

Opracował A. Makowski

PROGRAM NAUCZANIA HOKEJA NA TRAWIE NA POZIOMIE GIMNAZJUM.

ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

1. Program realizowany jest w wymiarze 10 godzin tygodniowo.
2. Zajęcia specjalistyczne z hokeja na trawie obejmują 7 godzin tygodniowo.
3. Trzy godziny w tygodniu przeznaczone są na realizację programu Mirosławy Śmiglewskiej (Nr DKW – 4014 – 2090/99).
4. Zajęcia w zależności od pory roku i pogody realizowane powinny być w hali i na boisku.
5. W zależności od zaawansowania wprowadza się współzawodnictwo zespołowe – mini hokej, hokej.
6. Cyklicznie należy kontrolować postęp indywidualny uczniów stosując testy sprawności ogólnej i specjalnej.
7. Należy dążyć do jak najściślejszej współpracy z rodzicami i klubem sportowym.
8. Zajęcia w szkole powinny być uzupełnione zajęciami specjalistycznymi w klubie sportowym.
9. Klub sportowy obejmuje patronatem klasy sportowe – wspomaga sprzętowo, finansowo i organizacyjnie.
10. Dalszym etapem kształcenia powinny być Szkoły Mistrzostwa Sportowego oraz Akademie Wychowania Fizycznego.
11. Program zakłada systematyczną współpracę szkoły z Wojewódzką Poradnią Sportowo-Lekarską.

CELE OGÓLNE

Celem kształcenia każdego młodego sportowca jest jego wszechstronne przygotowanie do pełnego uczestnictwa w procesie nauczania wychowania fizycznego.

Do celów ogólnych programu należy :

1. Wszechstronny rozwój młodzieży, kształtowanie psychiki sportowca i jego sprawności fizycznej.
2. Kształtowanie umiejętności indywidualnych i zespołowych oraz wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.
3. Stosowanie różnych form aktywności ruchowej oraz czynnego wypoczynku.
4. Wyrabianie w uczniach poczucia własnej wartości, sprawiedliwości i kultury osobistej oraz szacunku do innych osób.
5. Rozwój wszystkich cech motorycznych młodzieży poprzez dobór odpowiednich ćwiczeń, zabaw i gier.
6. Rozwijanie inwencji twórczej uczniów w problemowym rozwiązywaniu zadań dydaktycznych.
7. Wdrożenie do samodzielnego podejmowania i wykonywania ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych przez uczniów w zależności od rodzaju zadań dydaktycznych.
8. Zapoznanie uczniów z nową nieznaną im dyscypliną sportu.
9. Przystosowanie młodych sportowców do współuczestnictwa i aktywności w grupie.

CELE SZCZEGÓŁOWE

1. Kształtowanie osobowości przyszłego hokeisty na trawie.
2. Samodzielne i zespołowe wykonywanie zadań taktycznych w hokeju na trawie i w hali.
3. Kształtowanie charakteru młodego sportowca i przygotowanie go do właściwego współżycia w drużynie.
4. Wdrożenie do współzawodnictwa sportowego.
5. Kształtowanie i doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych w hokeju na trawie i w hali.
6. Zapoznanie ze specyfiką różnych dyscyplin sportu, przepisami gier i umiejętnościami sportowymi.
7. Poznanie i wykorzystanie praktyczne przepisów gry w hokeju na trawie i w hali oraz predyspozycji organizatorskich uczniów.

TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA DLA I KLASY GIMNAZJUM

1. Ćwiczenia oswajające z piłką.
2. Nauka i doskonalenie poruszania się po boisku :
 - zmiany pozycji w niskim położeniu laski,
 - starty z różnych pozycji wyjściowych.
3. Nauka i doskonalenie prowadzenia piłki :
 - prowadzenie piłki forhendem po łuku w uchwycie oburącz i jednorącz,
 - prowadzenie piłki bekhendem po łuku w uchwycie oburącz i jednorącz,
 - prowadzenie piłki naprzemianstronne w zmieniających się sytuacjach.
4. Nauka i doskonalenie podań i przyjęć piłki :
 - przerzut piłki forhendem w ruchu przy nodze wykroczonej lewej,
 - przerzut piłki bekhendem,
 - pchnięcie piłki forhendem po podłożu w prawo i lewo,
 - uderzenie piłki forhendem poprzez obniżenie środka ciężkości,
 - uderzenie piłki forhendem w ruchu przy nodze wykroczonej lewej i prawej,
 - przyjęcie piłki forhendem podanej górną z prawej strony,
 - podanie i przyjęcie piłki odbitej od bandy,
 - przyjęcie piłki położonym bekhendem i forhendem.
5. Doskonalenie dryblingu i zwodów w różnych sytuacjach ze zmianą tempa biegu.
6. Doskonalenie odbierania piłki przeciwnikowi w różnych warunkach.
7. Nauka i doskonalenie strzału na bramkę :
 - pchnięcie z pełnym ruchem laski,
 - przerzut piłki nad bramkarzem,
 - wykonanie strzałów z nabiegu na bramkę z określonych pasów półkola strzałowego,
 - dobitka po obronie bramkarza.
8. Doskonalenie indywidualnej techniki bramkarza w różnych sytuacjach.
9. Doskonalenie indywidualnego ataku :
 - wykorzystanie poznanych elementów technicznych zakończonych strzałem na bramkę,
 - wyjścia do piłki w różnych kierunkach,
 - wykorzystanie poznanych elementów technicznych w ćwiczeniach 1 x 1.
10. Nauka i doskonalenie indywidualnej obrony :
 - doskonalenie poznanych elementów obrony,
 - przechwytywanie piłki przy podaniach,
 - wybijanie piłki przy podaniach i strzałach na bramkę,
 - obrona niskim kijem.
11. Nauka i doskonalenie fragmentów gry :
 - doskonalenie fragmentów gry : 3 x 1 ; 4 x 2 ; 2 x 1 ; 3 x 2,

- nauka fragmentów gry : 2 x2 ; 3 x 3,
- nauka przenoszenia ciężaru gry z lewej strony na prawą i odwrotnie,
- rozpoczynanie akcji ofensywnej po przyjęciu piłki na własnym polu obrony,
- na środku boiska , na polu obrony przeciwnika.

12. Nauka i doskonalenie taktyki ataku i obrony :

- atak szybki (sposoby rozwijania ataku poprzez pierwsze podanie),
- rozwinięcie ataku szybkiego,
- zakończenie ataku szybkiego,
- atak pozycyjny przeprowadzony skrzydłami,
- krycie i obrona przy ataku środkiem boiska,
- obrona przed atakiem z większą ilością zawodników,
- współpraca w obronie,
- przechodzenie z ataku do obrony,
- wzajemne asekurowanie i ubezpieczenie wszystkich partnerów,
- zmiana rytmu gry,
- atakowanie dwoma środkowymi napastnikami,
- atakowanie z cofniętym środkowym napastnikiem.

13. Gry szkolne :

- w ograniczonych polach działania,
- z zastosowaniem różnej ilości bramek,
- przy współudziale neutralnych zawodników.

14. Gra uproszczona 8 x 8.

Przepisy gry w zakresie mini hokeja 3 i 6 osobowego.

PO UKOŃCZENIU I KLASY GIMNAZJUM UCZEŃ POTRAFI

- Poruszać się po boisku w zależności od zmieniającej się sytuacji w grze.
- Panować nad prowadzoną piłką forhendem , bekhendem i w dryblingu.
- Opanować różne formy podań w miejscu i w ruchu – forhendem, bekhendem, górą, dołem, pchnięciem i strzałem.
- Przyjąć piłkę forhendem podaną górą i dołem.
- Opanować drybling oraz zwody ciałem i laską w zmiennym tempie biegu.
- Odebrać przeciwnikowi piłkę w zmiennych warunkach w sytuacji 1 x 1.
- Strzelić na bramkę – górą, dołem, pchnięciem, przerzutem nad bramkarzem.
- Strzelić na bramkę z różnych miejsc półkola strzałowego.
- Wykorzystać poznaną technikę indywidualną w sytuacjach 1 x 1.

- Przechwycić piłkę przy podaniach przeciwnika, wykorzystać poznane elementy gry obronnej.
- Wybić piłkę przy podaniach i strzałach na bramkę we własnym półkolu strzałowym.
- Umieć i zastosować podstawowe zasady taktyki we fragmentach gier i mini grach.
- Stosować taktykę ataku i obrony w różnych formach atakowania i obrony.
- Sędziować mecz w zakresie mini hokeja 3 i 6 osobowego.
- Uczestniczyć w zabawach.

