

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

**ELEMENTARNE IGRE KOT DIDAKTIČNI PRIPOMOČEK
PRI UČENJU DRSANJA IN TEHNIKE S PALICO V
HOKEJSKI ŠOLI**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Tomaž Pavlin

RECENZENTKA

prof. dr. Mateja Videmšek

KONZULTANT

doc. dr. Stanislav Pinter

Avtor dela

DOMEN JEMEC

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju dr. Tomažu Pavlinu za pomoč in usmerjanje pri diplomski nalogi.

Posebna zahvala gre staršema, Bojanu in Romani, za moralno in finančno podporo tekom študija.

Prav tako bi se rad zahvalil trenerjem in prijateljem v Hokejskem klubu Triglav Kranj za vse znanje, nasvete in priložnost za delo.

Draga Sandra, hvala za vse spodbudne besede in potrpežljivost med nastajanjem diplomskega dela.

KLJUČNE BESEDE: elementarne igre, hokej na ledu, drsanje, tehnika s palico

Elementarne igre kot didaktični pripomoček pri učenju drsanja in tehnike s palico v hokejski šoli

Domen Jemec

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Športna vzgoja

Število strani; število slik; število virov;

IZVLEČEK

Hokej na ledu sodi med najhitrejše moštvene športe in je zelo priljubljen med starejšo in mlajšo populacijo. V diplomskem delu smo se posvetili otrokom, ki se osnov hokejske igre učijo v selekciji hokejske šole. V diplomskem delu smo predstavili drsalne elemente in osnovne elemente tehnike s palico, s katerimi seznanimo začetnike. Vsakemu elementu smo priložili dve elementarni igri, s pomočjo katerih lahko otrokom na zanimiv in zabaven način predstavimo osnove hokejske igre.

KEY WORDS: elementary games, ice hockey, ice skating, stickhandling technique

Elementary Games as Didactic Accessories in Learning How to Ice Skate and Hockey School Stickhandling Techniques

Domen Jemec

University of Ljubljana, Faculty of Sport 2016

Physical Education

Number of pages; number of pictures; number of sources;

ABSTRACT

Ice hockey is one of the fastest team sports in the world and it is very popular among the younger and the older population. The diploma thesis is focused on children who attend hockey school. Basic ice skating elements are introduced in the thesis, as well as the basic stickhandling techniques presented to the beginners. Two elementary games are added to teaching each ice skating element, enabling children to familiarize themselves with the basics of ice hockey in an interesting and fun way.

Kazalo

1. Uvod	9
1.1 Predmet, problem in namen dela	9
1.2 Cilji	10
2. Metode dela	12
3. Razprava	13
3.1 Hokej na ledu – zgodovina	13
3.1.1 Pravila hokeja na ledu	14
3.1.2 Starostne kategorije	14
3.2 Značilnosti hokejske igre v hokejski šoli	15
3.2.1 Igrišče	15
3.2.2 Oprema	16
3.2.3 Tekmovanja	16
3.2.4 Treningi	17
3.2.5 Pripomočki	17
3.3 Elementarne igre	18
3.4 Hokejske prvine in elementarne igre	19
3.4.1 Drsanje naprej	20
3.4.1.1 Primera elementarnih iger	21
3.4.2 Ustavljanje pri drsanju naprej	23
3.4.2.1 Primera elementarnih iger	24
3.4.3 Zavoj naprej	25
3.4.3.1 Primera elementarnih iger	26
3.4.4 Prestopanje naprej	27
3.4.4.1 Primera elementarnih iger	28
3.4.5 Drsanje nazaj	29
3.4.5.1 Primera elementarnih iger	30
3.4.6 Ustavljanje pri drsanju nazaj	31
3.4.6.1 Primera elementarnih iger	32
3.4.7 Zavoj nazaj	33
3.4.7.1 Primera elementarnih iger	34
3.4.8 Prestopanje nazaj	35
3.4.8.1 Primera elementarnih iger	36
3.4.9 Obrati	37
3.4.9.1 Primera elementarnih iger	39
3.4.10 Starti	40
3.4.10.1 Primera elementarnih iger	41
3.5 Osnove tehnike s palico	42
3.5.1 Vodenje hokejske ploščice	43
3.5.1.1 Osnovno vodenje hokejske ploščice	43
3.5.1.2 Vrste vodenj hokejske ploščice	44
3.5.1.3 Primera elementarnih iger	46
3.5.2 Podaja in sprejem	47
3.5.2.1 Forhend podaja s potegom	47

3.5.2.2 Bekend podaja s potegom _____	48
3.5.2.3 Sprejem podaje _____	49
3.5.2.4 Primera elementarnih iger _____	50
3.5.3 Strel _____	51
3.5.3.1 Forhend strel s potegom _____	51
3.5.3.2 Bekend strel s potegom _____	52
3.5.3.3 Primera elementarnih iger _____	54
4. Sklep _____	56
5. Viri _____	57

Kazalo slik

Slika 1. Živalski vrt in Skiro _____	22
Slika 2. Semafor in Ponavljanka sestavljanka _____	25
Slika 3. Avtomobilčki in Ujemi me _____	27
Slika 4. Vrtiljak in Lovilec _____	29
Slika 5. Pospravi jabolka in Iz kroga v krog _____	31
Slika 6. Sumo borci in Zmrznjeni _____	33
Slika 7. Osmica in Slalom _____	35
Slika 8. Prestopančki in Polž _____	37
Slika 9. Zajčki in Vrtavke _____	40
Slika 10. Veriga in Ujemi palico _____	42
Slika 11. Osnovno vodenje hokejske ploščice (Kern, 2008) _____	44
Slika 12. Kratko vodenje hokejske ploščice (Kern, 2008) _____	44
Slika 13. Vodenje hokejske ploščice s potiskanjem (Kern, 2008) _____	46
Slika 14. Nabiralčki in Kradljivčki _____	47
Slika 15. Forhend podaja s potegom (Kern, 2008) _____	48
Slika 16. Bekend podaja s potegom (Kern, 2008) _____	49
Slika 17. Sprejem ploščka (Kern, 2008) _____	50
Slika 18. Kača in Podaj ter zadeni _____	51
Slika 19. Forhend strel s potegom (Kern, 2008) _____	52
Slika 20. Bekend strel s potegom (Kern, 2008) _____	53
Slika 21. Tarča in Ostrostrelci _____	55

Kazalo tabel

Tabela 1. Pripomočki _____	17
----------------------------	----

1. Uvod

Hokej na ledu spada med najhitrejše moštvene športe. Najpomembnejša dejavnika uspešnosti pa sta obvladovanje drsanja in tehnike s palico.

Učenje drsanja je nikoli končan proces, v katerega so igralci vpeti od prvega srečanja z ledeno ploskvijo pa do konca njihove kariere. V selekciji hokejske šole, kamor so vključeni otroci do osmega leta, je največji poudarek namenjen prav pravilni tehniki drsanja. Pomembno je, da otroci avtomatizirajo pravilne gibalne vzorce, saj lahko le tako omogočimo nemoten razvoj v višjih starostnih kategorijah.

Hokej na ledu je moštvena igra, zato je sodelovanje med igralci zelo pomemben dejavnik. Učinkovito sodelovanje med igralci omogoča ekipi, da doseže primarni cilj igre, to pa je zadetek. Osnovni elementi tehnike s palico (vodenje, podajanje in streljanje) so tako za drsanjem ena od temeljnih vsebin, s katerimi moramo seznaniti otroke v hokejski šoli.

V diplomskem delu se tako posvečamo drsalnim elementom in osnovnim elementom tehnike s palico, s katerimi spoznamo otroke v selekciji hokejske šole. Vsak element je opisan, zraven pa sta dodana še dva primera elementarnih iger, s katerimi lahko otrokom na zanimiv in poučen način predstavimo osnove hokejske igre. Večina elementarnih iger je avtorskih. Ideje za nekatere igre pa sem dobil skozi neformalne pogovore z vaditelji na drsalnih tečajih predšolskih otrok.

Za temo diplomskega dela sva se z mentorjem dr. Tomažem Pavlinom odločila, ker je strokovne literature o hokeju na ledu v slovenskem jeziku zelo malo. Upamo, da je diplomsko delo v pomoč vsem trenerjem mlajših selekcij hokeja na ledu. Z določenimi modifikacijami so opisane elementarne igre uporabne tudi na tečajih drsanja in rolanja za predšolske otroke.

1.1 Predmet, problem in namen dela

V delu opisujemo, kakšne so značilnosti hokejske igre, pri čemer smo osredotočeni na mlajše selekcije, predvsem selekcijo hokejske šole. Zanima nas, kaj so elementarne igre ter kdaj in zakaj jih pri treningu začetnikov sploh uporabljamo.

Hokej na ledu sodi med najhitrejše moštvene športe, prav drsanje pa je pri tem športu najpomembnejši dejavnik uspešnosti. Igralci morajo obvladati vse drsalne prvine (drsanje naprej, ustavljanje pri drsanju naprej, zavoj in prestopanje naprej, drsanje nazaj, ustavljanje pri drsanju nazaj, zavoj in prestopanje nazaj, obrati in starti). V hokejski šoli je zato največji del treninga namenjen prav učenju drsanja.

Ko vadeči usvojijo osnovne elemente drsanja in jim rokovanje s palico ne predstavlja posebnih težav, jih seznanimo z osnovami tehnike s palico (vodenje, strel, podaja in sprejem ploščka). To vadečim omogoča, da dosežejo primarni cilj hokejske igre – zadetek.

Osrednji predmet diplomskega dela so elementarne igre, s pomočjo katerih si lahko pomagamo pri učenju osnov drsanja in tehnike s palico v hokejski šoli. Za vsak drsalni element in tehnično prvino s palico predstavljamo dve elementarni igri, s pomočjo katerih lahko vadečim na zanimiv in poučen način predstavimo osnove hokejske igre. Vse igre smo podrobno predstavili ter jim priložili še grafični prikaz.

Pri treningu športnikov, še posebej otrok, se igre pogosto uporabljajo kot glavno ali pomožno sredstvo za uresničitev različnih smotrov oziroma ciljev v posameznih delih vadbene enote. Igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja – motoriko in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam, se imenujejo elementarne igre (povzeto po: Pistotnik, 2004).

V diplomskem delu smo osredotočeni na elementarne igre, ki jih lahko uporabljamo v glavnem delu vadbene enote. Zaradi velike pestrosti lahko elementarne igre služijo kot sredstvo za pridobivanje novih gibalnih znanj ali pa kot sredstvo za utrjevanje že pridobljenih znanj. Ker gre pri hokeju na ledu oziroma pri učenju drsanja in osnov tehnike s palico za zelo specifične oblike gibanja, so elementarne igre na treningu največkrat namenjene utrjevanju že pridobljenih gibalnih znanj. Če bi se skozi elementarne igre učili posamezna nova gibanja (ustavljanje, drsanje nazaj, obrati, ...), bi se vadeči določene elemente lahko naučili narobe ali pomanjkljivo. To pa bi povzročilo dodatne težave pri nadgrajevanju tehnično-taktičnega znanja v višjih starostnih kategorijah.

1.2 Cilji

Cilji mojega diplomskega dela so sledeči:

- predstaviti značilnosti hokejske igre pri mlajših selekcijah (hokejska šola),
- predstaviti, zakaj uporabiti elementarne igre pri delu z začetniki,

- predstaviti drsalne elemente,
- predstaviti osnovne elemente tehnike s palico (vodenje ploščice, podaja in sprejem ploščice ter strel) in
- izbrati in opisati elementarne igre za učenje drsanja in osnovnih elementov tehnike s palico v hokejski šoli

2. Metode dela

V diplomskem delu smo uporabili deskriptivno metodo dela, ki je temeljila na zbiranju in analizi podatkov iz različnih pisnih in spletnih virov.

Velik del opisa tehnike drsanja smo pridobili iz internega gradiva za udeležence licenčnega seminarja za trenerje hokeja na ledu. Pri opisu tehnike s palico smo si pomagali z diplomskim delom Mitja Kerna z naslovom Osnove tehnike v hokeju na ledu.

Pri opisu in izbiri elementarnih iger smo upoštevali večletne izkušnje, ki sem si jih pridobili pri delu z mlajšimi selekcijami v Hokejskem klubu Triglav Kranj in vodenju drsalnih tečajev za predšolske otroke. Večina iger je tako plod mojih lastnih idej in so že bile uporabljene v praksi.

Diplomsko delo je koristen vir informacij vsem trenerjem hokeja na ledu. Še zlasti je delo v pomoč trenerjem mlajših selekcij, predvsem hokejske šole. Z določenimi modifikacijami elementarnih iger je diplomsko delo uporabno tudi za vse učitelje rolanja in drsanja na tečajih predšolskih otrok.

3. Razprava

3.1 Hokej na ledu – zgodovina

Hokej na ledu sodi med najhitrejše moštvene športe. Njegovi začetki segajo v drugo polovico 19. stoletja. Razvil naj bi se v Kanadi kot mešanica iger z žogo in palico evropskih priseljencev ter na drugi strani iger severnoameriških Indijancev. Prva uradna tekma je bila odigrana leta 1875 med študenti Univerze McGill in Victoriansi. Hokej se je v začetku 20. stoletja razširil tudi v Evropo. Leta 1908 je bila v Parizu ustanovljena Mednarodna hokejska zveza (IIHF). Danes pod njenim okriljem deluje 72 članic. Med najuspešnejše sodijo: Kanada, Amerika, Rusija, Švedska, Finska, Češka in Slovaška (Pavlin idr. 2011).

V Sloveniji segajo začetki hokeja na ledu v leto 1928. Umetnostna drsalca Stanko Bloudek in Viktor Vodišek sta se z igro seznanila na zimskih olimpijskih igrah v St. Moritzu. Svoje navdušenje sta prenesla tudi na ostale člane SK Ilirija. Le-ti so leta 1932 odigrali prvo mednarodno tekmo proti ekipi KAC iz Celovca. Leta 1937 je bila ustanovljena Jugoslovanska zveza za drsanje in hokej na ledu, pod okriljem katere je potekalo tudi državno prvenstvo. Prvo uradno državno prvenstvo v Jugoslaviji je bilo odigrano 9. januarja 1939 v Zagrebu. Na prvenstvu turnirskega sistema je v družbi treh zagrebških ekip slavila ekipa Ilirije. Po drugi svetovni vojni se je pokazalo zanimanje za hokej na ledu tudi po drugih mestih v Sloveniji (Kranjska Gora, Bled, Tržič, Kranj, Prevoje, Zalog, ...). Največje zanimanje pa so pokazali na Jesenicah, kjer so zgradili umetno drsališče in leta 1957 prvič postali državni prvaki. V šestdesetih letih se je v Ljubljani uveljavila nova ekipa Olimpija Ljubljana, ki je leta 1972 postala državni prvak in tako prekinila dolgoletno prevlado Jesenic. V bivši SFRJ je bilo odigranih šestinštirideset prvenstev, od tega so jih 33 osvojili slovenski klubi (23 Jesenice, 8 Olimpija in 2 Ilirija). V sezoni 1991/1992 se je pričelo 1. državno prvenstvo Slovenije. Naslove sta izmenično osvajala samo dva kluba, Olimpija in Jesenice (Pavlin idr. 2011).

Trenutno imamo v Sloveniji devet registriranih klubov. Sedem klubov ima članske selekcije, ki zaradi gospodarske situacije nastopajo v različno kakovostnih ligah (EBEL, INL, Državno prvenstvo). Kljub temu pa reprezentančne selekcije na svetovnih prvenstvih dosegajo zavidljive rezultate.

3.1.1 Pravila hokeja na ledu

Hokej na ledu kot ga poznamo danes, se po pravilih IIHF-a (International Ice Hockey Federation) igra na ledeni ploskvi široki od 25 do 30 metrov in dolgi 60 metrov. Na igrišču je sočasno pet igralcev in vratar vsake ekipe. Igralci so na ledeni ploskvi organizirani glede na igralna mesta (krilo, center in branilec). Pri višjih starostnih kategorijah je igralni čas razdeljen na tretjine, pri čemer vsaka tretjina traja 20 minut. Igra se lahko po izteku igralnega časa nadaljuje s podaljški ali pa kazenskimi strelji, odvisno od dogovorjenih pravil.

Kljub temu, da se na reprezentančnih tekmovanjih (Svetovna prvenstva in Olimpijske igre) igra po pravilih IIHF-a, pa je na klubski ravni moč opaziti določene razlike. Med Severnoameriškimi (NHL, AHL, ECHL, ...) in evropskimi ligami (NLA, KHL, DEL, ...) so največja odstopanja opazna predvsem v velikosti igrišč in toleriranju fizičnega kontakta. Medtem ko se v Evropi daje večji poudarek tehničnemu znanju, je v Severni Ameriki večji poudarek na fizičnem kontaktu. Glede na slog in sistem igre, ki ga posamezna država goji, so krovne organizacije teh držav prilagodila pravila tako, da jim čim bolj ustrezajo.

V želji po zaščiti in čim boljšem razvoju igralcev so pravila hokejske igre prilagojena tudi različnim starostnim kategorijam.

