

# HOCKEY 101

## ANG NATIONAL HOCKEY LEAGUE

### EASTERN CONFERENCE

### WESTERN CONFERENCE

ATLANTIC		METROPOLITAN		CENTRAL		PACIFIC	
	BOSTON BRUINS		CAROLINA HURICANES		CHICAGO BLACKHAWKS		ANAHEIM DUCKS
	BUFFALO SABRES		COLUMBUS BLUE JACKETS		COLORADO AVALANCHE		CALGARY FLAMES
	DETROIT RED WINGS		NEW JERSEY DEVILS		DALLAS STARS		EDMONTON OILERS
	FLORIDA PANTHERS		NEW YORK ISLANDERS		MINNESOTA WILD		LOS ANGELES KINGS
	MONTREAL CANADIENS		NEW YORK RANGERS		NASHVILLE PREDATORS		ARIZONA COYOTES
	OTTAWA SENATORS		PITTSBURGH PENGUINS		ST. LOUIS BLUES		SAN JOSE SHARKS
	TAMPA BAY LIGHTNING		PHILADELPHIA FLYERS		WINNIPEG JETS		VANCOUVER CANUCKS
	TORONTO MAPLE LEAFS		WASHINGTON CAPITALS				

Ang National Hockey League o NHL ay itinatag sa Canada noong 1917. Ilang koponan ang sumali at nawala, ngunit anim na koponan ang nanatiling aktibo mula pa sa mga unang araw ng liga. Ang Boston Bruins, Chicago Blackhawks, Detroit Red Wings, Montreal Canadiens, New York Rangers at Toronto Maple Leafs ay binansagan na “The Original Six”.

Sa ngayon, ang NHL ay binubuo ng 30 na koponan: pito sa Canada at 23 sa U.S. Ang Liga ay nahahati sa dalawang pagpupulong: Eastern at Western. Ang bawat pagpupulong ay may dalawang pangkat. Mayroong 16 na koponan sa Eastern Conference na kinabibilangan ng pangkat ng Atlantic at Metropolitan. May 14 na koponan naman sa pagpupulong ng Western, na kinabibilangan ng mga koponan sa pangkat ng Pacific at Central.

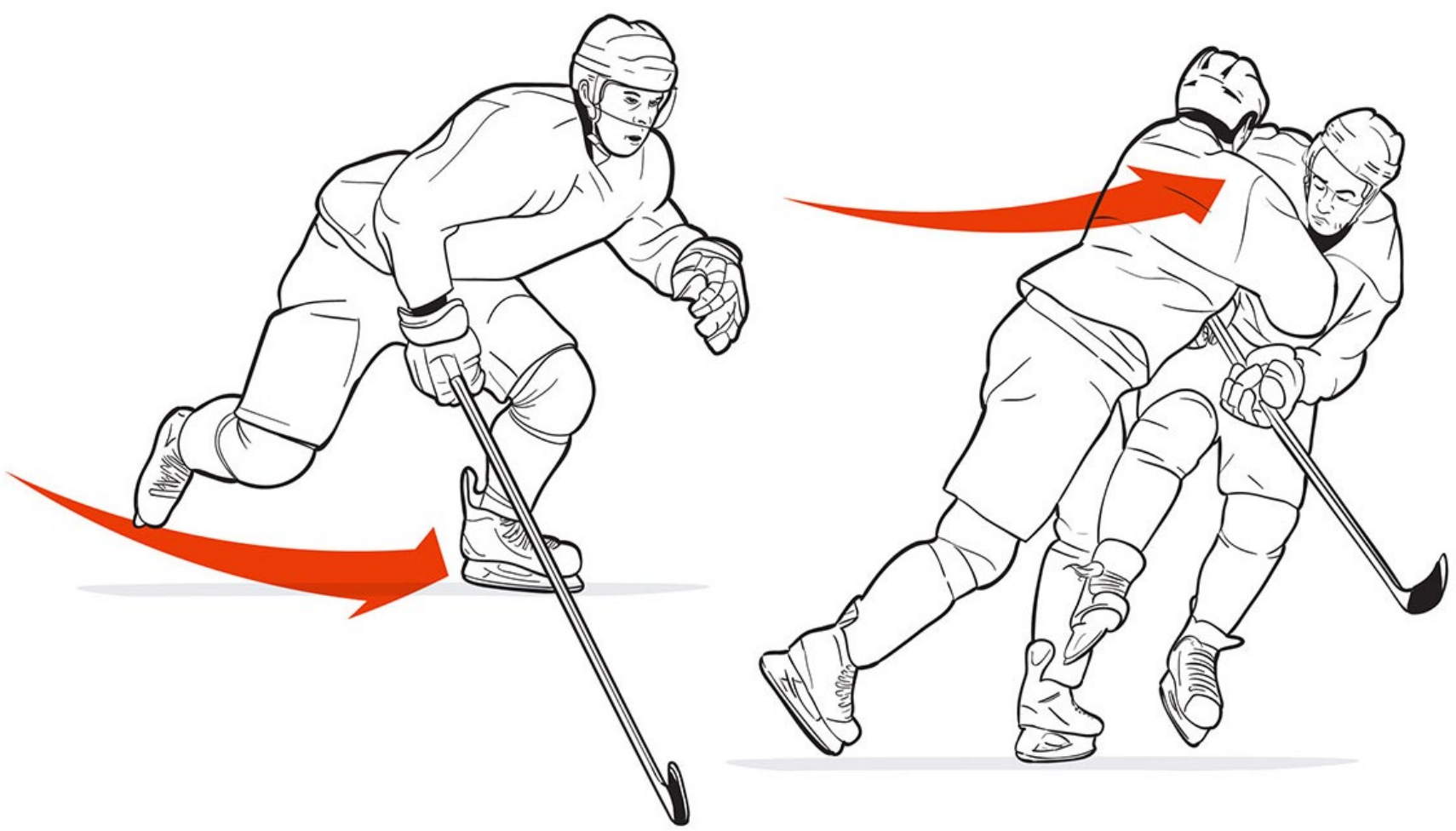
Sa karaniwang panahon, ang bawat koponan ay may 82 na laro, at hinahati sa paglalaro sa sariling bayan at pangdadayuhan. Ang katayuan sa liga ay batay sa sistema ng punto, na kung saan, ang dalawang punto ay ipinagkakaloob para sa nanalo at ang isa, para sa overtime o shootout na pagkatalo.

