

FLOORBALL



Podręcznik Do Nauki Gry





PODRĘCZNIK DLA POCZĄTKUJĄCYCH
NAUKA GRY W UNIHOKEJA



SPIS TREŚCI

KORZENIE UNIHOKEJA	6
ROZWÓJ MIĘDZYNARODOWY.....	6
UNIHOKEJ W PIGUŁCE	6
SPRZĘT DO GRY	7
KIJ	7
ŁOPATKA	7
SPRZĘT BRAMKARSKI	7
NAWIERZCHNIE DO GRY	7
BRAMKI I BANDY	7
GRA DLA ZAAWANSOWANYCH ZAWODNIKÓW	8
PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI W UNIHOKEJU.....	8
ZASADY GRY W UNIHOKEJA	8
TRENER W UNIHOKEJU	9
POCZĄTEK – ROZUMIENIE GRY W UNIHOKEJA	9
JESTEM TRENEREM, JAK MOGĘ SKORZYSTAĆ Z TEGO PODRĘCZNIKA ?	10
ABC – TO PROSTE!	11
POCZĄTEK – JAK UCZYĆ MŁODZIEŻ GRY W UNIHOKEJA	11
WARTOŚCI WE WSPÓLZAWODNICTWIE MŁODZIEŻY	11
SPORT MŁODZIEŻOWY JAKO ŹRÓDŁO ZADOWOLENIA	12
SPORT JAKO DOŚWIADCZENIE INDYWIDUALNE	12
WYZWANIA W ŻYCIU MŁODEGO CZŁOWIEKA	12
O WYZNACZANIU CELU	12
ATMOSFERA JEST ISTOTNA	12
RÓWNOŚĆ MA ZNACZENIE	12
ĆWICZENIA	14
TERMINOLOGIA	14
PODSTAWOWA TECHNIKA	15
PODSTAWOWE SYSTEMY GRY	28
BIBLIOGRAFIA	33

KORZENIE UNIHOKEJA

Początkowo unihokej rozwijał się w Szwecji. Gra ta pojawiła się tam w połowie lat 70 XX wieku. Ta nowa dyscyplina ma swoje korzenie w zasadzie na całym świecie, gdyż jej elementy są podobne do innych gier, w które grano przez cały wiek XIX. Na przykład, w Ameryce Północnej i Anglii grę w hokeja na „suchej” podłodze rozpoczęto wobec braku lodu. W Australii popularna gra zbliżona do hokeja rozgrywana na piasku z czasem była rozgrywana na salach gimnastycznych. Tak więc korzenie unihokeja można odnaleźć w różnych innych formach aktywności opartej o współzawodnictwo, ale dopiero 7 listopada 1981 roku w Szwecji powstał pierwszy narodowy związek unihokeja. Kiedy pierwszy podręcznik do gry ujrzał światło dzienne we wrześniu 1983 roku, w którym wskazano, że pole gry ograniczone jest specjalną bandą, nowoczesny unihokej stał się wyodrębnioną dyscypliną sportową. Mimo wszystko, w tamtym czasie była to jeszcze inna dyscyplina, aniżeli ta, którą znamy dzisiaj. Jednakże wówczas położono pierwsze podstawy międzynarodowego rozwoju nowej i fascynującej zespołowej dyscypliny przyciągającej uwagę ludzi bez względu na dzielące ich bariery kulturowe.

ROZWÓJ MIĘDZYNARODOWY

12 kwietnia 1986 roku trzy kraje - Szwecja, Finlandia i Szwajcaria – powołały Międzynarodową Federację Unihokeja (IFF - International Floorball Federation). Od tego czasu przez następną dekadę można było zaobserwować olbrzymie zainteresowanie w różnych krajach na całym świecie. Po pierwszych Mistrzostwach Świata mężczyzn rozegranych w 1996 roku w Szwecji, Międzynarodowa Federacja Unihokeja (IFF) liczyła już 18 krajów. Mistrzostwa Świata okazały się wielkim sukcesem, którego kulminacyjnym momentem był mecz finałowy rozegrany między Szwecją a Finlandią. 15.106 widzów obserwowało wielki spektakl sportowy, w którym Szwedzi pokonali Finów 5:0.

Następnym krokiem w międzynarodowym rozwoju dyscypliny było uzyskanie w roku 2000 wstępnego członkostwa w General Association of International Sports Federation (GAISF), a pełnego – w roku 2004. Obecnie Międzynarodo-

wa Federacja Unihokeja skupia 42 członków z ponad 3.860 klubów i 267.000 licencjonowanych zawodników. Mistrzostwa Świata rozgrywane są każdego roku w latach parzystych – mężczyzn i junierek, w nieparzystych – kobiet i junierek. Dodatkowo każdego roku rozgrywany jest klubowy Puchar Europy. Kolejnym wyzwaniem Międzynarodowej Federacji Unihokeja (IFF) jest uzyskanie członkostwa Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego (IOC), aby unihokej stał się dyscypliną olimpijską.

UNIHOKEJ W PIGUŁCE

Unihokej jest zespołową grą halową. Nawierzchnia, na której rozgrywana jest gra może się składać z różnych materiałów np. drewno, plastik. Pole gry jest nieco większe aniżeli boisko do koszykówki i prawie tak duże jak boisko do gry w piłkę ręczną czy piłkę halową. Rekomendowane wymiary boiska to szerokość 20 metrów i długość 40 metrów. Pole gry ograniczone jest bandą. Składa się ona z oddzielnych elementów o wysokości 50 cm wykonanych z plastiku lub drewna i na rogach jest zaokrąglona. Od powyższych reguł dopuszczalne są odstępstwa warunkowane jedynie bezpieczeństwem zawodników.

Unihokej traktowany jest jako dyscyplina podobna do hokeja na lodzie lub hokeja na trawie, a kraje, w których rozwijały się te dyscypliny wykazują wysoki potencjał w rozwoju unihokeja. Zgodnie z regułami na boisku gra 5 zawodników i jeden bramkarz w każdej drużynie. Ilość zawodników w każdej drużynie może się zmniejszać na skutek wymierzanych kar. Co do zasady każdy zespół składa się z 20 zawodników w tym 2 bramkarzy.