3.1.2 Starostne kategorije

V Sloveniji se tekmovanja v različnih formatih (prvenstvo, turnirji) odvijajo v sedmih starostnih kategorijah. Podoben sistem uporabljajo tudi ostale članice IIHF-a, le da občasno prihaja do razlik v letih igralcev, ki so vključeni v določeno kategorijo.

Najmlajša starostna kategorija, v katero se vključujejo otroci, ki bi se radi naučili osnov hokejske igre, se imenuje HOKEJSKA ŠOLA. V to kategorijo so vključeni otroci do osmega leta starosti. Treningi temeljijo na učenju osnov drsanja, saj je avtomatizacija drsanja osnovni pogoj za kasnejše učenje tehnično-taktičnih elementov in uspešno vključevanje otrok v igro. Otroci se prav tako seznanijo z osnovami vodenja, podajanja in streljanja ploščka. Tekmovanja v tej kategoriji potekajo po turnirskem sistemu, rezultati pa se ne beležijo. Velikost igrišča in pravila so prilagojena znanju in sposobnostim otrok.

Otroci do desetega leta so vključeni v kategorijo MALČKOV. Tudi v tej kategoriji je še vedno v ospredju učenje oziroma nadgradnja drsalnih elementov in elementov s palico in ploščkom. Tekmovanja so še vedno namenjena zabavi,

druženju in pridobivanju izkušenj, zato se na turnirjih rezultati ne beležijo. Velikost igrišča in pravila so prilagojena.

V kategoriji MLAJŠIH DEČKOV, kamor so vključeni otroci do dvanajstega leta starosti pa že poteka državno prvenstvo. Otroci se tako prvič srečajo z igranjem na celotnem igrišču, spoznavanjem pravil in različnih igralnih položajev (krilo, center, branilec).

Sledijo kategorije DEČKOV za igralce do štirinajst let, KADETOV za igralce do šestnajst let, MLADINCEV za igralce do devetnajstega leta in kategorija ČLANOV za starejše igralce. Pravila in princip tekmovanj so za te kategorije enaki. Razlika je predvsem v znanju in fizični moči igralcev. Igra postaja iz kategorije v kategorijo hitrejša, tehnično znanje vadečih je vse boljše, pri starejših starostnih kategorijah pa je vse bolj pomemben tudi taktični vidik igre.

3.2 Značilnosti hokejske igre v hokejski šoli

Po priporočilih Mednarodne hokejske zveze (IIHF) in njihovega Learn to Play programa naj bi na treningu in tekmovanjih najmlajših sledili trem osnovnim načelom:

- otroci naj se spoznajo z osnovami hokejske igre,
- treningi naj bodo čim bolj zanimivi in zabavni in
- na tekmovanjih naj sodelujejo vsi vadeči (Learn to Play Manual, 2010).

Upoštevajoč ta načela, se pravila in značilnosti hokejske igre v hokejski šoli razlikujejo od tistih pri višjih starostnih kategorijah. Razlike je moč opaziti v dimenzijah ledene ploskve, na kateri potekajo tekmovanja in treningi, opremi vadečih, tekmovanjih in treningih.

3.2.1 Igrišče

Tako na treningih kot na tekmovanjih, se v selekciji hokejske šole igrišče deli na več manjših enot. Največkrat se hokejsko igrišče razdeli na tretjine, tako da dobimo tri enake vadbene površine. Trening oziroma tekma tako poteka na igrišču, dolgem trideset in širokem dvajset metrov. Na treningu se po potrebi takšno površino še dodatno razdeli na manjše dele. Za učinkovito delitev hokejskega igrišča se uporabljajo pregradni elementi, ki so največkrat iz lesa ali plastike. Priporočljivo je, da elementi niso višji od desetih centimetrov, saj bi bil tako onemogočen normalen prehod vadečih iz ene strani na drugo.

Pomembno je tudi, da pri mlajših selekcijah uporabljamo gole, ki so prilagojeni velikosti vratarjev. Za selekcijo hokejske šole naj bi bili goli visoki devetdeset in široki sto trideset centimetrov. S tem omogočimo vratarjem, da so pri igri uspešnejši. Hkrati se izognemo nepotrebnim prekinitvam igre, ki so posledica zadetka. Na tekmovanjih postavimo gole vsaj en meter od zaščitne ograde in tako omogočimo igro tudi za golom (Learn to Play Manual, 2010).

3.2.2 Oprema

S hokejem na ledu se začnejo ukvarjati že zelo majhni otroci. Da bi jim zagotovili čim večji užitek v igri in posledično nemoten razvoj, moramo to upoštevati tudi pri izbiri opreme. Le-ta mora biti prilagojena telesnim značilnostim otrok. Priporočljivo je, da otroci uporabljajo manjše palice (Junior size), ki so:

- lažje in ne ovirajo gibanja,
- ožje in omogočajo boljši oprijem in
- cenejše kot palice za odrasle (Learn to Play Manual, 2010).

Pri delu z najmlajšimi moramo prav tako paziti, da uporabljamo prilagojene ploščke. Dimenzije ploščka so enake kot pri višjih starostnih kategorijah (7,62 centimetrov premera in 2,54 centimetrov debeline). Razlika je v teži ploščka, ki je za mlajše starostne kategorije predpisana, in sicer od 80 do 130 gramov. S tem omogočimo mlajšim igralcem, ki še niso dovolj fizično razviti, nemoteno izvajanje tehničnih elementov s palico (podaja, strel in vodenje) (Learn to Play Manual, 2010).

3.2.3 Tekmovanja

Na tekmovanjih najmlajših selekcij v hokeju na ledu (hokejska šola in malčki) se ne beležijo rezultati, niti se ne vodi kakršna koli statistika. V ospredju je pridobivanje novih izkušenj, druženje in spoznavanje pravil hokejske igre (Learn to Play Manual, 2010).

Igralni čas ni točno določen, na tekmovanjih pod okriljem HZS-ja (Hokejska zveza Slovenije) pa tekma traja od 12 do 15 minut. Tekma se prekine vsako minuto, tako da lahko igralci nemoteno izvedejo menjavo. Tekmovanja potekajo po turnirskem sistemu, vsaka ekipa pa na turnirju odigra od 3 do 5 tekem.

Da tekma poteka po dogovorjenih pravilih, skrbi sodnik na igrišču. V primeru, da kateri od igralcev ne igra v skladu s pravili (namerni kontakt z nasprotnikom, udarec s palico, ...), sodnik prekine igro in opozori igralca. V primeru, da se kršitve ponavljajo, lahko igralca odstrani z igrišča.

3.2.4 Treningi

Hokej na ledu sodi med najhitrejše moštvene športe, prav drsanje pa je pri tem športu najpomembnejši dejavnik uspešnosti. Igralci morajo obvladati prav vse drsalne prvine (drsanje naprej, ustavljanje pri drsanju naprej, zavoj in prestopanje naprej, drsanje nazaj, ustavljanje pri drsanju nazaj, zavoj in prestopanje nazaj, obrati in starti). V hokejski šoli je zato največji del treninga namenjen prav učenju drsanja.





Ko vadeči usvojijo osnovne elemente drsanja in jim rokovanje s palico ne predstavlja posebnih težav, jih seznanimo z osnovami tehnike s palico (vodenje, strel, podaja in sprejem ploščka). To vadečim omogoča, da dosežejo primarni cilj hokejske igre, tj. doseči zadetek.

Da bi bilo učenje za otroke bolj zanimivo, je priporočljivo, da se na treningih poslužujemo različnih igralnih oblik.

3.2.5 Pripomočki

Na treningih mlajših selekcij, si za dosego ciljev pogosto pomagamo z različnimi pripomočki. V spodaj opisanih elementarnih igrah smo uporabili zgolj pripomočke, ki so najbolj razširjeni in hkrati dostopni po vseh hokejskih dvoranah. Za lažje razumevanje iger, prilagamo legendo pripomočkov in gibanj vadečih.

Tabela 1. Pripomočki in gibanja

	gol
	ploščica
	stožec
	ovire





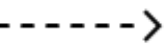



	vadeči
	pnevmatika
	vadeči
	vaditelj
	podaja ploščice
	strel ploščice
	vodenje ploščice
	gibanje vadečih

Tabela 1 prikazuje vse pripomočke, ki so uporabljeni na slikah različnih elementarnih iger v nadaljevanju.

3.3 Elementarne igre

Potrebi po igri in gibanju sta osnovni otrokovi potrebi, zato naj se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra, je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna, odprta in za otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja (Videmšek, 2000).

V predšolskem obdobju naj bi vsebine športnih dejavnosti izhajale iz otroka. Vsebine morajo biti prilagojene otrokovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. V program športnih dejavnosti vključujemo naravne oblike gibanja in pa tudi kompleksnejše športne dejavnosti. Ena izmed kompleksnejših športnih dejavnosti, ki je primerna za predšolske otroke, je tudi hokej na ledu.

Pri treningu športnikov, še posebej otrok, se igre pogosto uporabljajo kot glavno ali pomožno sredstvo za uresničitev različnih smotrov oziroma ciljev v posameznih delih vadbene enote. Igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja – motoriko in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam, se imenujejo elementarne igre (Pistotnik, 2004).

V športni vzgoji oziroma športu nasploh predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti in se seznanijo z različnimi motoričnimi informacijami (elementi tehnike in taktike različnih športov), kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo. Elementarne igre so tudi pomembno sredstvo vzgoje in socializacije vadečih, saj lahko z njihovo pomočjo pomagamo pri vključevanju posameznikov v družbo ter pri usmerjanju njihovega čustvovanja in obnašanja v različnih okoliščinah (Pistotnik, 2004).

Na vadbenih enotah se elementarnih iger nikoli ne izbira zgolj zaradi igranja in zabave, temveč vsaka igra sledi določenemu cilju, ki ga želimo z njeno pomočjo doseči. Glede na različne dele, ki sestavljajo vadbeno enoto, se ti cilji med seboj razlikujejo. Z elementarnimi igrami na vadbeni enoti lahko uresničimo naslednje cilje:

- ogrevanje v uvodnem delu vadbene enote,
- razvoj motoričnih sposobnosti v glavnem delu vadbene enote,
- pridobivanje in utrjevanje motoričnih informacij v glavnem delu vadbene enote
- umirjanje v zaključnem delu vadbene enote (Pistotnik, 2003).

V diplomskem delu se bomo osredotočili na elementarne igre, ki jih uporabljamo v glavnem delu vadbene enote. Zaradi specifičnosti gibalnih vsebin, s katerimi se otroci srečujejo pri vadbi hokeja na ledu, je namen teh iger predvsem utrjevanje že pridobljenih znanj.

3.4 Hokejske prvine in elementarne igre

Drsalne prvine

Učenje drsanja je nikoli končan proces, kar pomeni, da se drsanja dolgo učimo, nato dograjujemo drsalno znanje, vsak igravec pa kasneje izoblikuje svoj slog drsanja. Pomembno je, da se proces učenja drsanja začne s trenutkom, ko otrok obuje drsalke in se pravilnemu drsanju v prvih dveh letih nameni osemdeset odstotkov časa (Burnik idr., 2011). Igralci hokeja na ledu morajo obvladati prav vse drsalne elemente, saj je to pogoj za kasnejše učenje tehnično-taktičnih elementov in uspešno vključevanje otrok v igro.

3.4.1 Drsanje naprej

Učenje drsanja se začne z drsanjem naprej. Predpogoj za drsanje naprej pa je dobro ravnotežje. Vaje za ravnotežje se razlikujejo glede na znanje vadečih in glede na pripomočke, ki jih uporabljamo pri učenju.

Pri **vajah s pomočjo ograde** se vadeči držijo za ogrado in dvigujejo drsalke nad led izmenično z desno in levo nogo. Vajo lahko otežimo tako, da vadeči izvajajo počepe na stojni nogi.

Vaje s pomočjo stola se izvaja tako, da se vadeči prime za sedež, medtem ko vaditelj prime naslonjalo stola, tako da sta obrnjena eden nasproti drugemu. Vaditelj z drsanjem nazaj vleče stol, naloga vadečega pa je, da ohranja ravnotežni položaj, medtem ko drsi po ledu. Ko se vadeči že nekoliko navadi na drsenje, ga spodbudimo, da z odrivi v stran samostojno poriva stol.

Ko vadeči že samostojno stojijo na ledu, jih spodbudimo k imitaciji **pingvina**. Trup vadečih naj bo vzravnani, pogled usmerjen naprej, roke so za pomoč pri ohranjanju ravnotežja v predročenu ali odročenu. Drsalke postavimo v V-položaj (pete skupaj, prsti narazen) in pričnemo s hojo.

Položaj, ki daje vadečemu dovolj opore, da se ne premika v nobeno smer, imenujemo **hokejska preža**. Položaj hokejske preže najprej utrdimo na mestu, nato ga uporabimo tudi v gibanju. Za hokejsko prežo je značilno:

- drsalke vadečega so postavljene vzporedno v širini ramen,
- pogled je usmerjen naravnost naprej,
- trup je rahlo predklonjen,
- kolena so upognjena,
- z rokami držimo hokejsko palico pred telesom.

Vsi vadeči slej ko prej zaradi izgube ravnotežja padejo na led. Zato jih je treba naučiti, kako se zopet **postavijo na drsalke**:

- iz katerega koli položaja na ledu se najprej postavimo na kolena, trup je vzravnani, pogled usmerjen naravnost naprej,
- z rokami držimo hokejsko palico,
- poljubno nogo (navadno tisto, ki je dlje od loparčka palice) potegnemo po ledu in jo dvignemo tako, da postavimo rezilo drsalke na led,
- težo telesa prenesemo na roke oz. palico ter trup nagnemo rahlo naprej,
- dvignemo še drugo nogo, tako da postavimo rezilo drsalke na led,
- dvig zaključimo v hokejski preži.

Ravnotežje vadečih lahko izboljšamo tudi z **vajami na mestu**:

- dviganje kolen izmenično z levo in desno nogo,
- dvigovanje na prste,
- dotikanje prstov na nogah,
- spuščanje v sedeči položaj.

Prva stopnja drsanja naprej je **T-odriv**. Gre za odriv, pri katerem postavimo drsalke v obliki črke T. Noga, ki je obrnjena v smeri drsanja, je vedno v stiku s podlago. Z nogo, ki je obrnjena pravokotno na smer drsanja, pa se odrivamo od podlage.

Ko vadeči obvladajo T-odriv, lahko preidemo na učenje **odrive vstran**. Začetni položaj je hokejska preža. S poljubno nogo izvedemo odriv v smeri nazaj in vstran (drsalke pred odrivom postavimo skoraj do T-položaja). Odrive na začetku izvajamo vezano z isto nogo, v nadaljevanju pa izmenično z obema nogama.

Ko vadeči obvladajo izmenične odrive vstran z obema nogama, lahko preidemo na učenje drugih drsalnih prvin (pridobljeno 21.12.2015, iz <http://www.hockeycentre.org/inEnglish/LTP/Skating/Skating-1/tabid/610/language/en-US/Default.aspx>).

3.4.1.1 Primera elementarnih iger

a) Živalski vrt

Cilj igre: izboljšati ravnotežje

Pripomočki: /

Opis igre: Vadeče razporedimo vzdolž zaščitne ograde (bande). Namen igre je, da vadeči med gibanjem na drugo stran igrišča, imitirajo gibanje različnih živali. Naloga vaditelja je, da vadeče spodbuja, naj bodo pri imitaciji čim bolj izvirni. Npr: imitacija štoklje; vadeče spodbujamo naj se čim dlje peljejo po eni nogi, medtem ko so roke v odročanju.

b) Skiro

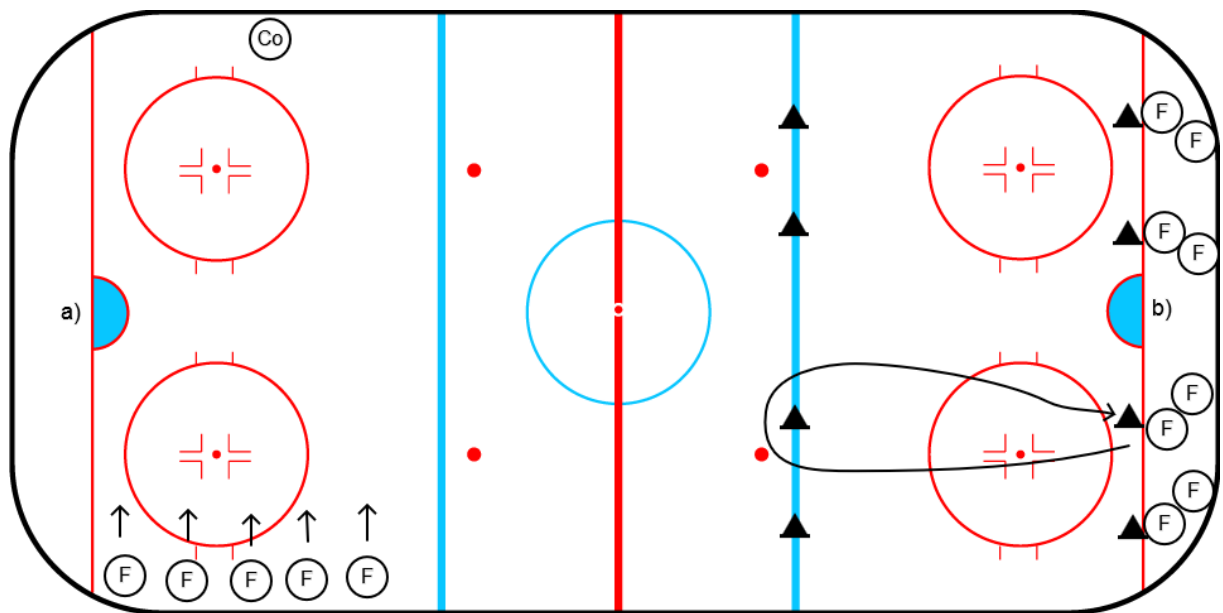
Cilj igre: utrditi T-odriv (položaj, ko imamo stopalo ene noge pravokotno na stopalo druge noge)

Pripomočki: hokejske palice, klobučki

Opis igre: Vadeče razporedimo v skupine, ki štejejo od tri do pet članov. Skupine uredimo v kolone za startno (vratarsko) črto na igrišču. Prvi v vsaki

koloni ima v rokah hokejsko palico. Palico prime tako, kot bi držal krmilo skiroja (roke v predročenu). Drsalke postavimo v položaj za T-odriv. Noga, ki je postavljena v smeri gibanja, je vedno v stiku z ledom. Z nogo, ki je postavljena pravokotno na smer gibanja, pa se odrivamo od ledu. Na znak se prvi iz vsake kolone s pomočjo T-odriva pomika proti modri črti igrišča, na kateri ima vsaka skupina postavljen svoj klobuček. Ko prispe do modre črte, zavije okoli klobučka in se odpravi nazaj proti koloni. Ko pride do kolone, preda palico naslednjemu. Skupina, katere člani prvi opravijo nalogo, dobi točko. Igro ponovimo večkrat. Predvsem smo pozorni na to, da vadeči izvajajo T-odriv z levo in desno nogo.