Labing-anim na koponan ang naglalaman para sa kampeonato – na tinatawag na playoffs: ang tatlong nangungunang koponan sa bawat apat na pangkat, at ang dalawa na may pinakamataas na puntos sa bawat pagpupulong. Ang kampeon sa playoff ay siyang ipinagkakaloob ng Stanley Cup – ang pinakaantigong tropeo sa palakasang-pangpropesyonal sa North America.





# PAGLALARO



Ang mga panimula sa Hockey ay simple – mag-skate ka, lumusot ka, humataw ka at gumawa ka ng puntos.

Ang mga manlalaro ay lumiligid sa loob ng arena ng yelo sa pamamagitan ng skates – boots na may dobleng talim sa gilid ng talampakan nito – na nagpapahintulot ng matalim at mabilis na pag-ikot.

Ang bodychecking ay ginagamit upang ilayo ang magkalaban sa puck. Ang legal bodycheck ay ang paggamit ng balikat o balakang, at hindi ang siko o stick, at hindi dapat manggaling sa likod.

Ang ginagamit sa hockey ay tinatawag na puck, matigas at yari sa goma, na may isang pulgada ang kapal at talong pulgada ang diyametro, patag sa itaas at ilalim, at bilog sa gilid.

Ang mga stick ay siyang ginagamit sa paghataw para sa goals, at pagpapasa ng puck sa kabuuhan ng arena ng yelo at pagitan ng mga manlalaro. Higit na eksakto ang pagpapasa, higit din ang pag-asa na ito ay maging isang goal.

Iba-iba ang mga paraan ng pagpalo ng puck, ngunit ang layunin sa paggawa nito ay pareho: upang makamtan ang goal.

Walang mabilis na paraan na makapuntos kung hindi sa pamamagitan ng slapshot, na kung saan ang bilis nito ay umaabot ng 150 kilometro bawat oras o higit pa.

Ang estilo na kung tawagin ay wrist shot ay siyang eksaktong paraan. Kinakaladkad muna ng mga manlalaro ang puck sa yelo, bago nito hatawin ang puck.

Ang snap shot ay tulad din ng wrist shot ngunit maikli lamang. Ang pagbitiw ay mabilis, isang simple na pitik na ikinagugulat ng goalie.





# MGA PANUNTUNAN NG LARO

Ang layunin ng hockey ay simple: Paggawa ng maraming puntos na higit sa kalaban na koponan. Ang mga manlalaro ay hindi pinapayagan na sipain ang puck papunta sa loob ng net o kaya ay sadyain na itulak ito sa pamamagitan ng anumang bahagi ng kanilang katawan.

Sa regulation time, ang bawat koponan ay gumagamit ng limang skaters, tatlong forward at dalawang defencemen – at isang goaltender.

Ang mga laro ng National Hockey League ay pinaglalaman sa loob ng tatlong 20 minuto. Kung ang puntos ay tabla matapos ang 60 minuto, ang laro ay dadagdagan pa ng limang minuto na tinatawag na sudden death overtime, na kung saan ang unang makakapunto ang mananalo.

Kung tabla pa rin matapos ang overtime, gagawa ng shootout hanggang sa may magwagi.

