

Добродошли у хокеј на леду

Сажет водич за хокеј
на леду за младе играче



INTERNATIONAL
ICE HOCKEY
FEDERATION



хокеј на леду
је за **МЕНЕ**



International Ice Hockey Federation

Brandschenkestrasse 50,
Postfach,
CH-8027 Zürich, Switzerland
Email: office@iihf.com

www.iihf.com

Добродошли у хокеј на леду

Сажет водич за хокеј
на леду за младе играче



хокеј на леду
је за **МЕНЕ**

Међународна хокејашка федерација (IIHF) жели вам добродошлицу у **чудесни свет** **хокеја на леду**



Шта је хокеј на леду?

Хокеј на леду је најбржи (најдинамичнији) екипни спорт на свету, са приближно 2 милиона играча свих узраста широм света.

То је брз, екипни спорт који красе вештина, брзина, дисциплина и екипни рад. То је игра која захтева брзо размишљање и брзе реакције. То је игра кроз коју се развијају многе посебне вештине као што су клизање, додавање, контрола пака и шутирање.

Зашто треба да се укључите?

Бројне су предности за децу; учење вештина које поправљају окретност, снагу и координацију.

Хокеј на леду, такође, може да развије самопоуздање код деце; самопоштовање, спортски дух и екипне (тимске) вештине. Што је најважније од свега, деца ће се забављати у позитивном, здравом и безбедном окружењу, истовремено упознајући другу децу.

Спорт који је узбудљив за гледање, а још узбудљивији за играње. Због тога вам Међународна хокејашка федерација жели добродошлицу у чудесни свет хокеја на леду

Јесте ли знали?

Међународна хокејашка федерација (IIHF) је управљачко тело за међународни хокеј на леду. IIHF сачињава 69 Националних савеза – чланова. IIHF је одговоран за Светска првенства у хокеју на леду и за турнире у хокеју на леду на Олимпијским играма, а такође и за развој и промоцију овог спорта на глобалном нивоу.

Зашто деца играју хокеј на леду

Сprovedено је истраживање да би се утврдило због чега деца почињу да играју хокеј и зашто њиме настављају да се баве. Много разлога може бити подељено у 4 категорије. По значају, оне су:

- ✓ Припадност
- ✓ Осећај
- ✓ Посебност
- ✓ Успех

Припадност

Деца желе да развију и одрже блиске везе са својим саиграчима и тренерима. Они желе да буду прихваћени као део групе, да их њихови саиграчи цене и желе да се заваљају. Они уживају у:

- ✓ склапању пријатељстава
- ✓ игри са својим саиграчима
- ✓ састанцима и дружењима екипе

Осећај

Деца уживају у брзини и конкурентности коју им пружа хокеј на леду. Деца воле да играју спорт који се разликује од других спортова. Њима се допада:

- ✓ Узбудљивост и брзина игре
- ✓ Осећај припадности екипи (осећај да су део екипе)
- ✓ Да улажу труд

Посебност

Деца желе да напредују играјући хокеј, да усавршавају вештине игре и да буду добри играчи. Они желе да:

- ✓ унапреде своје способности
- ✓ уче нове вештине
- ✓ буду најбољи

Успех

Деца желе да њихов успех буде признат и да буду похваљени. Желе да добију награде и да постану познати играчи хокеја на леду. Деца воле да:

- ✓ Побеђују
- ✓ Њихов успех буде признат
- ✓ Добијају трофеје

Хокеј на леду као породични концепт

Цела породица би требала да подржи дете у бављењу хокејом на леду. Један од најбољих начина да се то и учини јесте да се детету покаже да и породица жели да буде део хокеја! Ако дете види да сте ви узбуђени због утакмице, тада ће и оно бити узбуђено.

Сви хокејашки програми зависе од подршке родитеља, бака, дека и других чланова породице, јер они су ти који обезбеђују добро хокејашко искуство свој деци. Родитељи треба да порржавају и охрабрују интерес своје деце за спорт. Истовремено, не би смели да приказују или подржавају увредљиве и негативне ставове и понашање.

Вештине научене на клизалишту учврстиће оне већ неучене код куће. Тимски рад и дељење су важни квалитети у свим областима живота. Фер игра и поштовање су вредности које ИИХФ непрестано промовише код свих учесника игре: играча, судија, службених лица, родитеља и навијача. Ово преноси важну поруку, посебно деци, да су то вредности које су важне у свим аспектима живота.

