

# DOBRODOŠLI U SVIJET HOKEJA NA LEDU

A consise guide  
to junior ice hockey



INTERNATIONAL  
ICE HOCKEY  
FEDERATION



ice hockey  
is for **me**



**International Ice Hockey Federation**

Brandschenkestrasse 50

Postfach

CH-8027 Zürich

[office@iihf.com](mailto:office@iihf.com)

[www.iihf.com](http://www.iihf.com)

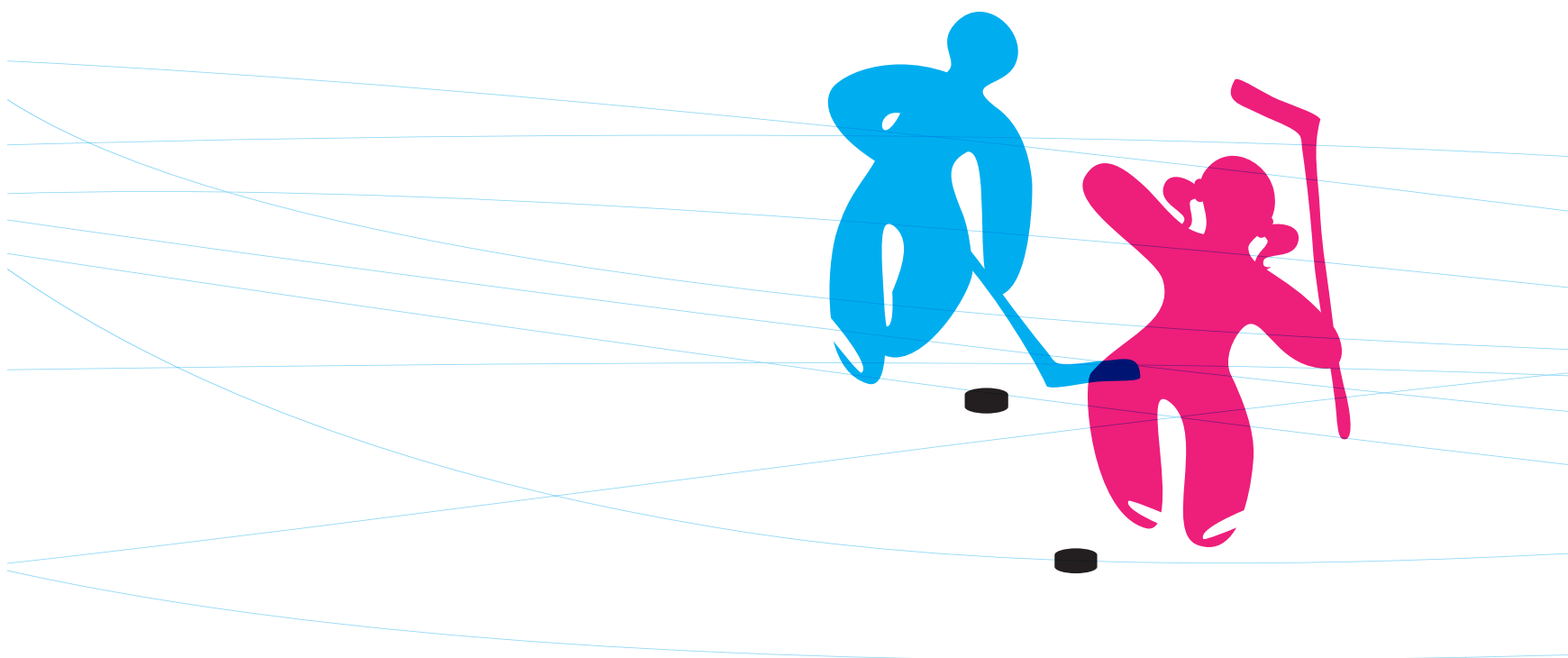
# DOBRODOŠLI U SVIJET HOKEJA NA LEDU

A concise guide  
to junior icehockey



ice hockey  
is for **me**

The International Ice Hockey Federation  
welcomes you to the **wonder**  
of **i**





# International Ice Hockey Federation (IIHF) Wonderful world of ice hockey

## Šta je hokej na ledu?

Hokej na ledu je najdinamičniji timski sport na svijetu sa oko 2 miliona aktivnih igrača diljem svijeta, svih starosnih dobi.

To je timski sport zasnovan na brzini, fizičkim vještinama, disciplini i timskom radu. To je igra koja zahtjeva brzo razmišljanje i reakcije, zajedno sa razvojem mnogih drugih posebnih vještina, kao npr. klizanje, dodavanje, vođenje paka i pucanje na gol.

