



RINGETTE ***- mainio koulupeli***

**RINGETTE-OPAS
KOULUILLE**

SISÄLLYSLUETTELO

1. Yleistä.....	4
2. Ringeten tekniikka.....	6
3. Ringetteharjoituksia kouluun.....	8
4. Leikkejä.....	20
5. Säännöt ja pelialueet kaukalossa..	22





Ringette koululiikunnassa

Ringette sopii erinomaisesti koululiikuntaan. Välineet ovat edulliset ja itse peli hauskaa. Ringeten aloittamisen kynnyks on matalalla. Jo vähäiselläkin luistelutaidolla voi nauttia pelistä. Ringette opettaa myös parhaalla mahdollisella tavalla yhteispeliin, sillä säännöissä on huomioitu kaikkien osallistuminen.

1. Yleistä

Tytötkin haluavat pelata jäällä - ringette on mainio koulupeli

Ringette on vauhdikas, alun perin tytöille kehitetty, jäällä pelattava joukkuepeli. Ringette on erinomainen peli koulun liikuntatunneille sekä tytöille että pojille. Ringeten syöttösääntö edistää yhteispeliä ja ringetterengasta on helppo hallita. Ringette on myös turvallinen koulupeli jäälle, koska siinä ovat vartalokontaktit kiellettyjä. Ringetteä pelataan jo monissa kouluissa liikuntatunneilla ympäri Suomea.

Ringetteä voi koulussa pelata tytöt ja pojat

On tärkeää, että tytöille löytyy koulu-
liikunnasta myös oma jäällä pelattava joukkuelaji. Tämä tuo lisää vaihtoehtoja koululiikuntaan ja kasvattaa tyttöjen itsetuntoa pelaamisen kulttuurissa, joka on perinteisesti enemmän poikien juttu.

Vaikka Ringette on tyttöjen laji ja sitä pelaavat urheiluseuroissa kilpailumielessä vain tytöt ja naiset, myös pojat voivat pelata ringetteä koulussa. Monille pojille, varsinkin niille, jotka eivät pelaa jääkiekkoa seurassa, ringette antaa tasaveroisemman mahdollisuuden kokea onnistumisia ja tuntea osaamista koulun liikuntatunneilla. Koska ringette ei lajina ole tuttu pojille, eikä pojilla näin ole etumatkaa, voidaan sitä pelata koulussa myös sekajoukkueilla varsinkin alaluokilla.

Jo vähäisellä luistelutaidolla onnistuu ringetessä

Ringeten aloittamiskynnys on matala. Jo vähäisellä luistelutaidolla voi nauttia

ringeten pelaamisesta. Ringetterengasta kuljetetaan pitämällä ringettemailan kärkeä renkaan sisässä. Ringetteä on helppo hallita ja rengas pysyy kuljettaessa mukana paljon helpommin kuin esim. kiekko tai pallo. Ringetellä on helppo harhauttaa vastustajaa ja sen suojaaminen on helpompaa kuin poisotaminen. Tämän johdosta oppilaat saavat jo ensimmäisillä kerroilla paljon onnistumisia ja voivat keskittyä itse pelaamiseen. Ringette on myös välineenhallinnan helppouden takia erinomainen peli niille erityisryhmille, joille luistelutaito on haastava suoritus.

Ringette opettaa yhteispeliin

Ringeten säännöissä on huomioitu kaikkien osallistuminen ja näin pelissä korostuu yhteispelin merkitys. Ringetessä ei voi sooloilla, eli kukaan ei voi yksin kuljettaa rengasta omalta maalilta vastustajan maalille saakka. Ringetessä koko kentällä pelattaessa on aina syötettävä siniviivan yli pelin edetessä kumpaan suuntaan tahansa pelialuetta. Kouluringetessä tätä syöttösääntöä voi soveltaa pienemmällä alueella pelattaessa tai jos käytössä ei ole kaukaloa, niin että joukkueen on syötettävä vähintään kaksi syöttöä ennen maalin tekoa. Syöttöjen laskenta alkaa alusta aina kun rengas saadaan pois vastustajalta.



Oppaasta

Tämä opas on tehty auttamaan sinua Ringeten käytännön opettamisessa. Opas kertoo pääpiirteittäin säännöt ja tekniikan. Oppaasta löytyy myös ringet-teharjoituksia ja luisteluleikkejä, joita voi hyödyntää koulun liikuntatunnilla. Tekniikkaosioon sisältyvät: syöttö, renkaan kuljetus, renkaan poisotto ja laukaus. Mallitunnit ja harjoitteet on koottu siten, että aina harjoitetaan yhtä tekniikkaa kerralla, mikä ei tietenkään sulje pois sitä mahdollisuutta, että asioita ja harjoitteita yhdistelisi.

Ihan ensimmäisellä tunnilla on hyvä antaa oppilaiden hieman tutustua renkaaseen, sen kuljettamiseen ja laukaisemiseen. Ringeten vahvuutena on juuri helppo välineenhallinta ja syöttelyyn “pakottavat” säännöt. Ja jos vain paikkakunnalla tai lähiympäristössä on Ringetteseura, kannattaa heihin ottaa yhteyttä ja pyytää pelaajia esim. yhdelle tunnille opettamaan perustekniikoita.



Ringettemailan oikea pituus on luistimet jalassa oppiaan lonkan ja kainalon välissä.

Kouluringetessä tarvittavat varusteet

Kouluringetessä ringeten pelaamiseen tarvitaan ringettemailat ja ringetterengas. Suomen Ringeteliitto suosittelee myös käytettäväksi pelikypärää ja käsineitä tai lapasia. Ringetterenkaita kannattaa varata riittävästi, ainakin yksi per oppilas, jotta kaikki oppilaat saisivat harjoituksissa tuntumaa renkaaseen ja jotta ei syntyisi turhan pitkiä jonoja.

Mistä saa koululle ringettevarusteita?

*Ringeten koulumailoja voi ostaa RingJetiltä www.ringjet.fi.
Ringetterenkaita voi ostaa Suomen Ringeteliitosta www.ringette.fi*

Mukavia hetkiä Ringeten parissa!