Različice igre: Vadeče razporedimo v pare za startno (vratarsko) črto. Partnerja se postavita eden za drugega. Prvi se postavi v položaj za T-odriv in z vsako roko prime po eno hokejsko palico. Drugi se postavi v hokejsko prežo in se prime za palici, ki jih drži prvi. Naloga prvega v paru je, da na znak s pomočjo T-odriva kar najhitreje povleče svojega partnerja do modre črte na igrišču. Par, ki najhitreje opravi nalogo, dobi točko. Igro ponovimo večkrat. Pozorni smo na to, da se partnerja izmenjujeta pri vlečenju.



Slika 1. Živalski vrt in Skiro

Slika 1 prikazuje gibanje drsalcev pri elementarni igri Živalski vrt (levi del slike) in gibanje pri elementarni igri Skiro (desni del slike).

3.4.2 Ustavljanje pri drsanju naprej

Ustavljanje pri drsanju naprej je drsalna prvina, s pomočjo katere popolnoma ali deloma zmanjšamo hitrost drsanja. Najlažji način ustavljanja za začetnike je enojni plug. Sledijo dvojni plug, hokejsko ustavljanje z vzporedno postavitvijo stopal in ustavljanje na eni nogi.

Enojni plug: gre za ustavljanje z eno nogo v plužnem položaju. Pri drsenju naravnost stopalo ene noge obrnemo navzven, tako da so prsti obeh nog skupaj, peta plužne noge pa je obrnjena navzven. Postopoma prenašamo težo na nogo, ki je v plužnem položaju. Čim večja bo obremenitev plužne noge, tem hitreje se bomo zaustavili.

Dvojni plug: gre za ustavljanje z obema nogama v plužnem položaju. Pri drsenju naravnost stopali obeh nog obrnemo navzven, tako da so prsti skupaj, peti obeh nog pa sta obrnjeni navzven. Postopoma prenašamo težo na obe nogi.

Hokejsko ustavljanje: gre za ustavljanje z vzporedno postavitvijo stopal pravokotno na smer drsanja. Pri drsenju naravnost zmanjšamo pritisk na podlago tako, da se nekoliko iztegnemo v kolenih. Sledi obračanje ramen, bokov in drsalk v pravokotni smeri drsanja. Ustavimo se tako, da znižamo težišče s krčenjem kolen in prenosom teže na drsalke.

Ustavljanje na eni nogi: ustavljanje poteka na enak način kot hokejsko ustavljanje, le da imamo eno nogo ves čas v zraku.

Metodika poučevanja: pomembno je, da znajo vadeči zmanjševati pritisk na ledeno ploskev z iztegovanjem v kolenih. To vadimo v počasnem drsenju naprej. Nadaljujemo tako, da se v trenutku iztegnitve vadeči tudi obrnejo. Pozorni moramo biti, da notranjo drsalko postavimo na zunanji rob, zunanjo pa na notranji rob. Vadečim to najlažje demonstriramo ob ogradi, in sicer tako, da se le ti naslonijo na ogrado z ramenom, drsalke pa postavijo na zunanji oziroma notranji rob rezila drsalk. Ko vadeči obvladajo zvišanje težišča, rotacijo telesa in postavitev drsalk na rob rezila, izvajamo ustavljanje pri vedno višji hitrosti (povzeto po: Trener hokeja na ledu – interno gradivo za udeležence tečaja, 2011).

3.4.2.1 Primera elementarnih iger

a) Semafor

Cilj igre: utrditi vse načine ustavljanja

Pripomočki: stožci, barvni klobučki

Opis igre: Vsi vadeči se postavijo za startno (vratarsko) črto v kotu igrišča. V polju med vratarsko in modro črto s pomočjo stožcev označimo „cesto“, po kateri bodo vadeči drsali. Cilj naj se nahaja na vratarski črti v drugem kotu igrišča. Vaditelj ima vlogo semaforja. Postavi se v vratarjev prostor, tako da ga vidijo vsi vadeči. V roki ima tri klobučke različnih barv – rdečega, rumenega in zelenega. Z dviganjem klobučkov daje signal vadečim. Ko dvigne zelen klobuček, lahko vadeči drsajo po cesti. Rumena klobuček pomeni, naj se vadeči pripravijo na ustavljanje. Dvig rdečega klobučka pa pomeni, da se morajo vadeči ustaviti. Zmagovalec igre je tisti, ki pride prvi na cilj. Če se vadeči pri rdečem klobučku ne ustavijo, se morajo vrniti nazaj na start. Način ustavljanja (enojni plug, dvojni plug ali hokejsko ustavljanje) izberemo glede na znanje vadečih. Za začetnike sta bolj primerna oba plužna položaja. Ko ju vadeči obvladajo, preidemo na hokejsko ustavljanje.

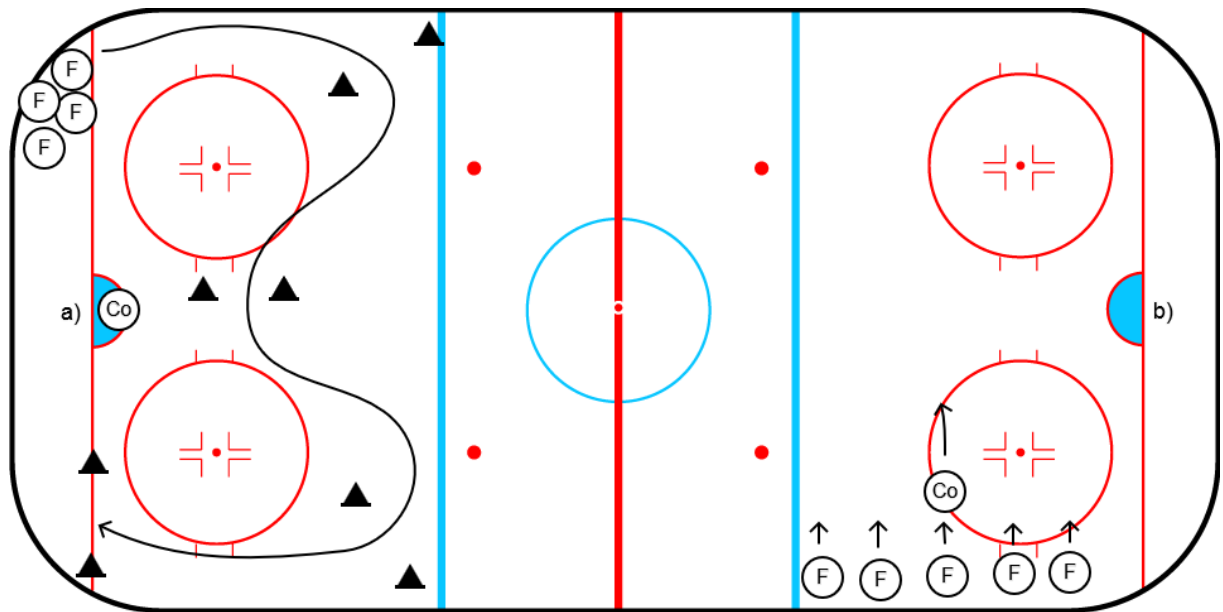
Različice igre: ukinemo rumeno luč, tako da imajo vadeči manj časa za reakcijo.

b) Ponavljanje sestavljanke

Cilj igre: utrditi vse načine ustavljanja

Pripomočki: /

Opis igre: Vadeče razporedimo vzdolž ograde (bande) od vratarske do modre črte. Vaditelj se postavi približno meter pred vadeče. Naloga vadečih je, da posnemajo vaditelja. Vaditelj prične z drsanjem na nasprotno stran igrišča, pri tem pa se nenapovedano ustavlja. Ko se ustavi vaditelj, se morajo ustaviti tudi vadeči. Če se kateremu od vadečih ne uspe zaustaviti in prehiteti vaditelja, se mora vrniti na začetni položaj. Vadeči, ki na nasprotno stran pride prvi za vaditeljem je zmagovalec. Zmagovalec v naslednji igri prevzame vlogo vaditelja.



Slika 2. Semafor in Ponavljanka sestavljanke

Slika 2 prikazuje gibanje drsalcev pri elementarni igri Semafor (levi del slike) in gibanje pri elementarni igri Ponavljanka sestavljanke (desni del slike).

3.4.3 Zavoj naprej

Zavoj naprej je drsalna prvina, s pomočjo katere spreminjamo smer. Sprememba smeri je posledica spremembe naklona drsalk. Pomembno je tudi delo nog, saj je notranja noga v zavoju bolj pokrčena in pomaknjena nekoliko bolj naprej kot zunanja. Ob izvajanju zavoja hitrost pada, zato zavoj zaključujemo s prestopanjem in tako povečamo hitrost. Druga opcija za ohranjanje hitrosti je tudi odrivanje iz zunanje noge med samo izvedbo zavoja.

Metodika poučevanja:

- hokejska preža (pokrčene noge, telo v rahlem predklonu),
- slalom v nizki preži,
- postavitve drsalk na rob rezila v blagih zavojih (občutek za nagib),
- izvedba zavoja z notranjo nogo pred zunanjo (pritisk razporedimo na obe drsalki),
- izvedba zavoja samo po zunanji nogi,
- izvedba zavoja samo po notranji nogi,
- zmanjševanje dolžine zavoja (povzeto po: Trener hokeja na ledu – interno gradivo za udeležence tečaja, 2011).

3.4.3.1 Primera elementarnih iger

a) Avtomobilčki

Cilj igre: seznaniti z zavojem naprej

Pripomočki: klobučki

Opis igre: Vadečim razdelimo klobučke, ki jim služijo kot krmilo avtomobila. Naloga vadečih je, da se na omejenem prostoru s spremembo smeri, izognejo drugim avtomobilom in se tako izognejo trku. Vadbena površina naj bo na začetku večja, tako omogočimo vadečim, da imajo dovolj prostora za gibanje. Ko vadeči usvojijo način gibanja za spremembo smeri, jim prostor zmanjšamo in jih tako prisilimo k pogostejšim spremembam smeri.

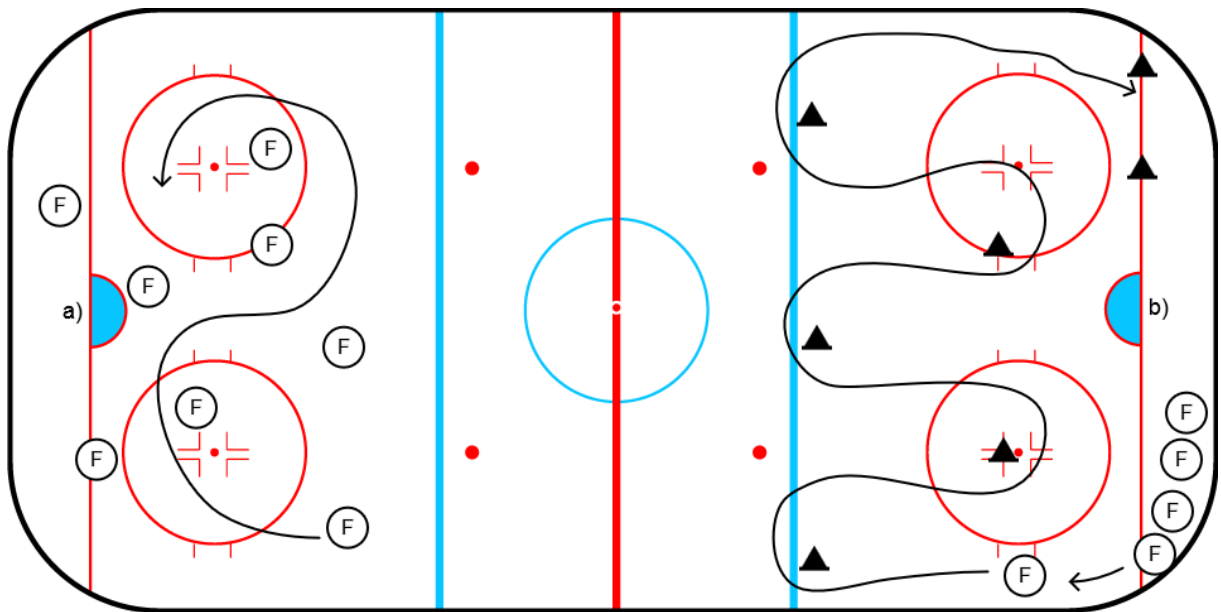
b) Ujemi me

Cilj igre: utrditi zavoj naprej

Pripomočki: stožci

Opis igre: Vse vadeče postavimo v kolono za startno (vratarsko) črto v kotu igrišča. V polju med vratarsko in modro črto s pomočjo stožcev označimo progo, po kateri bodo vadeči drsali. Progo postavimo tako, da vključuje čim več zavojev. Cilj proge označimo z dvema stožcema oziroma z vratci na nasprotni strani igrišča. Na progo se podata po dva vadeča naenkrat. Prvi se postavi dva do tri metre pred startno črto, drugi pa ostane na startni črti. Na znak se vadeča podata na progo. Naloga prvega je, da čim hitreje pride na cilj, medtem ko ga drugi lovi. Če ga drugi ulovi, dobi točko. Igro ponovimo tolikokrat, da vsak v paru vsaj trikrat beži. Vadeči, ki ima na koncu največ točk, je zmagovalec.

Različice igre: Postavimo več stožcev, s čimer vadeče prisilimo, da izvajajo krajše zavoje (poveča se naklon drsalk).



Slika 3. Avtomobilčki in Ujemi me

Slika 3 prikazuje gibanje drsalcev pri elementarni igri Avtomobilčki (levi del slike) in gibanje pri elementarni igri Ujemi me (desni del slike).

3.4.4 Prestopanje naprej

Prestopanje naprej je drsalna prvina, s katero spreminjamo smer, pri tem pa kontroliramo hitrost drsanja. Gre za izmenično oddivanje z notranje (noga, ki je bližje središču namišljene krožnice, po kateri drsamo) in z zunanje noge, ki jo moramo pred oddivom prenesti čez notranjo nogo.

Metodika poučevanja:

- prestopni korak v bočni smeri; bočno premikanje (opis: desna noga gre čez levo na led, leva nato do začetnega položaja – gibanje izvajamo v obe smeri),
- »pollimonce« oziroma C-odriv (odriva samo zunanja noga, ki je ves čas v stiku s podlago, notranja noga drsi po namišljeni krožnici),
- vožnja po notranji nogi (notranja noga drsi po namišljeni krožnici, zunanja izvaja odrive vstran in se nato vrača vzporedno k notranji nogi),
- vaja z avtomobilsko pnevmatiko (vadeči držijo palico z iztegnjeno notranjo roko, drugi konec palice postavijo v pnevmatiko, ki preprečuje, da bi vadeči padli v središče namišljene krožnice po kateri prestopajo),
- izvajanje enega, dveh ali več prestopov pri prečenju igrišča,
- prestopanje po namišljeni krožnici v nizki frekvenci, s poudarkom na dokončanem oddivu,

- končna izvedba prestopanja (povzeto po: Trener hokeja na ledu – interno gradivo za udeležence tečaja, 2011).

