

# IJshockey is voor MIJ!



# IJshockey is voor MIJ!

Welkom bij de fantastische sport die ijshockey heet.

IJshockey is echt cool!! Het is de snelste teamsport ter wereld met waar bijna 2 miljoen spelers van alle leeftijden aan deelnemen. Het is een sport voor jongens en meisjes!

Het is een snelle en opwindende sport, waar je veel nieuwe vaardigheden mee leert. Vaardigheden die je erbij helpen om veel plezier te beleven aan ijshockey.

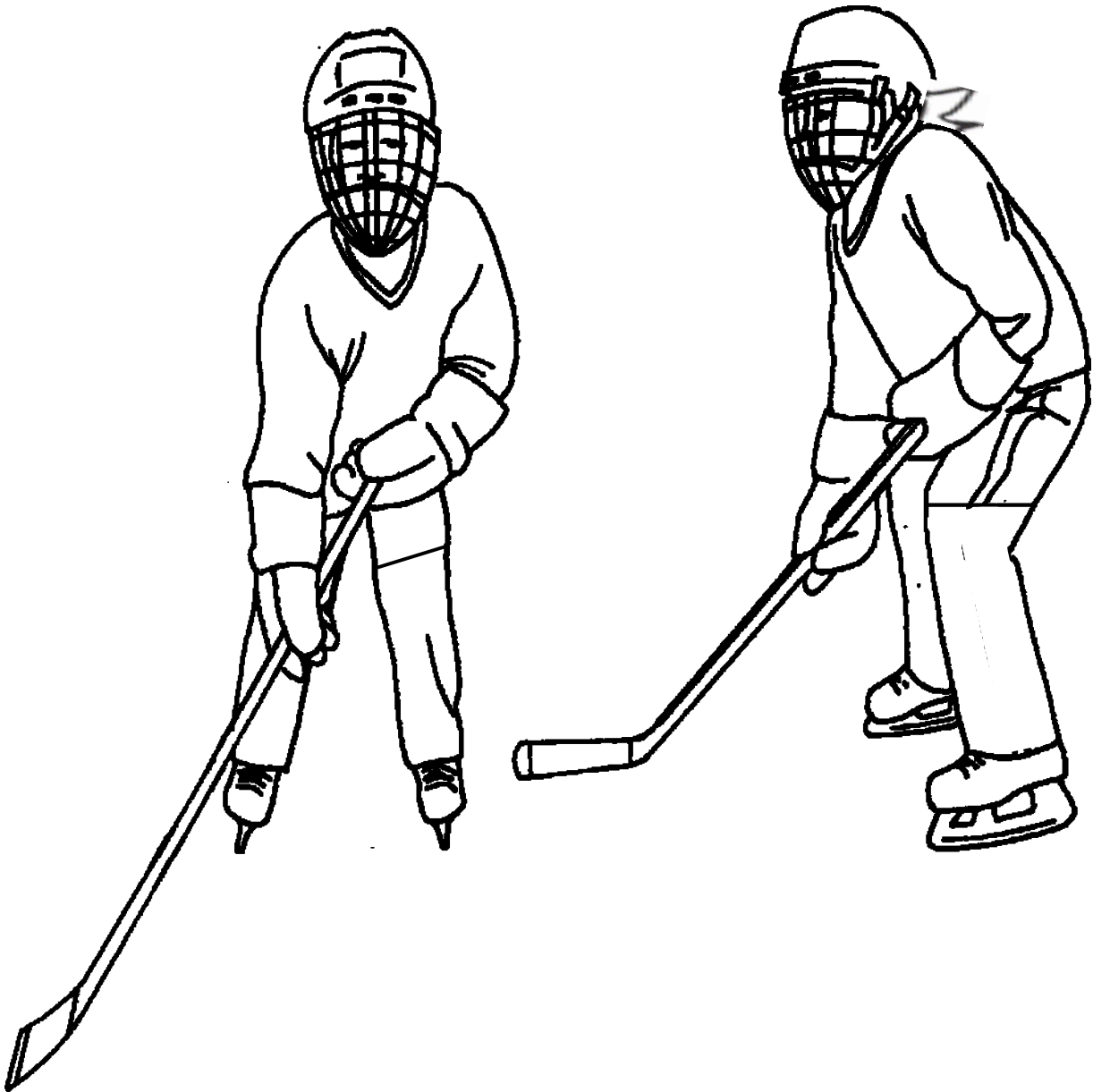


Niets gaat boven het onderdeel uit maken van een team, waarbij je veel nieuwe vrienden kunt maken.



