

# Welkom bij ijshockey

Een beknopte inleiding  
tot jeugdijschockey



IJshockey  
is voor **mij**





**International Ice Hockey Federation**

Brandschenkestrasse 50

Postfach

CH-8027 Zürich

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

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

# Welkom bij ijshockey

Een beknopte inleiding  
tot jeugdijs hockey

De International Ice Hockey Fed  
heet u welkom in de  
**wonderbaarl**  
die ijshoc





## Wat is ijshockey?

IJshockey is de snelste teamsport ter wereld. Bijna 2 miljoen spelers, van alle leeftijden, beoefenen wereldwijd deze sport.

IJshockey is een snelle teamsport die gebaseerd is op vaardigheden, snelheid, discipline en teamwork. De sport vereist van de deelnemers dat zij snel kunnen denken en een meer dan goed reactievermogen hebben. Daarnaast ontwikkel je vele speciale vaardigheden, zoals schaatsen, toespelen van de puck naar een medespeler, de puck aan je stick voortbewegen en schieten van de puck.

## Waarom zou je ijshockey willen spelen?

Voordelen voor kinderen zijn talrijk. Zij ontwikkelen met deze sport behendigheid, spierkracht en coördinatievermogen. Met ijshockey kan een kind ook zijn zelfvertrouwen opvijzelen; zijn of haar zelfrespect groeit en hij of zij leert in een team samen te werken met anderen. Het meest belangrijke is echter dat een kind op een positieve, gezonde en veilige manier met veel plezier met andere kinderen omgaat.

IJshockey is een geweldige sport om naar te kijken, maar nog geweldiger is het om ijshockey te spelen. Vanaf het begin dat een speler het ijs opstapt, geniet hij of zij en hoe meer hij of zij speelt, hoe groter dat plezier wordt.

**De International Ice Hockey Federation (IIHF) en de Nederlandse IJshockey Bond (NIJB) heten je welkom in de geweldige wereld die ijshockey heet.**

### Wist u dat?

De IIHF is de verantwoordelijke organisatie voor het internationale ijshockey. Momenteel maken 69 landen deel uit van de IIHF. De IIHF is bijvoorbeeld verantwoordelijk voor de organisatie van de wereldkampioenschappen ijshockey en het Olympisch ijshockeytoernooi. Ook is de IIHF verantwoordelijk voor de wereldwijde ontwikkeling en promotie van de ijshockeysport.

# le arlijke wereld ockey heet

## Waarom spelen kinderen ijshockey?

Uit een studie is gebleken waarom kinderen op ijshockey gaan en waarom ze ook blijven ijshockeyen.. De vele argumenten daartoe kan men opdelen in 4 categorieën, die hieronder in volgorde van belangrijkheid worden genoemd:

- ✓ Betrokkenheid
- ✓ Sensatie
- ✓ Uitblinken
- ✓ Succes

### Betrokkenheid

Kinderen willen hechte relaties aangaan, ontwikkelen en behouden met teamgenoten en coaches. Zij willen bij een groep horen die hun accepteert en waardeert en zij willen samen plezier maken. Kinderen genieten van:

- ✓ vrienden maken
- ✓ met teamgenoten spelen
- ✓ bijeenkomsten met teamgenoten

### Sensatie

Kinderen genieten van de snelheid en van de spanning die ijshockey biedt. Ook vinden zij het prachtig om een sport te bedrijven, die onderscheidend is en die ook iets onbekends heeft. Kinderen genieten van:

- ✓ de opwinding en de snelheid van de sport
- ✓ de gewaarwording om deel uit te maken van een team
- ✓ hard werken

### Uitblinken

Kinderen willen uitblinken door ijshockey te spelen. Ze willen zich de vaardigheden van de sport toe eigenen en ze willen een goed ijshockeyer worden. Kinderen willen:

- ✓ gebruik maken van hun talenten
- ✓ nieuwe vaardigheden leren
- ✓ de beste zijn

### Succes

Kinderen willen erkenning hebben en willen gewaardeerd worden voor wat ze bereikt hebben. Kinderen willen beloond worden en zij willen bekend worden als een ijshockeyspeler. Kinderen willen:

- ✓ winnen
- ✓ goed gevonden worden
- ✓ prijzen winnen

## Ijshockey is een gezinsactiviteit

De hele familie wordt aangemoedigd om de kinderen bij ijshockey te ondersteunen. Daarvoor is geen betere manier dan hun te laten zien dat je ook bij de sport betrokken bent. Als kinderen zien dat je als ouder enthousiast bent over ijshockey dan worden zij dat vanzelf ook.

