



LTP EDZÉS KÉZIKÖNYV HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ





Készült a Nemzetközi Jégkorong Szövetség engedélyével
a „Learn To Play Program” felhasználásával

Fordította: Gergely Zsombor

Kiadja: Magyar Jégkorong Szövetség

Folpress Nyomdaipari Kft.
1145 Budapest, Bosnyák u. 20.

2019. május





LEARN TO PLAY PROGRAM



TARTALOMJEGYZÉK

Előszó	5
Ismertető	6
Az edzés kézikönyv használata	7
Készségek (skillek) felsorolása	11
A keresztpályás edzés és játék előnyei	12
Játékszabályok (pályaméreték) U 10 korcsoportban	14
Oktatási eszközök	19
Jelmagyarázat	20
Edzés kézikönyv A szint	1-A
Edzés kézikönyv B szint	1-B
Edzés kézikönyv C szint	1-C
Edzés kézikönyv D szint	1-D







LEARN TO PLAY PROGRAM



ELŐSZÓ

Írta René Fasel IIHF Elnök

A Nemzetközi Jégkorong Szövetség örömmel üdvözlö a Learn to Play programban. A 2000. évi első kiadás gyorsan nagy népszerűsége tett szert, és egy nagyon sikeres program vált belőle a világ számos országában, hogy bemutassa kezdő játékosoknak a jégkorong örömeit.

A program célja, hogy megtanítsa a 6-9 éves gyerekeket az alapvető mozgásokra, kialakítva a jégkorong meghatározó készségeit és mindezt egy olyan környezetben ahol jól érzik magukat, és élvezni tudják a tanulás folyamatát.

E mellett cél az is, hogy Learn to Play Program oktatói, edzői is megfelelő képzést kapjanak, akiknek fontos szerepük lesz a program sikeres terjesztésében a világ minden részén.

Az IIHF örömmel adja ezt a programot a jégkorong egész világra kiterjedő fejlődése érdekében. Bízunk benne, hogy a Nemzeti Szövetségek használni fogják ezt a programot a kezdő játékosok oktatására, hogy egész életükre elsajátítsák ezeket a készségeket.

A Nemzetközi Jégkorong Szövetség nevében szeretnénk kifejezni hálánkat azoknak az önkéntes szakembereknek akik időt, és energiát nem sajnálva előállították ezt az oktatási anyagot legfiatalabb játékosainknak és edzőiknek.

Edzők, éreztétek jól magatokat és élveztetétek a gyerekek oktatásával járó élményt, hiszen ez a jégkorong jövője.

René Fasel
IIHF Elnök





LEARN TO PLAY PROGRAM



AZ EDZÉS KÉZIKÖNYVEKRŐL RÖVIDEN

A Learn to Play Program fő célja, hogy a 6-9 éves gyerekek igazi hoki élményben részesüljenek. A hoki ezen a szinten a közös élményről, a részvételről, és az alapvető készségek elsajátításáról szól. A program ezekre az alapelvekre épül.

Az edzés kézikönyvek négy szintre vannak felosztva; A, B, C és D. Az edzés kézikönyvek azoknak az edzőknek készültek, akik elvégezték az MJSZ által tartott Learn to Play Edzői Programot, melyen elsajátították a vezetői, oktatói, és edzésszervezési gyakorlati készségeket. Az edzők ezen a szemináriumon kapnak egy Edzés kézikönyv használati útmutatót, mely segítséget nyújt azok használatához a gyakorlatban.

Mind a négy szint 20 edzéstervet ajánl a kezdő játékosok oktatásához, hogy szervezett formában és folyamatos fejlesztéssel tanulhassák meg az alapvető készségeket. Az első 15 edzésterv mindegyik szinten nagyon részletesen tartalmazza az edzés gyakorlatait és a végrehajtás módját, viszont az utolsó 5 edzésterv lehetőséget nyújt az edzőnek arra, hogy önállóan tudja gyakorolni, valamint fejleszteni edzés tervező és szervező képességeit.

Az IIHF Learn to Play Program a keresztpályás és kis területű játékra, gyakorlatokra épül. A szülők megkérdezhetik, hogy „Miért kis területen? Én azt szeretném, hogy az én gyerekem nagypályán játsszon mint a felnőttek”. Pont ez a lényeg, hogy ők nem felnőttek, másképp tanulnak, máshogy látják a világot, mint az idősebbek. A keresztpályás edzés modell nagyon sok hoki nemzetben régóta használt módszer, és kiállta az idő próbáját. Kimutatták, hogy az a gyermek, aki ilyen módon kezdi a hoki karrierjét óriási hoki élményekben részesül (I. az előnyöket Keresztpályás játék és edzés, 12-ik oldal).

A 10 év alatti gyerekeknél a világ számos országában tesztelt, és folyamatosan fejlesztett játékszabályok a 14-ik oldalon találhatóak. Ezek a szabályok elősegítik a gyerekek készségeinek kialakulását egy olyan ingerekben és élményekben gazdag környezetben, melyben mentálisan és fizikailag is folyamatosan fejlődnek.





