Temat: **Elementy techniczne unihokeja.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Przeczytaj:

Podobnie jak inne gry zespołowe unihokej wymaga różnego rodzaju umiejętności i zdolności. Najważniejsze to zdolności psychofizyczne, motoryczne, umysłowe, rozumienie gry i umiejętności współpracy z innymi. Jeżeli chodzi o umiejętności fizyczne to najważniejszą jest szybkość we wszystkich formach połączona z umiejętnością manipulowania kijem. Aby zrozumieć grę zespołową zawodnik powinien dobrze rozumieć taktykę zespołu i podział ról podczas gry.

Cechy dobrego zawodnika:

- zdolności motoryczne,

- szybkość,

- wytrzymałość,

- siła,

- zwinność

,- kontrola piłki,

- zdolności intelektualne w grze (logiczne myślenie),

- podejmowanie się różnych ról w zespole np. rozgrywanie piłki, podanie piłki, obrona zawodnika z piłką, obrona zawodnika bez piłki

Zadanie nr. 2 Przypomnij sobie:

Do elementów techniki w unihokeju zaliczamy:

* Poruszanie się zawodnika z kijem po boisku w ataku i obronie.
* Podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i w ruchu. Gra o bandę.
* Strzały.
* Zwody.

**Najważniejszą umiejętnością jest poruszanie się zawodnika z kijem po boisku w ataku i obronie.**



Źródło: http://florbalki.pl/pliki/floorball-podrecznik-do-nauki-gry.pdf

**Zapamiętaj rady:**

|  |  |
| --- | --- |
| Gra z piłką:  - zawodnik ma zbalansowaną postawę,  - używaj ciała, stóp i rąk do ochrony piłki,  - łopatka powinna ochraniać piłkę od zewnętrznej strony piłki,  - kontrola piłki. | Bieg z piłką:  - łopatka dotyka piłki,  - delikatne dotknięcie piłki, bez uderzenia,  - bądź gotowy do podania z backhandu i forehandu,  - ochraniaj piłkę. |