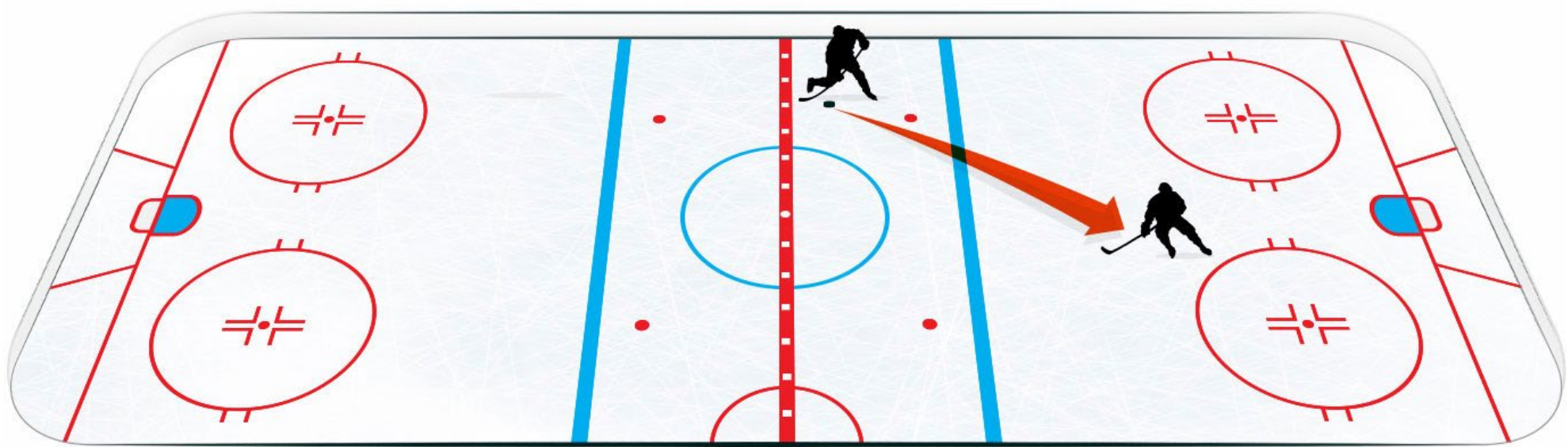
Mayroong apat na pinuno sa NHL games – dalawang referee at dalawang linesmen. Sila ang nagtitigil ng laro para sa mga bagay tulad ng offside o icing.

Offside: kung ang mga manlalaro ay papasok na sa offensive zone, bago makarating ang puck doon.

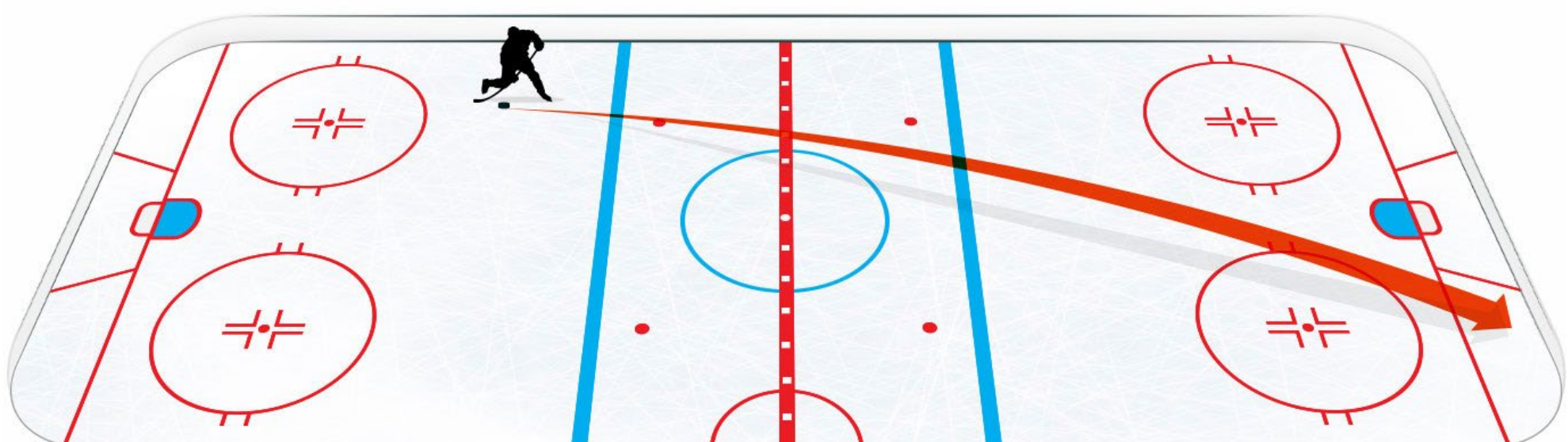
Icing: kung ang koponan ay titira na mula sa gilid nila, sa sentro na may guhit na pula sa kabuuan ng kalaban na goal line.

Ang bawat laro ay nagsisimula sa faceoff at natatapos kapag pumito na ang opisyal o kapag nagkaroon ng puntos sa pamamagitan ng goal.