2. Ringeten tekniikkaa

Mailaote

Opettaja kertoo miten mailasta pidetään kiinni. Ote on samanlainen kuin esim. salibandy- tai jääkiekkomailassa. Mailasta pidetään kuljettaessa ja syöttäessä kahdella kädellä kiinni. Käsien etäisyys toisistaan on oppilaan hartioiden väli. Alemman käden kohtaa mailassa voi vaihdella tarvittaessa. Mitä alempana alempi käsi on, sitä enemmän pelaajalla on voimaa pitää kamppailutilanteessa rengas itsellään, mutta taas toisaalta sitä vaikeampi pelaajan on kuljettaa ja harhauttaa.



Syöttö

Syöttäjällä on maila renkaan sisällä. Syöttö lähtee vartalon vierestä ja syötön loppuvaiheessa mailan kärki osoittaa kohti syötön vastaanottajaa. Mailan kärki pysyy syötön loppuun saakka alhaalla. Syöttö tulee vastaanottajalle vartalon viereen sinne puolelle missä maila on. Syötön vastaanottaja ojentaa omaa mailaa eteenpäin ja käsiä joustamalla seuraa mailalla renkaan tuloa ennen kuin laittaa mailan renkaaseen. Renkaan voi pysäyttää myös asettamalla mailan jäähän poikittain, jolloin rengas pysähtyy mailan varteen. Syötön rengas pysäyttää myös luistimella, jolloin luistimen terä asetetaan poikittain vastaanotettavan renkaan eteen. Ilmassa tuleva syöttö voidaan pysäyttää kädellä, mutta se on heti tiputettava jäähän.



Renkaan kuljetus ja suojaus

Kuljettaessa rengasta on otteen mailasta oltava tukeva ja yleensä kuljettaessa pidetään molempia käsiä mailassa.

Ainoastaan nopeassa luistelussa, silloin kun vastustaja ei ole lähellä, voi mailasta pitää yhdellä kädellä kiinni. Harhautus on tärkeä osa kuljetusta, kun vastustaja tulee liian lähelle, täytyy renkaallisen tehdä harhautus. Yleisimpiä harhautuksia on renkaan siirto puolelta toiselle, laajoin liikkein, jolloin on tärkeää pitää kädet rentoina irti vartalosta.

Kun vastustaja tulee lähelle rengasta kuljettavaa pelaajaa, täytyy renkaallisen pistää renkas "piiloon" eli suojata. Rengasta suojetaan tuomalla ringetterengas mahdollisimman lähelle luistimia sille puolelle vartaloa missä ei ole vastustajaa eli tällöin kuljettava pelaaja on vastustajan ja renkaan välissä. Rengasta voi myös suojata viemällä se omien luistimien väliin. Koko ajan liikkeessä oleminen on tärkeä osa suojausta. Kun vauhti pysähtyy, pääsee vastustaja helpommin ottamaan rengasta pois.

"Renkaallisen kannattaa aina etsiä tyhjää jäätä kentältä."

Renkaan poisotto

Rengas otetaan vastustajalta pois näpäyttämällä vastustajan mailaa mailan alapuolelta. Näin saadaan vastustajan maila irti renkaasta. Koulussa on hyvä ottaa käyttöön lisäsääntö poisottamisessa; mailan kärjen pitää mennä jäätä pitkin silloin kun näpäytetään vastustajan mailaan. Tällöin vältytään niiltä vaaratilanteilta, että maila näpäyttäessä nousee liian korkealle. Ringeten virallisissa säännöissä mailan pää voi nousta enintään rinnan tasolle.

Joskus käy niin, että renkaan sisällä on monta mailaa taistelemassa siitä. Jos tilanne ei ratkea, voidaan peli katkaista ja antaa aloitus sille, jolla renkas ensimmäisenä oli.

Laukaus

Maali tehdään laukaisemalla. Rengasta ei voi kuljettaa maalin, koska maalivahdin alue rauhoitettu ainoastaan maalivahdin käyttöön. Laukaus voi tapahtua, kuten syöttökkin, kämmen- tai rystypuolelta.

Jos renkas halutaan laukauksessa saada nousemaan irti jäädästä, täytyy mailan kärki saada käännettyä leveältä kapealle puolelle ("kaivettua") renkaan alle. Ranteita kääntämällä voi "kaivaa" mailan kärjen renkaan alle. Laukauksessa tärkeä tekijä on painonsiirto. Laukauksen alussa paino on takimmaisella jalalla, mutta loppuvaiheessa tulee painopiste siirtää eteen. Rystypuolelta rengasta on helpompi kohottaa.



"Mailan alle voi lyödä miten kovaa vaan, ihmistä ei milloinkaan."

3. Ringetteharjoituksia kouluun

Oheissa viiden kaksoistunnin (2 x 45 min) mallit kentälle, jossa ei ole kaukaloa käytettävissä (tämä on yleisintä koulujen liikuntatunneilla). Tunnit on suunniteltu niin, että tuntien alusta ja lopusta on varattu 10 min (yht 20 min) luistinten kiristystä ja poisottoa varten. Lisäksi välissä voidaan tarvittaessa pitää 10 min lämmittelytauko ennen peliosaa. Jokaiselle kaksoistunnille on sijoitettu kolme 10 min harjoitusta ja 30 min peliosa. Kokemus liikuntatunneilta osoittaa, että peliaikaa on varattava riittävästi.

Kahden ensimmäisen tunnin tavoitteena on syöttö- ja syötön vastaanottotaidon kehittäminen. Kolmannen tunnin aihe on kuljettaminen ja siihen yhdistyvät suojaaminen ja harhauttaminen. Neljännellä tunnilla harjoitellaan renkaan riistoa ja viidennellä laukaisua.