LEARN TO PLAY PROGRAM



EDZÉS KÉZIKÖNYV

Az edzés kézikönyv négy fejezete (A, B, C, és D) azonos irányelvek szerint készült. A képzés elemei, az elvégzendő gyakorlatok olyan sorrendbe vannak rendezve, hogy segítsék az LTP edző munkáját az eredményes edzésre történő felkészülésben és annak sikeres levezetésében. A feladatok négy összetevője:

1. Meghatározott, specifikus célok
2. Az oktatás kulcspontjai
3. Szükséges segédeszközök
4. Edzésterv

Az LTP edző a foglalkozásokra történő felkészülés során az edzéstervező lapokon tervezheti meg az edzéseket. Az elkészült edzéstervet az edző egy műanyag tartóban, vagy kemény lapra rögzítve kifüggesztheti a pályán a palánkon, amely gyors segítséget jelenthet az edzés levezetése során.

Az edzés gyakorlatok leírásánál vannak rajzok, árnyalakok (sziluettek), és ábrák a jégen történő mozgásokról, melyek bemutatják és illusztrálják az elvégzendő gyakorlatok helyes kivitelezését. Ha egy gyakorlat, vagy testtartás illusztrációja először jelenik meg a kézikönyvben, akkor az mindig vonalrajzban látható.



Ha ugyanaz a rajz sziluett formában ismét megjelenik a kézikönyvben, az azt jelenti, hogy már korábban is volt olyan oktatási feladat vagy gyakorlat, mely ugyanazt a technikai kivitelezést igényli.



A kézikönyv minden fejezetének utolsó oldalán található az a készség lista, melynek segítségével az edző meg tudja ítélni, hogy azok sikeres elsajátítása esetén a játékos eggyel magasabb képzési szintre léphet.

A következő oldalakon találhatók a magyarázatok egy általános edzésterv alkotó elemeihez.



LEARN TO PLAY PROGRAM



Terv Azonosítás

A = A szint
1 = #1 (Első) Edzés

Speciális gyakorlatok




- Az új, tanuló készségek, skillek itt kerülnek bemutatásra.
- A skilleket amiket ismétlünk, próbálunk fejleszteni, a lényeges pontokon keresztül ellenőrizzük.
- Későbbi foglalkozásokon javítsuk a készségeket!

LESSON A-1

SPECIFIC OBJECTIVES

1. Develop and improve player's balance and agility.
2. Introduce how to get up.
3. Introduce proper stance.

KEY INSTRUCTIONAL POINTS

1. **Balance**
Balance is a basic skill required for the development of all hockey skills. A player who has developed balance can reach for the puck, and shoot more easily.
2. **Getting up from ice.**

a. Always come to the knee.
3. **Proper Stance.**

a. Skates parallel and shoulder width apart.
b. Point toes straight ahead.
c. Knees forward and they are in line with toes of the skates.
d. Body leaning slightly forward.
e. Weight up.
f. Feet forward on stick, stick close to ice.
4. **Don't place hands on the ice. Keep both hands on the stick.**


TEACHING TOOLS NEEDED

1. Tennis balls
2. Cross-ice rink boards

Lényeges pontok, gyakorlatok

- A cím legyen egyértelmű, érthető utasításokkal!
- A kulcspontokat írd be az edzés tervedbe is!
- Ha szükséges, vidd fel ezt az oldalt is az edzésre!

Edzői segédeszközök

- Ezekre az eszközökre lesz szüksége az edzőnek az edzésen.
- Ne felejtse, a gyerekek tisztelik és értékelik ha az edző felkészülten érkezik az edzésre.
- Használj saját eszközöket is.



LEARN TO PLAY PROGRAM



Lényeges pontok

- Írd be a saját fő szempontjaidat:
 - térd hajlítva
 - fej fent
 - legyen örömteli
 - jó kommunikáció

Szervezési információk

- Add meg az edzés azonosító adatokat!

Készség (Skill)

- A fejlesztendő készség, vagy mozdulat melyet itt mutatsz be.

Teli (sziluett) ábrázolás

- Ez a teli ábrázolás azt jelzi, hogy ezt a skill korábban is megjelent már a kézikönyvben.

Segédeszközök

- Használd a segédeszközöket a sajátjaiddal kiegészítve!