De meeste ijshockeyactiviteiten zijn gebaseerd op de hulp van ouders, grootouders en andere familieleden en dat is nou juist de sleutel tot het succes! De betrokkenheid van ouders bij de activiteiten van hun kinderen dient van positieve, ondersteunende en bemoedigende aard zijn. Schelden, grof taalgebruik of een negatieve benadering zijn uit den boze!

Vaardigheden opgedaan op de ijsbaan sluiten aan of versterken de vaardigheden die kinderen thuis en op school opdoen en omgekeerd. Zo zijn bijvoorbeeld samenwerken (teamwork) en samen delen belangrijke elementen, die in alle aspecten van het leven terug te vinden zijn.

Fair play en respect zijn waarden die de NIJB en de IIHF hoog in het vaandel hebben staan. Beide organisaties verwachten dan ook dat fair play en respect door alle betrokkenen bij de sport wordt onderstreept en wordt uitgedragen naar iedereen die ook maar iets met de ijshockeysport te maken heeft: tegenstanders, teamgenoten, teambegeleiders, coaches, scheidsrechters, ouders en toeschouwers. Dit is een belangrijke boodschap voor de kinderen, waarmee ze ook in hun verdere leven hun voordeel kunnen doen.

Ouders en verzorgers spelen ook een erg belangrijke rol als het om de veiligheid van de kinderen gaat. Een goed passend en gecertificeerde uitrusting is absoluut het begin van veilig ijshockey spelen. Voor meer informatie over uitrusting, zie de volgende bladzijde.



### Houd het volgende in gedachten...

Kinderen sporten voor hun plezier en niet voor dat van hun ouders. Een kind mag niet gedwongen worden om aan een sport te doen, als hij of zij dat niet leuk vindt.

## De vier basisvaardigheden van ijshockey

### Schaatsen

Schaatsen is de vaardigheid die ijshockey uniek maakt. Schaatsen is voor ijshockey, wat rennen voor voetbal is. Spelers van welk niveau dan ook, blijven trainen om hun schaatsvaardigheid te verbeteren. Kun je minder goed schaatsen dan is het des te moeilijker om andere essentiële vaardigheden onder de knie te krijgen.

### Puck aan de stick voortbewegen

De puck aan de stick voortbewegen (puck handling) is van alle basisvaardigheden misschien wel de meest moeilijke om goed onder de knie te krijgen. Je kunt daardoor met de puck aan de stick over het ijs schaatsen en je tegenstander omspelen, waardoor je scoringskansen vergroot worden. De puck aan de stick voortbewegen is een van de meest opwindende onderdelen van ijshockey om naar te kijken en hoe beter een speler dat kan, hoe meer deze bij de wedstrijd betrokken wordt.

### Toespelen van de puck

Het elkaar toespelen van de puck (passing) maakt ijshockey tot een echte teamsport waar je echt plezier aan beleeft. Door elkaar de puck toe te spelen raakt iedereen bij het spel betrokken, hetgeen het maken van een doelpunt tot een teamprestatie maakt. Samenwerken met teamgenoten en zo tot succes te komen, dat is waar het om draait. Het geeft iedereen een goed gevoel als je elkaar de puck toespeelt en juist daardoor een doelpunt scoort. Goed om te onthouden: een beslissende voorzet (assist) geven, is net zoveel waard als een doelpunt scoren.