Roczny budżet godzin dla klasy I gimnazjum - 10 godzin tygodniowo

Lp.	Treść zajęć	Miesiące										Ogółem
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Przygotowanie ogólne	10	7	10	7	7	3	8	5	7	3	67
2	Przygotowanie specjalne	3	4	5	2	2	1	2	1	2	1	23
3	Nauczanie i doskonalenie techniki	8	8	8	6	11	4	11	8	10	4	78
4	Nauczanie i doskonalenie taktyki	5	6	4	3	6	2	4	4	6	2	42
5	Testy sprawności ogólnej	2	-	-	-	1	-	-	-	1	1	5
6	Testy sprawności specjalnej	-	1	-	-	1	2	-	2	-	1	7
7	Sędziowanie	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	8
8	Zajęcia teoretyczne	1	2	1	2	-	1	2	-	1	1	11
	Razem	29	29	29	21	28	14	28	21	28	14	241

TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA DLA II KLASY GIMNAZJUM

1. Ćwiczenia oswajające z piłką.
2. Poruszanie się po boisku w zależności od sytuacji.
3. Doskonalenie prowadzenia piłki.
4. Nauka podań i przyjęć piłki :
 - uderzenie i pchnięcie piłki forhendem w prawo,
 - uderzenie w niskim położeniu laski,
 - przyjęcie i podanie piłki.
5. Nauka dryblingów i zwodów :
 - nauczanie omijania przeciwnika poprzez przeniesienie piłki nad laską,
 - nauczanie zwodów ciałem.
6. Nauka ustawienia ciała przy odbiorze piłki.
7. Strzały na bramkę.
8. Nauka indywidualnej techniki bramkarza – obrona stałych fragmentów gry.
9. Taktyka gry bramkarza.
10. Indywidualny atak :
 - nauka indywidualnych umiejętności zajmowania korzystnej pozycji w stosunku do przeciwnika,
 - umiejętność zastosowania zwodów w zależności od atakującego obrońcy.
11. Nauka indywidualnej obrony w sytuacji 1 x 1.
12. Doskonalenie fragmentów gry 2 x 1, 2 x 2, 3 x 3.
13. Nauka indywidualnej taktyki ataku i obrony :
 - nauczanie współdziałań ofensywnych w różnych systemach gry,
 - doskonalenie ataku szybkiego,
 - nauka obrony strefowej,
 - nauka obrony przeciw atakowi pozycyjnemu,
 - nauka ataku pozycyjnego,
 - obrona zespołowa przeciw atakowi pozycyjnemu,
 - kombinacja obrony wobec gry przeciwnika,
 - wzmocnienie obrony,
 - obrona ze ścisłym kryciem wyróżniającego się zawodnika,
 - zwężenie gry pola.
14. Gry szkolne :
 - gry z wykorzystaniem prostopadłych podań,
 - gry z uwzględnieniem ataku pozycyjnego.
15. Gra 8 x8 i gra 11 x 11 oraz w hali 3 x 3 i 5 x 5.
16. Przepisy gry hokeja halowego i na boisku oraz sędziowanie.

PO UKOŃCZENIU II KLASY GIMNAZJUM UCZEŃ POTRAFI

- Uderzyć piłkę forhendem i bekhendem w pozycji wysokiej i w niskim ułożeniu laski.
- Przyjąć i podać piłkę w zmieniającej się sytuacji podczas walki sportowej.
- Ominąć przeciwnika w sytuacji meczowej stosując : drybling, zwody ciałem i laską.
- Stosować różne sposoby rozwiązań w stałych fragmentach gry w obronie i wykonaniu karnych strzałów różnych, wolnych przed półkołem strzałowym oraz rzutów karnych.
- W obronie i ataku zająć korzystną pozycję w stosunku do pozycji przeciwnika.
- Rozwiązać pomyślnie wszelkie fragmenty gry w przewadze.
- Stosować poznane zadania taktyczne ofensywy i defensywy.
- Stosować w grze i w samodzielnym sędziowaniu przepisy gry w hokeja na trawie i hali.