3.4.4.1 Primera elementarnih iger

a) Vrtiljak

Cilj igre: utrditi prestopanje naprej

Pripomočki: palice, piščalka

Opis igre: Vadeče razporedimo v štiri skupine, ki naj štejejo največ tri člane. Skupine razporedimo v notranjosti kroga za sodniške mete v obliki križa. Vsi vadeči so v kolonah obrnjeni proti zunanji strani kroga. Prvi v koloni ima v rokah hokejsko palico. Na signal vaditelja (pisk) prvi iz skupine startajo. Njihova naloga je, da s prestopanjem po zunanji strani kroga za sodniške mete kar najhitreje pridejo nazaj do svoje skupine. Ko pridejo do skupine, predajo palico naslednjemu, sami pa se postavijo na rep kolone. Ko so z nalogo opravili vsi člani skupine, se postavijo v kolono in dvignejo roke. Skupina, ki prva opravi z nalogo, dobi točko. Igro ponovimo večkrat, skupina, ki zbere največ točk, pa je zmagovalka.

Pozorni smo, da menjamo smer drsanja. Igro nekajkrat ponovimo s prestopanjem v smeri urnega kazalca, nato pa še v obratni smeri.

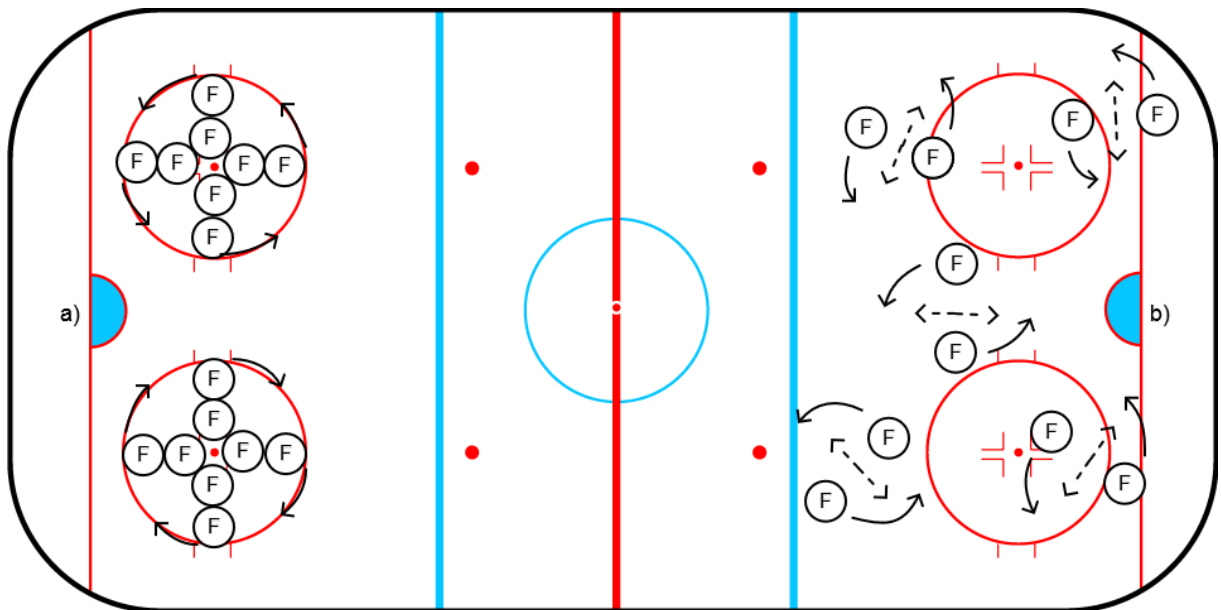
Različice igre: Na začetku naj vadeči pred predajo palice izvedejo en krog. V nadaljevanju povečamo število krogov na dva ali tri.

b) Lovilec

Cilj igre: utrditi prestopanje naprej

Pripomočki: hokejske palice ali ovire, piščalka

Opis igre: Vadeči se razporedijo v pare. Vsak par položi palici na ledeno ploskev tako, da se dotikata z ročaji. Namesto palic lahko uporabimo tudi ovire. Vadeča se postavita vsak na svojo stran palic. Na signal vaditelja pričneta z lovljenjem v smeri urnega kazalca okoli palic. Vadeče spodbujamo, naj se za pridobivanje hitrosti poslužujejo prestopanja. Ko eden izmed vadečih ujame drugega, si prisluži točko, oba vadeča pa se nato postavita v začetni položaj. Vadeči, ki je dobil točko, da signal in začne se lovljenje v nasprotni smeri urnega kazalca. Smer lovljenja se tako izmenjuje do konca igre. Pustimo, da igra traja nekaj minut. Vadeči, ki je zbral več točk, je zmagovalec.



Slika 4. Vrtljak in Lovilec

Slika 4 prikazuje gibanje drsalcev pri elementarni igri Vrtljak (levi del slike) in gibanje pri elementarni igri Lovilec (desni del slike).

3.4.5 Drsanje nazaj

Drsanje nazaj je drsalna prvina, ki nam omogoča, da se na igrišču gibljemo vzvratno. Osnovni položaj pri drsanju nazaj je nekoliko razkoračena stoja, rahlo pokrčeni nogi, vzravnan trup, glava v podaljšku trupa, pogled je usmerjen naravnost naprej. Gibanje se začne v kolčnem sklepu in nadaljuje v stopalih. Odriv se izvaja z izmeničnim krčenjem leve in desne noge.

Metodika poučevanja:

- stoja čelno ob ogradi, odziv od ograde in drsenje na obeh nogah
- vadeče spodbujamo, naj se poskušajo sami premakniti vzvratno z dvigovanjem nog in sukanjem trupa,
- vaja v parih, vadeča sta postavljena čelno eden proti drugemu, držita se za palici; eden drsa naprej in potiska drugega,
- »limonce« nazaj; iz začetnega položaja (prsti skupaj, peti narazen) sledi zdrs v razkoračno stoji, iz katere zaključimo gibanje tako, da se stopali zopet približata,
- »smučarsko« vijuganje; nogi sta ves čas skupaj, pri čemer se odpravimo iz notranjega dela rezila zunanje noge,

- C-odriv; z odzivno (zunanjo) nogo izvedemo odziv v obliki črke C, ki predstavlja osnovni odziv pri drsanju nazaj, stojna (notranja) noga je na obeh robovih rezila drsalk,
- vezani C-odriv (povzeto po: Trener hokeja na ledu – interno gradivo za udeležence tečaja, 2011).

3.4.5.1 Primera elementarnih iger

a) Pospravi jabolka

Cilj igre: utrditi drsanje nazaj

Pripomočki: teniške žogice, pnevmatike, piščalka

Opis igre: Vadeče razdelimo v več skupin (odvisno od števila vadečih). Skupine naj bodo manjše, da vadeči pridejo čim večkrat na vrsto. Na eno stran igrišča se v obliki kolon vsaka skupina razporedi za svojo pnevmatiko, v katere postavimo enako število teniških žogic (jabolk) za vsako skupino. Prav tako postavimo po eno pnevmatiko (košaro) za vsako skupino na nasprotno stran igrišča. Naloga vadečih je, da v drsanju nazaj prenesejo teniške žogice (jabolka) iz ene pnevmatike v drugo. Vadeči pričnejo z igro na signal vaditelja. Nalogo opravlja po en vadeči iz vsake skupine, ko prenese žogico na drugo stran in se vrne v kolono, lahko starta naslednji. Skupina, ki prva prenese vse žogice (jabolka) na nasprotno stran igrišča, dobi točko. Igro ponovimo večkrat.

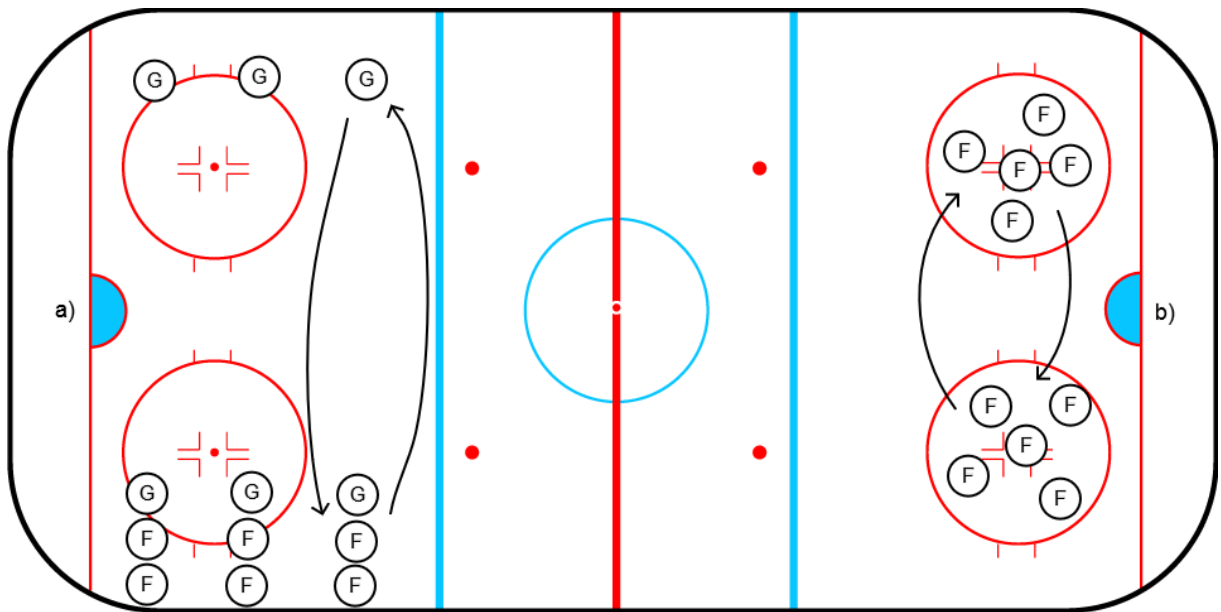
b) Iz kroga v krog

Cilj igre: utrditi drsanje nazaj

Pripomočki: /

Opis igre: Vadeče razdelimo v dve skupini po pet članov. Vsaka skupina se postavi v enega izmed dveh krogov, ki obkrožata mesto za izvedbo sodniških metov v obrambni oziroma napadalni tretjini. Vadeči se v drsanju nazaj poljubno premikajo v krogu. Na znak skušajo vadeči z drsanjem nazaj kar najhitreje priti iz svojega kroga v krog druge skupine. Skupina, ki prva opravi nalogo, dobi točko. Igro ponovimo večkrat. Skupina, ki zbere največ točk, je zmagovalka. Zaradi velike gneče lahko pride do kontakta med vadečimi. Vadeče zato spodbujamo, naj s pogledom čez ramo opazujejo, kaj se dogaja za njihovim hrbtom.

Različice igre: Vadeče razdelimo v tri skupine. V igro vključimo še krog, ki obdaja mesto za sodniški met v srednji tretjini. Vsaka skupina se postavi v enega izmed krogov. Naloga vadečih je, da se v smeri urnega kazalca pomikajo od kroga do kroga in se na koncu ustavijo v krogu, kjer so začeli. Skupina, ki se prva vrne v začetni krog, dobi točko. Igro ponovimo večkrat. Skupina, ki zbere največ točk, je zmagovalka.



Slika 5. Pospravi jabolka in Iz kroga v krog

Slika 5 prikazuje gibanje drsalcev pri elementarni igri Pospravi jabolka (levi del slike) in gibanje pri elementarni igri Iz kroga v krog (desni del slike).

3.4.6 Ustavljanje pri drsanju nazaj

Pri drsanju nazaj se uporabljajo tri vrste zaustavljanja. Najpogosteje se uporabljata V- in T-zaustavljanje, manj pa hokejsko ustavljanje.

V-ustavljanje: podobna prvina kot dvojni plug pri zaustavljanju naprej, le da gre tu za plužni položaj v smeri nazaj. Pete obeh nog približamo, prste pa potisnemo navzven. Pri ustavljanju znižamo težišče in prenesemo težo na drsalke.

T-ustavljanje: podobna prvina kot enojni plug pri zaustavljanju naprej, le da gre za enojni plužni položaj v smeri nazaj. Pri drsanju nazaj nastavimo drsalko, s katero se želimo zaustaviti, v zanoženje in pravokotno na smer drsanja. Več teže kot prenesemo na zadnjo nogo, hitreje se bomo zaustavili.

Hokejsko ustavljanje: tehnika je enaka kot pri hokejskem ustavljanju pri drsanju naprej. Najprej zmanjšamo pritisk na podlago, tako da nekoliko iztegnemo noge. Sledi zasuk glave, ramen in bokov pravokotno na smer drsanja. Z znižanjem težišča in obremenitvijo obeh drsalk pride do ustavljanja.

Metodika poučevanja:

- vaje ob ogradi; vadeči stojijo pol metra od ograde, drsalke nastavijo v pravi (T ali V) položaj in se naslonijo ob ogrado,
- vaje v parih; eden od para drsa naprej in potiska drugega, ki med drsanjem nazaj izvaja V- ali T-ustavljanje,
- samostojno izvajanje V- ali T-ustavljanja med drsanjem (predpogoj je znanje drsanja nazaj),
- hokejsko ustavljanje nazaj izvajamo, ko vadeči obvladujejo hokejsko ustavljanje pri drsanju naprej in obe osnovni ustavljanji (V in T) pri drsanju nazaj (povzeto po: Trener hokeja na ledu – interno gradivo za udeležence tečaja, 2011).

3.4.6.1 Primera elementarnih iger

a) Sumo borci

Cilj igre: utrditi postavljanje drsalk na notranji rob rezila pri ustavljanju nazaj

Pripomočki: hokejska palica, piščalka

Opis igre: Vadeče razdelimo v pare. Igra se odvija znotraj kroga, ki obdaja mesto za sodniški met. Vadeča postavita roki v predročje in pri tem držita isto hokejsko palico. Naloga vadečih je, da skušata drug drugega izriniti iz kroga. Vadeči si lahko obstanek v krogu zagotovi le tako, da postavi drsalke na notranjo stran rezila v V- ali T-položaj in tako zaustavi gibanje v smeri nazaj. Vadeči, ki mu uspe izriniti partnerja, dobi točko. Igro večkrat ponovimo.

b) Zmrznjeni

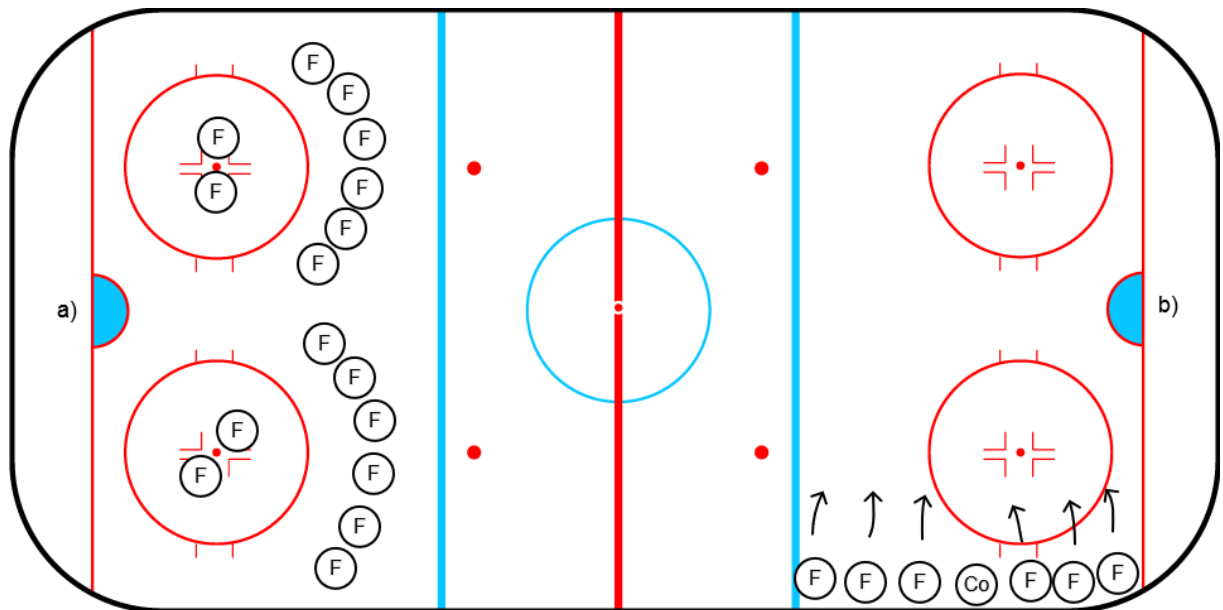
Cilj igre: utrditi različne vrste ustavljanja pri drsanju nazaj

Pripomočki: /

Opis igre: Vadeče razporedimo ob zaščitno ogrado (»bando«) na eni strani igrišča. Vadeči so razporejeni od vratarske pa do modre črte. Vaditelj je prav tako postavljen ob ogradi na isti strani igrišča kot vadeči. Vsi (vadeči in vaditelj) gledajo proti ogradi. Na signal se vadeči v drsanju nazaj gibljejo proti drugi strani igrišča, vaditelj jim med tem kaže hrbet. Ko se vaditelj obrne in jih pogleda, se morajo vsi zaustaviti oziroma zmrzniti. Vadeči, ki jim to ne uspe, se morajo vrniti na začetek. Vadeči, ki prvi pride na nasprotno stran igrišča, je zmagovalec. Zmagovalec lahko v naslednji igri prevzame vlogo vaditelja. Igro ponovimo večkrat.

Na začetku se vaditelj obrača počasneje, tako da imajo vadeči dovolj časa za ustavljanje.

