalalle ja vaihda uuteen kaareen. Työnnä vauhti ulommalla jalalla ja tee uusi C-kaari liukuvan jalan ulkoterällä.

## Yhden jalan liuku

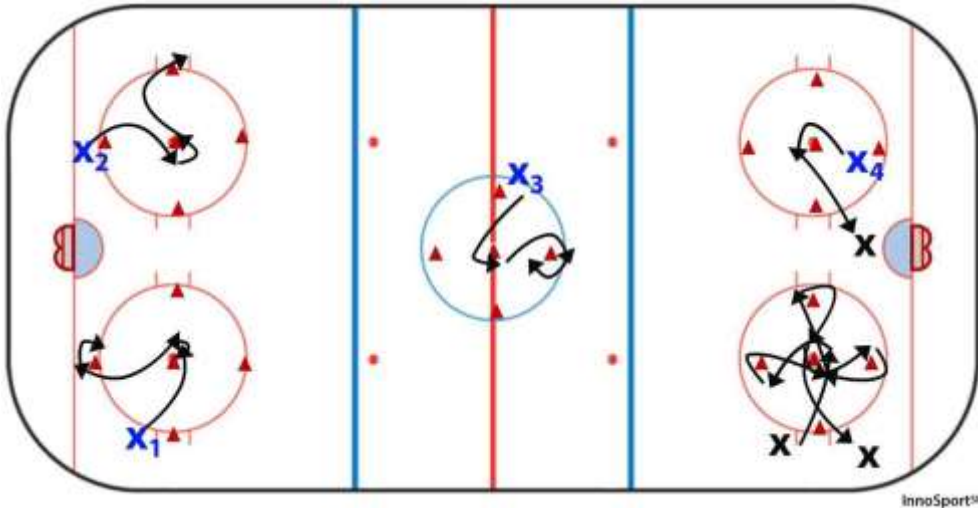
Ota vauhti siniviivalta, **liu'u** ympyrän kaarella koko kierros. Eteenpäin kumpikin suunta sisäterällä ja ulkoterällä sekä taaksepäin kumpikin suunta sisäterällä ja ulkoterällä.





## Noppa

Aseta neljä tötsää ympyrän kaarella ja yksi keskelle. Työnnä vauhti ja liu'u keskitötsälle, vaihda jalkaa ja liu'u vasemman puoleiselle tötsälle, kierrä se ja vaihda jalkaa ja palaa keskitötsälle, kierrä keskitötsä ja vaihda jalkaa, liu'u keskimmaiselle tötsälle ja kierrä se, tötsän takana vaihda jalkaa ja liu'u keskitötsälle. Kierrä keskitötsä ja vaihda jalkaa ja liu'u oikean puoleiselle tötsälle, vaihda jalka tötsän takana ja liu'u keskitötsälle, kierrä se ja palaa lähtötötsälle.



### 1.4. Tasapaino

#### Liukuja

a) Kukkoliuku

Pää pystyssä, katse ylhäällä. Tukijalka suorana, nosta vapaan jalan polvi ylös ja jalkaterä kiinni tukijalkaan. Sama takaperin.

b) X-liuku

Pää pystyssä, katse ylhäällä. Ryhdikaas asento, keskivartalo tiukkana. Tukijalka suorana, painopiste terän keskiosalla. Nosta kädet suorina sivuille ja nosta vapaa jalka suorana sivulle. Sama takaperin.

c) Kyykkyliuku

Pää pystyssä, katse ylhäällä. Nosta kädet suoriksi eteen. Painopiste terän keskiosalla. Laskeudu kyykkyasentoon. Sama takaperin.

d) Pistoolikyykkyliuku

Pää pystyssä, katse ylhäällä, Nosta kädet suoriksi eteen, painopiste tukijalan terän keskiosalla. Nosta toinen jalka eteen ja suorista se samalla kun laskeudut tukijalalla kyykkyliukuun. Sama takaperin.

e) Sisiliskoliuku

Pää pystyssä, katse ylhäällä. Paino etummaiselle jalalle, koukista 90° kulmaan, nilkka ja polvi samassa linjassa. Käänä takajalan luistin lappeelleen ja laskeudu alaspain. Ojenna takajalka vartalon jatkeeksi suoraan linjaan taakse.

f) Asentoliuku

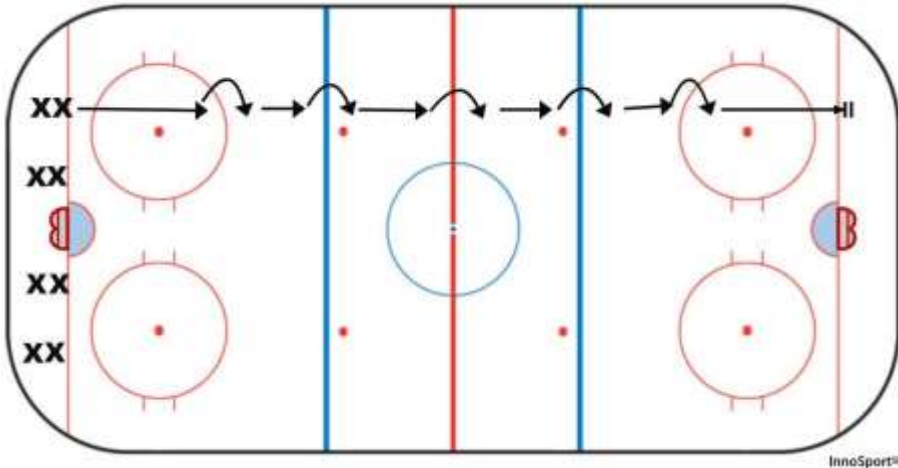
Pää pystyssä, katse ylhäällä. Tukijalka 90° kulmassa, painopiste terän keskiosalla. Nosta vapaa jalka ilmaan niin että viet vapaan jalan jalkapöydän kiinni tukijalan pohkeeseen. Sama takaperin.

## Pyörähdys

Lähtö päädyistä ja jokaisella viivalla pyörähdykset 360°. Kumpaankin suuntaan pyörähdykset

## Hypyt

- Lähtö päädyistä etuperin luisteluun, "astu" jokaisen viivan yli.
- Lähtö päädyistä etuperin luisteluun, tasajalkahypyt jokaisen viivan yli. Jousta polvista alastulossa.

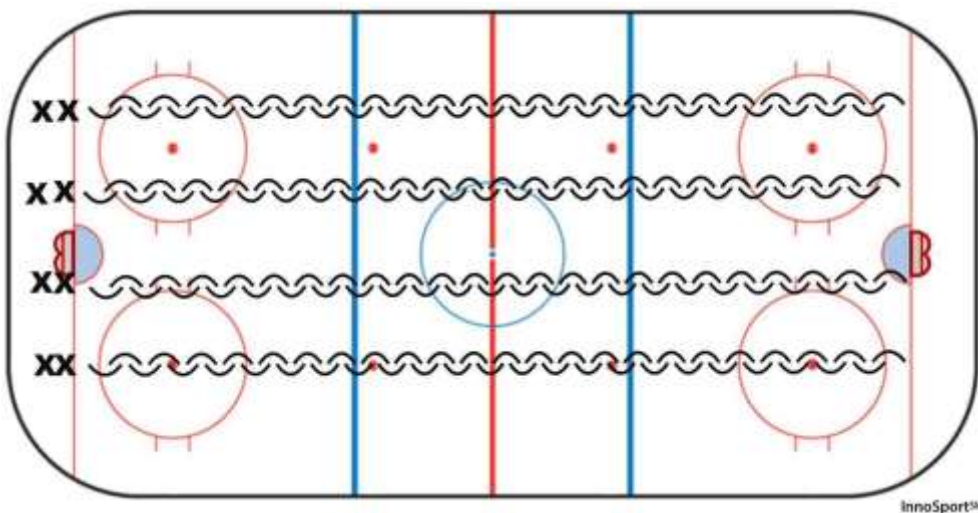


## 1.5. Takaperinluistelu

Pää pystyssä, katse ylhäällä. Jalat 90° kulmassa.

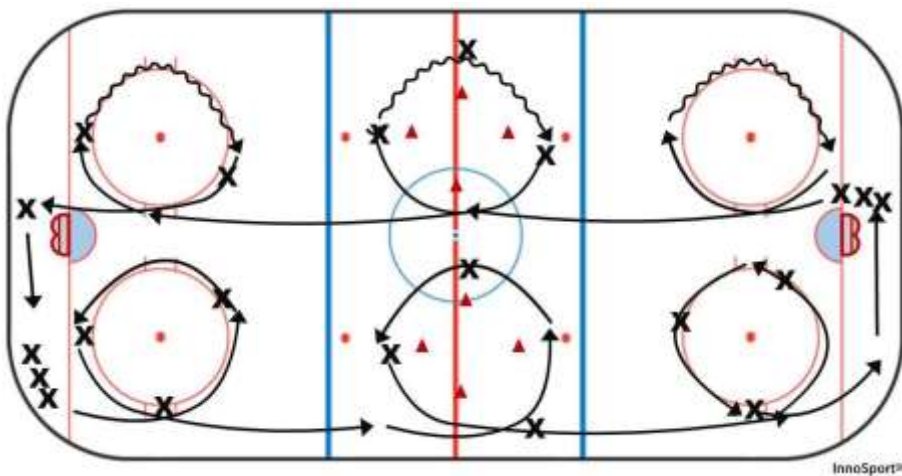
Painopiste päkian alla. Luistelutyöntö suuntautuu vartalon alta etuviistoon, varpaat sisäänpäin kääntyneinä. Vedä jalka takaisin vartalon alle. Älä käännä kantapäätä sisäänpäin, vaan pyri palauttamaan jalka suorassa linjassa vartalon alle. Pidä työntävä jalka hieman painollisen jalan edessä.

HUOM! Voit nostaa vapaan käden rinnan eteen saavuttaaksesi oikean luisteluasennon, ettet kumarru liian eteen.



## 1.6. Sirklaus

- a) Sirklaa ympyrät kolmen ryhmässä, jokainen ympyrä samaan suuntaan kiertäen. Etu- ja takaperin, kumpikin suunta.
- b) Sirklaa ympyrät kolmen pelaajan ryhmässä koskettaen sisäkädellä jäätä. Jokainen ympyrä samaan suuntaan kiertäen, kumpikin suunta etu- ja takaperin.
- c) Sirklaa ympyrät kolmen pelaajan ryhmässä, niin että ympyrän keskustan puoleinen sisäkäsi ottaa mailan kärjestä n. 40cm korkeudelta kiinni ja ulompi yläkäsi ottaa mailan puolesta välistä kiinni. Huom! Sirklatessa toiseen suuntaa vaihda mailaote! Nojaa voimakkaasti ympyrän keskustaan päin. Kumpikin suunta, etu- ja takaperin.
- d) Rintamasuuntasirklaus  
Lähde liikkeelle etuperin luistelulla, sirklaa ympyrän menosuunnan ulommalle kaarelle, käänny takaperin sirklaukseen niin että katse on kokoajan kohti menosuunnan päätä, käänny lähtöpäädystä taas etuperinluisteluun ja etene seuraavalle ympyrälle.

