

Osnovni elementi tehnike škole hokeja na travi

Lagančić, Dora

Master's thesis / Diplomski rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:697341>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-23**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Dora Lagančić

OSNOVNI ELEMENTI TEHNIKE ŠKOLE

HOKEJA NA TRAVI

diplomski rad

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin

Zagreb, rujan 2018.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin

Student:

Dora Lagančić

OSNOVNI ELEMENTI TEHNIKE ŠKOLE HOKEJA NA TRAVI

Sažetak

Hokej na travi općenito je kao sport nepoznanica u Hrvatskoj. Zbog nepopularnosti i nerazvijenosti svodi se na manji broj klubova koji o svojim članovima trebaju voditi posebnu brigu kako bi u ovom sportu ostali što duže. Cilj ovog rada je prikaz rada škole hokeja. Odnosno, opis osnovnih elementa tehnike, izbor metodskih postupaka, vježbi učenja, opis najčešćih pogrešaka te izbor primjenjenih sadržaja za njihovo ispravljanje, te izbor i opis igara s ciljem usavršavanja. Odabrati način odnosno metode rada i vježbanja u programu škole hokeja. Motivirati djecu kroz spektar raznolikih sportskih sadržaja i primjenu različitih igara s elementima osnovne tehnike hokeja. Prezentirati rad škole hokeja na veću populaciju, proširiti glas u cilju promocije, populariziranja, motiviranja članova, trenera, učitelja i ostalih već uključenih u sport pa tako i onih kojima je sport nepoznat radi upoznavanja sa istim te stjecanjem osnovnim znanjem o sportu.

Ključne riječi: promocija, stjecanje znanja, motiviranje, treneri, igre

BASIC TECHNICAL ELEMENTS OF FIELD HOCKEY SCHOOL

Abstract

Field hockey as a sport is basically unknown in Croatia. Due to its low popularity and development it is reduced to a small number of clubs that need to take good care of their members. The goal of this paper is to show an example of work in a hockey school. More precisely, a description of the basic technical elements, methodical procedure, learning exercises, common mistakes and a selection of adequate exercises for their correction. And also a selection and description of games with a goal to perfect the basic technique. Furthermore to construct an exercise method within the hockey school programme. Next to motivate children through a spectrum of different sports contents and application of different games which consist of basic elements of hockey technique. And finally to present the work being done in hockey school to a wider population with a goal to promote, make popular, and further motivate the members, coaches, teachers and others involved as well as those who are still unfamiliar with the sport for the sake of their introduction and acquisition of the basics of field hockey.

Key words: promotion, knowledge acquisition, motivation, coaches, games

SADRŽAJ

| | |
|---|----|
| 1. UVOD | 5 |
| 2. POVIJEST HOKEJA NA TRAVI U HRVATSKOJ | 6 |
| 3. ULOGA TEHNIKE U HOKEJU NA TRAVI..... | 11 |
| 4. OSNOVNI ELEMENTI TEHNIKE | 12 |
| 4.1. OSNOVNI HOKEJSKI STAV | 12 |
| 4.2. VOĐENJE LOPTICE –FOREHAND, BACKHAND POLOŽAJEM PALICE | 14 |
| 4.3. DODAVANJE LOPTICE – POVLAČENJEM tzv. <i>ŠLENC</i> | 17 |
| 4.4. ZAUSTAVLJANJE LOPTICE | 19 |
| 4.5. POMETANJE LOPTICE FOREHAND..... | 21 |
| 4.6. POMETANJE LOPTICE BACKHAND..... | 24 |
| 4.7. OSNOVNI FOREHAND UDARAC..... | 27 |
| 5. ZAKLJUČAK | 30 |
| 6. LITERATURA | 31 |

1. UVOD

Hokej je olimpijski sport koji se igra palicom i lopticom na podlozi od umjetne trave dimenzija 91,43 m x 55 m. Jedna ekipa sastoji se od 16 igrača, od kojih su 10 igrača i 1 vratar na terenu, a ostalih 5 je na klupi, sa mogućnošću neograničenih izmjena igrača tzv. *letećih zamjena*. Igrači ne smiju na sebi imati ništa što bi moglo biti opasno za druge igrače. Za zaštitu potkoljenica nose se kostobrani a igrači koriste još i zaštitu za zube. Oprema vratara za zaštitu se sastoji od: štitnika za tijelo (prsobran), papuča i štitnika za noge (šiceri), štitnika za bedra (hlačice), suspenzora, štitnika za ruke (rukavice) i štitnika za laktove (laktobrani). Loptica za hokej na travi je opsega između 224 i 235 mm. Težina je između 156 i 163 grama. Unutrašnjost loptice je od plutene jezgre, izvana prekrivene plastikom. Najčešće je bijele boje, iako se koriste i loptice u drugim bojama radi kontrasta s podlogom. Hokejska palica ima specifičan oblik, sastoji se od drške, tijela, vrata i glave/“kuke“. Palica je s jedne strane zaobljena, a s druge ravna i s njom je jedino dozvoljeno igrati, odnosno udarati lopticu. Lopticu nije dozvoljeno igrati nogom. Zabiti gol, što je primarni cilj svake igre se može postići na tri načina: iz igre tj. iz polukruga, iz kratkog kornera i iz penala.



Slika 1. Palica za hokej na travi - A-drška, B-tijelo, C-vrat, D-glava/kuka

“Hokej pripada skupini polistrukturalnih acikličkih gibanja i jedan je od sportova s visokim kompleksitetom. Zbog dinamike hokeja igrači moraju usvojiti osnovnu tehniku manipuliranja palicom i lopticom jer se tijekom igre zahtijeva istovremeno koordinirano gibanje ruku – nogu, zajedno s palicom i lopticom te specifično držanje cijelog tijela i glave.“ (Hanžek, Ručević, Horvatin-Fučkar 2013.)

Hokej na travi je sport pun dinamike, brzine, spretnosti i brzog razmišljanja kako i kamo uputiti lopticu da bi se što prije došlo do protivničkog gola. Zbog brzine i jačine kojom se loptica kreće po terenu, potrebno je dobro savladati pravilnu tehniku kretanja s palicom, sa i bez loptice, kako bi se u brzim promjenama smjera, kontaktima i slično izbjegle moguće ozljede i udarci.

Dobro koncipiran trening zbog velikog broja raznovrsnih sadržaja može biti izuzetno zanimljiv, jer svaki novi trening, daje mogućnost da se otkrije nešto novo (novi dribling, nova finta sa lopticom, nova akcija, novi sistemi igre..).