Različice igre: Na začetku naj vadeči uporabljajo poljubne načine ustavljanja. V nadaljevanju od njih zahtevamo, da uporabljajo točno določeno ustavljanje (V, T ali hokejsko ustavljanje).



Slika 6. Sumo borci in Zmrznjeni

Slika 6 prikazuje gibanje drsalcev pri elementarni igri Sumo borci (levi del slike) in gibanje pri elementarni igri Zmrznjeni (desni del slike).

3.4.7 Zavoj nazaj

Zavoj nazaj se uporablja za spreminjanje smeri pri drsanju nazaj. Sprememba smeri je tako kot pri zavijanju naprej sprememba naklona drsalk. V zavoju je pomembna pravilna postavitev nog. Notranja noga (noga, ki je bližje središču namišljene krožnice, po kateri zavijamo) je v primerjavi z zunanjo nogo bolj pokrčena in pomaknjena nekoliko naprej.

Metodika poučevanja:

- hokejska preža (pokrčene noge, telo v rahlem predklonu),
- slalom v nizki preži,
- postavitev drsalk na rob rezila v blagih zavojih (občutek za nagib),
- izvedba zavoja z notranjo nogo pred zunanjo (pritisk razporedimo na obe drsalki),
- izvedba zavoja samo po zunanji nogi,
- izvedba zavoja samo po notranji nogi,
- zmanjševanje dolžine zavoja (povzeto po: Trener hokeja na ledu – interno gradivo za udeležence tečaja, 2011).

3.4.7.1 Primera elementarnih iger

a) Osmica

Cilj igre: utrditi zavoj nazaj

Pripomočki: stožci

Opis igre: Vadeče razdelimo v pare. Na vadbeno površino postavimo po dva stožca za vsak par, ki sta približno pet metrov narazen. Vsak vadeči se postavi k enemu stožcu. Na signal vadeča začneta z drsanjem nazaj okoli stožcev, v obliki številke osem. Njuna naloga je, da ulovita drug drugega. Tisti, ki mu to uspe, si prisluži točko. Nato se vadeča zopet postavi na začetni položaj in na signal dobitnika točke zopet pričneta z lovljenjem. Vadeči, ki do konca igre zbere več točk, je zmagovalec. Igra traja 2 minuti, lahko jo ponovimo večkrat, le da moramo med posameznimi igrami vadečim nuditi dovolj časa za počitek.

b) Slalom

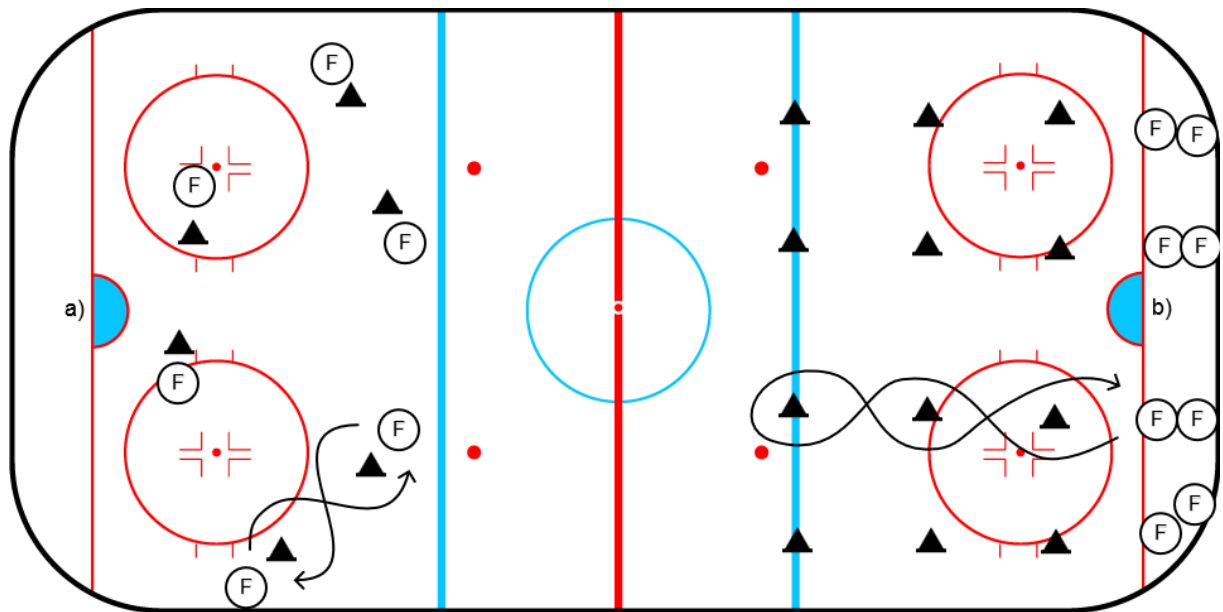
Cilj igre: utrditi zavoj nazaj

Pripomočki: klobučki, hokejske palice

Opis igre: Vadeče razdelimo v štiri skupine, ki jih v obliki kolon razporedimo za startno (vratarsko) črto. Vadeči, ki so na čelu kolon, imajo v rokah hokejsko palico. Da bi preprečili naslanjanje vadečih na palico in s tem povezan nepravilen predklonjen položaj, jo lahko držijo samo z zgornjo roko (roka, ki drži palico na vrhu držala). Na znak se vadeči v drsanju nazaj podajo na progo, na kateri so v koloni drug za drugim postavljeni klobučki. Vadeči drsajo med klobučki, okoli zadnjega klobučka, ki je na modri črti in spet nazaj do svoje skupine. Ko pridejo do startne (vratarske) črte, predajo hokejsko palico naslednjemu v skupini. Tako se na startni črti opravljajo menjave, dokler niso z nalogo opravili vsi člani skupine. Skupina, katere člani prvi opravijo s progo, je zmagovalka.

Število klobučkov in s tem povezano število zavojev je odvisno od znanja vadečih. Na začetku na progo postavimo tri klobučke, ko vadeči postanejo bolj samozavestni, pa naj se število klobučkov poveča.

Različice igre: Ko vadeči osvojijo osnove zavijanja, jim otežimo nalogo. Namesto da med klobučki samo zavijajo, jim naročimo, naj okoli klobučkov izvedejo cel zavoj. Na progo postavimo tri klobučke. Okoli prvega izvajajo zavoj v levo stran, okoli drugega v desno in okoli zadnjega, ki je na modri črti, zavoj v poljubno stran. Na poti nazaj v kolono ponovijo nalogo. Da se vadeči ne bi zmedli, lahko uporabimo različne barve klobučkov. Na primer: okoli zelenega klobučka izvedemo zavoj v levo stran, okoli rdečega klobučka pa v desno stran. Okoli rumenega klobučka, ki je zadnji v vrsti, izvedemo zavoj v poljubno stran.



Slika 7. Osmica in Slalom

Slika 7 prikazuje gibanje drsalcev pri elementarni igri Osmica (levi del slike) in gibanje pri elementarni igri Slalom (desni del slike).

3.4.8 Prestopanje nazaj

Prestopanje nazaj je zahtevnejša drsalna prvina, ki se jo navadno uči, ko vadeči že obvladajo drsanje, zavijanje in ustavljanje v drsanju nazaj. Uporablja se za spremembo smeri s kontrolo hitrosti pri drsanju nazaj. Tako kot pri prestopanju naprej, gre za izmenično odnavanje z notranje noge (noga, ki je bližje središču namišljene krožnice, po kateri prestopamo) in zunanje noge, pri čemer moramo zunanjo nogo pred odnavom prenesti čez notranjo nogo.

Metodika poučevanja:

- prestopni korak v bočni smeri; bočno premikanje (opis: desna noga gre čez levo na led, leva nato do začetnega položaja – gibanje izvajamo v obe smeri),
- »pollimonce« oziroma C-odriv (odnava samo zunanja noga, ki je ves čas v stiku s podlago, notranja noga drsi po namišljeni krožnici),
- vaja z avtomobilsko pnevmatiko (vadeči držijo palico z iztegnjeno notranjo roko, drugi konec palice postavijo v pnevmatiko, ki preprečuje, da bi vadeči padli v središče namišljene krožnice, po kateri prestopajo),
- predvaja za naklon in ravnotežje; drsanje po namišljeni krožnici nazaj, vadeči se nagne proti središču krožnice in s tem poruši ravnotežje, ko pada, se vedno ujame na notranjo pokrčeno nogo,

- vaja za odziv z notranje noge; zunanja (stojna) noga drsi po namišljeni krožnici na obeh robovih rezila, notranja (odrivna) noga izvede odziv z zunanjega dela rezila do prekrivanja z zunanjo nogo in se po najkrajši možni poti vrne v začetni položaj,
- izvajanje enega, dveh ali več prestopov pri prečenju igrišča,
- prestopanje po namišljeni krožnici v nizki frekvenci in s poudarkom na dokončanem odzivu,
- končna izvedba prestopanja (povzeto po: Trener hokeja na ledu – interno gradivo za udeležence tečaja, 2011).

3.4.8.1 Primera elementarnih iger

a) Prestopančki

Cilj igre: utrditi prestopni korak

Pripomočki: pnevmatika, piščalka

Opis igre: Vadeče razdelimo v pare. Na vadbeno površino postavimo po eno pnevmatiko za vsak par. Začetni položaj vadečih je hokejska preža, partnerja stojita vsak na svoji strani pnevmatike, tako da se gledata v oči. Na signal vaditelja pričneta z lovljenjem okoli pnevmatike, pri čemer lahko uporabljata le prestopni korak. Ko eden od para ulovi drugega, dobi točko. Po tem zamenjata smer lovljenja. Igra traja minuto, vadeči, ki zbere več točk, je zmagovalec. Igro ponovimo večkrat, pri tem pa smo pozorni, da imajo vadeči med posameznimi igrami dovolj časa za počitek.

b) Polž

Cilj igre: utrditi prestopanje nazaj

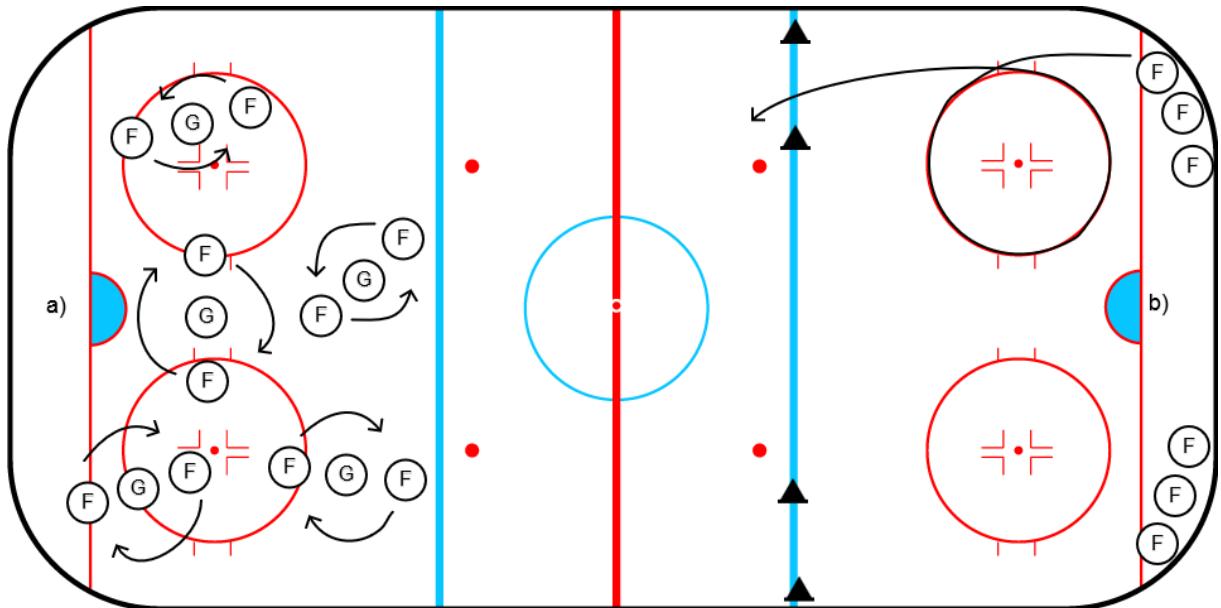
Pripomočki: klobučki, piščalka

Opis igre: Vadeče razdelimo v dve skupini in jih v obliki kolon razporedimo za vratarsko črto v kotu igrišča. Naloga vadečih je, da v drsanju nazaj prestopajo okoli kroga za sodniški met in nadaljujejo pot do vrat, ki so postavljena na modri črti. Vadeči tako opravijo pot, ki spominja na polža. Prva člana vsake kolone startata na signal (pisk) vaditelja. Vsi naslednji se lahko odpravijo na pot, ko vadeči pred njimi pride skozi vrata. Skupina, katere zadnji član pride prvi skozi vrata, je zmagovalka. Igro ponovimo večkrat.

V kolikor se vadeči ne držijo pravil in krajšajo pot (ne drsajo po zunanji strani kroga), jim to onemogočimo s postavitvijo klobučkov na notranji strani kroga.

Različice igre: Na začetku pustimo vadečim, da prestopajo v poljubno stran. V nadaljevanju pa od njih zahtevamo, da prestopajo v točno določeno smer (smer urnega kazalca ali obratna smer). Tako poskrbimo, da vadeči usvojijo

prestopanje nazaj v obe smeri, kar je izredno pomembno pri višjih starostnih kategorijah.



Slika 8. Prestopančki in Polž

Slika 8 prikazuje gibanje drsalcev pri elementarni igri Prestopančki (levi del slike) in gibanje pri elementarni igri Polž (desni del slike).

3.4.9 Obrati

Obrat je drsalna prvina, s katero spremenimo smer drsanja. Velja za eno izmed težjih drsalnih prvin. Odvisno od smeri vožnje, ločimo dve vrsti obratov: obrat iz drsanja naprej v drsanje nazaj in obrat iz drsanja nazaj v drsanje naprej.

a) OBRATI IZ DRSANJA NAPREJ V DRSANJE NAZAJ:

Sonožni obrat: pri drsanju v hokejski preži pride do iztegnitve v kolenskem sklepu ter sočasnega zasuka ramen in bokov v poljubni smeri, kar omogoči rotacijo. Pri obratu drsalke ne zapustijo podlage v celoti, težo prenesemo na sprednji del drsalke, zadnji del pa je medtem nekoliko dvignjen od podlage. Obrat je malokrat viden med samo igro, služi bolj kot predhodna vaja za obrat s prestopom.

Obrat s prestopom naprej: pri drsanju v hokejski preži prenesemo težo na poljubno nogo. Drugo nogo s pomočjo rotacije ramen in bokov obrnemo za 180 stopinj in jo postavimo na led, tako da drsi nazaj. Sledi prenos teže na nogo, ki

smo jo obrnili, in priključitev druge noge. Je najpogosteje uporabljen obrat v hokeju.

Obrat z zavojem: pri drsanju naprej pričnemo z rotacijo ramen, bokov in drsalk pravokotno na smer drsanja. Gibanje je podobno kot pri hokejskem ustavljanju, le da pri obratu z zavojem nadaljujemo gibanje s prestopnim korakom nazaj. V starejših starostnih kategorijah ta obrat največkrat uporabljajo igralci, ki igrajo na položaju branilca. Zato mu pravimo tudi »branilski« obrat.

b) OBRATI IZ DRSANJA NAZAJ V DRSANJE NAPREJ:

Obrat z dvojnimi prestopom (opis obrata v levo stran): pri drsanju nazaj v hokejski preži izvedemo prestopni korak z desno nogo čez levo nogo. Sočasno se izvede rotacija ramenskega obroča v levo stran. Teža telesa je v tem trenutku na desni nogi. Sledi obračanje leve noge za 180 stopinj ter postavitve na led. Po obračanju se teža telesa prenese na levo nogo, desno pa priključimo.

Obrat s prestopom naprej: izvedba obrata je enaka kot pri obratu z dvojnimi prestopom, le da pri fazi drsanja nazaj ne pride do prestopa noge čez nogo.

V-obrat: pri drsanju nazaj se prenese teža na poljubno nogo. Drugo nogo dvignemo od ledu in jo obrnemo nekoliko navzven (pete skupaj, prsti narazen – V-položaj). Noga, ki je v stiku z ledom, je močno pokrčena in izvaja zavoj po notranjem robu drsalke do trenutka, ko je postavljena pravokotno na želeno smer drsanja. Takrat sledi močan odziv s stojne noge in prenos teže na drugo nogo.

Metodika poučevanja:

- vaje za ravnotežje (drsanje po eni nogi, poskoki, poskoki z obrati za 180 stopinj, lastovka, ...),
- zmanjševanje pritiska na ledeno ploskev (dvigovanje na prste, poskoki, ...),
- učenje sonožnega obrata,
- obrat s prestopom naprej in nazaj na mestu (prenos teže z ene na drugo nogo),
- obrat s prestopom naprej in nazaj v gibanju (vedno višja hitrost),
- obrat z dvojnimi prestopom,
- V-obrat in obrat z zavojem (povzeto po: Trener hokeja na ledu – interno gradivo za udeležence tečaja, 2011).