Grę w unihokeja łatwo rozpocząć, gdyż nie wymaga skomplikowanego i drogiego sprzętu. Podobnie jest w późniejszym okresie. Kij i piłka są lekkie oraz łatwo nimi manipulować i uczyć się gry. Sposób gry w unihokeja podobny jest do koszykówki, istotnym elementem jest bieg. Z natury unihokej jest grą bezkontaktową, a przez to bezpieczną. Te elementy powodują, że unihokej jest wspaniałą grą dla mieszanych zespołów i dzieci.

SPRZĘT DO GRY

Łatwo jest zacząć grę w unihokeja, gdyż nie wymaga specjalistycznego sprzętu. Wystarczy kij, piłka i buty oraz odpowiedni strój sportowy na salę gimnastyczną. Wybierając kij należy zwrócić uwagę na kilka elementów. Istnieją różne rodzaje długości i sztywności trzonka kija oraz materiały, z którego jest on wykonany i różne rodzaje kształtu łopatki.



TRZON

Trzony kijów zwykle wykonane są z włókna szklanego lub poliwęglanu i z tego względu są one lekkie oraz wytrzymałe. Jego waga waha się od około 150 do 250 gram. Dla początkujących zaleca się używanie bardziej elastycznych trzonów, które będą ułatwiały przyjęcie i prowadzenie piłki. Z kolei sztywny trzon kija powoduje, że strzał jest zdecydowanie silniejszy. Trzon kija składa się z wymiennej owijki, która zwiększa kontrolę dłoni nad kijem.

Ważnym elementem trzonu jest jego długość. Ma ona wpływ na bezpieczeństwo i naukę gry. Długość kija pozostaje w proporcji do wzrostu zawodnika. Kije dla dzieci powinny sięgać do mostka, dla dorosłych do pępka. Poniższa tabela przedstawia zestawienie wzrostu i długości kija.

Wzrost zawodnika (cm)	100	110	120	130	140	150	160
-----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Długość kija (cm)	75	80	85	90	100	105	110
-------------------	----	----	----	----	-----	-----	-----

Kupując kij do gry można wybrać trzon o długości od 80 do 100 cm, a następnie przyciąć go na odpowiednią długość (zawsze od górnej części) zdejmując owijkę, a następnie usuwając zaślepkę na końcu kija.



ŁOPATKI

Łopatki są zwykle wykonane z różnego rodzaju plastikowych lub nylonowych składników. Niektórzy producenci wykonują łopatki również z włókna szklanego lub węglowego. Różne rodzaje łopatek powodują, że stają się one sztywniejsze lub twardsze. Przy tym twardsze łopatki nadają się do strzałów, a bardziej miękkie znacznie ułatwiają odbiór piłek. Kolor łopatki nie ma żadnego znaczenia dla jej właściwości. Kształt i rozmiar uzależnione są od producenta i marki.

Łopatkę kija można kształtować, co pomaga prowadzić piłkę. Łopatkę może być kształtowana według upodobań każdego zawodnika jednakże zgodnie z kilkoma regułami. Wygięcie nie może być większe aniżeli 30 mm, a gra z pękniętą lub zniekształconą łopatką jest niedozwolona. Kupując kij zwykle łopatkę jest prosta. Wyginając łopatkę należy ją rozgrzać (np. przy pomocy suszarki do włosów) z obu stron tak, aby można było ją swobodnie ukształtować, a następnie utrwalić kształt schładzając w zimnej wodzie.



SPRZĘT BRAMKARSKI

Sprzęt bramkarski składa się z długich spodni, bluzy z długimi rękawami, maski (kasku), rękawic i obuwia. Zaleca się stosowanie specjalnych ochraniaczy na kolana i genitalia.

NAWIERZCHNIA

Grac w unihokeja można na każdej nawierzchni, chociaż najlepszą jest drewniana lub z tworzywa sztucznego.

BRAMKI I BANDY

Bramki mają rozmiar 115 cm (wysokość) x 160 cm (szerokość) x 60 cm (głębokość). Wykonane są z profilowanej rury o średnicy 65 mm w kolorze czerwonym. W bramce zamontowana jest siatka.

Banda ma wymiary 40 m (długość) na 20 m (szerokość). Wysokość band wynosi 50 cm. Narożniki band są zaokrąglone.





GRA DLA ZAAWANSOWANYCH ZAWODNIKÓW

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.

PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI W UNIHOKEJU

Poniżej przedstawiono kilka informacji o podstawowych umiejętnościach i technice gry w unihokeja. Trener (wychowawca) powinien na nie zwracać uwagę w procesie nauki i podczas treningu gry w unihokeja. Krok po kroku na skutek treningu staną się one integralną częścią podstawowych umiejętności zawodnika.

Podanie:

- prowadź piłkę blisko łopatki,
- po podaniu łopatka powinna wskazywać kierunek podania,
- utrzymuj zbalansowaną postawę,
- nie patrz pod nogi, lecz przed siebie,
- prosta łopatka pozwala na precyzyjniejsze podanie.

Odbiór podania:

- łopatka powinna leżeć na ziemi,
- pozycja zbalansowana, ciężar na obu nogach,
- patrz przed siebie,
- staraj się dotykać piłki lekko.



Strzały:

- strzał z nadgarstka (piłka cały czas zachowuje kontakt z łopatką),
- strzał z klepki (łopatka dotyka piłkę dopiero przed uderzeniem),
- patrz przed siebie.



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.



Markowanie:

- rozwijaj umiejętności manipulowania kijem,
- rozwijaj prędkość i kontrolę własnego ciała,
- markuj zachowanie we właściwym czasie,
- staraj się zmusić przeciwnika do zachowań, których chcesz.



