



Kiekko-Espoo

Urheilulinjaukset – Ringette

16.9.2026

TEE OIKEIN – TEE YHDESSÄ – TEE SYDÄMELLÄ

Sisällysluettelo

Yleistä	3
Valmennusfilosofia	4
Valmentajien ja toimihenkilöiden toiminta	5
Ringeten Reilu peli	5
Koulunkäynti.....	5
Kulukuri	5
Toiminnan tavoitteet	6
Lasten ja nuorten urheilun 10 laatulupausta	6
Espoolainen peli.....	7
Ringeten pelitilanneroolit	7
Pelaajapolku.....	9
Ikäkausivaiheiden painopisteet	10
Ikäluokkakohtaiset tavoitteet.....	10
Ringettekoulu.....	11
G-juniorit.....	12
F-juniorit	13
E-juniorit	14
D-juniorit.....	15
C-juniorit.....	16
B-juniorit / Ykkönen.....	17
SM-joukkue.....	18
Harrastuspolku	19
Skate N Fun -harrastusryhmä	19
Nuorten joukkue	19
Kakkonen (ent. N-Harraste)	19

Kolmonen (ent. Ladyt)	20
Nelonen (ent. Aidot Ladyt).....	20
Sekapelivuoro (ent. Tikku-Ukot, nyt Kiekko-Espoo United)	20
<i>Maajoukkuepolku</i>	<i>21</i>
U18 juniorimaajoukkue	21
U21 Nuorten maajoukkue.....	21
Maajoukkue	21
<i>Tukitoimet.....</i>	<i>22</i>
Maalivahtijäät	22
Aamuvalmennus yläkoulu / toinen aste	22
Tehojää.....	22
Fysiikkavalmennus	22
Psyykkinen valmennus	22
Valmentajakoulutus	22
<i>Kiusaaminen</i>	<i>23</i>
Kurinpito.....	23

YLEISTÄ

Urheilulinjaukset antaa raamit valmentajien ja johtoryhmien toiminnalle arjen kenttätöissä. Jokainen valmentaja ja ikäluokka toimii seuran antamien linjausten mukaisesti.

Jokainen Kiekko-Espoo ry:n toiminnassa mukana oleva sitoutuu noudattamaan Suomen Ringeteliiton (SRiL) sekä Etelä-Suomen alueen sääntöjä ja ohjeistuksia, sekä toimii esimerkillisenä kasvattajana, joka noudattaa urheilun hyviä eettisiä periaatteita.

Jokainen seuramme valmentaja ja toimihenkilö edustaa seuraa tyylikkäästi kentällä ja sen ulkopuolella kunnioittaen toinen toisiaan yli lajirajojen.

Kaikessa ihmisten välisessä toiminnassa pohjan luo avoin ja rehellinen kommunikaatio.

Seurassamme

- Ihmisten tulee keskustella toistensa kanssa, ei toisilleen
- Autetaan muita valmentajia, toimihenkilöitä ja joukkueita
- Ongelmatilanteet ratkaistaan ensisijaisesti sisäisesti
- Positiivinen ilmapiiri luo turvallisen ja positiivisen toimintaympäristön, sekä positiivisia kokemuksia ja tuloksia

Lasten ja nuorten kanssa toimiessa jokainen valmentaja ja toimihenkilö käyttäytyy esimerkillisenä roolimallina, sekä kohtelee kaikkia joukkueen jäseniä tasavertaisesti ihmisenä ja urheilijana.

Yhtään urheilijaa ei ole tehty, vaan kasvatettu. Kiekko-Espoon tehtävä yhdessä kodin ja koulun kanssa on kasvattaa lapsia ja nuoria niin, että kaikilla on mahdollisuus harrastaa tai tavoitella unelmiaan ringeten pelaajana.

Valmennusfilosofia

Seuramme valmentajien tehtävä on kehittää pelaajia kokonaisvaltaisesti

- a) ihmisenä
- b) urheilijana
- c) ringeten pelaajana

Arjen laadukas ja pitkäjänteinen työ määrittää tuloksen, joka mitataan viime kädessä

- a) seuramme kasvattamien maajoukkuepelaajien määrällä
- b) lajissa elämänsä ajan mukana olevien määrällä
- c) ringetteen positiivisesti suhtautuvien määrällä
- d) uusien lajin pariin tulevien määrällä

Seuramme valmennus perustuu urheilijakeskeiseen valmennukseen. Urheilijakeskeisessä valmennuksessa urheilija ja hänen voimavarojaan ovat keskiössä. Tavoitteena on, että urheilija oppii itse tunnistamaan omia voimavarojaan sekä kehittämään ja käyttämään niitä. Urheilija on itse aktiivinen tekijä ja ajattelija.

Pienimmistä G-junioreista alkaen jokainen harjoitus on harjoituskokonaisuus, joka sisältää alku- ja/tai loppuverryttelyn tai oheisharjoituksen ja jääharjoituksen.

Valmentajien ja toimihenkilöiden toiminta

Valmentajat ja toimihenkilöt toimivat lapsille ja nuorille tärkeinä kasvattajina. Kiekko-Espoossa on ensisijaisen tärkeää toimia hyvänä esimerkkinä niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin. Valmentajat ja toimihenkilöt kommunikoivat avoimesti ja rehellisesti pelaajien, vanhempien ja si-dosryhmien (mm. koulut, SRiL) kanssa.

Valmentajan toiminta on **suunnitelmallista, positiivista ja innostavaa**. Valmentajat ja toimi-henkilöt pyrkivät jatkuvasti kehittämään ja kouluttamaan itseään paremmiksi, sekä osallistuvat seuran ja SRiL:n mahdollisiin koulutuksiin vuosittain.

Valmentajien ja toimihenkilöiden käytös otteluiden sekä harjoitusten aikana on pelaajia, vas-tustajia, tuomareita ja peliä kunnioittavaa.

Ringeten Reilu peli

Ringeten Reilu Peli on Suomen Ringeteliitto ry:n vastuullisuusohje, johon myös Kiekko-Espoo on sitoutunut.