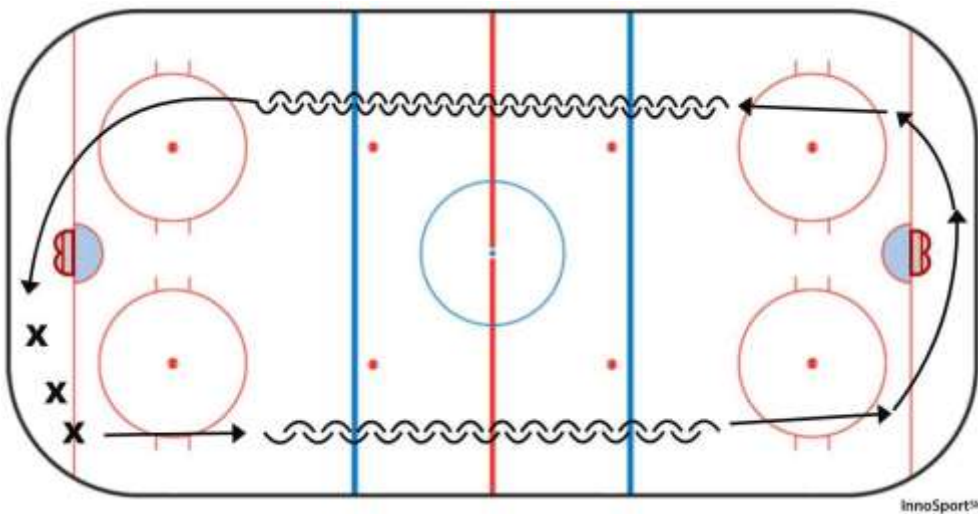


## 1.7. Käännökset

### Etuperin- / takaperinkäännökset

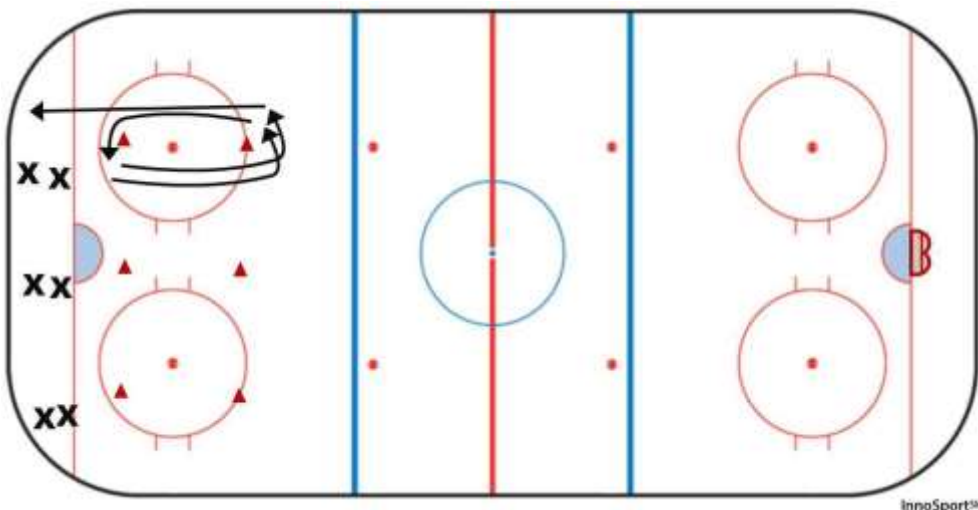
- Etuperinluistelusta takaperinluisteluun. Oikea jalka työntää vauhtia, paino vasemmalla jalalla joka kääntyy 180° astetta. Oikea jalka tekee takaperin luistelutyön.
- Takaperinluistelusta etuperinluisteluun. Pidä matala asento koko käännöksen ajan. Oikea jalka tekee takaperin luistelutyön jonka lopussa tehdään lantionavaus, eli varpaat käännetään menosuuntaan. Vasen jalka tekee taaksepäin suuntautuvan etuperin luistelupotkun.

Kierrä kenttää ympäri etuperin luistellen, tee käännös takaperin luisteluun ringetteviivalla. Luistele ringetteviivojen väli takaperin ja käänny toisella ringetteviivalla etuperin luisteluun. Kierrä maalin takaa kaukalon toiselle sivulle ja tee samat käännökset.



### Laitahyökkäjän käännös

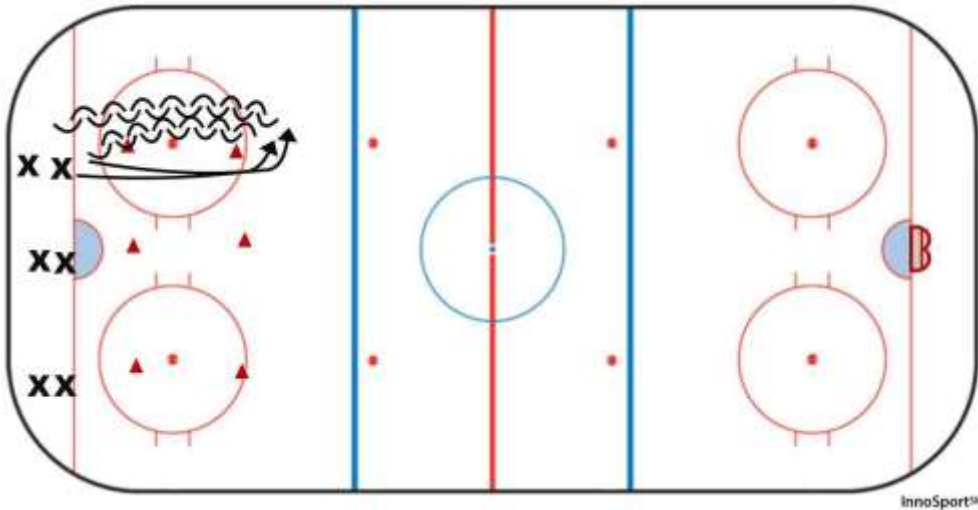
Pidä matala luisteluasento koko käännöksen ajan. Tee etuperinluistelusta käännös kääntämällä kantapäät ulospäin, kevyesti jarruttaen. Käänny katse keskusta päin. Paino ulomman jalan sisäterällä ja sisemmän jalan ulkoterällä. Ulompi jalka työntää pitkän potkun vastakkaiseen suuntaan, jonka jälkeen tuo ulompi jalka etukautta ristiin ja jatka etuperinluistelua.



## Puolustajankäännös

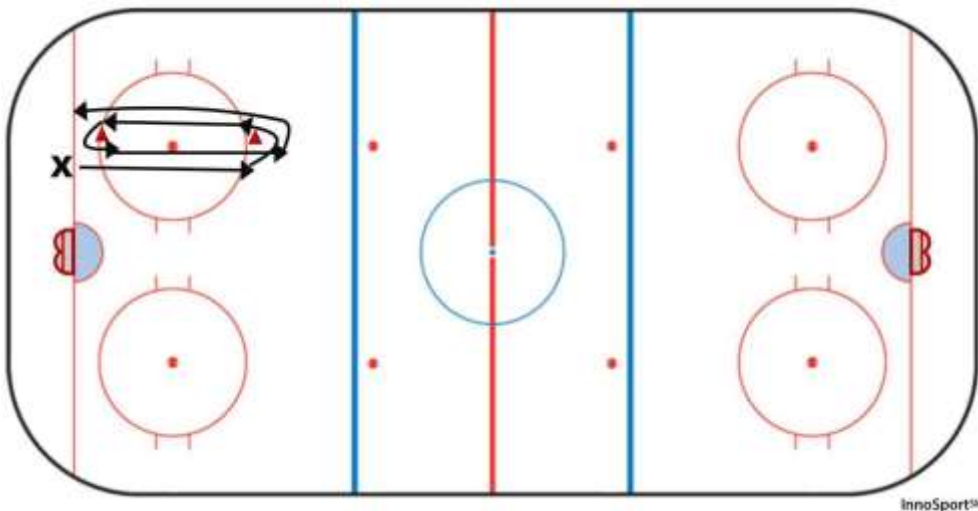
Etuperinluistelusta takaperin luisteluun, takaisin tulosuuntaan.

Etuperinluistelussa pudota painoa alas, käännä varpaat käännöksen suuntaan, siitä jatkaen käännä kantapäät menosuuntaan. Pidä paino ulomman jalan sisäterällä ja sisemmän jalan ulkoterällä. Pidä hartialinja ja rintamasuunta pelitilanteeseen päin. Kun kantapäät on käännetty menosuuntaan, työnnä ulommalla jalalla vauhti ja tuo ulompi jalka etukautta ristiin ja jatka luistelua taaksepäin tulosuuntaan.



## Vauhtikäännös

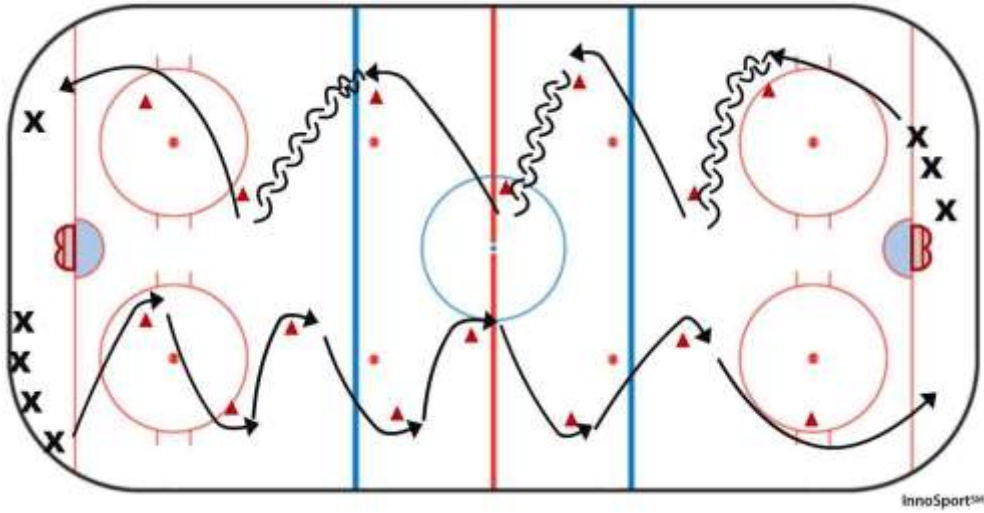
Etuperinluistelusta kevennä painoa polvista joustamalla. Siirrä sisempää jalkaa eteen, paino ulkoterällä. Sisäjalka johtaa liikettä. Ulommalla jalalla paino sisäterällä. Jalat limittain, ei rinnakkain. Käännä ylävartalo menosuuntaan. Tuo käännöksen puolella välissä ulompi jalka etukautta ristiin menosuuntaan, ja ojenna sisempi jalka vastakkaiseen suuntaan. Nojaa rohkeasti kohti kääntymissuuntaa.