LESSON PLAN A-1

LEADER: _____
 TEAM: _____
 DATE: _____
 TIME: _____

TEACHING TOOLS

SKILL	DESCRIPTION	TIME
Edge Skate and Warm-up	1. Clockwise and counter-clockwise directions. 2. Marked speeds. Warm-up: Perform agility drills (p. A-2) a. Knees high b. Touch skates	10 minutes
Basic Stance (Introduce)	1. Leader to demonstrate and go over key points. 2. Have players go into basic stance. 3. Check for balance: a. Have players stand on left skate only b. Have players stand on right foot only c. Have players pull up 5-10 cm off ice. Keep knees bent and feet apart. d. Walk forward onto the feet and backwards onto one skate and try to feel where the best balance area is. NOTE: Repeat each several times.	10 minutes
Agility (Introduce)	1. Leader to demonstrate the proper technique of getting up. 2. Have players fall to knees and get up into basic stance. 3. Have players lie on stomachs. Two hands on the floor, elbows on ice, holding skates level. Pull to kneeling position by using elbows, and then stand into basic stance.	5 minutes
Balance (Introduce)	1. Walk across ice, lift knees to touch back heel waist-high. Repeat several times.	5 minutes
Fun Time	1. Give every player a tennis ball. 2. Individual players bounce the ball and catch it. 3. Partners (2-4 meters apart) roll ball to your partner. 4. Partners catch ball with side of skate (inside of blade) to partner.	10 minutes

Leírás

- Részletes leírás a skillről, és a gyakorlatról, amely segít a gyerekek instruálásához a kivitelezésben.



LEARN TO PLAY PROGRAM



Körvonalas ábrázolás

- A körvonalas ábrázolás azt jelenti, hogy ezt a feladatot először mutatjuk be a kézikönyvben.

Idő

- Itt látható az ajánlott idő beosztás.
- Mindig az adott helyzethez, elvárásokhoz alakítsd az időbeosztást!

LESSON PLAN A-1		
SKILL	DESCRIPTION	TIME
Balance and Agility (introduce)	1. The players must follow the leader who moves slowly around the area. Leader must move slowly and change direction frequently.	5 minutes
Balance and Agility (introduce)	1. Starting from addboards, the players cross the ring to walk on the toes of their skates. Players must stand straight.	5 minutes
Game Time	1. Search Bulldog Players stand in line along boards. One player stands in the middle of the rink. As leader is signal, players must cross to the other side. The player in the middle must try to tag them. Players who are touched remain in the center to help. Winner is the last player touched.	10 minutes

LESSON SUMMARY

Successes: _____

Areas of Improvement: _____

Great first practice!

A lot of fun!

Összefoglalás

- Az edzés után itt kell rögzíteni az edző értékelő összefoglalóját.
- Mit értünk el az edzésen?
- Milyen téren kell még fejlődnünk?
- Mit kell ellenőrizni, finomítani és javítani?



LEARN TO PLAY PROGRAM



KÉSZSÉGEK (SKILLEK) LISTÁJA

A szint

- 1 Egyensúly/Gyorsaság
- 2 Felállás
- 3 Alapállás koronggal
- 4 T-tolás
- 5 Siklás két lábon
- 6 Siklás egy lábon
- 7 Rollerezés
- 8 Sikló kanyarodások
- 9 1/11 órás fékezés
- 10 Karlendítés oldalra
- 11 Lépés
- 12 Alapállás hátra
- 13 Séta hátrafelé
- 14 Siklás hátrafelé
- 15 C-vágás
- 16 V fék

- 17 Korongos alapállás
- 18 Állóhelyzet
- 19 Korcsolyázás koronggal
- 20 Egész pályás korongvezetés
- 21 Elindulás koronggal
- 22 Finom korong kezelés
- 23 Tenyeres húzott passz
- 24 Tenyeres passz fogadás
- 25 Fonák húzott passz
- 26 Fonák passz fogadás
- 27 Passzolás korcsolyázva
- 28 Tenyeres húzott lövés
- 29 Fonák húzott lövés
- 30 Lövés korcsolyázás közben

B szint

- 1 Alapállás
- 2 Siklás két lábon
- 3 Siklás egy lábon
- 4 Rollerezés
- 5 Rollerezés íven, körbe
- 6 Sikló kanyarodások
- 7 1/11 órás fékezés
- 8 Oldal mozgás
- 9 Tolás és siklás(előre)
- 10 V indulás előre
- 11 Élhasználat
- 12 Alapállás koronggal
- 13 Korongkezelés álló helyzetben
- 14 Kétlábás fék
- 15 Kereszttolás
- 16 Koronggal korcsolyázás
- 17 Alapállás hátrafelé
- 18 C-vágás
- 19 V fék
- 20 Irányváltás és T-tolás
- 21 Egy lábás siklás hátrafele
- 22 Hátrafelé egy lábás fék, és T-tolás
- 23 Hátrafelé tolás és siklás(lépés hátra)

- 24 Fordulás hátulról előre
- 25 Fordulás előlről hátrafelé
- 26 Szűk kanyarodások
- 27 Egész pályás korongvezetés
- 28 Elindulás koronggal
- 29 Finom korongkezelés
- 30 Korongvezetés korcsolyával
- 31 korongkezelési kombinációk
- 32 Fék koronggal
- 33 Passzolás álló helyzetben (tenyeresrel, fonákkal)
- 34 Korcsolyázva passzolás
- 35 Passzolás mozgó társnak
- 36 Palánk passz társnak
- 37 Tenyeres húzott lövés
- 38 Fonák húzott lövés
- 39 Lövés korcsolyázás közben
- 40 A csukló használata a lövésnél