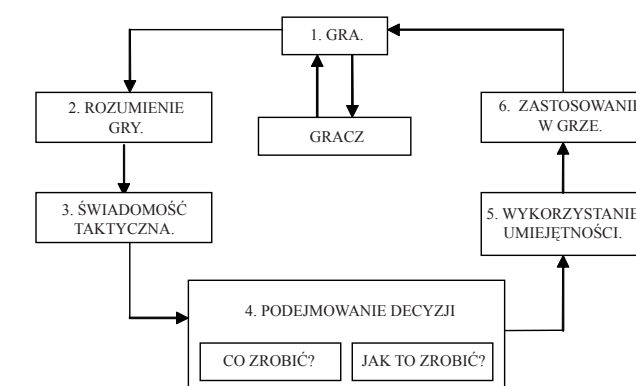
TRENER W UNIHOKEJU

POCZĄTEK – ROZUMIENIE GRY

Zadaniem każdego trenera powinno być rozwijanie zdolności i umiejętności zawodnika oraz wpajanie w niego rozumienia gry, a to w tym celu, aby z połączenia tych cech zawodnika powstał jeden ogólny i spójny obraz gry na boisku. Jednakże to stwierdzenie nie zawsze wydaje się oczywiste dla każdego, jak można by pomyśleć, gdyż proces ten wymaga od trenera połączenia różnych form prowadzenia treningu oraz poznania różnych technik w tym zakresie. Dynamika gry wskazuje na niezliczoną ilość różnych sytuacji, którym trener musi stawić czoła. Tego rodzaju sytuacje wymagają od trenera zdolności szybkiego reagowania i rozwiązywania problemów.

Bunker i Thorp (1982) – stwarzając technikę „teaching games for understanding” - rozwinęli omawiane podejście polegające na połączeniu rozumienia gry z nabywaniem umiejętności gry.

Tabela 1. Rozumienie gry i nabywanie umiejętności gry (Bunker and Thorp 1982)



1. GRA

Poprzez modyfikację rozmiarów boiska (band) i liczbę zawodników na boisku, można wpływać na rodzaj taktyki.

2.ROZUMIENIE GRY

Reguły gry określają umiejętności, które należy wykorzystać oraz przez ich modyfikację możesz akcentować niektóre umiejętności.

3.ŚWIADOMOŚĆ TAKTYCZNA

Zawodnik powinien być uczonego myślenia w kategoriach rozwiązywania problemów taktycznych występujących na boisku z indywidualnego punktu widzenia. Upřednie podejmowanie tego zagadnienia na treningach powoduje, że zawodnik radzi sobie lepiej z tymi problemami podczas gry.

ZASADY GRY W UNIHOKEJA

1. Na boisku może grać od 3 do 5 zawodników w jednej drużynie (w zależności od rozmiarów boiska) oraz bramkarze.
2. Drużyna składa się z minimum 6 i maksimum 20 zawodników.
3. Czas gry wynosi 3x20 minut efektywnego czasu gry.
4. Bandy okalające pole gry mają wysokość 50 cm.
5. Rozmiary bramki są następujące: 115 cm na 160 cm.
6. Pole bramkowe ma wymiary 4 m na 5m.
7. Bramkarz nie może trzymać piłki dłużej aniżeli 3 sekundy; wyrzucając (podając) piłkę, piłka musi dotknąć powierzchnię boiska przed przekroczeniem linii połowy boiska.
8. Jeżeli piłka opuszcza pole gry (poza bandy) grę rozpoczyna drużyna przeciwna w promieniu 1 metra od miejsca, w którym piłka opuściła boisko, jeżeli piłka opuszcza boisko za bramką grę rozpoczyna się z narożnika.
9. W trakcie wykonywania rzutu wolnego przeciwnik powinien znajdować się co najmniej 3 metry od piłki (dotyczy to również kija).
10. Piłkę można kopnąć, lecz nie więcej niż jednej raz oraz nie można przez kopnięcie skierować jej do zawodnika tej samej drużyny.
11. Nie wolno zagrywać piłki ręką lub głową.
12. Piłkę można uderzać jeżeli znajduje się nie wyżej aniżeli na wysokości kolan.
13. Nie wolno popychać i przytrzymywać przeciwnika.
14. Zawodnik nie może grać bez kija.
15. Nie wolno zagrywać piłki skacząc.
16. Nie wolno zagrywać piłki, jeżeli jedna ręka lub obydwa kolana dotykają ziemi.
17. Rzut wolny lub 2 minuty kary otrzymuje gracz za następujące przewinienia:
 - grę wysokim kijem, uderzenie kija przeciwnika, zagranie piłki ręką lub głową, popychanie, przytrzymywanie, przeszkadzanie, rzucanie kija, niezachowanie odstępu w czasie wykonywania rzutu wolnego,
 - rzut karny jest zarządzany, gdy przewinienie popełniono w trakcie strzału na bramkę.

4. PODEJMOWANIE DECYZYJ (CO ZROBIĆ? JAK TO ZROBIĆ?)

Zawodnicy powinni być uczeni myślenia w kategoriach „co zrobić?” i „jak to zrobić?”, gdyż świadome stawianie tego rodzaju pytań rozwija zdolność rozumienia gry.

a. „Co zrobić?”. Istotą gry jest jej ciągła dynamika, na który to proces można wpływać poprzez ciągłą jej obserwację i surową percepcję. Obie te umiejętności wykorzystywane są przy podejmowaniu decyzji podczas gry.

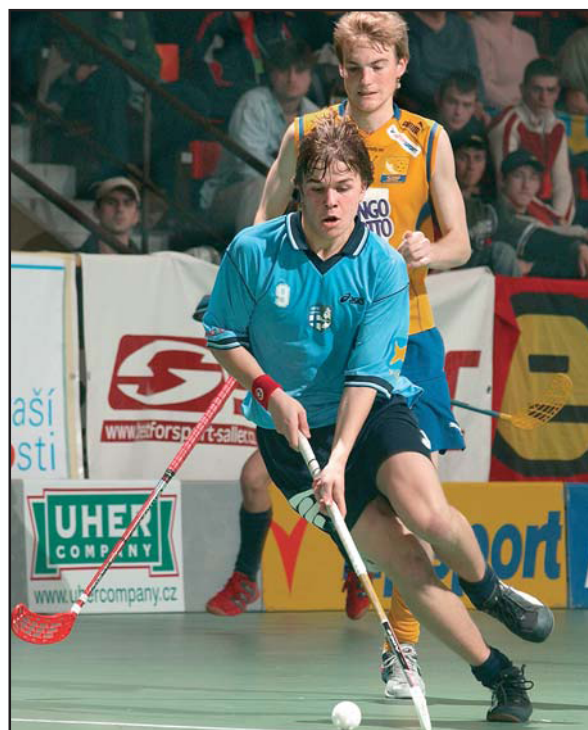
b. „Jak to zrobić?”. Kluczem do sukcesu na drodze do wykorzystania nabytych umiejętności jest odnalezienie najlepszej formy ich wykorzystania. Na te decyzje wpływ ma przestrzeń, czas, taktyka drużyny oraz poziom umiejętności zawodnika.