2. POVIJEST HOKEJA NA TRAVI U HRVATSKOJ

Igra s palicom i lopticom poznate su bile i kod nas od najstarijih vremena. U različitim krajevima naše zemlje takve igre su se nazivale: "Biška", "Čula", "Čvrganje", "Kličanje", "Kotačanje", "Paličanje", ... a poanta igre je svugdje bila ista. Baratanje štapom i lopticom te udaranje, vođenje, fintiranje, zaustavljanje i slično. U tim igrama prepoznatljiva je baza, za daljnju nadogradnju tehnike hokeja na travi. Kao sportska igra kod nas se prvi put spominje 1894.- 1895. godine na gimnastičkom tečaju za učitelje gimnastike u Zagrebu koji je vodio Franjo Bučar. Nakon toga se hokej počeo razvijati kao školski sport kojeg su polaznici tečaja prvi počeli organizirano igrati na livadi. Interes za ovu igru zajedno su proširili u školama Hrvatske. Godine 1896. u tadašnjem stručnom časopisu "Šport, Gimnastika i Sokol" Bučar je objavio članak sa ilustracijama hokejske igre s opisom osnovnih pravila, opisom igre, terena, broja igrača, opreme i palice. Nakon tečaja igra je prihvaćena i dalje promovirana preko škola i javnih priredbi gdje se počela igrati više nego hokej na ledu jer je bila pristupačnija (zbog tehnike i opreme). Hokej na livadi mogao se igrati veći dio godine neovisno o klimatskim uvjetima a počeo se igrati u dvorani. (*Radan, 1966.*)



Slika 2. Pastiri u igri štapom i loptom (Radan, 1966.)

Prvi Hrvatski Srednjoškolski športski klub "Concordija" osniva se 10. listopada 1906. godine u Zagrebu. U ekipi Concordije sudjelovali su i dječaci i djevojčice koji su 30. kolovoza 1908. godine odigrali svoju prvu javnu utakmicu na "Športskim igrama" u Samoboru. Krajem 1. svjetskog rata dolazi do stagnacije i zastoja u hokejskom sportu. Nakon rata prva utakmica između obnovljenih klubova "Maratona" i "HŠKA" (3:0) odigrana je 1924. godine. Maratonci su vrlo uspješno organizirali natjecanje tako da su ponovno uspjeli zainteresirati srednjoškolce za taj sport. 1932. godine srednjoškolci pod rukovodstvom *Zvonimira Paffa* osnovali su novu hokejsku sekciju kao HK "Concordia". Od te 1932. godine započinju se redovito održavati i prvenstva grada Zagreba. 1934. godine ponovno je osnovana Hokejska sekcija HAŠK-a čime se povećava konkurencija između Zagrebačkih klubova. Veliki korak daljnjem razvoju napravljen je izradom prve hokejske palice koju je 1936. godine izradio *Franjo Habijanić* prema uputama tadašnjih hokejskih radnika. Iste godine osniva se "Savez hockeya na travi Jugoslavije". Predsjednik je bio poznati sportski radnik *Veljko Ugrinić*, a sjedište je bilo u Zagrebu. Prve međunarodne utakmice odigrale su se 1939. godine. U uzvratnom susretu u Zagrebu igrali su također 0:0. Daljnji razvoj i širenje hokeja u zemlji zaustavio je rat 1941. godine kada se obustavlja svaka organizirana aktivnost. Nakon 1945. godine hokej se ponovno pokušavao revitalizirati no zbog nedostatka terena, rekvizita, slabe organizacije napredak je kako u Zagrebu tako i u ostalim dijelovima Hrvatske bio onemogućen. 1948. godine dolazi do reorganizacije i kvalitetnih promjena u radu, stari klubovi se reformiraju te se stvaraju novi "Zagreba" i "Dinama" u okviru fiskulturnih društava. (*Radan, 1966.*) Uskoro se osnovao i samostalni klub "Jedinstvo" koji ubrzo postaje jedan od najboljih hokejskih klubova u Hrvatskoj. Na novootvorenom Državnom Institutu za Fiskulturu u Beogradu hokej na travi uveden je kao obavezan predmet. Visokokvalificirani kadrovi omogućili su uspješniju promociju i razvoj ovog sporta u raznim krajevima naše zemlje. Osnovale su se nove sekcije: FD "Medika" i FD "Rade Končar" u Zagrebu, "Željezničar" u Karlovcu i "Ivo Lola Ribar" u Osijeku. 1949. godine osniva se savez hokeja na travi Hrvatske na čelu s *Mirkom Premužićem*, a iduće godine ponovno se osniva Savez hokeja na travi Jugoslavije sa sjedištem u Beogradu, te predsjednikom *Aleksandrom Radovićem*. Jugoslavija se ućlanila u međunarodnu hokejsku federaciju (FIH – *International Hockey Federation*). (*Radan, 1966.*)

S ciljem širenja i razvoja sporta sve se veća pažnja posvećivala mlađim generacijama kao "garancija za uspjehe". U povećanju interesa i posizanju kvaliteta značajnu je ulogu odigrala odluka da se mrtva zimska sezona prekine igranjem dvoranskog hokeja.

Najveći broj školskih ekipa i klubova u hokeju na travi u Hrvatske je zabilježen 1963. godine, kada ih je ukupno bilo 33, od toga 17 školskih ekipa i 16 klubova. **Školske ekipe:** ŠHK "Učiteljska škola" Osijek, ŠHK "Pedagoška škola" Osijek, ŠHK "Metalni centar" Osijek, ŠHK "Gimnazija" Osijek, ŠHK "Tehnička škola" Osijek, ŠHK "Saponija" Osijek, ŠHK "Tehničar" Zagreb, ŠHK "Vihor" Konjšćina, ŠHK "Mladost" Samobor, ŠHK "Čelik" Karlovac, ŠHK "OŠ Zabok", ŠHK "OŠ Zelina", ŠHK "OŠ Donja Zelina", ŠHK "1. OŠ Šibenik", ŠHK "2.OŠ Šibenik", ŠHK "I.G. Kovačić" Borovo, ŠHK "Tehnička škola" Borovo. **Hokejaški klubovi:** HK "Concordia" Zagreb, HK "Elektrostroj" Zagreb, HK "Maraton" Zagreb, HK "Trešnjevka" Zagreb, HK "Mladost" Zagreb, HK "Jedinstvo" Zagreb, HK "Jedinstvo" Začretje, HK "Metan" Kutina, HK "Željezničar" Karlovac, HK "Partizan" Zelina, HK "Parizan" Drniš, HK "Partizan" Našice, HK "Partizan" Đurđenovac, HK "Jadran" Šibenik, HK "Elektra" Osijek, HK "Cicero" Osijek.

Mediterranske igre pružile su priliku da se istaknuti hokejski igrači iz Hrvatske u sastavu reprezentacije Jugoslavije dokažu na snažnim međunarodnim turnirima od 1963. godine. To je urodilo plodom, tako da je na "VIII. Mediteranskim igrama" u Splitu 1979. godine, državna reprezentacija osvojila prvo mjesto i zlatnu medalju. Čini se da su Mediteranski turniri prilike za hrvatske hokejaše. 1999. godine na "2. Mediteranskom kupu" u Aleksandriji hrvatska muška reprezentacija osvojila je treće mjesto i brončanu medalju. Mladi naraštaji hrvatskih hokejaša, "U 21" skupine "C", su u Santa Maria da Lamas, u Portugalu, 2000. godine osvojili srebrnu medalju, što je i najveći domet mladih.