Родитељи играју веома важну улогу, обезбеђујући сигурност своје деце, набављањем и коришћењем заштитне опреме одговарајуће величине и квалитета. За више информација о опреми, молимо вас да прочитате странице које следе.

Запамтите

Деца се баве спортом ради сопственог ужитка, а не ужитка родитеља. Уколико дете не жели да се бави спортом, немојте га терати.



Четири основне вештине хокеја на леду

Клизање

Клизање је вештина која хокеј на леду чини јединственим, а за хокеј је важна колико је и трчање важно за фудбал. Клизање је вештина коју сви играчи, без обзира на ниво хокеја, непрестано теже да поправе. Без добре вештине клизања, играчи имају мање могућности да користе друге главне вештине хокеја на леду.

Контрола штапа

Контрола штапа је, највероватније, најтежа основна вештина за савладавање. Она омогућава играчу да покреће пак по леду и да се креће око противника стварајући бољу прилику за постизање гола. За гледаоце је контрола пака један од узбудљивијих делова игре. Што је играч вештији у овоме, више ће учествовати у игри.

Додавање

Додавање чини хокеј правим екипним спортом и чини игру занимљивијом. Захваљујући додавању, у игри учествују сви играчи који су на леду. На тај начин, погодак (гол) је резултат труда целе екипе. Сарадња са саиграчима ради остваривања успеха је оно што чини игру. Додавање чини да сви деле узбуђење код постигнутог гола. Запамтите, додавање вреди исто колико и гол.

Шутирање

Шут је крајњи резултат екипне игре у нападу и то је акција која производи гол. Већина играча проводи доста времена вежбајући шутирање, јер сматрају да је најзабавније постигнути гол. Међутим, статистике показују да играчи имају прилику за мање од 6 шутева на гол у току такмичења.

Када тренирају хокејашке вештине, играчи би требали подједнако да се концентришу и да раде на свим основним вештинама, али да се посебно посвете клизању.



Опрема

Сврха ове стране је да се родитељима обезбеде основне информације и савети везани за избор одговарајуће заштитне опреме, пре него што деца изађу на лед. Ове информације су само основне смернице. Детаљније информације можете наћи у брошури „Увод у тренинг“.

Запамтите три ствари при куповини опреме за хокеј на леду:

1. Опрема треба да одговара у потпуности
2. Опрема мора да буде у добром стању
3. Опрема мора да је одржавана правилно (на одговарајући начин).

Уколико је део опреме поломљен, он одмах мора бити замењен или га мога поправити професионалац. Сва опрема мора да се извади из торбе и да се обеси да би се осушила, сваки пут након коришћења.

Сазнајте какву опрему ваше дете мора да поседује да би могло да изађе на лед. Прва четири дела опреме које требате да изаберете су:

Клизаљке

- Клизаљке су најважнији део опреме играча хокеја на леду
- Никада не купујте клизаљке које су превелике, јер то може довести до повреде и спречаваће играча да напредује у савладавању вештине клизања.
- Величина клизаљки младог играча требало би да је иста као и величина његових ципела.

Рукавице

- Рукавице треба да пристају играчевим рукама, да буду приљубљене, али да не стежу.
- Рукавице треба да се преклапају са штитником за лакат и подлактицу, кроз читав низ покрета.
- Пуњење које се налази на горњем делу рукавице треба да буде такво да штити руку од удараца.

Кацига

- Олабавите кацигу и раширите је
- Поставите је играчу на главу и гурните делове како би се кацига приљубила уз главу
- Затегните шрафове док се кацига налази на глави играча

... а за **штап** > окрените следећу страницу

...наставак са претходне стране

Штап

- Док је играч на клизаљкама, штап би требало да играчу додирује браду
- Млади играчи треба да користе јуниорске штапове, јер су ови штапови лакши, имају уже палице, краће лопатице и већу флексибилност (савитљивост).
- Комплетна лопатица штапа трена да буде ослоњена на лед док је играч у почетном положају.

Сваки део опреме треба да покрива комплетан део тела који треба да штити. Никада не треба куповати већи, у који ће играч израсти, јер ово играча оставља изложеног ризику од повреде.

