

**PROGRAM NAUCZANIA HOKEJA NA TRAWIE  
NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ W KLASACH IV-VIII**

Opracowali:

A. Makowski, S. Mazany, D. Kurc, K. Rachwalski, J. Adrian, W. Rataj

# 1. Cele edukacyjne

## 1. Cel główny.

Celem głównym w strategii wielostronnego kształcenia i wychowania młodego hokeisty jest wdrażanie do:

- doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej
- wszechstronnego przygotowania do pełnego uczestnictwa w hokeju na trawie
- dbałości o higienę i zdrowie
- poznania jak największej ilości form aktywności fizycznej i przygotowania do dokonania wyboru najbardziej przydatnych dla siebie
- wywołania spontaniczności, radości i satysfakcji z uprawiania sportu

## 2. Cele szczegółowe:

- poznanie własnego organizmu i możliwości oraz sposoby jego rozwoju
- rozwój zdolności motorycznych poprzez odpowiedni dobór zabaw i gier
- stosowanie różnych form aktywności ruchowej przydatnych w kształceniu sprawności hokeisty
- wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu
- przeciwdziałanie powstawaniu wad postawy i ich korekcja
- kształtowanie charakteru i właściwego współzycia w zespole
- kształtowanie i doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych w hokeju
- współzawodnictwo sportowe
- integracja środowiska hokejowego
- poznanie innych dyscyplin sportowych opartych na mini – grach

## **2. Uwagi o realizacji programu**

1. Program dotyczy przedmiotu wychowanie fizyczne.
2. Przeznaczony jest dla szkół podstawowych z klasami o profilu hokeja na trawie.
3. Przeznaczony jest dla klas IV, V, VI, VII, VIII.
4. Program realizowany jest w wymiarze 10 godzin tygodniowo:
  - 4 godziny obligatoryjne zajęć z wychowania fizycznego,
  - 6 godzin zajęć specjalistycznych z hokeja na trawie
5. Zajęcia realizowane w hali i na boisku w zależności do pory roku i warunków atmosferycznych.
6. W zależności od wieku wprowadza się współzawodnictwo w mini-hokeju
  - klasa 4 – minihokej 3-osobowy, 6-osobowy
  - klasa 5 – minihokej 6-osobowy
  - klasa 6 – minihokej 8-osobowy
  - klasa 7 – hokej 8-osobowy
  - klasa 8 – hokej 11-osobowy
7. W początkowym okresie szkolenia większość zajęć powinno prowadzić się w formie zabawowej.
8. Cyklicznie kontrolować postępy uczniów stosując testy sprawności ogólnej i specjalnej.
9. Kalendarz sportowy powinien uwzględniać przeprowadzenie zawodów wewnątrz-klasowych, między-klasowych i między-szkolnych co 2-4 tygodnie.
10. Integralną częścią pracy szkoleniowej jest działalność klubów uczniowskich, zaangażowanie rodziców i systematyczna współpraca z opieką medyczną.
11. Dalszym etapem kształcenia powinny być klasy sportowe w liceum.

### **3. Treści kształcenia i wychowania dla klas IV – VIII szkoły podstawowej.**

#### **3.1. Treści kształcenia i wychowania dla klasy IV szkoły podstawowej**

1. Ćwiczenia osławajające z laską i piłką.
  - a) różne formy zonglerki piłką;
  - b) ćwiczenia kształtujące z laską.
2. Podstawa i poruszanie się po boisku.
  - a) uchwyt laski i praca rąk;
  - b) pozycja wyczekująca;
  - c) bieg w różnych kierunkach;
  - d) starty i zatrzymania w pozycjach hokejowych.
3. Nauka i doskonalenie prowadzenia piłki.
  - a) forhendem i bekhendem uderzając, tocząc po prostej;
  - b) forhendem i bekhendem uderzając, tocząc po łuku;
  - c) forhendem i bekhendem uderzając, tocząc ze zmianą toczenia na lewą i prawą stronę.
4. Nauka prowadzenia piłki sposobem naprzemianstronnym.
  - a) ćwiczenia w miejscu – przetaczanie laski nad piłką (obrotowa praca lewej ręki i swobodny uchwyt prawej ręki w połowie rękojeści);
  - b) prowadzenie piłki forhendem i przetoczenie jej na bekhend;
  - c) prowadzenie piłki bekhendem i przetoczenie jej na forhend;
  - d) przetaczanie piłki za przeszkodą w skrajnym położeniu laski hokejowej z prawej strony (forhendem) na lewą;
  - e) przetaczanie piłki za przeszkodą w skrajnym położeniu laski hokejowej z lewej strony (bekhend) na prawą;
  - f) prowadzenie piłki naprzemianstronnie z omijaniem przeszkód;
  - g) różne formy slalomów.
5. Nauka i doskonalenie podań i przyjęć piłki (na małych odległościach do 10 m).
  - a) ćwiczenie prawidłowej postawy;
  - b) pchnięcie piłki po podłożu z miejsca forhendem i bekhendem (przy prawej i lewej nodze wykroczonej);
  - c) uderzenie piłki z krótkiego zamachu forhendem i bekhendem;
  - d) podania piłki z 2-3 metrowego dojścia do piłki (przy lewej i prawej nodze wykroczonej);

- e) przyjęcie prawidłowej postawy przy przyjęciu piłki (ustawienie stóp i laski hokejowej względem podłoża i piłki);
  - f) przyjęcie forhendem piłki toczącej się na wprost:
    - w miejscu przy położonej lasce hokejowej na podłożu (tzw. niskim forhendzie);
    - w miejscu w wysokim ustawieniu kija hokejowego (tzw. wysokim forhendzie).
  - g) przyjęcie bekhendem piłki toczącej się na wprost:
    - w miejscu przy położonej lasce hokejowej na podłożu (tzw. niskim bekhendzie);
    - w miejscu w wysokim ustawieniu kija hokejowego (tzw. wysokim bekhendzie).
  - h) przyjęcia i podania w parach.
6. Nauka i doskonalenie strzałów na bramkę.
- z pchnięcia dolnego i górnego:
  - w ruchu;
  - z nabiegu;
  - po prowadzeniu.
- b) z uderzenia z krótkiego zamachu:
- z pchnięcia dolnego i górnego:
  - w ruchu;
  - z nabiegu;
  - po prowadzeniu.
7. Nauka i doskonalenie odbierania piłki przeciwnikowi.
- a) blokowanie laską hokejową przed sobą;
  - b) blokowanie forhendem z prawej strony;
  - c) blokowanie bekhendem z lewej strony.
8. Gry i zabawy doskonalące nauczane elementy gry indywidualnej.
9. Gra uproszczona 3x3, 6x6.
10. Przepisy gry w zakresie mini-hokeja 3- i 6-cio osobowego.

**Tabela nr 1**

***Roczny budżet godzin dla klasy IV szkoły podstawowej  
– 10 godzin tygodniowo***

<b>Przedmiot</b>	<b>Klasa IV</b>	<b>36 tygodni dydaktycznych Razem</b>
<b>Wychowanie fizyczne + szkolenie sportowe</b>	4 + 6 (144+216)	360

Po ukończeniu IV klasy szkoły podstawowej uczeń powinien posiadać umiejętności i wiadomości:

- przyjąć prawidłową postawę;
- prawidłowo uchwycić laskę hokejową;
- poruszać się po boisku w zależności od zmieniającej się sytuacji w grze;
- panować nad prowadzoną piłką forhendem i bekhendem;
- panować nad prowadzoną piłką sposobem zmiennym – drybling;
- przyjąć piłkę forhendem i bekhendem podaną dołem;
- podać piłkę pchnięciem i uderzeniem z krótkiego zamachu;
- strzelić na bramkę z pchnięcia dolnego i górnego;
- strzelić na bramkę z uderzenia z krótkiego zamachu;
- odebrać piłkę przeciwnikowi;
- umieć uczestniczyć w zabawach hokejowych;
- znać zasady poznanych gier i zabaw;
- znać przepisy w zakresie mini-hokeja 3- i 6-cio osobowego;

***3.2. Treści kształcenia i wychowania dla klasy V szkoły podstawowej***

1. Ćwiczenia osławajające z laską i piłką.
2. Poruszanie się po boisku.
  - a) bieg w różnych kierunkach z zatrzymaniem w pozycjach hokejowych;
  - b) zmiany pozycji w niskim położeniu laski hokejowej;
  - c) starty z różnych pozycji wyjściowych.
3. Nauka i doskonalenie prowadzenia piłki:

- a) prowadzenie piłki forhendem i bekhendem po prostej i łuku różnicując tempo poruszania:
  - w marszu;
  - w truchcie;
  - w biegu.
- b) prowadzenie piłki forhendem i bekhendem ze zmianą kierunku poruszania, po zatrzymaniu piłki w miejscu różnicując tempo poruszania:
  - w marszu;
  - w truchcie;
  - w biegu.
- c) prowadzenie piłki forhendem i bekhendem ze zmianą kierunku poruszania się bez zatrzymania piłki:
  - w marszu;
  - w truchcie;
  - w biegu.
- d) prowadzenie piłki forhendem i bekhendem po określonym torze poruszania:
  - kwadracie;
  - ósemce;
  - obwodzie koła;
  - obiegnięciem chorągiewki.
- e) prowadzenie piłki naprzemianstronnie.

