ਹਾਕੀ

ਏਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਹਾਕੀ CANADA ਏਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਹਾਕੀ ਕੈਨੇਡਾ (Hockey Canada) ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਹਾਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ 13 ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਵਾਗਤਯੋਗ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹਾਕੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਖੇਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਸਥਾਨਕ ਰਿੰਕਾਂ ਅਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਤਲਾਬਾਂ 'ਤੇ ਹਾਕੀ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖੇਡ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਸ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹਾਕੀ ਲਈ ਨਵਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਅਨੁਭਵ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸਵਾਗਤਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ, ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਕੀ ਕੀ ਹੈ?

ਹਾਕੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ ਬਰਫ਼ 'ਤੇ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਹਾਕੀ ਸਟਿੱਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਪੱਕ ਮਾਰ ਕੇ ਗੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਤਿੰਨ ਫਾਰਵਰਡ
- ਦੋ ਰੱਖਿਅਕ
- ਇੱਕ ਗੋਲਕੀਪਰ

ਗੇਮਾਂ ਤਿੰਨ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਡ ਦਾ ਟੀਚਾ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਗੋਲ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਕੇਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਾਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੱਕ ਨੂੰ ਸ਼ੂਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਕੀ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਟੀਮ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਹਾਕੀ ਕਿਉਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ (ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ)

ਪਰਿਵਾਰ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹਾਕੀ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਹਾਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਸਕੇਟਿੰਗ, ਪਾਸ ਦੇਣ ਅਤੇ ਟੀਮ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਟੀਮ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਾਕੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਹਾਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਮਾਈਨਰ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਯਾਦਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਆ, ਮਿਆਰ ਅਤੇ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਹਾਕੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ:

- ਖਿਡਾਰੀ ਪੂਰਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ।
- ਕੋਚ, ਟ੍ਰੇਨਰ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਖੇਡ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- 'ਰਿਸਪੈਕਟ ਇਨ ਸਪੋਰਟ' (Respect in Sport) ਅਤੇ 'ਸ਼ਿਫਟ ਫਾਰਵਰਡ' (Shift Forward) ਹਾਕੀ ਵਿੱਚ ਆਦਰ ਅਤੇ ਨਰੋਏ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਸੀਜ਼ਨ ਦੀ ਬਣਤਰ

ਹਰੇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਸੀਜ਼ਨ ਜੋ ਲਗਭਗ 16 ਤੋਂ 20 ਹਫ਼ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ
- ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਜੋ ਨਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ, ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਸਮੇਤ
- ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟੀਮ ਜਰਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ੁਰਾਬਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਟੀਮ ਪਲੇਸਮੈਂਟ

ਸੀਜ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਖਿਡਾਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਜਾਂ ਟਰਾਇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਕੋਚ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਕੇਟਿੰਗ
- ਟੀਮ-ਕਾਰਜ
- ਪੱਕ ਕੰਟਰੋਲ
- ਗੇਮ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਟੀਚਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸਿੱਖ ਸਕਣ, ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰ ਸਕਣ।

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

- ਹਾਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ
- ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ, ਜਿੱਥੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਦੀਆਂ ਹਨ

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ, ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਾਕੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਫੀਸ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਈਨਰ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫੀਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬਰਫ਼ 'ਤੇ ਬਿਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸਮਾਂ
- ਬੀਮਾ
- ਲੀਗ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ
- ਟੀਮ ਦੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਖ਼ਰਚੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ, ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਜਾਂ ਟੀਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਈਨਰ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਾਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਅਸਿਸਟ ਫੰਡ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **ਏਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।**

ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ

ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਕੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਹਾਕੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਵਧੇਰੇ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉੱਨਤ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਸਕੇਟਿੰਗ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਸੀਜ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਹਾਕੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਰੰਤ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੀ ਮਾਈਨਰ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਪਲਬਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **NHL/NHLPA ਫਸਟ ਸ਼ਿਫਟ** – ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਕੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ
- **Esso ਫ਼ਨ ਡੇਜ਼ (Fun Days)** – ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿੱਥੇ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਹਾਕੀ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- **ਲਰਨ ਟੂ ਸਕੇਟ (Learn to Skate)** – ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਮੁੱਢਲੇ ਸਕੇਟਿੰਗ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ
- **ਲਰਨ ਟੂ ਪਲੇ ਹੌਕੀ (Learn to Play Hockey)** – ਸਕੇਟਿੰਗ, ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੈਸ਼ਨ
- **ਟ੍ਰਾਈ ਹੌਕੀ ਇਵੈਂਟਸ (Try Hockey Events)** – ਛੋਟੇ ਇਵੈਂਟ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹਾਕੀ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹਾਕੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਮਿਥਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕੇ

"ਹਾਕੀ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਹੈ।"

ਪਰਿਵਾਰ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਕੇ, ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਕੇ ਲਾਗਤਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਅਸਿਸਟ ਫੰਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਏਥੇ** ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਮਾਈਨਰ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

"ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।"

ਬੱਚੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

"ਹਾਕੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

ਖਿਡਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ। ਕੋਚ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

"ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।"

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀਆਂ ਜਲਦੀ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਣ।

ਹਾਕੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ

ਹਾਕੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਰੋਮਾਂਚਕ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਕੇਟਿੰਗ, ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ, ਖਿਡਾਰੀ ਜਲਦੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖੇਡ ਦਾ ਹੋਰ ਵੀ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਹਾਕੀ ਉਦੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਲਈ ਹਾਕੀ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਕੋਚ
- ਟੀਮ ਮੈਨੇਜਰ
- ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਲੰਟੀਅਰ
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਨਰ
- ਬੈਂਚ ਸਟਾਫ਼

ਮਾਈਨਰ ਹਾਕੀ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੱਕ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਈਨਰ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹਾਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਸਤਿਕਾਰ, ਨਿਰਪੱਖ ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਮਾਪੇ ਇੱਕ ਸਵਾਗਤਯੋਗ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹਾਕੀ ਗੀਅਰ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਨਵਾਂ, ਵਰਤਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਉਧਾਰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ

ਖਿਡਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਬਾਬਤ ਫਿਟਿੰਗ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ **ਏਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ**

ਬੇਸ ਲੇਅਰ

- ਐਥਲੈਟਿਕ ਸ਼ਰਟ
- ਲੈਗਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬਾ ਅੰਡਰਵੀਅਰ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੀਅਰ

- ਜੌਕ ਜਾਂ ਜਿਲ ਸੁਰੱਖਿਅਕ ਸ਼ਾਰਟਸ
- ਹਾਕੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ (ਸ਼ਿਨ ਗਾਰਡਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ)
- ਹਾਕੀ ਸਕੇਟਸ (ਉਚਿਤ ਫ਼ਿੱਟ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਕੀਤੇ)
- ਕੂਹਣੀ ਪੈਡ
- ਗਰਦਨ ਗਾਰਡ (BNQ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ)
- ਦਸਤਾਨੇ
- ਸ਼ਿਨ ਗਾਰਡ
- ਹਾਕੀ ਲਈ ਪੈਂਟਾਂ
- ਮੋਢੇ ਲਈ ਪੈਡ
- ਜਰਸੀ
- ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਵਾਲਾ ਹੈਲਮਟ (CSA ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ)
- ਹਾਕੀ ਸਟਿਕ (ਟੇਪ ਕੀਤੀ)

ਗੋਲਕੀਪਰਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਗੋਲਕੀਪਰ ਵਾਸਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਬਾਬਤ ਫਿਟਿੰਗ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ **ਏਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ**

ਬੇਸ ਲੇਅਰ

- ਐਥਲੈਟਿਕ ਸ਼ਰਟ
- ਲੈਗਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬਾ ਅੰਡਰਵੀਅਰ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੀਅਰ

- ਗੋਲਕੀਪਰ ਜੌਕ ਜਾਂ ਜਿੱਲ
- ਹਾਕੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ
- ਗੋਲਕੀਪਰ ਵਾਸਤੇ ਸਕੇਟਸ
- ਜਰਸੀ
- ਗੋਲਕੀਪਰ ਲਈ ਪਿੰਜਰੇਦਾਰ ਮਾਸਕ (CSA ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ)
- ਦਸਤਾਨੇ
- ਗੋਲਕੀਪਰ ਲਈ ਸਟਿਕ
- ਗੋਡਾ ਗਾਰਡ
- ਗੋਲਕੀਪਰ ਵਾਸਤੇ ਪੈਂਟਾਂ
- ਛਾਤੀ ਰੱਖਿਅਕ
- ਗੋਲਕੀਪਰ ਲਈ ਗਰਦਨ ਗਾਰਡ
- ਡੈਂਗਲਰ
- ਬਲੌਕਰ