We vertrouwen er op dat je plezier beleeft aan dit kleurboek en dat je tegelijkertijd ook wat meer over ijshockey leert.

# IJshockey is voor MIJ!



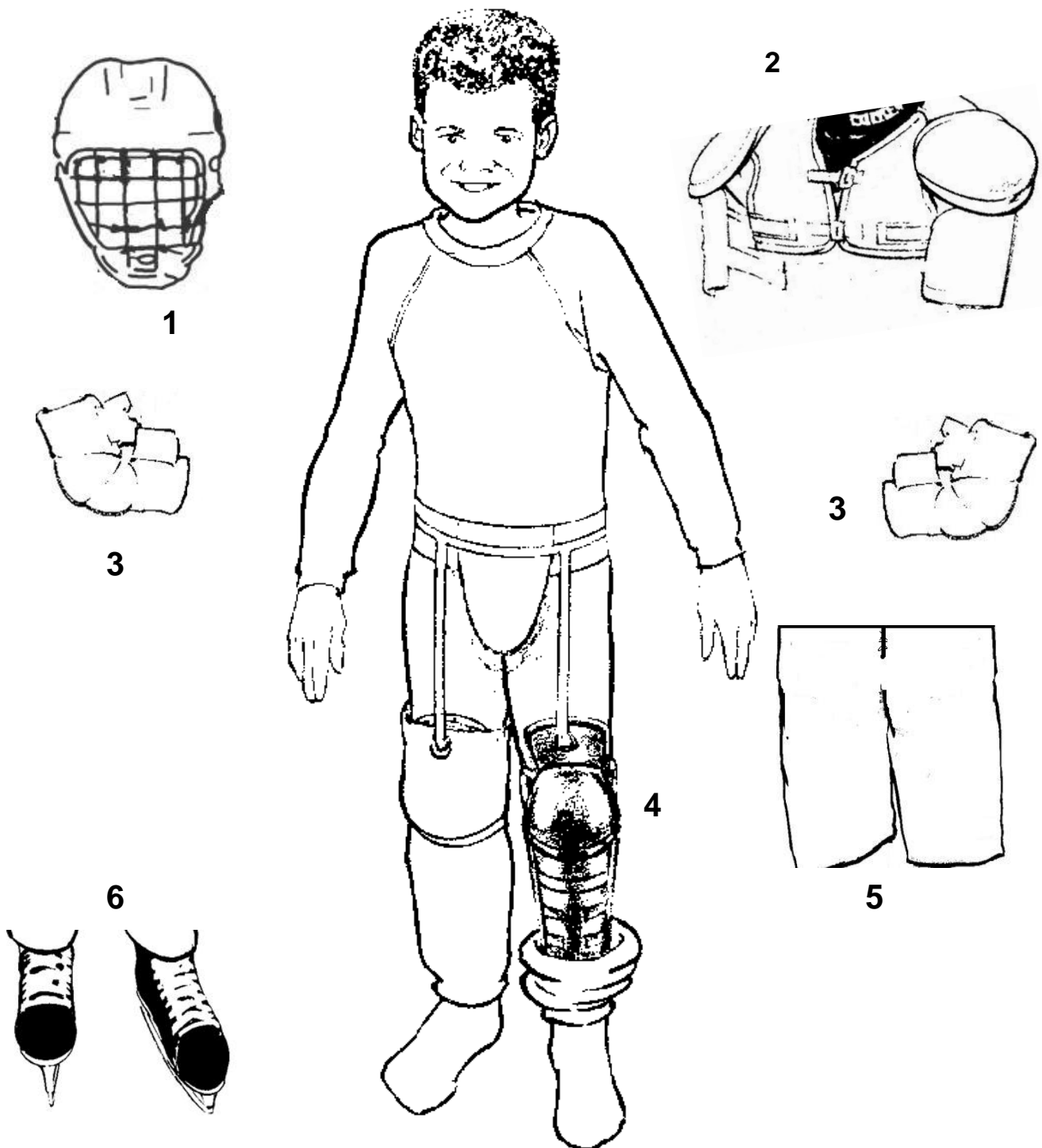
De “**Ready Position**” (basispositie), ook wel “**Proper Stance**” zorgt er voor dat een speler een stevig op het ijs staat. Zorg dat je knieën lichtjes gebogen zijn en je voeten op schouderbreedte uit elkaar staan. Houdt beide handen aan de stick, hoofd omhoog en kijk naar voren. De basispositie is van belang bij het uitvoeren van alle basisvaardigheden zoals passen (elkaar de puck toespelen), schieten en de puck aan de stick voortbewegen (puck handling).