Reilu peli sisältää kuusi periaatetta:

1. Kunnioitetaan ringetteä pelinä
2. Kunnioitetaan toinen toisiamme seuratoiminnassa
3. Arvostetaan lasten ja nuorten kasvua
4. Edistetään terveyttä ja turvallisuutta
5. Seuralla on selkeät toimintatavat ja seuran viestintä on avointa
6. Tehdään ympäristöä säästäviä valintoja

Reilun Pelin periaatteet näkyvät teoissa ja tavassa, jolla ringetteä pelataan, valmennetaan, tuomitaan, kannustetaan katsomosta tai luodaan lajin harrastamisen edellytyksiä johtamisrat-kaisuilla ja valinnoilla seuran arjessa. Jokainen Reiluun Peliin sitoutuva ringetteihminen vai-kuttaa omilla tavoillaan siihen, millaisen ringettekulttuurin hän siirtää tuleville pelaajille, val-mentajille, seuraihmisille, erotuomareille ja vanhemmille sekä katsojille.

Reiluun peliin liittyvä pelisääntökeskustelu tulee käydä kausittain läpi G-D ikäisten pelaajien sekä vanhempien kanssa.

Reilu pelin vastuullisuusohjeeseen kannattaa perehtyä tarkemmin, ja löydät sen [täältä](#).

Koulunkäynti

Seurassamme arvostetaan ahkeraa koulunkäyntiä, ollaan kiinnostuneita ja tuetaan pelaajien koulunkäyntiä. Koulunkäynti menee aina urheilun edelle eli 51 % koulua / 49 % ringetteä.

Vanhemmissa ikäluokissa, C-junioreista eteenpäin, korostuu koulunkäynnin ja urheilun yhdis-täminen. Nämä kaksi asiaa on osattava sovittaa yhteen ja joukkueiden on toimittava hyvässä yhteistyössä pelaajien ja koulujen kanssa.

Kulukuri

Toiminnassaan valmentajat sitoutuvat pysymään toimintasuunnitelmassa. Kaiken toiminnan kantavana lähtökohtana on kaikkien joukkueen tapahtumien kohdalla harrastamisen koko-naiskustannusten pitäminen mahdollisimman kohtuullisina.

Päätökset turnauksiin ja leireille osallistumisista tehdään vanhempainkokouksessa ja niiden tulee sisältyä kausimaksuun, sillä kaikilla joukkueen pelaajilla on oltava oikeus osallistua tapahtumiin. Ylimääräisten jäiden ostaminen tulee aina tapahtua joukkueenjohtajan luvalla.

Lähtökohtaisesti suositetaan yksipäiväisiä turnauksia ja lähialueen harjoituspelejä. Myös joukkueiden leirit pidetään Espoon jäähalleilla, minkä ympärille valmentajat rakentavat tarvittavan leirikokonaisuuden ikäluokasta riippuen.

Samalla jäällä harjoittelevat joukkueet harjoittelevat yhdessä, eivät omissa päädyissään. Varmistetaan myös kaupunginosajoukkueiden yhteistyö pelitälle ja yhteisharjoituksin kauden aikana.

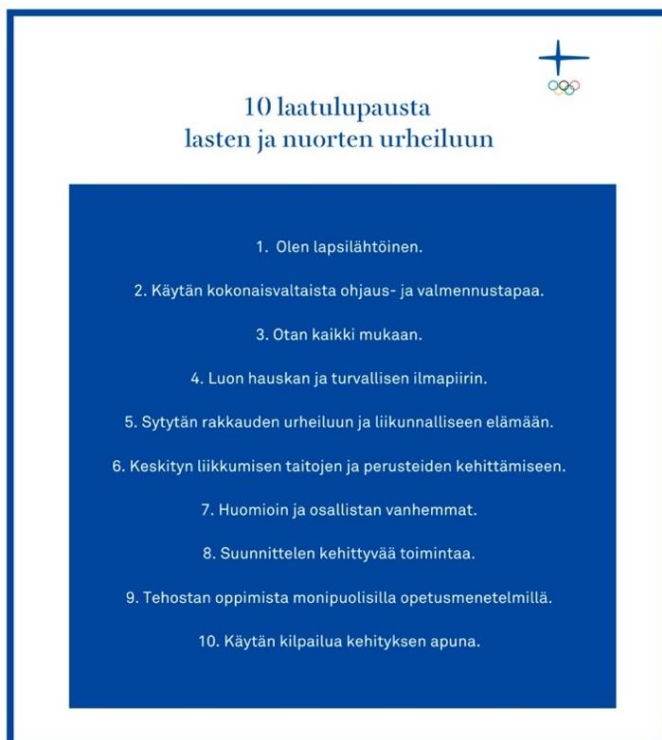
Ringeten Kivikovan toimintamallin G-C-ikäluokille pääset kokonaisuudessaan lukemaan [täältä](#).

Toiminnan tavoitteet

1. Lisää harrastajia lajin pariin → mahdollisuus aloittaa ringette eri jäähalleissa ympäri Espoota
2. Lajin tietoisuuden levittäminen ja arvostuksen nostaminen
3. Koulutettuja, motivoituneita ja sitoutuneita valmentajia
4. Parempia pelaajia → parempaa peliä
5. Kaikkien toimijoiden yhteinen vastuu tavoitteiden saavuttamiseksi
6. 400–50
 - a. Vähintään 400 lasta ringettekouluun kausittain
 - b. Vähintään 50 lasta aloittavaan ikäluokkaan kausittain

Eri ikäluokkavaiheiden ja ikäluokkien tavoitteet on määritelty jäljempänä erikseen.

Lasten ja nuorten urheilun 10 laatulupausta



Espoolainen peli

Seuramme peli-identiteetti perustuu ennen kaikkea vauhdikkaaseen luisteluun sekä taitopeliin. Taitopeli voi esimerkiksi olla pelin ja pelitilanteiden lukua, oli se sitten hyökkäyskellon tiedostamista, tilanteiden ennakointia, tyhjään tilaan syöttämistä, selän takaa syöttämistä, vaihtojen ajoittamista tai erilaisia taktisia kuvioita.

Pelaajille opetetaan jo innostamisvaiheessa luistelun tärkeys sekä yhteistyön että syöttöpelin merkitys.

- Nopeat ja taitavat jalat – luistelu
- Nopeat kädet – taito
- Nopea pää – pelikäsitys
- Korkea työmoraali – luonne ja joukkuepelaaminen

Espoolaisen pelin ja pelaajan ympärille on kehitetty kilpapurkin tarkempi strategia. Tarkoituksena on auttaa valmentajia arjen työssä ikäluokista riippumatta näkemään pelaajien mahdolliset kehityspolut tulevaisuudessa. Nämä työstetään ja rakennetaan yhteisten näkemysten ja seuran toimintatapojen sekä tavoitteiden ympärille.