## Zašto da se uključim u hokej na led?

Prednosti za djecu su mnogobrojne. Ne samo da će unaprijediti svoju agilnost, snagu i koordinaciju, već će bavljenje hokejom na ledu razviti i dječije samopouzdanje, srčanost i samopoštovanje. Sve to kroz zabavu u zdravom i sigurnom okruženju.

To je igra koja je zabavna za gledanje, a još zabavnija za igranje. Zadovoljstvo se povećava u srazmjeru sa savladavanjem novih vještina koje pomažu mladim igračima da postignu što bolje rezultate.

### Da li ste znali

IIHF je upravno tijelo međunarodnog hokeja na ledu, sačinjeno od 69 nacionalnih asocijacija. Odgovorno je za svjetska takmičenja u hokeju, olimpijske hokej turnire kao i za razvoj i promociju igre širom svijeta.

**Međunarodna hokejaška federacija (IIHF)**  
Vam izražava dobrodošlicu u čudesni svijet hokeja na ledu.

## ZAŠTO DJECA IGRAJU HOKEJ NA LEDU

Urađena je naučna studija čiji je cilj bio određivanje motivacije djece za uključenje i aktivan trening hokeja na ledu. Od mnogobrojnih rezultata do koji su naučnici došli, izdvajamo četiri grupe razloga, po redoslijedu njihove važnosti:

- ✓ osjećaj pripadnosti
- ✓ osjećaj dojmljivosti
- ✓ osjećaj izvrsnosti
- ✓ osjećaj uspjeha

### Pripadnost

Djeca žele da razviju i održe bliske veze sa svojim vršnjacima i trenerima. Žele biti prihvaćeni kao dio grupe, cijenjeni od strane svojih suigrača i osjetiti zabavu.

Uživaju u:

- ✓ Sklapanju prijateljstava
- ✓ Igri sa svojim suigračima
- ✓ Sastancima i druženjima

### Dojamljivost

Djeca uživaju u brzini i osjećaju konkurentnosti koju im igra pruža, kao i radoznalosti koju osjećaju kroz bavljanje novim dinamičnim sportom.

Sviđa im se:

- ✓ Uzbuđenje i brzina igre
- ✓ Dojmljivost timskog rada
- ✓ Trud i zalaganje koji pružaju

### Izvrsnost

Djeca žele da napreduju kroz igranje, savladaju nove vještine igre i postanu dobri igrači. Žele da:

- ✓ Unaprijede svoje sposobnosti
- ✓ Nauče nove vještine
- ✓ Postanu najbolji

### Uspjeh

Djeca žele da budu priznata i pohvaljena za svoj uspjeh. Žele da primaju mnoge nagrade i priznanja te postanu poznati u svijetu hokeja.

Sviđa im se:

- ✓ Pobjeđivanje
- ✓ priznanje uspjeha
- ✓ primanje trofeja i nagrada

## HOKEJ NA LEDU KAO PORODIČNI KONCEPT

Cijela porodica je ohrabrena da podržava svoju djecu u bavljenju hokejom na ledu, a jedan od najboljih načina za to je biti dio iskustva. Ako djeca osjete da ste uzbuđeni zbog igre u kojoj će oni nastupiti, oni će se osjećati jednako uzbuđenim zbog toga.

Svi programi hokeja na ledu su ovisni o podršci roditelja i drugih članova porodice, kako bi rezultirali u osjećaju obostranog zadovoljstva i uspjeha. Uključivanje roditelja u aktivnosti njihove djece mora biti pozitivno, ono koje podržava i ohrabruje. Ono nikad ne smije biti zlonamjerno i negativno.

Djeca trebaju iskustva naučena kod kuće kako bi uspješno savladala i izazove na terenu.

IIHF ističe koncepte Fair play-a i uzajamnog poštovanja za svakoga uključenog u ovaj sport: igrače, suigrača, oponente, službenike, pomoćno osoblje i roditelje, bez obzira na nivo učešća.

Fair play i poštovanje su od izuzetnog značaja za razvoj životnih vještina kod djece, te šalju vrlo značajnu poruku koja uvijek treba dodatni poticaj.

Roditelji igraju značajnu ulogu, te pomažu osigurati sigurnost djece, kroz kupovinu odgovarajuće opreme. Za više informacija o ovome, molimo vas da pročitate naredne stranice.



### Zapamtite...

Djeca trebaju biti uključena u sport u kojem uživaju oni, a ne njihovi roditelji. Djecu ne treba siliti na bavljenje sportom ukoliko oni to ne žele.

