Temat: **Unihokej - elementy techniki gry.**

Zadania dla ucznia:

Zadanie nr. 1 Utrwal podstawy technki:

**Postawa zawodnika w obronie i ataku**:

● charakteryzuje się rozkroczno – wykroczną pozycją ustawienia stóp, pozwalającą na do-godniejsze starty w różnych kierunkach

● kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy ustawione równolegle rozstawione na szerokość bioder

● tułów lekko pochylony w przód

**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 backhandu

● uchwyt oburącz szeroki – kij trzymany w szerokim położeniu dłoni powyżej 10 cm, stosowany w zakrytym prowadzeniu piłki oraz strzelaniu i omijaniu z forhandu

● uchwyt jednorącz prawą lub lewą ręką – mało stabilny stosowany w zagraniach sytuacyjnych

**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 zatrzymania

**Podania piłki w miejscu i w ruchu**:

● ciągnięte dolne i górne

● z tzw. „klepki”

● sytuacyjne

● z wykorzystaniem bandy

**Przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu:**

● dolnej i górnej na ciało (klatka piersiowa, noga, stopa)

● dolnej i górnej na łopatkę kija (blendę)

**Strzały do bramki w miejscu i ruchu**:

● ciągnięte

● z tzw. „klepki”

● rzut wolny

● rzut karny

● strzały sytuacyjne (dobitka, wrzut, strzał z obrotem i półobrotem)

**Prowadzenie piłki kijem**:

● z boku

● slalomem

ze zmianą tempa i kierunku biegu

● dryblingiem

**Zwody**:

● ciałem: przodem, tyłem

● z kijem i piłką zamierzonym strzałem lub podaniem

● reagowanie na zwody przeciwnika bez piłki, z piłką

**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