Ringeten pelitilanneroolit

Ringeten pelitilannerooleilla pyritään rakentamaan seuran yhtenäistä pelitapaa sekä terminologiaa aina innostusvaiheesta edustusvaiheeseen. Pelitilanneroolit tukevat pelin oppimista ja lajitaitojen harjoittelua tuomalla harjoitteluun ja valmennukseen selkeät suuntaviivat taitojen opettelulle.

Pelitilanneroolien harjoittelu aloitetaan jo G-junioreissa, mistä eteenpäin samoja oppeja pystytään muokkaamaan iän sekä taitotason mukaan.

- Leijona - Renkaallinen hyökkääjä
- Kettu - Renkaaton hyökkääjä
- Ampiainen - Kärkikarvaaja
- Pöllö - Painoton puolustaja

Pelitilanneroolit G-E-joukkueissa

Leijona

1. Laumaeläin
2. Juonikas
3. Rohkea
4. Vauhdikas
5. Tykkää tehdä maaleja

Lajitaidot: syöttäminen, renkaanhallinta, suojaaminen, harhauttaminen, laukominen, pelinlukutaito, luistelu

Kettu

1. Ovela
2. Ketterä

3. Nopea
4. Leijonan kaveri

Lajitaidot: luistelu, syötön vastaanotto, sijoittuminen, äänenkäyttö, paikanhaku ja tilan tekeminen, pelinlukutaito

Ampiainen

1. Ärsyttävä
2. Ärhäkkä
3. Työteliäs
4. Periksiantamaton
5. Nopea
6. Kurinalainen

Lajitaidot: ohjaaminen, luistelu, renkaan riisto, syötön katkominen, blokkaminen

Pöllö (aktiivisesti mukana E-ikäluokasta alkaen)

1. Tarkkaileva
2. Aina valmiina
3. Nopea reagoimaan

Lajitaidot: syötön katkominen, pelinlukutaito, sijoittuminen, äänenkäyttö

Pelitilanneroolit D-SM-joukkueissa

Renkaallinen hyökkääjä

1. Pelinluku
2. Päättäväisyys
3. Tahto
4. Monipuolisuus
5. Reagointi

Lajitaidot: renkaanhallinta, syöttäminen, laukominen

Renkaaton hyökkääjä

1. Renkaallisen tuki
2. Valmius
4. Aktiivisuus
5. Tilan tekeminen
6. Elekieli

Lajitaidot: Syötön vastaanotto, pelinluku, liike

Kärkikarvaaja

1. Kurinalaisuus
2. Aktiivisuus
3. Liike
4. Syöttölinjojen blokkaukset
5. Reagointi

Lajitaidot: luistelu, monipuolisuus

Painoton puolustaja

1. Pelinluku
2. Sijoittuu pelin alle
3. Pysyy lähellä
4. Valmiina reagoimaan

Lajitaidot: liike, pelinluku, monipuolisuus

PELAAJAPOLKU



Ikäkausivaiheiden painopisteet

	TUTUSTUMISVAIHE	INNOSTUMISVAIHE	HARRASTAMISVAIHE	HUIPULLE TÄHTÄÄMISVAIHE	EDUSTUSVAIHE
Ikäluokat	Ringettekoulu	G-F-juniorit	E-D-juniorit	C-B-Ykkönen	
Toiminnan painopisteet	Tutustuminen lajiin	Innostuminen ja lajiin rakastuminen Monipuolinen liikunta	Yksilötaitojen syventäminen Monipuolinen liikunta	Urheilullisten elämäntapojen omaksuminen	
Johtaminen	Suunnitelmallisuus, positiivisuus, innostavuus	Tasonmukaisuus toiminnassa	Ohjattu oivaltaminen	Urheilijakeskeinen valmennus	
Henkiset ominaisuudet	Ohjeiden kuuntelu Ryhmässä toimiminen	Ohjeiden kuuntelu Joukkueessa toimiminen Käytöstavat	Harrastamisesta nauttiminen Pettymysten sietäminen Joukkuepelaaminen	Sisäinen motivaatio ja tavoitteet Itseluottamus	
Fyysiset ominaisuudet	Monipuolinen liikuminen	Motoriset perustaidot Kehonhallinta	Motoriset perustaidot Aerobinen kestävyys Kehonhallinta	Kestävyys Voima Nopeus / räjähtävyys	
Lajitaidot	Perusasiat	Luistelu, mailaote Syöttäminen, laukominen Renkaan poisotto	Luistelu renkaattomana / renkaallisena Syöttäminen, laukominen Ohjaaminen, blokkaminen Paikanhaku	Pelin erilaiset roolit renkaallisena / renkaattomana ja niiden omaksuminen	
Pelitaidot	Pelaamisen alkeet (Pelipäivät)	Säännöt Pelitilanneroolien alkeet Suunta ja tavoite	Pelipaikat Pelitilanneroolit Pelikäsitys	Pelipaikkakohtaiset pelitaidot Erikoistilannepelaaminen Pelitilanteiden tunnistaminen	
Joukkuepelaaminen		Toimitaan yhdessä joukkueena	Opitaan lukemaan peliä ja tekemään peliä edistäviä ratkaisuja	Pelitapojen toteuttaminen Joukkue yksilön edelle	
Valmennuksen johtaminen	Seuran työntekijät Ringettekoulun ohjaajat	Valmennuspäälliköt Vastuuvallmentajat Valmentajat	Valmennuspäälliköt Vastuuvallmentajat Valmentajat	Valmennuspäälliköt Vastuuvallmentajat Valmentajat	

Ikäluokkakohtaiset tavoitteet

Ikäluokkakohtaiset tavoitteet on luotu tukemaan ja selkeyttämään toimintaa eri ikäluokissa, jotta kehittyminen ihmisenä, urheilijana ja ringeten pelaajana olisi optimaalisempaa ottaen huomioon lasten ja nuorten henkiset ja fyysiset kehitysvaiheet. Nuoremmissa ikäluokissa tavoitteet ovat pääosin samat kahden vuoden ajan, esim. F- ja E-junioreissa, jotta varmistetaan riittävät toistomäärät ja yksilöllinen oppimisnopeus. C-ikäluokasta alkaen tavoitteet ovat joukkuekohtaisia. Toimintatavat ja keinot ovat pääosin yhtenäiset C-junioreista eteenpäin, jotta seurassa vallitsee ja kehittyy yhtenäinen toimintakulttuuri, joka helpottaa pelaajan kehittymistä ja siirtymistä ikäluokasta toiseen.