## ČETIRI OSNOVNE VJEŠTINE HOKEJA NA LEDU

### Klizanje

je vještina koja izdvaja igrače hokeja na ledu od ostalih sportaša, a važna je kao i trčanje u nogometu. Klizanje je vještina koju igrači, bez obzira na nivo, moraju konstantno usvršavati. Bez dobrih klizačkih vještina, igrači su manje podobni za igranje i korištenje drugih srodnih vještina.

### Držanje palice

je vještina koju je najteže savladati. Ona omogućava igraču da kontroliše i vodi pak te pokreće ga između ostalih igrača kako bi stvorio potencijalnu priliku za zgoditak. Vođenje paka je možda najuzbudljiviji dio igre za gledanje, te njegovo uspješno savladavanje rezultira u većem zadovoljstvu u igri.

### Dodavanje

je ono što čini hokej na ledu pravim primjerom timskog sporta i pomaže održavanje igre zabavnom za sve. Dodavanje omogućava svim učesnicima u igri da budu aktivni te zajedničkim naporima ostvare zajedničke rezultate. Dodavanje omogućava zadovoljstvo postizanja zgoditka svima. Zapamti, asistencija je jednako važna kao i sam pogodak.

### Pucanje

je krajnji rezultat ofanzivne igre, tj. akcija koja rezultira golom. Mnogi igrači provedu najviše svog vremena u igri pokušavajući pucati, jer misle da je to najzabavniji dio igre. Ali statistike pokazuju da igrači generalno pucaju manje od 6 puta po utakmici.

Dok učestvuju u igri, igrači se trebaju koncentrisati i raditi na savladavanju osnovnih vještina, jednako kao i na posvećivanju vremena na poboljšanje klizanja.

## OPREMA

Ova stranica je namijenjena za predstavljanje osnovnih informacija i savjeta roditeljima u pravilnom odabiru zaštitne opreme za njihovu djecu prije nego se uključe u bavljenje sportom. Ove informacije su samo osnovne smjernice. Detaljnija uputstva možete naći na boršuri Uvod u trening.

Tri stvari na koje biste trebali obratiti pažnju prilikom kupovine opreme:

1. da pristaje vašem djetetu
2. da je u dobrom stanju
3. da je pravilno održavana

Ako je oprema slomljena ili oštećena, trebali bi je odmah zamijeniti ili dati na popravku stručnom licu. Svu opremu je potrebno izvaditi iz sportske torbe i osušiti nakon svake upotrebe.

Saznajte kakvu opremu vaše dijete mora imati za trening:

### Klizaljke

- Klizaljke su najvažniji dio opreme.
- Nikad ne kupujte klizaljke koje su prevelike, zbog izuzetno visokog stepena rizika povreda i organičavanja razvoja motoričkih vještina klizanja. képasséget
- Klizaljke mladih igrača bi trebale odgovarati broju njihovih cipela.

### Rukavice

- Trebaju pristajati igračevoj ruci, čvrsto ali da ga pri tom ne stežu.
- Rukavica bi trebala dosezati lakat, a ujedno omogućiti igraču slobodno i fleksibilno kretanje
- Postava sa zadnje strane treba da zaštiti ruku od svih udaraca.

### Kaciga

- Pričvrstiti sve zavrtnje kako bi kaciga čvrsto bila postavljena na glavu



**Palica**

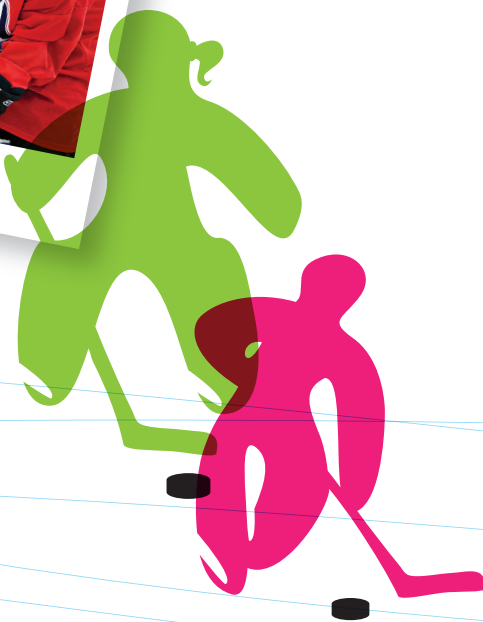
- Palica treba da bude u visini brade igrača dok kliže.
- Palice za juniore bi trebali koristiti mlađi igrači, jer su ove palice lakše, uže, prilagođene za kratke klizaljke i lake za manevrisanje.