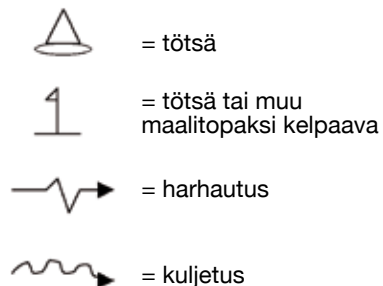
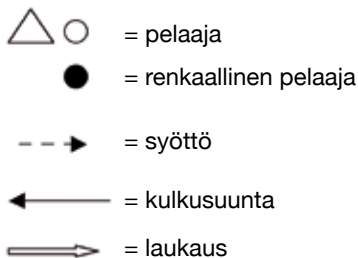
Harjoituksissa painottuu syöttämiseen ja vastaanottamisen merkitys Ringetessä. Pelin sujuva kulku edellyttää tyydyttävää syöttö- ja vastaanottotaitoa. Syöttö- ja laukaisuharjoituksissa on syytä opettaa oikea mailaote huolellisesti.

Malliharjoitukset ovat 24 hengen ryhmälle. Harjoitteet ovat kuitenkin laadittu helposti sovellettaviksi suuremmille tai pienemmille ryhmille.

Kuvissa esiintyvät tösiä yhdistävät viivat on tehty helpottamaan sisällön hahmottamista, niitä ei tarvitse piirtää kenttään, se olisikin jäällä miltei mahdotonta.

*Ilari Martela
luokanopettaja*

Merkkien selitykset:



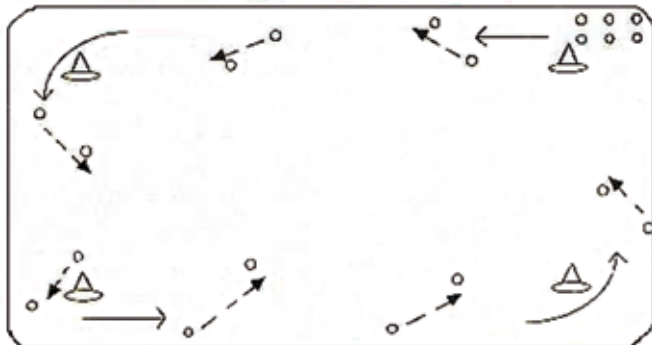


1. TUNTI

Aloitus! Voit aloittaa tunnin valitsemalla alkuun jonkun sivuilla 20-21 olevista leikeistä. Alkulämmittelyn aikana on tarkoitus liikkua vauhdikkaasti ja niin kauan, että oppilaiden lihakset lämpiävät ja että he ovat hengästyneitä. Leikki tuo myös hymyn huulille.

Harjoitus 1.

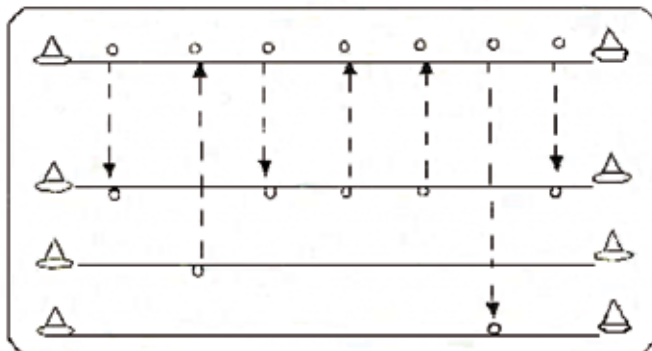
Syöttely liikkeessä



Pareittain kierretään syötellen ympäri kenttää. Syötöt reilusti eteen!

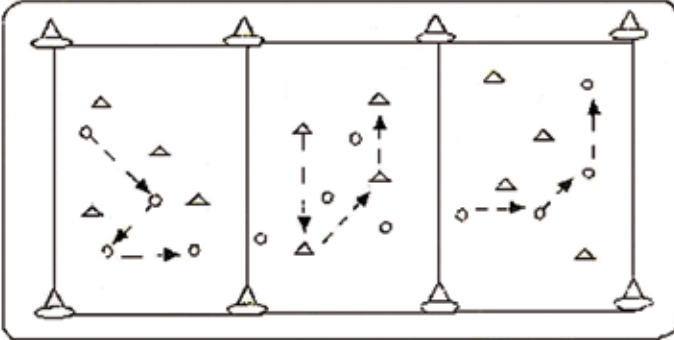
Harjoitus 2.

Syöttöharjoitus



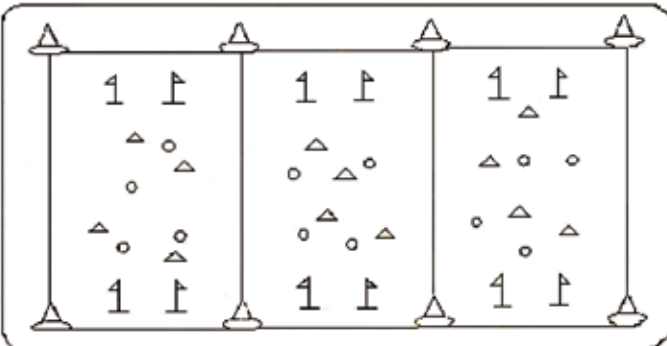
Syötellään pareittain. 10 onnistuneen syötön jälkeen pääsee seuraavalle tötälinjalle. Mailan kärkeen kiinnisaadut ja luistimella pysäytetyt lasketaan onnistuneiksi syötöiksi. Ohi menneistä ja lyhyiksi jääneistä syötöistä aloitetaan laskenta nollassa. Parin syötöt lasketaan yhteen. Aloitus lähimmältä linjalta. Tuntuman oton jälkeen voidaan myös kisailla, mikä pari pääsee pisimmälle sovitussa ajassa tai pääsee nopeimmin kauimmaiselle linjalle.

Harjoitus 3. Syöttöpeli



Pienaluepeleä 3-4 pelaajan joukkuein. Alueet merkitään ja rajataan tösillä. Alueen sisällä liikkuminen vapaata. Pelin tarkoituksena on saada viisi perättäistä syöttöä ilman , että vastustajat koskevat välillä renkaaseen. Rengasta saa kuljettaa syöttöjen välillä. Maalin (= 5 syöttöä) jälkeen luovutetaan rengas vastustajille.

