

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. Dostaw 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**