## OFFSIDE

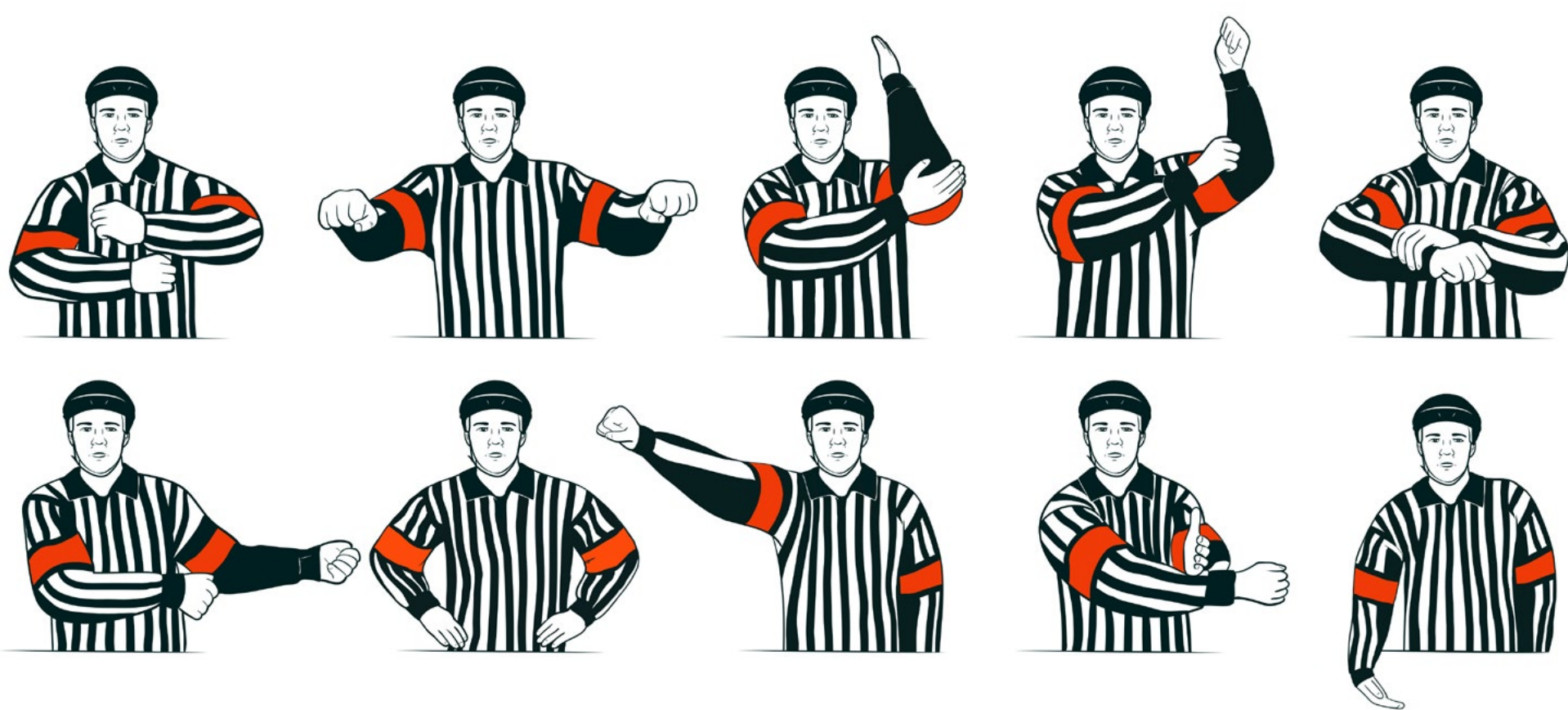


## ICING





# MGA PARUSA



Mayroong 4 na opisyal sa NHL games. Kung ang isang manlalaro ay lumabag sa mga tuntunin ng laro, siya ay bibigyan ng parusa ng isang referee.

Ang mga parusa ay binibigay para sa body fouls tulad ng pagsalpok buhat sa likod, ang pangsisiko, at pakikipagsuntukan.

Ang mga parusa ay ginagawad din para sa stick fouls tulad ng slashing, spearing, hooking, holding, tripping, cross-checking and high-sticking..

Ang mga parusa ay maaaring ibigay din para sa iba pa na paglabag tulad ng pag-aantala ng laro, napakaraming tao sa rink, at mga bagay na labag sa pagiging maginoo sa laro.

Kung ang puck ay nasa koponan ng kalaban ng offending player, ang referee ay kaagad na pipito upang itigil ang laro at ipatupad ang parusa.

Kung wala ang puck sa koponan ng offending player, itataas ng referee ang kanyang braso upang ipakita ang pagkaantala sa pagbibigay ng parusa.

Ang karaniwan na parusa ay tumatagal ng dalawang minuto at ang mga manlalaro na binigyan ng parusa ay nananatili sa loob ng penalty box.

Habang pinagsisilbihan ng pinatawan ang kaniyang parusa, ang kalaban na koponan ay tatanggap ng man advantage opportunity na tinatawag na Power Play. Ang Power Play ay tumatagal ayon sa tagal ng parusa na inihain. Sa maliliit na parusa, ang Power Play ay nagtatapos kung ang koponan na may man advantage ay makapuntos ng goal.

## Cross-checking

Ang paghawak sa katawan ng stick sa pamamagitan ng dalawang kamay upang maihiwalay ang puck sa kalaban at makuha ito para sa sariling koponan.

## Elbowing

Paggamit ng siko upang maihiwalay ang puck sa kalaban at makuha ito para sa sariling koponan.

## High-sticking

Kahit na anong dikit o dampi ng stick sa kalaban na higit ang taas mula sa balikat.

## Holding

Ang paggamit ng bisig upang pigilin ang kalaban.

## Hooking

Ang paggamit ng stick upang pigilin ang kalaban.

## Misconduct

Sampung minuto na parusa, na karaniwan ay ibinibigay sa mga nagkukulang ng pagiging maginoo sa laro.

## Roughing

Ang panununtok, may glab man o wala, at nakatuon sa ulo ng kalaban. O kaya, isang bahagyang pakikipag-away na hindi naman kailangan ng malaking parusa sino man sa dalawang manlalaro.