C szint

- 1 Alapállás
- 2 Siklás két lábon
- 3 Siklás egy lábon
- 4 T-tolás
- 5 Élhasználat
- 6 Tolás és siklás(lépések előre)
- 7 Kétlábás fék
- 8 Rollerezés
- 9 Alapállás koronggal
- 10 Korongkezelés álló helyzetben
- 11 Elindulás előre
- 12 Alapállás hátrafelé
- 13 Siklás hátrafelé két lábon
- 14 Siklás hátrafelé egy lábon
- 15 Korongkezelés lábbal is
- 16 C-vágás
- 17 V fék
- 18 Sikló kanyarodás
- 19 Koszorúzás
- 20 Hátrafelé tolás és siklás
- 21 Szűk kanyarodás
- 22 Korcsolyázás a koronggal
- 23 A korong finom kezelése
- 24 Egy lábás fék hátrafelé és T-tolás

- 25 Egész pályás korongvezetés
- 26 Tenyeres húzott lövés
- 27 Irányváltás(kétlábás fék és T-tolás)
- 28 Fonák húzott lövés
- 29 Fék koronggal
- 30 Egy lábás fék (első láb)
- 31 Fordulás előlről hátra
- 32 Tenyeres passz/átvétel
- 33 Fordulás hátulról előre
- 34 Fonák passz/átvétel
- 35 Keresztlépéses elindulás előre
- 36 Oldalmozgás keresztlépéssel
- 37 Passz mozgó társnak
- 38 Palánk passz
- 39 Keresztlépéssel indulás hátrafelé
- 40 Lövés korcsolyázás közben
- 41 Emelt passz
- 42 Passzolás korcsolyázás közben
- 43 Emelt lövés
- 44 Megtévesztő korcsolyázás

D szint

- 1 Alapállás
- 2 V indulás előre
- 3 Egy lábás siklás
- 4 Alapállás koronggal
- 5 Korongkezelés álló helyzetben
- 6 Tolás és siklás(előre)
- 7 Kétlábás fék
- 8 Passzolás/átvétel álló helyzetben
- 9 Élhasználat
- 10 Korongkezelés lábbal is
- 11 Szűk forduló
- 12 Keresztlépéses fordulások
- 13 Alapállás hátrafelé
- 14 C-vágás
- 15 Korcsolyázás koronggal
- 16 V fék
- 17 Passzolás korcsolyázás közben
- 18 Fék koronggal
- 19 Fordulások mindkét irányba
- 20 Egy lábás fék hátrafelé
- 21 A korong finom kezelése
- 22 Egész pályás korongvezetés
- 23 Tolás hátrafelé és siklás
- 24 Területre mozgás
- 25 Keresztlépéses indulás előre

- 26 Húzott lövés álló helyzetben (tenyeres, fonák)
- 27 Elsőlábás fék
- 28 Oldal mozgás
- 29 Páros passzolás
- 30 Keresztlépéses indulás hátrafelé
- 31 Palánk passz
- 32 Lövés korcsolyázás közben
- 33 Passzolás korcsolyázás közben
- 34 Egy lábás fék külső éllel
- 35 Csukló lövés álló helyzetben
- 36 Passz átvétel korcsolyával
- 37 Kétlábás fék és keresztlépés
- 38 Emelt passz
- 39 Csel
- 40 Fordulások visszafelé
- 41 Párhuzamos kétlábás fék oldalra
- 42 Emelt lövés
- 43 Üres területre mozgás
- 44 Keresztlépések hátrafelé oldal irányba
- 45 Emelt fonák lövés
- 46 Korong átvétele és lövés mozgásban (korcsolyázva)

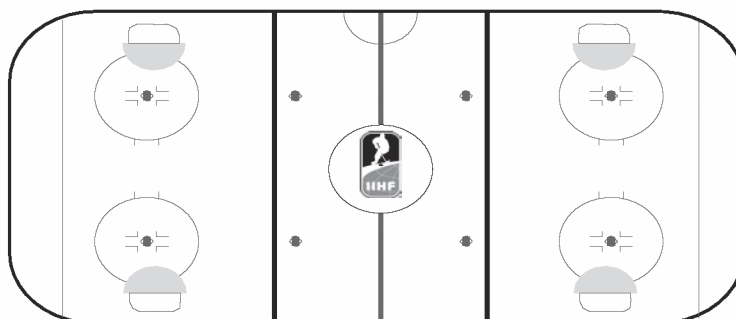


LEARN TO PLAY PROGRAM



A keresztpályás edzés és játék előnyei

Az IIHF Learn to Play Program a keresztpályás és kis területű játékra, gyakorlatokra épül. A keresztpályás edzés modell nagyon sok hoki nemzetben régóta használt módszer, és kiállta az idő próbáját. Kimutatták, hogy az a gyermek, aki ilyen módon kezdi a hoki karrierjét óriási hoki élményekben részesül.