### Schieten

Op doel schieten is het eindresultaat van aanvalsspel dat moet leiden tot een doelpunt. Veel spelers besteden de meeste tijd aan het oefenen van schietvaardigheden. Zij denken namelijk dat het maken van een doelpunt het meeste plezier oplevert. Statistieken leren ons echter dat spelers vaak minder dan 6 keer per wedstrijd op doel schieten. Een ijshockeyspeler moet tijdens trainingen aan alle basisvaardigheden evenveel aandacht besteden, maar met speciale aandacht voor schaatsvaardigheid.

## Uitrusting

Deze bladzijde is bedoeld om ouders, voor hun kind het ijs op gaat, een basisadvies te verstrekken met betrekking tot het kiezen van de juiste uitrusting. Het is slechts een richtlijn en meer daarover kan men te weten komen via de lokale vereniging. Houd drie belangrijke dingen in de gaten als u een ijshockeyuitrusting gaat aanschaffen:

1. dat de uitrusting goed past
2. dat de uitrusting in goede staat is
3. dat de uitrusting goed onderhouden is

Als een uitrustingsstuk kapot is gegaan, vervang het dan meteen of laat het onmiddellijk repareren door een professional. Telkens nadat de uitrusting gebruikt is, dient deze uit de tas gehaald te worden, zodat deze kan drogen. Vraag na welke uitrusting uw kind nodig heeft om het ijs op te gaan. De vier belangrijkste uitrustingsstukken zijn:

### Schaatsen

- Schaatsen zijn voor een ijshockeyer het meest belangrijke aan zijn of haar uitrusting.
- Koop nooit schaatsen 'op de groei', omdat dit mogelijk tot blessures kan leiden en de schaatsvaardigheid negatief beïnvloedt.
- Schaatsen van een jonge ijshockeyspeler moeten dezelfde maat hebben als zijn of haar schoenen.

### Handschoenen

- Deze moeten stevig om de handen zitten echter niet te strak.
- Een handschoen moet de elleboogbeschermer bij iedere beweging overlappen.
- De bescherming aan de bovenkant van de handschoen moet schokken op kunnen vangen.

### Helm

- Maak de schroeven van de helm los en druk de zijanten uit elkaar.
- Plaats de helm op het hoofd van de speler, druk de zijanten tegen het hoofd en zorg dat de helm goed past.
- Maak nu, met de helm nog steeds op het hoofd, de schroeven weer vast.

### Stick

- Met je schaatsen aan plaats je het blad van de stick op de grond. De steel van de stick moet dan tot aan je kin komen.
- Voor jongere spelers dient men zogenaamde 'junior sticks' te gebruiken, daar deze lichter zijn. Ook hebben deze een dunnere steel en korter blad, terwijl ze ook flexibeler zijn dan gewone sticks.
- Het gehele stickblad moet zich op het ijs bevinden als een speler zich in de zogenaamde 'ready'-positie bevindt ('ready' = knieën lichtjes gebogen, voeten op schouderbreedte uit elkaar, twee handen aan de stick, hoofd rechtop en naar voren kijkend).

Een uitrustingsstuk moet het lichaamsdeel waarvoor het bestemd is, compleet bedekken. Schaf nooit uitrustingsstukken aan op de groei, omdat dit tot ernstige blessures van een speler kan leiden.



### De juiste start!

Elke speler zal door een leerproces heen moeten om zich de basisvaardigheden van het ijshockey eigen te maken. Basisvaardigheden die spelers laten genieten van het opwindende aan ijshockey en die het plezier in het spelen van ijshockey verhogen. De eerste stap in het leerproces is de belangrijkste, omdat de speler dan voor het eerst kennis maakt met ijshockey en hem of haar het juiste gevoel geeft. Als kinderen op een positieve en speelse manier kennis maken met ijshockey dan zullen ze ervan genieten en zullen ze door willen gaan met deze fantastische sport.

Kinderen kunnen de basisvaardigheden van ijshockey leren door 'cross-ice' (over de breedte van de ijsbaan) te spelen. Dit is een variant op het 'echte' ijshockey en speciaal bedoeld om het leerproces te versnellen. Hierdoor wordt een leuke, niet-competitieve atmosfeer gecreëerd, vooral als ze beginnen met het proces van het uitproberen van nieuwe vaardigheden en het realiseren van hun eerste successen.