#### 4. Nauka i doskonalenie podań i przyjęć piłki.

- a) pchnięcie piłki forhendem i bekhendem w prawą stronę;
- b) pchnięcie piłki forhendem w lewą stronę;
- c) podanie z uderzenia piłki, z krótkiego zamachu forhendem i bekhendem w prawą stronę;
- d) podanie z uderzenia piłki, z krótkiego zamachu forhendem w lewą stronę;
- e) podania piłki sposobem niemieckim (szorowanie, zmiatanie kijem po podłożu);
- f) podania piłki po krótkim prowadzeniu z zatrzymaniem piłki w miejscu;

- g) podania piłki po krótkim prowadzeniu bez zatrzymania piłki;
- h) przyjęcie piłki toczącej się na wprost, różnicując tempo poruszania (marsz, trucht, bieg);
- i) przyjęcie piłki skaczącej po podłożu różnicując tempo poruszania.
- j) przyjęcie piłki toczącej się z boku:
  - w miejscu;
  - różnicując tempo poruszania.
- k) podania i przyjęcia piłki w parach:
  - w marszu;
  - w truchcie;
  - w biegu.

#### 5. Nauka i doskonalenie dryblingów.

- a) ustawienie ciała i położenie laski hokejowej z piłką;
- b) przetaczanie piłki przed sobą w bok:
  - wąskie;
  - szerokie.
- c) przetaczanie piłki w przód i w tył po skosie;
- d) przetaczanie piłki po trójkącie, kwadracie i ósemce;
- e) ominięcie laski hokejowej, ustawionej na bekhend:
  - poprzez przetoczenie piłki w lewą stronę;
  - poprzez szerokie przetoczenie piłki w prawą stronę.
- c) ominięcie laski hokejowej ustawionej na forhend:
  - poprzez przetoczenie piłki w prawą stronę;
  - poprzez szerokie przetoczenie piłki w lewą stronę.

#### 6. Nauka i doskonalenie zwodów.

- a) zwody ciałem (zmiana tempa biegu, zmiana kierunku poruszania);
- b) zwody laską hokejową.

#### 7. Nauka i doskonalenie odbierania piłki przeciwnikowi.

- a) blokowanie piłki przed sobą – jedną ręką na lasce;
- b) blokowanie piłki z lewej strony – jedną ręką na lasce;
- c) blokowanie piłki z prawej strony – jedną ręką na lasce;
- d) wykradanie piłki od tyłu:
  - bekhendem z prawej strony;
  - forhendem z lewej strony.



- e) wymuszanie błędu na prowadzącym piłkę;
  - zwody nogami;
  - „klucie” kijem.
- 8. Nauka i doskonalenie indywidualnego atakowania;
  - a) wyjście na pozycję względem partnera posiadającego piłkę;
  - b) uwalnianie się od kryjącego przeciwnika;
  - c) 1x1 z zastosowaniem zasad omijania przeciwnika.
- 9. Nauka i doskonalenie indywidualnej obrony:
  - a) pozycja obronna;
  - b) zasady krycia w zależności od:
    - miejsca na boisku;
    - miejsca przeprowadzania ataku.
  - c) 1x1 z zastosowaniem zasad odbierania piłki przeciwnikowi.
- 10. Nauka i doskonalenie strzałów na bramkę.
  - a) z pchnięcia z różnych sektorów półkola strzałowego:
    - z miejsca;
    - po wprowadzeniu;
    - po podaniu ( po zatrzymaniu, z pierwszej piłki).
  - b) z uderzenia z krótkiego zamachu:
    - z miejsca;
    - po wprowadzeniu;
    - po podaniu ( po zatrzymaniu, z pierwszej piłki).
  - c) poprzez zmianę kierunku toczącej się piłki.
- 11. Nauka i doskonalenie indywidualnej techniki bramkarza.
  - a) obrona łaską hokejową:
    - piłki toczącej się po podłożu;
    - piłki górnej.
  - b) obrona bramkarza ręką:
    - piłki toczącej się po podłożu;
    - piłki górnej.
  - c) obrona nogami:
    - z wypadem nogi;
    - obunóż;
    - z wykopem piłki.

- d) obrona wybiegiem ze wślizgiem;
  - wślizg z wybiciem piłki łaską;
  - wślizg z wybiciem piłki nogami.
- e) obrona piłki tułowiem;
- f) poruszanie się bramkarza w sprzęcie bramkarskim.

12. Nauka i doskonalenie fragmentów gry.

- a) prowadzenie piłki w dwójkach;
- b) prowadzenie piłki w trójkach jako przygotowanie do gry w pasach działania;
- c) prowadzenie piłki w trójkach z uwzględnieniem ustawienia w kształcie trójkąta;
- d) podstawowe sposoby uzyskiwania przewagi 2x1, względem partnera posiadającego piłkę:
  - w których partner znajduje się przed piłką;
  - w których partner znajduje się na wysokości piłki;
  - w których partner znajduje się za piłką.
- e) sposoby ustawiania się i współdziałania defensywnego dwóch lub trzech partnerów.

13. Gry szkolne:

- a) gra w pasach działania;
- b) na określonych polach;
- c) z zastosowaniem różnej ilości bramek;
- d) krycie „każdy swego”.

14. Gra uproszczona 6x6.

15. Przepisy gry w zakresie mini-hokeja 6-cio osobowego.

*Tabela nr 2*

***Roczny budżet godzin dla klasy V szkoły podstawowej  
– 10 godzin tygodniowo***

<b>Przedmiot</b>	<b>Klasa V</b>	<b>36 tygodni dydaktycznych Razem</b>
<b>Wychowanie fizyczne + szkolenie sportowe</b>	4 + 6 (144+216)	360

Po ukończeniu V klasy szkoły podstawowej uczeń powinien posiadać umiejętności i wiadomości:

- zmieniać pozycję w niskim położeniu laski hokejowej;
- panować nad prowadzoną piłką w biegu i podczas zmian kierunku poruszania;
- przyjąć i podać piłkę w ruchu;
- umieć uderzać piłkę sposobem „niemieckim”;
- ominąć przeciwnika stosując drybling, zwody ciałem i laską;
- odebrać przeciwnikowi piłkę z boku i od tyłu;
- wykorzystać poznaną technikę indywidualną w sytuacjach 1 x 1;
- w obronie i ataku umieć zająć korzystną pozycję w stosunku do przeciwnika;
- strzelić na bramkę z różnych sektorów półkola strzałowego;
- umieć i zastosować podstawowe zasady taktyki we fragmentach gier i mini-grach;
- wykonać podpory przodem i tyłem;
- potrafić stać na głowie i przedramionach;
- wykonać skok kuczny i piramidę statyczną;
- umieć wykonać start niski i bieg przez niskie płotki;
- znać zasadę przeliczania punktów wielobojowych w czwórboju lekkoatletycznym;
- umieć kozłować ze zmianą ręki, kierunku i tempa;
- wykonać podanie sprzed klatki piersiowej;
- rzucić na bramkę z biegu;
- wykonać odbicie piłki sposobem dolnym i zagrywkę sposobem dolnym;
- uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem;
- znać przepisy mini-gier.

### **3.3. Treści kształcenia i wychowania dla klasy VI szkoły podstawowej**

1. Ćwiczenia kształtujące z laską i piłką.
2. Poruszanie się po boisku:
  - a) różnicowanie szybkości biegu:
    - w obronie;
    - w ataku.
  - b) poruszanie się po boisku w niskim ułożeniu laski;
  - c) poruszanie się po boisku w wysokim ułożeniu laski.

### 3. Nauka i doskonalenie prowadzenia piłki:

- a) w różnych okręgach:
  - przy nogach;
  - w zasięgu laski;
  - w skrajnym położeniu laski.
- b) prowadzenie piłki z nawracaniem po łuku:
  - forhendem w lewo;
  - bekhendem w prawo.
- c) prowadzenie piłki skaczącej:
  - w ustawieniu obydwu rąk na lasce;
  - z jedną ręką na lasce.
- d) prowadzenie piłki jedną ręką;
  - forhendem;
  - bekhendem.
- e) prowadzenie piłki z cofaniem jej;
- f) umiejętność asekuracji i ochrony piłki laską hokejową „tarcza”;
- g) różne formy slalomów;
- h) prowadzenie piłki bez kontroli wzrokowej.

### 4. Nauka i doskonalenie podań i przyjęć piłki.

- a) podanie piłki sposobem tradycyjnym (z pełnego zamachu);
- b) podanie piłki z „krótkiej rączki” (3/4 kija) w biegu;
- c) podanie piłki pchnięciem górną:
  - forhendem;
  - bekhendem.
- d) podanie piłki toczącej się z różnych kierunków;
- e) podanie piłki między dwoma zawodnikami w ruchu;
- f) podanie piłki przez 2, 3, 4 zawodników przy 1, 2, 3 obrońcach;
- g) przyjęcie piłki w ułożeniu jednej ręki na lasce hokejowej:
  - forhendem;
  - bekhendem.
- d) przyjęcie piłki rzuconej łobem (górną);
- e) przyjęcie piłki w połączeniu z innymi elementami techniki (przetaczanie piłki, zwody, drybling);

- f) podanie piłki uderzeniem forhendem poprzez obniżenia środka ciężkości;
  - g) uderzenie piłki forhendem w ruchu przy nodze wykroczonej prawej i lewej.
5. Nauka i doskonalenie dryblingów i zwodów.
- a) zwód w lewą stronę i przejście w prawą.
    - „pusty” laską nad piłką;
    - zwód z piłką;
    - praca lewej nogi (zastawienie dostępu do piłki);
  - b) zwód w prawą stronę i przejście w lewą:
    - „pusty” laską nad piłką;
    - zwód z piłką;
    - praca prawej nogi (zastawienie dostępu do piłki);
  - c) rzut nad położoną laską hokejową:
    - forhendem w prawo;
    - bekhendem w lewo.
  - d) minięcie poprzez zagranie piłki na lewą nogę przeciwnika i obiegnięcie go z jego prawej strony („herving trick”);
  - e) szybka zmiana płaszczyzny prowadzenia przez przeciągnięcie piłki;
  - f) ominięcie przeciwnika poprzez skręt „pivot” w prawo i w lewo.
6. Nauka i doskonalenie indywidualnego atakowania.
- a) wprowadzanie piłki w określone miejsce;
  - b) prowadzenie piłki w określonym kierunku z absorbowaniem przeciwnika w celu wytworzenia wolnego pola gry;
  - c) przyjęcie piłki różnymi sposobami w obecności przeciwnika w celu kontynuacji akcji ofensywnej;
  - d) uwolnienie się od kryjącego przeciwnika poprzez zmianę kierunku biegu, poruszając się po skosie w stronę rozgrywania akcji.
7. Nauka i doskonalenie indywidualnej obrony:
- a) obrona przeciw zawodnikowi bez piłki;
  - b) obrona przeciw zawodnikowi z piłką;
  - c) taktyka obronna bramkarza;
  - d) doskonalenie obrony 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2 w różnych sytuacjach;
  - e) krycie zawodników drużyny przeciwnej;

