

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. Dосkok 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