

Posiadasz już wiedzę, na czym polegają gry drużynowe. Podczas dzisiejszej lekcji dowiesz się czym jest unihokej.

Jest to dyscyplina, o której z pewnością słyszałeś, jednak jej popularność nie jest tak duża jak innych dyscyplin.

Spróbuj zastanowić się czy jest to sport dla Ciebie?

Slajd 1

Unihokej

Slajd 2

Co to jest unihokej?

Sport drużynowy z pięcioma zawodnikami i bramkarzem w każdej drużynie. Zawodnicy do gry używają kijów oraz plastikowej piłki. Celem jest zwycięstwo poprzez zdobycie większej ilości bramek niż rywal.

Slajd 3

Unihokej jest grą zespołową, która nie jest zaliczana do dyscyplin olimpijskich.

Slajd 4

Krótką historia

Unihokej powstał w latach 50-tych XX wieku w USA.

Pierwsze zawody w tej dyscyplinie zostały rozegrane w 1962 r. W Europie unihokej pojawił się w 1968 r., a za prekursorów tej dyscypliny uważa się Szwedów.

Gra ta do Polski trafiła w latach 90. i do dziś jest jedną z popularniejszych gier szkolnych.

Slajd 5-12

Zasady gry

1. Drużyna składa się z 3 do 5 zawodników oraz bramkarza.
2. Piłeczka do gry jest plastikowa z otworami i ma około 70 mm średnicy. (zdjęcie piłeczki)
3. Kij ma długość ok 1 m i jest wykonany z plastiku lub włókna węglowego (zdjęcie kija)
4. Pole do gry wynosi 40 x 20 m i jest otoczone bandami. (Grafika boiska)
5. W grze mogą brać udział zarówno chłopcy jak i dziewczęta (chłopiec i dziewczynka tak samo ubrani w strój sportowy – uśmiechnięci)
6. Każdy bramkarz posiada specjalny strój ochraniający ciało oraz kask (zdjęcie bramkarza).
7. Bramkarz nie może używać kija- broni za pomocą całego ciała.
8. Mecz prowadzony jest przez 2 sędziów. (Zdjęcie sędziego z gwizdkiem)
9. Zawodnicy mogą prowadzić, odbierać i podawać piłkę jedynie za pomocą kija.

10. Nie można używać nóg do strzału na bramkę, jedynie dopuszcza się jednorazowe podanie nogą.
11. Czas gry wynosi 3 x 20 minut (zdjęcie zegara)
12. Przerwy pomiędzy tercjami wynoszą 10 minut.
13. W sytuacji remisu dochodzi do 10 - minutowej dogrywki, w której obowiązuje zasada złotego gola, czyli mecz wygrywa ta drużyna, która jako pierwsza zdobędzie bramkę. (grafika strzelanego gola)
14. Jeśli nie dojdzie do rozstrzygnięcia meczu podczas dogrywki wykonywane są rzuty karne.

Slajd 13

Unihokej a hokej na lodzie

Unihokej swoje korzenie wzięt z hokeja na lodzie.

Różnicami jakie obserwujemy między tymi dyscyplinami jest podłoże, na którym zawodnicy rozgrywają mecz.

W hokeju gramy płaskim krążkiem, zawodnicy zaś mają o wiele bardziej chroniący ciało strój.

Zarówno mecz unihokeja jak i hokeja wynosi 3 x 20 minut.

Hokej uznawany jest za dyscyplinę olimpijską od 1920 r.

Slajd 14

Sport dla wszystkich

Unihokej cieszy się dużą popularnością w polskich szkołach wśród dziewcząt i chłopców.

W wielu szkołach, gdzie nie ma dostępu do sali gimnastycznej, dzieci grają z powodzeniem nawet na korytarzu.

Do gry wystarczy zaledwie piłeczka, odpowiednia ilość kijów oraz chęci. 😊

Jeżeli w wyposażeniu nie ma bramek, możemy ustawić pachołki.

Dla lepszego rozpoznania, drużyny ubieramy się w szarfy lub odblaski.

Na szkolne potrzeby możemy modyfikować zasady, gdyż najważniejsza jest dobra zabawa.

W jednej drużynie możemy połączyć dziewczynki i chłopców.

Gra uczy rywalizacji w duchu zasad fair play.

Slajd 15-17

Korzyści jakie niesie za sobą uprawianie unihokeja

Jak już wiesz, unihokej to gra zespołowa, więc o takich korzyściach, jak współpraca zespołowa czy rywalizacja drużynowa nie trzeba już wspominać.

Warto jednak zaznaczyć, że unihokej niesie za sobą wiele korzyści indywidualnych dla zawodnika.