Roczny budżet godzin dla klasy II gimnazjum - 10 godzin tygodniowo

Lp.	Treść zajęć	Miesiące										Ogółem
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Przygotowanie ogólne	8	6	6	4	6	3	6	5	5	2	51
2	Przygotowanie specjalne	2	2	2	1	2	1	4	2	4	1	21
3	Nauczanie i doskonalenie techniki	10	10	12	9	11	5	10	7	8	5	87
4	Nauczanie i doskonalenie taktyki	5	6	4	3	5	2	5	4	6	2	42
5	Testy sprawności ogólnej	1	-	-	-	1	-	-	-	1	1	4
6	Testy sprawności specjalnej	-	1	1	1	-	1	-	1	1	1	7
7	Sędziowanie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	Zajęcia teoretyczne	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	16
	Razem	28	28	28	21	28	14	28	21	28	14	238

TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA DLA III KLASY GIMNAZJUM

1. Poruszanie się po boisku dynamicznie w niskich pozycjach w ataku i obronie.
2. Podania i przyjęcia piłki :
 - podanie i przyjęcie piłki z zastosowaniem z zastosowaniem maksymalnej szybkości poruszania się z aktywnie broniącym przeciwnikiem,
 - podanie i przyjęcie piłki o bandę,
 - podanie i przyjęcie sytuacyjne,
 - podanie i przyjęcie piłki górną,
 - przyjęcie kierunkowe.
3. Nauka dryblingów i zwodów :
 - zwody pojedyncze i podwójne,
 - zwroty z obrotem w prawo i lewo.
4. Odbieranie piłki przeciwnikowi :
 - odbiór w pozycji wysokiej i niskiej,
 - odbiór bekhendem i forhendem,
 - odbiór na dwa tempa.
5. Strzały na bramkę :
 - strzały forhendem i bekhendem w pozycji niskiej i wysokiej,
 - strzały na bramkę poprzez zmiany kierunku lotu piłki,
 - strzały górne i dolne,
 - strzały w asyście przeciwnika,
 - uderzenie na bramkę z różnych pozycji w półkolu strzałowym.
6. Doskonalenie taktyki gry bramkarza.
7. Doskonalenie indywidualnego ataku.
8. Nauka indywidualnej obrony.
9. Doskonalenie fragmentów gry :
 - gry 2 x 1, 2 x 2, 3 x 2, 3 x 3, zakończonych dośrodkowaniem lub strzałem,
 - przeprowadzenie piłki przez określone miejsce na boisku.
10. Taktyka obrony i ataku :
 - atak szybki poprzez długie podanie dołem i górną,
 - atak szybki poprzez prowadzenie piłki,
 - atak pozycyjny,
 - przerzucenie ciężaru gry,
 - asekuracja ataku,
 - obrona zespołowa w różnych systemach gry,
 - kombinacje obrony wobec gry przeciwnika,
 - asekuracja w obronie – podwojenie,
 - zawężenie pola gry.
11. Gry szkolne.
12. Gra właściwa 11 x 11 na boisku i 6 x 6 w hali.
13. Prowadzenie rozgrywek między klasowych i sędziowanie.
14. Pełnienie roli trenera, instruktora.

PO UKOŃCZENIU III KLASY GIMNAZJUM UCZEŃ POTRAFI

- Poruszać się po boisku dynamicznie w porozumieniu z partnerem i zgodnie z ustaloną taktyką.
- Strzelić do bramki w trudnych pozycjach.
- Przyjąć i podać piłkę dołem i górą będąc pod presją przeciwnika.
- Omijać przeciwnika stosując różnorodne poznane techniki.
- Być kreatywnym w obronie i ataku rozwiązując samodzielnie sytuacje na boisku.
- Samodzielnie stosować najkorzystniejsze rozwiązania stałych fragmentów gry.
- Stosować zadania techniczno – taktyczne w zależności od gry przeciwnika.
- Prowadzić gry właściwe 11 x 11 na boisku i w hali.
- Prowadzić z pomocą trenera zajęcia treningowe i organizacyjne w grupie.