5. WYKORZYSTANIE UMIEJĘTNOŚCI

Trener może prowadzić jedynie obserwację „fizycznego” efektu wykorzystania umiejętności. Jednakże to czego nie można zaobserwować jest równie ważne. Wykorzystanie umiejętności jest procesem, który ma różne stadia. Po analizie sytuacji następuje proces podejmowania decyzji, który z kolei prowadzi do ustalenia aktualnego stanu umiejętności. Nawet wówczas wzajemne umiejętności nie mogą być przedmiotem obserwacji, jednakże stanowią podstawę wykorzystania umiejętności. Rola trenera jest centralna w procesie rozwoju wzajemnych umiejętności zawodnika.

6. ZASTOSOWANIE W GRZE

Zastosowanie wypracowanych uprzednio umiejętności w grze stanowi ukoronowanie procesu szkolenia. Oczywiście przebieg gry uzależniony jest również od cech indywidualnych zawodnika.



Games centred learning umieszcza taktykę gry w centrum uwagi. To podejście polega na rozwijaniu rozumienia gry, świadomości taktycznej oraz podejmowaniu decyzji, aby wykorzystać efektywnie nabyte umiejętności.

Metoda trenerska TGFU wykorzystuje podejście „od całości, przez podział na fragmenty do całości” zamiast „od fragmentu do całości”, w którym taktyka jest włączona w proces nauki od samego początku.

Zaczynając od prostych elementów taktyki takich jak „jak stworzyć przestrzeń dla Twojego zespołu podczas ataku w grze poprzez usytuowanie siebie w różnych miejscach na boisku”. Potem możesz przejść do trudniejszych sytuacji takich jak np. efekt czasu, a także próbując rozwiązać w grupie problem wpływu czasu na podanie i strzały. Aby zawodnik mógł stosować trudniejsze indywidualne taktyczne decyzje musi posiadać różne umiejętności fizyczne. Mówiąc prościej, oznacza to, że lepsze umiejętności uchwytu kija, zdecydowanie bardziej skomplikowane taktyczne decyzje zawodnik będzie mógł podejmować. Nawet wówczas metoda TGFU opiera się o naukę w czasie gry i nie wyłącza ciężkiego treningu. Znaczne obciążenie powinno być wykorzystywane do nauki pewnych umiejętności, a następnie powinien nastąpić powrót do gry modelowanej. Takie zasady jak liczba graczy na boisku, rozmiary boiska oraz sposoby zaliczania bramek powinny być modyfikowane w tym celu, aby uwypuklić różne elementy taktyczne. Korzystając z przestrzeni i ograniczeń czasu, a także wykorzystując metodę TGFU, zawodnicy mogą być uczeni myślenia i stać się świadomi nowych elementów taktycznych gry. Rolą trenera jest zidentyfikowanie potrzeb zawodników oraz zmotywowanie psychiczne zawodników, aby nabyli motywację do gry.



JAKO TRENER, JAK MOGĘ SKORZYSTAĆ Z TEGO PODRĘCZNIKA?

Nauczanie gry poprzez jej zrozumienie opiera się na łączonej teorii nauczania. Zawiera ona wszelkie strategie nauczania, które zmierzają do motywowania zawodników, aby rozwiązywali własne problemy i budowali własne strategie. Nauczanie opiera się na prowadzonym odkrywaniu nowych pomysłów poprzez zadawanie pytań. Ta metoda znana jest również jako metoda sokratejska. Polega na zadawaniu pytań, które kierują dyskusję do zaplanowanych przez trenera wniosków, rozwijają logiczne myślenie i cierpliwość zawodników.

Młodzi zawodnicy mogą rozpocząć naukę gry w zmodyfikowanych regułach trzech na trzech na zmniejszonym polu gry. Chodzi o to, aby ćwiczyć posiadanie piłki oraz wykonać

około 10 podań między zawodnikami własnej drużyny. W ten sposób zawodnicy mogą się zmierzyć z problemem „co mogę zrobić, aby wspomóc mój zespół w utrzymaniu piłki?” Potem trener omawia ćwiczenie poprzez zadawanie pytań, a wówczas zawodnicy szybko zdają sobie sprawę, że szybkie poruszanie się na boisku i dokładne podania są kluczem do gry w unihokeja. Następnie podają w dyskusji za pytaniem „jak możemy to osiągnąć?” Potem można wykorzystać naukę dryblingu, aby poćwiczyć podania piłki przez chwilę, aby następnie znowu powrócić do gry zespołowej. W ten sposób można włączyć podstawowe umiejętności do gry od samego początku.

ABC – TO JEST PROSTE!

Przed treningiem:

- przygotuj się poprzez uprzednie planowanie,
- bądź zawsze punktualny, sprawdź sprzęt i stan boiska,
- bądź przyjacielski i witaj wszystkich z uśmiechem na twarzy,
- wprowadź zawodników w temat treningu,
- przechodź szybko do rzeczy.

W czasie treningu:

- zawodnikom przekazuj jedynie pozytywne wsparcie,
- miej pozytywne nastawienie, bądź towarzyski, ale trzymaj sprawy pod kontrolą,
- gwizdź wystarczająco głośno, aby zostać usłyszanym, zawsze zwoluj grupę przed zmianą ćwiczenia,
- jeżeli realizacja ćwiczenia nie przebiega po twojej myśli przekaż zawodnikom dodatkowe informacje,
- upewnij się, że zespoły podczas gry na treningu są równie „mocne”,
- szanuj reguły gry,
- pilnuj, aby zawodnicy mieli wystarczająco dużo czasu na odpoczynek.