Harjoitus 4. Peliosa, sovellettua ringettä



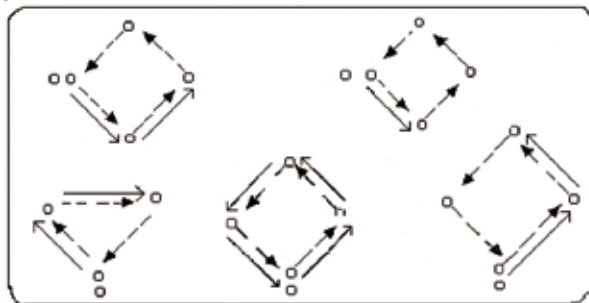
Pienaluepeleä 3-4 pelaajan joukkuein. Joukkueen on syötettävä vähintään kaksi syöttöä ennen maalin tekoa, muuten maalia ei hyväksytä. Syöttöjen laskenta alkaa alusta aina kun rengas saadaan pois vastustajalta. Pelin aluksi arvotaan aloittava joukkue. Maalin jälkeen puolustava joukkue aloittaa keskeltä.

2. TUNTI

Aloitus! Voit aloittaa tunnin valitsemalla alkuun jonkun sivuilla 20-21 olevista leikeistä. Alkulämmittelyn aikana on tarkoitus liikkua vauhdikkaasti ja niin kauan, että oppilaiden lihakset lämpiävät ja että he ovat hengästyneitä. Leikki tuo myös hymyn huulille.

Harjoitus 1.

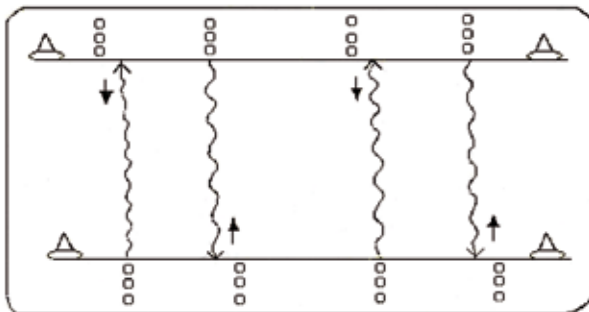
Timantti



Oppilaat jaetaan viiden ryhmään. Jokaiselle ryhmälle yksi rengas. Oppilaista neljä muodostaa "timantin". Alkutilanteessa renkaallisen oppilaan takana on yksi oppilas. Renkaallinen syöttää vastapäivään seuraavalle oppilaalle ja luistelee itse tämän paikalle. Takana seissyt oppilas täyttää nyt aloittajan tyhjäksi jättämän paikan. Jokaisen syötön jälkeen on luisteltava ripeästi seuraavalle paikalle (oman syötön perään). Merkistä vaihdetaan suuntaa. Voidaan toteuttaa myös kolmioissa.

Harjoitus 2.

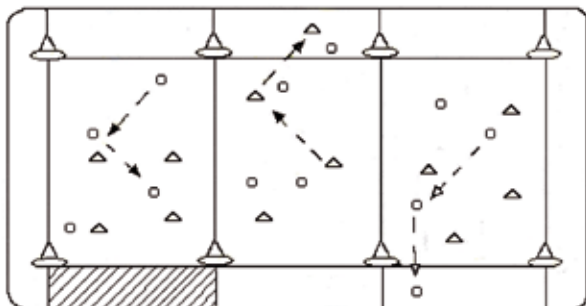
Jättösyöttöviesti



Sukkulaviesti, jossa rengasta kuljetetaan edestakaisin jonolta toiselle. Rengas annetaan vastakkaisen jonon ensimmäiselle oppilaalle pienellä taaksepäin suuntautuvalla syötöllä. Näin vastaanottaja saa renkaan itselleen menosuuntaan. Ohjaaja eliminoi varaslähdöt. Viestikilpailuissa on suotavaa antaa hävinneille joukkueille mahdollisuus revanssiin. Joukkueita voidaan myös tasoittaa ennen uusintaa.

Harjoitus 3.

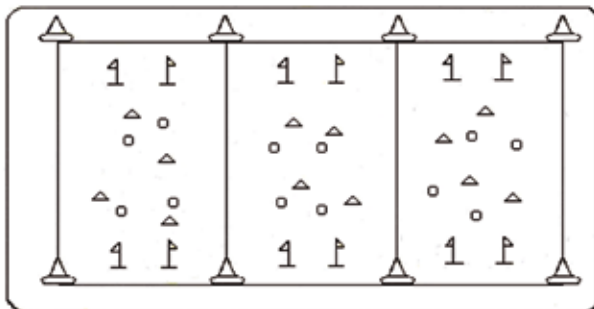
Syöttöpeliiä (*Ultimaten säännöillä*)



Pelataan 3-4 pelaajan joukkueilla pienpeliiä, jossa vain syöttämällä edetään. Renkaallinen ei saa liikkua. Renkaattomien liikkuminen on vapaata. Maali tehdään syöttämällä oman joukkueen pelaajalle, joka on syötön vastaanottohetkellä vastustajan maali-alueella (viivoitettu alue). Maalin jälkeen aloitus on omalta maalilinjalta. Pelialueet ovat tötsillä rajattuja.

Harjoitus 4.

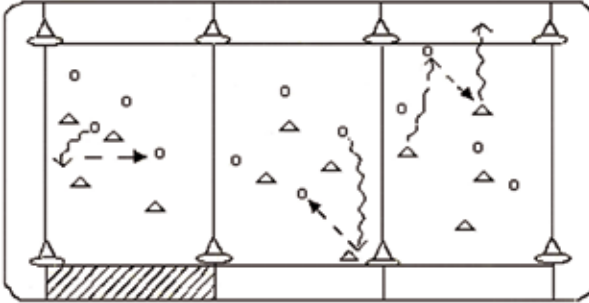
Peliosa, sovellettua ringetteä



Pienaluepeliiä 3-4 pelaajan joukkuein, mutta renkaan on käytävä jokaisella oman joukkueen pelaajalla ennen maalintekoa.

Harjoitus 3.