3.4.9.1 Primera elementarnih iger

a) Zajčki

Cilj igre: naučiti zmanjševati pritisk na ledeno ploskev

Pripomočki: hokejske palice, piščalka

Opis igre: Vadeče razdelimo v več skupin, ki se v obliki kolon postavijo za stožec na eni strani igrišča. Na drugo stran igrišča prav tako postavimo po en stožec za vsako skupino. Med obema stožcema postavimo štiri hokejske palice. Naloga vadečih je, da drsajo okoli stožca na drugi strani igrišča in nazaj v kolono, med tem pa sonožno preskakujejo palice. Pozorni smo, da vadeči čez palice ne stopijo, ampak se odrinejo sonožno. Tako vadeče prisilimo, da se iz položaja hokejske preže iztegnejo v kolenih in zmanjšajo pritisk na podlago. Skupina, katere člani prvi opravijo z nalogo, je zmagovalka. Igro ponovimo večkrat.

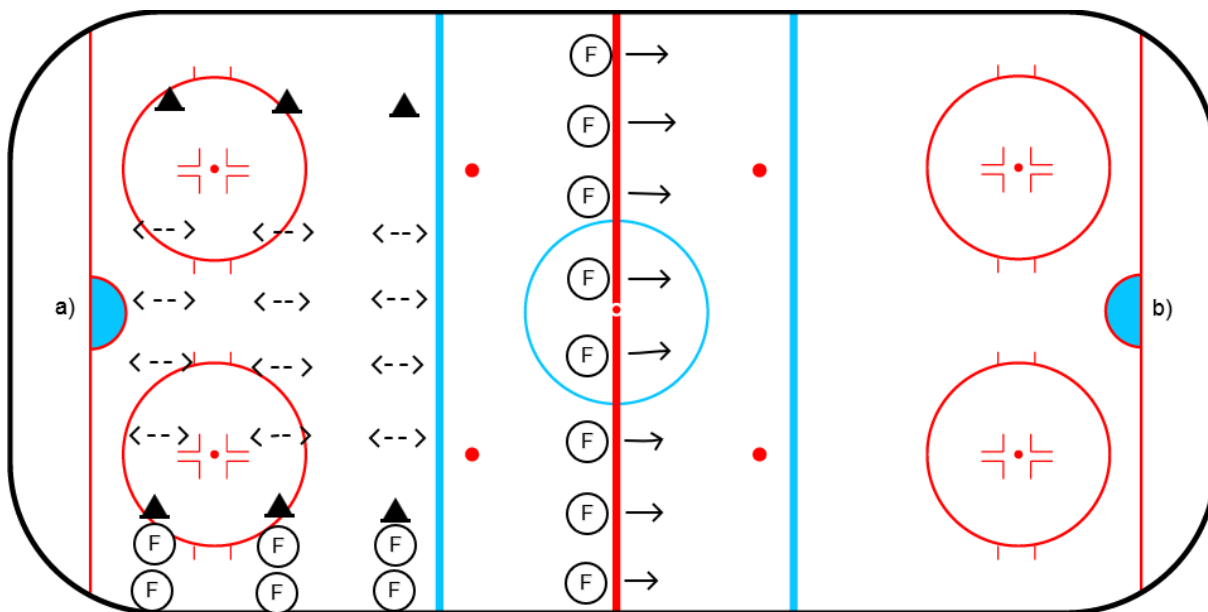
b) Vrtavke

Cilj igre: utrditi različne vrste obratov

Pripomočki: piščalka

Opis igre: Vadeče razporedimo v vrsto na sredinsko (startno) črto igrišča. Naloga vadečih je, da čim hitreje pridejo do vratarske (ciljne) črte, medtem pa izvajajo obrate na vaditeljev signal (pisk). Vsak signal pomeni spremembo smeri drsanja. Vadeči startajo v drsanju naprej. Na pisk sledi obrat iz drsanja naprej v drsanje nazaj. Naslednji pisk pomeni spremembo iz drsanja nazaj v drsanje naprej in tako dalje. Vadeči, ki prvi pride do ciljne črte, je zmagovalec. Zmagovalec lahko prevzame vlogo vaditelja in signalizira spremembo smeri. Igra je primerna za utrjevanje sonožnega obrata in obrata s prestopom naprej pri spremembi smeri iz drsanja naprej v drsanje nazaj. Pri spremembi smeri iz drsanja nazaj v drsanje naprej pa lahko utrdimo obrat z dvojnimi prestopom in obrat s prestopom naprej. Način obračanja določimo pred začetkom vsake igre.

Različice igre: Na začetku dovolimo vadečim, da se obračajo v poljubno smer. Nato od vadečih zahtevamo, da se obračajo samo v levo ali pa desno stran. Tako poskrbimo, da vadeči usvojijo obrate v obe smeri, kar je nujno potrebno v višjih starostnih kategorijah.



Slika 9. Zajčki in Vrtavke

Slika 9 prikazuje gibanje drsalcev pri elementarni igri Zajčki (levi del slike) in gibanje pri elementarni igri Vrtavke (desni del slike).

3.4.10 Starti

Poznamo različne starte, ki se med seboj razlikujejo glede na začetni položaj drsalca.

Čelni start naprej z mesta: v stoji z močno pokrčenimi koleno sta sprednja dela drsalk obrnjena navzven. Trup je rahlo predklonjen. Težo telesa postavimo na sprednji del drsalk. Začetni koraki so krajši in izvedeni v višji frekvenci.

Bočni start naprej z mesta: od čelnega starta se razlikuje po začetnem položaju. Igralec je obrnjen pravokotno na smer drsanja s pokrčenimi koleno. Najprej se igralec odrine z zunanjo nogo. Sledi odziv z notranje noge in sočasna izvedba prestopa zunanje noge prek notranje. V tem času poteka tudi rotacija ramen in bokov v smeri drsanja. Nato nadaljujemo enako kot pri čelnem startu – kratki koraki in visoka frekvenca.

Start nazaj z mesta: noge so močno pokrčene, drsalke so v širini bokov in postavljene pravokotno na smer drsanja. Iz začetnega položaja izvedemo C-odriv z zunanjo nogo, ki se nadaljuje v prestopanje nazaj ali pa sledijo izmenični C-odriv z obema nogama.

Metodika poučevanja:

- z učenjem začnemo, ko vadeči obvladajo ostale drsalne elemente,
- čelni start; iz začetnega položaja (pokrčena kolena, drsalki sta postavljeni na notranja dela rezila) prenesemo težišče naprej, v trenutku, ko grozi padec, začnemo z izvajanjem drsalnih korakov,
- vaje za frekvenco odzivov; »skipping« na mestu, sprednji del drsalk je obrnjen navzven,
- vaje v parih; eden od para pred seboj potiska ali za seboj vleče drugega,
- izvedba starta z ustreznim podaljševanjem faz drsenja (v začetnem delu je frekvenca korakov višja),
- izvajanje vseh vrst startov iz različnih položajev (počep, sede, leže na trebuhu, leže na hrbtu),
- pozorni moramo biti na število ponovitev in odmorov (povzeto po: Trener hokeja na ledu – interno gradivo za udeležence tečaja, 2011).

3.4.10.1 Primera elementarnih iger

a) Veriga

Cilj igre: utrditi čelni in bočni start

Pripomočki: klobučki, piščalka

Opis igre: Vadeče razdelimo v več skupin (odvisno od števila vadečih). Po dolžini vadbene površine za vsako skupino posebej postavimo štiri klobučke, ki so približno po pet metrov narazen. K vsakemu klobučku se postavi po en član skupine, razen prvega v verigi, ki se postavi k ogradi. Na signal prvi v verigi startajo do drugega člana verige, ki stoji pri prvem klobučku. Ko se ga dotakne, lahko drugi člen starta proti tretjemu in tako dalje. Naloga zadnjega člana verige je, da se dotakne ograde na drugi strani igrišča. Skupina, ki najhitreje opravi nalogo, dobi točko. Zadnji člen se pomakne na začetek in tako igro ponovimo večkrat.

b) Ujemi palico

Cilj igre: utrditi čelni in bočni start

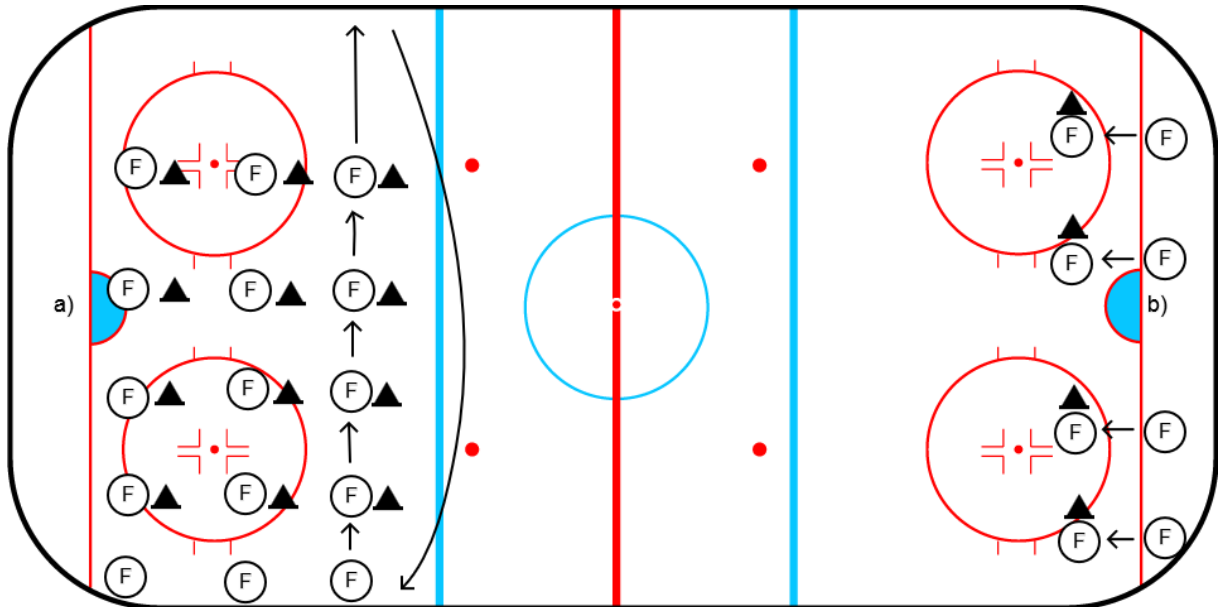
Pripomočki: hokejske palice, klobučki

Opis igre: Vadeče razdelimo v pare. Eden od para se postavi na modro ali vratarsko črto, drugi pa ob klobuček, ki se nahaja en meter od črte. Vadeči, ki stojijo ob klobučkih, imajo v rokah palico. Palico postavijo vertikalno na led tako, da je držalo palice na ledeni ploskvi, loparček palice pa držijo v roki. Vadeči, ki stojijo ob klobučkih, izpustijo palico, kadar želijo. Naloga vadečih, ki stojijo na črti pa je, da palico ujamejo, preden pade na led. Če vadeči, ki starta s črte,

ujame palico, dobi točko. Vsak vadeči v paru petkrat lovi palico. Tisti, ki ima na koncu več točk, je zmagovalec. Igro ponovimo večkrat.

Štartni položaj vadečih, ki lovijo palico, določimo pred igro. Igra je primerna za utrjevanje čelnega in bočnega starta.

Različice igre: Ko vidimo, da vadeči brez težav ujamejo palico preden pade na tla, pomaknemo klobučke dlje od modre oz. vratarske črte. Razdaljo prilagajamo glede na sposobnosti vadečih.



Slika 10. Veriga in Ujemi palico

Slika 10 prikazuje gibanje drsalcev pri elementarni igri Veriga (levi del slike) in gibanje pri elementarni igri Ujemi palico (desni del slike).

3.5 Osnove tehnike s palico

Tehnika je specifično gibanje ali del gibanja, ki je izveden z namenom, da se v določeni športni situaciji izvede gibalna naloga. Tehnika ni sama sebi namen, ampak predstavlja najboljšo rešitev med možnimi gibanji s ciljem optimalne taktične rešitve v določeni igralni situaciji (Filipčič, 2000).

Hokejska tehnika je sestavljena iz tehnike udarca in tehnike gibanja igralca ob izvedbi udarca ali podaje. O učinkoviti hokejski tehniki govorimo takrat, ko je igralec sposoben hitro izbrati in izvesti udarec v različnih igralnih situacijah ter gibanjih in pri tem udariti ali podati ploščico z optimalno hitrostjo in smerjo (Kern, 2008).

V diplomski nalogi se bomo osredotočili na elemente tehnike s palico, ki so jih otroci v hokejski šoli zaradi njihovih morfoloških in motoričnih značilnosti sposobni izvesti. Pozornost bomo namenili osnovam tehnike s palico, brez katerih bi bila onemogočena nadgradnja znanja v višjih starostnih kategorijah.

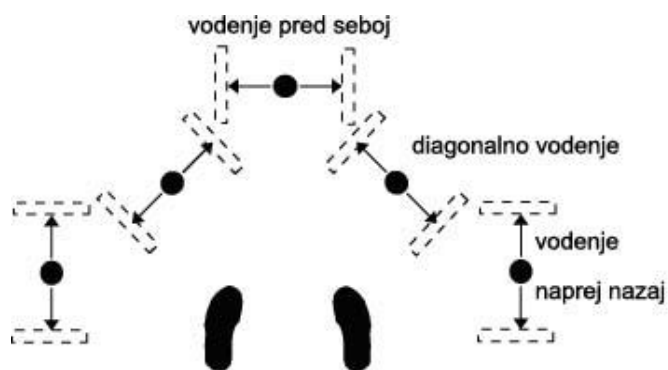
3.5.1 Vodenje hokejske ploščice

Vodenje hokejske ploščice je za drsanjem druga najpomembnejša prvina hokeja, zato ji posvečamo veliko pozornost. Zelo pomembno je dobro obvladovanje hokejske ploščice, da je lahko pri samem vodenju pogled usmerjen gor in naprej v igrišče in ne samo v ploščico. Pri tem je zelo pomembno, da igralec obdrži kontrolo ploščice in je uspešen pri igranju sodniških metov, pri sprejemu in podaji ploščice ter seveda pri strelu na gol. Obvladovanje osnovnega vodenja hokejske ploščice kaže nekakšno celostno podobo hokejskega igralca. Vodenja ali obvladovanja hokejske ploščice se vsak posameznik lahko uči na suhem ali na ledu. Najpomembnejša stvar, še posebno pri mladih igralcih, je, da ima igralec palico neprestano v rokah in se igra s ploščico. Ulični hokej je zelo priporočljiv pri napredku obvladovanja hokejske ploščice, vendar pri tem ne smemo pozabiti na samostojno vadbo, pri kateri se osredotočimo na tehniko vadbe in učenje njenih prvin (Kern, 2008).

3.5.1.1 Osnovno vodenje hokejske ploščice

Osnovno vodenje hokejske ploščice se izvaja znotraj 30 do 40 centimetrskega prostora, kjer vodimo ploščico z leve na desno stran z vrtenjem v zapestjih. Z vrtenjem palice v zapestju na obeh straneh, »forhend« (sprednja stran lopatice palice) in »bekend« (zadnja stran lopatice palice) strani, z lopatico palice napravimo nekakšno čašico, kar nam omogoča večjo kontrolo ploščice. Pri tem se konica palice obrne navzven, peta palice navznoter in obratno. Položaj ploščice naj bi bil vseskozi nekje na sredini lopatice. Vodenje naj bi bilo kar se da mehko, ritmično in tiho (Kern, 2008).

Osnovno vodenje hokejske ploščice lahko izvajamo pred telesom, diagonalno od telesa ter na »forhend« in »bekend« strani z vodenjem naprej in nazaj (Kern, 2008).



Slika 11. Osnovno vodenje hokejske ploščice (Kern, 2008)

Slika 11 prikazuje smer in mesto, kjer izvajamo osnovno vodenje hokejske ploščice.

3.5.1.2 Vrste vodenj hokejske ploščice

Pri **kratkem vodenju** se palica giblje nekje v širini ramen pred telesom znotraj 30 do 40 centimetrskega prostora. Hokejska ploščica je vedno postavljena na sredini lopatice z »bekend« ali »forhend« strani. Zelo pomembno je, da palico držimo bolj z ostalimi prsti in ne s palcem. Pri kratkem vodenju se gibljejo v glavnem samo roke, ramena pa bolj ali manj ostajajo v istem položaju in so sproščena. Telo igralca je v osnovnem položaju, glava dvignjena, pogled periferno usmerjen naprej v igrišče. Ploščico pri kratkem vodenju lahko vodimo naravnost pred seboj, diagonalno ali ob strani na levi ali desni strani, pri čemer zgornji del trupa obrnemo v želeno smer. Pri obračanju v levo ali desno stran je že potrebno premikati spodnjo roko gor in dol po ročaju palice. Pri vodenju ploščico potisnemo s sredino lopatice v eno stran, prestavimo palico in ploščico pričakamo na drugi strani. Isto ponovimo še v drugo stran in tako naprej. Medtem ko se gibljemo po igrišču ali stojimo na mestu, skušamo obdržati kontrolo nad ploščico. Dobro obvladovanje vodenja ploščice je osnova vseh nadaljnjih aktivnosti v igri (Kern, 2008).



Slika 12. Kratko vodenje hokejske ploščice (Kern, 2008)

Slika 12 prikazuje gibanje igralca in palice pri kratkem vodenju.