Prvi **trenerski tečajevi** za nastavnike tjelesnoga odgoja srednjih škola održani su u Zagrebu nakon Drugoga svjetskoga rata, 1948. godine. Rezultat toga rada bila su srednjoškolska prvenstva Zagreba u hokeju na travi. Voditelj tečaja *Fedor Radoslav* objavio je 1952. godine priručnik pod naslovom "Hockey na travi" u kojem je na 112 stranica, te 45 fotografija i crteža pružio priliku našoj javnosti da se prvi puta sustavno upozna sa hokejskom igrom, što je bilo prvo štivo takve vrste kod nas. Godine 1953. osnovana je Trenerska organizacija. Ključno mjesto trenera u lancu razvoja hokeja na travi prihvatili su i današnji naraštaji. *Živko Radan*, sveučilišni nastavnik autor je djela "Hokej na travi" koji je izdan u Zagrebu 1966. godine na 392 stranice. Kako sam autor kaže u predgovoru "Priručnik je u prvom redu namijenjen trenerima, instruktorima i igračima hokeja na travi, ali i nastavnicima fizičkog odgoja i ostalim sportskim radnicima za njihov uspješniji rad na sistematskom usavršavanju tehnike i taktike ove igre, kao i u radu na organiziranju natjecanja i popularizaciji ove sportske grane". (*Radan, 1966.*) *Miloje Gabrijelić*, također sveučilišni

nastavnik, dugi niz godina bio je vrlo uspješni hokejski trener. Odgojio je niz generacija trenera, što je stvorilo i pojam *škole Miloja Gabrijelića*. Hrvatska olimpijska akademija i Hrvatski hokejski savez pokretači su Trenerskoga tečaja 2001. godine koji pohađa 26 polaznika (među njima je jedna žena), a voditelj je *Vjeran Sever* diplomant Visoke trenerske škole u Kölnu s licencom najvišega ranga u Saveznoj Republici Njemačkoj“. (*Kaić, 2001.*)

Aktivno sudjelovanje u **sudjenju** u hokeju na travi u Hrvatskoj ima dubok korijen. Jedan od pokretača njegovoga razvoja u nas je *Fedor Radoslav*, kojem je *F.I.H.-a* 1951. godine priznala status suca. 1955. godine dodijeljen mu je naziv međunarodnoga suca sa iskaznicom pod rednim brojem 105., te je tako postao prvi sudac s F.I.H. kategorijom u ondašnjoj Jugoslaviji. Nakon održanih brojnih tečajeva i školovanja mladih sudaca stvorena je kritična masa za ustroj Sudačke organizacije 1953. godine. Osobiti doprinos razvoju sudačkoga kadra dao je *Ivo Zlatar*, desetljećima ključna osoba u hokejskom športu. *Ivo Zlatar* bio je član Izvršnoga savjeta F.I.H.-e od 6. 8. 1980. godine pa sve do svoje smrti 21. 12. 1998. godine, te je bio prvi i jedini naš predstavnik u organu te međunarodne federacije. *Branko Ovčarić*, aktualni predsjednik Zbora sudaca HHS-a (Hrvatski Hokejski Savez) je današnji kotač djelovanja i razvoja sudačkoga kadra u Hrvatskoj.

Hokejska **igrališta** životni su uvjeti za postojanje i napredak hokeja na travi. Prvo igralište s umjetnom podlogom punjeno pijeskom, izgrađeno je u Športskom parku "Mladost" u Zagrebu 1988. godine. Dugi niz godina bilo je to poprište svih značajnih manifestacija, od kojih treba istaknuti Turnir nacija i Alpski kup koji se na njemu održao 1984., 1989. i 1994. godine. Žarište hokejskoga života u nas vezano je za Zagrebački hokejski centar (Zagorska 5, Zagreb) koji je utemeljen 8. svibnja 1950. godine. Najburnija etapa njegovoga razvoja je izgradnja igrališta s umjetnom podlogom punjenog vodom, 1998. godine. Na tome prostoru, godinama je bilo odlagalište leša iz obližnje gradske termoelektrane, taj leš bio je građevni materijal za prvo hokejsko igralište. Nakon čega se gradi teren s prirodnom travom. S obzirom na postojanje prostora i planova taj Centar dobit će pravu ulogu nakon završetka izgradnje još jednoga terena s umjetnom i jednoga s prirodnom travom, te postavljanja umjetne rasvjete i adaptacije i dogradnje Klupske kuće čime će se pružiti prilika za istovremeno igranje na četiri terena. Za razvoj hokeja takav Centar je nužan ukoliko se u budućnosti želi svim uzrastima od pionira, kadeta, juniora, seniora i veterana, muškaraca i žena, dati priliku istinskog igranja ove drevne športske igre. Hrvatski hokejski savez sa svojim tijelima, Izvršnim odborom, Zborom trenera, Zborom sudaca, Nadzornim odborom, povjerenstvom, te stručnim stupom za rad s nacionalnim reprezentacijama, okvir je u kojem

se moraju ostvariti pretpostavke rasta i razvoja svih naraštaja hokejaša u ovoj sredini. (Kaić,2001.)

Zagrebački Hokejski Savez (ZHS) danas broji 6 aktivnih klubova: HK Concordia 1906, Hk Jedinstvo, Hahk Mladost, Hk Trešnjevka, Hk Zrinjevac, Hk Marathon. Ukupan broj članova igrača i igračica različitih uzrasnih kategorija je prema popisu 2017. godine njih 662.

Hrvatski hokejski savez (HHS) danas čine 15 klubova: Hk Concordia 1906, Hk Desinić, Hk Jedinstvo, Hk Jedinstvo Začretje, Hk Marathon, Hahk Mladost, Hk Petrinja, Hk Pregrada, Hk Spartanac, Hk Šišmiš, Hk Trešnjevka, Hk Zagreb, Hk Zelina, Hk Zrinjevac, Zagrebački hokejski savez. U kojem je ukupno oko 1500 članova prema podacima iz 2017. godine.

3. ULOGA TEHNIKE U HOKEJU NA TRAVI

”Sportska tehnika podrazumijeva biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje struktura gibanja koje čine motorički sadržaj pojedinog sporta. Racionalna tehnika omogućava sportašu potpuno izražavanje osobnih funkcionalnih i motoričkih potencijala. Osnovne značajke dobre sportske tehnike: učinkovitost, ekonomičnost i lakoća pokreta te ritmičnost i harmoničnost kretanja.” (*Milanović, 2013.*)

Pod tehnikom igre u hokeju na travi podrazumjevaju se svi pokreti koji se izvode za vrijeme igre bilo dok igrač vodi lopticu ili kretanjem u terenu bez nje. Pokreti se trebaju izvoditi sa što manjim ulaganjem energije, uz postizanje što veće efikasnosti, tj ekonomičnosti i svrsishodnosti. Što prije svega ovisi od fizičkoj i psihičkoj sposobnosti svakog igrača, a time svaka tehnika nužno ima individualan karakter. Tehnika je odlučan faktor kvalitete igre u hokeju na travi, ona je teška i složena. Mala lopta i mala površina palice otežavaju samu tehniku kretanja i akcija u hokeju na travi. Pravilno zaustavljanje, dodavanje, varke otežano je i zbog pognutog položaja koji igrač zauzima za vrijeme igre. Zato je za svladavanje tehnike potrebno puno upornosti i strpljivosti, kao što su iznimno važne i dobre upute trenera. Nije dovoljna samo vježba lopticom i palicom nego i svestrana priprema od tehnike i taktike same igre, razvoja i optimalna razina koordinacije, brzine, izdržljivosti, snage, snalažljivosti, i sl., kompleks velikog broja fizičkih i psihosocioloških osobina i sposobnosti bez kojih se ne može biti dobar igrač. No, najveći dio treninga treba posvetiti tehnici s palicom i lopticom jer je ona najteža i najzahtjevnija. (*Radan, 1966.*)

4. OSNOVNI ELEMENTI TEHNIKE

Tehnika hokeja podrazumjeva biomehanički ispravno i efikasno izvođenje strukture gibanja koje se nalaze u igri. Osnova za svakog igrača koji se počinje baviti hokejom na travi je učenje osnovnih elemenata.