Roczny budżet godzin dla klasy III gimnazjum - 10 godzin tygodniowo

Lp.	Treść zajęć	Miesiące										Ogółem
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Przygotowanie ogólne	9	7	6	4	6	2	7	4	5	2	52
2	Przygotowanie specjalne	3	4	4	3	4	2	5	4	7	2	38
3	Nauczanie i doskonalenie techniki	10	9	9	7	8	5	9	7	9	5	78
4	Nauczanie i doskonalenie taktyki	4	5	4	4	5	2	4	3	3	1	35
5	Testy sprawności ogólnej	-	-	1	-	1	1	-	-	1	1	5
6	Testy sprawności specjalnej	-	1	1	-	1	1	-	-	-	1	5
7	Sędziowanie	1	-	1	1	1	-	1	1	1	1	8
8	Praktyka instruktorska	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	Zajęcia teoretyczne	-	1	1	1	1	-	1	1	1	-	7
	Razem	28	28	28	21	28	14	28	21	28	14	238

SYSTEM KONTROLI I OCENIANIA

Systemowi kontroli i oceniania podlegają zajęcia specjalistyczne z hokeja na trawie oraz umiejętności i wiadomości z innych dyscyplin sportu. Kontrola prowadzona jest okresowo, zgodnie z planem organizacji szkolenia.

System oceniania musi być prosty, jasny i zrozumiały dla uczniów i rodziców. Musi jasno określać zadania i być łatwy do pomiaru i oceny.

Uczeń powinien mieć szansę i możliwości poprawienia swoich osiągnięć i ocen, które powinny motywować do lepszej pracy na zajęciach. Próby, którym poddany jest uczeń powinny być dostosowane do aktualnych umiejętności i być powtarzane w cyklu rocznym tak, aby można było oceniać postępy indywidualne zawodników.

Testom poddawane są nie tylko umiejętności, ale również cechy motoryczne. Testy dzielimy na ogólne i specjalistyczne. Testy sprawności ogólnej to głównie pomiar cech motorycznych. Natomiast testy sprawności specjalistycznej dotyczą prób związanych z umiejętnościami hokeisty.

Sposobem kontroli jest również udział w zawodach. Udział w meczu bezpośrednio weryfikuje umiejętności zawodnika, jego przydatność do gry na poszczególnych pozycjach oraz cechy wolicjonalne.

PROCEDURA OSIĄGANIYH CELÓW

Chcąc osiągnąć założone przez autora programu cele, należy w sposób przemyślany stosować metody, formy i środki dydaktyczne.

Celem podstawowym w procesie nauczania wychowania fizycznego w klasach I – III gimnazjum z nauką hokeja na trawie jest wychowanie sportowca potrafiącego samodzielnie rozwiązywać skomplikowane zadania techniczno – taktyczne w duchu rywalizacji sportowej. W trakcie zajęć należy wprowadzać nowe i atrakcyjne ćwiczenia, które podniosą poziom sprawności uczniów oraz ćwiczenia korekcyjne z wykorzystaniem laski hokejowej, aby realizować działania mające wpływ na zdrowie przyszłych zawodników.

Atrakcyjne i urozmaicone ćwiczenia pozwolą również na szybsze podniesienie umiejętności indywidualnych uczniów oraz spowodują większe zaangażowanie na zajęciach.

Zajęcia lekcyjne powinny być zaplanowane tak, aby nie zawierały w swojej treści maksymalnych obciążeń treningowych. Szkolenie techniczno – taktyczne nakierowane jest na skuteczne opanowanie elementu, który uczeń powinien poprawnie wykonać niezależnie od sytuacji wytworzonej na boisku.

Konieczne jest zaakcentowanie, czy wręcz nasilenie wprowadzenia poszczególnych elementów przygotowania hokejowego w zależności od etapu szkolenia.

Chcąc zwiększyć zainteresowanie zawodników – uczniów sportem , a w szczególności grą hokeja na trawie oraz zintensyfikować zajęcia powinno się wykorzystać techniczne środki wspomaganie treningu. Należy okresowo wdrażać system kontroli efektów potreningowych. Aby wykreować model sportowca – mistrza należy pokazywać zawodnikom – uczniom takie modele poprzez uczestnictwo w meczach najwyższej rangi, włącznie z oglądaniem spotkań reprezentacji narodowej. W okresie ferii zimowych należy zorganizować obóz sportowy, którego program w swojej treści oparty będzie o sporty uzupełniające, natomiast w okresie wakacji letnich należy zaplanować udział uczniów w zgrupowaniu z akcentem specjalistycznym.

Integralną częścią pracy szkoleniowej jest działalność klubów uczniowskich, zaangażowanie rodziców, współpraca opieki medycznej i organizacja odnowy biologicznej.