Pri **dolgem vodenju** je značilno, da se palica giblje tudi zunaj širine ramen stran od telesa. Potiskanje ploščice v levo ali desno stran je daljše in prihaja tudi do popolne iztegnitve zgornje roke. Pogosto prihaja do situacije, ko igralec palico nekaj časa drži le z zgornjo roko. Amplituda gibanja rok je zelo pomembna in se precej poveča, pri čemer pride drsenje spodnje roke še bolj do izraza. Igralec je postavljen v osnovni položaj, glava je dvignjena, pogled usmerjen v igrišče. Ploščico vodi prav tako pred seboj, diagonalno ali ob strani, vendar je amplituda giba precej daljša od kratkega vodenja, zato je sproščenost rok in ramenskega obroča še toliko bolj pomembna. Dolgo vodenje je predvsem uporabno pri preigravanju in igralni situaciji 1 : 1 (Kern, 2008).

Vodenje ploščice od sebe k sebi igralci uporabljajo v situaciji pred nasprotnim igralcem in pri pripravi na strel ali podajo. Pomembno je obračanje palice pravokotno na smer gibanja. Hokejska ploščica se giblje vzporedno s telesom na »forhend« strani in se menjajoče oddaljuje in približuje. Hokejsko ploščico s sredino lopatice pri vodenju potisnemo naprej pred telo, prestavimo palico pred ploščico, jo zaustavimo in potisnemo nazaj. Pri vodenju od sebe k sebi je zelo pomembno gibanje v zapestju, predvsem pa je pomemben stalen stik lopatice s ploščico. Pozornost usmerimo na pravilen gib glede na telo in ne v smeri drsalke. Igralec je, tako kot pri ostalih vrstah vodenja, postavljen v osnovni položaj, glava je dvignjena, pri čemer je pogled usmerjen naprej v igrišče (Kern, 2008).

Pri **vodenju s potiskanjem** palico držimo samo z zgornjo roko, ki je malenkostno pokrčena zaradi večje možnosti obvladovanja ploščice. S spodnjo roko, ki je prosta, predvsem uravnavamo ravnotežje igralca ter z njenimi zamahi naprej in nazaj pomagamo pri razvijanju hitrosti. Lopatica palice je vseskozi v stiku z ledeno ploskvijo in hokejsko ploščico, ki jo igralec potiska naravnost pred seboj. Trup je rahlo v predklonu, glava v pokončnem položaju, pogled periferno usmerjen v igrišče. Zelo pogosto se pojavlja napaka, da igralec pri potiskanju ploščice palico drži preblizu ledeni ploskvi in telesu, kar mu preprečuje razvoj velike hitrosti in izgubo ploščice. Vodenje ploščice s potiskanjem igralci uporabljajo predvsem pri hitrem startu ter v situacijah, ko je tveganje izgube ploščice zelo majhno (Kern, 2008).



Slika 13. Vodenje hokejske ploščice s potiskanjem (Kern, 2008)

Slika 13 prikazuje položaj igralca in palice pri vodenje hokejske ploščice s potiskanjem.

3.5.1.3 Primera elementarnih iger

a) Nabiralčki

Cilj igre: utrditi vodenje ploščice

Pripomočki: hokejske ploščice, piščalka

Opis igre: Vadeče razdelimo v 4 skupine. Vsaka skupina se v obliki vrste nahaja v kotu vadbene površine. Na sredino vadbene površine postavimo čim več hokejskih ploščic. Naloga vadečih je, da na signal zadržajo iz kota proti sredini, vzamejo eno ploščico in jo vodijo v kot, iz katerega so prišli. Ko vadeči pripelje ploščico v kot, lahko starta naslednji iz vrste. Pozorni smo na to, da vadeči vodijo ploščico in je v kot ne podajajo. V kolikor se to zgodi, od vadečih zahtevamo, da podano ploščico vrnejo na sredino. Ko na sredini zmanjka ploščic, vsaka skupina prešteje, koliko ploščic je »nabrala«. Skupina, ki ima največ ploščic, je nagrajena s točko. Igro ponovimo večkrat.

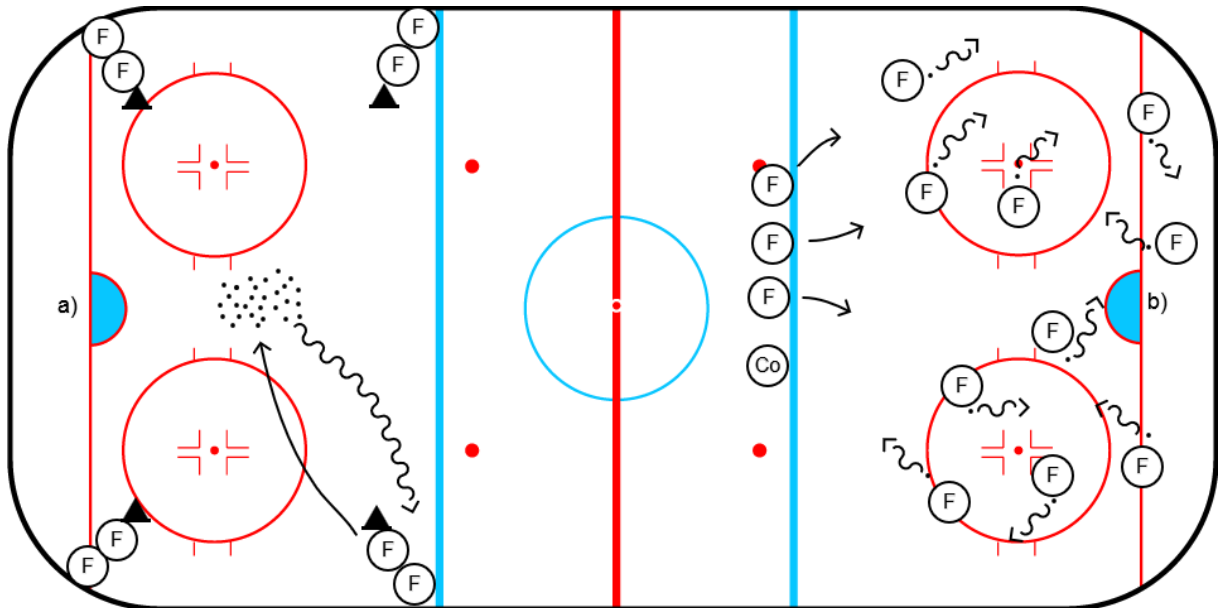
b) Kradljivčki

Cilj igre: utrditi vodenje ploščice, utrditi odvzemanje ploščice

Pripomočki: hokejske ploščice, piščalka, markirni dresi

Opis igre: Glede na velikost skupine, določimo število »kradljivčkov« (približno tretjina vadečih). »Kradljivčki« oblečejo markirne drese, da se ločijo od ostalih vadečih. Vadeči na vadbeni površini vodijo hokejsko ploščico in jo čim dlje ščitijo pred »kradljivčki«. »Kradljivčki« na signal zadržajo na vadbeno površino in skušajo vadečim »ukrasti« čim več ploščic. Po »kraji« morajo ploščico pripeljati vaditelju. Medtem ko peljejo ploščico vaditelju, jim lahko vadeči »ukradejo« ploščico nazaj. Ko vadeči ostanejo brez ploščice, se postavijo na prej določeno mesto in zaključijo z igro. Vadeči, ki najdlje vodi in ščiti ploščico pred

»kradljivčki«, je zmagovalec. Po končani igri, vlogo »kradljivčkov« dodelimo drugim vadečim.



Slika 14. Nabiralčki in Kradljivčki

Slika 14 prikazuje gibanje drsalcev pri elementarni igri Nabiralčki (levi del slike) in gibanje pri elementarni igri Kradljivčki (desni del slike).

3.5.2 Podaja in sprejem

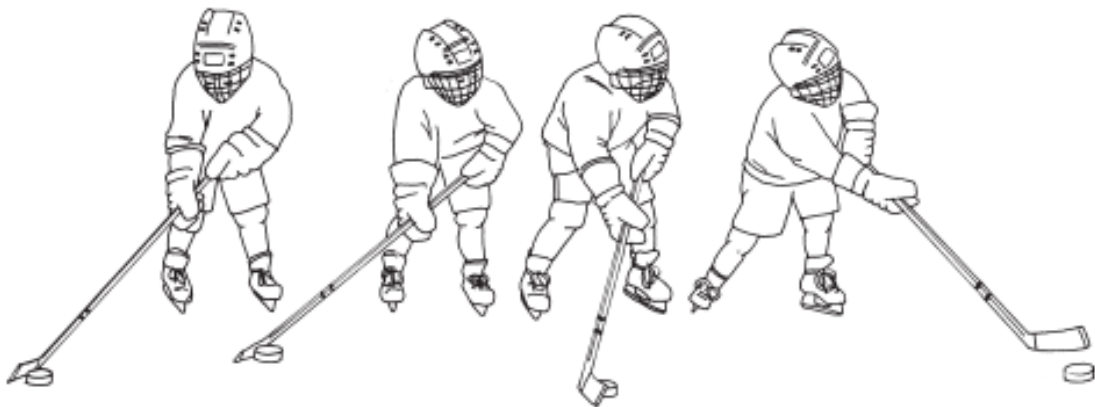
Glede na to, da je hokej na ledu kolektiven šport, predstavlja podaja zelo pomemben tehnični element pri dosegu končnega cilja igre, tj. dosegu zadetka. V hokejski šoli se uporablja osnovna podaja s potegom, in sicer z obema stranema lopatice palice – »bekend« in »forhend«.

3.5.2.1 Forhend podaja s potegom

Prva in osnovna podaja, ki je v hokejski igri tudi ena najbolj uporabnih, je podaja s potegom. Gre za najbolj točno podajo, ki je lahko dolga ali kratka, hitra ali počasna. Ena od prednosti te podaje je tudi v tem, da jo lahko izvedemo v polni hitrosti, ne da bi nakazali kakršenkoli namig nasprotniku glede namena podaje (Kern, 2008).

Osnovni prijem za vodenje hokejske ploščice in osnovna postavitev sta osnovi za izvedbo podaje s potegom. Stopala, trup in ramenski obroč so postavljeni nekje pod kotom 45 stopinj glede na smer podaje. Palico položimo pred

ploščico, ki jo iz osnovnega položaja potegnemo nazaj na stran telesa, nekoliko zadaj za zadnjo drsalko. Zapestja zavrtimo tako, da z lopatico pokrijemo ploščico, pri čemer le-ta ostane na sredini lopatice. Teža telesa je na nogi bližje ploščici, torej na zadnji nogi. S pogledom, usmerjenim v točko zadetka oziroma v smer podaje, podamo ploščico s potegom rok naprej. Z zgornjo roko palico potegnemo naprej v smeri podaje, s spodnjo roko pa pritisnemo palico k tlom. Roki in komolca so vseskozi odmaknjeni od telesa. Medtem ko palica prehaja telo igralca, prenesemo težo od zadnje k sprednji nogi, pri čemer zadnjo nogo lahko tudi malenkostno dvignemo. V gibanju potisnemo spodnjo roko naprej, zapestje se upogne in usmeri palico k točki zadetka. Trup in ramenski obroč se sunkovito obrneta v smer podaje ploščice. Zgornja roka pri tem ostane zadaj ob telesu rahlo iztegnjena naprej, spodnja roka pa popolnoma iztegnjena v smeri podaje. Ploščico podamo po ledu ob konici prstov sprednje noge. V času, ko ploščica zapusti lopatico, sta trup igralca in palica usmerjena v smer podaje (Kern, 2008).



Slika 15. Forhend podaja s potegom (Kern, 2008)

Slika 15 prikazuje gibanje igralca in palice pri forhend podaji s potegom.

3.5.2.2 Bekend podaja s potegom

Začetni prijem palice in postavitev igralca sta enaka osnovnemu vodenju in podajanju hokejske ploščice. Teža telesa v začetni fazi je enakomerno porazdeljena na obeh nogah. Trup in ramenski obroč sta nekoliko bolj zaprta, stopali pa postavljeni bočno glede na smer podaje. Za pripravo na »bekend« podajo iz osnovnega položaja s palico potegnemo ploščico nazaj na »bekend« stran za zadnjo nogo. Zapestja zavrtimo tako, da s palico ploščico nekako pokrijemo in jo namestimo na peto lopatice. Teža telesa se v tem času prenese na zadnjo nogo, oziroma na nogo, ki je bližje ploščici (Kern, 2008).

S pogledom preko rame, usmerjenim v smer podaje, in s potegom rok podamo ploščico sprejemalcu podaje. S spodnjo roko potegnemo palico v smer podaje, z zgornjo roko pa potisnemo palico k tlam. Obe roki sta odmaknjeni od telesa, predvsem pa je pomembno ohranjanje pravokotnega položaja palice v smer podaje. Teža telesa se ob potegu s palico prenese z zadnje na sprednjo nogo, trup pa se pri tem obrne v smer podaje. Ploščica pri tem potuje od pete proti konici lopatice in jo zapusti nekoliko za sprednjo nogo. Dolžina zamaha je odvisna od časa, ki nam je na voljo, in od dolžine oddaljenosti sprejemalca ploščice. Pogled igralca, trup in palica so ob zaključku usmerjeni v smer podaje, teža telesa je na sprednji nogi, zadnja noga je nekoliko dvignjena in ohranja ravnotežni položaj igralca (Kern, 2008).



Slika 16. Bekend podaja s potegom (Kern, 2008)

Slika 16 prikazuje gibanje igralca in palice pri backend podaji s potegom.

3.5.2.3 Sprejem podaje

Sprejem podaje je prav tako pomemben tehnični element kot podaja sama, saj brez uspešnega sprejema ploščka le-tega ne moremo obdržati v posesti.

Ključne točke sprejema so:

- amortizacija prejetega ploščka,
- loparček palice je usmerjen pravokotno na smer ploščka,
- plošček sprejmemo na sredini loparčka palice,
- ob sprejemu ploščka spodnjo roko na palici potisnemo nazaj (povzeto po: Klinar, 2011).

Zgoraj naštetе točke so ključne za sprejem ploščka z obema stranema loparčka palice (»bekend« in »forhend«).



Slika 17. Sprejem ploščka (Kern, 2008)

Slika 17 prikazuje gibanje igralca in palice pri sprejemu ploščka.

3.5.2.4 Primera elementarnih iger

a) Kača

Cilj igre: utrditi podajo

Pripomočki: stožci, goli

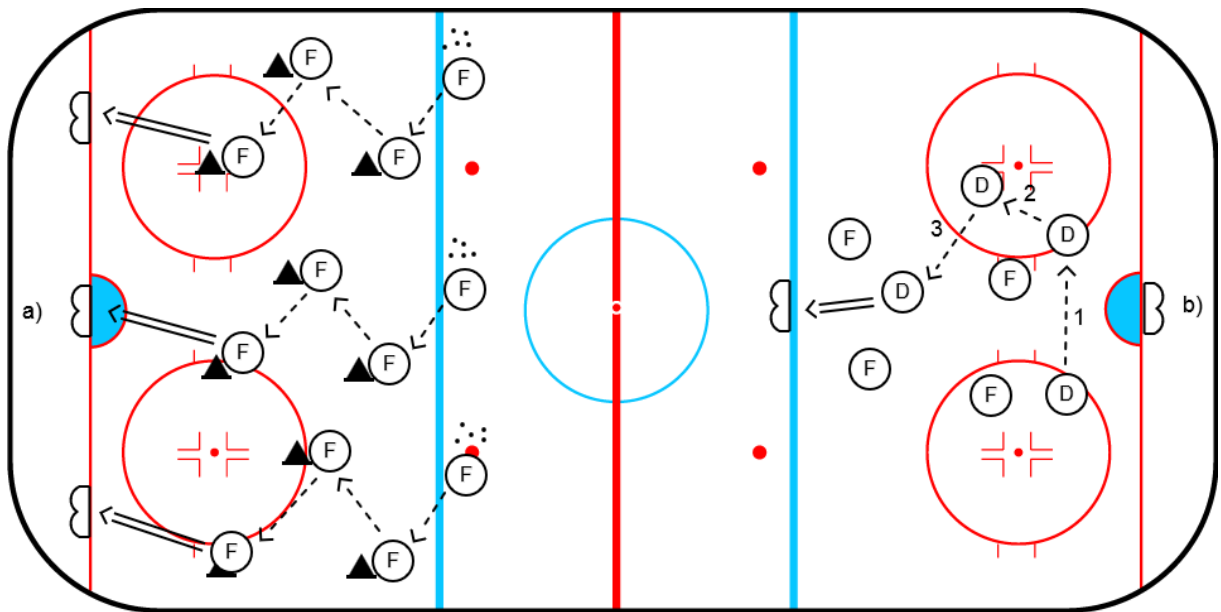
Opis igre: Vadeče razdelimo v več skupin. Vadeče vsake skupine razporedimo ob stožce, ki so v obliki kače razporejeni od ene strani vadbene površine proti drugi. Na drugi strani za vsako skupino postavimo tudi gol. Vadeči, ki je na repu »kače«, ima poleg sebe določeno število hokejskih ploščic. Na signal poda ploščico naslednjemu v »kači«, ta jo sprejme in poda naslednjemu. Postopek ponavljamo, dokler ploščice ne dobi zadnji - »glava kače«. Naloga slednjega je, da s ploščico zadane gol. Ko doseže zadetek, lahko vadeči, ki je na repu kače, zopet prične s podajanjem. Skupina, ki prva spravi vse ploščice v gol, dobi točko. Igro ponovimo večkrat, pri tem pa smo pozorni, da vadeči menjajo mesta v »kači«.

b) Podaj in zadeni

Cilj igre: utrditi podajo

Pripomočki: hokejska ploščica, 2 gola

Opis igre: Vadeče razdelimo v ekipe s po 4 igralci. Ekipe igrajo med seboj po veljavnih pravilih za mlajše selekcije. Edina sprememba je ta, da lahko ekipa doseže zadetek le, če si pred tem igralci znotraj ekipe izmenjajo vsaj 3 podaje.