4.1. OSNOVNI HOKEJSKI STAV



Slike 3 i 4. Prikazuju osnovni hokejski stav

OPIS ELEMENTA: igrač palicu drži osnovnim dvostrukim "V" hvatom (osnovni "V" hvat znači da je palac odvojen od ostalih prstiju koji su spojeni, lijevom šakom nadhvatom za gornji dio drške palice a desnom podhvatom za sredinu palice kažiprstom duž palice). Palica je okrenuta ravnim dijelom prema naprijed u poziciji forehand-a, a gotovo ispružena desna ruka u predručenju. Lijeva ruka je od izuzetne važnosti za sve hokejske elemente tehnike jer vodi glavnu ulogu pri njihovom izvođenju. Šaka je u produžetku podlaktica u položaju, dlanom prema tlu "Gledajte sat na ruci" (Nederlof, 2002.), laktom pogrčenim prema gore pod kutom približno od 75°, "Neka ptica sjedne na granu"- nadlakticu (Nederlof, 2002.). Igrač je u raskoračnom stavu počučnjem lijevom nogom naprijed (vrh stopala desne noge u ravnini je pete lijevog stopala). Položaj počučnja omogućava pravilno držanje leđa, prirodan položaj kralježnice, usmjerenim pogledom prema naprijed, perifernim vidom kontrolira se položaj loptice u odnosu na tijelo i palicu. (Hanžek, Ručević, Horvatin-Fučkar 2013.).

METODSKE VJEŽBE

1. položiti palicu i lopticu ispred igrača na tlo;
2. formirati osnovni "V" хват– palcem prema gore spojenih ostalih prstiju– pravilno uhvatiti palicu desnom rukom u pothvatom (dlanom prema naprijed, palcem prema tlu) za sredinu palice, a lijevom rukom za vrh palice njezin gornji dio, čvrsto oduhvatiti palicu (dlanom prema van, palcem prema tlu);
3. lijevom rukom čvrstim hvatom za vrh podići palicu polagano od tla (ravnom stranom palice prema naprijed, zaobljenom prema igraču) te u predručenju desnom rukom podhvatom uhvatiti sredinu palice, odvojenim palcem i kažiprstom postavljenim duž palice;
4. uz pravilno držanje palice zauzima se raskoračni stav počučnjem lijevom naprijed;
5. uz pravilno držanje palice, igra se igra Zrcalo u paru – u kojoj igrači mijenjaju položaje ruku držeći palicu i položaje tijela

POGREŠKE I NAČINI ISPRAVLJANJA POGREŠAKA:

1. kod spuštenog lijevog lakta, ispod visine ramena – početnicima će pomoći asocijacija da podignu lakat kako bi *"ptičica mogla sletjeti na granu!"*;
2. kod preblizu postavljene palice i loptice, kada su *"pod"* nogama –pogled treba usmjeriti prema naprijed gdje se perifernim vidom mora vidjeti palica i loptica;
3. kod postavljene palice i loptice *"sa strane"* tijela – lopticu treba postaviti naprijed ispred desne noge;
4. kada je desna ruka previsoko ili prenisko – pogrešku treba što prije ispraviti pravilnim postavljanjem desne ruke na sredinu palice;
5. kod pogrešnog hvata palice lijevom rukom – asocijacija: *"Pogledaj na sata na ruci!"* pomoći će pravilnom hvatu;
6. kod punog podhvata desnom rukom – posebnu pažnju treba posvetiti pravilnom postavljanju kažiprsta na palicu.

UČENJE ELEMENTA KROZ IGRU:

Najljepši kip

Trener je *kipar*, a igrači su *kipovi*. Igrači su raspoređena proizvoljno po prostoru te se kreću trčecim korakom sa palicama, na trenerov znak: "STOP!" igrači moraju napraviti najljepši *kip hokejaša* odnosno postaviti se u pravilan osnovni hokejski stav. *Kipar* izabire najljepši *kip*.

Zrcala

Igrači se nalaze u parovima okrenuti licem jedan prema drugome. Jedan iz para izvodi različite položaje i pokrete s palicom i lopticom dok ga drugi iz para što preciznije oponaša izvodeći pokrete i položaje po principu zrcala. Nakon određenog broja zadataka, mijenjaju uloge.

4.2.VOĐENJE LOPTICE –FOREHAND, BACKHAND POLOŽAJEM PALICE



Slike 5 i 6. Prikazuju forehand vođenje loptice

Vođenje loptice uči se tek nakon usvojenog položaja osnovnog stava.

OPIS ELEMENTA: iz osnovnog hokejskog stava igrač kreće voditi lopticu tako da palicu postavlja iza loptice držeći je na loptici cijelo vrijeme kao da je "Zaljepljena ljepilom" (Nederlof, 2002.). Igrač vodi lopticu gurajući ju ispred desne noge dovoljno daleko od tijela da se može kretati prema naprijed, pogled je usmjeren u smjeru kretanja, ravnih leđa, u počučnju. Desna ruka u podhvat na sredini palice, kažiprstom na palici (dvostruki "V" hvat), lijeva u nadhvat na vrhu palice sa laktom u visini ramena. "Ptičica na grani, sat na ruci!".

Backhand vođenje loptice se izvodi tako da se iz osnovnog hokejskog stava donji dio palice prebacuje s desne na lijevu stranu loptice (ne puštajući hvat), rotacijom u zglobu šake, lijeva ruka sada je u podhvat u sada ispod desne ruke koja drži palicu u nadhvat. Lakat desne ruke gleda u smjeru vođenja loptice. Na takav način loptica se vodi ispred tijela sa strane lijeve noge.



Slika 7 i 8. Prikazuju backhand položaj palice i forehand položaj palice

METODSKE VJEŽBE:

Ovi se elementi tehnike se zbog svoje jednostavnosti uči sinetetičkom metodom učenja.