- f) krycie pola – strefowe.
8. Nauka i doskonalenie strzałów na bramkę.
- a) strzały na bramkę sposobem tradycyjnym po wprowadzeniu piłki do półkola strzałowego;
    - bez obecności obrońcy;
    - z broniącym obrońcą.
  - b) strzały na bramkę po otrzymaniu podania z prawej, lewej strony lub ze środka w jak najkrótszym odcinku czasu.
    - bez obecności obrońcy;
    - z broniącym obrońcą.
  - c) strzały sytuacyjne w zależności od położenia piłki względem nóg;
  - d) strzały na bramkę z wyznaczonymi celami punktowymi;
  - e) doskonalenie ataku 1 x 1, 2 x 1 w różnych sytuacjach;
  - f) przerzut piłki nad wychodzącym bramkarzem;
  - g) doskonalenie strzałów w połączeniu z innymi elementami technicznymi;
  - h) wykonywanie rzutu karnego;
  - i) krótkie rogi.
9. Nauka i doskonalenie indywidualnej techniki bramkarza.
- a) kształtowanie szybkości reakcji;
  - b) obrona na linii bramkowej;
  - c) obrona na przedpolu bramkowym;
  - d) obrona stałych fragmentów gry:
    - karny rzut różny;
    - rzut karny.
10. Nauka i doskonalenie fragmentów gry:
- a) 2 x 1 na ograniczonym polu.
    - z partnerem wewnątrz pola;
    - z partnerem na wysokości piłki.
  - b) podania w trójkach w kwadracie (po liniach) z wyjściem na pozycję.
    - bez obrońcy;
    - z obrońcą.
  - c) przejście z 2 x 1 do 3 x 2.
11. Nauka i doskonalenie taktyki ataku i obrony.
- a) nauka ataku pozycyjnego opartego na:

- ustawieniu w kształcie trapezu;
  - ustawieniu w kształcie połączonych trójkątów;
  - ustawieniu w kształcie gwiazdy.
- b) nauka ataku szybkiego w pasach działania;
  - c) krycie „każdy swego”;
  - d) krycie pola „strefowe”;
  - e) obrona przed atakiem skrzydłami;
  - f) obrona przy ataku środkiem boiska;
  - g) obrona przed atakiem z większą ilością zawodników;
  - h) rozegranie piłki na połowie przeciwnika po lewej stronie boiska;
  - i) rozegranie piłki na połowie przeciwnika po prawej stronie boiska;
  - j) rozegranie piłki na własnej połowie boiska.

12. Gry szkolne:

- a) gra na cztery bramki;
  - ustawiane na bokach;
  - ustawiane na narożnikach boiska;
  - ustawiane w środku, w kształcie trapezu.
- b) gra na dwie bramki;
- c) gra 3 x 3 z neutralnym zawodnikiem;
- d) z ruchomymi bramkami;
- e) gra 3 x 3, 5 x 5 z ograniczonym polem współdziałania;
- f) na określonych polach i w pasach działania.

13. Gra uproszczona 6 x 6 i 8 x 8.

14. Przepisy w zakresie mini-hokeja na trawie 8- osobowego.

**Tabela nr 3**

**Roczny budżet godzin dla klasy VI szkoły podstawowej  
–10 godzin tygodniowo**

<b>Przedmiot</b>	<b>Klasa VI</b>	<b>36 tygodni dydaktycznych Razem</b>
<b>Wychowanie fizyczne + szkolenie sportowe</b>	4 + 6 (144+216)	360

Po ukończeniu VI klasy szkoły podstawowej uczeń powinien posiadać umiejętności i wiadomości

- umieć wykonywać szybki nawrót w prawo i w lewo podczas prowadzenia piłki;
- potrafić prowadzić piłkę skaczącą jedną ręką, bez kontroli wzrokowej;
- uderzać piłkę sposobem tradycyjnym z pełnego zamachu;
- przyjąć piłkę podaną lobem;
- potrafi wykonać i wykorzystać zwody podczas omijania przeciwnika;
- przyjąć i podać piłkę w obecności przeciwnika;
- umie przyjąć pozycję obronną, kryć zawodnika i pole;
- strzelić na bramkę w obecności obrońcy;
- wykonać krótki róg i obronę przeciwko niemu;
- potrafić wykorzystać przewagę liczebną 2 x 1, 3 x 2;
- umieć zastosować poznane zadania taktyki ataku i obrony;
- znać przepisy gier szkolnych i mini hokeja 8 x 8;
- umieć wykonać wymyk i odmyk, stanie na rękach przy drabinkach;
- skoczyć zawrotnie i odwrotnie przez skrzynię;
- potrafić przekazać pałeczkę sztafetową i przebiec techniką trzech kroków pomiędzy płótkami;
- wykonać kroki dwutaktu i wykorzystać je w rzucie z biegu i po kozłowaniu;
- znać przepisy gry w mini koszykówkę;
- umieć zbijać i blokować piłkę;



- potrafić zagrywać sposobem tenisowym i wykonać akcję na trzy odbicia (przyjęcie – wystawa – atak);
- umieć uderzać piłkę wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, grać głową;
- rzucać na bramkę ze skrzydeł i z wyskoku;
- znać przepisy gier i zabaw.

### **3.4. Treści kształcenia i wychowania dla klasy VII szkoły podstawowej**

1. Ćwiczenia osławajające 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 górá 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 x 2 ; 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 VII klasy szkoły podstawowej uczeń powinien posiadać umiejętności i wiadomości:

- 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 półkołu 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.

***Tabela nr 4***

***Roczny budżet godzin dla klasy VII szkoły podstawowej  
– 10 godzin tygodniowo***

<b>Przedmiot</b>	<b>Klasa VII</b>	<b>36 tygodni dydaktycznych Razem</b>
<b>Wychowanie fizyczne + szkolenie sportowe</b>	4 + 6 (144+216)	360

***3.5 Treści kształcenia i wychowania dla klasy VIII szkoły podstawowej***

1. Ćwiczenia osławajające 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,
    - zwięźlenie gry pola.
14. Gry szkolne :
  - gry z wykorzystaniem prostopadłych podań,
  - gry z uwzględnieniem ataku pozycyjnego.
15. Gra 8 x 8 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 VIII klasy szkoły podstawowej uczeń powinien posiadać umiejętności i wiadomości:

- 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 półkolem 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.

*Tabela nr 5*

***Roczny budżet godzin dla klasy VIII szkoły podstawowej  
– 10 godzin tygodniowo***

<b>Przedmiot</b>	<b>Klasa VIII</b>	<b>36 tygodni dydaktycznych Razem</b>
<b>Wychowanie fizyczne + szkolenie sportowe</b>	4 + 6 (144+216)	360

#### **4. Warunki szkoły**

Zaletą hokeja na trawie jest to, że można prowadzić grę na minimalnym boisku i przy mniejszej 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 dysponować będzie szkoła.

Nowoczesny hokej na trawie uprawiany na boiskach otwartych prowadzony jest wyłącznie na nawierzchniach ze sztuczną trawą. I chociaż boiska takie wprowadzane do szkół są coraz powszechniejsze, to jednak nie wszystkie szkoły takimi nawierzchniami dysponują. Należy jednak wierzyć w to, że w niedalekiej przyszłości takie boiska będą coraz bardziej powszechne.

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 urozmaicałyby zajęcia oraz spełniałyby rolę podstawowej odnowy organizmu.

## 5. Warunki przyjęcia ucznia do klasy IV o profilu hokeja na trawie

Kandydaci do klasy sportowej szkoły podstawowej o profilu hokeja na trawie powinni:

1. Posiadać dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza.
2. Posiadać pisemną zgodę rodziców (prawnych opiekunów) na uczęszczanie kandydata do szkoły lub oddziału.
3. Uczestnictwo oraz spełnienie norm w teście sprawności fizycznej o profilu hokej na trawie opracowanego przez Polski Związek Hokeja na Trawie.

Ocenie podlegać będą następujące testy:

- szybkość
  - moc kończyn dolnych
  - wytrzymałość szybkościowa
  - technika specjalna (przetaczanie piłki)
  - gra 5x5 ( ocena umiejętności techniczno-taktycznych w ataku i obronie, współpraca na boisku, umiejętność podejmowania decyzji pod presją przeciwnika.
4. Maksymalna ilość punktów możliwych do uzyskania podczas 5 prób wynosi 90. Uczeń powinien uzyskać minimum 40 punktów. W przypadku uzyskania mniejszej ilości punktów Dyrektor SP może zdecydować o przyjęciu ucznia do klasy sportowej.

