

SPIS TRESCI

1. Wstęp	2
2. Krótki rys historyczny	4
3. Unihoc gra dla każdego	5
4. Symbole graficzne i skróty	6
5. Sprzęt i boisko	7
5.1. Kije	8
5.2. Bramki	9
5.3. Piłka	9
5.4. Banda	9
5.5. Boisko	9
6. Zawodnicy	11
6.1. Skład zespołu	11
6.2. Ubiór zawodników	12
7. Sędziowanie i przepisy	13
7.1. Czas meczu	13
7.2. Sędziowie	13
7.3. Sędziowanie	14
7.4. Kategorie wiekowe	20
7.5. Protokół z zawodów	19
8. Technika i taktyka gry	22
8.1. Technika indywidualna	22
8.2. Taktyka	22
8.3. Bramkarz – ostatni zawodnik	23
9. Nauczanie Gry	24
9.1. Prawidłowe trzymanie kija	24
9.2. Podania i przyjęcia piłki w miejscu i w biegu	25
9.3. Ćwiczenia ataku	26
9.4. Ćwiczenia obrony	42
9.5. Ćwiczenia rzutów wolnych	45
9.6. Ćwiczenia techniki indywidualnej	49
9.7. Ćwiczenia strzału	62
10. Sprawdzian umiejętności technicznych	70
11. Rozkład materiału. Przykładowe lekcje unihoca	73
11.1. Unihoc w cyklu tematycznym	73
12. Przykładowe lekcje	74
Lekcja nr 1 – oswajanie się ze sprzętem w czasie zabaw	74
Lekcja nr 2 – prowadzenie i przetaczanie piłki	76
Lekcja nr 3 – podanie i przyjęcie piłki	78
Lekcja nr 4 – strzał na bramkę	80
Lekcja nr 5 – zwody i dryblingi	82
Lekcja nr 6 – odbieranie piłki przeciwnikowi	84
Piśmiennictwo	87