# IJshockey is voor MIJ!



“**Stick handling**” (het met de stick voortbewegen van de puck) stelt je in staat de puck van de ene naar de andere kant van het ijs bewegen om je tegenstander heen te schaatsen. De puck aan de stick voortbewegen is een van de meest opwindende onderdelen van ijshockey om naar te kijken en hoe beter een speler dat kan, hoe meer deze bij de wedstrijd betrokken wordt.

# IJshockey is voor MIJ!



Voor je ijs opgaat moet je je uitrusting aan doen. Deze beschermt je tegen blessures. Weet jij hoe dat elk van de uitrustingsstukken wordt genoemd? (Voor de juiste antwoorden kijk je op de laatste bladzijde van dit kleurboek)

# IJshockey is voor MIJ!



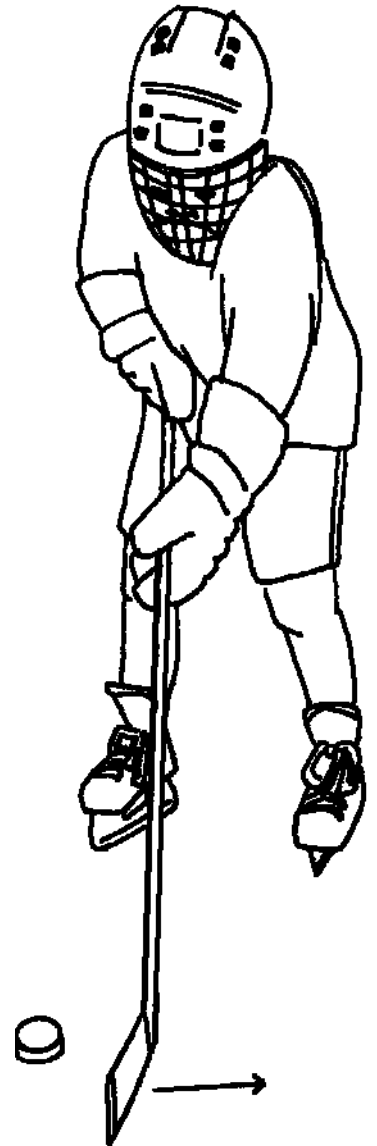
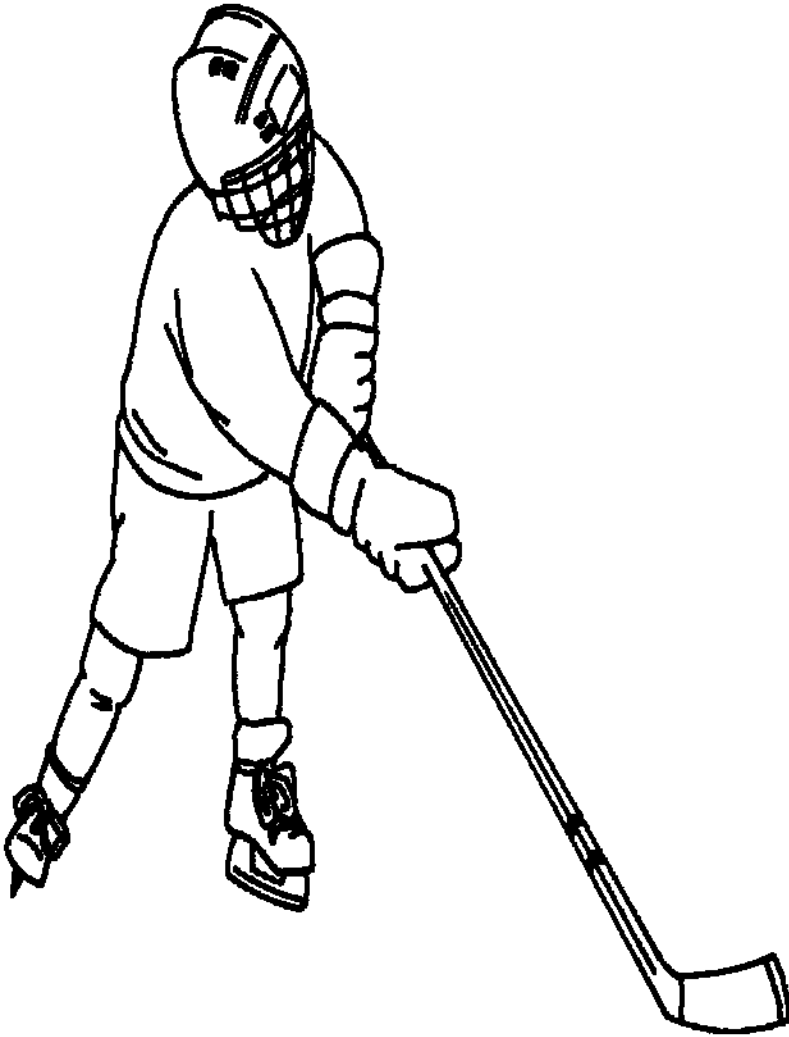
**De IJshockeystop** is de manier van remmen die je het meest gebruikt in een wedstrijd. Het stelt je in staat te remmen met je gezicht richting spel en je bent direct in staat om een andere richting in te gaan.