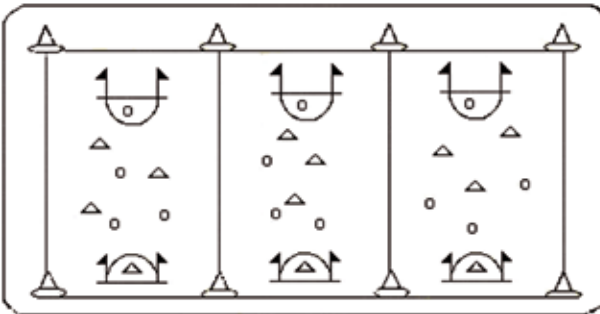
Salamapalloringette



Salamapallon säännöillä pienaluepeleä. Eteneminen tapahtuu kuljettamalla. Syöttäminen sallittu ainoastaan taaksepäin ja sivuille. Maali tehdään kuljettamalla rengas maalialueelle. Syöttää saa milloin tahansa, mutta pakollista se on jos vastapuolen pelaaja koskettaa kädellä renkaallista selkään. Tällöin hänen on pysähdyttävä ja syötettävä rengas (taaksepäin tai sivulle) kahden sekunnin aikana. Muussa tapauksessa rengas tuomitaan vastustajalle. Maalin jälkeinen aloitus omalta maalilinjalta.

Harjoitus 4.

Peliosa, sovellettua ringetteä



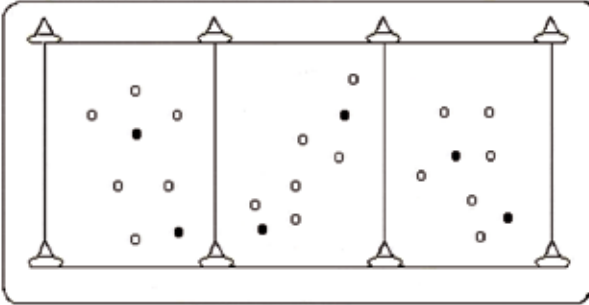
Pienaluepeleä 3-4 pelaajan joukkuein, mutta yksi pelaaja vuorollaan maalivahtina. Maalivahdin alueella ei saa turvallisuussyistä pelata kukaan muu kuin maalivahti. Näin ollen myöskään maalia ei saa tehdä maalivahdin alueelta.

4. TUNTI

Aloitus! Voit aloittaa tunnin valitsemalla alkuun jonkun sivuilla 20-21 olevista leikeistä. Alkulämmittelyn aikana on tarkoitus liikkua vauhdikkaasti ja niin kauan, että oppilaiden lihakset lämpiävät ja että he ovat hengästyneitä. Leikki tuo myös hymyn huulille.

Harjoitus 1.

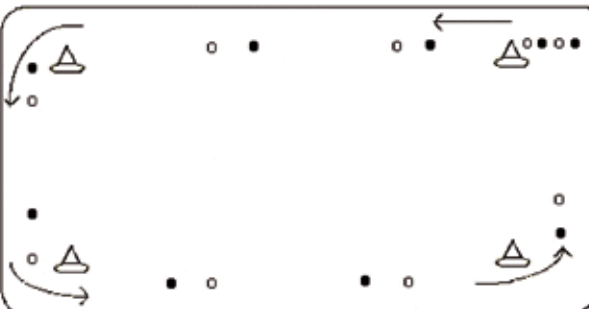
Renkaanriisto



Kenttä jaetaan tötsillä pieniin alueisiin. Jokaisella alueella kaksi renkaallista ja kuusi renkaatonta oppilasta. Renkaattomat yrittävät riistää renkaan 1) asettamalla mailan samaan renkaaseen renkaallisen kanssa ja nykäisemällä renkaan itselleen tai 2) näpäyttämällä renkaallisen oppilaan mailan kärkiosaa alakautta, jotta rengas irtoaisi. Renkaan haltuunsa saanut yrittää vuorostaan suojata rengasta niin, ettei muut oppilaat saa sitä pois.

Harjoitus 2.

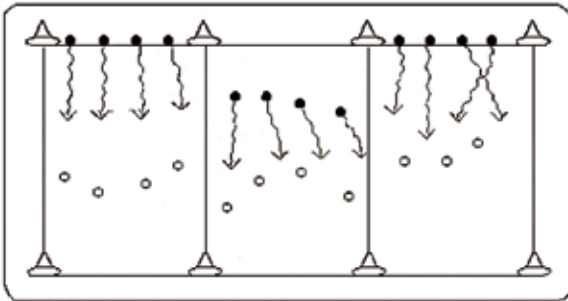
Lakaisu



Parittain kierretään kenttää ympäri siten, että ensimmäinen (renkaaton) lähtee luistelemaan takaperin. Renkaallinen lähtee parinsa perään kuljettamaan rengasta edessään niin, että renkaaton voi "lakaisemalla" jään pintaa pitkin osua mailan kärkiosaan. Osumasta rengas irtoaa mailasta. Edetään rauhallisesti. Osat säilyvät kokonaisen kierroksen ajan.

Harjoitus 3.

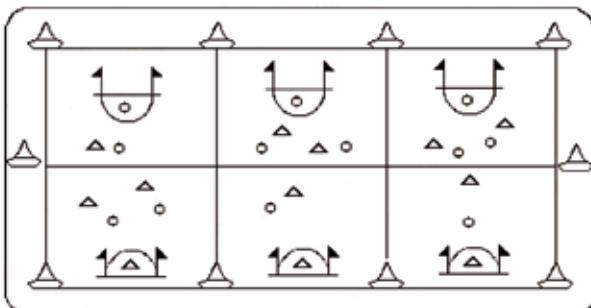
Läpimurto



Kenttä rajataan alueisiin. 6-10 leikkijää/alue. Jokaisella alueella kaksi joukkuetta. Renkaallisten joukkueiden pelaajat yrittävät päästä lähtölinjalta maalilinjalle ilman että vastapuolen pelaajat onnistuvat riistämään renkaan. Suoritus katkeaa jos rengas irtoaa mailasta ja renkaaton pelaaja osuu siihen mailalla. Jokaisesta maalilinjalle päässeestä pelaajasta joukkue saa yhden pisteen.

Harjoitus 4.