## Käännökset / Luistelurata

Asetetaan tösät kentälle ja luistellaan rata läpi toiseen pätyyn

vauhtikäännöksillä,  
laiturinkäännöksillä ja  
pakinkäännöksillä.

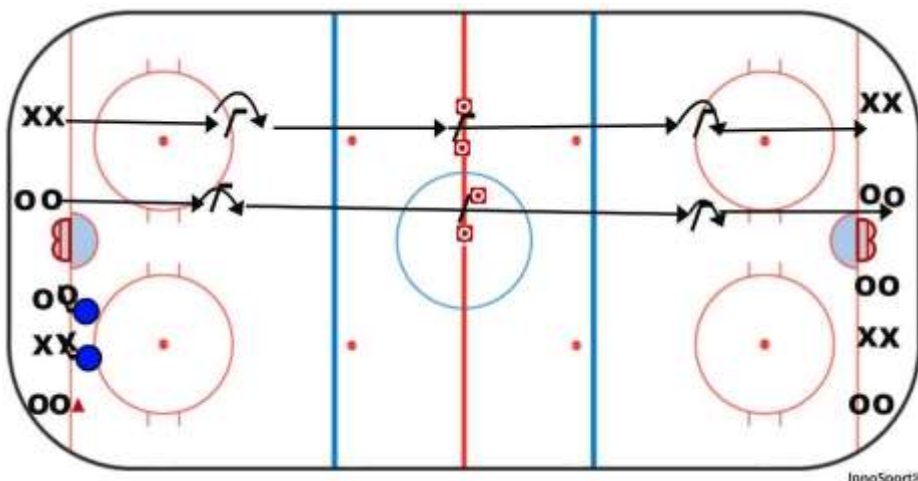


## 1.8. Kuntoluistelu

### Viestit

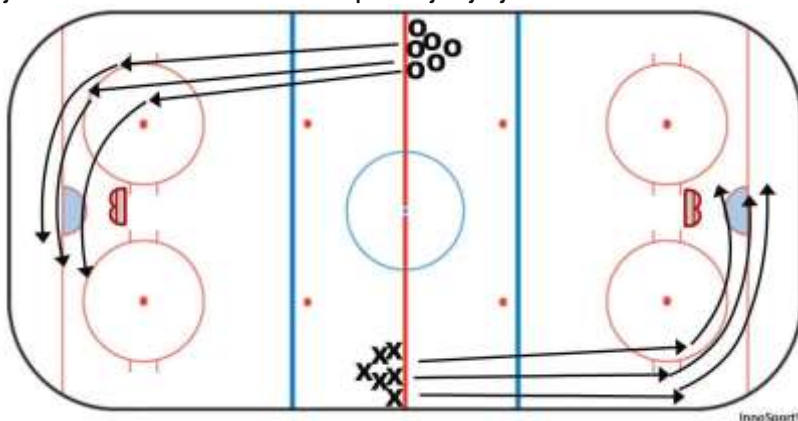
Jaetaan ryhmä joukkueisiin. Joukkue jaetaan puoliksi ja saman joukkueen jäsenet asettuvat kaukalon vastakkaisiin pätyihin.

1. Jonon ensimmäisellä on viestikapulana iso kartio, joka työnnetään vastakkaiseen jonoon.
2. Viestikapulana kumirengas tai ringetterengas joka kuljetetaan mailassa vastakkaiseen jonoon.
3. Joukkueet asettuvat vastakkain ringetteviivoille. Viestiosuus edetään parin kanssa. Toinen parista asettuu polviasentoon, kasvot menosuuntaan. Paria työnnetään hartioista toiseen jonoon ja lähetetään sieltä uusi pari matkaan. Kisataan kaksi kierrosta, näin kumpikin pareista suorittaa kummatkin roolit.
4. Joukkueen jäsenet vastakkaisissa päädyissä. Ringetteviivoille mailat esteeksi, joiden yli hypätään (tai kierretään). Keskiiviivalle rakennetaan autonrenkaista tai korkeista kartioista ja mailasta este, jonka ali liu'utaan.



### Ketunhätä

Jaetaan kahteen joukkueeseen kaukalon vastakkaisille sivuille keskiviivalle. Joukkue A kasvot oikeaan pätyyn ja joukkue B kasvot vasempaan pätyyn. Merkistä joukkueet lähtevät luistelemaan vastakkaisiin suuntiin ja kiertävät maalin takaa kenttää tavoitellen toisen joukkueen pelaajia. Kun pelaaja on saavutettu ja koskettu olkapäähän, putoaa hän kisasta pois, ja menee keskiympyrään odottamaan. Näin jatketaan kunnes toisesta joukkueesta on tiputettu kaikki pelaajat. **Kevennetty versio:** määrätty aika ja katsotaan kummalla joukkueella on enemmän pelaajia jäljellä.



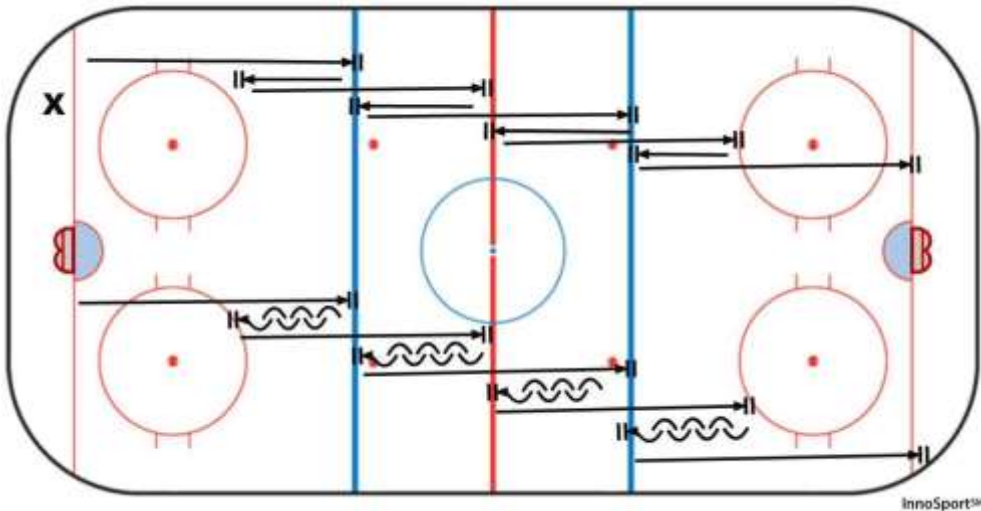
## Viivat

### 1. Viivat etuperin

Lähtö päädyistä etuperin siniselle, jarrutus. Palaa etuperin ringetteviivalle, jarrutus. Etuperin keskiviivalle, jarrutus. Palaa siniselle, jarrutus. Luistele siniselle, jarrutus. Palaa keskiviivalle, jarrutus. Luistele ringetteviivalle, jarrutus. Palaa siniselle, jarrutus. Luistele päätyyn.

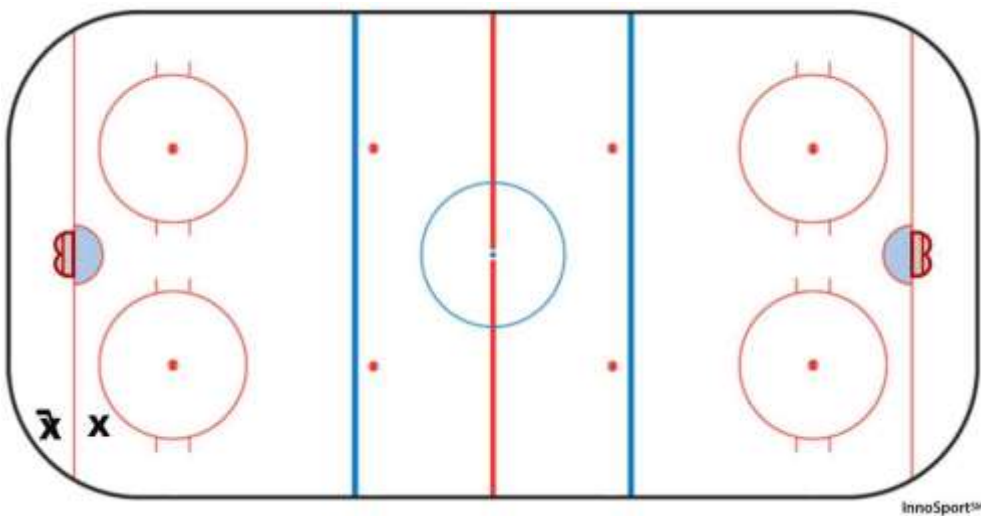
### 2. Viivat etuperin/takaperin.

Sama harjoitus kuin edellä, mutta paluu edelliselle viivalle tapahtuu aina takaperin ja eteneminen uudelle viivalle tapahtuu aina etuperin.



## Vedä paria

Parin kanssa kuminauhat tai kaksi mailaa. Vedä paria kentän päästä päähän, pari antaa pientä vastusta kevyesti auraamalla, jos halutaan rankempi versio niin jarrutetaan enemmän ja edetään puoleen väliin kenttää ja vaihdetaan parit. Etu- ja takaperin.

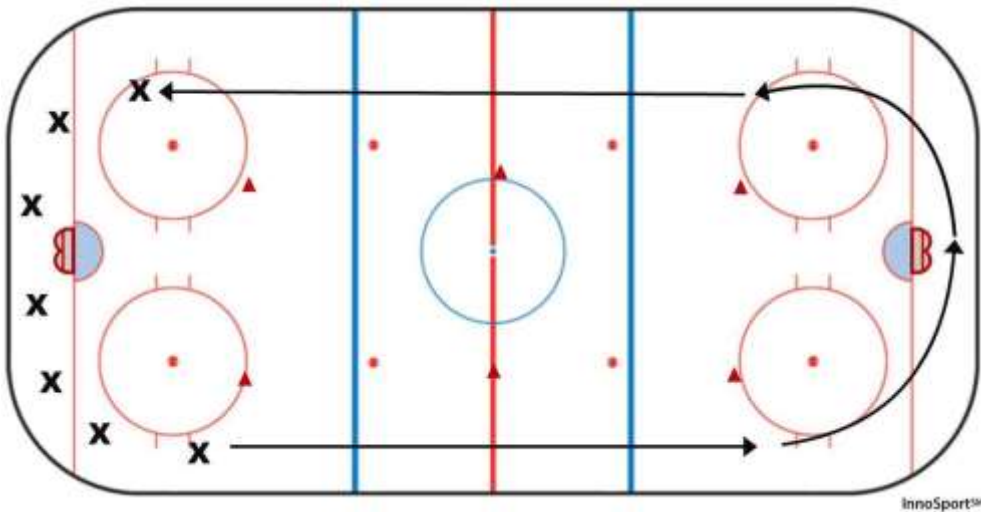




## Kuntoluistelu

Kierretään kenttää etuperin luistellen 3 kierrosta.

