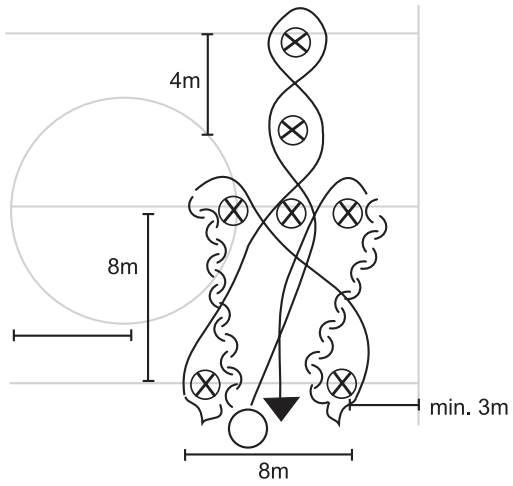
Show your skills!

Ringette

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.

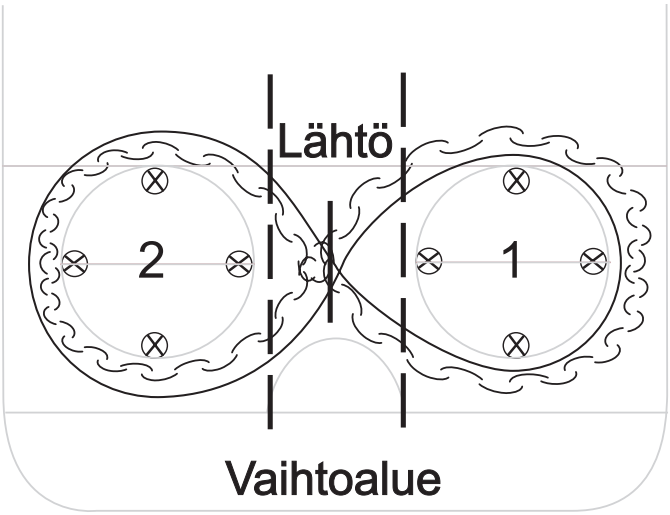
Show your skills - taitokisat



Luistelu- ja teränkäyttö

Luistelurata

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



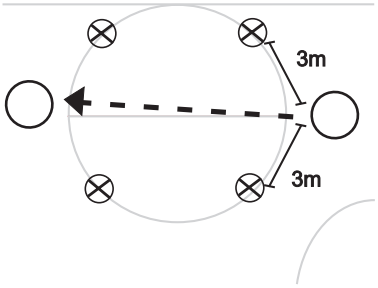
Ympyräluistelu

- Lähtö viivan takaa etuperin luistellen 1 ympyrä
- Vaihtoalueella käännös 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

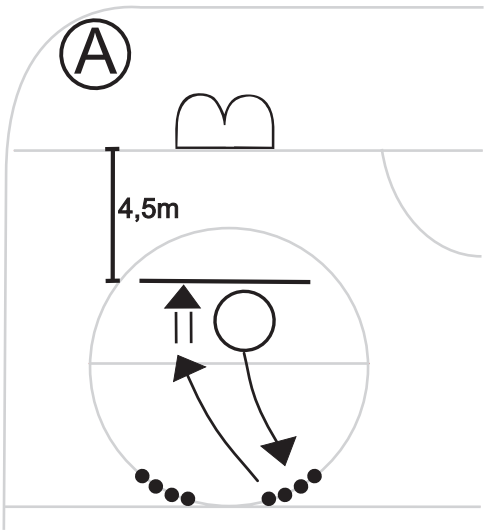
Show your skills - taitokisat

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

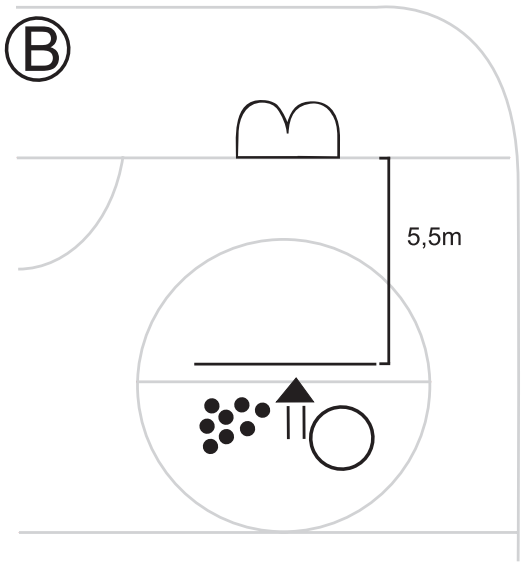
Laukausharjoituksissa on maalissa kuvan mukaiset ”pressut”.