Slika 18. Kača in Podaj ter zadeni

Slika 18 prikazuje gibanje drsalcev pri elementarni igri Kača (levi del slike) in gibanje pri elementarni igri Podaj ter zadeni (desni del slike).

3.5.3 Strel

Strel na gol je zelo pomemben tehnični element, saj omogoča igralcem, da dosežejo zadetek, kar je tudi glavni cilj hokejske igre. Zaradi morfoloških značilnosti otrok se v selekciji hokejske šole uporablja in uči strel s potegom. Pomembno je, da vadeči usvojijo pravilno tehniko strela s potegom, saj je to osnova za učenje in nadgradnjo znanja v višjih starostnih kategorijah. V začetni fazi učenja je poudarek na pravilni tehnični izvedbi in gibanju telesa. Ko igralci tehnično pravilno izvedejo udarec, se osredotočimo na natančnost in hitrost strela.

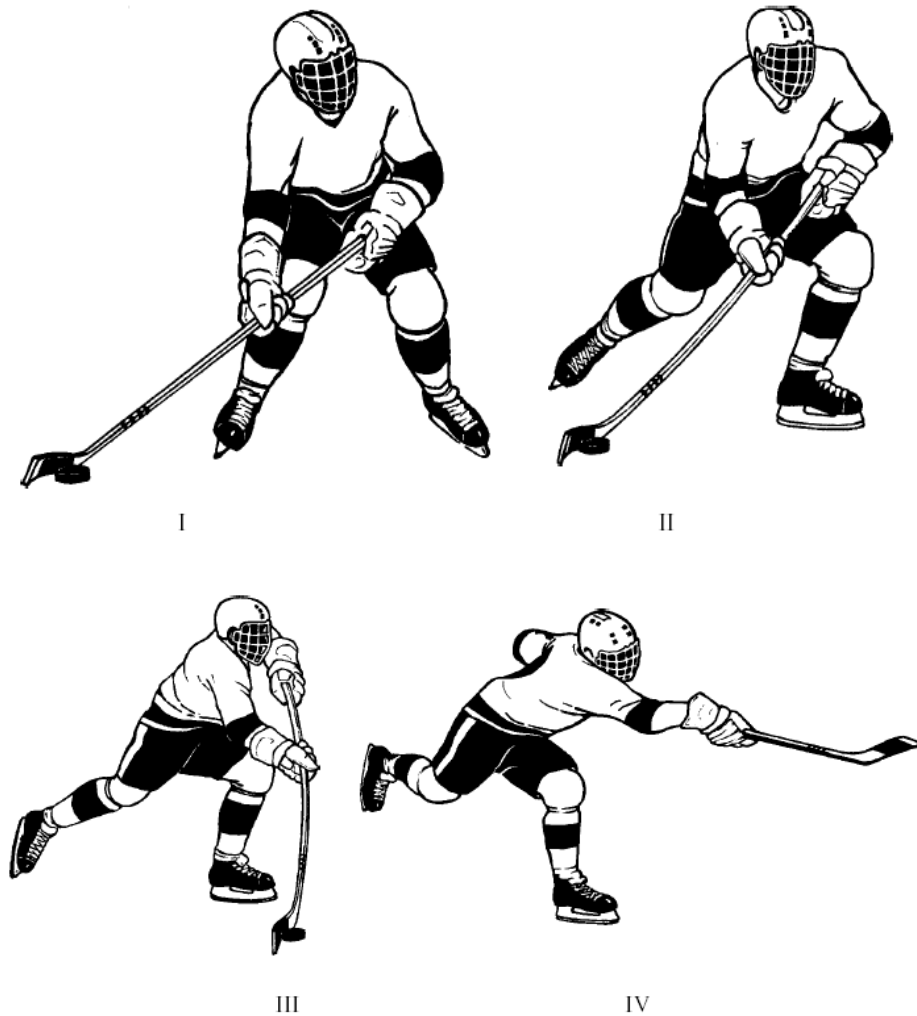
3.5.3.1 Forhend strel s potegom

Strel s potegom je zaradi svoje enostavnosti največkrat uporabljen strel v hokejski igri. Ker ima igralec skozi izvedbo strela ves čas plošček na lopatici palice, je strel s potegom tudi eden izmed najbolj natančnih strelav.

Ključne točke »forhend« strela s potegom:

- pred izvedbo si plošček namestimo na peto lopatice,
- razpon rok pri držanju palice je nekje v širini ramen,

- v začetni fazi strela prenesemo plošček na stran telesa, nekoliko za zadnjo drsalko, pri čemer je teža telesa na zadnji nogi,
- v fazi zamaha plošček potuje s pete lopatice proti konici, pri čemer trup in ramenski obroč rotirata v smeri strela, težo telesa prenesemo na sprednjo nogo in palico,
- telo je nagnjeno naprej v smeri strela (povzeto po: Kern, 2008).



Slika 19. Forhend strel s potegom (Kern, 2008)

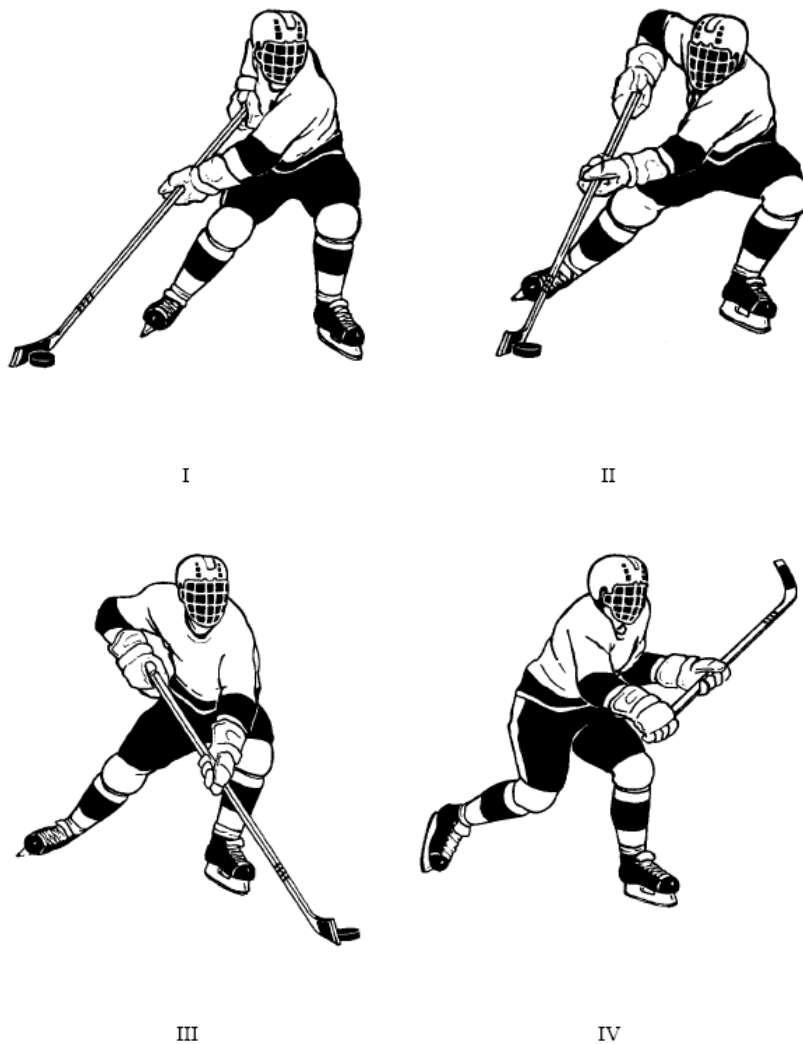
Slika 19 prikazuje gibanje igralca in palice pri forhend strelu s potegom.

3.5.3.2 Bekend strel s potegom

Med vsemi streli z »bekend« stranjo palice, je strel s potegom najenostavnejši in tudi največkrat uporabljen strel. Kljub temu, da so streli z »bekend« stranjo palice tehnično težji za učenje, pa izkušnje kažejo, da se v hokejski šoli nekateri igralci lažje naučijo »bekend« kot »forhend« strel s potegom.

Ključne točke »bekend« strela s potegom:

- pred izvedbo si plošček namestimo na peto lopatice,
- razpon rok pri držanju palice je nekje v širini ramen,
- v začetni fazi strela prenesemo plošček na »bekend« stran telesa, vzporedno ali nekoliko za zadnjo drsalko, pri čemer je teža telesa na nogi, ki je bližje ploščku (zadnji nogi),
- v fazi zamaha plošček potuje s pete lopatice proti konici, pri čemer trup in ramenski obroč rotirata v smeri strela, težo telesa prenesemo na sprednjo nogo in palico,
- telo je nagnjeno naprej v smeri strela (povzeto po: Kern, 2008).



Slika 20. Bekend strel s potegom (Kern, 2008)

Slika 20 prikazuje gibanje igralca in palice pri bekend strelu s potegom.

3.5.3.3 Primera elementarnih iger

a) Tarča

Cilj igre: utrditi strel

Pripomočki: hokejske ploščice, 2 gola

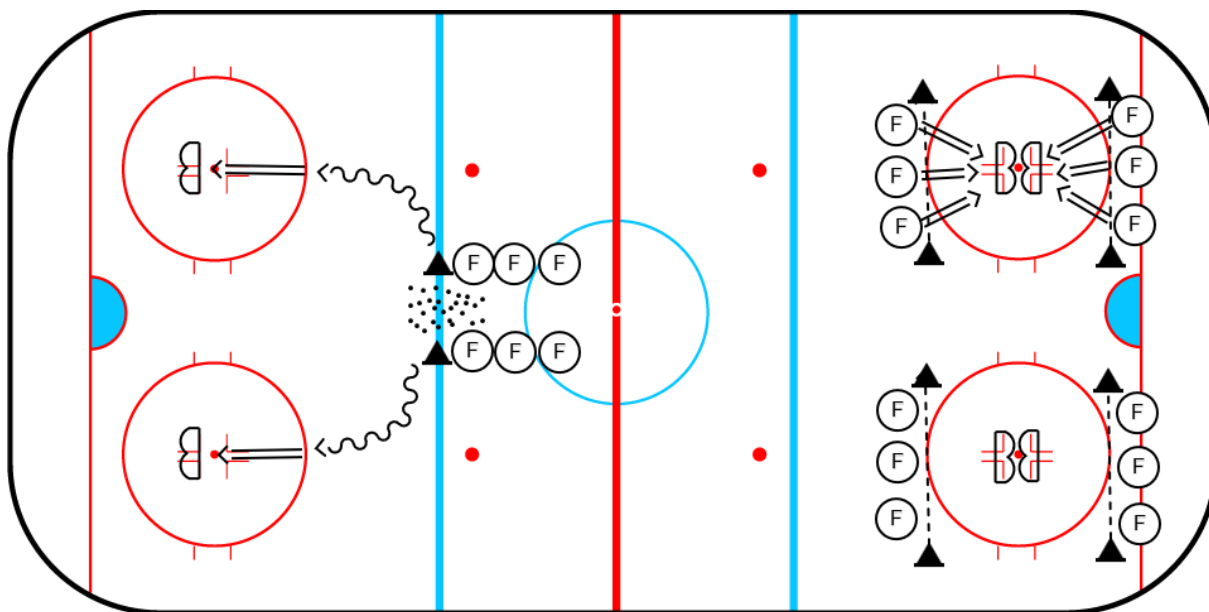
Opis igre: Vadeče razdelimo v dve skupini (lahko tudi več – odvisno od števila vadečih). V obliki kolone se postavijo za stožca, ki sta postavljena na eni strani vadbene površine. Prav tako na to stran vadbene površine postavimo čim več hokejskih ploščic. Na drugo stran vadbene površine postavimo 2 gola. Gola postavimo v krožnico, ki obdaja mesto za sodniški met. Vsak gol pripada eni skupini. Na signal iz vsake kolone starta po en vadeči. Naloga slednjega je, da vodi pak na drugo stran in ga ustrelji v gol. Strelja lahko samo pred črto, ki obdaja mesto za sodniški met. Tako preprečimo, da bi vadeči ploščico pripeljali v gol. Ko vadeči zadane gol, lahko starta naslednji iz kolone. V primeru, da vadeči zgreši gol, drsa po ploščico in ponovno strelja. Ko zmanjka ploščic, vsaka skupina prešteje, koliko le-teh ima v голу. Ekipe, ki ima v голу več ploščic, dobi točko. Igro ponovimo večkrat.

b) Ostrostrelci

Cilj igre: utrditi strel, utrditi preciznost

Pripomočki: hokejski goli, stožci, hokejske ploščice

Opis igre: Vadeče razdelimo v več manjših skupin. Po dve skupini tekmujeta med seboj. Odvisno od števila skupin, lahko pripravimo več vadbenih enot. Na vsaki enoti postavimo dva gola tako, da se dotikata z zadnjo stranjo. Na vsako stran golov postavimo dva stožca, ki sta oddaljena nekaj metrov. Med stožcema poteka namišljena črta, ki je vadeči ne smejo prestopiti. Stožce na začetku postavimo nekoliko bližje голу, ko vadeči usvojijo tehniko in se preciznost izboljša, pa jih pomikamo vedno dlje. Člani skupine se postavijo za namišljeno črto. Obe skupini dobita enako število hokejskih ploščic. Naloga vadečih je, da ustrelijo ploščice v svoj gol. V kolikor zgrešijo gol in gre ploščica na stran druge skupine, jo lahko ta vzame in ustrelji v svoj gol. Ko skupinama zmanjka ploščic, preštejemo, katera jih ima več v svojem голу. Tista z več ploščicami je zmagovalka. Igro ponovimo večkrat.



Slika 21. Tarča in Ostrostrelci

Slika 21 prikazuje gibanje drsalcev pri elementarni igri Tarča (levi del slike) in gibanje pri elementarni igri Ostrostrelci (desni del slike).

4. Sklep

Tako kot pri vseh športnih panogah, naj bi bil tudi pri hokeju na ledu cilj vadbe avtomatizacija pravilnega gibanja. V tem procesu naj bi imela zelo veliko vlogo motivacija, saj je včasih potrebno mnogo enoličnih ponovitev, kar je lahko za otroke zelo utrujajoče (Stanovnik, 1997).

Najboljši način, da bi se izognili monotonosti na vadbenih enotah, je zagotovo vključevanje elementarnih iger v le-te. Skozi elementarne igre naj bi se otroci naučili ali utrdili različnega gibanja, hkrati pa naj bi služile tudi kot odlično sredstvo, prek katerega naj bi se otroci seznanili z glavnimi značilnostmi posamezne športne panoge.

Glede na to, da naj bi se v programe športnih društev vključevali tudi predšolski otroci, bi morali vsebino prilagoditi njihovim psihofizičnim lastnostim. Škof (2007) pravi, da bi morala biti športna vadba otrok igriva, široka in raznovrstna, tekmovanja pa naj bi služila le kot sestavni del programa.

Upoštevajoč ta načela smo v diplomskem delu opisali 26 elementarnih iger, s pomočjo katerih naj bi pri vadbi hokeja na ledu otrokom na njim primeren in zabaven način predstavili osnove hokejske igre. Diplomsko delo naj bi bil uporaben vir informacij vsem trenerjem mlajših selekcij hokeja na ledu. Z določenimi modifikacijami naj bi bile elementarne igre uporabne tudi na tečajih drsanja in rolanja za predšolske otroke.

5. Viri

- Brun, B., Burnik, A., Fetih, J., Klinar, G., Pavlin, T., Rekelj, G. (2011). Trener hokeja na ledu. Interno gradivo za udeležence licenčnega seminarja. Ljubljana.
- Burnik, A. (2006). Metodične osnove hokeja na ledu za najmlajše kategorije. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Filipčič, A. (2000). Tenis – tehnika in taktika. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kern, M. (2008). Osnovne tehnike v hokeju na ledu. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Learn to Play Manual (2010). *International ice hockey federation*. Pridobljeno 20. 12. 2015 iz <http://www.iihf.com/iihf-home/sport/coaches/learn-to-play.html>.
- Pistotnik, B. (2003). Osnove Gibanja. Gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro. Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Skating (2016). IIHF Hockey Centre. Pridobljeno 21.12.2015, iz <http://www.hockeycentre.org/inEnglish/LTP/Skating/Skating-1/tabid/610/language/en-US/Default.aspx>
- Stanovnik, M. (1997). Osnove drsanja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Karpljuk, D. (2000). Metode in oblike dela pri predšolski športni vzgoji. *Šport*, 48 (3), 8-11.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.