Прави почетак

Постоји процес учења кроз који сваки играч мора да прође како би научио и савладао основне вештине које ће му омогућити да ужива у узбуђењу и забави коју пружа хокеј на леду. Први корак процеса учења је најважнији јер уводи почетнике у хокеј на леду и први пут их излаже игри. Ако деца упознају игру на позитиван, забаван начин, не само да ће уживати у искуству, већ ће желети да се врате на лед и да наставе да играју хокеј.

Деца могу да увежбавају (тренирају) основне вештине кроз „cross-ice“ који је варијација хокеја на леду осмишљен на начин да убрза процес учења код деце. Овим се ствара забавна, нетакмичарска атмосфера, посебно када деца започну процес испробавања нових вештина и почну да остварују своје прве успехе.

ИИHF-ов програм „Научи да играш“ је идеалан начин за увођење деце у хокејашки спорт и неопходан први корак у процесу у коме дете постаје хокејаш.





Програм „Научи да играш“

„IIHF има задовољство да пружи програм Научи да играш за светски развој хокеја на леду. Верујемо да ће Национални савези чланови користити програме како би играче почетнике увели у наш спорт и научили их вештинама које ће трајати цео живот“.

Научимо да играмо



Програм „Научи да играш“ је развојна иницијатива коју је представио IIHF. У сарадњи са својим Националним савезима, IIHF је користио овај програм за промовисање развоја хокеја на леду на глобалном нивоу од 2002. године.

Програм је заједнички напор који приказује хокејашка искуства и експертизе из целог света. Овај програм промовише едукативни приступ подучавања вештина хокеја на леду који је оријентисан ка најмлађим и најновијим играчима.

Програм „Научи да играш“ је је добро организован програм који корак по корак омогућава деци да се забављају док уче основе хокеја на леду.

Циљеви програма

Главни циљ је да се деци узраста од 6 до 9 година обезбеди да хокеј на леду упознају на најбољи могући начин. Хокеј на леду, на овом нивоу, треба да буде базиран на забави, учешћу свих у игри и учењу основних вештина које су за игру потребне.

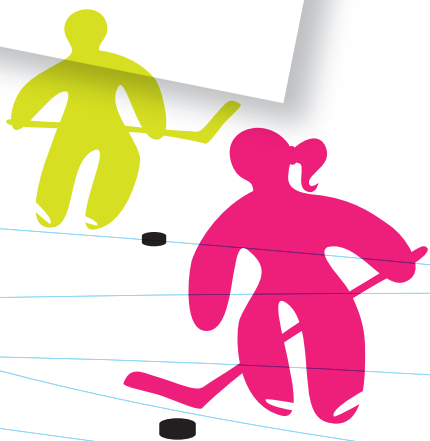
Ове хокејашке вештине су:

- Клизање
- Контрола пака
- Заустављање
- Додавање
- Окретање
- Шутирање

Као додаток вештинама које су специфичне за хокеј на леду, програм „Научи да играш“ охрабрује развој вредних животних вештина које дете може да користи у свакодневном животу.

Неке од њих су:

- забава док се игра хокеј и дете је укључено у физичку активност
- развијање разумевања тимског рада кроз групне игре
- учествовање у различитим активностима и ситуацијама игре
- развој координације и основних моторичких вештина
- упознавање идеја о сарадњи, фер игри и поштовању
- развијање самопоуздања и самопоштовања код детета



Да ли сте знали?

Многи од великих светских хокејаша наглашавају да су постигли успех захваљујући томе што су учили о хокеју и играли хокеј на клизалиштима малих димензија.

Предности програма „Научи да играш“

Програм „Научи да играш“ препознаје развојне потребе деце. Ми морамо да запамтимо да деца нису мини-одрасли и да се начин на који дете учи у потпуности разликује од начина на који ми учимо. Они виде свет из другачије перспективе и на ситуације реагују другачије од одраслих.

Програм „Научи да играш“ се показао као одлична комбинација која деци пружа хокејашко искуство, истовремено их учећи основним хокејашким вештинама. Он држи децу у игри фокусиране више на забаву и учешће него на победу.