Kalendarz sportowy powinien uwzględniać przeprowadzenie zawodów wewnątrzklasowych, międzyklasowych i międzyszkolnych.

Kształtowanie nawyków wiążących się z ochroną zdrowia fizycznego i psychicznego, profilaktyka i likwidowanie zjawisk rozwojowych, przestrzeganie zasad higieny i zapobieganie chorobom. Nauczanie i doskonalenie czynności ruchowych związanych z ruchami naturalnymi, elementami poszczególnych dyscyplin sportu, podstawowymi umiejętnościami i nawykami przydatnymi w bezpośredniej działalności życiowej.

TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALISTYCZNEJ

PRÓBA PIERWSZA

Zawodnik staje na linii startu.

Na sygnał prowadzi piłkę w kierunku chorągiewki (1,2,3,4,5) ustawionych w rzędzie. Po ominięciu piątej chorągiewki prowadzi piłkę slalomem w kierunku linii startu. Slalom kończy wprowadzając piłkę pomiędzy chorągiewki A i B.

Uwagi do realizacji:

- 1.**Zawodnicy współzawodniczą indywidualnie.
- 2.**Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie na czas.
- 3.**Prowadząc piłkę, omija pierwszą chorągiewkę z prawej strony.
- 4.**Ćwiczenie kończy się z chwilą minięcia linii mety.

PRÓBA DRUGA

Zawodnik staje na linii startu.

Na sygnał prowadzi piłkę po prostej sposobem dowolnym w kierunku chorągiewek A i B.

Przed linią (chorągiewki A i B) wykonuje podanie piłki w kierunku bramki ustawionej z chorągiewek C i D. Wraca na pozycję wyjściową i ponownie wykonuje wyżej opisane czynności.

Uwagi do realizacji :

- 1.Zawodnicy współzawodniczą indywidualnie i drużynowo.
- 2.Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie oddzielnie przez 30 sekund.
- 3.Ocenię podlega ilość celnych podań przez 30 sekund.
- 4.Zawodnik kończy ćwiczenie na drugi sygnał prowadzącego.
- 5.Ostatnim zaliczanym powtórzeniem jest próba, w której piłka przekroczyła linię bramkową.

PRÓBA TRZECIA

Zawodnik staje na linii startu. Na sygnał prowadzi piłkę w kierunku chorągiewek (1,2,3,4,) ustawionych w rzędzie po prawej stronie. Po ominięciu piątej chorągiewki prowadzi piłkę po łuku forhendem w kierunku drugiego rzędu (6,7,8,9,10,11), kończy slalom wprowadzając piłkę pomiędzy chorągiewki A i B.

Uwagi do realizacji :

- 1.Zawodnicy współzawodniczą indywidualnie.
- 2.Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie oddzielnie na czas.
- 3.Ćwiczenie kończy się z chwilą przyłożenia łaski na piłkę za linią ograniczoną chorągiewkami A i B.

PRÓBA CZWARTA

Zawodnik staje na linii startu. Na sygnał prowadzi piłkę po prostej (dowolnym sposobem) w kierunku chorągiewki B. Za chorągiewką wykonuje podanie (dowolnym sposobem) piłki forhendem do bramki ustawionej z chorągiewek C i C'. Wraca na pozycję wyjściową, ponownie wykonuje wyżej opisane czynności.

Uwagi do realizacji:

- 1.Zawodnicy współzawodniczą indywidualnie.
- 2.Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie oddzielnie przez 45 sekund.
- 3.Ocenię podlega ilość celnych podań w czasie 45 sekund.
- 4.Partnerzy nie wykonujący ćwiczenia współpracują w wykonaniu próby poprzez:
 - ustawienie piłek na linii startu,
 - dostarczenie piłek na linię wyjściową.
- 5.Zawodnik kończy ćwiczenie na drugi sygnał prowadzącego.
- 6.Ostatnim zaliczonym powtórzeniem jest próba, w której piłka przekroczyła linię bramkową.

PRÓBA PIĄTA

Zawodnik staje na linii startu.
Na sygnał prowadzi piłkę w kierunku chorągiewki B. Za chorągiewką wykonuje podanie bekhendem do bramki ustawionej z chorągiewek C i C'.
Wraca na pozycję wyjściową.