1. kierros: Laskeudu vasen polvi edellä polvilleen jokaisella punaviivalla (paitsi päätyviivat). Pää pystyssä, katse ylhäällä, keskivartalo tiukkana. Nosta oikea jalka ensin ylös ja nouse ripeästi ylös ja jatka luistelua seuraavalle punaiselle viivalle.
2. kierros: Etuperin luistelu, jokaisella punaviivalla vatsalleen. Laskeudu vauhdissa miltei kyykkyasentoon, nosta kädet eteen ja liu'u kyynärvarret edellä jäähän vatsalleen. Nouse nopeasti ylös ja pidä vauhti yllä jatkaen luistelua seuraavalle viivalle.
3. kierros: Jokaisella punaviivalla 360° pyörähdys.





## 2. MAILANKÄSITTELY

### 2.1. Syöttö

Syöttö lähtee vartalon vierestä, suorassa linjassa. Mailan kärki pysyy alhalla ja syötön loppuvaiheessa mailan kärki osoittaa syötön vastaanottajaa. Pyri syöttämään vastaanottajan mailakäden puolelle, mailan ja luistimen väliin. Syöttö otetaan vastaan ojentamalla mailaa rengasta kohti ja joustamalla käsistä.

#### Pariharjoitus1 (1-2 renkaalla)

Syötellään paikoillaan, välimatka n. 2-3m

- Kämmensyöttö ja rystysyöttö
- Syöttö mailaote vääränkätisesti
- Jalalla vastaan, haltuunotto mailaan ja syöttö
- Seläntakaa syöttö

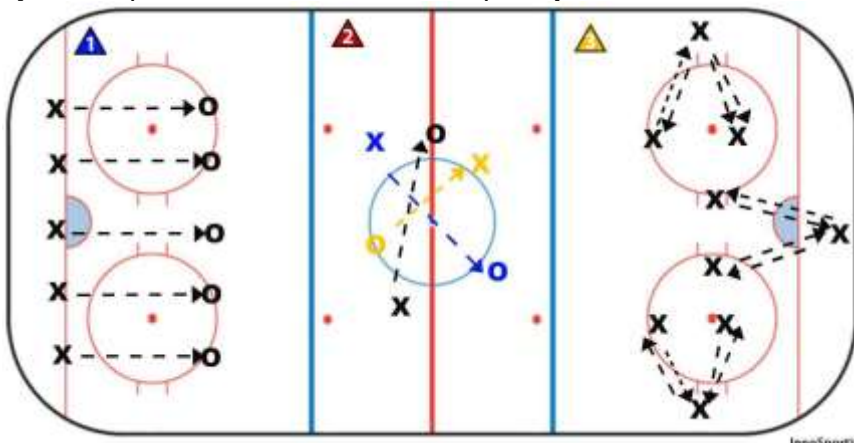
#### Pariharjoitus2

Parit luistelevat rajatulla alueella (keskialue) vapaasti ja syöttelevät oman parin kanssa, pillin vihellyksestä vaihtuu syöttötapa.

- Kämmensyöttö ja rystysyöttö
- Seläntakaa syöttö
- Pyörähdys ennen syöttöä
- Otetaan jalalla syöttö vastaan

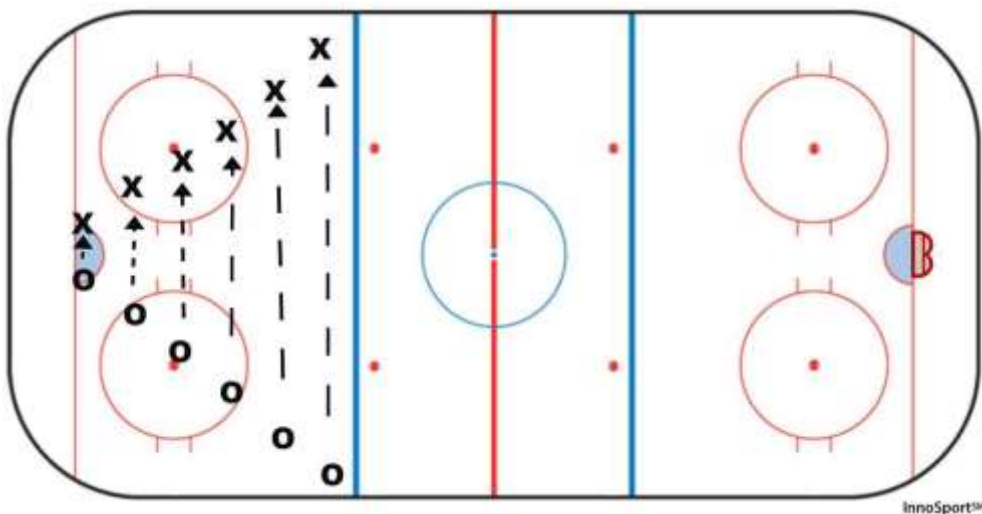
#### Kolmen ryhmissä syöttelyä (2 rengasta, kolme pelaajaa)

Kolmion kärjellä ei ole rengasta ja pelaaja on sijoittunut kaukalon laitaan (jos ei saa kiinni syöttöjä, rengas ei karkaa). Kumpikin renkaallinen pelaaja syöttää vuorollaan kolmion kärjelle ja saa takaisin syötön nopeassa tahdissa. Jokainen pelaaja on vuorollaan kolmion kärjessä.



## Pariharjoitus

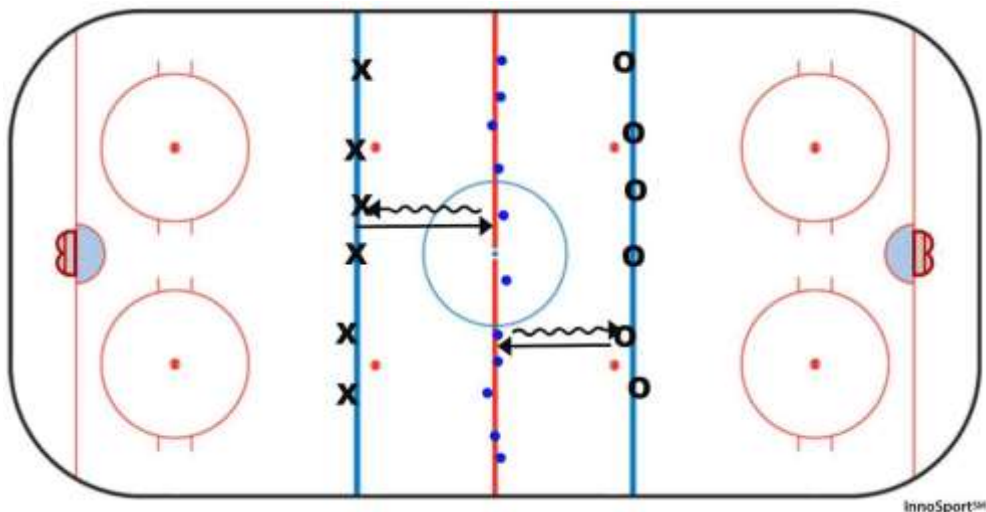
Lähtötilanteessa pelaajat ovat lähellä toisiaan, syötellään parin kanssa, pillin vihellyksestä (tai 10 syöttöä) kumpikin ottaa potkun taaksepäin ja taas syötellään pillin vihellykseen, potku taaksepäin jne. kunnes kumpikin on laidoissa kiinni.



## Syöttötennis

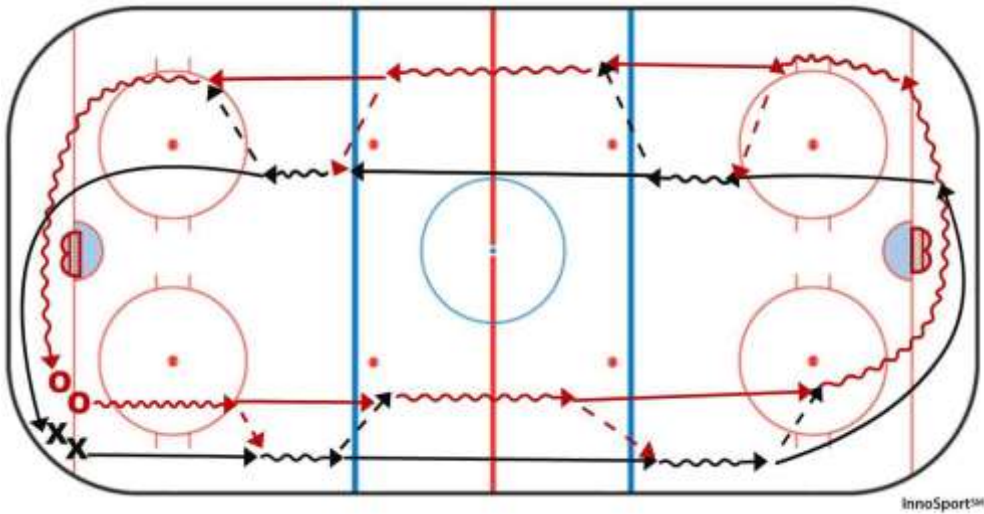
Renkaat keskiviivalle ja joukkueet siniviivoille

Merkistä liikkeelle ja haetaan yksi rengas kerrallaan siniviivalle. Kun kaikki renkaat on haettu, uudesta merkistä kumpikin joukkue voi alkaa pommittamaan renkaita vastapuolen päädystä. Joukkue voi katkaista syötön ja saada renkaan omalle joukkueelleen. Jos rengas ylittää ringetteviivan, sitä ei saa sieltä ottaa. Kaikki renkaat, jotka jää ringetteviivan - keskiviivan väliselle alueelle, on pelattavissa. Syötöt tapahtuu aina siniviivan takaa. Kun kaikki renkaat on vastapuolen päädyssä, lasketaan renkaat ja voittanut joukkue on se kenen päädyssä on vähemmän renkaita.



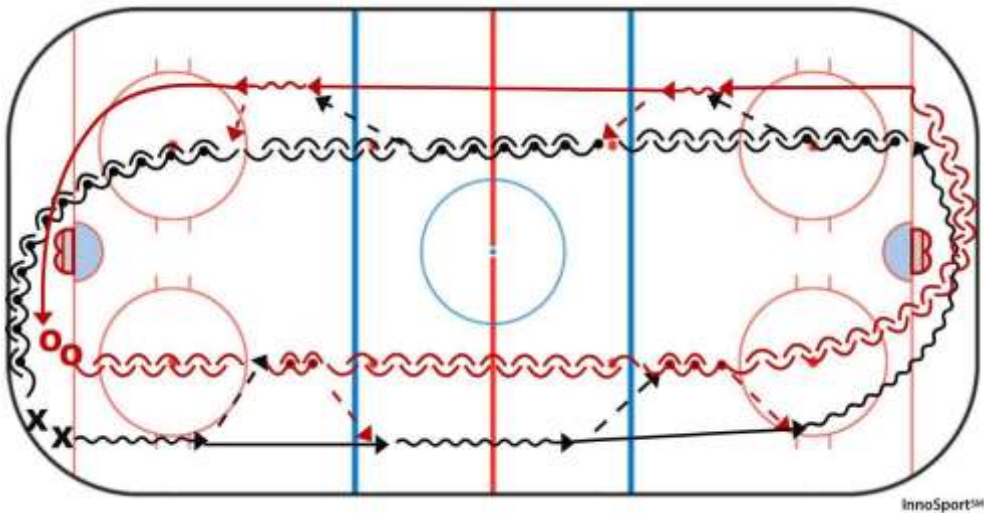
## Syöttö liikkeessä

Päädystä kaksi jonoa, jonojen ensimmäiset lähtevät renkaan kanssa liikkeelle, syötöt ringetteviivojen ja siniviivojen yli. Palatessa lähtöpäätä kohti, parit vaihtavat puolia.