## Slashing

Isang malakas na sibak sa pamamagitan ng stick sa katawan ng kalaban, at ang kamay ay hawak ang stick at hindi tangka na laruin ang puck.

## Tripping

Ang paggamit ng stick, tuhod, bisig, kamay o siko upang matisod o mawalan ng balanse ang kalaban.

## Charging

Kung luksuhin ng isang manlalaro ang kalaban o kaya ay mag-skate ito mula sa malayo upang banggain ng malakas ang kalaban.



# ANG KALATAGAN NG PALARUAN

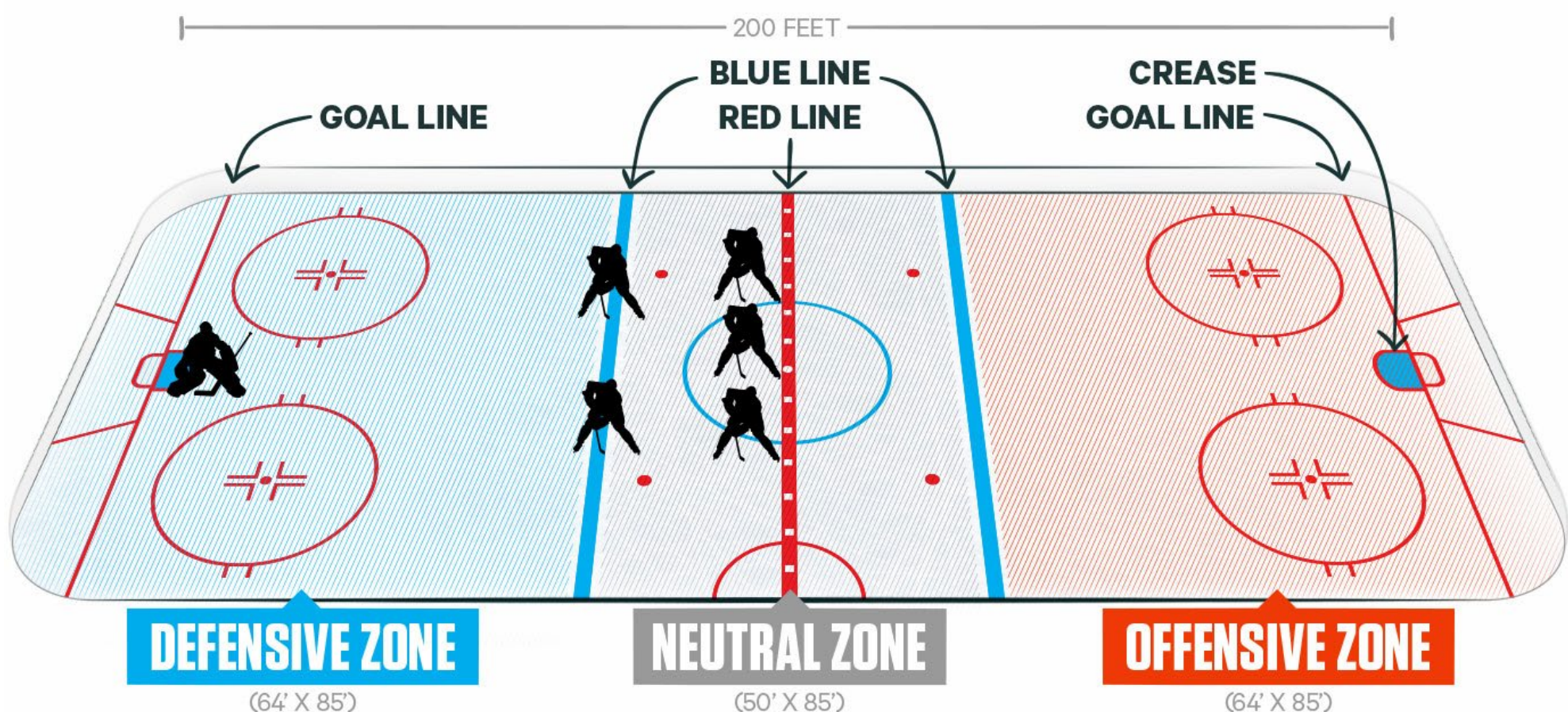
Ang NHL games ay nilalaro sa kalatagan ng palarun na may yelo, may 200 talampakan ang haba at 85 talampakan ang lapad. Ang rink ay pinalilibutan ng mga boards. Ang mga manlalaro ay nakaupo sa mga bangko sa isang gilid ng boards, at ang penalty boxes ay nasa kabilang gilid.

Ang center-ice line ang siyang naghahati ng rink sa gitna. Ang bluelines ay siyang naglalahad ng defensive zone ng bawat koponan. Ang lugar sa pagitan ng bluelines ay tinatawag na neutral zone.

Sa magkabilang dulo ng rink, isang pulang linya ang nagpapalawig ng luwag ng yelo. Ito ang goal line. Kapag ang puck ay tumawid sa goal line sang-ayon sa regulasyon na patungo sa loob ng net, ito ay isang puntos.

Ang goal crease – na kulay asul – ay teritoryo ng goaltender. Ang lugar sa likod ng net na may linyang pula ay tinatawag na trapezoid. Ang goaltender ay maaaring maglaro ng puck sa nasasakupan na lugar, ngunit maaaring mamul-tahan kapag nilaro ang puck sa ibaba ng goal line o sa labas ng trapezoid.