*\* W przypadku większej liczby kandydatów spełniających powyższe warunki niż liczba dostępnych miejsc w szkole i oddziale, o których mowa w ust. 1, na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę wyniki prób sprawności fizycznej, o których mowa w ust. 1 pkt 3.*

*\*W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego, na drugim etapie postępowania brane są pod uwagę wszystkie kryteria zawarte w ustawie Prawo Oświatowe (zgodnie z zapisem Art. 137 pkt.1-3)*



## TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

### ***I zadanie-bieg 10 m (pomiar czasu).***

*Bieg na 10 m wykonuje się indywidualnie. Obowiązuje wysoki start, miejsce startu i mety jest zaznaczone linią i ustawionymi chorągiewkami. Czas biegu mierzymy stoperem z dokładnością do 0,1 s. Uczeń wykonuje 2 próby gdzie wybieramy uzyskany lepszy czas.*

<b>wynik</b>	3.20 i mniej	3.21-3.40	3.41-3.60	3.61-3.80	3.81-4.00	4.01 i więcej
<b>punkty</b>	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

### ***II zadanie-skok w dal z miejsca (pomiar odległości w centymetrach).***

*Skok w dal z miejsca z postawy stojąc. Ćwiczący staje w lekkim rozkroku ze stopami ustawionymi równolegle przed wyznaczoną linią. Po jednoczesnym odbiciu obunóż wykonuje skok w dal. Odległość mierzona jest od linii początkowej do miejsca zetknięcia tylnego brzegu pięty z podłożem. Wykonujemy 2 próby, zapisywany jest lepszy wynik mierzony centymetrach.*

<b>wynik</b>	170 cm i więcej	169-154	153-138	137-122	121-106	105 cm i mniej
<b>punkty</b>	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

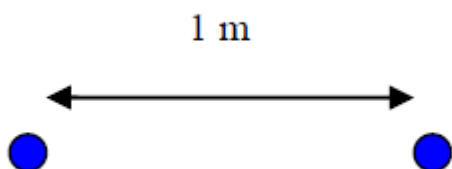
### ***III zadanie- bieg wahadłowy 4 x 10m (pomiar czasu)***

*Ćwiczący wykonuje bieg wahadłowy do tyczek ustawionych w odległości 10 metrów. Na sygnał prowadzącego rozpoczyna bieg od linii startu-mety do tyczki, wykonuje bieg 4 razy. Wykonuje 1 próbę.*

<b>wynik</b>	12.90 i mniej	12.91-13.30	13.31-13.70	13.71-14.10	14.11-14.50	14.51 i więcej
<b>punkty</b>	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

**IV zadanie- przetaczanie piłki (ilość przetoczeń piłki na czas).**

Zawodnik staje w wygodnej pozycji pomiędzy znacznikiem A i B, które znajdują się w odległości 1m. Na sygnał prowadzącego w ciągu 30 sekund stara się przetoczyć piłkę z punktu A do B tak szybko i dokładnie jak to możliwe. Zwracamy uwagę na prawidłowe przetaczanie piłki w płaszczyźnie czołowej oraz prawidłową pracę nóg. Zawodnik wykonuje 2 próby.



	<u>Liczba przetoczeń</u>	<u>Punkty</u>
<u>1</u>	<u>&gt;50</u>	<u>18</u>
<u>2</u>	<u>45-49</u>	<u>15</u>
<u>3</u>	<u>40-44</u>	<u>12</u>
<u>4</u>	<u>35-39</u>	<u>9</u>
<u>5</u>	<u>30-34</u>	<u>6</u>
<u>6</u>	<u>25-29</u>	<u>3</u>
<u>7</u>	<u>20-24</u>	<u>2</u>
<u>8</u>	<u>15-19</u>	<u>1</u>
<u>9</u>	<u>&lt;15</u>	<u>0</u>

***V zadanie - Gra 5x5 na boisku o wymiarach 20m szer. x 40m długości. Zawodnicy zostają dobrani w 5 - osobowe zespoły gdzie każdy zawodnik podlega ocenie eksperckiej w następujących elementach: umiejętności techniczno - taktyczne w ataku i obronie, współpraca na boisku oraz podejmowanie decyzji pod presją przeciwnika. Czas gry wynosi 10 min gdzie mecz może zostać powtórzony w zależności od decyzji eksperta. W każdym elemencie zawodnik może otrzymać maksymalnie 18 pkt gdzie wynik całościowy dzielony jest przez 3.***

## **6. System kontroli i oceniania**

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

Ocenianie powinno mieć charakter ciągły i sprawiedliwy. Nauczyciel w trakcie lekcji ocenia ucznia w kategorii uczestnictwa, postaw i umiejętności, jako element składowego szkolnego stopnia z wychowania fizycznego.

Na ocenę z wychowania fizycznego w równym stopniu będą wpływać następujące działy:

1. Aktywny udział w zajęciach obowiązkowych i formach ruchu pozaszkolnego;
2. Sprawność fizyczna i umiejętności ruchowe oraz wiadomości z wychowania fizycznego;
3. Diagnoza własnego rozwoju postawy oraz wydolności fizycznej.

W pierwszym dziale ocena ucznia składa się z aktywnego udziału w zajęciach obowiązkowych i formach ruchu pozalekcyjnego. Systematyczność w ćwiczeniach fizycznych jest bardzo ważna i obiektywne spojrzenie wymaga, aby wyższą ocenę postawić uczniowi systematycznie uczęszczającemu niż niesystematycznie.

Pozostałe obszary oceny będzie uzupełniać zaangażowanie ucznia w zakresie wychowania fizycznego. Za aktywny udział w lekcjach nauczyciel stawia plus każdorazowo kiedy uzna, że uczeń przejawia dużą aktywność i zaangażowanie w zajęciach. Identyfikuje postępy w stosunku do uczniów, którzy brali udział w zawodach lub imprezach sportowo-rekreacyjnych. Przy czym ocena ulega obniżeniu w przypadkach ne-

gatywnej postawy ucznia oraz barku aktywności i zaangażowania na lekcji wychowania fizycznego.

W drugim dziale oceniamy ucznia za sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe oraz wiadomości. Uczniowie oceniani są na podstawie norm, tabel oraz testów – są one sprawiedliwe, obiektywne i jednakowe dla wszystkich uczniów.

W trzecim dziale dokonujemy oceny rozwoju ucznia oraz wydolności fizycznej. Jest to informacja dla ucznia, na jakim poziomie rozwoju osobniczego znajduje się w chwili badań. Testy dzielimy na ogólne i specjalistyczne. Testy sprawności ogólnej to głównie pomiar zdolności motorycznych. Natomiast testy sprawności specjalnej dotyczą prób związanych z umiejętnościami hokeisty

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

Uczeń powinien mieć szansę i możliwości poprawiania swoich osiągnięć i ocen. Próby, którym poddany jest uczeń powinny być dostosowane do aktualnych umiejętności i być powtarzane w cyklu półrocznym, tak aby można było ocenić postępy indywidualne zawodnika.

## KONTROLA PROCESU SZKOLENIOWEGO W KLASACH IV-VIII - HOKEJ NA TRAWIE

Testy oceniające pracę szkoleniową uczniów składa się z dwóch etapów:

1. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OGÓLNEJ  
(szybkość, moc kończyn dolnych)
2. TEST PODSTAWOWYCH ELEMENTÓW TECHNIKI HOKEJOWEJ.  
(poruszanie się z piłką, podanie piłki do celu, przerzut piłki)

### Próby sprawności ogólnej

#### Szybkość biegowa maksymalna 60m.

Czas przebiegnięcia odcinka 60m z nabiegu 0,5m. Pomiar z dokładnością do 0,1s. Wszystkich obowiązuje start wysoki. Próba wykonana dwukrotnie. Do zestawienia wynik lepszej próby.

#### Wyskok dosiężny.

Zawodnik staje bokiem do tablicy z podziałką i zaznacza wyprostowaną ręką wysokość dosiężną. Następnie z półprzysiadu wykonuje wyskok zaznaczając ręką najwyższy punkt podczas wyskoku. Zawodnik wykonuje próbę trzykrotnie. Do oceny najlepszy wynik.

Punktacja w testach sprawności ogólnej

### Wyskok dosiężny (wysokość wyskoku w centymetrach cm) - chłopcy

Klasa	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
IV SP	>31	26-30	21-25	16-20	11-15	<10
V SP	>33	28-32	23-27	18-22	13-17	<12
VI SP	>36	31-35	26-30	21-25	16-20	<15
VII SP	>39	34-38	29-33	24-28	19-23	<18
VIII SP	>42	37-41	32-36	27-31	22-26	<21

### Wyskok dosiężny (wysokość wyskoku w centymetrach cm) - dziewczęta

Klasa	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
IV SP	>29	24-28	19-23	14-18	9-13	<8
V SP	>31	26-30	21-25	16-20	11-15	<10
VI SP	>34	29-33	24-28	19-23	14-18	<13
VII SP	>37	32-36	27-31	22-26	17-21	<16
VIII SP	>39	34-38	29-33	24-28	19-23	<18

### Bieg 60 metrów (czas w sekundach s) - chłopcy

Klasa	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
<b>IV SP</b>	Do 10,0	10,1-10,5	10,6-11,3	11,4-11,9	12,0-12,5	Od 12,6
<b>V SP</b>	Do 9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	11,0-11,6	11,7-12,2	Od 12,3
<b>VI SP</b>	Do 9,5	9,6-10,1	10,2-10,7	10,8-11,3	11,4-11,8	Od 11,9
<b>VII SP</b>	Do 9,1	9,2-9,6	9,7-10,2	10,3-10,8	10,9-11,5	Od 11,6
<b>VIII SP</b>	Do 8,7	8,8-9,3	9,4-9,9	10,0-10,6	10,7-11,1	Od 11,2