## Syötöt liikkeessä / pariharjoitus

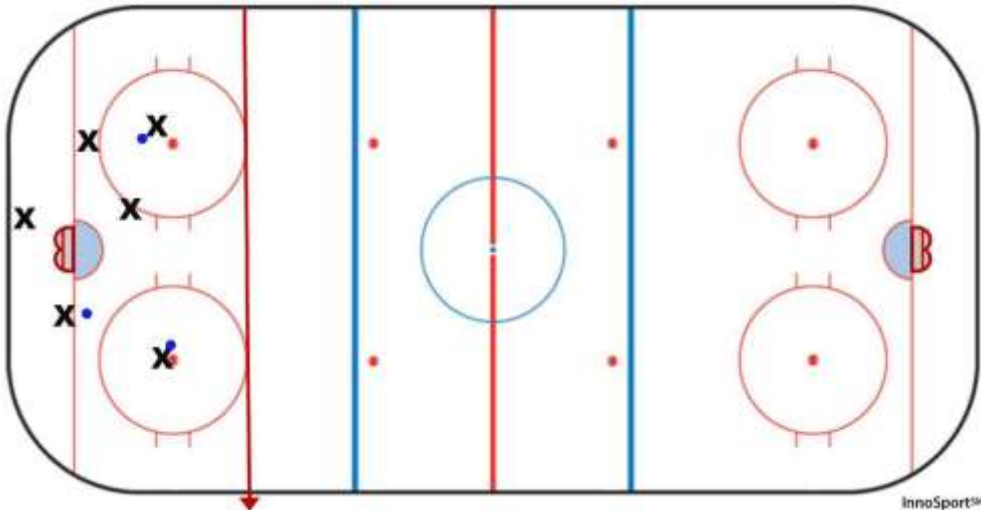
Päädystä kaksi jonoa, jonojen ensimmäiset liikkeelle renkaan kanssa, sisempi jono luistelee takaperin. Syötöt ringetteviivojen ja siniviivojen yli. Palatessa lähtöpäätä kohti parit vaihtavat puolia ja toinen pareista luistelee nyt takaperin.



## Syötöt liikkeessä

6 pelaajaa ja 1-2-3 rengasta

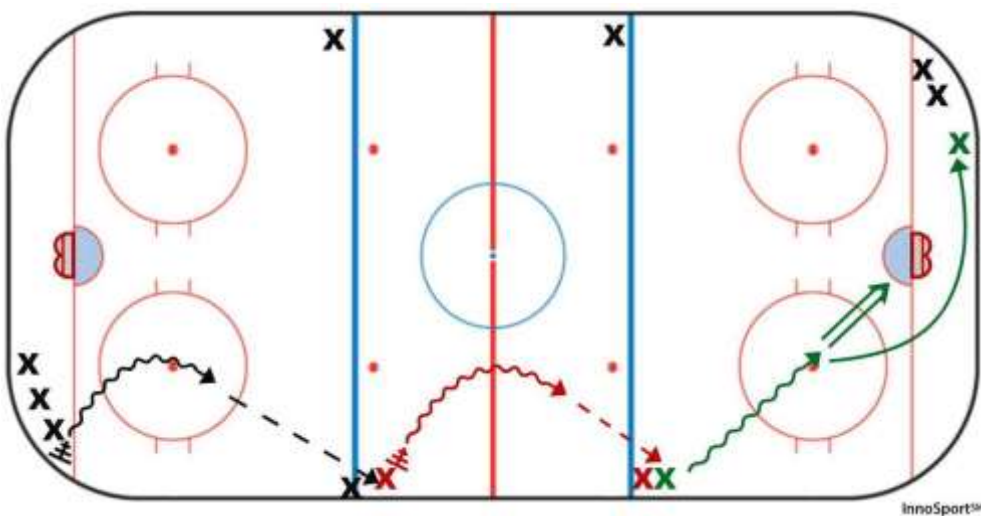
Pelaajat kiertelevät päädyssä ringetteviivaan asti rajatulla alueella, valmentaja heittää ensimmäisen renkaan pelaajille, pelaajat syöttelevät nopeasti seuraavalle pelaajalle. 30s kuluttua valmentaja laittaa toisen renkaan alueelle, pelaajat syöttelevät nopeassa tahdissa kahta rengasta alueella toisilleen. 30s ja valmentaja laittaa kolmannen renkaan pelaajille, pelaajat syöttelevät nopeassa tahdissa kolmea rengasta.



## Syötöt liikkeessä

Siniviivojen alle pelaajat paikalleen. Jonot kulmiin.

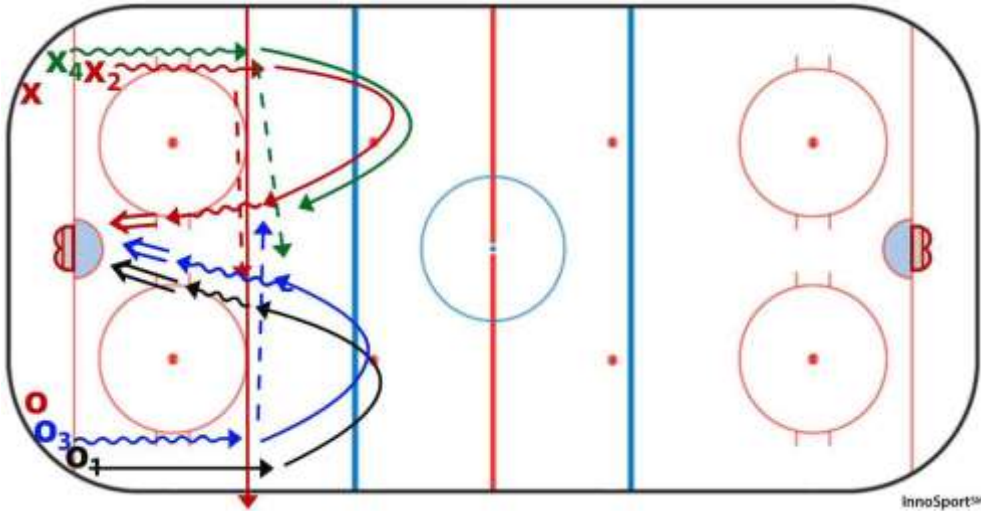
Jonosta ensimmäiset liikkeelle renkaan kanssa spurtilla, lähtö kohti keskikenttää, syöttö ensimmäisen siniviivan takana seisovalle pelaajalle, jonka jälkeen siirtyy tiimiin pelaajan paikalle. Syötön saanut pelaaja lähtee spurtilla liikkeelle kohti keskikenttää, syöttää toisen siniviivan takana seisovalle pelaajalle, joka lähtee spurtilla liikkeelle kohti maalia, laukaus. Vedon jälkeen siirtyy jonon viimeiseksi.



## Syötöt liikkeessä + laukaisu

Kaksi jonoa päädysssä.

Ensimmäinen pelaaja lähtee ilman rengasta, käy siniviivan takana kääntymässä, vastakkaisen jonon ensimmäinen lähtee liikkeelle hieman myöhemmin, niin että syöttö tapahtuu ringetteviivaa pitkin ensimmäiselle pelaajalle, joka vetää maaliin. Toisena lähtenyt pelaaja jatkaa matkaa syötön jälkeen siniviivan yli ja kääntyy takaisinpäin, jolloin kolmantena lähtenyt pelaaja syöttää ringetteviivaa pitkin kakkospelaajalle (joka vetää maaliin) ja syötön jälkeen jatkaa matkaa sinisen taakse ja kääntyy takaisinpäin jne.

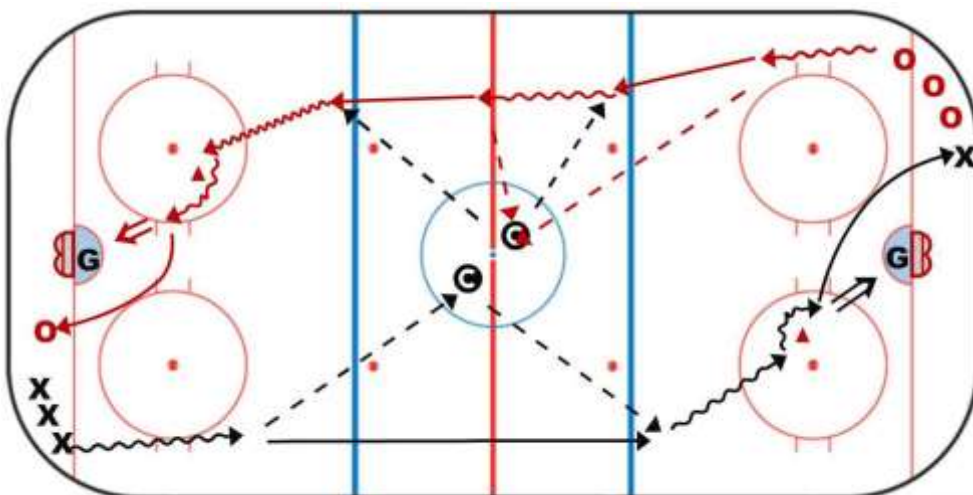


InnoSport™

## Syöttö liikkeessä + harhautus + veto

Jonot vastakkaisissa päädysssä, keskiympyrässä kaksi syöttäjää.