Peliosa, sovellettua ringetteä



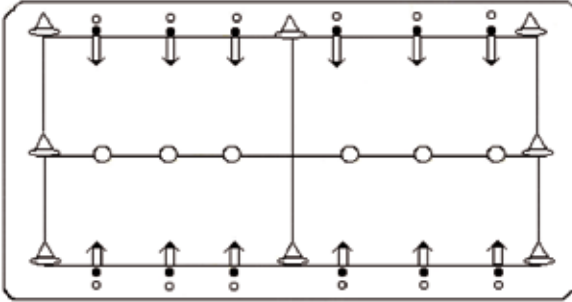
Pienaluepelejä 3-4 pelaajan joukkuein, mutta hyökkäämässä ja puolustamassa saa olla ainoastaan kaksi pelaajaa (kaksi ensiksi ehtinyttä). Tötsillä merkitty keskiviiva rajoittaa hyökkäys ja puolustusalueen. Yksi pelaaja vuorollaan maalivahtina.

5. TUNTI

Aloitus! Voit aloittaa tunnin valitsemalla alkuun jonkun sivuilla 20-21 olevista leikeistä. Alkulämmittelyn aikana on tarkoitus liikkua vauhdikkaasti ja niin kauan, että oppilaiden lihakset lämpiävät ja että he ovat hengästyneitä. Leikki tuo myös hymyn huulille.

Harjoitus 1.

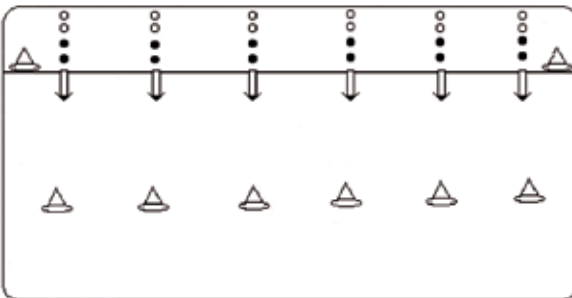
Pommitus



Kenttä jaetaan pitkittäin kahtia. Syntyneille alueille vastakkain kaksi joukkuetta. Oletetaan, että renkaita ei riitä kaikille, joten ”pommittajat” vuorottelevat. Kentän keskilinjalle asetetaan kevyitä kohdepalloja (esimerkiksi lentopalloja). Pyrkimyksenä on renkailla osua palloihin ja saada kaikki pallot vastustajan alueelle. Pommittaa saa vain oman pommituslinjan takaa. Omalta puolelta saa hakea renkaita.

Harjoitus 2.

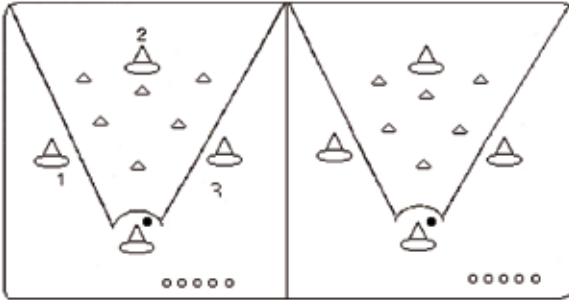
Tarkkuusammunta



Harjoitellaan laukaisua paikaltaan. Yksi yritys kerrallaan. Laukaisija hakee itse renkaan ja palaa jonoonsa. Rengas luovutetaan jonoissa seuraavalle sitä tarvitsevalle. Osumasta tötsään saa yhden pisteen. Osumasta tötsän kärkeen saa viisi pistettä. Tuntuman oton jälkeen voidaan kisalla. Ohjaaja huom. Mailaote tarkistettava!

Harjoitus 3.

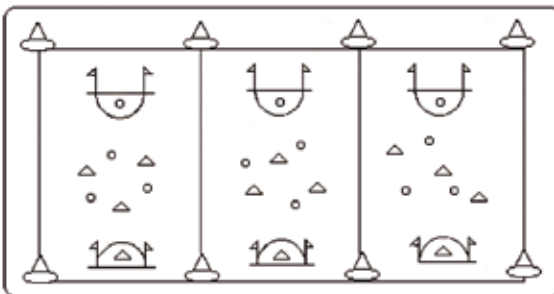
Hoppupalloringette



Kenttä jaetaan kahtia. Syntyneille alueille kaksi hoppupallokenttää sisältäen ykkös-, kakkos-, kolmos- ja koti”pesän”. Ulkopelijoukkueella ei ole lainkaan syöttäjää. Sisäpelijoukkueesta yksi vuorollaan laukaisee renkaan ykkös- ja kolmospesän välistä kentälle ja lähtee välittömästi kiertämään kenttää myötäpäivään saaden pisteen jokaisesta ohittamastaan tötsästä. Etenijää ei saa estää. Kiertäminen loppuu kun ulkopelijoukkue saa toimitettua renkaan kotipesän tötsään (kaukaakin saa yrittää). Siis useamman kierroksen kiertäminen on mahdollista. Kaikkien laukaistua kerran sisäpelaajat vaihtuvat ulos. Voidaan pelata esimerkiksi kolme vuoroparia.

Harjoitus 4.

Sovellettua ringetteä



Pienaluepeliä 3-4 pelaajan joukkuein, mutta maalin saa tehdä vain suoraan syötöstä ilman kuljetusta. Kuljetus muuten, kuin maalia tehdessä sallittua.

4. Leikkejä jäälle

1. Pakkasukko ja auringonsäde

Valitaan ryhmästä kaksi pakkasukkoa eli hippaa ja kaksi auringonsädettä eli pelastajaa. Pakkasukon saadessa leikkijän kiinni tämä pysähtyy ja jäätyy paikalleen. Auringonsäde sulattaa jäätyneen leikkijän koskettamalla. Sulatuksen jälkeen leikkijä on jälleen mukana leikissä. Vaihdetaan rooleja usein, jotta kaikki saisivat olla näissä rooleissa.

Tavoite: Toisten huomioon ottaminen ja viireystilan aktivoiminen

Välineet: Pakkasukoille ja auringonsäteille merkiksi esim. huivi, ringetterengas, hernepusi tms.