ਵਾਧੂ ਸਮਾਨ

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ
- ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਲਈ ਬੈਗ

ਮਦਦਗਾਰੀ ਨੁਕਤੇ

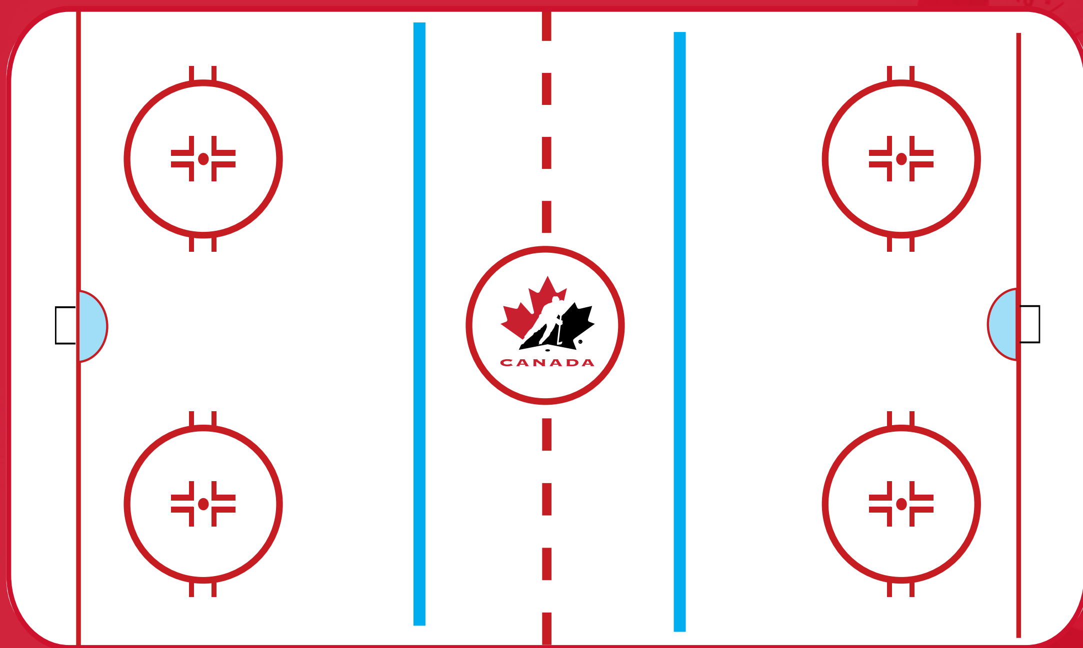
- ਫਿਟਿੰਗ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਘਰੇ ਪਹਿਨਕੇ ਦੇਖੋ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿੰਗੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਸਕੇਟਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੱਖਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਿੱਖਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ $4–$10 ਦਾ ਖਰਚਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਰਿੰਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਇੱਕ ਹਾਕੀ ਰਿੰਕ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਲਾਲ ਲਾਈਨ
- ਗੋਲ ਕ੍ਰੀਜ਼ਾਂ
- ਨੀਲੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ
- ਬੋਰਡ
- ਫੇਸਆਫ ਬਿੰਦੂ

ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।



ਡਰੈਸਿੰਗ ਰੂਮ

ਡਰੈਸਿੰਗ ਰੂਮ ਉਹ ਥਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਗੇਮਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਥੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹਾਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਡਰੈਸਿੰਗ ਰੂਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਟੀਚਾ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਰੂਮ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੋਜੀਸ਼ਨਾਂ

ਖਿਡਾਰੀ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੋਜੀਸ਼ਨਾਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ।

- ਫਾਰਵਰਡ (ਲੈਫਟ ਵਿੰਗ, ਸੈਂਟਰ, ਰਾਈਟ ਵਿੰਗ) – ਗੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਰੱਖਿਅਕ – ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਜਾਲ (net) ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਗੋਲਕੀਪਰ – ਪੱਕ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਹਰ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਈ ਪੋਜੀਸ਼ਨਾਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮ

ਆਈਸਿੰਗ

ਆਈਸਿੰਗ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਲਾਲ ਲਾਈਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਪੱਕ ਨੂੰ ਸ਼ੂਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੂਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਸਆਫ ਉਸ ਟੀਮ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਫਸਾਈਡ

ਆਫਸਾਈਡ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਪੱਕ ਦੇ ਨੀਲੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਕਰਾਮਕ ਜ਼ੋਨ (offensive zone) ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਓਵਰਟਾਈਮ

ਪਹਿਲਾ ਗੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਤਿੰਨ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਚ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੀਮਾਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦਾ ਓਵਰਟਾਈਮ ਖੇਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਮ ਗੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਖੇਡ ਸ਼ੂਟਆਊਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਫੇਸਆਫ

ਗੇਮ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਡ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੈਫਰੀ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪੱਕ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਨਲਟੀਆਂ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨਿਯਮ ਤੋੜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ 2-10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪੈਨਲਟੀ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਕੋਲ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਸਿਰਫ ਦੋ-, ਚਾਰ- ਅਤੇ ਪੰਜ-ਮਿੰਟ ਦੀ ਪੈਨਲਟੀ ਲਈ)।

ਪਾਵਰ ਪਲੇ ਅਤੇ ਪੈਨਲਟੀ ਕਿੱਲ

ਜਿਸ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹਨ, ਉਹ ਪਾਵਰ ਪਲੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਪੈਨਲਟੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ "ਖਤਮ ਕਰਨ" ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗੋਲ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਜ਼ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਗੋਲ ਉਦੋਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੱਕ ਪੋਸਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਕਰਾਸਬਾਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਕ੍ਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੋਲਕੀਪਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ: ਹਾਕੀ ਦੀ ਗੂੜ੍ਹ-ਭਾਸ਼ਾ (ਸਰਲ ਬਣਾਈ ਗਈ)

ਹਾਕੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਆਮ ਸ਼ਬਦ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ:

- ਬਾਰ ਡਾਊਨ – ਇੱਕ ਸ਼ਾਟ ਜੋ ਕਰਾਸਬਾਰ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਬਾਰਨ (ਵਾੜਾ) – ਰਿੰਕ ਦਾ ਉਪਨਾਮ
- ਬ੍ਰੇਕਅਵੇ – ਗੋਲਕੀਪਰ ਵੱਲ ਇਕੱਲਾ ਸਕੇਟਿੰਗ ਕਰਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ
- ਬੱਕਟ – ਇੱਕ ਹੈਲਮਟ
- ਸੇਲੀ – ਇੱਕ ਗੋਲ ਦਾ ਜਸ਼ਨ
- ਹੈਟ੍ਰਿਕ – ਇੱਕ ਗੇਮ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਗੋਲ
- ਫਾਈਵ-ਹੋਲ – ਗੋਲਕੀਪਰ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਗ੍ਹਾ
- ਪਾਵਰ ਪਲੇ – ਪੈਨਲਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਟੀਮ ਲਈ ਇੱਕ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਥਿਤੀ
- ਪੈਨਲਟੀ ਬਾਕਸ – ਜਿੱਥੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪੈਨਲਟੀ ਦੌਰਾਨ ਬੈਠਦੇ ਹਨ
- ਟਵਿਗ – ਇੱਕ ਹਾਕੀ ਸਟਿੱਕ
- ਵੀਲ੍ਹਜ਼ – ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਕੇਟਿੰਗ ਗਤੀ
- ਜ਼ੈਂਬੋਨੀ – ਉਹ ਮਸ਼ੀਨ ਜੋ ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਤਹ ਉੱਤੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ: ਹਾਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਕੀ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਹਾਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹਨ, ਸਵਾਗਤ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ।

ਮਾਈਨਰ ਹਾਕੀ ਖੇਡ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ
- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ
- ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ
- ਸਥਾਈ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ

ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੋਚਾਂ, ਸਖ਼ਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਗਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਾਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹਾਕੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

ਹਾਕੀ

ਏਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