# IJshockey is voor MIJ!



**De doelvredediger** bekleedt een specifieke rol: het is een eenling in een teamsport. Een doelvredediger moet over een fiks aantal vaardigheden beschikken, die alleen maar van toepassing zijn op een doelvredediger.

# IJshockey is voor MIJ!



**Passen** (het elkaar toespelen van de puck) maakt van ijshockey een echte teamsport en zorgt er voor dat alle spelers op het ijs betrokken zijn bij de actie. Samenwerken met teamgenoten, dat is waar het in ijshockey om draait! Denk daarbij ook eraan dat een assist (een beslissende voorzet) net zoveel waard is als een doelpunt.



# IJshockey is voor MIJ!



**Het “Wrist Shot”**(polsschot) is het eerste, en tevens het belangrijkste, soort schot dat je onder de knie moet krijgen. De voordelen van een polsschot zijn snelheid en nauwkeurigheid.

# IJshockey is voor MIJ!



De “**Half Butterfly**” (semi vlinderpositie) betekent dat je de puck stopt met je handschoen, die zich voor de beenbeschermer bevindt. Dat doe je omdat een stop met alleen de beenbeschermer vaker tot een rebound (de puck kaatst terug het spel in) leidt.

# IJshockey is voor MIJ!



**Beschermen van de puck:** Een speler moet de puck altijd beschermen om zodoende tijd te krijgen als hij of zij de puck naar een medespeler wil afspelen. Een speler kan lichaam of stick als een soort muur of schild om de puck af te schermen voor spelers van de tegenstander.



**Antwoorden van bladzijde 5**

1. Helm en (gezichts)masker
2. Schouderbeschermer, keelbeschermer
3. Elleboogbeschermers
4. Been beschermers
5. Broek
6. Schaatsen



**NEDERLANDSE**  
I J S H O O K E Y B O N D