**Het 'Learn to Play'-programma, ontwikkeld door de IIHF, is een ideale manier om kinderen kennis te laten maken met de ijshockeysport, maar ook noodzakelijk om uit te groeien tot een goed ijshockeyspeler.**





## ‘Learn to Play’-programma

‘Het is de IIHF een genoegen het ‘Learn to Play’-programma aan de verenigingen aan te bieden. We vertrouwen erop dat de nationale ijshockeybonden dit programma gaan gebruiken bij de introductie van onze sport aan jonge beginnende spelers, en dat zij hen daarmee vaardigheden aanleren die een leven lang meegaan.’

René Fasel, Voorzitter IIHF



Het ‘Learn to Play’-programma is een ontwikkelingsinitiatief van de International Ice Hockey Federation (IIHF). In een partnerschap met de nationale ijshockeybonden gebruikt de IIHF sinds 2002 dit educatieve programma om de ontwikkeling van de ijshockeysport wereldwijd te stimuleren.

Het ‘Learn to Play’-programma is een samenwerkingsverband, dat is gebaseerd op wereldwijde kennis en ervaring. Het is gericht op het aanleren van ijshockeytechnieken aan de jongste kinderen en daarbij staat een kindgerichte aanpak centraal.

Het ‘Learn to Play’-programma is een goede stap-voor-stap benadering, die kinderen in staat stelt om op een leuke en plezierige manier de basisvaardigheden te leren van die fantastische sport, die ijshockey heet.

## Doel van het programma

Het meest belangrijke aan dit programma is dat 6 tot 9 jaar oude kinderen de best mogelijke introductie tot ijshockey krijgen voorgeschoteld. Ijshockey op dit niveau dient gebaseerd te zijn op plezier, op betrokkenheid van alle deelnemers en op het leren van de basisvaardigheden, die noodzakelijk zijn voor de sport.

De vaardigheden van ijshockey omvatten:

- Schaatsen
- Het voortbewegen van de puck aan de stick (puck handling)
- Remmen / stoppen
- Het elkaar de puck toespelen (passing)
- Draaien
- Schieten

Behalve ijshockey-specifieke vaardigheden worden door het 'Learn to Play'-programma ook andere waardevolle zaken aan de kinderen geleerd, waarvan ze een leven lang profijt kunnen hebben.

Daarbij valt te denken aan:

- Plezier hebben aan het spelen van ijshockey én tegelijkertijd lichamelijke activiteit te ontplooiën.
- Ontwikkeling en begrip van samenwerken (teamwork) door middel van groepsactiviteiten.
- Deelname aan een breed scala van activiteiten en wedstrijdsituaties.
- Ontwikkeling van coördinatie en motorieke vaardigheden.
- Kennismaking met samenwerken, fair play en respect.
- Ontwikkeling van zelfvertrouwen en zelfrespect bij het kind.



### Onthoud!

Het 'Learn to Play'-programma leert kinderen meer dan alleen ijshockeyvaardigheden!

## Voordelen van het 'Learn to Play'-programma

Het 'Learn to Play'-programma is afgestemd op de specifieke ontwikkelingsbehoefte van kinderen. Kinderen zijn immers geen volwassenen. Ze kunnen andere dingen dan volwassenen, ze leren anders dan volwassenen en ze zien de wereld anders dan volwassenen dat doen.

Het 'Learn to Play'-programma biedt kinderen een rijke ijshockeyervaring en leert ze de basistechnieken van de ijshockeysport. Doordat het programma plezier en meedoen in plaats van winnen benadrukt, blijven meer kinderen voor de sport behouden.

Als ouder of verzorger wilt u misschien dat uw kind als een profijshockeyer 'echt' ijshockey op de volledige ijsbaan speelt. Maar denkt u dan eens aan een kind dat schaatsend met een puck een oefening doet over de hele 60 meter van de ijsbaan. Hoe lang duurt dat wel niet? Hoeveel energie kost dat? Leert een kind dan sneller beslissingen te maken of betere oplossingen te vinden? En leidt het tot meer betrokkenheid? Als we een kind op een volledige ijshockeybaan laten spelen, is dat hetzelfde als een volwassene te vragen op een ijsbaan zo groot als een voetbalveld te spelen.