Многи родитељи желе да њихова деца играју као професионалци, на целој површини леда, јер желе да њихово дете искуси „прави“ хокеј. Међутим, мислите на дете док покушава да клиза са паком покушавајући да уради вежбу на свих 60 метара клизалишта; колико времена би то трајало? Колико енергије би играчу било потребно? Да ли ће бити побољшане вештине доношања одлука код овог играча? Да ли ће играчу ово да омогући да више учествује у акцији? За дете, ово је једнако као када би одрасла особа играла хокеј на игралишту величине фудбалског терена.

Неке предности cross-ice хокеја су:

- више времена за контролу пака сваког играча
- када је виши темпо, одлуке се чешће доносе
- голмани имају више понављања
- ефикасније коришћење времена и простора на леду
- већи број екипа може да тренира истовремено делећи лед
- већи број деце има прилику да игра и да се осећа успешним
- свој деци ће користити учешће у игри
- деца су активна и док нису у игри.



Cross-ice хокеј – тренирање и игра

Модел тренирања и играња Cross-ice хокеја, на којем је базиран програм научи да играш, има много различитих компоненти. Кључне су:

Терен за игру Cross-ice

Сви тренинзи и утакмице играју се на леденој плочи стандардних димензија која је подељена у 3 зоне (свака зона заузима 1/3 површине). Cross-ice модел већ дуги низ година користе многе водеће хокејашке нације и могло би се рећи да је овај модел положио тест и да је веома делотворан.

Дечији голови

У cross-ice-у се користе голови, који су величином прилагођени узрасту играча, како би голмани имали прилику да буду успешнији.

Пакови мање тежине (плави пакови)

Плави пакови (мање тежине) се користе како би деца имала бољу контролу над паком. Ово су пакови који су стандардних димензија (величина), али су лакши у односу на стандардне (црне) пакове.

Тренинг

- Деца имају више снахе док клизају 30 метара попреко по леденој плочи, уместо да клизају 60 метара по дужини.
- Мање групе значе ефикасније учење и подучавање.
- Већи број играча може да буде на леду у исто време.
- Вежбе су осмишљене тако да од њих корист имају сви играчи у групи, без обзира на њихов ниво напретка.
- Више контакта са паком значи и побољшану вештину контроле пака.
- Вежбе се понављају више пута и чешће.
- Побољшавају се вештине доношења одлука.
- Смањују се трошкови по играчу.

Ледена плоча

За дете би игра на леденој плочи стандардних димензија била једнака као када би одрасла особа играла хокеј на игралишту величине фудбалског терена.