1. pravocrtno vođenje loptice hodajući;
2. pravocrtno vođenje loptice s krećući se laganim trčecim korakom;
3. vođenje samo loptice oko čunjeva, forehand slalom;
4. vođenje loptice između čunjeva, backhand slalom;
5. Forehand slalom kroz čunjeve (teža varijanta s razmaknutim čunjevima cik-cak);
6. Forehand slalom po liniji, nogama s jedne na drugu stranu;
7. Forehandom kretanjem u krug;
8. Backhandom kretanjem u krug;
9. Backhand krećući se po liniji;
10. Forehand – backhand slalom kroz linijski postavljene kapice – samo lopticom / igrača i loptice;
11. Forehand – backhand slalom kroz kapice postavljene lijevo – desno cik-cak – igrača i loptice / samo lopticom...;
12. Forehand vođenje samo lijevom rukom pokraj desne noge;
13. Noge s jedne strane čunjeva, palica i loptica s druge strane mijenjajući položaj palice u vođenju naizmjenično forehand/backhand.

POGREŠKE I NAČINI ISPRAVLJANJA POGREŠAKA:

1. kada loptica nije cijelo vrijeme u kontaktu s palicom, palicom se *”lupka”* po loptici – treba *”zaljepiti lopticu na palicu”*
2. kada se loptica vodi preblizu tijela, *”pod”* nogama – laktove treba postaviti daleko od tijela i ispružiti palicu prema naprijed, ispred desne noge;
3. kod pogleda u pod – pogledom treba *”gledati sat na ruci”*;
4. kod preniskog položaja lijevog lakta – treba lakat podići kao da je na nadlaktici *”ptičica na grani”*;
5. kod pogrešnog hvata desnom rukom (desna ruka se drži previsoko ili prenisko na palici) – treba obilježiti mjesto hvata na sredini palice

UČENJE ELEMENATA KROZ IGRU:

Prati vođu

Svi igrači stoje u koloni sa palicom i lopticom. Prvi u koloni je *vođa* kojeg ostali moraju pratiti, *vođa* se kreće proizvoljno po terenu forehand vođenjem dok ga ostali prate. Igrači koji su u koloni moraju paziti na: pravilno držanje loptice na palici (kako im ne bi pobjegla, a oni ne bi ispali iz kolone); na dovoljan razmak između sebe, te držati pogled prema naprijed kako bi vidjeli što se događa ispred njih, kamo ih to vođa vodi.

Brojevi

Trener stoji na jednom označenom mjestu ispred igrača (npr. sredina terena), a igrači su u vrsti (npr. na gol liniji) s minimalnim razmakom od 2 m između njih stoje. Igrači drže palicu i lopticu te ju vode prema treneru. Trener istovremeno prstima jedne ruke pokazuje brojeve koje igrači vodeći lopticu moraju izgovarati na glas, a drugom pokazuje smjer kretanja igrača. Ovom se igrom želi od igrača dobiti podizanje glave od tla (palice i loptice), odnosno izuzetno važno usmjeravanje pogleda prema naprijed.

Strane svijeta

Trener označi 4 područja udaljenih minimalno 10 m jedan od drugog, koja nazove imenom različitih strana svijeta: *istok, zapad, sjever* i *jug*. Igrači koji su na sredini terena na znak trenera započinju s vođenjem loptice u smjeru u kojem im trener kaže, npr. *”sjever”*, svi igrači što brže trebaju ući u označeni prostor. Igrač koji dođe posljednji dobiva slovo npr riječi Island.

4.3. DODAVANJE LOPTICE – POVLAČENJEM tzv. ŠLENC



Slike 9 - 14. Prikazuju dodavanje loptice povlačenjem – prema naprijed

OPIS ELEMENTA: Iz hokejskog stava igrač radi iskorak lijevom nogom prema naprijed u smjeru gdje želi dodati lopticu, stopalo desne noge usmjereno je prema loptici. Loptica je u produžetku desne noge, koju igrač pri dodavanju gura u smjeru dodavanja, naglašenim položajem lijevom ramenom u smjeru dodavanja. Desna ruka drži palicu na sredini sa ispruženim kažiprstom na njoj. Težište tijela prenosi se s desne noge na lijevu, također okretanjem, postavljanjem kukova u položaj prema naprijed, kako bi se dodala dodatna jačina dodavanja – *povlačenjem/guranjem*. U nijednom trenutku *povlačenja/guranja* kontakt loptice i palice se ne smije izgubiti, naravno osim kod završnog napuštanja loptice. Nakon *povlačenja* palica završava lijevo, pokraj tijela.

METODSKE VJEŽBE:

Ovi se elementi tehnike zbog svoje jednostavnosti uči sintetičkom metodom učenja.

1. simulacija izvođenja pravilnim držanjem i kretnjom palice bez loptice;
2. dodavanje u mjestu;
3. dodavanje u stranu u mjestu;
4. dodavanje u različitim smjerovima iz mjesta;
5. dodavanje iz iskoraka;
6. dodavanje iz laganog trčecog koraka;
7. dodavanje u različitim smjerovima iz trčecog koraka;
8. dodavanje u parovima iz mjesta;
9. dodavanje u parovima iz trčanja;
10. pogađanje mete npr. gol *šlencom* s mjesta;
11. pogađanje mete npr. gola iz laganog trčecog koraka.

POGREŠKE I NAČINI ISPRAVLJANJA POGREŠAKA:

1. kada desna ruka previsoko ili prenisko drži palicu – treba ju postaviti na sredinu palice s kažiprstom duž nje;
2. kada loptica nije u ravnini desne noge – treba je namjestiti u pravilnu poziciju
3. kada težina tijela u trenutku izmaha palicom nije na lijevoj nozi – treba nagnuti tijelo naprijed, u pretklon;
4. kod povlačenje koje se izvodi s dva ili više dodira palice i loptice – treba podsjetiti igrača da palica i loptica moraju biti "zalijepljeni";
5. kada lijevo rame nije okrenuto u smjeru dodavanja – treba pogledati prema željenom smjeru.

UČENJE ELEMENATA KROZ IGRU

Muhe

Igrači svaki sa svojom palicom formiraju veliki krug, s međusobnim razmakom od 2 m. Jedan igrač "muha" stoji unutar kruga. Igrači u krugu se međusobno dodavaju lopticom u različitim smjerovima dok im ju "muha" pokušava palicom oduzeti. Kada ju oduzme s igračem koji ju je zadnji dodao mijenja ulogu. Kod velikog broja igrača i/ili kada su igrači bolje svladali tehniku dodavanja, povećava se i/ili broj igrača *muha* i/ili broj loptica u igri.

Igra brojeva

Igrači se proizvoljno kreću u označenom prostoru za igru te svaki od njih ima svoj broj (npr. redom 1, 2, 3, 4..). Igrač broj 1 povlačenjem dodaje lopticu igraču broj 2, koji ju igraču broj 3 i tako redom do zadnjeg broja koji dodaje lopticu igraču broj 1.