A szülők megkérdezhetik hogy "Miért kis területen játszik a gyermekem, mit fog így tanulni?" és mondhatják „Én azt szeretném, hogy a gyerekeim nagypályán játsszon mint azt a hivatásos felnőttek teszik!” Pont ez a lényeg; a gyerekek nem felnőttek, máshogy látják a világot, másképpen tanulnak mint az idősebbek.

Gondoljuk csak végig, hogy a gyermek a pálya egyik végéből a másik végébe próbálja vezetni a korongot.

1. Mennyi idejébe kerül ez neki? Mennyi energiára van szüksége hozzá?
2. Melyik a legmegfelelőbb számára, hol tud jobban bekapcsolódni a játékba? A kisebb területű játékokban, ahol minden közel van hozzá, vagy a nagy, hosszú és széles jégfelületen?

A nagypályás játékra, George Kingston által készített tanulmány megállapításai az alábbiak:

- A 6-8 évesek 60 perces hoki mérkőzésén, egy gyermek átlagosan 20.7 másodpercet birtokolja a korongot.
- Hivatásos játékosoknál ugyan ez a mérés 85 másodpercet mutatott.
- Utánpótlás játékosok átlagosan kevesebb mint 0.5, a hivatásosok 1.5 lövést indítanak mérkőzésenként.
- Egy 60 perces gyerek mérkőzésen átlagosan 20 perc 38 másodperc a tényleges játékidéje egy játékosnak.
- Még kevesebb a játékidéje azoknak a játékosoknak akik minden harmadik vagy negyedik cserében kerülnek csak pályára.

A tanulmány alapján levont következtetések:

- Egy fiatal játékosnak 180 nagypályás mérkőzésre lenne szüksége ahhoz, hogy meglegyen a 60 perces korongbirtoklása, s ezáltal megfelelően fejlődjön az ütőkezelése, passzolása, passz fogadása, és a lövése.
- Hivatásos játékosoknak ez a mérkőzés szám 60, amivel biztosíthatják a 60 percet korongkezelési készségük fejlesztéséhez.
- **Sok fiatal játékos soha nem ért a mérkőzésen koronghoz.**





LEARN TO PLAY PROGRAM



EDZÉS

- A gyerekeknek több energiája marad, s így jobban tudnak fejlődni, ha 30 méteres keresztpálya jégfelületén korcsolyáznak, nem pedig 60 méter hosszúságú pályán.
- A csoportok mérete kisebb lesz, így hatékonyabb lesz az oktatás, és a tanulás is.
- A gyakorlatokat könnyebben lehet a gyerekek tudásszintjéhez alakítani.
- Több a kontaktus a koronggal, így jobban fejlődnek korongkezelésben.
- Nagyobb ismétlésszámmal dolgozhatnak egy edzésen a gyerekek.
- A döntéshozatali készségük felgyorsul.
- Több döntést kell hoznia a játékosnak, nagyobb frekvenciával, nagyobb iramban.

JÁTÉK

- Minden játékosnál nő a korong birtoklásának ideje.
- Gyorsabban fejlődnek az egyéni készségek.
- Több jégideje van minden játékosnak.
- Cserék között hasznosan töltheti az idejét a gyermek a középső harmadban.
- Minden játékos aktivitása megnő.
- A gólrészvétel nő, mert sokkal több lövőhelyzete alakul ki a gyerekeknek.
- Hatékonyabb lesz a kapusok reakció ideje és játék olvasása.
- Nagyobb ismétlés szám a kapusoknak.
- A játék tele van változó játéksituációkkal.
- A játék nagyobb sebessége gyorsítja a játékosok döntéshozó, és fizikális reakcióit egyaránt.
- A nagyobb tempó miatt mindenki kiveszi a részét a játékból, így a felelősség is jobban eloszlik a játékosok között.
- A játékérzék, és a játékon belüli feladatok megértése dinamikusán fejlődik.
- Nincsenek felesleges leállások a játékban.

SZERVEZETTSÉG

- A jég kihasználtsága sokkal hatékonyabb.
- A jég felület, és a játékos mennyiség aránya sokkal jobb.
- A kisebb méretű kapu a gyerekekhez van igazítva.
- A középső harmad több feladatot is elláthat (cserepad, bemelegítő zóna, skill verseny), miközben a másik két harmadban zajlanak a mérkőzések.
- Az IIHF azt javasolja hogy mindig két vagy három, 4-5 fős sorral, és 1 kapussal játsszanak a gyerekek, így mindenki megfelelő időmennyiséget töltsön a jégen.
- Több jégidő jut edzésre és mérkőzésekre minden csapatnak a klubban.
- Sok csapat tud egyszerre egy jégidőben edzeni.

