

SPIS TREŚCI

1. Od autora	3
2. Warto wiedzieć, że	4
3. Symbole graficzne i skróty	5
4. Droga do sportowych sukcesów zaczyna się w dzieciństwie	6
5. Gry i zabawy	7
5.1. Zabawy i gry stosowane w nauczaniu podań i chwytów	8
5.2. Zabawy i gry przygotowujące do nauczania kozłowania	15
5.3. Zabawy i gry stosowane w nauczaniu rzutów	19
5.4. Zabawy przygotowujące do nauczania gry	26
5.5. Gry i zabawy uzupełniające	30
6. Fair Play	31
7. Przepisy	32
8. Etapy nauczania	47
9. Lekcja wychowania fizycznego	49
9.1. Budowa toku lekcyjnego	49
9.2. Przykłady osnów lekcyjnych	50
9.3. Podstawowy zasób ćwiczeń	55
10. Bramkarz	62
10.1. Technika gry bramkarza	62
10.2. Zasób ćwiczeń	67
11. Wskazówki metodyczne	71
Uproszczony protokół zawodów	77
12. Piśmiennictwo	79