Kesto: 10min

2. Rokkihippa

Valitaan tarvittava määrä ryhmän kokoon nähden hippoja, jotka ottavat kiinni muita osallistujia. Kiinnijäänyt keksii liikkeen tanssiliikkeen ja tekee sitä (rokkaa) omalla paikallaan niin kauan, kunnes joku toistaa saman liikkeen hänen edessään kolme kertaa. Näin kiinnijäänyt pelastuu ja on valmis jatkamaan leikkiä. Silloin, kun pelastaminen on käynnissä, ei hippa saa ottaa kiinni kumpaakaan.

Tavoite: Luovuus ja toisen huomioiminen sekä auttaminen

Välineet: Hipalle merkki, esim. nauha

Kesto: 10min

3. Jäämies

Perinteinen leikki muunneltuna parileikiksi (kuka pelkää jäämiestä). Pyritään liikkumaan pareittain jäämiehen (yksi pareista) yrittäessä saada pareja kiinni. Edetään siten, että parilla on yhteinen esine (ringetterengas, huivi, hernepusi, maila yms.), josta he molemmat pitävät toisella kädellään kiinni. Jäämiehen saadessa parin kiinni joutuvat he keskelle ottamaan muita pareja kiinni. Pelataan kunnes

kaikki parit on saatu kiinni.

Tavoite: Tasapainon harjaannuttaminen ja yhteistyö

Välineet: Paria kohden yksi esine, josta voi pitää kiinni

Kesto: 5min

4. Töpselihippa

Valitaan tarvittava määrä ryhmän kokoon nähden hippoja, jotka ottavat kiinni muita osallistujia. Kiinnijääneet jäävät seisomaan kädet lanteilla niin, että käsien ja vartalon väliin jää aukot. Kiinnijääneitä voi pelastaa työntämällä etupuolelta kädet aukkoihin.

Kesto: 5-10 min

5. Yksijalkaisten hippa

Valitaan tarvittava määrä ryhmän kokoon nähden hippoja, jotka ottavat kiinni muita osallistujia. Muut ovat turvassa hipalta kun tekevät liu'n. Liuku voi olla joku yhdessä sovittu liuku tai omavalintainen. Osat vaihtuvat, jos hippa saa kiinni ennen kuin on ehtinyt aloittaa valitun liun.

Tavoite: Kyky ylläpitää ja palauttaa kehon tasapaino liikkeessä

Välineet: Hipalle merkki käteen, esim. rinkula

Kesto: 5min

6. Pariringetteä

Muodostetaan parit. Etumaisella parilla on maila, jolla hän saa pelata. Takimmaisella ei ole mailaa, vaan hänen tehtävänsä on työntää ja ohjailta etumaisesta pelaajaa pitämällä häntä käsillä lantiosta kiinni. Etummainen pelaaja ei saa luistella. Pelataan ringetteä esim. 2-2 tai 3-3 joukkueilla tai koko kentällä 5-5.

7. Oravanhäntä

Jaetaan ryhmäläiset kolmeen eri joukkueeseen. Ohjaajat (tai esim. kolme merkkikartiota) asettuvat jälle polvilleen oraviksi. Joukkueet asettuvat alussa jonoon oravansa taakse. Merkistä joukkueet saavat lähteä etsimään oravillean häntiä eli renkaita. Renkaat ovat sikin sokin pitkin jäätä ja kuljettaa saa vain yhtä rengasta kerrallaan. Tarkoituksena on kerätä oravalle mahdollisimman pitkä häntä. Hännän osat eli renkaat on oltava toisissaan kiinni.

Tavoite: Oppia kuljettamaan ringetteä rengasta

Välineet: Mailat ja ringetterenkaat

Kesto: 10min

8. Rinkularosvo

”Kuka pelkää rinkularosvoa?” Kaikilla on mailat ja renkaat. Keskellä olija on rinkularosvo, joka yrittää ottaa pois rinkulan muilta osallistujilta. Liikkeelle saa lähteä kun rinkularosvo on keskellä huutanut: ”Kuka pelkää rinkularosvoa?”. Jos pelaajalta saadaan pois ringetterengas pois, tulee hänestä myös rinkularosvo. Leikki jatkuu niin kauan kunnes kaikilta on ryöstetty ringetterenkaat.

Tavoite: Oppia suojaamaan ja kuljettamaan rinkula

Välineet: Mailat ja rinkulat kaikille

Kesto: 10min

9. Pallonlaskuviesti

Osallistajat jaetaan kahteen samankokoiseen joukkueeseen noin 4-5 lasta per joukkue. Toinen joukkue asettuu piiriin ja heille annetaan pallo. toinen asettuu jonoon pienen matkan päähän piiristä. Tässä joukkueessa tehtävänä on yhden lapsen vuorotellen luistella pallopiirin ympäri. Pallopiirijoukkue heittää piirissä palloa eteenpäin ja laskee montako kertaa ehtivät heittää sillä aikaa kun toisen joukkueen jokainen lapsi on luistellut piirin ympäri. Ryhmät vaihtavat rooleja ja sama toistetaan. Näin voidaan katsoa kumpi joukkue sai enemmän heittoja.

10. Pukkihippa

Hippa / hipat (pukit) luistelevat etuperin. Muut luistelevat takaperin. Hippa voi jättää kiinniotettavan puskemalla häntä kevyesti päällään rintaan. Kiinnijäänyt vaihtuu pukiksi. Huom! Leikkiä kannattaa leikkiä vain, jos kaikilla lapsilla on kypärät päässä.

Tavoite: Takaperin luistelun harjoittelu leikin avulla

Välineet: Kaikilla kypärät

Kesto: 5-10min



5. Säännöt ja pelialueet kaukalossa

Tässä muutamia tärkeimpiä sääntöjä, silloin kun ringetteä pelataan virallisissa otteluissa koko kentän pituudella kaukalossa. Kouluringetessä voi sääntöjä soveltaa ja jättää osin käyttämättä omien tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan.