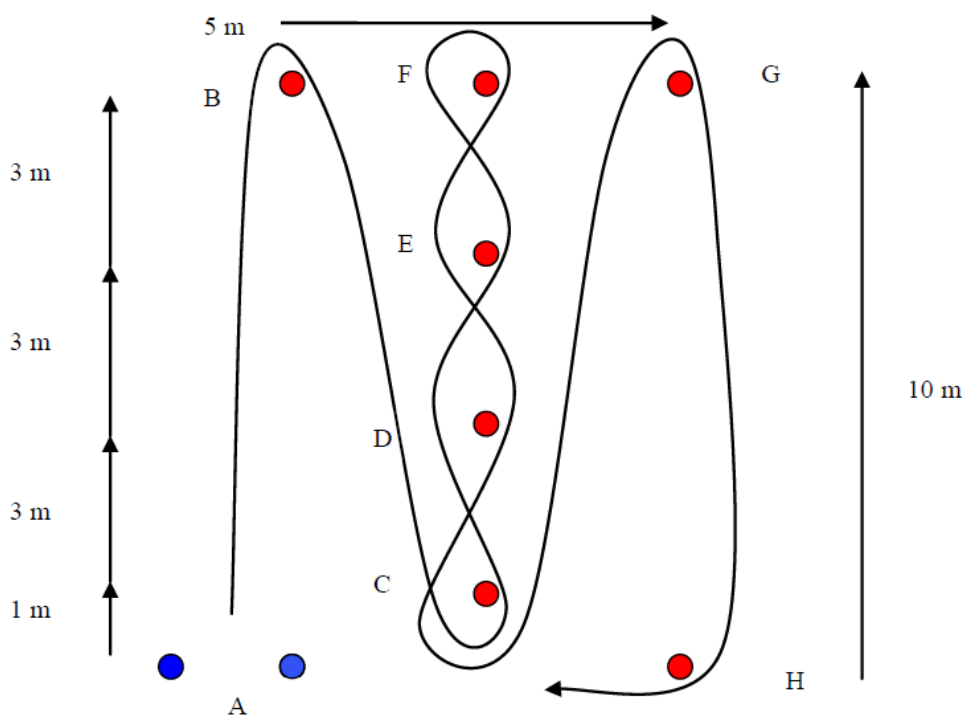
### Bieg 60 metrów (czas w sekundach s) - dziewczęta

Klasa	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
<b>IV SP</b>	Do 10,5	10,6-11,0	11,1-11,7	11,8-12,5	12,6-13,3	Od 13,4
<b>V SP</b>	Do 10,2	10,3-10,9	11,0-11,6	11,7-12,3	12,9-12,4	Od 13,0
<b>VI SP</b>	Do 9,9	10,0-10,6	10,7-11,3	11,4-12,0	12,1-12,7	Od 12,8
<b>VII SP</b>	Do 9,5	9,6-10,1	10,2-10,8	10,9-11,5	11,6-12,2	Od 12,3
<b>VIII SP</b>	Do 9,2	9,3-9,8	9,9-10,4	10,5-11,0	11,1-11,7	Od 11,8

### Próby sprawności specjalnej - Hokej na Trawie

#### Test nr 1 – Slalom.

Ocenie podlega szybkość prowadzenia piłki sposobem zmiennym.



**Przeprowadzenie testu:**

- zawodnik staje na linii startu A, na sygnał prowadzi piłkę w kierunku znacznika B, następnie prowadzi w kierunku znacznika C i omija kolejne D, E, F, po czym zawraca i omija kolejno znaczniki E, D, C, następnie kieruje się w stronę znacznika G, omija go biegnąc do H, po czym kieruje się do mety A,

**Punktacja lub/i pomiar czasu:**

- czas jednej próby z piłką.

**Próba kładzie nacisk na:**

- rozwijanie prowadzenia i kontroli nad piłką w różnych sytuacjach meczowych,
- rozwijanie szybkości maksymalnej na prostych odcinkach,
- trzymanie laski blisko piłki w środkowej części próby (slalom),
- prawidłową pracę stóp i kierunku wzroku przed siebie,
- różną wysokość chwytu przy różnej prędkości biegu.

**Bieg slalomem (czas w sekundach s) - chłopcy**

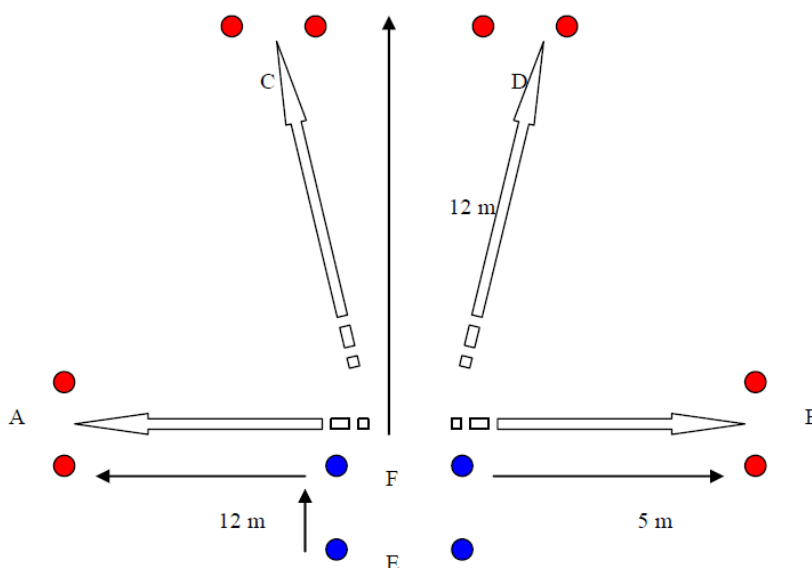
Klasa	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
<b>IV SP</b>	Do 30,0	30,1-31,0	31,1-32,0	32,1-33,0	33,1-34,0	Powyżej 34,1
<b>V SP</b>	Do 29,0	29,1-30,0	30,1-31,0	31,1-32,0	32,1-33,0	Powyżej 33,1
<b>VI SP</b>	Do 28,0	28,1-29,0	29,1-30,0	30,1-31,0	31,1-32,0	Powyżej 32,1
<b>VII SP</b>	Do 27,0	27,1-28,0	28,1-29,0	29,1-30,0	30,1-31,0	Powyżej 31,1
<b>VIII SP</b>	Do 26,0	26,1-27,0	27,1-28,0	28,1-29,0	29,1-30,0	Powyżej 30,1

**Bieg slalomem (czas w sekundach s) - dziewczęta**

Klasa	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
<b>IV SP</b>	Do 32,0	32,1-33,0	33,1-34,0	34,1-35,0	35,1-36,0	Powyżej 36,1
<b>V SP</b>	Do 30,0	30,1-31,0	31,1-32,0	32,1-33,0	33,1-34,0	Powyżej 34,1
<b>VI SP</b>	Do 29,0	29,1-30,0	30,1-31,0	31,1-32,0	32,1-33,0	Powyżej 33,1
<b>VII SP</b>	Do 28,0	28,1-29,0	29,1-30,0	30,1-31,0	31,1-32,0	Powyżej 32,1
<b>VIII SP</b>	Do 27,0	27,1-28,0	28,1-29,0	29,1-30,0	30,1-31,0	Powyżej 31,1

## Test nr 2 – Podania i uderzenia piłki .

Ocenie podlega celność podania piłki pchnięciem po podłożu forhendem i bekhendem oraz strzał do bramki.



### Przeprowadzenie próby:

- zawodnik staje na linii startu E i rozpoczyna prowadzenie piłki w kierunku linii F po jej przekroczeniu zawodnik wykonuje pchnięcie piłki po podłożu forhendem w kierunku bramki A, wraca po kolejną piłkę wykonując następnie strzał do bramki C lub D lub między C a D, po czym wraca jeszcze raz po piłkę wykonując pchnięcie po podłożu bekhendem do bramki B, następnie wraca na linii startu E,
- po wykonaniu podania w kierunku bramki B zawodnik rozpoczyna kolejny cykl,
- próbę kontynuuje się aż do zakończenia 3-go cyklu, czyli 9 piłek.

### Punktacja lub/i pomiar czasu:

- zawodnik otrzymuje 2 punkty za każde celne podanie do bramki A i B, 1 punkt za każde celne trafienie do bramki C i D oraz 3 punkty za celne trafienie między bramkami C i D,
- 0 punktów jeśli zawodnik nie przekroczy linii F,
- 0 punktów jeśli zawodnik zastosuje nie odpowiedni rodzaj podania,

### Próba kładzie nacisk na:

- rozwijanie szybkich, dokładnych podań oraz strzałów,



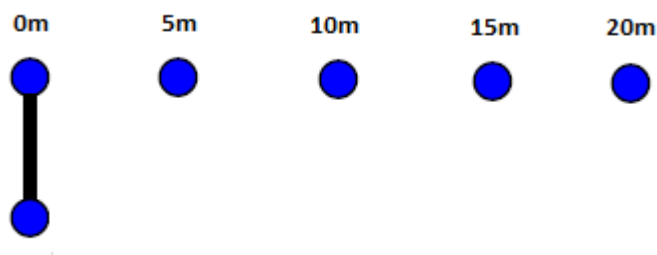
- pozycje piłki w stosunku do stóp,
- kierowanie wzroku przed siebie,
- doskonalenie celności podań.

#### **Punktacja jednakowa dla chłopców i dziewcząt (ilość punktów)**

<b>Klasa</b>	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
<b>IV SP</b>	10	8-9	6-7	5	3-4	Mniej niż 3
<b>V SP</b>	12	10-11	8-9	7	5-6	Mniej niż 5
<b>VI SP</b>	13	11-12	9-10	8	6-7	Mniej niż 6
<b>VII SP</b>	14	12-13	10-11	9	7-8	Mniej niż 7
<b>VIII SP</b>	15	13-14	11-12	10	8-9	Mniej niż 8

#### **Test nr 3 – Podanie piłki górą.**

Ocenie podlega odległość pchnięcia uniesionej piłki forhendem.