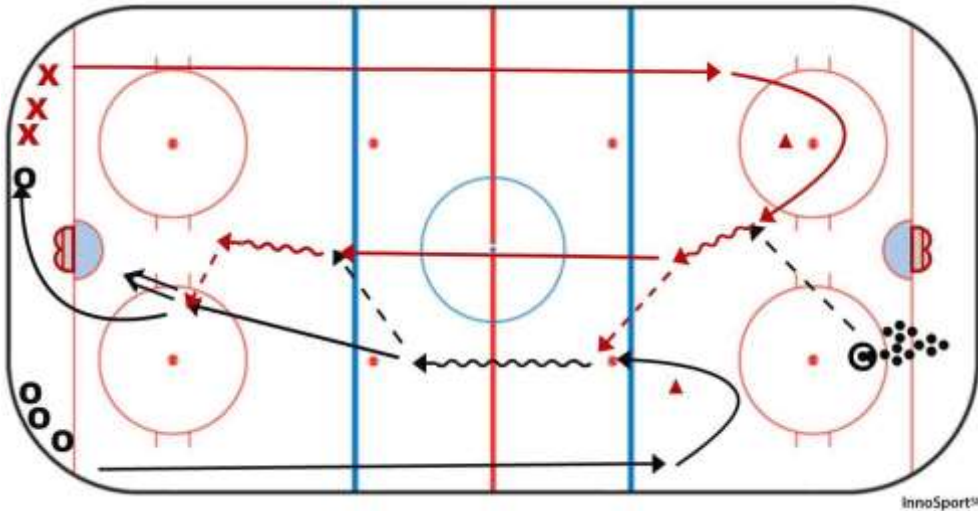
1. Jonon ensimmäiset lähtee yhtäaikaan liikkeelle renkaan kanssa, syöttö keskiympyrään ennen ringetteviivaa. Valmentaja syöttää toisen sinisen yli ja pelaaja luistelee maalia kohti ja harhautus tötsällä, veto maaliin.
2. Jonon ensimmäiset liikkeelle renkaan kanssa, syöttö valmentajalle ennen ringetteviivaa. Valmentaja syöttää takaisin ensimmäisen siniviivan jälkeen, ja palautus valmentajalle, joka syöttää toisen sinisen yli. Kuljetus maalia kohti, harhautus tötsällä ja veto kohti maalia.



InnoSport™

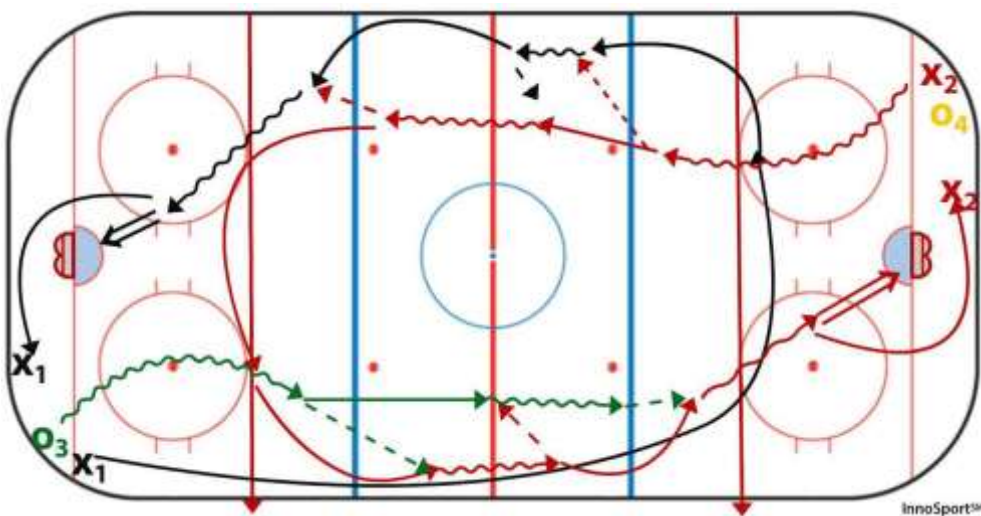
## Syöttö liikkeessä

Kaksi jonoa päädystä. Valmentaja vastakkaisessa päädystä. Renkaat valmentajalla. Punainen pelaaja lähtee hieman aikaisemmin liikkeelle, hakee syötön ringetteviivalta, syöttää mustalle pelaajalle siniviivan yli. Musta pelaaja syöttää takaisin toisen sinisen yli. Joko suoraan veto tai vielä yksi syöttö jos tila sallii. Seuraava pari lähtee liikkeelle kun edelliset ovat lähteneet takaisinpäin, niin ei tule liian pitkiä jonotuksia!  
Huom! Mennessä laitojen vieressä, paluu keskialueella lähemmäs, niin ei tule törmäyksiä.



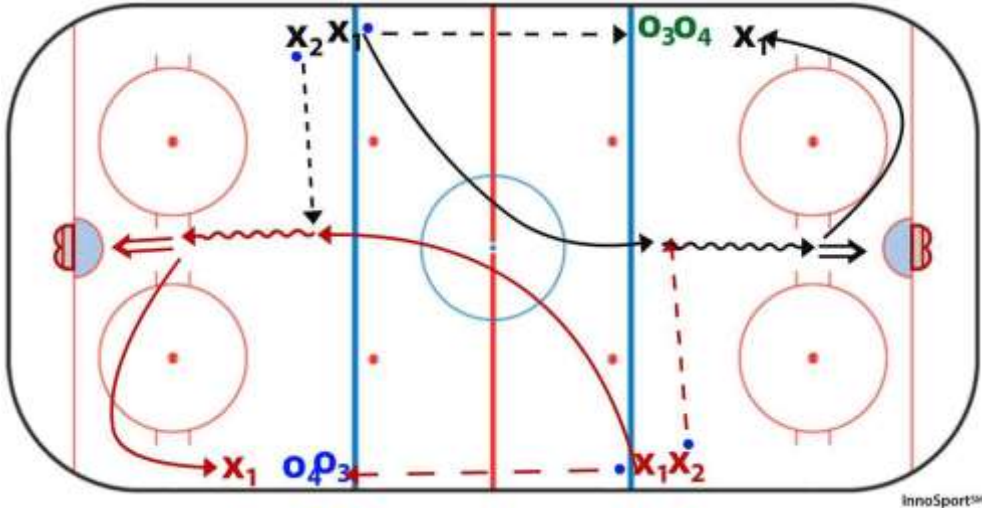
## Syötöt liikkeessä / Kiertoharjoitus 1-0

Jonojen ensimmäiset liikkeelle vastakkaisista kulmista ilman rengasta. Jonojen toiset liikkeelle renkaan kanssa, syöttö siniviivan yli ensimmäisille pelaajille, jotka jättävät toisena lähteneille pelaajille keskialueella. Syöttö toisen siniviivan yli ja ensimmäiset pelaajat jatkavat kohti maalia ja laukovat. Laukauksen jälkeen paluu samaan jonoon mistä lähtivät. Kakkospelaajat jatkavat ringetteviivaa pitkin vastakkaiseen laitaan ja saavat syötöt siniviivojen yli jne.



## Syöttö ja laukaisu

Neljä jonoa siniviivoilla, kasvot keskustaan päin. Lähtö vastakkaisista jonoista, punainen ja musta X1. Ennen liikkeelle lähtöä syötetään saman laidan vastakkaiseen jonoon O3, jonka jälkeen liikkeelle nopealla lähdöllä, haetaan syöttö siniviivan jälkeen X2 pelaajalta vastakkaiselta puolelta. Veto maaliin, palataan lähtölaidan puoleiseen vastakkaiseen jonoon. Sen jälkeen lähtee O3 pelaajat syötöllä X2 liikkeelle ja haetaan syöttö vastakkaisen jonon O4 pelaajalta. Palataan saman laidan vastakkaiseen jonoon. Jne



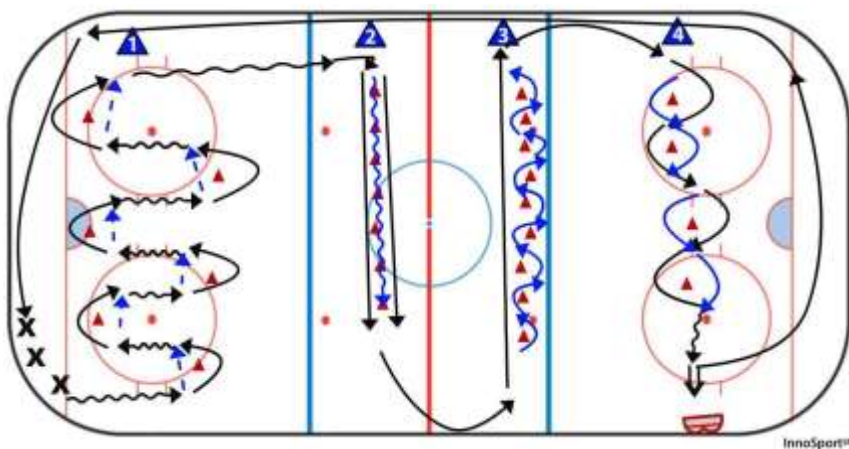


## 2.2. Renkaan suojaus ja poisotto

Rengasta suojataan vastustajalta viemällä rengas "piiloon" oman vartalon toiselle puolelle. Rengas otetaan pois vastustajalta näpäyttämällä vastustajan mailaan altapäin. Näin saadaan vastustajan maila irti renkaasta.

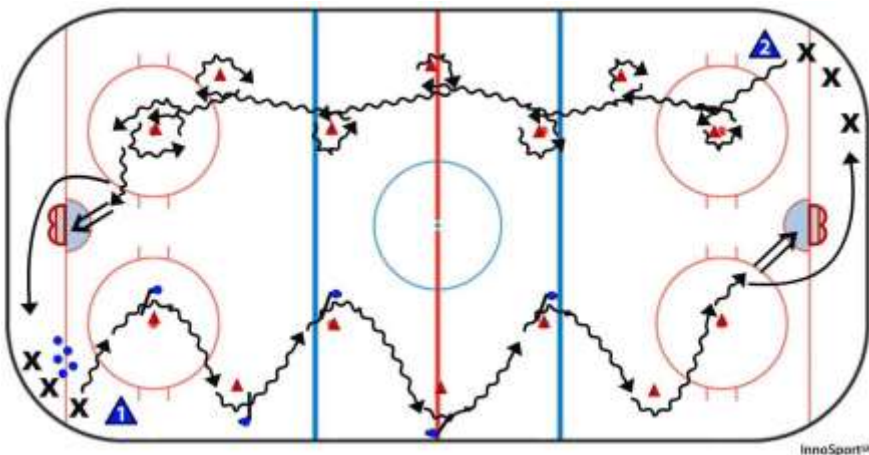
### Kuljetusrata

1. Lähtö etuperin liikkeelle, pieni syöttö itselle ennen kartiota, vauhtikäännös kartion takaa, syöttö kiinni, uusi syöttö ennen seuraavaa kartiota. jne
2. Vauhti ja liu'u niin että kartiot jää jalkojen väliin, pujottele mailalla ja renkaalla kartiot.
3. Vauhti ja liu'u kartioiden oikealla puolella (right pelaajat liukuu vasemmalla puolella) pujottele mailalla ja renkaalla kartiot.
4. Vauhti ja slalom pujottelu, eli maila ja rengas käy aina vastakkaisella puolella kartiota kuin pelaaja. Maalin voi asettaa tämän radan päähän ja veto lopuksi ja luistellaan takaisin jonoon radan alkupäähän.