4.4. ZAUSTAVLJANJE LOPTICE



Slika 15 i 16. Prikazuje zaustavljanje loptice od naprijed

OPIS ELEMENTA: Osnovni način zaustavljanja loptice izvodi se da se cijelo tijelo prisima okrene prema pravcu odakle dolazi loptica. Kako se loptica ne bi nekontrolirano odbila od palice treba ju desnom rukom amortizirati, opuštenim hvatom palice, desnim kažiprstom duž palice oko njezine sredine, koja se postavlja ispred nogu tako da zatvara prostor između njih. Igrač se nalazi u počučnju u raskoračnom stavu s lijevom nogom malo prema naprijed, tijelom u pretklonu (*Radan, 1966.*). Iz raskoračnog stava u trenutku dolaska loptice "u palicu", palica treba biti ispružena ispred tijela s glavom palice nagnutom prema nazad. Palica u odnosu na tlo se tada nalazi pod kutom manjim od 90° , ukoliko je palica pod većim kutom doći će do odbijanja ili prelaska loptice preko palice. Loptica se zaustavlja "vratom" palice.

METODSKE VJEŽBE:

Zbog svoje jednostavnosti ovaj se element tehnike uči sintetičkom metodom učenja.

1. dolazak u položaj za zaustavljanje loptice, bez loptice;
2. dodavanje i zaustavljanje loptice u parovima u mjestu;
3. dodavanje i zaustavljanje loptice u trokutu u mjestu;
4. dolazak na lopticu i zaustavljanje iz koraka;
5. dolazak na lopticu i zaustavljanje nakon trčućeg koraka;
6. zaustavljanje loptice iz različitih oblika kretanja (provlačenja, svladavanja prepreka itd.);
7. zaustavljanje *skakutavih* loptica.

POGREŠKE I NAČINI ISPRAVLJANJA POGREŠAKA:

1. kod zaustavljanja loptice pored tijela – staviti prepreku ispred igrača, gdje igrač mora zaustaviti lopticu ispred prepreke;
2. kada je palica nagnuta prema nazad tzv. "*otvorena palica*" – palicu treba nagnuti prema naprijed podižući lakat lijeve ruke;
3. kada je palica okomito na podlogu biti će onemogućena amortizacija loptice, loptica će se od palice odbiti – palicu treba još više nagnuti prema naprijed;
4. kada se desnom rukom prečvrsto drži palica, neće biti moguća amortizacija – treba oslabiti hvat palice;
5. kod previsoko postavljene desne ruke na palici – na sredini palice se može zalijepiti traka kako hvat ne bi bio previsok/prenizak.

UČENJE ELEMENTA KROZ IGRU

Čuvaj svoj kvadrat

Igrač stoji u kvadratu dimenzija 1x1m, drugi igrač mu dodaje lopticu koju on mora zaustaviti. Loptica se pri zaustavljanju ne smije odbiti i izaći iz kvadrata.

Brzi broj

Trener označi 5 polja, dimenzija 2x2m svako sa svojim brojem. Polja se nalaze između trenera i igrača. Igrač stoji nasuprot tih polja te na trenerov izgovor broja i dodavanje loptice u zadano polje treba što prije doći u polje kako bi zaustavio poslanu lopticu. Trener mjenja polja sve brže i brže.

4.5. POMETANJE LOPTICE FOREHAND



Slika 17 - 22. Forehand pometanje loptice

OPIS ELEMENTA: ovaj se hokejaški element može opisati u 5 faza:

1. *početni položaj:* osnovni hokejski stav, palica se drži dvostrukim "V" hvatom, lijevom rukom za vrh palice nadhvatom, desnom podhvatom za sredinu s kažiprstom duž palice;
2. *dolazak na lopticu:* iz raskoračnog stava počučnjem, paralelno postavljenih stopala loptica se gura naprijed ispred lijeve noge i ispred tijela na udaljenost dužine palice, nakon čega se radi iskorak čučnjem lijevom naprijed, s pogrčenom desnom (spuštenim koljenom nisko, tik do tla). Lijeva i desna noga su pod kutom od 90° (kut potkoljenice-natkoljenice);
3. *zamah:* palica se drži dvostrukim "V" hvatom na vrhu palice spojenih šaka. Rotacijom šaka, zasukom kukova i ramena u desno, palicom po tlu vrši se zamah s desne strane tijela gdje *kuka* palice dodiruje desno stopalo, nakon čega slijedi rotacija kukova, šaka

i ramena prema loptici (naprijed), s prijenosom težine tijela s desne na lijevu nogu naprijed. Ruke su pružene tijekom izvođenja ove faze;

4. *kontakt loptice i palice*: palica je pod kutom od 5° u odnosu na tlo za širinu šake, toliko da ruke držeći palicu ne dodiruju tlo u zamahu kao i u trenutku kontakta s lopticom, palica je postavljena ravno, loptica se udara "vratom" palice po sredini;
5. *izmah*: nakon odvajanja loptice od palice, palica nastavlja svoju putanju prema lijevoj strani tijela, prema unutarnjoj strani desne noge.

METHODSKE VJEŽBE:

Zbog svoje složenosti ovaj se element tehnike uči analitičkom a zatim sintetičkom metodom učenja.

1. uspravni položaj, zamasi palicom (lijevo/desno) u predručenju po zraku;
2. klek sjedom na pete, zamasi palicom s desne prema lijevoj nozi po tlu;
3. klek, loptica je ispred tijela udaljena za dužinu palice, zamah palicom s desne strane tijela, udarcem palice po loptici;
4. jednonožni klek lijevom naprijed, loptica je u ravnini lijeve noge na udaljenosti dužine palice, zamah palice s desne strane tijela, udarac loptice;
5. iz mjesta iskorak počučnjem lijevom naprijed, *pometanje*;
6. iz kretanja iskorak počučnjem lijevom naprijed, *pometanje*;
7. iz trčecih koraka iskorak počučnjem lijevom, *pometanje*;
8. *pometanjem* dodavanje loptice u parovima;
9. *pometanjem* dodavanje loptice izmjenjujući igrače u nasuprotnim kolonama;
10. *pometanjem* dodavanje igrača u trokutu, kvadratu i sl.;
11. *pometanjem* šut na prazan gol;
12. *pometanjem* šut na gol nakon dodavanja sa suigračima s lijeve i desne strane.

POGREŠKE I NAČINI ISPRAVLJANJA POGREŠAKA:

1. kada šake nisu spojene – treba spojiti šake dvostrukim "V" hvatom na vrh palice (kažemo šake *zaliježljene ljepilom*);
2. kada loptica nije u ravnini lijeve noge– treba je namjestiti u pravilnu poziciju;
3. kada nema završetka izmaha palicom– nakon pometanja treba dodirnuti unutarnju stranu desne noge;
4. ako šake nisu pri tlu, loptica se ne kotrlja po podu – treba šake spustiti skroz na tlo, kažemo da moraju biti "mokre";
5. ako desno koljeno nije nisko dolje; - treba spustiti težište niže
6. kada palica nije ravno pod 90° "otvorena" palica – treba lopticu udariti cijelom površinom "vrata" palice;
7. ako se loptica udara "tijelom" ili "glavom palice" – "vratom" palice se udara;
8. kada je zamah prekratak – palicom u zamahu dotaknuti desnu nogu;
9. kada lijevo rame nije usmjerno u smjer kretanja – treba ciljati dodavanje lijevim ramenom;
10. kada je lijevo stopalo "zatvoreno", kada su prsti okrenuti okomito na lopticu – prsti trebaju gledati u smjer pometanja.