RINGETTEKOULU

Tavoitteet:

- 400+ lasta kausittain ringettekoulussa
 - Vähintään 50 pelaajaa aloittaa perustettavissa joukkueissa
- Ringetestä innostuminen ja lajiin rakastuminen
- G-ikäluokkien perustaminen

Harjoitusmäärät:

- Ringettekoulu
 - Kausi kestää syyskuun alusta huhtikuun loppuun
 - 5 eri ringettekoulua (tiistai Leppävaara, lauantai Leppävaara, lauantai Espoonlahti, sunnuntai Matinkylä ja sunnuntai Laaksolahti)
- Ringettekoulu 2.0
 - Perustetaan Etelä-Espoon ringettekoululaisille oma ryhmä (EPS 2.0) sekä Pohjois-Espoon ringettekoululaisille oma ryhmä (EKS 2.0)
 - Toiminta alkaa marraskuun lopussa ja päättyy huhtikuun lopussa
 - 2 x lämmittely + jää / vko
 - Tutustutaan joukkue toimintaan ringettekoulun harjoittein omassa pienryhmässä. Tutustutaan lajiin ja kavereihin.
 - Halukkaista perustetaan seuraavan kauden G-joukkueet.

G-JUNIORIT

Tavoitteet:

- Ringettekouluista joukkueisiin 50 G-ikäistä
- Ringetystä innostuminen, lajiin rakastuminen
- Etelä-Suomen aluesarjaan osallistuminen
- Osallistutaan sarjajärjestelyjen ulkopuolisiin turnauksiin ja tapahtumiin

Harjoitusmäärät:

- Kausi kestää toukokuusta huhtikuun loppuun (ei joukkue toimintaa juhannuksesta elokuun alkuun)
- Keskiarvallisesti 2 x lämmittely + 1 h jää / vko
- Kesäharjoitukset toukokuun alusta juhannukseen 1 x 1,5 h / vko

Harjoittelun painopisteet:

- Mahdollisimman tehokas jääajan käyttö, kaikki liikkuu koko jääharjoituksen ajan
- Painopiste luistelussa ja ringeten perustaitojen oppimisessa
- Leikkien, kisojen, ratojen, pelien ja mielikuvien kautta oppiminen

G-JUNIORIT	MILLAINEN?	MITEN?	TOIMINTAVAT
PELAAJA	Innostunut ja yritteliäs Omatoimisuutta ja joukkueessa toimimista oppiva	Selkeät raamit toiminnassa Valmentajien kuunteleminen Harrastuksesta nauttiminen	Tutustuu kaikkiin kavereihin Noudattaa joukkueen sääntöjä
JOUKKUE	Innokas Hyväkäyttöksinen ja aktiivinen	Muiden huomioiminen ja kannustaminen Kaikki on kavereita	Ryhmässä toimiminen Ollaan ylpeitä omasta harrastuksesta Joukkueen säännöt
VALMENTAJA	Innostava ja positiivinen Hallitsee ryhmää Suunnitelmallinen	On aktiivinen ja heittäytyvä Osaa / opettelee lajin perusteet	Turvallinen toimintaympäristö Sanaton viestintä (ilmeet ja eleet)
PELUUTUS	Tasainen sääntöjen mukainen peluutus Ilmoitetaan tarpeeksi peliryhmiä sarjaan	Kirjanpito pelimäärästä ja tuurauksista Kirjallinen peluutussysteemi	Syyskaudelta kevätkaudelle peliryhmien vaihtaminen Turnauksiin peliryhmien sekoittaminen

F-JUNIORIT

Tavoitteet:

- Ringettekoulusta nousevien pelaajien ryhmäyttäminen joukkueeseen
- Ringetistä innostuminen, lajiin rakastuminen ja lajiylpeys
- Etelä-Suomen sarjatoimintaan osallistuminen – vähemmän pelanneet / enemmän pelanneet
- Vakituisten maalivahtien kartoittaminen ja innostaminen
- Osallistutaan sarjaturnauksien ulkopuolisiin turnauksiin ja tapahtumiin

Harjoitusmäärät:

- Kausi kestää toukokuusta huhtikuun loppuun (ei joukkue toimintaa juhannuksesta elokuun alkuun)
- Keskiarvallisesti 2 x lämmittely + jää (1,5h + 1h) / vko
- Ohjattuja kesäharjoituksia toukokuun alusta juhannukseen 2 x 1,5 h / vko

Harjoittelun painopisteet:

- Mahdollisimman tehokas jääajan käyttö, kaikki liikkuu koko jääharjoituksen ajan
- Painopiste luistelun monipuolisuudessa sekä haasteellisuudessa
 - Luisteluasento, sirklaus, takaperin luistelu, käännökset
- Ringeten perustaitojen oppiminen
 - Renkaan kuljettaminen, suojaaminen, syöttäminen, vastaan- ja poisottaminen
 - Kämment veto jäätä pitkin ja rystypuolen kohotus, kämmenvedon alkeet
 - Pelaamisen, kamppailun ja kisailun idean sisäistäminen
 - Oikeaoppisen pelitavan opettaminen ja korostaminen
- Leikkien, kisojen, ratojen, pelien ja mielikuvien kautta oppiminen

F-JUNIORIT	MILLAINEN?	MITEN?	TOIMINTATAVAT
PELAAJA	Innostunut ja yritteliäs Omatoiminen Joukkueessa toimiva	Selkeät aikataulut Valmentajien kuunteleminen Harrastuksesta nauttiminen	Tutustuu kaikkiin kavereihin Noudattaa joukkueen sääntöjä Lajin esikuvien fanittaminen
JOUKKUE	Innokas Hyväkäyttöksinen ja aktiivinen	Muiden huomioiminen ja kannustaminen Kaikki on kavereita	Ryhmässä toimiminen Tutustuminen lajiin Ollaan ylpeitä omasta harrastuksesta Joukkueen säännöt
VALMENTAJA	Innostava ja positiivinen Hallitsee ryhmää Suunnitelmallinen Kouluttautuu	On aktiivinen ja heittäytyvä Osaa / opettelee lajin perusteet	Turvallinen toimintaympäristö Sanaton viestintä (ilmeet ja eleet)
PELUUTUS	Tasainen sääntöjen mukainen peluutus Ilmoitetaan tarpeeksi peliryhmiä sarjaa	Kirjanpito pelimäärästä ja tuurauksista Kirjallinen peluutussysteemi	Syyskaudelta kevätkaudelle peliryhmien vaihtaminen Turnauksiin peliryhmien sekoittaminen