Mayroon siyam na iba't ibang lugar ng faceoff. Ang bawat period ay nagsisim-ula sa faceoff sa gitna ng rink. Sa lahat na pagkakataon ng pagkakaroon ng pun-tos sa pamamagitan ng goal, magsisimula ulit ng isang faceoff. Mayroong dala-wang bilog ng faceoff sa bawat defensive zone at gayun din mayroong 4 na tuldok ng faceoff sa neutral zone.





# PAGHAHATI NG MGA POSISYON

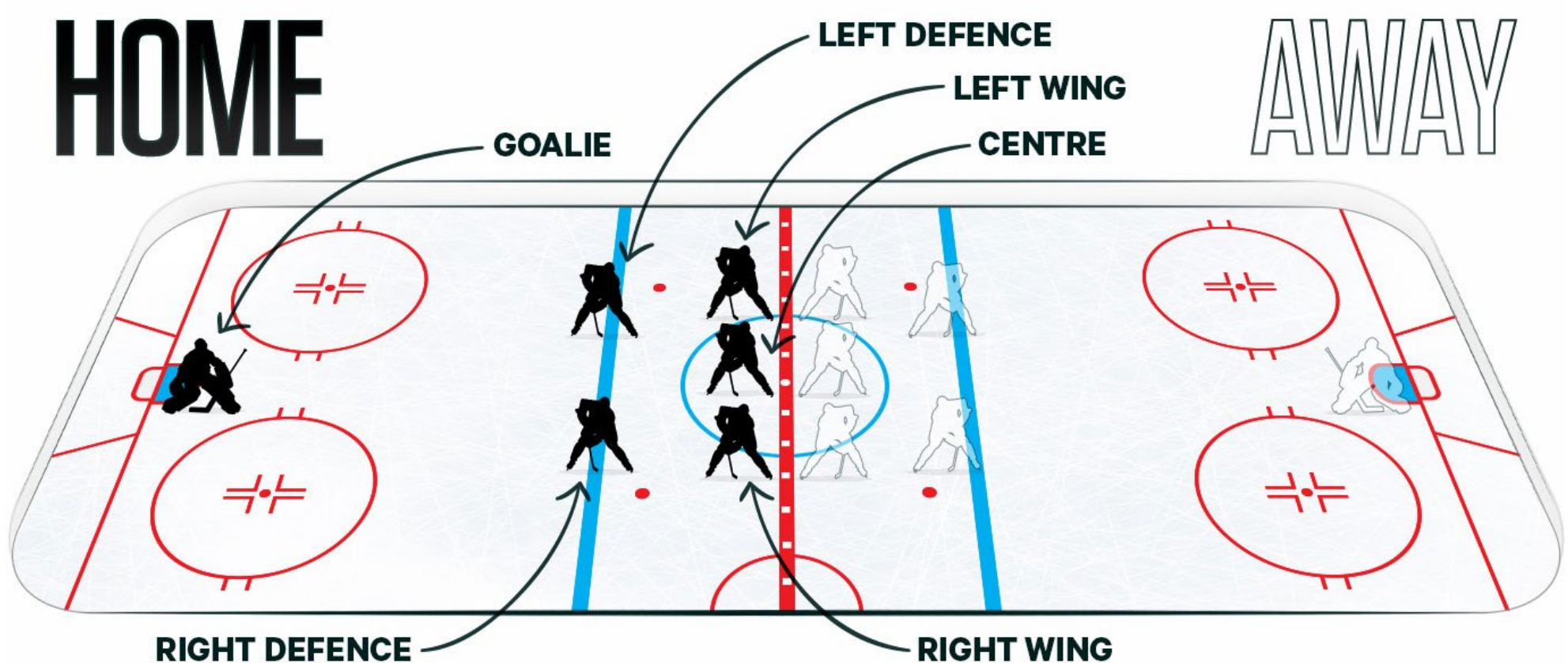
Anim ang posisyon sa hockey: tatlong forward – na binubuo ng isang centre at dalawang wingers; dalawang defencemen, at isang goaltender.

Ang centre ay nananagot sa faceoff at binabantayan ang sentro ng rink at magkabilang dulo nito. Karaniwan, ang centre ang siyang mahaba-haba ang pag-i-skate kumpara sa ibang manlalaro, dahil siya ay nagbabantay sa offensive and defensive zones.

Ang centre ay pinaliligiran sa kanan at kaliwa ng wingers, na naglalaro sa kanilang sariling lugar sa rink. Sila ang unang inaasahan na gumawa ng puntos o goal.

Ang defencemen ay naglalaro sa likod ng forwards at ang tagapagpigil sa kalaban na forwards. Bilang pagtatanggol, sila ang tumitiyak na walang sagabal sa harap ng net, nagbabantay din sa ispasyo sa mga gilid at nag-uurong ng puck na hindi lumabas sa sona ng laruan. Sa offensive zone, karaniwan na sila ay naka-puwesto sa loob ng guhit na asul.