Svaki dio opreme bi trebao pokrivati cijelo tijelo i ne bi trebao biti veći od samih igrača jer to može dovesti do ozbiljnih povreda.

**ISPRAVAN POČETAK**

Najvažnija faza svakog procesa učenja je njen temelj. Predstavljajući igru djeci kao pozitivnu, ispunjavajuću aktivnost, oni ne samo da će uživati u sticanju iskustva, već će i željeti da se vrate na led i opet zaigraju hokej.

**Međunarodna hokejaška federacija nudi programe koji su idealni za upoznavanje djece sa hokejom na ledu. Program "Nauči igrati" uči djecu osnovnim vještinama igre koristeći nenapadnu tehniku, tako da djeca mogu da nauče svoje prve sportske korake na ledu u sigurnom okruženju.**





## PROGRAM 'Nauči igrati'

**“IIHF sa zadovoljstvom predstavlja program Nauči igrati diljem svijeta u cilju razvoja hokeja. Vjerujemo kako će nacionalne asocijacije koristiti ovaj program u svrhe upoznavanja početnika u ovom sportu sa osnovnim vještinama koje će im poslužiti cijeli život.”**

**René Fasel, Predsjednik IIHF-a**



Program „Nauči igrati“ je razvojna inicijativa izrađena od strane IIHF. Ovaj program je u saradnji s Nacionalnim asocijacijama korišten za promociju hokeja na ledu u svijetu od 2002. godine.

Ovaj program promoviše edukacijski pristup učenja vještina hokeja na ledu orjentiran ka najmlađim i najsvježijim polaznicima.

Program „Nauči igrati“ je vrlo dobro organiziran. Korak po korak omogućava djeci da uživaju u igri kroz učenje osnova hokeja na ledu.

## CILJEVI PROGRAMA

Osnovni cilj programa je omogućiti djeci od 6. do 9. godine da se upoznaju s hokejom na ledu na što lakši mogući način. Hokej na ledu bi trebao biti baziran na zabavi, timskoj participaciji i učenju osnovnih vještina potrebnih za igru.

Navedene vještine uključuju:

- Klizanje
- Vođenje paka
- Zaustavljanje
- Dodavanje
- Okretanje
- Pucanje

Kao dodatak ovome, Program „Nauči igrati“ ohrabruje učenje drugih korisnih životnih vještina koje djeca mogu iskoristiti u svakodnevnom životu.

Kao na primjer:

- Zabavljanje se kroz igru i uključivanje u fizičku aktivnost
- Razvijanje timskog osjećaja kroz timski rad
- Učešće u različitim aktivnostima
- Razvijanje koordinacije i osnovnih motoričkih sposobnosti
- Upoznavanje sa idejom saradnje, fair play-a i poštovanja
- Razvijanje samopoštovanja i samopouzdanja

## PREDNOSTI PROGRAMA „Nauči igrati“

Program „Nauči igrati“ prepoznaje razvojne potrebe djece. Potrebno je imati na umu da djeca nisu mini-odrasli ljudi i da djeca usvajaju znanje na potpuno različit način od odraslih. Oni vide svijet iz potpuno drugačije perspektive i reaguju na situacije na potpuno različit način.

Program se pokazao kao odlična kombinacija ispunjavajućeg osjećaja zabave i učenja. On održava polaznike kursa fokusiranim na igru kroz osjećaj zabavljanja više nego kroz motivaciju za pobjeđivanjem.

Mnogi roditelji žele da njihova djeca igraju hokej poput profesionalaca, jer žele da njihova djeca iskuse “pravi hokej”. Međutim, pitanje je da li djeca mogu da izdrže postavljeni tempo? Koliko to energije iziskuje? Koliko će djeca biti uključena u realizaciju akcije?

Za dijete, igra na standardno velikoj plohi jednaka igri odrasle osobe na ledenoj plohi veličine nogometnog terena.

Neke od specifičnih prednosti cross-ice hokeja su:

- povećana kontrola i posjed paka za svakog igrača
- više ponavljanja vježbi i poboljšane vježbe za golmane
- efikasnije korištenje ledene površine
- praktična vježba za više timova na istoj plohi
- veće učešće velikog broja igrača
- korist za svu djecu koja se nalaze u igri
- aktivnost djece između promjene položaja u igri



### ZAPAMTITE!

Program „Nauči igrati“ uči djecu mnogo više od osnovnih hokej vještina.