#### **Przeprowadzenie próby:**

- zawodnik ustawia sobie piłkę przed wyznaczoną linią od której mierzona jest odległość pchnięcia piłki, a następnie wykonuje pchnięcie piłki górą tak by piłka poleciała jak najdalej. Ocenie podlega odległość przerzutu.

#### **Pomiar odległości:**

- odległość mierzy się od miejsca pchnięcia piłki aż do miejsca opadnięcia piłki na podłoże.

#### **Próba kładzie nacisk na:**

- pozycje piłki w stosunku do stóp,
- prawidłową pracę stóp i rąk.

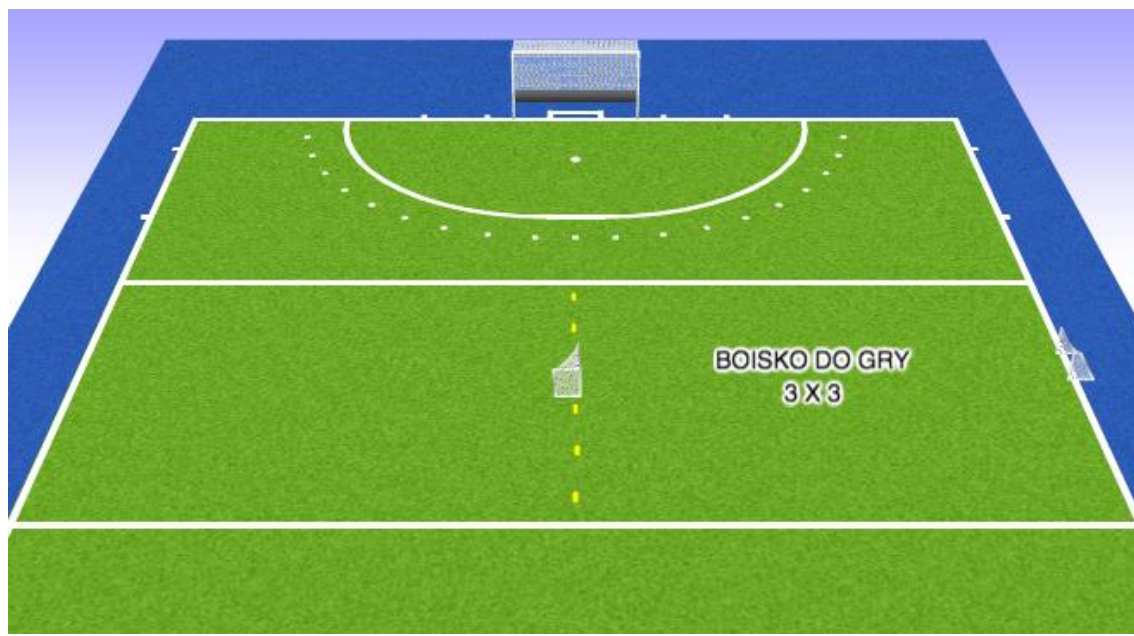
**Punktacja jednakowa dla chłopców i dziewcząt (odległość w metrach)**

<b>Klasa</b>	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dosta- teczna	Ocena dopusz- czająca	Ocena niedosta- teczna
<b>IV SP</b>	15	12-14	10-11	8-9	6-7	Mniej niż 4
<b>V SP</b>	18	15-17	13-14	10-12	8-9	Mniej niż 7
<b>VI SP</b>	25	21-24	16-20	12-15	9-11	Mniej niż 9
<b>VII SP</b>	30	26-29	22-25	18-21	14-17	Mniej niż 14
<b>VIII SP</b>	35	31-34	27-30	22-26	17-21	Mniej niz. 17

## 7. Podstawowe systemy taktyczne oraz przepisy gry stosowane w niżej wymienionych odmianach hokeja na trawie:

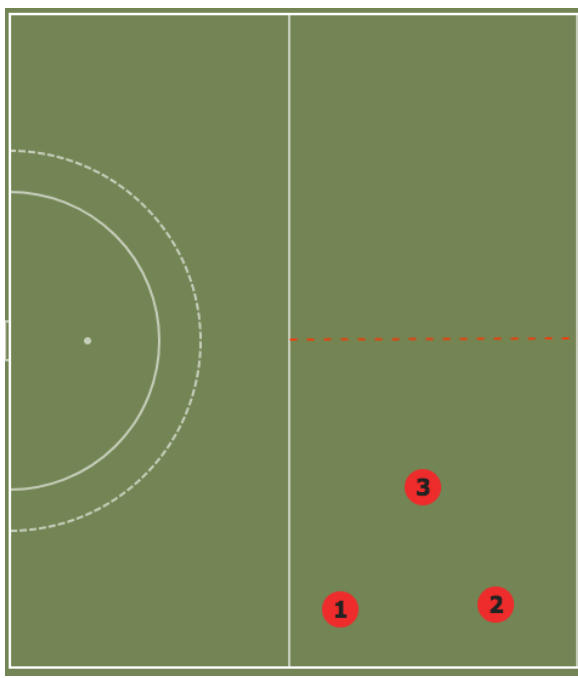
- 3-osobowej
- 6-osobowej
- 8-osobowej
- 11-osobowej

### Odmiana 3 x3

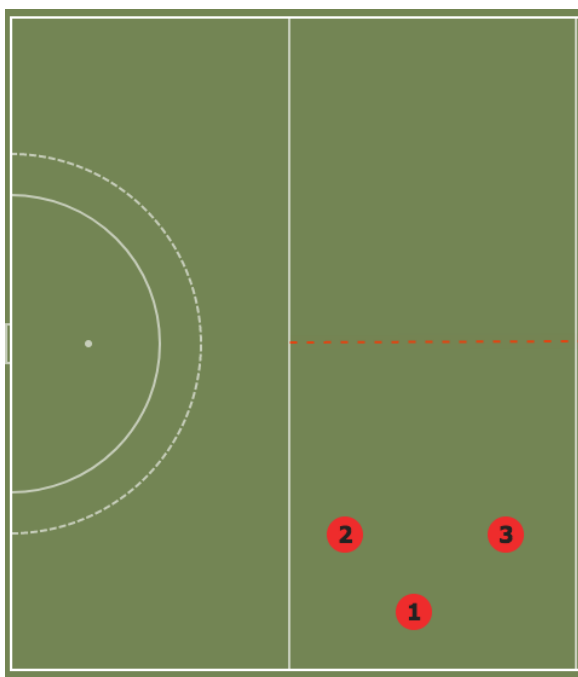


Ryc. 1. Rzut boiska do gry w odmianie 3 x 3

- boisko do gry – 1/8 pełnowymiarowego boiska
- czas gry – 2 x 10 min;
- wymiary bramki – 100x60;
- gra bez bramkarza;
- bez pola strzałowego (możliwość zdobywania bramek z całego pola gry)
- zakaz uderzania piłki z pełnego zamachu;
- w początkowej fazie nauki uproszczone przepisy;
- rzut karny wykonuje się pchnięciem lub uderzeniem z punktu bądź linii znajdującej się na środku boiska;