Specifieke voordelen van spelen en trainen op een kleiner ijsoppervlakte zijn onder meer:

- Meer puckbezit voor iedere speler
- Beslissingen moeten vaker en in een hoger tempo worden genomen.
- Meer herhalingen voor de keeper.
- Efficiënt gebruik van tijd en ruimte.
- Meerdere teams kunnen gelijktijdig op dezelfde ijsbaan trainen.
- Meer kansen om mee te doen en meer kansen om succes te beleven.
- Alle kinderen profiteren van de snelle actie op het ijs.
- Kinderen zijn tussen het spel door actief in de centrale zone.

## 'Cross-ice'-ijshockey - trainen en spelen

Het 'cross-ice'-trainings- en speelmodel waarop het 'Learn to Play'-programma is gebaseerd, bestaat uit diverse onderdelen. De meest belangrijke onderdelen zijn:

### 'Cross-ice'-speelveld

Alle trainingen en wedstrijden worden beoefend in de breedte van het ijs in de 3 zones, elke zone is gelijk aan eenderde van de normale ijsoppervlakte. Het 'cross-ice'-model wordt in veel toonaangevende ijshockeylanden al vele jaren gebruikt en heeft daar zijn nut meer dan bewezen.

### Aan kindermaten aangepaste doelen

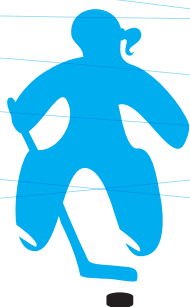
Aan kindermaten aangepaste doelen worden gebruikt om een doelman een grotere kans op succes te geven.

### Lichtgewicht pucks

Lichtgewicht pucks worden gebruikt om kinderen beter met een puck te leren omgaan. De afmetingen van de puck zijn conform de regels, alleen wegen ze minder zwaar.

### Trainingen

- Kinderen beschikken over meer energie als ze 30 meter over het ijs moeten schaatsen in plaats van dat ze 60 meter moeten afleggen.
- Kleinere groepen zorgen voor een effectievere onderwijs- en leeromgeving.
- Meerdere teams kunnen gelijktijdig op dezelfde ijsbaan trainen.
- Oefeningen zijn zodanig gemaakt dat alle spelers met alle basisvaardigheden aan de slag kunnen.
- Spelers hebben meer contact met de puck, waardoor hun vaardigheden om de puck aan de stick voort te bewegen beter worden.
- Tijdens één ijsessie is er meer tijd voor meer oefeningen.
- Er is meer tijd voor vaardigheden waarbij spelers moeten nadenken en beslissingen moeten nemen.
- Lagere kosten per speler.



## De 'Learn to Play'-trainingshandleidingen

De IIHF heeft 4 trainingshandleidingen ontwikkeld, met daarin 80 oefeningen. Hiermee kunnen nationale ijshockeybonden lokale verenigingen helpen bij de organisatie en uitvoering van hun eigen 'Learn to Play'-programma.

De trainingen zijn zodanig opgebouwd dat elke oefening een basis vormt voor elke volgende. Iedere training heeft een specifiek doel waarbij nieuwe vaardigheden worden geïntroduceerd en op andere vaardigheden wordt voortgeborduurd.

Diverse leuke spelletjes vormen een onderdeel van een training om het leerproces te verbeteren. Later worden ook wedstrijdjes gespeeld.

**Naast dit alles draagt het programma bij aan de ontwikkeling van waardevolle levenslessen zoals zelfvertrouwen, samenwerken (teamwork), communicatie en fair play.**

### Ijsoppervlakte

Als we een kind op een volledige ijshockeybaan laten spelen, is dat hetzelfde als een volwassene te vragen op een ijsbaan zo groot als een voetbalveld te spelen.