## CROSS-ICE HOCKEY – VJEŽBA I IGRA

Model Cross-ice hokeja “vježba i igra” je dio programa „Nauči igrati, baziran na različitim komponentama:

### Ključne komponente su:

#### Cross-ice površina za igru

Sve vježbe i igre se održavaju na jednoj ledenoj plohi podjeljenoj u tri zone, od po 1/3 terena. Cross ice model je korišten od strane brojnih vodećih hokejaških nacija svijeta već dugi niz godina i pokazao se kao vrlo djelotvoran.

#### Dječiji golovi

Dječiji golovi su prilagođeni za male golmane i pružaju im veće šanse za uspjeh u igri.

#### Lagani pakovi

se koriste radi lakše kontrole. Radi se o pakovima standardizirane veličine ali manje mase.

### Vježba

- Djeca imaju više energije kličući na plohi od 30 umjesto 60 metara
- Manje grupe omogućavaju efektivniji trening
- Više grupa može da trenira na plohi u isto vrijeme
- Vježbe su konstruirane da pomognu što većem broju igrača
- Igrači imaju više kontakta s pakom
- Učestalija su i ponavljanja vježbi
- Proces odlučivanja je eksponencijalno uvećan
- Smanjeni su troškovi učešća po korisniku

### Priručnici Nauči igrati

IIHF je razvio 4 priručnika, sa oko 80 vježbi za treninge, za Nacionalne asocijacije s ciljem asistencije u učenju mladim igračima.

Svaka vježba ima specifične ciljeve, a u osnovi sadrže upoznavanje i unapređenje osnovnih vještina u hokeju. Uključene su i različite zabavne igre koje mogu poboljšati proces učenja i kasnije biti korišteni u igri.

**Uz to, program ohrabruje razvoj životnih vještina kao što su samopouzdanje, timski rad, komunikaciju i fair play.**



### LEDENA PLOHA!

Za dijete, igra na standardnoj ledenoj plohi je jednaka igri odrasle osobe na ledenoj plohi veličine nogometnog terena.



## IGRE

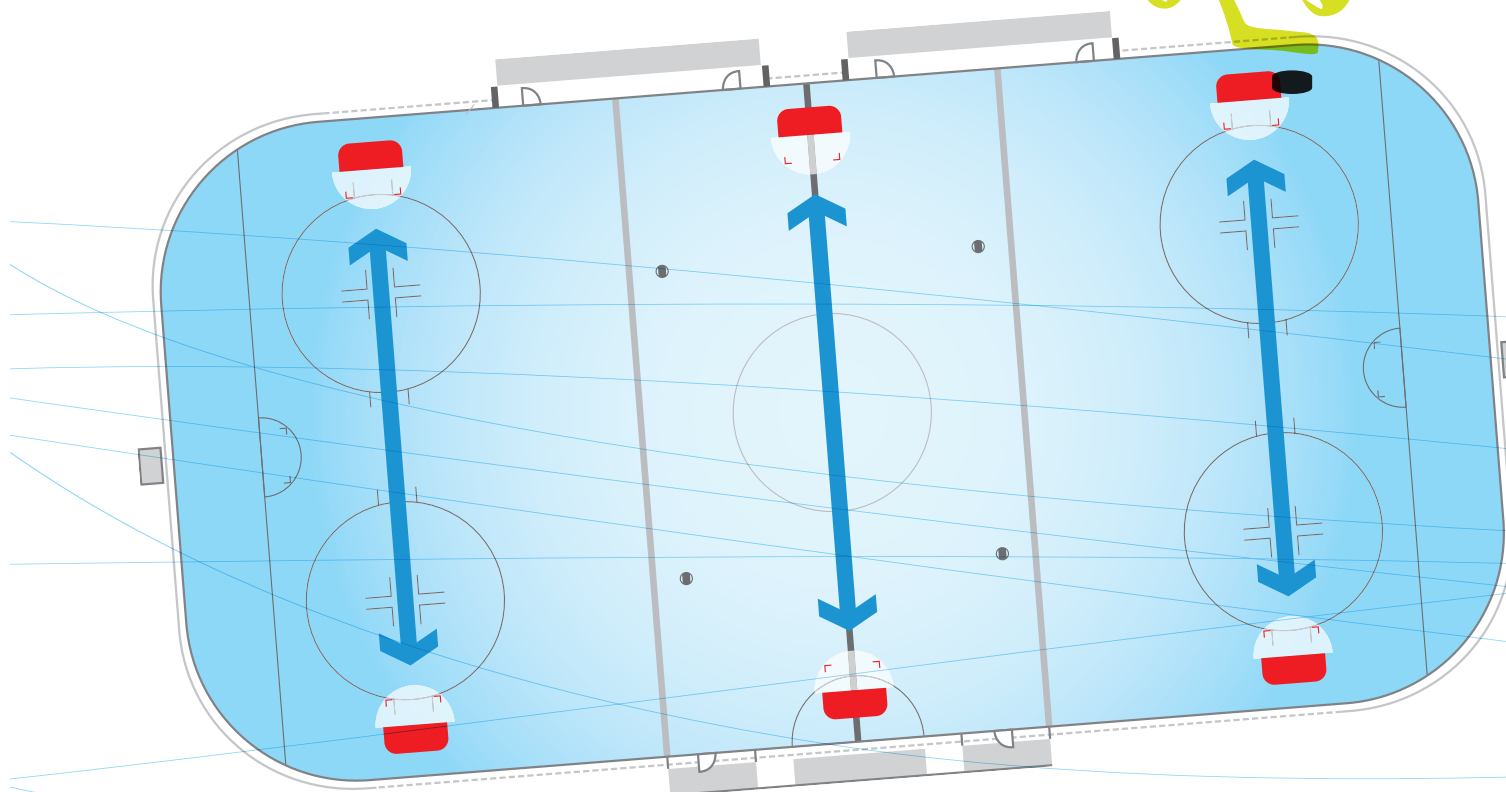
Prijateljski turniri (Jamborees) su odlična prilika za praktičnu igru. Oni se organiziraju da bi djeci pružili mogućnost da učestvuju i unaprijede svoje vještine u igri. Igra je organizirana na dva krajnja dijela ledene plohe, dok je središnji dio ostavljen kao prostor za odmor i vježbu.