Ang tungkulin ng goaltender ay pigilin and puck na makapasok sa loob ng net. Sila ay nanatili sa kanilang lugar sa buong laro at may gamit para sa dagdag na proteksiyon sa tama ng puck ng higit pa sa forwards or defencemen.



# ANG FACEOFF

Ang faceoff ang nagsisimula ng bawat paligsahan, period, at laro, Ito ay naganap kapag ang isang referee ay nagbagsak ng puck sa gitna ng stick ng dalawang magkalaban na mga manlalaro. Ang magkalaban na mga manlalaro ay paglalaban na makuha ang puck.

Sa pagsisimula ng laro o period, o pagkatapos na makakuha ng puntos, magkakaroon ng faceoff sa gitna ng yelo. Isang manlalaro sa bawat koponan ay pipiliin upang gawin ang faceoff – kadalasan, ito ay tungkulin ng centre. Ang ibang mga manlalaro ay nakatipon sa posisyon sa tabi at sa likod ng manlalaro ng gagawa ng faceoff.

Kung ang isa o pareho sa mga manlalaro na gagawa ng faceoff ay hindi nakaposisyon nang maayos, kapag ang talim ng kanilang stick ay hindi nakalapad sa yelo, kapag ang ilan sa mga manlalaro ay ilegal na nakapasok sa faceoff circle, mapipilitan ang referee na palitan ang offending player ng iba. Ang faceoff ay natatapos kapag ang puck ay binagsak sa yelo.

## CENTRE ICE FACEOFF



● ALTERNATE FACEOFF CIRCLES



# ANG PINAKADAKILANG MGA MANLALARO NG NHL SA KASALUKUYAN



10. Hindi man pinakamabilis si John Tavares sa laro, ito ay napupunuan ng kaniyang mahusay na stickhandling, pagdaraan at pagtira.
9. Hindi man nakakakuha ng maraming pansin si Anze Kopitar, siya ay isang puwersa sa offence at defence.
8. Bilang isang defenceman, nagagawa ni Drew Doughty ang lahat, at inilalaan ang kaniyang galling sa playoffs ng hockey.
7. Ang kumbinasyon ng sukat at kakayahan ni Evgeni Malkin ay halos di-makatarungan. Kung siya ay naglalaro, mahirap siyang pigilin.
6. Si Ryan Getzlaf ay dalubhasa at bahagyang tikis, ngunit magandang kumbinasyon sa hockey.
5. Si Henrik Lundqvist ay tuloy-tuloy na nasa tuktok ng listahan ng lahat bilang pinakamahusay na goalie. Ito ang dahilan kung kaya siya ay tinatawag na “The King”.
4. Walang sinuman sa NHL ang nakakapuno ng net na tulad ni Alex Ovechkin.
3. Si Steven Stamkos ay nakakapag-skate tulad ng mabilis na ihip ng hangin at humahataw tulad ng isang kanyon.
2. Tinawag nila si Jonathan Toews na “Captain Serious”, at dahil sa pinanghahawakan na dalawang Stanley Cup at dalawang Olympic gold medals, hindi siya maaring magbiro sa pagtatagumpay.
1. Marami ang humahamon kay Sidney Crosby, ngunit si “Sid the Kid” ay nanatiling golden boy ng hockey.



# PINAKADAKILA NA MGA MANLALARO SA KASAYSAYAN NG NHL



10. Si Eddie Shore ay isang tikis na defenceman at isa sa mga nanguna na bituin sa liga.
9. Si Bobby Hull ay sinindak ang mga goalie sa kaniyang matitinding slapshot.
8. Si Jean Béliveau ay naglaro sa isang mataas na antas, na tila isang marangal na pinuno ng bansa.
7. Si Doug Harvey ay isang madulas na skater na ginawa ang lahat sa kaniyang defence.
6. Si Mark Messier ay tinatawag ng marami na pinkadakilang pinuno sa kasaysayan ng hockey.
5. Si Maurice “The Rocket” Richard ang unang manlalaro na nakapagtala ng iskor na 50 goals sa isang panahon ng paglalaro at nananatiling isang bulto ng Franchophone.
4. Si Mario Lemieux ay minangha ang lahat na posible na siya lamang ang may likas na abilidad sa lahat na manlalaro.
3. Si Gordie Howe ay pumupuntos, may kakayahang pumalo at ginawa niya ito hanggang sa higit na edad na 50. Ito ang dahilan kung bakit siya ay tinata wag na “Mr. Hockey”
2. Si Bobby Orr, “Number 4”, ay nakapagbago ng paraan ng paglalaro sa pamamagitan ng kaniyang paraan ng paglusob mula sa kaniyang posisyon bilang depensa.
1. Si Wayne Gretzky ay nakapagtala ng maraming goals at puntos, higit kahit kanino sa kasaysahan ng NHL. Sa katunayan, ang “The Great One” ay higit na maraming assists o tulong sa miyembro ng kaniyang koponan, kumpara kanino pa man na pumuntos.