Unihokej jest bardzo intensywnym sportem, z wieloma zmianami kierunku biegu, zrywnym sprintem. Taka aktywność powoduje mocne pompowanie krwi do serca, dotlenienie organizmu, a także poprawia masę mięśniową, koordynację ruchową i wytrzymałość. Taki trening wpływa pozytywnie na całe nasze ciało, a także na umysł, gdyż jak już wiele razy wspominaliśmy aktywność fizyczna powoduje wytwarzanie hormonów szczęścia.

Należy jednak pamiętać, że aby tak intensywny sport był przede wszystkim bezpieczny, należy trenować regularnie i prowadzić zdrowy tryb życia. Sportowcy zawodowi trenują codziennie, mając dokładnie rozpisany trening oraz dietę.

W przypadku osoby uprawiającej sport na szczeblu amatorskim należy także dbać o codzienny ruch i odpowiednie wyżywienie, która będzie zapewniało wszystkie składniki wpływające na prawidłowy rozwój organizmu. Intensywny trening w przypadku dzieci i młodzieży zalecany jest ok 2-3 razy w tygodniu. Nie oznacza to, że pozostałe dni możesz przesiedzieć przed komputerem czy telewizorem. Powinieneś codziennie - minimum 30 minut - poświęcić na ćwiczenia. Bo trzeba pamiętać, że trening czyni mistrza i nic samo nie przyjdzie!

Jeśli więc chcesz coś osiągnąć w tej dyscyplinie, nie możesz być typem „kanapowca”. Musi Cię charakteryzować chart ducha, zawziętość, spryt i duża sprawność fizyczna.

Ważne, aby zarówno Twoje serce, jak i układ kostny był na tyle wytrzymały, aby trening niósł za sobą same korzyści i nie był niebezpieczny.

Slajd 18

Nie po nogach!!!

Podczas gry należy zachować szczególną ostrożność.

Gra jest bardzo dynamiczna i łatwo o kontakt kija z ciałem, co skutkować może kontuzją.

Slajd 19

Przewinienia.

Gdy zawodnik:

- uderza, blokuje podnosi lub kopie kij przeciwnika,
- rozgrywając walkę o piłkę uderza kijem w stopy lub nogi przeciwnika,
- podnosi kij powyżej poziomu bioder, a w pobliżu znajduje się inny zawodnik,
- przyjmuje piłkę w podskoku,
- zbyt długie wykonanie rzutu. Zalicza się tu fakt, gdy rzut z autu lub rzut wolny przeciąga się zbyt długo (do 5 sekund), lub gdy piłka jest ciągnięta lub podnoszona.

Slajd 20

Pamiętaj!

Mimo dużego zaangażowania ważne, abyś pamiętał o zasadach fair play - to tylko gra.

Slajd 11

Ciekawostki

Mecz rozpoczynamy rzutem sędziowskim na środku boiska.

Podczas meczu sędzia może zarządzić 1 lub 2 minutową karę dla zawodnika za przewinienie.

Początkowo unihokej był uznawany za grę rekreacyjną, rodzinną i stanowił uzupełnienie do innych dyscyplin.

Bramkarz podczas meczu może zostać wymieniony przez trenera na zawodnika grającego w polu.

W trakcie meczu drużyna może zmienić zawodników dowolną ilość razy.

Slajd 12

Test

1. Czy unihokej jest dyscypliną olimpijską? (Unihokej nie jest dyscypliną olimpijską)
2. Z ilu zawodników składa się drużyna unihokeja? (Drużyna unihokeja liczy od 4 do 6 zawodników).
3. W jakim kraju powstał unihokej? (Unihokej powstał w USA)
4. Opisz wygląd piłeczki do unihokeja. (Piłeczka ma średnicę 70 mm, jest wykonana z plastiku i posiada otwory).
5. Który z zawodników na boisku nie posiada kija? (Bramkarz)
6. Wymień 3 różnice między hokejem a unihokejem. (1. Powierzchnia 2. W hokeju używa się krążka a w unihokeju piłeczki 3. Strój zawodników)
7. Wymień 3 przewinienia podczas meczu. (1. Unoszenie, blokowanie lub kopanie kija przeciwnika 2. Podniesienie kija powyżej bioder, gdy w pobliżu jest przeciwnik 3. Wykonuje stały element gry powyżej 5 sekund)
8. Kto rozpoczyna mecz unihokeja? (sędzia)
9. Kiedy unihokej pojawił się w Polsce? (w Polsce unihokej pojawił się w latach 90.)
10. Co oznacza zasada złotego gola? (Mecz wygrywa ta drużyna, która w czasie dogrywki jako pierwsza strzeli gola)

Slajd 13

Uzasadnij, dlaczego unihokej jest/ nie jest grą dla ciebie?

Filmik: [Unihokej na Orliku - zasady gry - YouTube](#)