### Jamboree organizacija

- U Jamborees mogu biti uključeni različiti klubovi
- Igrači mogu biti pomješani u različite grupe radi zabave i fair play-a
- Rezultati i statistika nisu dio igre
- Jednako vrijeme za sve igrače (promjene po 90 sek)
- Timovi igraju u jednakim omjerima (5-5, 4-4, 3-3)
- Fizički kontakt nije dozvoljen
- Nema kaznenih bodova, ali igra se zaustavlja poslije svakog prekršaja kako bi trener dao dalje upute



### A typical cross-ice set up



## PRIPREME ZA BUDUĆNOST

Jedan od glavnih ciljeva hokeja na ledu je priprema igrača za budućnost, kroz razvoj fizičkih i psihičkih sposobnosti.

Cross-ice model je hokej na ledu prilagođen za djecu. Cross-ice model uči djecu osnovnim vještinama koje trebaju za igru na standardizovanom terenu. Jednako učešće svih igrača, osjećaj za timski rad i kooperacija su odlični preduslovi za postizanje tog cilja.

## ZAŠTO NA OVAJ NAČIN?

Vodeće hokejaške nacije koriste cross ice trening i model igranja već dugi niz godina, te su njihova iskustva pokazala odlične rezultate. Mnogi drugi sportovi su usvojili ovaj model u svojim treninzima, kako bi što efikasnije pripremili mlade igrače.

Hokej na ledu je timski sport i zahtijeva dugotrajne pripreme i fizičku kondiciju koja mora da se razvija od malih nogu. Naglasak je dat na razvoj uopćeno, te osnovne motoričke sposobnosti i tehničke vještine. Vremenom, igrači se mogu upoznati i sa taktikama igre te fokusirati na pobjeđivanje.

## SAZNAJTE VIŠE

Za više informacija o hokeju na ledu, posjetite stranicu IIHF na [www.iihf.com](http://www.iihf.com). Tamo možete naći više informacija o hokeju, novosti o svjetskim prvenstvima, kontakte Nacionalnih asocijacija kao i detalje programa "Nauči igrati"

Za više informacija o hokeju na ledu u Bosni i Hercegovini kontaktirajte Savez hokeja na ledu Bosne i Hercegovine (SHL BiH) ili HK Bosna

### Da li ste znali?

Studija je pokazala da tokom 60 minutne utakmice, stvarno vrijeme igranja iznosi manje od 21 min. Cross-ice model pruža djeci veće šanse učešća u igri.

**Learning today...**  
**Winning tomorrow!**



# ICE HOCKEY GLOSSARY **ATO Z**

**Assist**

An assist is credited in the scoring record to the offensive player or players involved in the play immediately preceding a goal. Maximum of two assists per goal.

**Back Check**

The action of the forwards skating back into their defensive zone to break up the opposing team's offensive play.

**Body Check**

Using the body to impede an opponent who has possession of the puck to break up or disrupt an offensive play.

**Breakaway**

A scoring opportunity that occurs when there are no defending players between the puck carrier and the opposing goaltender.