## Wedstrijden

Tijdens (vriendschappelijke) toernooitjes worden meerdere wedstrijden op één dag gespeeld. Dit wordt zo georganiseerd om kinderen een grotere kans te geven om mee te doen, om ze allemaal evenveel ijstijd te geven en om ze hun vaardigheden te laten verbeteren door ze aan wedstrijden te laten deelnemen.

In Nederland worden mini- en welpenwedstrijden in toernooivorm gelijktijdig op dezelfde ijsvlakte gespeeld. Mini-ijshockey wordt in de breedte op eenderde van de ijsvlakte gespeeld. Welpenijshockey wordt in de lengte op tweederde van de ijsvlakte gespeeld. De volledige spelregels voor mini's (jonger dan 8 jaar) en welpen (jonger dan 10 jaar) vindt u op de website van de Nederlandse IJshockey Bond ([www.nijb.nl](http://www.nijb.nl)).

In andere landen wordt de ijsvlakte verdeeld in drie speelveldjes waarop op de buitenste twee wordt gespeeld, terwijl op het middelste veldje basistechnieken worden geoefend, aan georganiseerde oefeningen wordt deelgenomen of wordt gerust.

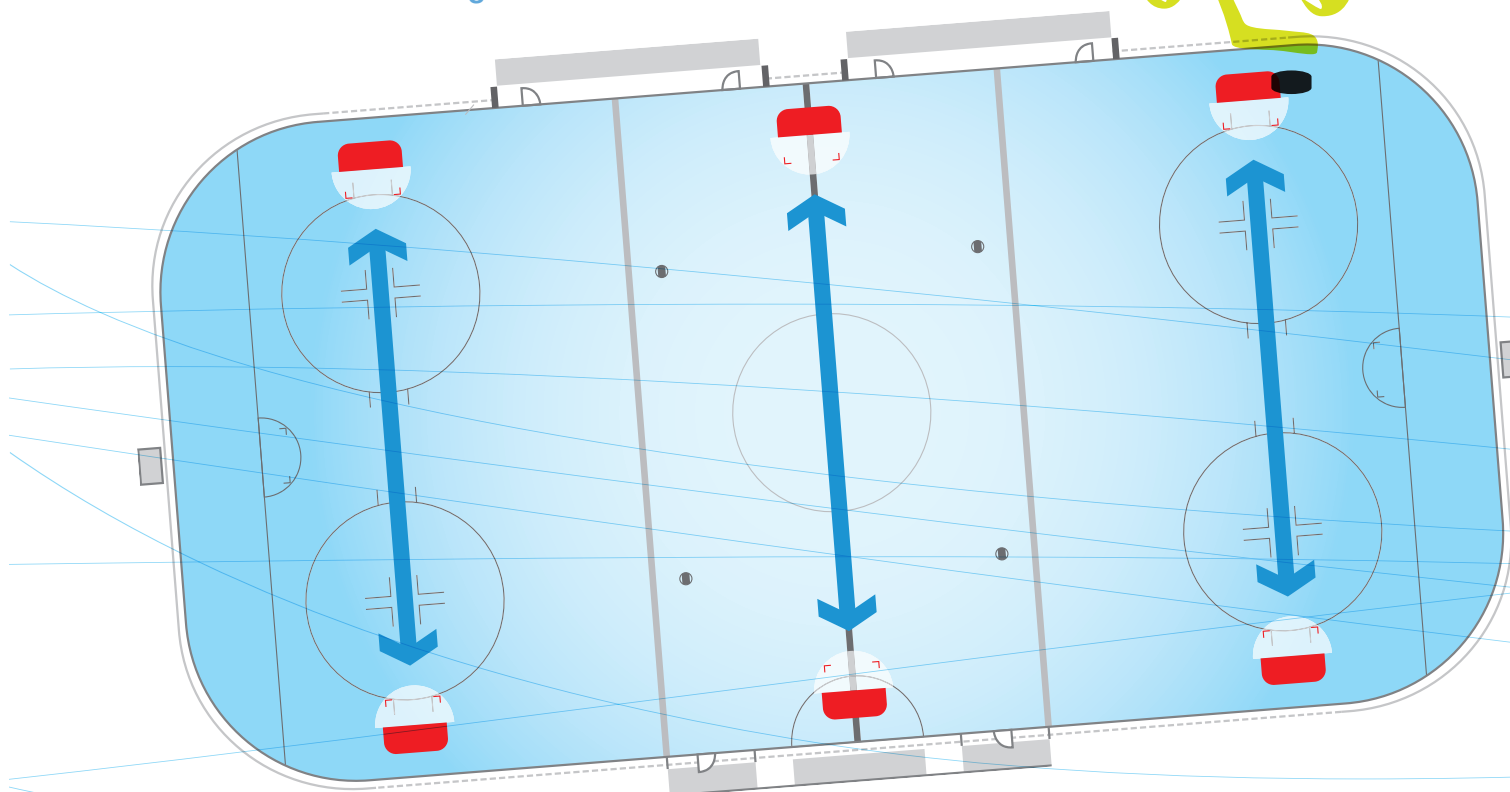
## Organisatie van wedstrijden

Wanneer er wedstrijden worden gespeeld, is het uitgangspunt dat er veel kinderen kunnen meedoen en dat er vaak sprake is van succesbeleving. Dit wordt bereikt door:

- het spelen van 'vriendschappelijke' wedstrijdjes. Bij voorkeur in 'toernooivorm' en met meerdere clubs;
- geen wedstrijdstatistieken bij te houden;
- alle spelers evenveel speeltijd te geven (wisselen om de 90 seconden);
- teams altijd met een gelijk aantal spelers te laten spelen;
- bodychecking niet toe te staan;
- geen straffen te geven. Wel kan de coach bij een wedstrijdonderbreking een overtreding uitleggen.



## Kenmerkende indeling voor cross-ice



## Spelers voorbereiden op de toekomst

Een van de doelen, van welk ijshockeyprogramma dan ook, is om spelers voor te bereiden op het volledige spel door de ontwikkeling van zowel hun mentale als lichamelijke vaardigheden.