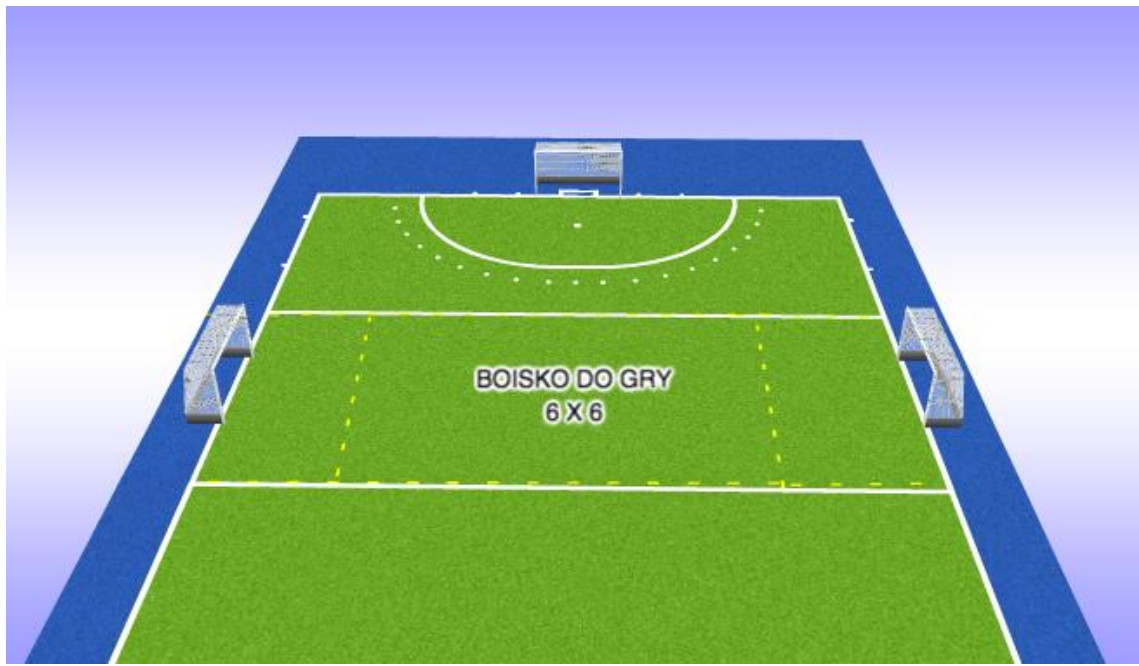


Ryc.2. System taktyczny 2-1



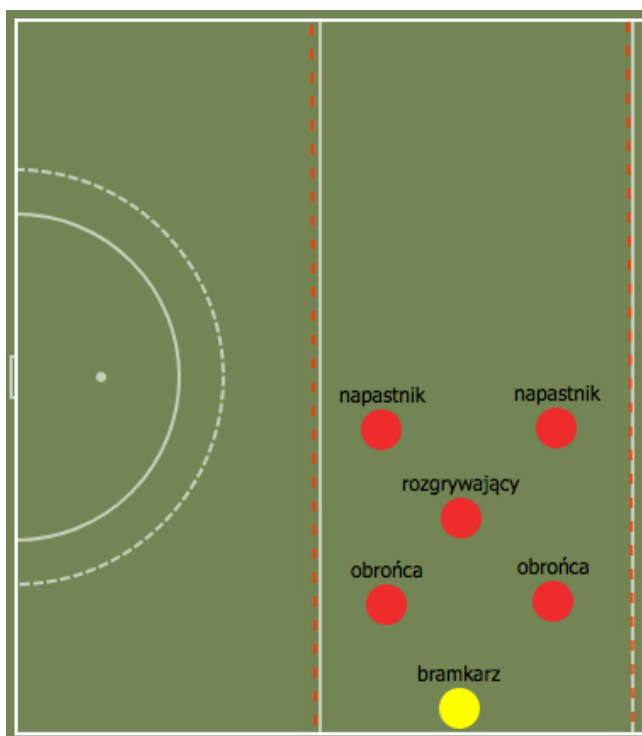
Ryc.3. System taktyczny 1-2

## Odmiana 6 x 6



Ryc. 4. Rzut boiska do gry w odmianie 6 x 6

- boisko do gry – 1/4 pełnowymiarowego boiska
- czas gry – 2 x 15 min;
- gra z bramkarzem;
- pole strzałowe 10-metrowe;
- zakaz uderzania piłki z pełnego zamachu;
- rzut karny wykonywany jest pchnięciem z punktu oddalonego 5 m od bramki



Ryc. 5. System taktyczny 1-2-1-2



Ryc. 6. System taktyczny 1-3-2



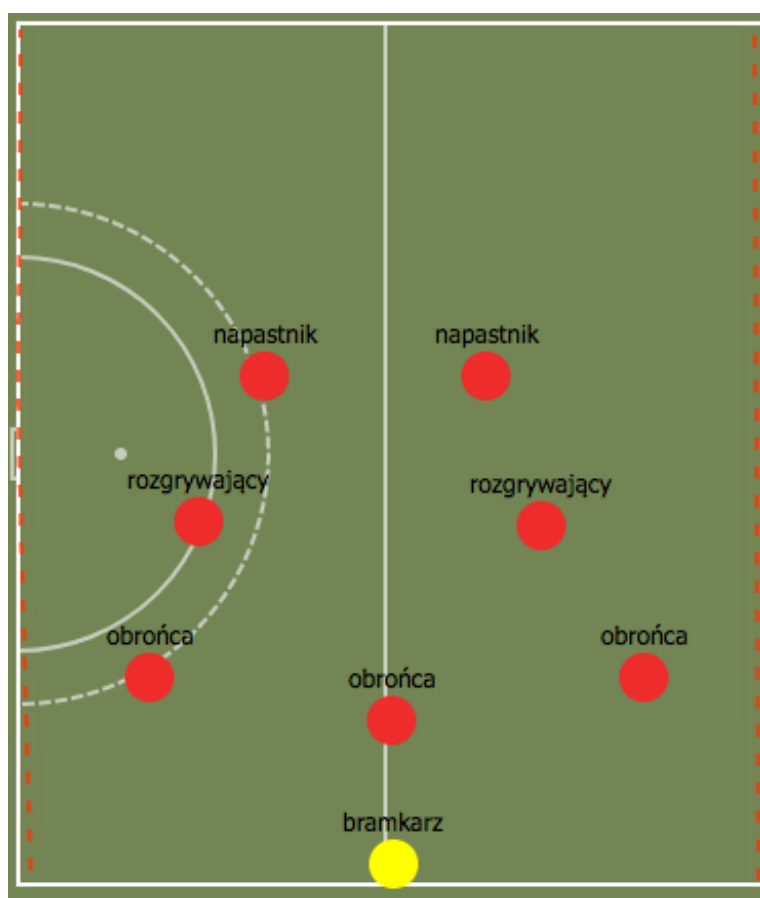
Ryc. 6. System taktyczny 1-1-2-1-1

### **Odmiana 8 x 8**



Ryc. 7. Rzut boiska do gry w odmianie 8 x 8

- boisko do gry – 1/2 pełnowymiarowego boiska
- czas gry – 2 x 25 min;
- gra z bramkarzem;
- pole strzałowe 15 metrowe;
- bramka typowa dla hokeja na trawie;
- zakaz uderzania piłki bękendem z pełnego zamachu;
- rzut karny wykonywany jest pchnięciem z punktu oddalonego 6 m od bramki
- rzut różny – zastępujemy strzałem do bramkę z uderzenia do wysokości bandy (46cm) lub pchnięciem. Wykonywany jest z linii pola strzałowego.