**Breakout**

Movement of a team in possession of the puck out of its defensive zone.

**Changing On The Fly**

Substitution of players without a stoppage in play.

**Clearing The Puck**

Shooting the puck out of the defensive zone or away from the front of the goal

**Delayed Whistle**

When a violation occurs, the official will not blow the whistle to stop play as long as the non-offending team is in possession of the puck. The moment the offending team touches the puck, play will be stopped.

**Face-Off**

Dropping the puck between one player from each team to initiate play.

**Forechecking**

Pressuring the opponent when they control the puck in the neutral or defensive zone.

**Goal Crease**

The area marked off in front of the goal. An offensive player may not enter the goal crease unless the puck is already inside this area.

**Goal Judge**

An off-ice official who sits behind the goal, outside the boards, and determines if the puck enters the goal. Should there be a difference of opinion; the referee will have the final decision.

**Hat Trick**

Term referring to a player scoring three goals in a single game.

**Icing**

A team, when both teams have an equal number of players on the ice, may not shoot the puck from behind the centre red line over their opponent's goal line (except if the puck goes into the goal).

**Minor Officials**

More commonly referred to as "off-ice officials". Includes the goal judges, game timer, penalty timer and official scorer. Not all positions are utilized in youth games.

### Offside

When an offensive player precedes the puck across the blue line and into the offensive zone. For an offside violation, a faceoff will be conducted in the neutral zone.

### Poke Check

Using the blade of the stick to knock the puck away from an opponent.

### Power Play

An attempt to score by a team which has a numerical advantage in players due to a penalty or penalties.

### Referee's Crease

A restricted area, marked by a red semi-circle, in front of the timer's table which a player is prohibited from entering while the referee is reporting a penalty.

### Screen

Offensive players positioning themselves to block or shield the opposing goaltender's view of the puck.

### Shorthanded

When a team is playing with one or two fewer players than their opponent due to penalties.

### Slap Shot

A sweeping motion with an accentuated back swing to shoot the puck.

### Slot

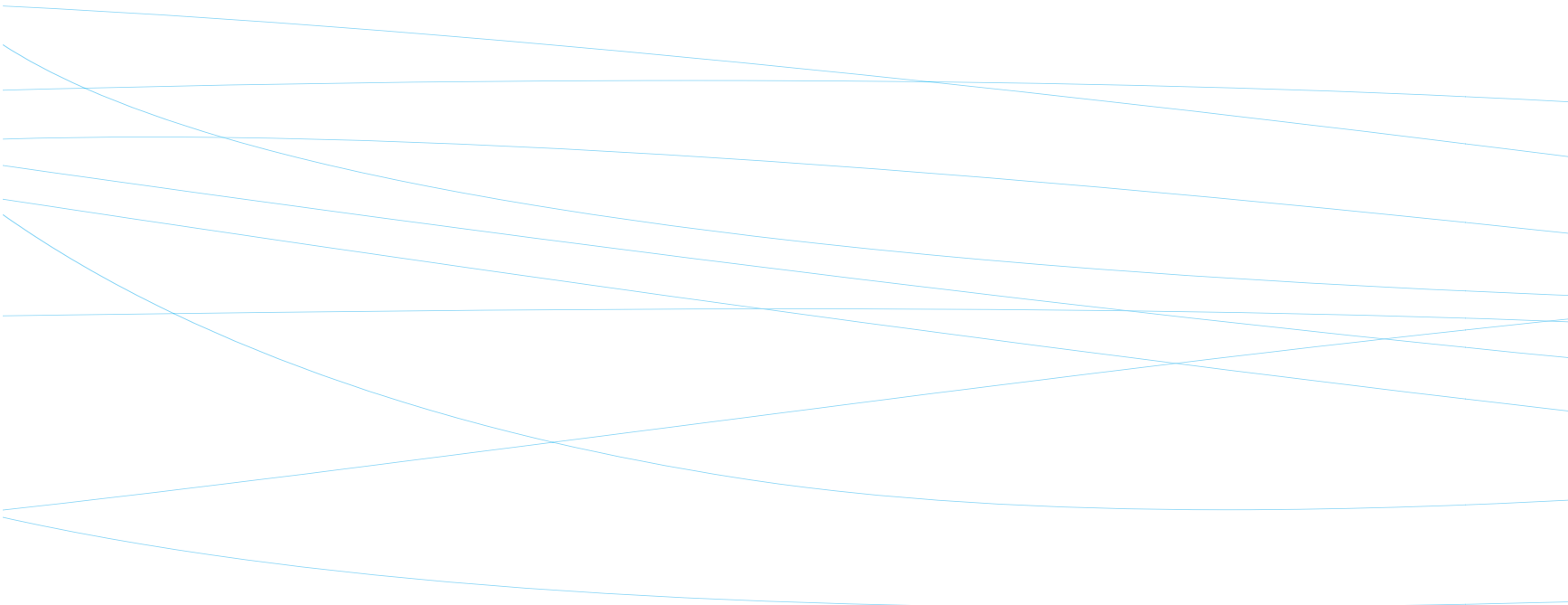
An unmarked area in front of the goal approximately 10 to 15 feet in diameter.