JÓ HANGULATÚ, ÖRÖMTELI EGYÜTTLÉT

- Több gyereknek lesz lehetősége kipróbálni a jégkorongot.
- Több gyereknek nyújt sikerélményt a játék.
- Megszokott izgalmas, vidám környezet alakul ki.
- A tehetségesebb, és a kevésbé tehetséges gyerekek is kiveszik a részüket a játékból.
- A gyerekek továbbra is izgatottan várják, hogy újra hokizhassanak.
- A hoki több korosztálynak és a szülőknek is vonzóbb, és élvezhetőbb lesz.





LEARN TO PLAY PROGRAM



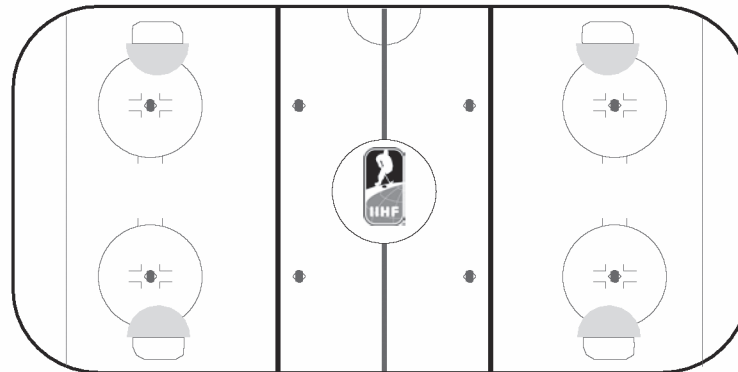
A JÁTÉK SZABÁLYAI

(beleértve a pálya és tartozékai méretezését, a mérkőzések lebonyolítását stb.)

A 10 év alatti játékosokra szabott játékszabályokat a világ számos országában éveken át fejlesztették és tesztelték. A játékszabályok megtalálhatóak ebben a kézikönyvben is, és segítséget nyújtanak a játékok, mérkőzések megszervezésében. A szabályok elősegítik a gyerekek tanulását, mentális, fizikai fejlődését és eközben még jól is érezhetik magukat.

10 év alatti gyerekek (U 10) játékszabályai Keresztpályás jégfelület, palánkok a keresztpályás játékhoz, gyerek méretezésű kapuk

Keresztpályás jégfelület



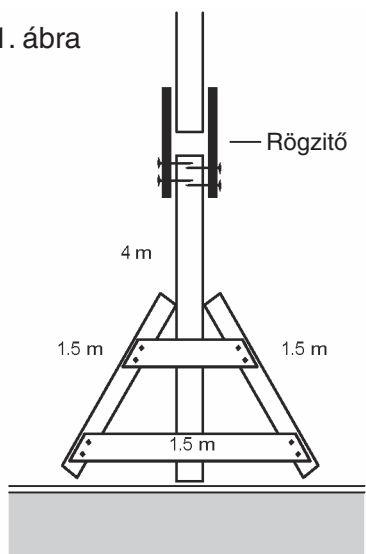
Minden játékot a pálya két végén levő harmadban, keresztirányban kell játszani.

Keresztpályás palánkok

Az IIHF azt ajánlja hogy minden jégcsarnokban legyen könnyen mozgatható elkerítő palánk amely:

- könnyen mozgatható (le és fel) a jégen,
- körülbelül 10 cm magas, és 5 cm széles,
- nincsenek lábai így a korong tud a palánkon haladni, és nem fér át alatta,
- egyik oldali palánktól a másik palánkig követi a kék vonalat,,
- könnyen és jól illeszthető a palánkokhoz,
- anyaga: fa, alumínium, műanyag, vagy egy régi tűzoltó tömlő.

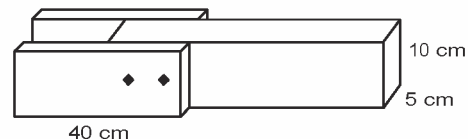
1. ábra



Oldalsó palánk (felül nézet)

A korongnak a játékban kell maradnia ezért ajánlott, hogy kialakítsunk sarok palánkot is. A sarok palánknak ugyan olyan magasnak, és szélesnek kell lennie, mint a palánk kék vonalon végig futó részének. Az 1. és 2. ábrán látható a könnyített palánk illesztésének javasolt megoldása.

2. ábra



Rögzítő (oldalnézet)





LEARN TO PLAY PROGRAM



Gyerek méretű kapuk

A Learn to Play kapuk azért ajánlottak, mert így a kapusoknak nagyobb esélyük van a védésre, ami növeli az önbizalmukat.

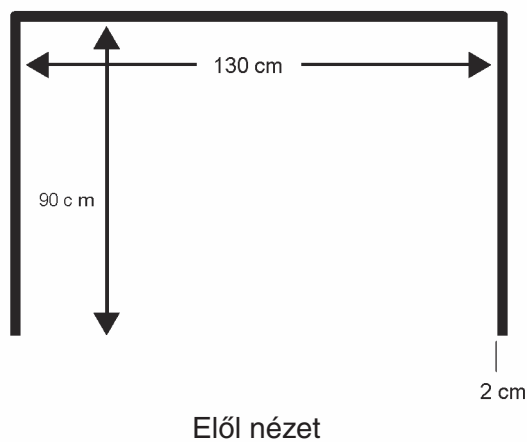
A kapukat a pálya oldalsó palánkjától egy méterre, a keresztpálya hosszanti tengelyében helyezzük el a játékhoz.