UČENJE ELEMENATA KROZ IGRU:

Lanca probijanca – forehand-om

Igrači su podjeljeni u dvije nasuprotne vrste svaki sa svojom lopticom i palicom, svi igrači su u osnovnom hokejskom stavu. Ekipe koje imaju lopticu forehand *pometanjem* "probija" suparnički zid koji čine igrači druge ekipe, te ako uspiju osvajaju bod. Nasuprotna ekipa pokušava zaustaviti lopticu poslanu *pometanjem* te na isti način pokušati osvojiti bod.

4.6. POMETANJE LOPTICE BACKHAND



Slika 23-28. Backhand pometanje loptice

OPIS ELEMENTA: element se može opisati kroz 5 faza: 1. početni stav 2. dolazak na lopticu, 3. zamah 4. kontakt loptice, 5. izmah.

1. *početni položaj:* osnovni hokejski stav, palica se drži dvostrukim “V” hvatom, lijeva ruka na vrhu palice u nadhvatu, desna ruka podhvatom sa kažiprstom na sredini palice.
2. *dolazak na lopticu:* iz raskoračnog stava loptica se gura naprijed ispred desne noge na udaljenosti dužine palice ispred tijela, nakon čega se radi iskorak počučnjem desnom nogom. Lijevo koljeno spušta se nisko tik do tla. Desna i lijeva noga su pod kutom od 90° (kut potljkoljenica-natkoljenica);
3. *zamah:* palica se drži dvostrukim “V” hvatom na vrhu palice, koja se polaže na tlo na njezinu zaobljenu stranu “krivu stranu“, slijedi rotacija šaka, kukova i ramena prema lijevoj strani. Palicom se izvodi zamah s lijeve strane tijela nakon čega slijedi rotacija kukova, šaka i ramena prema loptici s prijenosom težine tijela prenosi s lijeve na

desnu nogu prema naprijed. Ruke su ispružene u laktovima tijekom izvođenja ove faze;

4. *kontakt loptice i palice*: palica je okrenuta zaobljenom stranom prema tlu pod kutem od 5°-15°; u zamahu kao i u trenutku kontakta s lopticom, loptica se udara rubom "backhand bridom", "vrata" palice po sredini loptice;
5. *izmah*: nakon napuštanja loptice, palica nastavlja svoju putanju prema desnoj strani tijela prema unutarnoj strani lijeve noge.

METHODSKE VJEŽBE:

Zbog svoje složenosti element možemo učiti prvo analitičkom zatim sintetičkom metodom učenja.

1. uspravni položaj, "mahanje" palicom, rotacijom ispred sebe po zraku u zglobovima šaka;
2. klekom sjed na pete, "mahanje" palicom s lijeve na desnu nogu po podu;
3. klek, loptica je ispred tijela, zamah s lijeve noge, udarac po loptici;
4. jednonožni klek desnom naprijed, loptica je u ravnini desne noge na udaljenosti dužine palice, zamah palice s lijeve noge, udarac loptice;
5. iz mjesta iskorak počučnjem desnom naprijed, backhand *pometanje*;
6. iz kretanja iskorak počučnjem desnom naprijed, backhand *pometanje*;
7. iz trčućeg koraka iskorak počučnjem desnom naprijed, backhand *pometanje*;
8. *pometanje* u parovima;
9. *pometanje* u nasuprotnim kolonama;
10. *pometanje* u trokutu, kvadratu;
11. *pometanje* na gol;
12. *pometanje* na dodanu loptu s lijeve i desne strane.

POGREŠKE I NAČINI ISPRAVLJANJA POGREŠAKA:

1. kada šake nisu spojene – treba spojiti šake dvostrukim "V" hvatom na vrh palice (kažemo šake *zaliježljene ljepilom*);
2. kada loptica nije u ravnini desne noge – treba je namjestiti u pravilan položaj;
3. nema završetka zamaha palicom – treba dodirnuti unutarnju stranu lijeve noge;
4. kada palica udara lopticu iznad ili ispod njene sredine – treba udariti lopticu po sredini, palicu namjestiti na kut ~20°;

5. lijevo koljeno nije nisko dolje – treba spustiti težište tijela niže;
6. kada je palica „*otvorena*“ - lopticu treba udariti po sredini “vratom“ palice;
7. kada se loptica udara krivim dijelom palice – treba se backhand bridom palice udariti;
8. kada je prekratak zamah – treba ići zamah sa lijeve noge do desne;
9. desno rame nije usmjerno u smjer kretanja – treba ciljati dodavanje desnim ramenom;
10. kada je desno stopalo “*zatvoreno*“, prsti okrenuti okomito na lopticu – prsti trebaju gledati u smjer pometanja.

UČENJE KROZ IGRU:

Lanca probijanca – backhand-om

Igrači su podjeljeni u dvije nasuprotne vrste svaki sa svojom lopticom i palicom, svi igrači su u osnovnom hokejskom stavu. Ekipe koje imaju lopticu backhand *pometanjem* ”*probija*” suparnički zid koji čine igrači druge ekipe, te ako uspiju osvajaju bod. Nasuprotna ekipa pokušava zaustaviti lopticu poslanu *pometanjem* te na isti način pokušati osvojiti bod.

4.7. OSNOVNI FOREHAND UDARAC



Slika 29- 34. Osnovni forehand udarac

OPIS ELEMENTA: element tehnike se može podijeliti u više faza: 1. početni stav, 2. dolazak na lopticu, 3. zamah palicom i križni korak, 4. kontakt palice i loptice, 5. izmah

1. *početni položaj:* osnovni hokejski stav, palica se drži dvostrukim “V“ hvatom, lijevom rukom na vrh palice nadhvatom, desnom podhvatom za sredinu s kažiprstom duž palice;
2. *dolazak na lopticu:* iz raskoračnog stava, lijevim ramenom okrenutim prema željenom pravcu kretanja loptice, sa držanjem palice lijeva ruka na vrhu, a desna na sredini palice. Loptica se gura dijagonalno desno naprijed, za pola dužine palice te se radi iskorak lijevom nogom prema naprijed.
3. *zamah palicom:* hvat palice prelazi u dvostruki „v“ hvat na vrhu palice spojenih šaka, koja ide u zamah s desne strane tijela od visine kukova do visine ramena nakon čega slijedi rotacija kukova, šaka i ramena prema loptici s prijenosom težine s desne na

lijevu nogu naprijed. Lijeva ruka pogrčena je u laktu pod 75°, a desni lakat je također pogrčen te se nalazi uz tijelo. Glava palice gleda u smjeru udarca;

4. *kontakt loptice i palice*: palica je pod kutem od 45° u odnosu na tlo, u zamahu kao i u trenutku kontakta s lopticom, loptica se udara “*glavom*“ palice po sredini. Odnos palice i loptice mora biti 75°.
5. *izmah*: nakon odvajanja loptice, palica nastavlja svoju putanju prema lijevoj strani tijela. Lijevi lakat nalazi se pogrčen uz tijelo, a desna ruka pogrčena pod 75°. Tijelo u završnici pokreta ide prema naprijed.