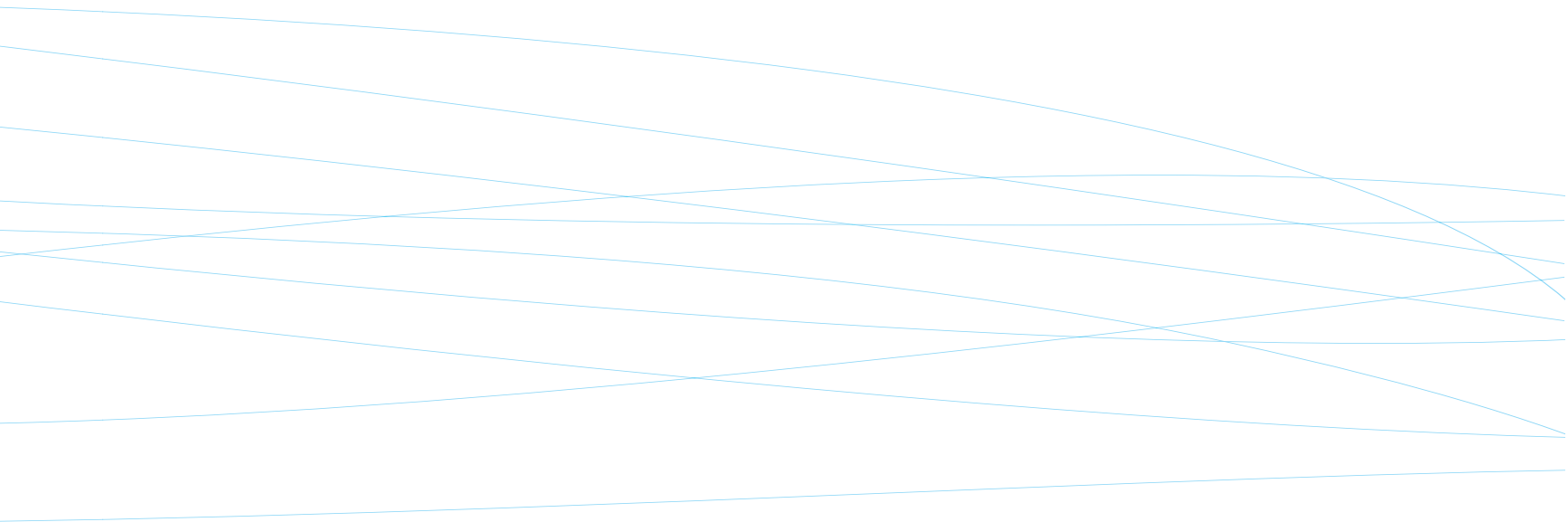
### Wrist Shot

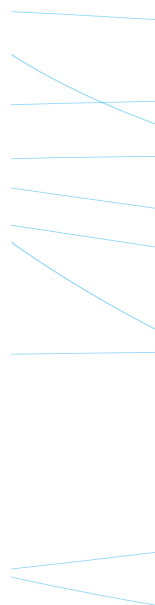
The motion of shooting the puck with the puck directly against the blade of the stick.

### Zamboni

A machine used to resurface the ice between periods.







# KONTAKTIRAJTE

## NAS



INTERNATIONAL  
**ICE HOCKEY**  
FEDERATION

### International Ice Hockey Federation

Brandschenkestrasse 50  
Postfach  
CH-8027 Zürich  
Switzerland  
[office@iihf.com](mailto:office@iihf.com)

[www.iihf.com](http://www.iihf.com)

### Savez hokeja na ledu Bosne i Hercegovine

71000 Sarajevo  
Aleja lipa 57  
Bosna i Hercegovina  
[shlbih@bih.net.ba](mailto:shlbih@bih.net.ba)  
[savezhokejanaledubih@gmail.com](mailto:savezhokejanaledubih@gmail.com)

[www.shlbih.com.ba](http://www.shlbih.com.ba)