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”

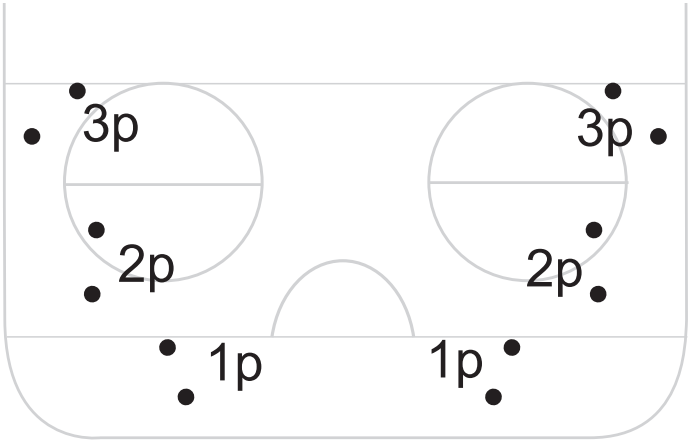
- viiva sijaitsee 4,5 m päässä maaliviivasta
- tehtävän suorittamiseen on aikaa maksimissaan 45 s
- pressun aukoista maaliin menneet renkaat lasketaan



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



Maalivahtien testejä

Heittopiste

Mv alueella mv:llä on kahdeksan rengasta

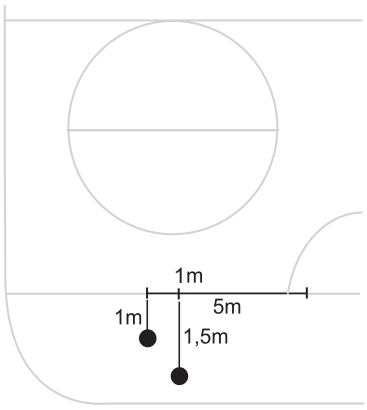
Mv heittää pelisääntöjen mukaisina avausheittoina renkaat valitsemiinsa portteihin kuitenkin siten että neljä renkaista heitetään oikean puolen portteihin ja neljä vasemman puolen portteihin.
Heitot tapahtuvat kiinniottokädellä.

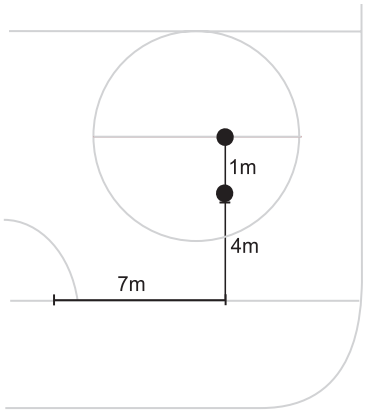
Portit ovat pisteytetty.

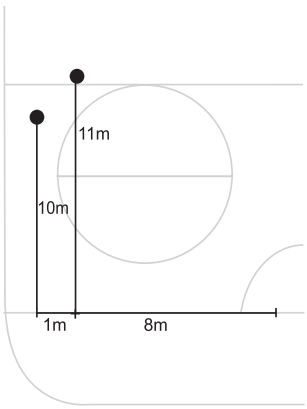
Lähimmät heitot, maalin takana oleviin portteihin ovat 1p arvoisia,
seuraavat 2p arvoisia ja
pisimmällä sijaitseviin portteihin 3p arvoisia osumia.

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

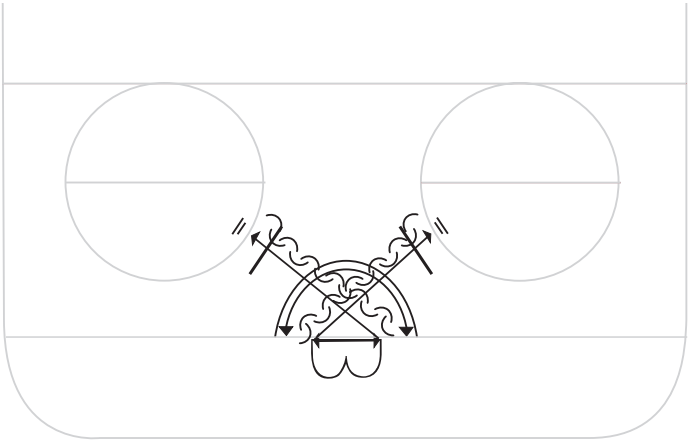
Mitat: Maalitolpasta

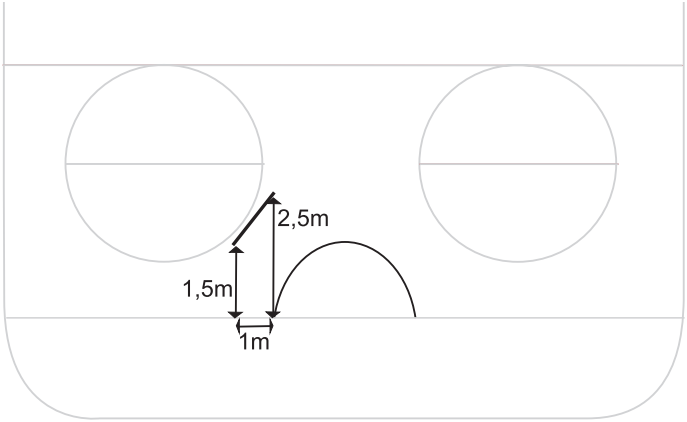






Show your skills - taitokisat





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 jäähän piirretty viiva rikkoen, takaperin paluu lähtötolpalle.
4. Oikealta tolpalta vasemalle tolpalle.
5. Vastaantulo vastakkaiselle puolelle jäähän 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

Ringette

www.ringette.fi