



TECHNIKI I METODYKI NAUCZANIA UNIHOKEJA

Jak każdej dyscypliny tak i unihokeja powinno zacząć się od nauczania techniki gry i sposobów poruszania się po boisku.

W technice gry wyróżnia się następujące elementy:

- a) postawa zawodnika w obronie i ataku:
- charakteryzuje się rozkroczno – wykroczną pozycją ustawienia stóp, pozwalającą na dogodniejsze starty w różnych kierunkach
 - kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy ustawione równolegle rozstawione na szerokość bioder
 - tułów lekko pochylony w przód
- b) sposoby trzymania kija:
- uchwyt oburącz ciasny – kij trzymany w bliskim położeniu obu dłoni (8-10 cm), stosowany w otwartym prowadzeniu piłki, strzelaniu i omijaniu z backhand'u
 - uchwyt oburącz szeroki – kij trzymany w szerokim położeniu dłoni powyżej 10 cm, stosowany w zakrytym prowadzeniu piłki oraz strzelaniu i omijaniu z vorhand'u
 - uchwyt jednorącz prawą lub lewą ręką – mało stabilny stosowany w zagraniach sytuacyjnych
- c) poruszanie się po boisku zawodnika z kijem:
- bieg przodem i tyłem
 - bieg ze zmianą kierunku i tempa biegu
 - krok dostawny przy poruszaniu się bokiem
 - starty i zatrzymanie

Ćwiczenia pomocnicze i osławające:

- przyjmowanie prawidłowej postawy z różnymi sposobami uchwytów kija w miejscu, marszu i biegu
- na sygnał prowadzącego zmiany sposobów trzymania kija w miejscu, marszu i biegu

Ćwiczenia w formie ścisłej:

- uczestnicy ustawieni twarzą do prowadzącego w luźnej rozsypance, przyjmują pozycję zgodną z propozycjami, poruszając się w przód, w tył, w lewo, w prawo
- ćwiczący poruszający się z kijem truchtem po obwodzie koła, na sygnał zmieniają tempo biegu, przyspieszają, a na ponowny sygnał zwalniają
- ćwiczący w truchcie po obwodzie koła, na sygnał zmieniają kierunek biegu (o 180°), z szybkim startem do biegu

Gry i zabawy oraz ćwiczenia w formie zabawowej:

- „Chwyc przybór”:
 - liczba zawodników – dowolna, parzysta
 - przybory – kije do gry w unihokeja dla każdego uczestnika
 - ustawienie – w luźnej rozsypance na linii, 10 – 12 kroków od niej kije do gry ułożone na podłożu
 - przebieg – na sygnał prowadzącego uczestnicy wybiegają z oznaczonej linii do przyborów, chwytają je; trzymają kij w uchwycie ciasnym lub szerokim przyjmując prawidłową postawę. Zabawę powtarzamy dowolną ilość razy, zwracając uwagę na prawidłowość wykonywanych ćwiczeń. Zabawę rozpoczynamy różniąc pozycje wyjściowe do biegu: z siadu skrzyżnego, z leżenia przodem, z przysiadu podpartego tyłem do kierunku biegu.
- „Różne sygnały”:

- liczba uczestników – dowolna
- przybory – kije do gry w unihokeja dla każdego uczestnika
- ustawienie – w luźnej rozsypance na oznaczonym boisku
- przebieg – prowadzący ustala sygnały głosowe i ruchowe, na które uczestnicy powinni wykonywać poszczególne zadania ruchowe. Zawodnicy poruszają się swobodnie po boisku, prowadząc kije ustalonym wcześniej sposobem i trzymając je przy podłożu. Na sygnał prowadzącego, np. krótki gwizdek – uczestnicy zabawy wykonują obrót dookoła swojej osi; na długi gwizdek – szybki bieg do przodu; dwa krótkie – bieg do tyłu; na długi gwizdek i pokazanie prawej ręki – bieg w prawo itp. Uczestnicy będący cały czas w ruchu, zwracając uwagę na sygnały i wykonują zadania. Za pomyłkę lub opóźnienie uczestnik otrzymuje punkt karny. Wygrywa ta osoba, która popełni najmniej błędów. Odmiana: zabawę przeprowadzamy j.w., lecz każdy uczestnik prowadzi piłkę kijem

d) podania piłki w miejscu i w ruchu:

- ciągnięte dolne i górne
- z tzw. „klepki”
- sytuacyjne
- z wykorzystaniem bandy

e) przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu:

- dolnej i górnej na ciało (klatka piersiowa, noga, stopa)
- dolnej i górnej na łopatkę kija (blendę)

Ćwiczenia pomocnicze i osławające:

- podania i przyjęcia piłki z grą o bandę
- ćwiczenia w parach z podaniem piłki kijem, zatrzymanie piłki kijem, a także zatrzymanie:
 - stopą piłki podanej górną lub dołem
 - przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy prawej nogi i zagranie piłki z prawej strony
 - przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy lewej nogi i zagranie piłki z lewej strony
- podania w parach o bandę – pierwszy z zawodników podaje piłkę z odbiciem o bandę, współćwiczący stara się przyjąć i podać znów o bandę do kolegi
- podania i przyjęcia piłki w parach, w marszu, w truchcie, w biegu poruszając się w różnych (dowolnych) kierunkach po boisku

Ćwiczenia w formie ścisłej:

- podania i przyjęcia piłki w rzędach jak do sztafet wadłowych:
 - podanie piłki kijem na wprost i przejście na koniec swojego rzędu
 - podanie piłki kijem na wprost, ćwiczący przebiega do rzędu przeciwnego
- podania i przyjęcia piłki w trójkach ze zmianą miejsca ćwiczących i toru podania piłki:
 - podanie piłki do współćwiczącego i przejście zawodnika po podaniu na koniec własnego rzędu
 - podanie piłki i zmiana miejsca ćwiczącego do rzędu w kierunku za piłką
 - podania piłki w ruchu po obwodzie koła

Gry i zabawy oraz ćwiczenia w formie zabawowej:

- „Wyścig piłek z odbiciem o bandę”:
 - liczba uczestników – dowolna
 - przybory – kij dla każdego uczestnika, piłka na zespół, banda lub odwrócone ławeczki
 - ustawienie – w rzędach na linii startu, w odległości 3-5 kroków od bandy lub ławki
 - przebieg – na sygnał prowadzącego pierwszy zawodnik z każdego rzędu, podaje piłkę kijem do bandy, po czym biegnie na koniec własnego rzędu. Po odbiciu piłki od bandy przyjmuje ją kolejny z rzędu zawodnik powtarzając rozpoczęte przez pierwszego zadanie. Wygrywa zespół, który szybciej i dokładniej wykona swoje zadanie
- „Podaj o bandę i okrąż pacholek”:

- liczba uczestników – dowolna, parzysta
- przybory – kij dla każdego, piłka, banda, 8 pacholek
- ustawienie – dwa zespoły ustawione na linii startu
- przebieg – na sygnał prowadzącego ćwiczący pokonują odległość między pacholekami prowadząc piłkę kijem z jednoczesnym obijaniem jej o bandę i okrążaniem pacholek. Za ostatnim pacholekiem ćwiczący wykonuje podanie piłki do kolejnego uczestnika stojącego w swoim rzędzie na linii startu

Ćwiczenia w formie fragmentów gry:

- uczestnicy ustawieni są w dwóch rzędach naprzeciw siebie, pierwszy z rzędu podaje umówionym wcześniej sposobem piłkę do zawodnika stojącego w rzędzie naprzeciwko, a następnie spełnia rolę obrońcy, przeszkadzając w następnym podaniu – kolejno każdy z podających jest obrońcą i atakującym
- dwóch zawodników podaje pomiędzy sobą piłkę poruszając się w przód, pomiędzy nimi biegnie obrońca, który stara się ją przechwycić – po określonej liczbie powtórzeń następuje zmiana ról w trójkach
- dwóch zawodników podaje pomiędzy sobą piłkę poruszając się w przód, ze zmianą toru biegu

f) strzały do bramki w miejscu i w ruchu:

- ciągnięte
- z tzw. „klepki”
- rzut wolny
- rzut karny
- strzały sytuacyjne (dobitka, wrzut, strzał z obrotem i półobrotem)

Ćwiczenia w formie ścisłej:

- ćwiczenia w parach, strzał do bramki z miejsca (z zatrzymaniem lub biegu) po podaniu piłki przez współćwiczącego
- ćwiczący ustawieni w rzędzie na wprost bramki, prowadzący podaje piłkę nadbiegającemu zawodnikowi, ten po jej otrzymaniu oddaje strzał do bramki (ćwiczenie powtarzamy z ustawieniem zawodników po prawej i lewej stronie boiska)

Gry i zabawy oraz ćwiczenia w formie zabawowej:

- „Strzał na bramkę z półobrotu”:
 - liczba uczestników – dowolna, parzysta
 - przybory – kij i piłka dla każdego zawodnika, 2 pacholki
 - ustawienie – dwa rzędy na linii startu, w odległości od niej o 8-10 kroków pacholek, pomiędzy zespółami na linii startu ustawiona bramka
 - przebieg – na sygnał pierwszy zawodnicy z rzędów wybiegają prowadząc piłkę kijem do pacholka, z półobrotu strzelają do bramki, punkt zdobywa zawodnik który trafił do bramki
- „Wyścig slalomem ze strzałem do bramki”:
 - liczba uczestników – dowolna, parzysta
 - przybory – kij, piłka dla każdego, 8 pacholek, 2 bramki
 - ustawienie – dwa rzędy na linii startu, co 3-4 kroki w kierunku biegu ustawione pacholki, za nimi w odległości 5-6 kroków stoi bramka
 - przebieg – na sygnał pierwszy zawodnicy z rzędów prowadzą piłkę slalomem i oddają strzały do bramki – szybszy zawodnik, który trafi w bramkę uzyskuje 2 pkt, drugi 1 pkt, za niecelny strzał nie przyznaje się punktów

Ćwiczenia w formie fragmentów gry:

- uczestnicy ustawieni w szeregu na końcowej linii boiska, jeden ćwiczący stoi z boku boiska pomiędzy szeregiem a bramką – ćwiczący podają piłkę do stojącego z boku, biegnąc na wprost w kierunku bramki

(dokończenie na stronie 2)

(dokończenie ze strony 1)

– stojący z boku oddaje piłkę raz mocniej raz lżej do biegnącego, ten przyjmuje ją i oddaje strzał do bramki

- ćwiczenie w parach – zawodnik stojący z prawej strony boiska podaje piłkę do partnera biegnącego na lewym skrzydle, ten przyjmuje ją obiega bramkę i podaje piłkę bezpośrednio na wprost bramki do nadbiegającego partnera, który oddaje strzał do bramki

g) prowadzenie piłki kijem:

- z boku
- slalomem
- ze zmianą tempa i kierunku biegu
- dryblingiem

Ćwiczenia w formie ścisłej:

- prowadzenie, toczenie piłki w miejscu
- prowadzenie piłki kijem w marszu, w truchcie i w biegu
- prowadzenie piłki kijem w ruchu, na sygnał zatrzymanie się i drybling w miejscu
- prowadzenie piłki slalomem pomiędzy pacholkami

Gry i zabawy oraz ćwiczenia w formie zabawowej:

- „Unihokejowy berek”:
 - liczba uczestników – dowolna, parzysta
 - przybory – kije dla wszystkich, 2-3 piłki mniej niż uczestników
 - ustawienie – w rozsypane
 - przebieg – uczestnicy poruszają się po całym boisku prowadząc piłki kijami, berki nie posiadający piłek starają się odebrać piłkę dowolnej osobie – ten, który straci piłkę zostaje berkiem
- „Sztafeta z przekazywaniem piłki”:
 - liczba uczestników – dowolna, parzysta
 - przybory – kije dla każdego, dwie piłki
 - ustawienie – 4 rzędy naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi linia środkowa piłki przy rzędach po jednej stronie
 - przebieg – na sygnał z każdego rzędu wybiegają naprzeciw siebie zawodnicy, ćwiczący z piłkami prowadzą je do linii środkowej, tam przekazują je swoim partnerom z rzędu przeciwnego, po czym wracają na koniec swoich rzędów – wygrywa zespół, który szybciej i dokładniej wykona zadanie

Ćwiczenia w formie fragmentów gry:

- ćwiczenia w parach – jeden z ćwiczących prowadzi piłkę kijem, starając się jej nie stracić, blokując do niej dostęp kijem lub ciałem – współćwiczący usiłuje przechwycić piłkę
- ćwiczenie w parach – jeden z ćwiczących biegnie koło prowadzącego piłkę kijem współćwiczącego, przebiegając raz na jego lewą, raz na prawą stronę pozorując atak – ćwiczący z piłką stara się by była ona zawsze dalej od partnera, zmiana ról

h) zwody:

- ciałem: przodem, tyłem
- z kijem i piłką zamierzonym strzałem lub podaniem
- reagowanie na zwody przeciwnika bez piłki, z piłką

Ćwiczenia w formie ścisłej:

- w marszu, w truchcie, w biegu z kijem – wykonanie na sygnał zwodów ciałem bez piłki
- ćwiczenia j.w. ale z piłką
- ćwiczenia j.w. pomiędzy pacholkami
- zawodnicy ustawieni w rzędzie naprzeciwko pacholka, z boku stoi pomocnik „podający” na wysokości pacholka – na sygnał pierwszy zawodnik podaje piłkę do pomocnika, biegnie w kierunku pacholka, przed nim otrzymuje piłkę, wykonuje zwód i oddaje strzał do bramki
- 4 rzędy ustawione naprzeciwko siebie, pośrodku po jednym pacholku, na sygnał uczestnicy biegną prowa-

dząc kijem piłkę w kierunku na lewo od pacholka, po czym wykonują zwód w prawą stronę i docierają do rzędu naprzeciwko.

- ćwiczenie j.w., ale bieg na prawo od pacholka, zwód w lewą stronę

Gry i zabawy oraz ćwiczenia w formie zabawowej:

- „Berek 4:1 z piłką”:
 - liczba uczestników – drużyny 5 osobowe
 - przybory – kije dla każdego, piłka dla drużyny
 - ustawienie – zespoły w kołach
 - przebieg – czterech ustawionych na obwodzie koła, jeden uczestnik wybrany losowo w środku koła – stara się odebrać piłkę zawodnikom stojącym na obwodzie koła, którzy wykonują zwody ciałem lub kijem z piłką, po zwodzie podają piłkę partnerowi – dotknięcie piłki przez środkowego powoduje zmianę ról – wygrywa ten, który najmniej był w środku koła

Ćwiczenia w formie fragmentów gry:

- zawodnicy stoją w rzędzie, naprzeciw którego stoją obrońcy (2-3) w odstępach 3-4 kroków – każdy z ćwiczących biegnie prowadząc piłkę kijem, przed każdym z obrońców wykonuje zwód z piłką – obrońcy początkowo bierni później uaktywniają się i przeszkadzają
- dwóch atakujących rozgrywa piłkę kijami pomiędzy sobą przeciwko dwóm obrońcom, ustawionym przed polem bramkowym – stosując zwody atakujący stara się oddać strzał do bramki

W technice gry bramkarza wyróżnia się następujące elementy:

a) postawę poruszania się w bramce:

- w pozycji niskiej
- w pozycji wysokiej

b) obronę piłek ciałem:

- rękami
- nogami
- tułowiem

c) podanie piłki:

- dołem z kozłem
- po podłożu

d) chwyt piłki

W taktyce gry wyróżnia się:

- a) taktykę ataku – atak rozpoczyna się w chwili przechwycenia piłki od przeciwnika lub jej uzyskania w inny sposób, jest to umiejętność przeprowadzenia planowanej akcji zakończonej strzałem do bramki – elementem podstawowym taktyki ataku jest atak zespołowy z podziałem na dwa systemy:
 - atak szybki – podstawowym zadaniem jest kontratak, z najmniejszą ilością podań między grającymi i zakończony celnym strzałem do bramki, polega na wykorzystaniu zaskoczenia oraz przewagi liczebnej nad przeciwnikiem – szybkie wybiegnięcie w przód, pewne przyjęcie piłki kijem i dokładne podanie oraz celny strzał to podstawowe elementy ataku szybkiego
 - atak pozycyjny – podstawowym celem jest uzyskanie dogodnej pozycji do oddania strzału do bramki poprzez zagrania oraz sposób poruszania się grających – akcja powinna być przeprowadzana w zmiennym tempie oraz z taką szybkością, aby zmusić obrońców do popełnienia błędu (rozegrany po nieudanych

ataku szybkim, braku możliwości wyprowadzenia ataku szybkiego lub w momencie posiadania przewagi z powodu wykluczenia zawodnika drużyny przeciwnej z gry)

b) taktykę obrony – przeprowadzenie takiej akcji, której celem jest zatrzymanie ataku drużyny przeciwnej prowadzącej do zdobycia piłki:

- obrona indywidualna – podstawowe zasady:
 - prawidłowe ustawianie się zawodnika broniącego pomiędzy przeciwnikiem a bramką
 - utrudnianie przyjęcia i podania piłki między przeciwnikami
 - blokowanie łopatką kija przeciwnika od strony piłki przy przyjęciu, podaniu i strzale
 - zagradzanie drogi przeciwnikowi na zewnątrz pola strzałów (do bandy), gdy istnieje zagrożenie strzałem
 - zmuszenie przeciwnika do popełnienia błędu poprzez swoje postępowanie
 - przewidywanie zagrania przeciwnika w celu przerwania akcji, nie reagowanie na zwody
- obrona zespołowa – punktem wyjścia w jej nauczaniu jest obrona „każdy swego”, polegająca na wprowadzeniu podczas akcji ofensywnej krycia obrońców przez tych samych zawodników atakujących, podstawowe jej odmiany to:
 - krycie luźne – polega na niedopuszczeniu do wykonania strzału do bramki, poprzez wycofanie się na swoją część boiska organizując w ten sposób obronę w celu krótkiego krycia przeciwnika posiadającego piłkę
 - krycie agresywne na całym boisku – ma na celu likwidację akcji przeciwników poprzez uniemożliwienie rozegrania między nimi piłki, stosuje się go przez krótki czas, w ostatnich minutach spotkania, przy nierozstrzygniętym wyniku spotkania lub gdy przeciwnik prowadzi różnicą bramek

Unihokej jest dla dzieci i młodzieży szkolnej dyscypliną bardzo atrakcyjną. Zainteresowanie nim zależy jednak od tego w jaki sposób zostanie przedstawiony w szkole przez nauczyciela wychowania fizycznego, od jego zaangażowania i wiedzy.

Cały proces pedagogiczny zmierzający do opanowania prawidłowej techniki i taktyki gry w unihokeja powinien mieć na celu również podniesienie sprawności fizycznej ćwiczących oraz stanu ich zdrowia, wpływać na korzystny rozwój cech psychicznych związanych z wychowaniem młodego człowieka.

opr. Krzysztof Zawadzki

Literatura:

1. Stanisława Starzyńska: „Unihokej dla dużych i małych”, Gdańsk 2001
2. Stanisława Starzyńska, Aneta Tywoniuk-Małysz: „Unihokej – podstawy techniki i taktyki w ćwiczeniach, grach i zabawach”, Gdańsk 1998
3. Dariusz Abramuk i zespół: „Unihoc”, Warszawa 1994
4. Maria Biłska, Ewa Żółtowska: „Unihoc – gra dla wszystkich”, Warszawa 1996