# ANG MGA PINAKAMAHUSAY NA KOPONAN MAGPAKAILAN MAN

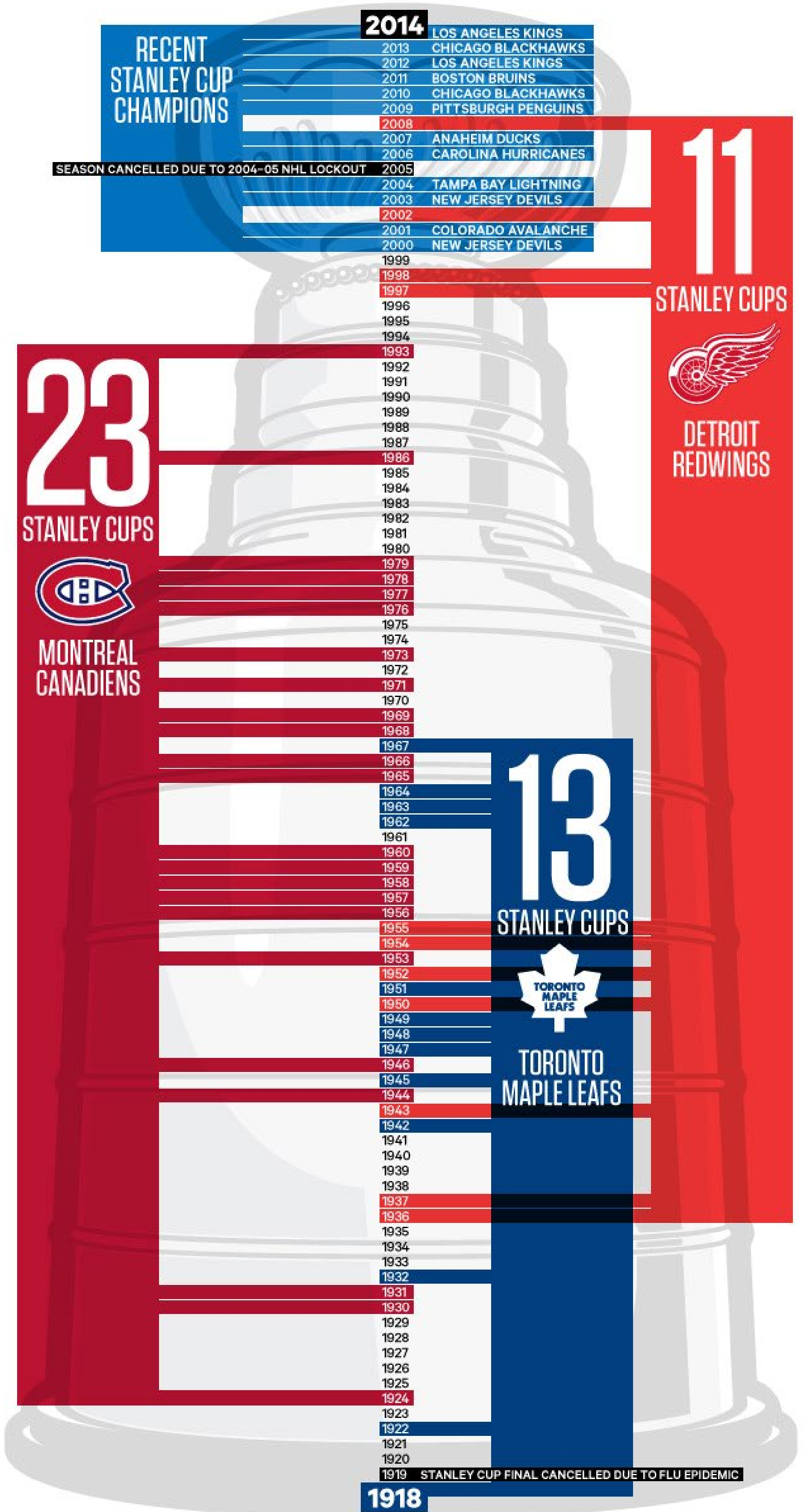
Ang Stanley Cup ay siyang kampeonatong tropeo na taunang iginagawad sa nagwagi sa National Hockey League playoff pagkatapos ng Stanley Cup Final.

Ang Montreal Canadiens ay nakapagwagi ng Stanley Cup 23 na ulit simula ng itinatag ang liga, 10 na ulit higit sa pumapangalawa -- ang Toronto Maple Leafs.

Mula noong 1951-60, ang Montreal ay nakarating sa Cup final sa bawat season, nanalo ng limang ulit na magkakasunod mula noong '56-60. Sa pagitan ng 1965 at 1979, ang Canadiens ay nanalo ng 10 ulit. Mula noon, nanalo pa sila ng dalawa ulit. Ito ay: noong 1986 at '93.

Sa panahon ngayon ang pagwawagi ng Stanley Cup ay higit na mahirap matamo. Ang New York Islanders ay nagwagi ng magkakasunod na Cups: '80, '81, '82 at '83. Ang Edmonton Oilers ay nagwagi ng limang Cups sa pagitan ng 1984 at 1990, ngunit isang koponan lamang - ang Detroit Red Wings noong '97 at '98 – ang tanging nakapagwagi lamang ng magkasunod na Cups.

Sa ngayon, ang tanging mga koponan lamang na maituturing na malapit sa dynasties ay ang Los Angeles Kings and Chicago Blackhawks. Ang Kings ay nagwagi ng dalawang Cups sa tatlong season na nakaraan, samantala, ang Chicago ay nagwagi noong 2010 at '13.



STANLEY CUP CHAMPIONS (SINCE 1917)