E-JUNIORIT

Tavoitteet:

- Joukkuepelaajaksi kasvaminen
 - oma halu oppia ja kehittyä
- Luistelutaidon kehittäminen
 - luistelun monipuolisuus (renkaallisena / renkaattomana)
- Pelin tavoitteiden ja pelitilanneroolien oppiminen
- Harjoitellaan harjoittelemista
- Vakituisten maalivahtien löytäminen
- Osallistutaan turnauksiin ja tapahtumiin

Harjoitusmäärät:

- Kausi kestää toukokuusta huhtikuun loppuun (ei joukkue toimintaa juhannuksesta elokuun alkuun)
- Keskiarvallisesti 2 x oheiset + jää (1,5h + 1h) / vko
- Ohjattuja kesäharjoituksia 2 x 1,5 h + 1-2 omatoimista harjoitusta / viikko

Harjoittelun painopisteet:

- Mahdollisimman tehokas jääajan käyttö, kaikki liikkuu koko jääharjoituksen ajan
- Luistelun monipuolisuus (kisat, pienpelit, käännökset, suora luistelu)
- Perustilannepelaamisen ja peliroolien alkeet (avaus-, karvaus- ja kolmiopelaaminen)
- Syötöt ja syötön vastaanotto (viivojen ylitykset ja renkaan poisottaminen oikeaoppisesti)
- Kämment veto, harhautus ja maalinteko
- Maalivahtien vakiinnuttaminen
- Oikeaoppisen pelitavan opettaminen ja korostaminen

E-JUNIORIT	MILLAINEN?	MITEN?	TOIMINTATAVAT
PELAAJA	Oma halu oppia ja kehittyä Kiinnostunut lajista Omatoiminen liikkua Hyvät käytöstavat Kuuntelee ja keskittyy	Onnistumisista nauttiminen Vastoinkäymisten sietäminen Sääntöjen noudattaminen	Monipuolinen ja innokas liikkua Noudattaa joukkueen sääntöjä Lajin esikuvien fanittaminen
JOUKKUE	Turvallinen kasvu- ja oppimisympäristö Halukas harjoittelemaan Luisteleva, sisukas ja työteliäs	Ryhmässä toimiminen Omatoimisuus Monipuolinen liikunta	Positiivisen ilmapiirin luominen ja kehittäminen Ryhmäytyminen Leirit ja turnaukset
VALMENTAJA	Selkeä seuran linjan mukainen toimintasuunnitelma Tapa ja tyyli kunnossa – ottaa kaikki huomioon, ymmärtää erilaisuutta Sitoutunut auttamaan ja kehittämään pelaajia, joukkuetta ja itseään	Koulutustuu Esimerkillisyyteen ja omatoimisuuteen ohjaaminen, Innostaminen ja innostuminen Vuorovaikutustaidot	Palautteen antaminen yksilölle sekä joukkueelle Haasteen tunnistaminen ja ratkaiseminen Motivointi Eep kevätkaudella pelaajakeskustelut
PELUUTUS	Sääntöjen mukainen tasapuolinen peluutus. Ilmoitetaan tarpeeksi peliryhmiä sarjaan. Kaikki peliryhmän pelaajat tulee ottaa peleihin.	Kirjanpito pelimäärästä (iso ja pieni kenttä huomioiden) ja tuurauksista Kirjallinen peluutussysteemi	

D-JUNIORIT

Tavoitteet:

- Joukkuepelaajaksi kasvaminen
 - Oma halu oppia ja kehittyä, omatoimisuus harjoitteluun sekä omatoiminen harjoittelu
- Luistelu- ja lajitaitojen syventäminen
- Pelin tavoitteiden ja pelitilanneroolien syventäminen
- Pelin ymmärtäminen
- Urheilijan elämään ja testaamiseen tutustuminen

Harjoitusmäärät:

- Kausi kestää toukokuusta huhtikuun loppuun (ei joukkue toimintaa juhannuksesta elokuun alkuun)
- Keskiarvallisesti 2x jää (1,5h + 1,5h) + oheisharjoitukset ennen jäätä / vko
- Ohjattuja kesäharjoituksia 2-3 x (1,5h / treenit). Tämän lisäksi 1-2 x OT-treeniä per viikko. Tavoitteena on, että nuorelle tulisi minimissään neljä harjoitusta viikkoon.
- 1 x fysiikkaharjoitus / vko
- 1 x aamuharjoitus / vko

Harjoittelun painopisteet:

- Luistelun monipuolisuus (perusluistelut, pienpelit, kiertoharjoitteet)
- Perustilannepelaaminen ja peliroolit (avaus-, karvaus- ja kolmiopelaaminen)
- Syötöt ja syötön vastaanotto edestä, takaa, sivulta ja liikkeestä. Jättösyötöt, syötönkatkot ja pelin kääntäminen sekä renkaan poisottaminen
- Laukauksen kehittäminen, harhautus ja maalinteko. Laukominen liikkeestä sekä suoraan syötöstä
- Pelin lukeminen, kamppailupelaaminen ja rytminmuutokset
- Peliällyn kehittäminen ja pelinlukutaito

D-JUNIORIT	MILLAINEN?	MITEN?	TOIMINTATAVAT
PELAAJA	Oma halu oppia ja kehittyä Kiinnostunut lajista Omatoiminen liikkuja Urheilullinen ja tavoitteellinen	Vastoinkäymisten ja epäonnistumisen tunnistaminen ja siettäminen	Omien vahvuuksien tunnistaminen Itseluottamuksen ja minäkuvan kehittäminen
JOUKKUE	Turvallinen kasvuympäristö Halukas harjoittelemaan Kunnioittaa peliä, vastustajaa ja lopputulosta	Ryhmässä toimiminen Otteluun valmistautumisrutiinit Omatoimisuus	Joukkueen ryhmäytyminen Positiivisen ilmapiirin luominen ja kehittäminen
VALMENTAJA	Selkeä seuran linjan mukainen toimintasuunnitelma Lajiosaaminen Mittareita ja tavoitteita urheilijana kasvamiseen	Koulututtuu Esimerkillisyyteen ja omatoimisuuteen ohjaaminen Innostaminen ja innostuminen Vuorovaikutustaidot	Pelaajakeskustelut 1-2x kaudessa Kuunteleminen, keskusteleminen ja kannustaminen Palautteen antaminen Haasteen tunnistaminen ja ratkaiseminen Motivointi
PELUUTUS	Tasainen sääntöjen mukainen peluuttaminen. Kaikki peliryhmän pelaajat tulee ottaa peleihin.		