Po treningu:

- zbiierz grupę po treningu i przekaż swoje wrażenia z treningu oraz wysłuchaj wrażeń zawodników,

- przemyśl co „zagrało” a co „nie zagrało” na treningu.

POCZĄTEK – JAK UCZYĆ MŁODZIEŻ GRY W UNIHOKEJA

Etyka to normy według których żyjemy i zachowujemy się wobec innych osób. Moralność odzwierciedla to jakiego wyboru sposobu życia dokonujemy zgodnie z naszą etyką. Ćwiczenia fizyczne i sport są elementem naszego życia. Faktycznie, środowisko sportowe ma silny wpływ na psychiczny rozwój dziecka, a więc jest to bardzo ważne jak Ty jako nauczyciel lub trener postrzegasz te sprawy. Etyka i moralność istnieją w naszym życiu codziennym. Jak postępować z zawodnikami kiedy mają poczucie, że byli przez Ciebie potraktowani niesprawiedliwie. To są te małe sprawy, o których my – trenerzy – tak często zapominamy, ale z drugiej strony – to są te małe sprawy, które sprawiają, że nauczanie gry jest przyjemne.

Etykę w sporcie wiąże się zwykle z takimi pojęciami jak przemoc, doping i gra faul, ale równie istotne – z punktu widzenia etyki w sporcie – są prawa dzieci i młodzieży w sporcie. Poprzez swój autorytet nauczyciela lub trenera powinieneś przekazywać pozytywne wartości i podejście oraz wsparcie dla różnych postaw życiowych.

WARTOŚCI WE WSPÓLZAWODNICTWIE MŁODZIEŻY

Modelowany przez trenera sport młodzieżowy jest najlepszym środowiskiem oraz wsparciem psychologicznym, psychicznym i socjalnym w rozwoju dziecka. Sport młodzieżowy powinien wspierać dobre samopoczucie oraz nowe i ekscytujące pozytywne doświadczenia. Świat dzieci jest wypełniony grą, zabawą i szczęściem oraz wspólnymi doświadczeniami z rówieśnikami. To są kamienie węgielne w pracy z dziećmi i należy je respektować. To nie znaczy, dowolność w zabawach, poza kontrolą dorosłych. Reguły i normy są integralną częścią modelowanego sportu młodzieżowego i pełnią ważne funkcje. Normy uczą dzieci akceptacji sposobów wspólnej pracy w sporcie i w życiu oraz tworzą poczucie bezpieczeństwa.





SPORT MŁODZIEŻOWY JAKO ŹRÓDŁO ZADOWOLENIA:

- nauka jest łatwiejsza w atmosferze bezpieczeństwa,
- sport jest doświadczeniem indywidualnym,
- dzieci potrzebują wyzwań,
- dzieci mają potrzebę zabawy i nauki,
- dla dzieci sport to sposób na dobre spędzenie czasu,
- zabawa to sposób na naukę nowych rzeczy,
- zadowolenie powinno być naczelną zasadą w sporcie młodzieżowym,
- ważne jest, aby wspierać dzieci w ich własnych zabawach,
- szczęśliwe twarze to wynik osiągnięcia sukcesu w założonych wyzwaniach,
- trening powinien być ważnym momentem w planie dnia dziecka.

SPORT JEST DOŚWIADCZENIEM INDYWIDUALNYM

Współzawodnictwo jest naturalną rzeczą w życiu człowieka, ale zbytne współzawodnictwo może mieć negatywny wpływ w nauczaniu sportu młodzieżowego. Współzawodnictwo może mieć dobry wpływ, jeżeli jest właściwie stosowane. W przeciwnym wypadku może powodować problemy, gdy dzieci są zmuszane do rywalizacji. Dojrzenie jest szczególnym okresem w życiu człowieka, kiedy to młodzi ludzie doświadczają wielkich zmian w budowie własnego ciała i jego reakcjach, co naturalnie ma wpływ na ich fizyczne zdolności. Dodatkowo cielesne doznania jej lub jego mogą powodować uczucie zagrożenia, które połączone ze zbytnią rywalizacją mogą powodować problemy psychologiczne.



DZIECI POTRZEBUJĄ WYZWAŃ

Poczucie pewności związane z realizowanymi wyzwaniami jest wspaniałym uczuciem. Jednakże, gdy wyzwanie stawiane jest zbyt wysoko, lęka się porażki, a z kolei, gdy poprzeczka jest zawieszona zbyt nisko twoja motywacja może raptownie spaść. Nauczanie to balansowanie pomiędzy tymi dwoma granicami, a naszym zadaniem jest dostosować te granice do każdego z zawodników. My jesteśmy tymi którzy, pocieszają zawodników i po prostu będą razem z nimi. Nie osądzamy, a wspieramy. Podajemy rękę i pomagamy.

O OKREŚLANIU CELU:

- cele powinny być określane wspólnie z grupą,
- cele powinny być precyzyjne i jasne dla każdego,
- cele powinny być wyzwaniem, ale realnym do osiągnięcia,
- cele powinny być oceniane na drodze do ich osiągnięcia (ewaluowane) (np. co miesiąc).

ATMOSFERA JEST ISTOTNA

Podstawowym zadaniem wychowawcy jest stworzyć pozytywną atmosferę nauczania, w której każde dziecko czuje się bezpiecznie. Indywidualne potrzeby powinny być brane pod uwagę w planowaniu treningu i ustalaniu celów. Inną istotną kwestią jest to jak reagujesz, gdy zawodnik popełnia błąd. Błędy są naturalnym elementem procesu nauczania. Zatem jest istotne, ażeby pozwolić zawodnikom popełniać błędy.

- zawsze przekazuj zawodnikom pozytywną informację zwrotną,
- staraj się wspierać towarzyskie i przyjacielskie kontakty między zawodnikami.

