

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie, **5**

1. CHARAKTERYSTYKA ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH, **7**

2. CHARAKTERYSTYKA UNIHOKEJA, **10**

2.1. Zarys rozwoju unihokeja na świecie i w Polsce, **10**

2.2. Boisko i sprzęt, **12**

2.3. Ustalenie strony forhendowej gracza, **15**

2.4. Dobór kija, **16**

2.5. Uchwyt kija, **17**

2.6. Specjalne umiejętności ruchowe gracza, **18**

3. PODZIAŁ DZIAŁAŃ W UNIHOKEJU, **24**

3.1. Działania zawodników pola w ataku i w obronie, **24**

3.1.1. Działania zawodników pola w ataku, **24**

3.1.2. Działania zawodników pola w obronie, **25**

3.2. Działania bramkarza w ataku i w obronie, **26**

4. DZIAŁANIA ZAWODNIKÓW POLA W ATAKU, **27**

4.1. Działania indywidualne, **27**

4.2. Działania grupowe, **32**

4.2.1. Działania indywidualne z piłką zależne od partnerów, **33**

4.2.2. Działania indywidualne bez piłki zależne od partnerów, **38**

4.3. Działania zespołowe, **39**

5. DZIAŁANIA ZAWODNIKÓW POLA W OBRONIE, **45**

5.1. Działania indywidualne, **45**

5.2. Działania grupowe, **48**

5.3. Działania zespołowe, **48**

6. DZIAŁANIA BRAMKARZA, **51**

6.1. Działania w ataku, **51**

6.2. Działania w obronie, **52**

6.3. Czynności ruchowe bramkarza, **56**

7. METODYKA NAUCZANIA DZIAŁAŃ W UNIHOKEJU, **58**

7.1. Cele i treści nauczania, **58**

7.2. Zasady nauczania, **58**

7.3. Zasady metodyczne nauczania zespołowych gier sportowych, **60**

7.4. Metody nauczania, **60**

7.5. Formy dydaktyczne w nauczaniu zespołowych gier sportowych, **61**

7.6. Wskazówki metodyczne w realizacji zajęć, **64**

8. ĆWICZENIA W NAUCZANIU I DOSKONALENIU DZIAŁAŃ ZAWODNIKÓW, **65**

8.1. Postawa wyjściowa i uchwyt kija, **65**

8.2. Start, **66**

8.3. Zatrzymanie, **67**

8.4. Bieg, **67**

8.5. Doskok i odskok, krok odstawno-dostawny, obrót, **68**

- 8.6. Zwód z piłką, **69**
- 8.7. Podania piłki, **70**
- 8.8. Przyjęcie piłki, **70**
- 8.9. Podania i przyjęcia piłki, **71**
- 8.10. Prowadzenie piłki, drybling, podrzuty piłki, **84**
- 8.11. Utrzymanie i zastawianie piłki, **94**
- 8.12. Uderzenie piłki do bramki, **95**
- 8.13. Gra w przewadze liczebnej, **105**
- 8.14. Gry uproszczone i szkolne, **108**

Znaki zastosowane w opisach ćwiczeń, **128**

Załączniki, **129**

Bibliografia, **133**