[](http://www.sweringette.se/t1.aspx)

**Hur man spelar ringette**

Ringette kallas av många för en hockeyliknande sport och visst finns det likheter. Det spelas på en hockeyrink (dock med fler linjer), vi är lika många spelare på isen, använder samma mål, utespelarna och målvakten har i stort sett samma utrustning men sedan när kommer man till spelet så försvinner likheterna.

Ringette är ett snabbt spel och mer tekniskt med mycket koordination och samspel.Spelarna får stor skridskoskicklighet som utnyttjas i spelet.

Spelarnas redskap är en klubba utan blad och "pucken" är en 16,5 cm stor luftfylld blå gummiring.  
Ringette är en lagsport och reglerna bygger på samarbete inom laget över hela spelplanen. Ingen ensam spelare kan alltså åka igenom och göra mål. Ett lag består vanligtvis mellan elva och sjutton spelare, varav sex är på isen samtidigt (en målvakt, två backar, en center och två anfallare).

**Spelplanen** (se sid 2) är uppdelad i tre delar, försvarszon, mittzon och anfallszon, där blålinjerna skiljer dem åt. Över varje blålinje måste ringen passas, en linje i taget. I varje anfalls-/försvarzon finns också en så kallad inre zon, som avgränsas med en tunn linje, ringettelinje, som går utanför avslagscirklarnacirklarna. I den inre zonen får det endast vara tre utespelare från varje lag samt målvakten.

Vid matchstart är det hemmalaget som börjar med ringen i mittcirkeln (nästa period börjar bortalaget osv.). Vid avslag i cirklarna får bara en spelare, från det laget som ska börja med ringen, vara inne cirken. Denna spelaren måste hålla sig på sin sida om mittlinjen inne i cirkeln och passa ut ringen till en annan spelare inom 5 sekuder efter det att domaren blåst igång spelet. Om det är någon av dessa regler som inte följs så går avslaget över till motståndarlaget. Vid spelavbrott är det ett av lagen som tilldöms ringen. Det laget får då börja i en av avslagscirklarna eller så får lagets målvakt kasta ut ringen, dvs sätta ringen i spel. Om det är målvakten som börjar med ringen har hon fem sekunder på sig att kasta ut ringen. Det gäller även efter skott mot mål, då ringen ligger i målgården. Målgården är målvaktens "revir" och förbjudet område för utespelarna. Utanför målgården får målvakten endast använda klubban och inte blockera ringen.

Alla spelare, även ringföraren, har skyldighet att undvika kroppkontakt med motspelarna. Då tempot är högt och spelet koncentrerat till små ytor går det inte alltid att undvika kroppskontakten. Om domaren då gör bedömningen att spelaren inte försökt undvika kontakten och därigenom vunnit fördel i spelet kan spelaren bli utvisad.

För att höja tempot i spelet och öka antalet målchanser används i ungdom till dammatcherna en "skottklocka". Skottklockan rullar från 30 sekunder nedåt samtidigt som som matchklockan. Vid skott på mål eller ändrat innehav startas klockan om (Obs se nya regler 2010). Går tiden ut tillfaller ringen det andra laget. För kompletta regler och övrigt se [www.ringette.ca](http://www.ringette.ca) samt www.sweringette.se

Lycka till