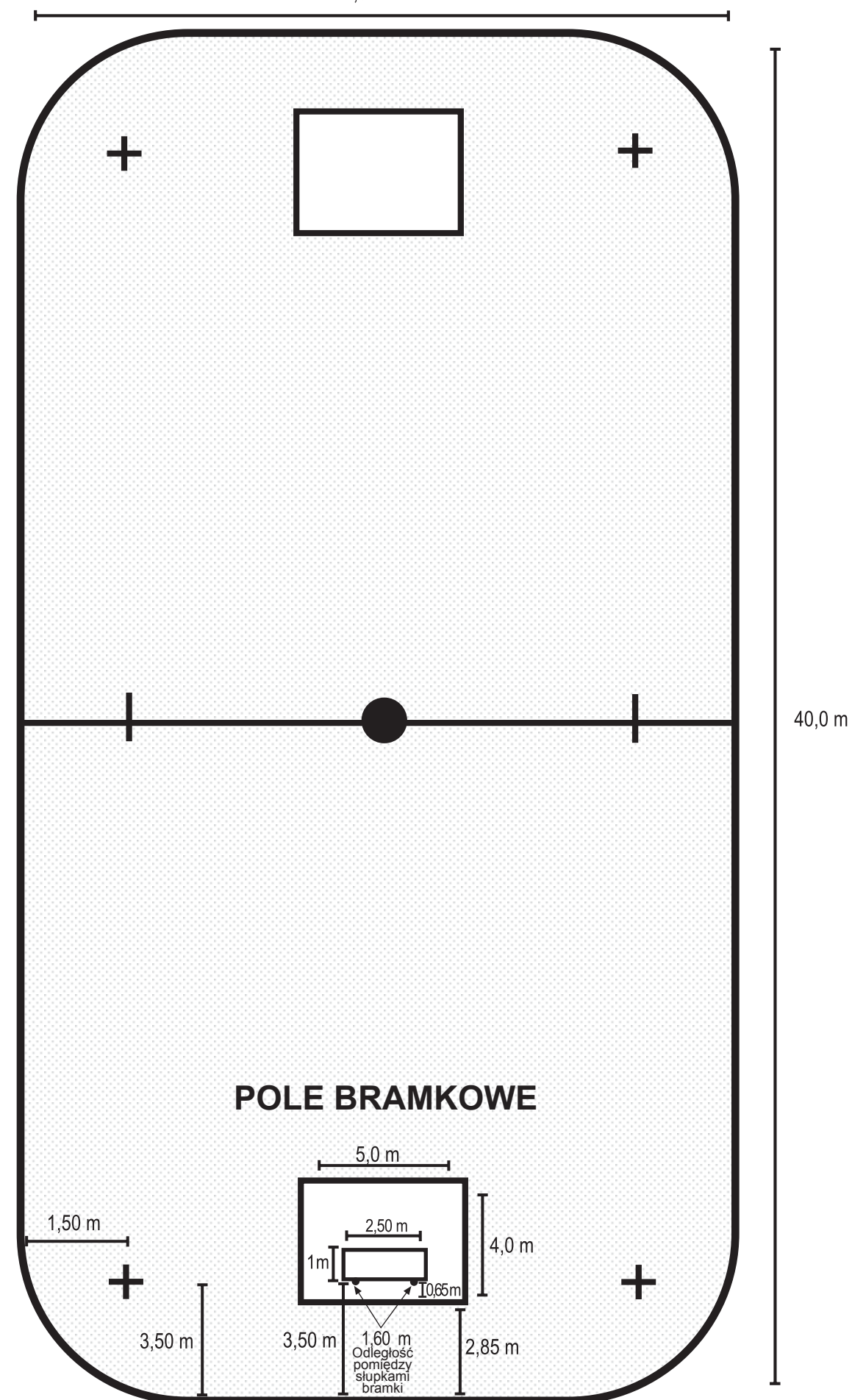


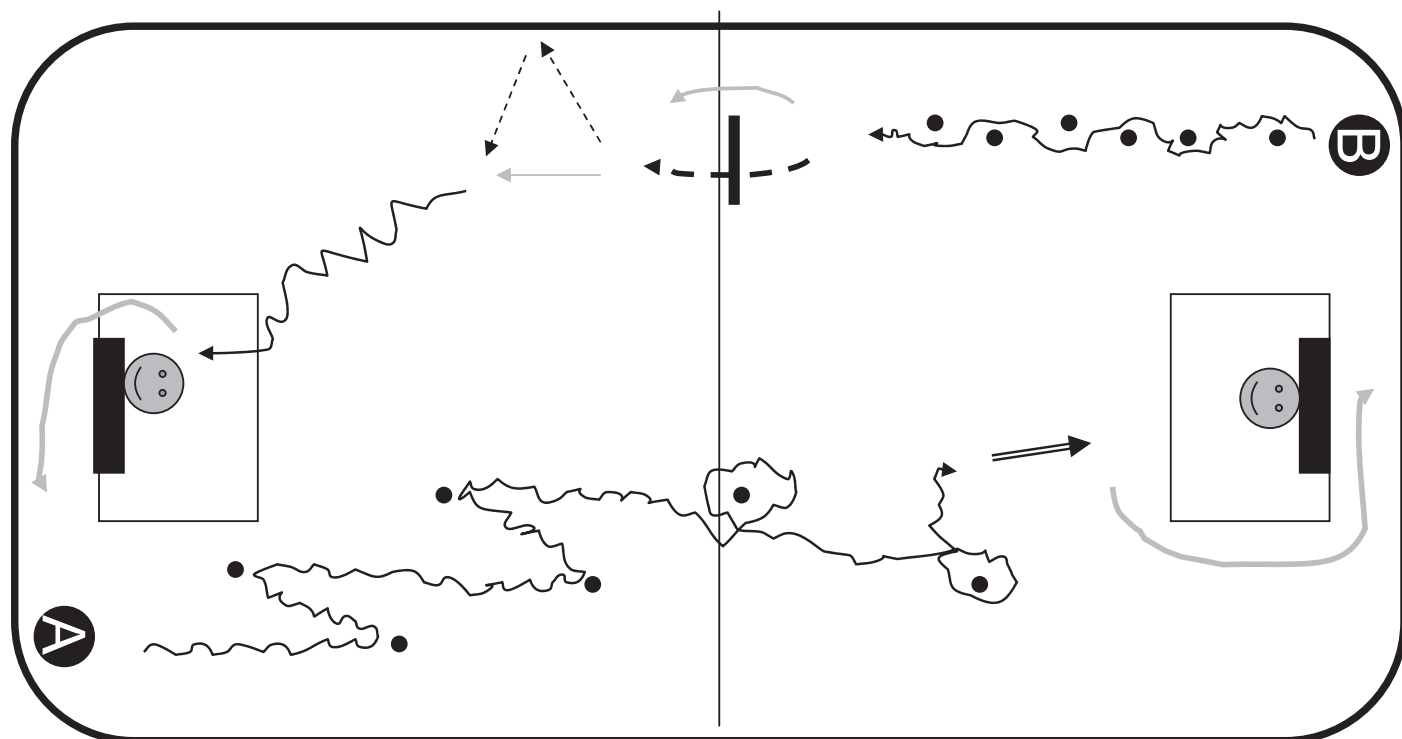
RÓWNOŚĆ MA ZNACZENIE

- każdy jest ważny,
- każdy powinien czuć, że należy do zespołu,
- każdy może brać udział w tworzeniu zespołu,
- każdy jest indywidualnością, każdy jest inny,
- fair play to fundament twojej pracy.

BANDA

20,0 m





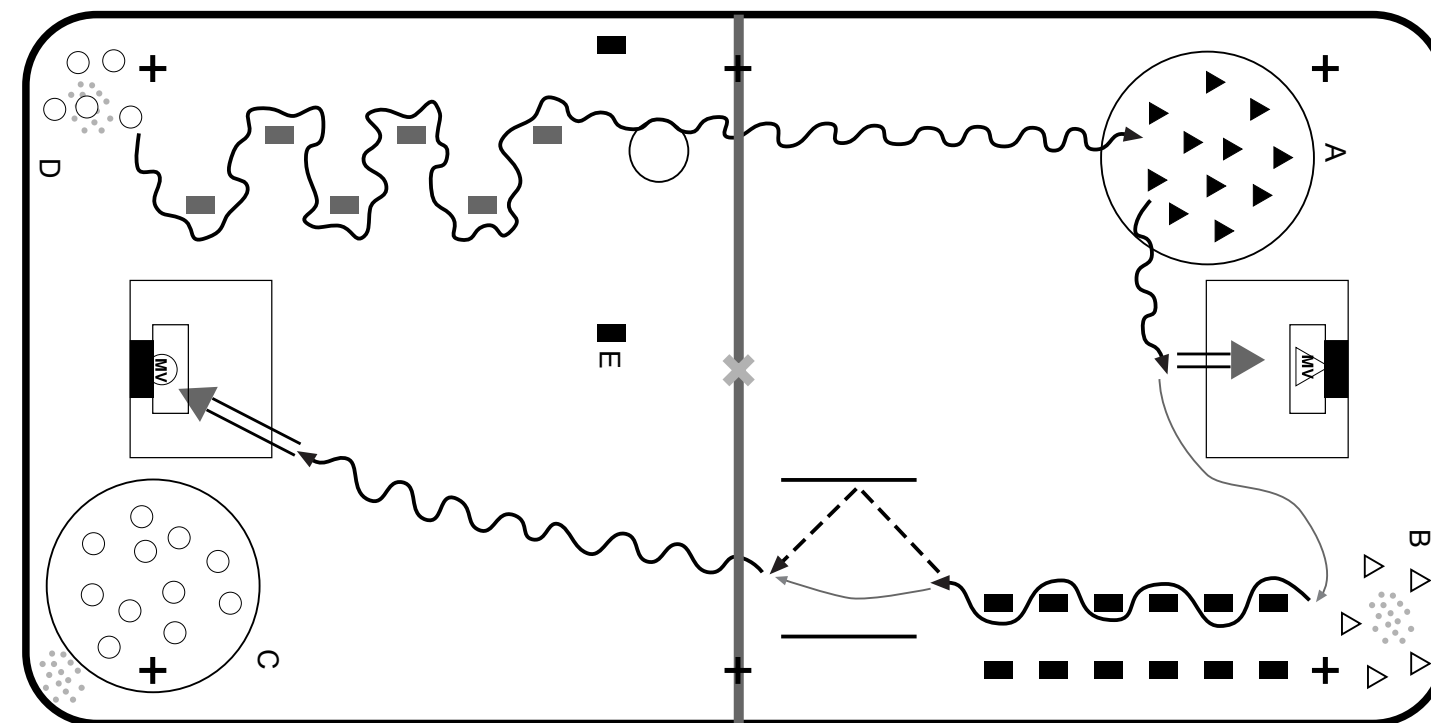
Ćwiczenie 1

Celem ćwiczenia jest trening podstawowej techniki:

- utwórz dwie grupy
- piłki w dwóch grupach
- ustaw słupki na boisku

TERMINOLOGIA:

- = podanie
- = zawodnik poruszający się bez piłki
- = strzał
- = drybling
- = pierwsza grupa (zespół 1, mój zespół)
- = druga grupa (zespół 2, przeciwnik)
- = zawodnik bez piłki
- = zawodnik z piłką (zawodnik posiadający piłkę)