A Learn to Play kapu méreteit a két alábbi ábra mutatja (előlnézet, oldalnézet).

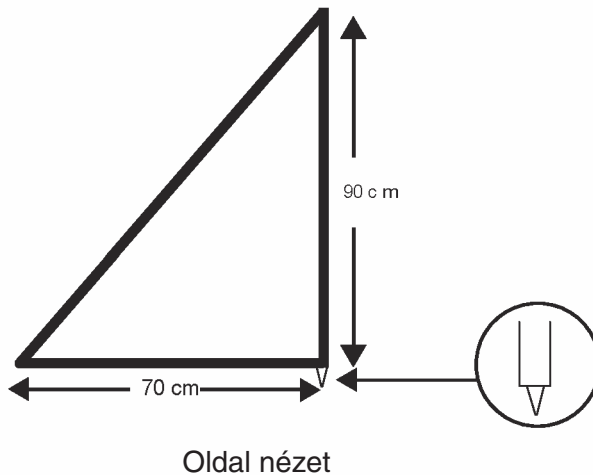
Könnyített kapuk

A könnyített kapuk 90 cm magasak, 130 cm szélesek, és 70 cm mélyek, 1.5-2.0 cm méter átmérőjű csövekből készülnek. Az oldalsó kapuvasak alján tüskékre van szükség, hogy ne mozdulhasson el a kapu (lásd 3. és 4. ábra).

3. ábra



4. ábra



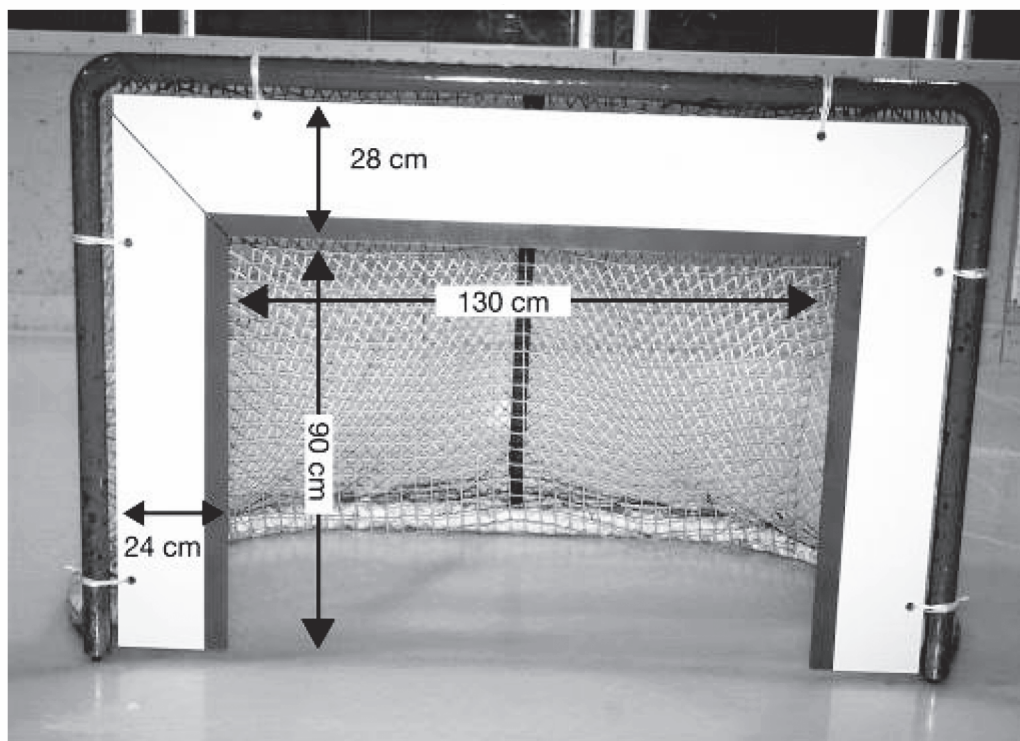


LEARN TO PLAY PROGRAM



Kapubetét

Ezek a könnyített kapubetétek elkészíthetők fából, vagy műanyagból. A méretet úgy kell kialakítani hogy az egy normál jégkorong kapuba beilleszthető legyen. A kapubetét nyílásának 90 cm magasnak, és 130 cm szélesnek kell lennie. Ez a kiegészítő könnyen felszerelhető a kapura rögzítő szalaggal vagy kampókkal (lásd 5. és 6. ábra).