Het 'Learn to Play'-model – kleinere ruimte, kleinere doelen en lichtere pucks – is echt ijshockey op kinderformaat. Het model leert kinderen op een meer efficiënte manier de basistechnieken die nodig zijn om later over de hele ijsbaan te spelen. Doordat alle spelers evenveel meedoen, wordt het teamgevoel sterk ontwikkeld. En ook dat is onontbeerlijk in de ontwikkeling van iedere ijshockeyspeler.

## Waarom op deze manier?

Toonaangevende ijshockeylanden gebruiken het trainings- en speelmodel van 'cross-ice' reeds vele jaren en op hun ervaring is het 'Learn to Play'-programma gebaseerd. Ook andere sporten hebben hun regels aangepast ten behoeve de ontwikkeling van hun jonge spelers.

Ijshockey is een teamsport en met het oog op een zogenaamd 'Long Term Athlete Development Plan' (lange termijn ontwikkelingsplan voor sporters), is het noodzakelijk om op jonge leeftijd reeds in te zetten op breed-georiënteerde trainingen. De nadruk bij de training dient te liggen op de ontwikkeling van algemene en fundamentele motorieke en technische vaardigheden. Pas als een speler de basisbeginselen beter beheerst en ook ouder is, kan over tactiek worden nagedacht en kan de focus op winnen worden gericht.

## Meer weten?

Om meer te weten te komen over ijshockey, kunt u de website van de IIHF ([www.iihf.com](http://www.iihf.com)) bezoeken. U vindt daar onder andere informatie over (inter)nationale competities en wereldkampioenschappen, opleidingsprogramma's en contactadressen van ijshockeybonden uit andere landen.

Voor meer informatie over ijshockey in Nederland of hoe uw kind kennis kan maken met ijshockey of een start kan maken als ijshockeyspeler, kunt u contact opnemen met de vereniging in uw omgeving of met de NIJB.

## Wist u dat?

Uit een studie is gebleken dat gedurende een 60 minuten durende wedstrijd, de actuele speeltijd minder is dan 21 minuten. Het 'cross-ice'-model geeft kinderen meer ijstijd en meer gelegenheid om actief bezig te zijn.