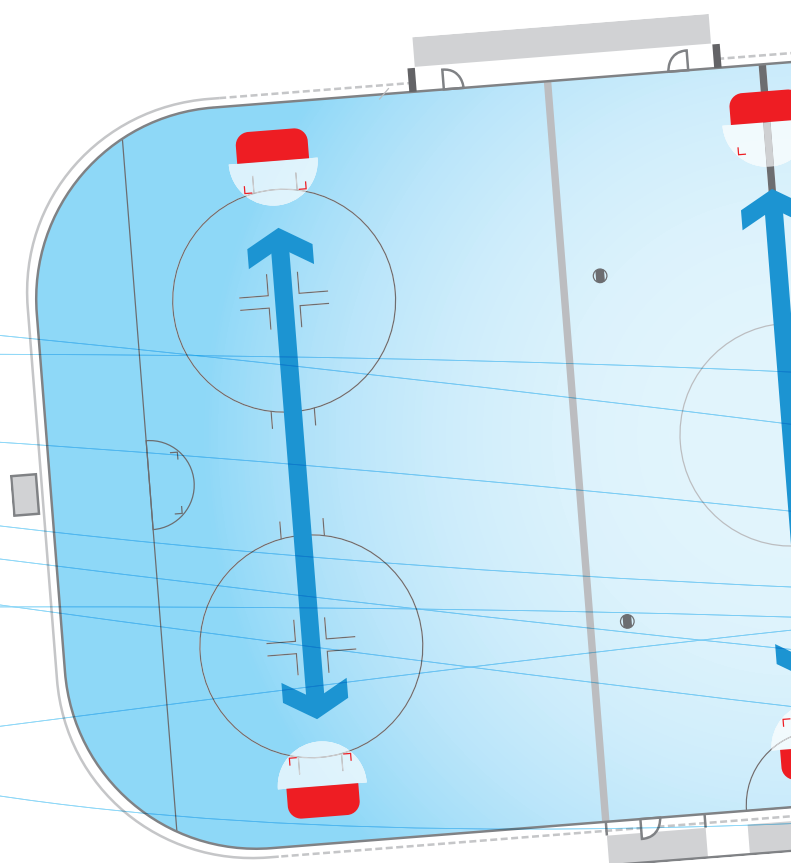
Приручници за програм „Научи да играш“

IIHF је развио 4 приручника за тренинге у којима се налази укупно 80 тренинга, са циљем да Национални савези помогну својим клубовима да организују и спроводе своје Научи да играш програме.

Планови тренинга су креирани прогресивно, тако да се вештине надовезују једна на другу. Сваки тренинг има одређене циљеве који уводе нове и побољшавају већ научене основне хокејашке вештине. Многе забавне игре су укључене како би процес учења био побољшан. Касније у програму се играју и cross-ice утакмице.

Уз све наведено, програм развија вредне животне вештине као што су самопоуздање, тимски рад, комуникација и фер игра.

Уобичајена подела терена за cross-ice



Утакмице

Утакмице се играју за време окупљања (пријатељских турнира), када се у једном дану игра неколико утакмица. Ове утакмице се организују на начин тако да већи број деце има прилику да учествује и да проведе подједнако време у игри, тако унапређујући своје вештине. Ово се постиже тако што се утакмице играју у обе крајње зоне клизалишта, док се централна (средња) зона користи као зона у којој играчи могу да се одморе, да вежбају своје вештине и да учествују у организованим вежбама.

Организација окупљања (турнира, пријатељских утакмица)

- На окупљања (турнире, пријатељске утакмице) могуће је позвати велики број различитих клубова (екипа)
- Ради промовисања забаве и фер игре, играчи могу бити помешани у екипе

- Не воде се резултати, нити статистике утакмица
- Сви играчи проводе подједнако времена на леду (смена на леду траје 90 секунди)
- Екипе увек играју са једнаким бројем играча на леду (5-5, 4-4, 3-3)
- Није дозвољен контакт телом (задржавање телом)
- Не досуђују се казне, али се игра зауставља како би тренер могао да објасни прекршај играчима.



Да ли сте знали?

Истраживање је показало да је, током утакмице на клизалишту стандардних димензија, која траје 60 минута, стварно време трајања игре било мање од 21 минута. Cross-ice модел обезбеђује деци више времена проведеног на леду и више прилике да играју утакмицу (игру).

Припрема играча за будућност

Један од циљева било ког хокејашког програма јесте да припреми своје играче да у будућности играју, развијајући и њихове физичке и менталне вештине и способности.

Cross-ice модел је прави хокеј на леду у формату који је прилагођен деци. Cross-ice модел учи децу основним вештинама које су им потребне за игру на терену стандардних димензија, само много ефикасније. Једнако учешће свих играча гради јак смисао за тимски рад и сарадњу. На тај начин играчи се припремају на екипно такмичење на терену стандардних димензија.

Зашто на овај начин?

Водеће хокејашке нације су користиле cross-ice модел тренирања и играња дуги низ година, као и искуства базирана на програму Научи да играш. И многи други спортови су прилагодили своју игру на сличан начин, како би развијали младе играче.

Хокеј ја леду је екипни спорт и дугорочни план развоја спортиста захтева ширину приступа када је у питању рани тренинг (тренинг у раном узрасту). Нагласак је на општем развоју, основним моторичким и техничким вештинама. Како играч напредује и расте, тренери га подучавају тактици игре. Тада се нагласак ставља на побеђивање.

Сазнајте више

Да бисте сазнали више о хокеју на леду и програму Научи да играш, молимо вас да посетите страницу Међународне хокејашке федерације на адреси www.iihf.com. Тамо ћете пронаћи новости из света хокеја, новости о Светским првенствима у хокеју на леду, програмима спортског развоја и детаље за контакт са свим Националним савезима који су учлањени у IIHF.

За више информација о хокеју на леду у вашој земљи и на који начин да помогнете свом детету да започне своја хокејашка искуства, молимо вас да контактирате свој Национални савез или локални клуб хокеја на леду.