C-JUNIORIT

Tavoitteet:

- Urheilijaksi kasvaminen
- Pelipaikkakohtaisten pelitaitojen oppiminen, luistelu, syöttäminen, laukominen ja maalinteko
- Mahdollistetaan kilpaurheiluun tähtääville mahdollisuus kehittyä
- C-ikäluokka vielä mahdollistaa aktiivisesti ringeten harrastamisen, vaikka tavoitteena tai haaveena ei ole kilpapurkeen jatkaminen

Harjoitusmäärät:

- Kausi kestää toukokuusta huhtikuun loppuun
- 3 x jääharjoitus + oheisharjoitukset ennen jäätä / vko
- Ohjattuja kesäharjoituksia 4 x (1,5h / treenit) + 1-2 x OT-treeniä / vko
- 1 x fysiikkaharjoitus / vko
- 1 x aamuharjoitus / vko

Harjoittelun painopisteet:

- Luistelun ja teräkäytön kehittäminen
- Syöttö ja syötön vastaanotto asennosta kuin asennosta
- Laukominen ja harhautukset eri asennoista, liikkeestä ja suoraan syötöstä
- Perustilannepelaamisen pilkkominen yhä pienempiin osiin
- Erikoistilanteiden harjoittelu

C-JUNIORIT	MILLAINEN?	MITEN?	TOIMINTATAVAT
PELAAJA	Urheilullinen ja tavoitteellinen Intohimoinen Omatoiminen Kiinnostunut omaa pelaamista kohtaan	Tavoitteiden asettelu Unelmia	Itsearviointi Vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen Tavoitteet ihmisenä ja urheilijana Peluosuorituksen arviointi
JOUKKUE	Sisukas Luisteleva, työteliäs ja taisteleva Ilmapiiriltään positiivinen	Ryhmässä toimiminen Otteluun valmistautumisruutiinit Joukkuehengen ylläpitäminen	Kokemusten, ajatusten ja tilanteiden arvioiminen yhdessä Tavoitteiden määrittely urheilijalähtöisesti Joukkueen tavoite
VALMENTAJA	Selkeä seuran linjan mukainen kausisuunnitelma, jossa painotusjaksot Lajiosaaminen Mittarit ja tavoitteet urheilijana kasvamiseen	Pelaajakeskustelut Ympäristön ja sidosryhmien hallinta Ilmapiirin luominen Unelmat	Pelaajakeskustelut 2 x kaudessa Haasteen tunnistaminen ja ratkaiseminen Kuunteleminen ja kysely Palautteen anto Avoimella vuorovaikutuksella hyvän ilmapiirin luominen
PELUUTUS	Valmentaja peluuttaa tilanteen mukaan, kuitenkin ajatuksella "pelaamaan oppii pelaamalla"		

B-JUNIORIT / YKKÖNEN

Tavoitteet:

- Urheilijaksi kasvaminen
 - Urheilullinen ja intohimoinen pelaaja
- Pelipaikkakohtaisten pelitaitojen kehittäminen
- Viisikkopelaaminen
- Mahdollistetaan kilpaurheiluun tähtääville mahdollisuus kehittyä
- U18 & U21 maajoukkuetoiminta

Harjoitusmäärät:

- Kausi kestää toukokuusta huhtikuun loppuun
- 3 x jääharjoitus + oheisharjoitus ennen jäätä / vko + OT harjoittelu
- Ohjattuja kesäharjoituksia 4 x + 2 x OT-treeniä / vko
- 1 x aamuharjoitus / vko

Harjoittelun painopisteet:

- Luistelun ja teränsäkäytön kehittäminen
- Pelitilanneharjoittelu, joukkuetaktiikoiden opettelu
- Maalinteko eri pelitilanteissa
- Perustilannepelaamisen pilkkominen yhä pienempiin osiin
- Erikoistilanteiden syventäminen

B / YKKÖNEN	MILLAINEN?	MITEN?	TOIMINTATAVAT
PELAAJA	Urheilullinen ja tavoitteellinen Intohimoinen Omatoiminen Kiinnostunut omaa pelaamista kohtaan Realistisen pelaajakuvan luominen	Tavoitteiden asettelu Suunnitelmallinen tekeminen Unelmia	Itsearviointi Vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen Tavoitteet ihmisenä ja urheilijana Peluosuoritusten arviointi
JOUKKUE	Sisukas Luisteleva, työteliäs ja taisteleva Ilmapiiriltään positiivinen "Me ennen minua" -ajattelu	Säännöt ja arvot Tapa ja tyyli toimia Otteluun valmistautumisrutiinit Joukkuehengen ylläpitäminen	Kokemusten, ajatusten ja tilanteiden arvioiminen yhdessä Joukkueen tavoitteen eteen toimiminen
VALMENTAJA	Selkeä seuran linjan mukainen kausisuunnitelma Lajiosaaminen ja kouluttautuminen Mittarit ja tavoitteet urheilijana kasvamiseen	Pelaajakeskustelut Ympäristön ja sidosryhmien hallinta Ilmapiirin luominen Unelmat	Pelaajakeskustelut 2 x kaudessa Haasteen tunnistaminen ja ratkaiseminen Kuunteleminen ja kyselyt/palautteenanto Avoimella vuorovaikutuksella hyvän ilmapiirin luominen
PELUUTUS	Valmentaja peluuttaa tilanteen ja tarpeen mukaan.		Kärkipelaajille mahdollisuus päästä mukaan SM-joukkueen treenirinkiin

SM-JOUKKUE

Tavoitteet:

- Huippu-urheilijaksi kasvaminen / huippu-urheilijan elämä
 - Urheilullinen, intohimoinen opiskelu- tai työelämän yhdistävä pelaaja
- Pelipaikkakohtaisten pelitaitojen kehittäminen
- Viisikkopelaaminen
- Lajinomainen voima ja kestävyys
- U18, U21 ja Maajoukkue-toiminta

Harjoitusmäärät:

- Kausi kestää toukokuusta huhtikuun loppuun
- 3 x jääharjoitus + oheisharjoitus ennen jättä / vko + OT harjoittelu
- Ohjattuja kesäharjoituksia 4 x + 3 x OT-treeniä / vko
- 1 x aamuharjoitus / vko

HARRASTUSPOLKU

Alla on kuvattuna ringeten harrastuspolku, joka on tärkeä osa ringeten toimintaa Kiekko-Espoossa. Tavoitteena on liikunnallisten elämäntapojen ylläpitäminen ja elinikäinen ringeten harrastaja. Tavoitteena mahdollisesti myös muu ringeten parissa tapahtuvan toiminnan kiinnostuksen herättäminen, kuten tuomarointi, valmentaminen tai vapaaehtoistoiminta.