METODSKE VJEŽBE:

Element se uči analitičkom, sintetičkom zatim situacijskom metodom učenja zbog svoje složenosti i težine.

1. iz početnog položaja, zamah te zaustavljanje pri kraju zamaha;
2. imitacija cijelog udarca, vizualizacija da je linija loptica;
3. na mjestu, zamah palicom do loptice;
4. iz mjesta, udarac palicom po loptici;
5. iz kretanja, iskorak lijevom naprijed, udarac;
6. iz kretanja, križnim korakom, udarac po голу;
7. dodavanje forehand udarcem u parovima, trojkama, nasuprotnim kolonama;
8. forehand udarac na dodanu loptu iz trčućih koraka;
9. amortizacija dodane loptice, forehand udarac;
10. propuštanje dodane loptice, udarac.

POGREŠKE I NAČINI ISPRAVLJANJA POGREŠAKA:

1. kod nepravilnog hvat palica – kada šake nisu spojene, treba spojiti šake dvostrukim ”V” hvatom na vrh palice (kažemo šake *zalijepljene ljepilom*);
2. ako je nepravilan zamah, „*vjetrenjača/propeler*“ iznad razine ramena, kružni zamah – treba zavezati špagu za vrh palice te ju povlačiti do pravilnog položaja;
3. kada loptica nije u ravnini lijeve noge - treba je namjestiti u pravilan položaj;
4. kada je loptica „pod“ nogama – treba lopticu udaljiti od nogu;
5. kada je loptica predaleko od nogu – treba skratiti duljinu “guranja“ loptice;
6. kada je palica pod kutem većim od 90° u trenutku udarca loptice, “*otvorena*“ palica – treba “*zatvoriti*“ palicu, postaviti ju odnos s lopticom od 75°;

7. kada je težište tijela prema nazad – treba prenjeti težinu naprijed kaže se da treba “*padati na nos*“;
8. nema izmaha pri završetku pokreta – treba produžiti palicu pokraj tijela;
9. podizanje desnog lakta prema gore u zamahu – lakat treba biti uz tijelo;
10. kada lijevo rame nije okrenuto prema željenom smjeru loptice – loptica ide gdje lijevo rame gleda;
11. kod pogrešnih koraka prije udarca – treba napraviti križni korak.

UČENJE KROZ IGRU:

Pogodi dasku

Igrači su u koloni na udaljenosti od 10 - 15 m od gola. Prvi u koloni *forehand* udarcem šalje lopticu u razini daske u голу kako bi se odbila prema sljedećem igraču koji ju bez zaustavljanja mora uputiti *forehand* udarcem u gol i tako redom do posljednjeg u koloni. Kako god se loptica odbija od daske igraču je zadatak uputiti je u gol. Igrač koji ne uputi lopticu u gol dobiva slovo dok ne skupi npr. riječi krokodil.

5. ZAKLJUČAK

Hokej na travi je olimpijski sport koji u Hrvatskoj ima stogodišnju tradiciju. To je sport koji je tijekom povijesti dobivao i gubio svoje mjesto u društvu sportova. Sport koji je bio obavezan sport u školskim programima, sport u kojima su se postizali vrhunski rezultati i danas ima veliki potencijala za postizanje dobrih rezultata na svim razinama.

Hokej se ne igra samo na podlozi od umjetne trave već i u sportskim dvoranama. Svaka škola koja ima dvoranu i/ili igralište po dimenzijama su idealne za hokej te profesori uz minimalne materijalne troškove za palice i loptice mogu upoznati učenike sa ovim sportom, s osnovama tehnike i pravila. Loptice i palice za početnike od takvog su materijale koji ne oštećuje dvoranu, a na vanjskim igralištima vrsta palica i loptica ne ograničava njihovu primjenu, stoga se mogu koristiti i *prave* loptice i palice što je već i praksa u nekim školama za sada organizirano od strane klubova. Već nakon nekoliko naučenih elemenata tehnika, hokej se može provoditi u pojedinim dijelovima sata jer je učenicima izuzetno interesantan i izazovan. (*Hanžek, Ručević, Horvatin-Fučkar, 2013.*)

Popularizacija samog sporta je izuzetno važna za njegovu egzistenciju i razvoj, što treba aktivno provoditi s mlađim naraštajima već u osnovnim školama. Dosadašnje prezentacije hokeja na travi koje su provođene po školama pokazale su veliku zainteresiranost djece, no to nije dovoljno. Potrebno je unaprijediti kvalitetnom školom hokeja na travi rad u klubovima, kako bi rezultat bili bolji. Dobra reklama, odnosno promocija dolazi iz različitih izvora a to su: brošure, plakati, promocija u medijima (televizija, radio, tisak) i na društvenim mrežama, a pogotovo suradnja sa nastavnicima tjelesne i zdravstvene kulture i učiteljima razredne nastave koji bi itekako mogli pomoći u animiranju djece i poticati ih na daljnje bavljenje ovim sportom, održavanje demonstracija/treninga u sklopu nastave tjelesne i zdravstvene kulture, organizirani posjet utakmicama itd.

Budući da je hokej na travi trenutno zastupljen samo u Zagrebačkoj i Splitsko-dalmatinskoj županija jedan od primarnih ciljeva treba biti njegovo proširenje na ostale županije, prvenstveno educiranjem kadrova, organiziranjem tečajeva, seminara, radionica, sekcija, klubova kako bi se što više djece upoznao i uključilo u ovaj divan sport.

6. LITERATURA

1. Hanžek, N, Ručević, M., Horvatin-Fučkar M. (2013). Strukturna analiza osnovnih elemenata tehnike u hokeju. U zborniku radova (ur. V. Findak) 22. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske "Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije". Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Poreč 25. – 29. lipnja 2013., 433 – 437.
2. Hanžek, N., Stepanić, V., Horvatin-Fučkar, M. (2014). Osnovna dodavanja u hokeju. U zborniku radova (ur. V. Findak) 23. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske "Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije". Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Poreč 24. – 28. lipnja 2014., str. 533 - 537.
3. Hrvatski hokejski savez 2008. /on line/ S mreže preuzeto 7. svibnja 2018. s: <http://www.hhs-chf.hr/povijest2.html>
4. iSports. S mreže preuzeto 16. svibnja 2018. s: <http://fieldhockey.isport.com/fieldhockey-guides/how-to-sweep-the-ball-in-field-hockey>
5. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. Nederlof, N. (2002). Materijal s CD-a. Hockey technic. Dutch Field Hockey
7. Poldrugáč, M. (2006). *Sto godina HŠK Concordia*, sportski časopis Olimp, Magazin hrvatskog olimpijskog odbora, Zagreb
8. Radan Ž. (1966). Hokej na travi. Zagreb –Sportska Štampa
9. Singapore Sports Council. S mreže preuzeto 15. svibnja 2018. s: <https://www.myactivesg.com/sports/hockey/training-method/hockey-for-beginners/how-to-pass-in-hockey>
10. The International Hockey Federation. /on line/ S mreže preuzeto 29. svibnja 2018. S: <http://www.fih.ch/media/12236728/fih-rules-of-hockey-2017.pdf>