**Учите данас ...
побеђујте сутра!**



Од А до Ш кроз хокеј на леду

Асистенција (додавање)

Додавање се уписује у званични записник утакмице оном играчу, или играчима, у нападу који су учествовали у игри непосредно пре постизања гола. Могуће су највише две асистенције по голу.

Задржавање у зони одбране

Акција у којој нападачи клизају назад у своју одбрамбену зону како би зауставили (пресекли) напад противничке екипе.

Задржавање телом

Коришћење тела како би се противнику који је у поседу пака сметало, да би он изгубио пак или прекинуо са игром у нападу.

Контранапад

Прилика за постизање гола која се догађа када између играча који је у поседу пака и противничког голмана нема одбрамбених играча.

Летећа измена

Измена играча без заустављања игре.

Чишћење пака

Избацивање пака из одбрамбене зоне или из простора испред гола.

Почетно убацивање

Убацивање пака између играча обе екипе ради започињања игре.

Задржавање противничког напада

Вршење притиска на противничке играче док они контролишу пак у неутралној или одбрамбеној зони.

Одложен звиждук

Када дође до прекршаја, судија неће одмах дати знак пиштаљком да заустави игру, све док је екипа која није начинила прекршај у поседу пака. Оног тренутка када екипа која је начинила прекршај додирне пак, игра ће бити заустављена.

Голмански простор

Означени простор испред гола. Нападач не сме да уђе у голмански простор, осим уколико се пак већ не налази унутар овог простора.

Хет-трик (Hat Trick)

Израз који означава играча који је на једној утакмици постигао три гола.

Недозвољено испуцавање пака (ајсинг)

Када једна екипа, у тренутку када обе екипе имају једнак број играча на леду, испуца пак иза централне црвене линије преко противничке гол линије (осим у случају да пак уђе у гол).

Службена лица за утакмице млађих селекција

Често се називају и службена лица ван леда. Ту се убрајају судије иза гола, мерилац времена, мериоци казни и записничар. Не морају сва ова службена лица да буду присутна на утакмицама млађих селекција.

Офсајд

... је када играч у нападу уђе преко плаве линије, у нападачку зону, пре пака. За офсајд прекршај ће почетно убацивање бити обављено у неутралној зони.

Од **А до Ш** кроз хокеј на леду

Poke check

Коришћење лопатице штапа за избијање пака из поседа противничког играча.

Игра са играчем више

Покушај клуба, који због казне или казни које су досуђене противничкој екипи има бројчану предност на леду, да постигне гол.

Судијски простор

„Забрањен простор“, обележен црвеном полукружном линијом, који се налази испред записничког стола, у који је играчиам забрањен улаз све док судија пријављује казну (казне) записничком столу.

Заклон

Играчи напада који се постављају да блокирају или заклања поглед противничког голмана.

Игра са играчем мање

Када екипа игра са једним или више играча мање него што има противничка екипа, због казне (казни) које су досуђене.

Бенди (ударац из замаха)

Ударац / шут пака са наглашеним замахом.

Отвор

Необележени простор испред гола, пречника 10 до 15 метара.

Шут из зглоба

Покрет шутирања пака, када се пак налази директно на лопатици штапа.

Замбони

(ролба, машина за лед)

Машина која се користи за поравнавање ледене површине између периода игре.





Ваш **сан** о Вама

као **играчу хокеја на леду**

Запишите га или нацртајте и погледајте поново кроз пар година ;)



Овде залепите **слике**
са **ваших тренинга**

Немојте да заборавите да упишете **датуме**
– то помаже у праћењу вашег **напретка ;)**



Хвала вам!

**Љубитељи
хокеја на леду**

...видимо се ускоро!





INTERNATIONAL
ICE HOCKEY
FEDERATION

International Ice Hockey Federation

Brandschenkestrasse 50,
Postfach,
CH-8027 Zürich
Switzerland
Email: office@iihf.com

www.iihf.com

Дођите да
Пробијете лед
...контактирајте нас!

Савез хокеја на леду Србије

Чарлија Чаплина 39,
11000 Београд
Ледена дворана „Пионир“
Tel: 011 / 2764 479 или 3292 449
E-mail: office@hockeyserbia.com

www.hockeyserbia.com