### Kuljetusrata

1. Kierretään kartiot vauhtikäännöksillä ja jokaisen kartion kohdalla vietään rengas suojaan vartalon vastakkaiselle puolelle kartioon nähden. Rata kierretään etu - ja takaperin.
2. Kierretään jokainen kartio ympäri, tiukka käänös. Rengasta suojataan jokaisen kartion kohdalla viemällä rengas vartalon vastakkaiselle puolelle. Käänöksessä paina kartion puoleinen hartia samalla alaspäin ja vie sisempi jalka eteen, työnnä ulommalla jalalla luistelupotku ulospäin ja vie jalka etukautta ristiin ja jatka luistelua uudelle kartiolle.



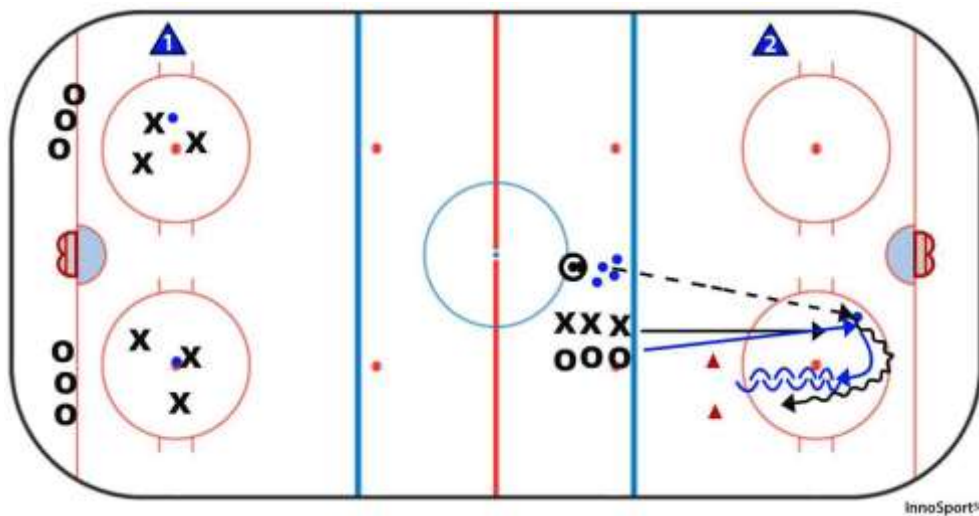
## Suojaus ja poisottoharjoitus

1. Kuusi pelaajaa, yksi rengas.

Kolme ympyrän sisällä, kolme odottamassa. Merkistä kaksi pelaajaa yrittää riistää renkaan ja renkaallinen pelaaja yrittää suojata ja päästä irti poisottajista. Tilanne vaihtuu riistosta tai renkaan menetyksestä, eli poisottanut jatkaa renkaan kanssa ja muut kaksi yrittää ottaa pois. Noin 40s kuluttua merkistä vaihdetaan toiset kolme ympyrän sisälle ja toiset huilaa.

2. Portinvartija, kaksi kartiota, kaksi jonoa siniviivalla

Valmentaja syöttää renkaan alueelle ja merkistä jonon ensimmäiset liikkeelle. Renkaan voittanut yrittää kuljettaa renkaan kartioiden välistä ja hävinnyt yrittää estää renkaallista pelaajaa pääsemästä kartioiden väliin.



## Suojaus ja poisottoharjoitus ympyrässä

### Renkaanryöstö 1

Kuusi pelaajaa ympyrän sisällä, viisi rengasta

Renkaaton pelaaja (ryöstäjä) yrittää riistää renkaan muilta pois. Saatuaan renkaan ryöstäjä syöttää sen ympyrän ulkopuolelle. Jos pelaaja menettää renkaan tai ajautuu ympyrän ulkopuolelle, hänestä tulee ryöstäjä. Jatketaan kunnes kaikilta on saatu rengas pois.

### Renkaanryöstö 2

Kuusi pelaajaa ja kuusi rengasta

Kaikki yrittää ottaa kaikilta pois. Jatketaan kunnes kaikilta on saatu rengas pois.

## 2.3. Laukaisu

### Laukaisutekniikka

Laukaisu voi tapahtua kämmen- tai rystypuolelta.

Laukaisu lähtee vartalon vierestä suorassa linjassa maalia kohti. Laukaisun alkuvaiheessa painopiste on takimmaisella jalalla ja vedon loppuvaiheessa painopiste siirtyy etummaiselle jalalle. Laukaisun loppuvaiheessa mailan kärki osoittaa maalia kohti, ei kattoon!

Jos rengas halutaan saada nousemaan mailan kärki tulisi saada renkaan etureunan alle 45° kulmassa. Kärki "kaivetaan" renkaan alle rannetta kääntämällä.

### Laukaisuharjoituksia

1. Pelaajat laidan vieressä, jokaisella kolme rengasta.

Laukaisuja laitetaan:

- Kämmen
- Rysty
- Toinen polvi jäässä
- Polviltaan
- Yhdellä jalalla seisten

2. Ympyrässä

10 rengasta, kaksi pelaajaa

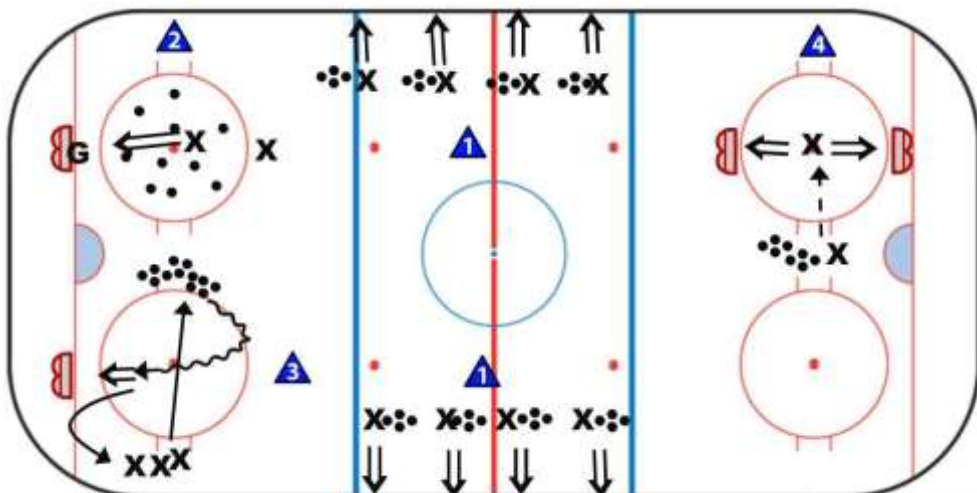
Renkaat satunnaisessa järjestyksessä ympyrän sisällä. Pelaaja laukoo yksitellen kaikki renkaat, pienessä liikkeessä renkaalta renkaalle. Kerätään renkaat maalista ja toinen pareista suorittaa saman.

3. Ympyrän kaarella 10-15 rengasta. 2-3 pelaajaa

Renkaat vastakkaiselle puolelle ja pelaaja lähtee liikkeelle ympyrän poikki, hakee renkaan kaartaa kohti maalia, veto ja jonon viimeiseksi.

4. 2 maalia, 2 pelaajaa ja 10 rengasta

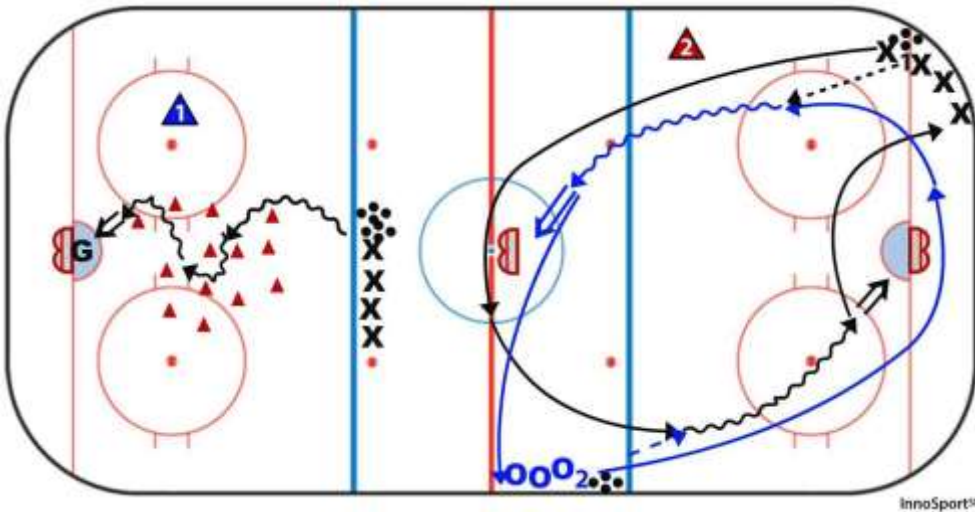
Maalit asetetaan ympyrän vastakkaisille kaarille, pelaaja keskelle. Toinen pelaaja syöttää ympyrän ulkopuolelta ja maalien välissä olevalle pelaajalle, joka laukaisee rystyllä ja kämmenellä vuorotellen. Kerätään renkaat ja vaihdetaan roolit.



## Laukaisu liikkessä

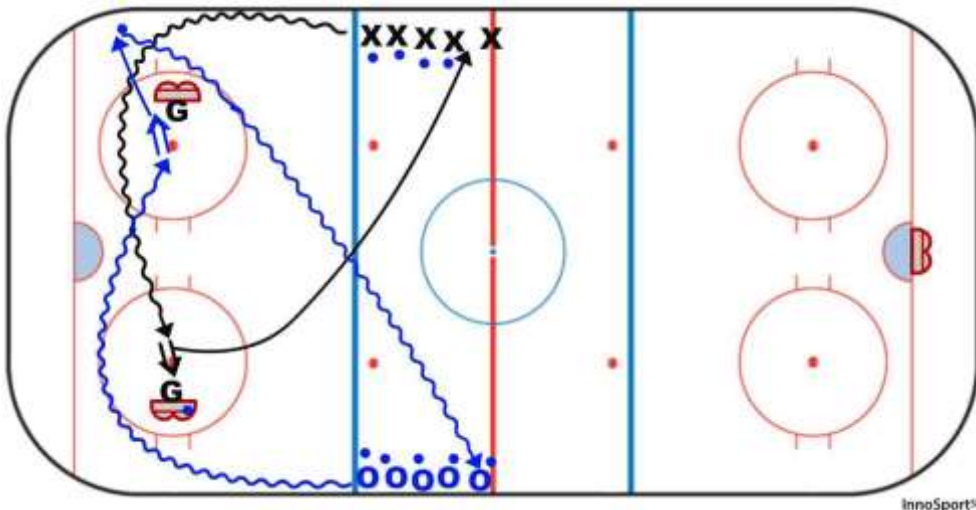
1. Jono siniviivalle, renkaat pelaajilla. Kartioita, pikku renkaita, ym. esteitä. Pelaaja lähtee siniviivalta liikkeelle, pujottelee ja harhauttelee kartioita, veto maaliin.
2. 1-0 puolikas kenttä, kaksi maalia.