Skate N Fun -harrastusryhmä

Tavoitteet:

- Tarjota mahdollisuus uuteen harrastukseen myöhäisemmälläkin iällä (kouluikäisenä)
- Tarjota nuorelle mahdollisuus liikunnalliseen elämäntapaan vain harrastaen, ei kilpailun
- Luistelun ja lajitaitojen opettelu

Kuvaus:

- 1-2 kertaa viikossa jäätoimintaa
- Suunnattu lajin parissa uusille harrastajille tai nuorella iällä lopettaneille
- Kaudella 2026-2027 pääasiassa vuosina 2011-2018 syntyneille lapsille ja nuorille
- Innokkaille tarjotaan kauden aikana mahdollisuus siirtyä mukaan ikäluokkatoimintaan
- Matalankynnyksen toimintaa

Nuorten joukkue

Tavoitteet:

- Tarjota nuorelle mahdollisuus liikunnalliseen elämäntapaan vain harrastaen, ei kilpaurheilun
- Nuorten pysyminen lajin parissa ”kevyemmällä” vaihtoehdolla kuin kilpapolku

Kuvaus:

- Jäätoimintaa kerran viikossa
- Yläkouluikäisille ja vanhemmille
- Etelä-Suomen aluesarjaan (Flow/Fun) osallistuminen
- Mahdollisuus myös osallistua Friends-sarjaan sen toteutuessa. Friends-sarja on tarkoitettu 13-18-vuotiaille harrastajille, jotka eivät ole pelanneet ringetteä nuorten B-sarjoissa tai aikuisten kilpasarjoissa. Sarja pelataan todennäköisesti turnausmuotoisena.
- Mahdollisuuksien mukaan tarjolla lisäjäästä muiden harrastepuolen pelaajien kanssa

Kakkonen (ent. N-Harraste)

Tavoitteet:

- Pelaamisesta ja harjoittelusta nauttiminen ja kavereiden tapaaminen

Kuvaus:

- Pelaaja omaa hyvät luistelu- ja lajitaidot. Joukkue koostuu pääasiassa entisistä kilpasarjojen pelaajista.
- Aikarajaa aktiivipelaamisen lopettamiselle ei ole, joten pelaaja voi siirtyä vaikka suoraan SM-sarjasta.
- Sarjassa voivat naisten lisäksi pelata myös transsukupuoliset pelaajat
- Jäätoimintaa kerran viikossa
- Etelä-Suomen aluesarjaan (Fast) osallistuminen
- Mahdollisuuksien mukaan tarjolla lisäjäättä muiden harrastepuolen pelaajien kanssa

Kolmonen (ent. Ladyt)

Tavoitteet:

- Pelaamisesta ja harjoittelusta nauttiminen ja kavereiden tapaaminen

Kuvaus:

- Pelaaja osaa lajin perusteet ja luistelutaitoa löytyy
- Pelaaja on harrastanut ringetteä aktiivisesti, kuitenkin niin, että kilpasarjoissa pelaamisesta on kulunut jo pidempi aika
- Jäätoimintaa kerran viikossa
- Etelä-Suomen aluesarjaan (Flow) osallistuminen
- Mahdollisuuksien mukaan tarjolla lisäjäättä muiden harrastepuolen pelaajien kanssa

Nelonen (ent. Aidot Ladyt)

Tavoitteet:

- Harjoittelusta ja pelaamisesta nauttiminen ja kavereiden tapaaminen
- Uuden harrastuksen aloittaminen aikuisiässä

Kuvaus:

- Kaikille luistelusta, ringetestä ja joukkueurheilusta kiinnostuneille
- Tarkoitettu lyhyemmän ringetkokemuksen omaaville pelaajille, joiden aktiivivuosista on joko hyvin pitkä aika tai harrastus on aloitettu hiljattain
- Opetellaan luistelun ja lajin alkeita rennosti
- Pääsääntöisesti kerran viikossa jäätoimintaa
- Etelä-Suomen aluesarjaan (Fun) osallistuminen
- Mahdollisuuksien mukaan tarjolla lisäjäättä muiden harrastepuolen pelaajien kanssa

Sekapelivuoro (ent. Tikku-Ukot, nyt Kiekko-Espoo United)

Tavoitteet:

- Uuden harrastuksen aloittaminen aikuisiässä ja lisäjäämahdollisuus harrastejoukkueiden pelaajille
- Harjoittelusta ja pelaamisesta nauttiminen ja kavereiden tapaaminen
- Vaihtoehto muille jäälajeille

Kuvaus:

- Kaikille luistelusta, ringetestä ja joukkueurheilusta kiinnostuneille
- Harjoituspelien järjestäminen ja turnauksiin osallistuminen
- Free-sarja, joka pelataan sekamuotoisena pelein ja turnauksin
 - Kyseessä on avoin sekasarja, eli se on avoin kaikille harrastajille sukupuolesta riippumatta
- Kerran viikossa jäätoimintaa

MAAJOUKKUEPOLKU

U18 juniorimaajoukkue

U18 juniorimaajoukkue toiminnan tavoitteena on kartoittaa ja löytää ikäluokan lahjakkaat pelaajat, sekä tarjota samalla leiritysten kautta kehittymismahdollisuudet Tie Huipulle -ohjelman piirissä.

Kevästä 2023 leirit on uudistettu kolmepäiväisiksi perjantaista sunnuntaihin. Leirien sisältöä kehitetään laadukkaammaksi ja toimintaa syvennetään Kisakallion huippuasiantuntijoiden kanssa sekä tehdään leirin aikataulu pelaajaystävällisemmäksi.

Uudella systeemillä pelaajat esitetään maajoukkueeseen vanhemmasta C-ikäluokasta vuodenvaihteen jälkeen, jolloin seuravalmentajat C-joukkueissa ovat ehtineet seurata suojatetaan koko alkukauden. Tammikuun lopulla U18 maajoukkuevalmentajat ovat lähettäneet vanhimman ikäluokan U21- toiminnan piiriin ja ovat valmiita seuraamaan uutta ikäluokkaa saatujen esitysten pohjalta kevään aikana ja varsinkin C-junioreiden SM-turnauksessa.