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



# IJshockey van A tot Z

In de ijshockeysport is sprake van veel Engelstalige begrippen, die niet of nauwelijks te vertalen zijn.

## Assist

Een assist wordt toegekend aan de aanvallende speler(s), die direct voorafgaand aan een doelpunt bij het spel betrokken was (waren). Per doelpunt kunnen maximaal 2 assist worden toegekend.

## Back Check

Aanvallende spelers schaatsen terug naar hun verdedigingsvak om het aanvalsspel van de tegenstander te storen of te onderbreken.

## Body Check

Het gebruik van het lichaam om een tegenstander, die in bezit is van de puck, te belemmeren met het doel het aanvalsspel van de tegenstander te ontregelen.

## Breakaway

Een scoringskans die ontstaat als er zich geen verdedigende spelers bevinden tussen degene die de puck in bezit heeft en de doelverdediger van de tegenstander.

## Breakout

De actie van een team, in het bezit van de puck, om zich uit zijn verdedigingsvak te bewegen.

## Changing On The Fly (vliegende wissel)

Het wisselen van speler tijdens het spel.

## Clearing The Puck

De puck het verdedigingsvak uitschieten of voor het doel wegwerken.

## Delayed Whistle

Als er een overtreding wordt begaan, fluit de scheidsrechter niet af als het niet in overtreding zijnde team in bezit is van de puck. Zodra het in overtreding zijnde team in bezit komt van de puck, wordt er afgefloten.

## Face-Off (inworp)

Het inwerpen van de puck tussen spelers van beide teams met het doel het spel te beginnen.

## Forechecking

Het onder druk zetten van de tegenstander in zijn eigen verdedigingsvak of neutrale vak.

## Goal Crease (doelgebied)

Het voor het doel gemarkeerde gebied. Een aanvallende speler mag hier niet inkomen tenzij de puck zich in dit gebied bevindt.

## Hat Trick

Term die wijst naar een speler die 3 doelpunten in één wedstrijd scoort.

## Icing

Een team mag, als zich van beide teams even veel spelers op het ijs bevinden, de puck niet van voor de rode middenlijn over de doellijn van de tegenstander speelt (behalve als de puck het doel ingaat).

**Minor Officials (bench officials)**

Ook wel genoemd 'off-ice' officials (officials die zich niet op het ijs bevinden). Het betreft hier tijdopnemer, straf tijdopnemer en degene die het wedstrijdformulier invult.

**Offside (buitenspel)**

Er is sprake van buitenspel als een speler zich voor de puck in het aanvalsvak begeeft. Na een overtreding tegen deze regel wordt het spel hervat met een face-off in het neutrale vak.

**Poke Check**

De actie om met het blad van de stick de puck buiten het bereik van een tegenstander te krijgen.

**Power Play**

De poging van een team om te scoren tegen een tegenstander die, vanwege straffen, minder spelers op het ijs heeft staan.

**Referee's Crease (scheidsrechtersgebied)**

Een gebied, gemarkeerd door een halve cirkel, voor de bank waar de minor officials zich bevinden. Spelers mogen hier niet in komen op het moment dat een scheidsrechter met de minor officials communiceert.

**Screen**

Aanvallende spelers positioneren zich zodanig dat ze de puck aan het gezichtsveld van de doelvrediger onttrekken.

**Shorthanded**

Dit is de situatie wanneer een team, vanwege straffen, met minder spelers op het ijs staat dan de tegenstander.

**Slap Shot**

Een manier om met een achterwaartse, zwaaiende beweging de puck te schieten.

**Slot**

Een niet gemarkeerd gebied voor het doel met een diameter van 3 tot 4.5 meter.

**Wrist Shot (polsshot)**

De actie om met de puck aan de stick middels een polsbeweging, de puck te schieten.

**Zamboni**

De machine die tussen de periodes het ijs weer in orde maakt.



# Come on break the ice ...contact us!



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)

## Nederlandse IJshockey Bond

Postbus 292  
2700 AG Zoetermeer  
[info@nijb.nl](mailto:info@nijb.nl)

[www.nijb.nl](http://www.nijb.nl)