

UNIHOKEJ

Dziewcząt i Chłopców

Środa 14.00 – 16...

PROGRAM ZAJĘĆ SPORTOWYCH Z UNIHOKEJA

prowadzący: Łukasz Głowiński

termin: środa 14.00 - 15.30

okres: wrzesień 2017 – maj 2018

Cel zajęć:

- Wszechstronny rozwój organizmu oraz przekazywanie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających podejmowanie działań w celu doskonalenia prawidłowego funkcjonowania organizmu
- Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej
- Wyposażenie ucznia w wiadomości, umiejętności i nawyki niezbędne do realizacji zadań sportowych w tej dyscyplinie sportu
- Kształtowanie nawyków samodzielnego rozwoju fizycznego jako elementu przeciwstawiania się negatywnym skutkom cywilizacji

KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNO- TAKTYCZNYCH

1. W atakowaniu

- Poruszanie się bez piłki:
 - zmiana szybkości
 - zmiany kierunków
 - zatrzymanie się i zwody
- Poruszanie się z piłką:
 - rozpoczęcie prowadzenie piłeczki kijem

2. W obronie:

- krycie przeciwnika bez piłki:
 - daleko od bramki,
 - pod bramką
- naprzeciw przeciwnika z piłką:
 - daleko od bramki
 - pod bramką

3. Technika specjalistyczna:

- przechwytywanie i wygarnianie piłki
- zatrzymania się z piłką

- obroty
- zwody, wprowadzenie przeciwnika w błąd
- podanie piłki
- strzały na bramkę po podłożu i górne przez podniesienie
- wyminięcie przeciwnika
- zasłony
- walka pod bramką
- obrona piłek strzelonych po podłożu
- walka przy wznowieniach
- ustawianie się przy rzutach sędziowskich i wolnych