Pelaajat jonoissa, toinen jono päädyssä, toinen vastakkaisella puolella kenttää siniviivalla. 1. pelaaja liikkeelle päädyssä ilman rengasta, luistelee maalin takaa ja saa syötön siniviivan yli, luistelee maalia kohti ja laukoo, palaa samaan jonoon mistä lähti liikkeelle. Siniviivalla syötön antanut pelaaja lähtee syöttämisen jälkeen liikkeelle, luistelee maalin takaa ja saa syötön ympyrään, jatkaa luistelua maalia kohti ja laukoo, palaa samaan jonoon mistä lähti liikkeelle.



## Laukaisu liikkeessä / Rinkularalli

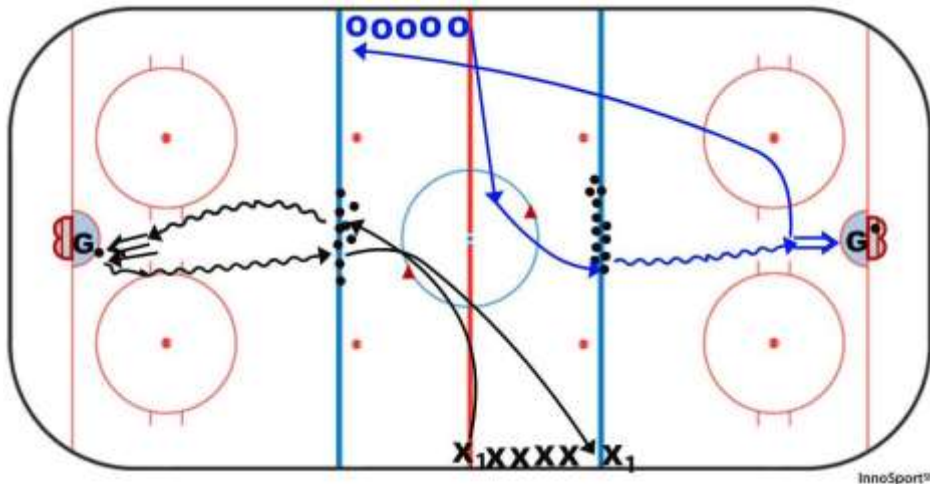
Joukkueet siniviivoille ja jokaiselle pelaajalle rengas. Merkistä jonojen ensimmäiset liikkeelle renkaan kanssa, kierretään maali ja luistelleaan kohti omaa maalia, laukaisu. Jos veto menee maaliin, palataan omaan jonoon ja seuraava liikkeelle. Jos laukaisu ei mene maaliin, haetaan rengas ja palataan omaan jonoon ja annetaan rengas jonoon kisattavaksi. Kisaa jatketaan niin kauan kunnes toisella joukkueella on kaikki renkaat maalissa.



## Laukaisu liikkeestä / Rankkarikisa

Noin kuusi pelaajaa kummassakin joukkueessa keskiviivalla, noin 15 kpl renkaita/joukkue siniviivalla.

Merkistä liikkeelle. Haetaan rengas ja luistellaan maalia kohti, laukaisu. Jos veto menee maaliin, palataan oman jonon viimeiseksi. Jos veto menee ohi tai maalivahti torjuu, haetaan rengas ja viedään se siniviivalle keskelle kenttää ja palataan omaan jonoon, jolloin seuraava liikkeelle. Kisan voittaa joukkue joka saa kaikki renkaat ensimmäisenä maaliin.



## Suojaus / poisotto / maalinteko

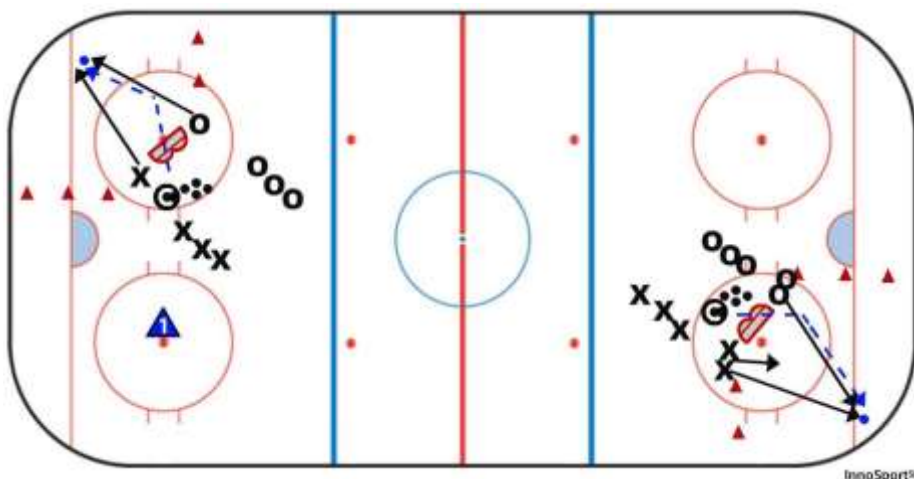
### 1. Kulmapeli 1-1

Maali poikittan kulmaa kohti. Kaksi jonoa ja renkaat maalin takana. Valmentaja heittää renkaan alueelle, kun rengas osuu jäähän, jonon ensimmäiset lähtevät liikkeelle ja renkaan voittanut pelaaja yrittää tehdä maalin ja hävinnyt yrittää estää sen. Jos rengas saadaan riistettyä, osat vaihtuvat samantien. Pelataan maaliin asti, tai kunnes rengas on karannut alueelta.

Pelaajat voivat liihteii eri asennoista liikkeelle: polviltaan, vatsaltaan, vatsaltaan pyörähdyksellä, istuviltaan.

### 2. Kulmapeli 2-2

Sama kuin edellä, jonoista kaksi ensimmäistä liikkeelle ja 2vs2 maaliin asti, tai jos rengas karkaa alueelta. Riistosta osat vaihtuvat samantien.





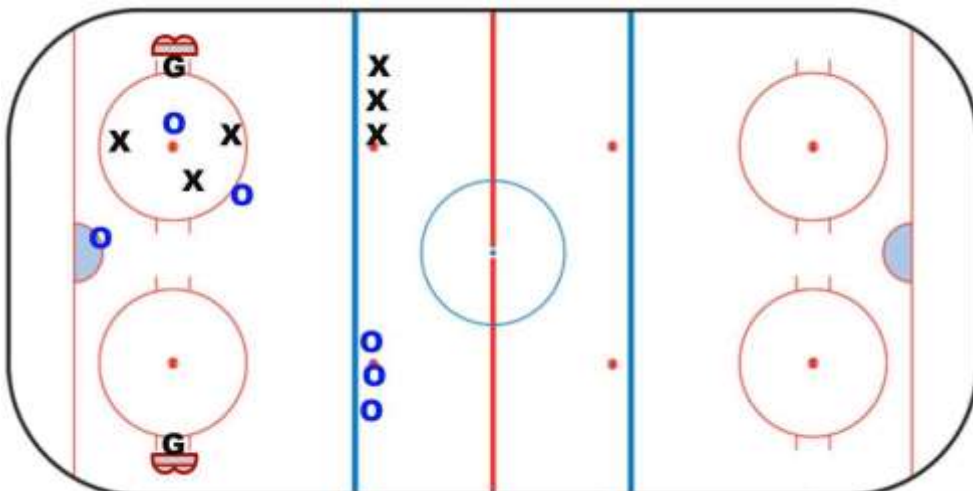
### 3. PIENPELIT

#### Pienpeli 3-3

Päädystä G-juniorieden pelikenttä. Lentävät vaihdot.

Eri säännöllä:

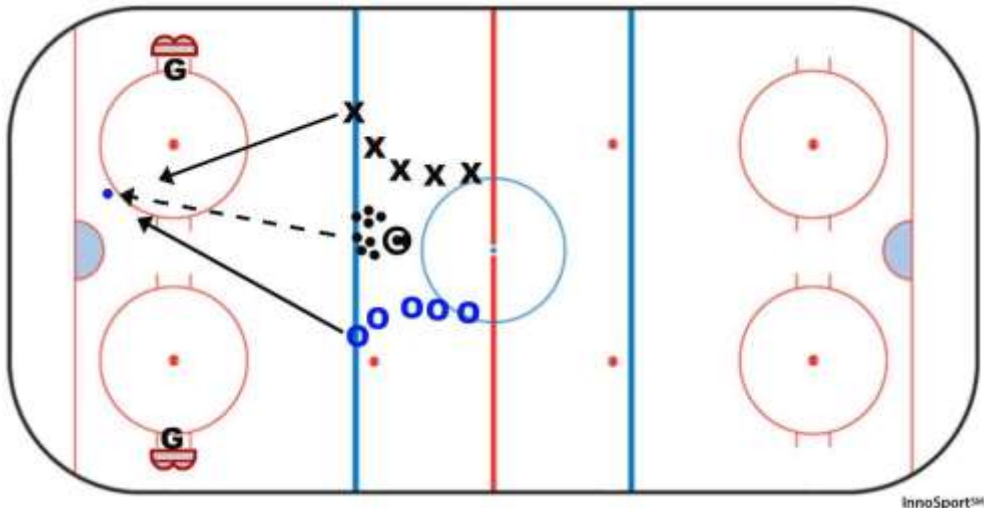
- G peliä, eli yhden viivan yli syöttö.
- Renkaan pitää käydä jokaisella pelaajalla ennen vetoa.
- Mailaote vääränkätisesti
- Renkaallinen pelaaja ei saa liikkua
- Potkimalla palloa/rengasta
- Pallolla, heittelemällä. Pallollinen pelaaja saa liikkua, pallon pitää käydä jokaisella pelaajalle ennen maalintekoa.



## Pienpelit 1-1 -> 2-2 -> 3-3

G-pelikenttä päädyssä, kaksi joukkuetta.

Valmentaja heittää renkaan alueelle, merkistä ensimmäiset pelaajat liikkeelle, renkaan saanut pelaaja hyökkää ja hävinnyt puolustaa. 10 s kuluttua merkistä seuraavat peliin mukaan, tilanne 2-2. 10s kuluttua seuraavat mukaan, tilanne 3-3. Pelataan maaliin tai vetoon asti. Pelaajat pois ja tilanne aloitetaan alusta 1-1 2-2 3-3.



## Pienpelit 1-1 -> 2-2

Kaksi joukkuetta, jonot siniviivalla.

Valmentaja heittää renkaan pelialueelle, merkistä jonon ensimmäiset liikkeelle. Pelaaja, joka saa renkaan haltuun, syöttää sen omaan jonossa seuraavalle. Renkaan haltuunotosta saa kummastakin jonosta lähtea seuraavat liikkeelle ja tilanne on 2 vs 2. Jos toinen joukkue saa riistettyä renkaan, roolit vaihtuvat samantien, eli puolustavasta joukkueesta tulee hyökkäävä. Ohi menevät vedot haetaan ja pelataan kunnes rengas jää maalivahdille.