Aloitukset

Aloitukset tapahtuvat katkon jälkeen lähimmästä aloitusympyrästä. Aloitusvihellyksestä joukkueella on viisi sekuntia aikaa suorittaa aloitusyöttö omalta ympyrän puoliskoltaan. Aloituksen aikana ympyrässä ei saa olla muita pelaajia kuin aloittaja. Aloituksen saa aina joukkue joka ei aiheuttanut pelikatkoa. Ottelun ensimmäisen aloituksen saa aina vieras joukkue keskiympyrästä, toisessa erässä koti joukkue, jne.

Siniviivat

Siniviiva tulee ylittää aina syöttämällä. Ringetessä ei ole paitsiota. Syöttänyt pelaaja ei voi pelata rengasta viivan toisella puolella ennekuin kanssapelaaja tai vastustaja on koskenut rengasta. Yhdellä syötöllä ei voi ylittää kahta siniviivaa samalla kertaa. Näin tapahtuessa tuomitaan kaksi viivaa. (Rengasta ei voi syöttää itselleen siniviivan yli)

Ringetteviiva

Ringetteviivan rajaamalla päätyalueella saa joukkueesta olla yhtäaikaisesti vain 3 kenttäpelaajaa (kentällä muuten 5 kenttäpelaajaa). Jos puolustuspelaamiseen osallistuu tahallisesti ylimääräinen pelaaja, tuomitaan kahden minuutin rangaistus pelin viivytämisestä. Tahattomasta aluerikkeestä tuomitaan aloitus vastustajalle. Jos joukkue ottaa maalivahdin pois, voi päätyalueilla olla neljä kenttäpelaajaa.

Mv-alue

Mv-alue on pyhitetty maalivahdille turvallisuussyistä. Tämän alueen kautta ei kukaan kenttäpelaaja saa luistella, eikä pelata alueella olevaa rengasta. Maalivahdilla on viisi sekuntia aikaa toimittaa alueella oleva rengas takaisin peliin.

Jos puolustavan joukkueen hyväksi tuomitaan aloitus puolustusalueella (hyökkäävän joukkueen rike esim. mv-alerike tai hyökkäysaika päättyy), pelin nopeuttamiseksi peliä jatketaan maalivahdin renkaalla. Tuomarimerkkinä tuomari nostaa molemmat kädet ylös. Tilanne ei ole pelikatko!

30-sek hyökkäysaika

Hyökkäysaika lähtee käyntiin renkaallisen joukkueen ylittäessä puolustussiniviivan tai joukkueen saadessa renkaan haltuun keski- tai hyökkäysalueella. Maalilaukaus joka osuu maalipylväisiin tai maalivahtiin pysäyttää hyökkäysajan ja jos tämän jälkeen sama joukkue saa renkaan haltuunsa, kello lähtee käyntiin alusta. Jos hyökkäysaika kuluu loppuun, tuomitaan mv-rengas puolustavalle joukkueelle. Kentän molemmissa päädyissä on tätä aikaa näyttävä kellotaulu.

Jäähyt

Jäähyt ovat yleensä kaksi minuuttisia. Viidestä kakkosesta pelaaja poistetaan pelistä. Isot rangaistukset ovat neliminuuttisia.

5-3 Ylivoima. Jos joukkueella on kaksi pelaajaa yhtäaikaa jäähyllä, puolustuspuolella päätyalueella saa tästä joukkueesta olla yhtäaikaisesti vain kaksi kenttäpelaajaa.

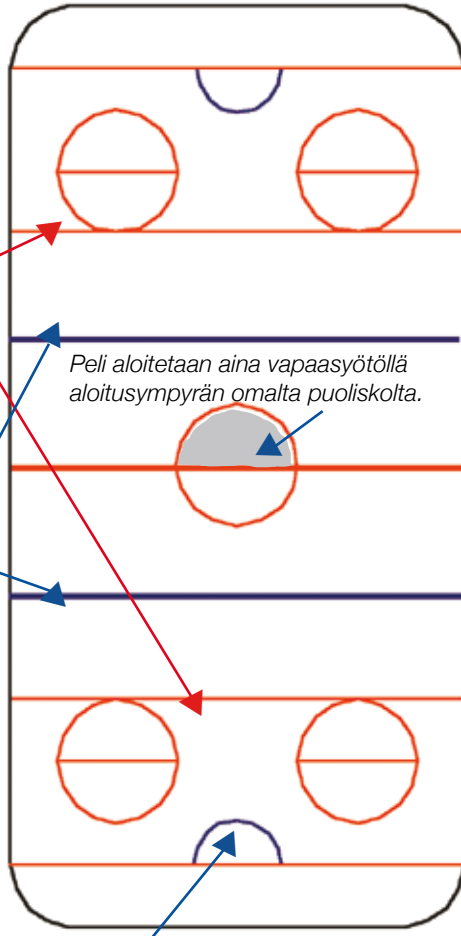
Aikalisät

Molemmilla joukkueilla on kaksi aikalisää per ottelu. Yhdessä erässä joukkue voi käyttää vain yhden aikalisän.

Ringeten pelikenttä lähemmin tarkasteltuna

Ringetessä pelialueet ovat rajatut. Vain kolme ensimmäistä pelaajaa saa mennä sekä puolustus- että hyökkäyspäähän. Alueen rajoina on ympyröiden yläkaarella olevat punaiset "Ringetteviivat".

Eräs oleellisin sääntö on se, että siniviivojen yli on aina syötettävä. Tässä pelissä ei yksi pelaaja sooloile.



Peli aloitetaan aina vapaasyötöllä aloitusympyrän omalta puoliskolta.

Kun ensimmäiset 20 minuuttia on pelattu, vaihdetaan puolia. Toisen erän aloittaa vuorostaan kotijoukkue.

Välillä tuomaritkin joutuvat puuttumaan peliin. Vartalokontaktit, estämiset, kampit yms. ovat kiellettyjä. Rangaistuksia on monenlaisia, yleensä 2 minuuttisia.

Maalin edessä on puolikaari, maalivahdinalue (säde 2,44 m), jonka sisälle ei saa kukaan muu kuin maalivahti mennä. Jos jonkun pelaajan luistin, maila tai mikä vartalon osa vain käy tällä alueella, tulee aloitus aina vastustajalle



Suomen Ringeteliitto
www.ringette.fi