5. ábra



6. ábra





LEARN TO PLAY PROGRAM



Felszerelés

Ne felejtse, hogy a gyerekek élvezni tudják a tanulás folyamatát, kisebb méretű felszerelésre van szükségük.

Gyerek méretű ütők

Minden gyerek kis méretű ütőt használjon. A kis méretű, gyerek ütők használatának előnyei:

- könnyebben tudnak korongot kezelni,
- könnyebbek, így jobb az egyensúlyuk vele,
- olcsóbbak mint a felnőtt ütők.

Könnyített korongok

A könnyített korong méretének nem szabad eltérnie az eredetitől (a minimum súly 80 gramm, maximum súly 130 gramm). A könnyített korongra megoldások lejjebb találhatóak.

Kék korong

- Ez egy normális méretű korong, aminek kék a színe. Ez annyit jelent hogy könnyebb anyagból készítették.

Lyukas korong

- Ez egy normális korong aminek a közepén van egy 50mm átmérőjű lyuk, csökkentve a korong súlyát.

7. ábra



Tanács: abban az esetben, ha nagyon havas a pálya, akkor szigetelő szalaggal tekerd át egy párszor, így nem kerül hó a korongon lévő lyukba, és továbbra is könnyen csúszik a jégen.

Mérkőzés szervezés

Statistikák

Semmilyen statisztikát, bajnoki helyezést nem szabad feljegyezni, de nevezési lapot, és a mérkőzés lapot ki kell tölteni, hogy a szövetség láthassa a mérkőzés lezajlását. Eredményt nem szabad kiírni az eredmény jelzőre.

Hivatalos személyek a jégen

Egy edzőnek vagy egy játékvezetőnek kell levezetnie a mérkőzést

Hivatalos személyek a jégen kívül

A hazai csapatnak kell biztosítania időmérő személyt

Bedobások

A bedobásokra minden esetben a pálya közepén kerül sor. (mérkőzés eleje, játékrész kezdete, gól után, kapus megfogta a korongot, sorcsere)





LEARN TO PLAY PROGRAM



Játékidő

A mérkőzés hossza a rendelkezésre álló időtől függ.

Játékos részvétel

Minden játékos, aki részt vesz a mérkőzésen, ugyan annyi jégidőt kapjon!

Sorcserék

Az időmérő jelzésére, maximum 90 másodperc futóidő elteltével teljes sorcserét kell végrehajtani. A sorok mindig azonos létszámban kell, hogy játsszanak (5-5, 4-4, 3-3).

Sorcserék hossza

Egy csere maximum 90 másodpercig tarthat.

Les és túlütés

Nincs se les, se túlütés.

Ütközés (body checking)

Nem megengedett az ütközés.

A szabályok megszegése, büntetések

Ha egy játékos szabálytalankodik, akkor a játékvezető megállítja a játékot, és elmagyarázza a játékosnak, hogy mit tett, ami szabályellenes volt. Alapvetően nem kell büntetést adni, de ha a játékvezető szükségesnek látja, a következő sorcseréig leküldheti a játékost. Ezek után új bedobás következik a pálya közepén.

Abban az esetben ha egy játékos folyamatosan megszegi a játékszabályokat, az edzőnek ki kell vennie a csapatból, és egy másik játékost kell játszatni a helyén.

Középső harmad

A jég teljes kihasználásának az érdekében a középső harmadot a nem játszó gyerekek használják korcsolyázásra, ütőkezelésre, passzolásra, és a lövés gyakorlására. Ez a zóna legyen egyben a cserepad is a mérkőzésen éppen pihenő játékosok számára.





LEARN TO PLAY PROGRAM



EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

Alul találhatóak a Learn to Play program által ajánlott eszközök, amelyek segítenek az edzőknek a program sikeres végrehajtásában. Az edzők bővítsék ezt a listát a saját tapasztalataik alapján szükségesnek tartott eszközökkel.

- ✓ Kisméretű kapu, vagy kapubetét
- ✓ Gyerek méretű ütők
- ✓ Könnyített korongok
- ✓ Mobil palánk
- ✓ Székek
- ✓ Ügyességi tábla (létra)
- ✓ Labdarúgó labda
- ✓ Tenisz labdák (két szín)
- ✓ Bóják (kicsi, nagy)
- ✓ Kötél – 5-6 méteres
- ✓ Festékszóró
- ✓ Ball hoki golyók
- ✓ Ugráló kötél
- ✓ Extra ütők
- ✓ Szigetelőszalag
- ✓ Kapcsolótábla
- ✓ Síp
- ✓ Edzői tábla (hokipálya), filctoll



LEARN TO PLAY PROGRAM



JELMAGYARÁZAT

Az alábbi jeleket használja a Learn to Play kézikönyv az edzések megtervezéséhez

szék		korong		passzolás	
bója		előre korcsolyázás		lövés	
hoki ütő		hátrafelé korcsolyázás		ügyességi tábla	
játékos		korong vezetés		átugrás	
edző		fék		átlépés	
festék pont		oldal mozgás		játékosok csoportja	