Ensimmäiselle U18-maajoukkueleirille harkitaan pelaajat tämän kokonaisuuden valossa. Jokaista esitettyä ei automaattisesti kutsuta leirille, mutta yhtä lailla pelaaja, jota ei ole ehdotettu, saattaa kutsun saada, mikäli kevään peliesitykset antavat sille syytä

U18 Juniorimaajoukkueen kansanvälisen toiminnan edistäminen on yksi lajiliittojen tavoitteena. Tarkoituksena on saada yhteiset kehitysleirit käytäntöön pikimmiten. Tavoitteena on, että leireilemään pääsisi jokainen ikäluokka toisena U18-maajoukkuevuotenaan. Muut ringettemaat ovat ilmaisseet kiinnostuksensa osallistua näille leireille oppimaan, jolloin leirityksiä voitaisiin järjestää monissa eri maissa. Projekti kulkee nimellä Next Gen.

U18 Juniorimaajoukkueessa kaudella 2025–2026 ovat mukana 2008 ja 2009 syntyneet pelaajat.

U21 Nuorten maajoukkue

U21 on pelaajan toinen porras Tie Huipulle -ohjelmassa matkalla kohti maajoukkuetta. Seuraavat U21 MM-kilpailut pelataan Lahdessa 3.-9.11.2025

Maajoukkue

Ringeten maajoukkue edustaa Suomea Kansainvälisen Ringetteliiton (IRF) järjestämissä MM-kilpailuissa. Seuraavat MM-kilpailut pelataan Lahdessa 3.-9.11.2025

TUKITOIMET

Maalivahtijäät

- Kerran viikosta D-junioreista ylöspäin, E-junioreille tarjolla kahden viikon kursseina kahden viikon välein
- Maalivahtiharjoittelun painopisteistä vastaa ringeten maalivahtivalmentajat
- Jäät toimivat lisäjäinä C-B-Ykkösen pelaajien laukomis- ja maalintekoharjoittelussa

Aamuvalmennus yläkoulu / toinen aste

- Kerran viikossa D-ikäluokasta ylöspäin
- Painopisteet henkilökohtaisissa taidoissa: luistelu ja teränskäyttö, renkaan hallinta, laukominen ja maalinteko, pelin opettaminen pienpelien kautta

Tehojää

- Lisäämahdollisuus vanhemmasta F-ikäluokasta D-junioreihin
- Kolmen tai neljän (3-4) kerran kurssimuotoinen tehojää, jossa teemoina vaihtelevat mm. luistelu ja teränskäyttö, syöttäminen ja renkaan hallinta, laukominen ja maalinteko sekä kamppailut

Fysiikkavalmennus

Tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten liikumista lisäämällä harjoitusviikkoon yksi harjoituskerta, joka ei ole yhdistetty jääharjoitukseen.

- Kerran viikossa E-junioreille koulun liikuntasalissa
- Kerran viikossa D-C-junioreille kuntosalilla

Psyykinen valmennus

- G-F-E-junioreiden valmentajille koulutusta
- D-junioreista ylöspäin psyykinen valmennus osana jokaista kautta

Valmentajakoulutus

- Seura järjestää sisäistä valmentajakoulutusta G-F ikäluokkien valmentajille – Lasten valmentajakoulutus
- Jokaisen valmentajan tulisi käydä seuraavat verkkokoulutukset: Et Ole Yksin ja Vastuullinen valmentaja
- Jokaisen vastuuvallmentajan on sopivassa vaiheessa käytävä vähintään SRiL:n 1-tason koulutus
- Seura kannustaa valmentajia osallistumaan seuran ja / tai liiton järjestämiin valmentajakoulutuksiin

KIUSAAMINEN

Tavoitteenamme on varmistaa, että urheilu ja liikunta ringeten parissa tuottaa kaikille harrastajille ja toimijoille positiivisia kokemuksia. Pidämme lapset, nuoret ja aikuiset turvassa kiusaamiselta, häirinnältä ja muuta epäasialliselta käytökseltä. Pyrimme kannustamaan ja positiiviseen ilmapiiriin, jossa jokainen voi kokea olla oma itsensä.

Ringettetoimintamme lähtökohtana on jokaisen kunnioittaminen ja arvostaminen. Seuratoinnissa ei hyväksytä häirintää, syrjintää tai kiusaamista. Kiusaamista voi esiintyä eri muodoissa – ryhmästä poissulkemista, selän takaa pahaa puhumista tai kentällä ei syötetä kaikille.

Jos tällaista havaitaan, niin on jokaisen aikuisen vastuulla puuttua tilanteisiin saman tien viipymättä. Pelaajien sekä aikuisten tulee tietää, että miten he menettelevät havaitessaan kiusaamista, miten tilanteet käsitellään ja mitä kiusaamisesta seuraa. Tämä on hyvä jokaisen johtoryhmän käydä läpi ja sopia pelisäännöt, jotka jalkautetaan kaikille joukkueen arjessa mukana toimiville.

On tärkeää, että kiusaamisesta keskustellaan joukkueessa, jotta sitä pystytään mahdollisimman hyvin ennakoidaan. Kauden alussa tehtävät joukkueen pelisäännöt ovat hyvä paikka käydä pelaajien kanssa läpi kiusaamista. Joukkueurheilulle on tyypillistä, että joukkueita muodostetaan uudelleen kausittain, joten uuden joukkueen tai joukkueiden ryhmäytymiseen kannattaa käyttää aikaa, jotta pääseminen osaksi uutta yhteisöä on helpompaa ja sujuvampaa.

Kurinpito

- Seurassa on nollatoleranssi kiusaamiseen, rasismiin, tuomareille huuteluun sekä muuhun epäasialliseen käytökseen
- Jokainen seuran pelaaja ja vanhempi sitoutuu noudattamaan seuran ja joukkueen sääntöjä
- Kurinpitoprosessi;
 - 1) joukkueen sisällä (joukkueenjohtaja, valmennus ja asianomaiset)
 - 2) Jos joukkueen sisällä ei asiaan saada ratkaisua, siirtyy asia seuran toimiston käsiteltäväksi (valmennuspäällikkö, joukkueenjohtaja, valmennus ja asianomaiset)
 - 3) Jos asiaa ei saada ratkaistua, siirtyy asia seuran toiminnanjohtajalle ja asianomaisille
 - 4) Lain rikkomisen käsittelee viranomaiset