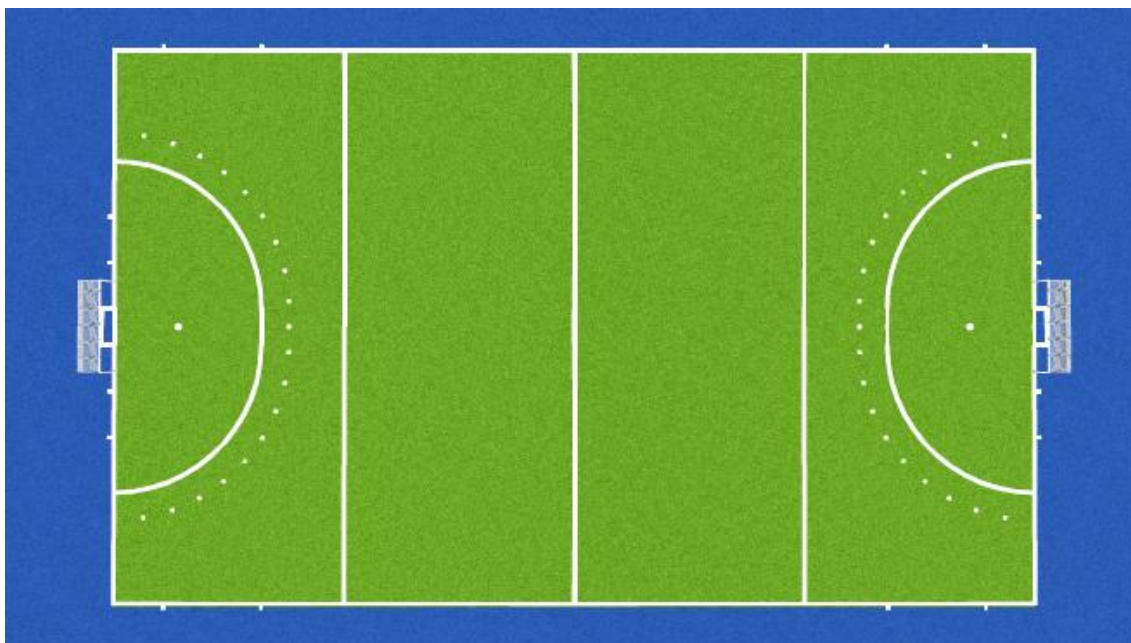
Ryc. 8. System taktyczny 1-3-2-2





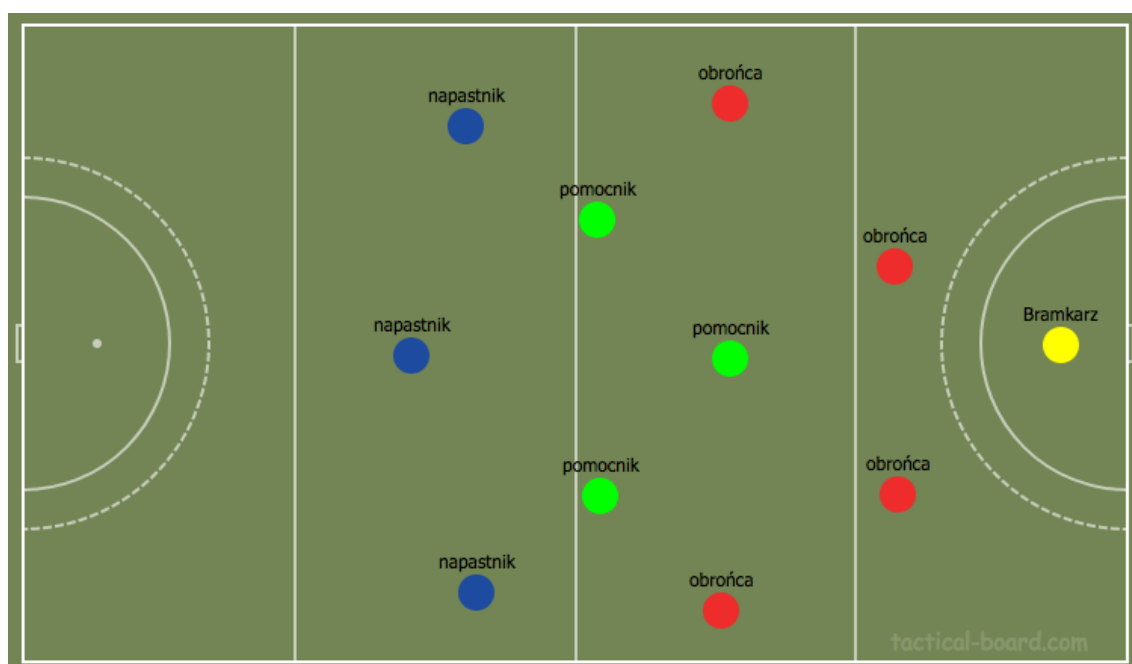
Ryc. 8. System taktyczny 1-2-3-2

### **Odmiana 11 x 11**

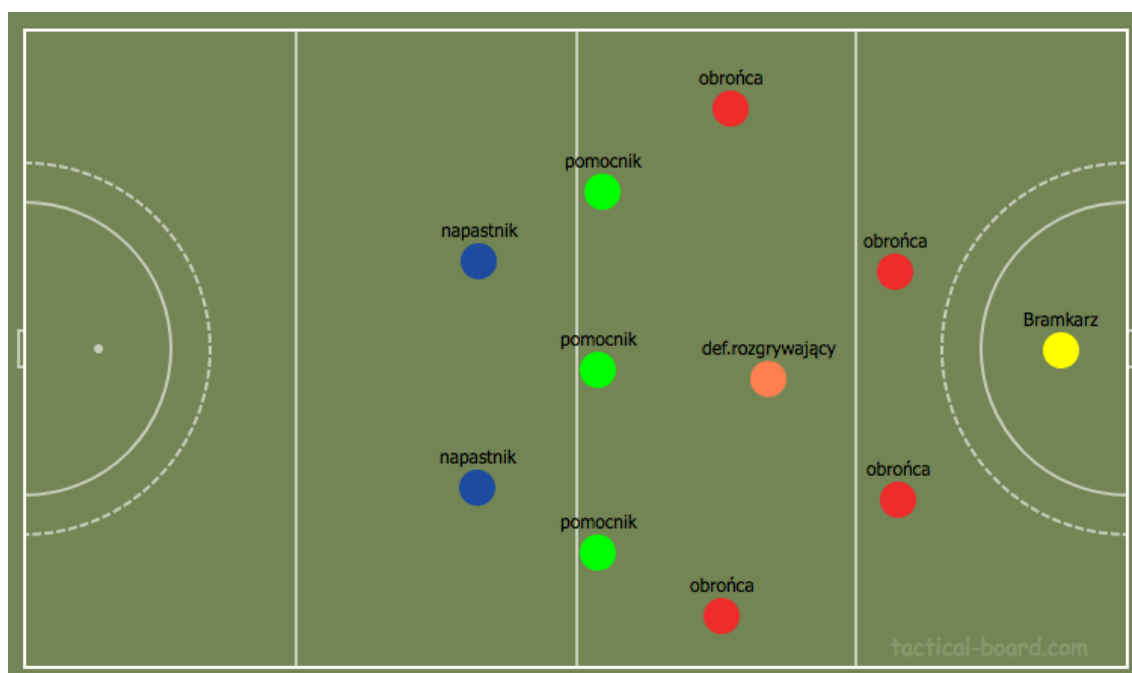


Ryc. 9. Rzut boiska do gry w odmianie 11 x 11

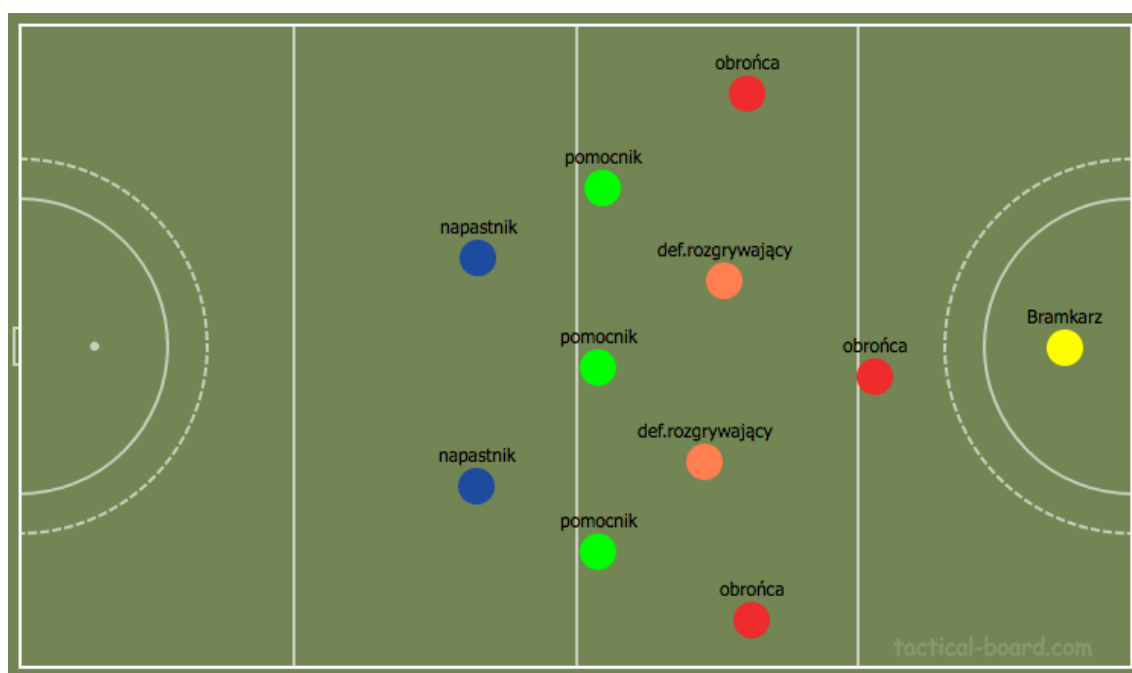
- boisko do gry – długość 91,40 m, szerokość 55 m;
- bramka – szerokość 3,66 m, 2,14 m;
- promień półkola strzałowego – 14,63 m;
- zdobycie bramki – tylko z półkola strzałowego
- karny strzał różny wykonuje dowolna liczba zawodników, a broni 4 + bramkarz
- rzut karny wykonywany jest pchnięciem z punktu oddalonego o 6,40 m od bramki
- obowiązujące przepisy gry - zgodnie z regulacjami EHF (Europejska Federacja Hokeja na Trawie) i FIH (Światowa Federacja Hokeja na Trawie)



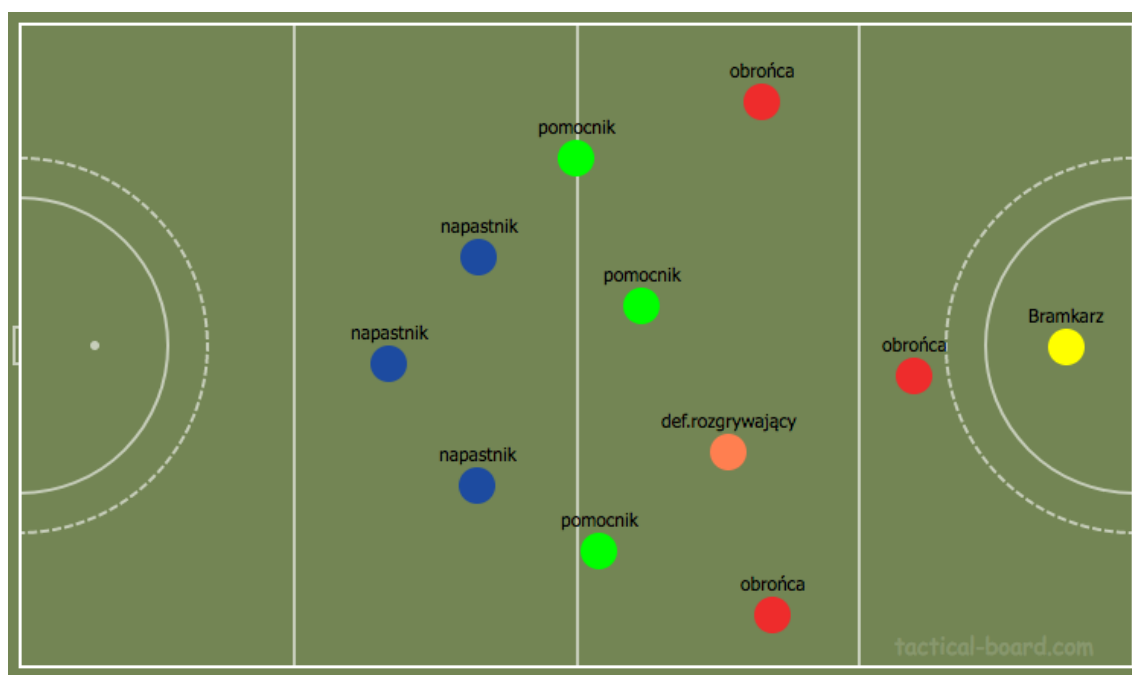
Ryc. 10. System taktyczny 1-4-3-3



Ryc. 11. System taktyczny 1-4-1-3-2



Ryc. 12. System taktyczny 1-3-2-3-2



Ryc. 13. System taktyczny 1-3-1-3-3

## 8. BIBLIOGRAFIA

1. ADRIAN JACEK. Przewodnik do ćwiczeń z hokeja na trawie, Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego Poznań, 2000. ISBN 8386336692
2. CLAIRE MITCHELL-TAVERNER, Field Hockey Techniques and tactics, Human Kinetics, 2005.
3. CICHY MAREK, RATAJ WALDEMAR: Baw się z nami w mini hokeja. Wyd. K&A K.M.A KARASIAK, 2010, ISBN 9788391866795
4. BRONIKOWSKI MICHAŁ :Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i sportu Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego Poznań, 2013. ISBN 9788361414704
5. pod red. STRZELCZYK RYSZARD, KONARSKI JAN M., PODGÓRSKI TOMASZ, PAWLAK MACIEJ, Hokej na trawie Historia-Teoria-Metodyka-Praktyka. Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego Poznań, 2015. ISBN 9788364747069
6. Materiały szkoleniowe PZHT, EHF, FIH.
7. Opledingsmodule Coachen - trainer/coach A, KNHB