Uwagi do realizacji :

- 1.Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie oddzielnie przez 45 sek.
- 2.Ocenię podlega ilość podań w czasie.
- 3.Zawodnik kończy ćwiczenia na drugi sygnał prowadzącego.

4. Ostatnim zaliczonym powtórzeniem jest próba, w której piłka przekroczyła linię bramkową.

PRÓBA SZÓSTA

Zawodnik staje na linii startu.

Na sygnał prowadzi piłkę po łuku forhendem w kierunku chorągiewki E. Za chorągiewką wykonuje pchnięcie do bramki ustawionej z chorągiewek F i F'. Wraca na pozycję wyjściową.

Uwagi do realizacji :

1. Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie przez 45 sek.
2. Ocenie podlega ilość celnych podań.
3. Zawodnik kończy ćwiczenie na drugi sygnał prowadzącego.
4. Ostatnim zaliczonym powtórzeniem jest próba, w której piłka przekroczyła linię bramkową.

PRÓBA SIÓDMA

Zawodnik staje na linii startu. Na sygnał prowadzi piłkę w kierunku chorągiewki E. Za chorągiewką wykonuje pchnięcie bekhendem do bramki ustawionej z chorągiewek F i F'. Wraca na pozycję wyjściową.

Uwagi do realizacji :

1. Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie oddzielnie przez 45 sekund.
2. Ocenie podlega ilość celnych podań przez 45 sekund.
3. Zawodnik kończy ćwiczenie na drugi sygnał prowadzącego.
4. Ostatnim zaliczonym powtórzeniem jest próba, w której piłka przekroczyła linię bramkową.

PRÓBA ÓSMA

Zawodnik staje na linii startu. Na sygnał prowadzi piłkę po prostej (w pierwszym powtórzeniu forhendem, w drugim bekhendem) w kierunku chorągiewek B i B'. Przed chorągiewkami wykonuje pchnięcie piłki górną na odległość. Wraca na pozycję wyjściową i ponownie wykonuje opisane czynności.

Uwagi do realizacji :

1. Zawodnicy współpracują indywidualnie.
2. Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie oddzielnie przez 45 sek.
3. Ocenie podlega suma odległości pchnięć uzyskanych w metrach w czasie 45 sekund.
4. Partnerzy nie wykonujący ćwiczenia współpracują w wykonaniu próby poprzez :
 - ustawienia piłek na linii startu,
 - dostarczenia na pozycję wyjściową piłek, którymi zawodnik wykonywał pchnięcie.
5. Zawodnik kończy ćwiczenie na drugi sygnał prowadzącego.
6. Ostatnim zaliczonym powtórzeniem jest próba, w której piłka wyznaczyła odległość pchnięcia.

WARUNKI SZKOŁY

Zaletą hokeja na trawie jest to, że można prowadzić grę na minimalnym boisku i przy najmniejszej ilości zawodników w sposób przyjemny, bezpieczny, dynamiczny i przystosowany do stopnia rozwoju uczniów.

Niniejszy program można realizować z niewielkimi modyfikacjami, w zasadzie w każdych warunkach szkolnych. Jednak efekty szkolenia będą tym lepsze im lepszą bazą sportową będzie dysponować szkoła.

Nowoczesny hokej na trawie uprawiany na boiskach otwartych prowadzony jest wyłącznie na nawierzchniach ze sztuczną trawą. I chociaż boiska takie w szkołach są coraz powszechniejsze, to jednak nie wszystkie placówki takimi nawierzchniami dysponują. Nie jest to jednak przeszkodą uniemożliwiającą trenowanie (uprawianie) hokeja na trawie przez dzieci i młodzież.

Aby proponowany program mógłby być realizowany w całości szkoła prowadząca klasy z nauką hokeja na trawie takim boiskiem powinna dysponować. Niezbędne jest posiadanie hali sportowej ze specjalistycznymi bandami do gry w hokeja halowego. Uczniowie powinni być wyposażeni w specjalistyczny sprzęt - laski do gry na boisku i w hali, sprzęt ochronny i sprzęt bramkarski. Pożądanym byłoby korzystanie z basenu oraz sauny, które to urozmaiciłyby zajęcia oraz spełniałyby rolę podstawowej odnowy organizmu.

Opracował A. Makowski