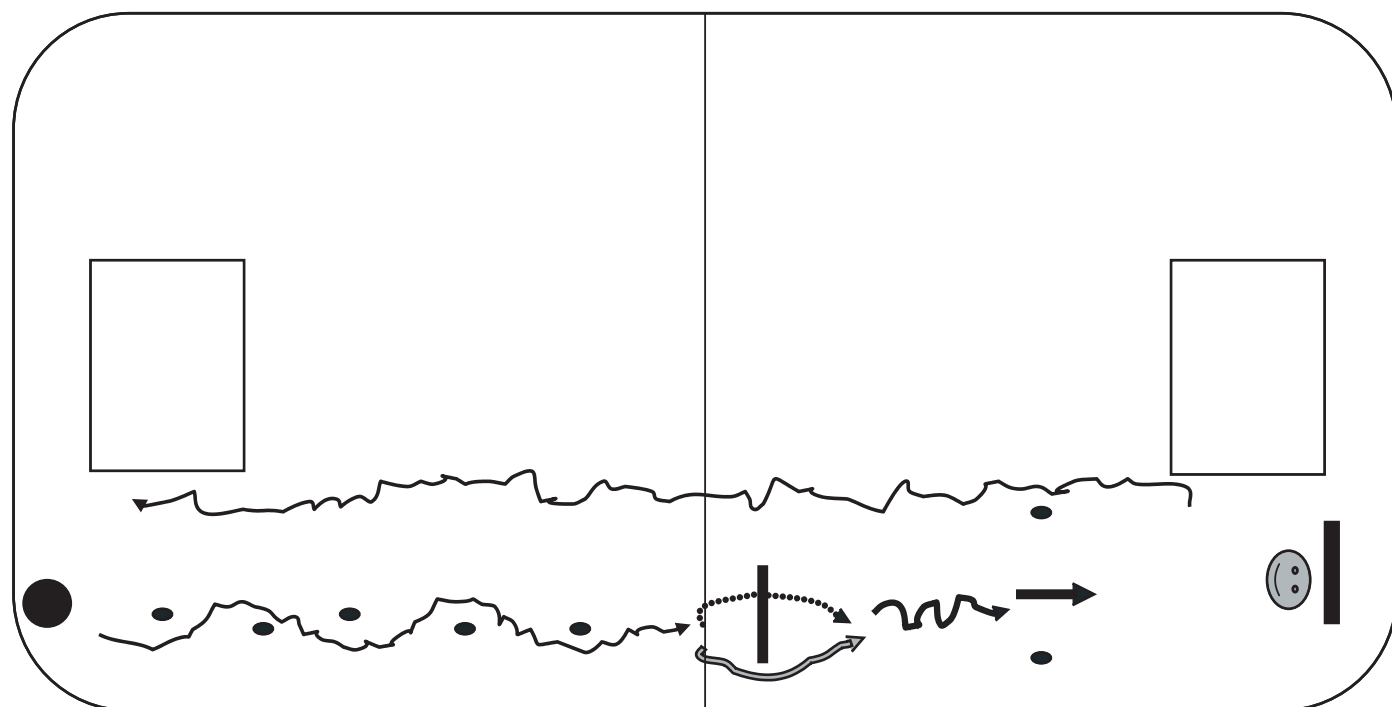
Ćwiczenie 2

Celem jest trening podstawowej techniki i podstawowych umiejętności:

- zaczynaj od 20 odbić łopatką (forehand i backhand) poniżej poziomu kolana. Następnie przebiegnij do środka boiska z piłką i oddaj strzał na bramkę,
- biegnij do rogu i weź następną piłkę, wykonaj drybling pomiędzy słupkami, a potem odbij piłkę o bandę (markując podanie), wyjdź na pozycję strzelecką i oddaj strzał,
- wykonaj 20 pompek w rogu boiska i weź piłkę z kolejnego rogu boiska,
- wykonaj drybling między słupkami,
- wykonaj obrót o 360 stopni z piłką, następnie wycofaj się do rogu boiska A i zacznij ćwiczenie od początku.

Uwagi:

- na początku ustaw zawodników w czterech rogach,
- różnego rodzaju dodatkowe wymagania mogą być zastosowane, aby ćwiczenie uczynić bardziej wyczerpującym, można dodać więcej obrotów o 360 stopni i dryblingu – odpowiednio od fizycznej i psychicznej kondycji zawodników,
- zawodnicy powinni być zachęceni, aby sami podejmowali decyzje co do przebiegu ćwiczenia,
- zwiększenie poziomu trudności może polegać również na tym, że zawodnicy będą prowadzili piłkę jedynie zewnętrzną częścią łopatki (backhand).



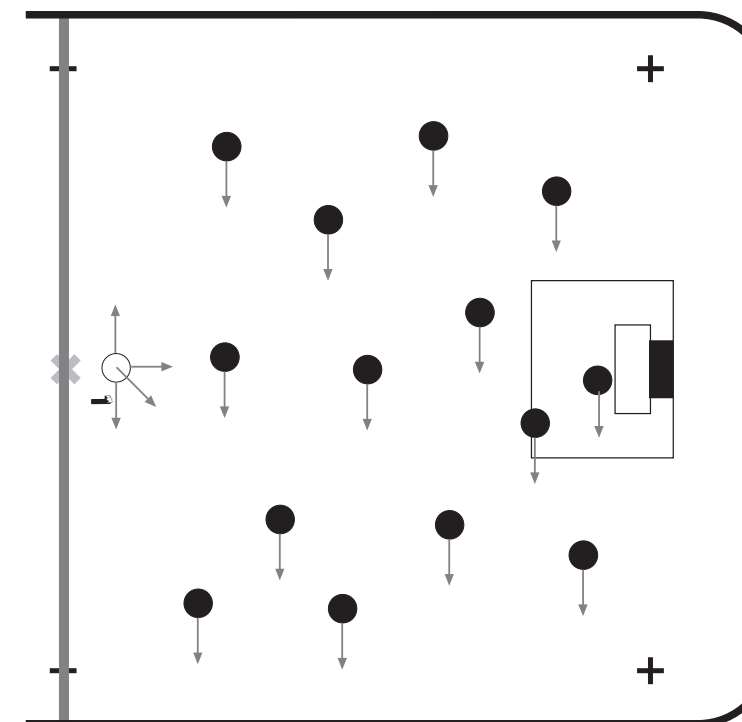
Ćwiczenie 3

Konkurs strzałów na bramkę:

- utwórz 2 – 4 drużyny,
- dla każdego zespołu piłka,
- umieść słupki w jednej linii, a za nimi przeszkodę (jeden element bandy),
- zadaniem zawodnika jest wykonać drybling między słupkami, a następnie przerzucić piłkę ponad przeszkodą,
- zawodnik przejmuje piłkę i oddaje strzał,
- zawodnik bierze piłkę i wraca na linię startu,
- zwycięzcą jest ten, kto zdobędzie 20 bramek jako pierwszy.

Uwagi:

- trener powinien akcentować precyzję strzałów.



Ćwiczenie 4

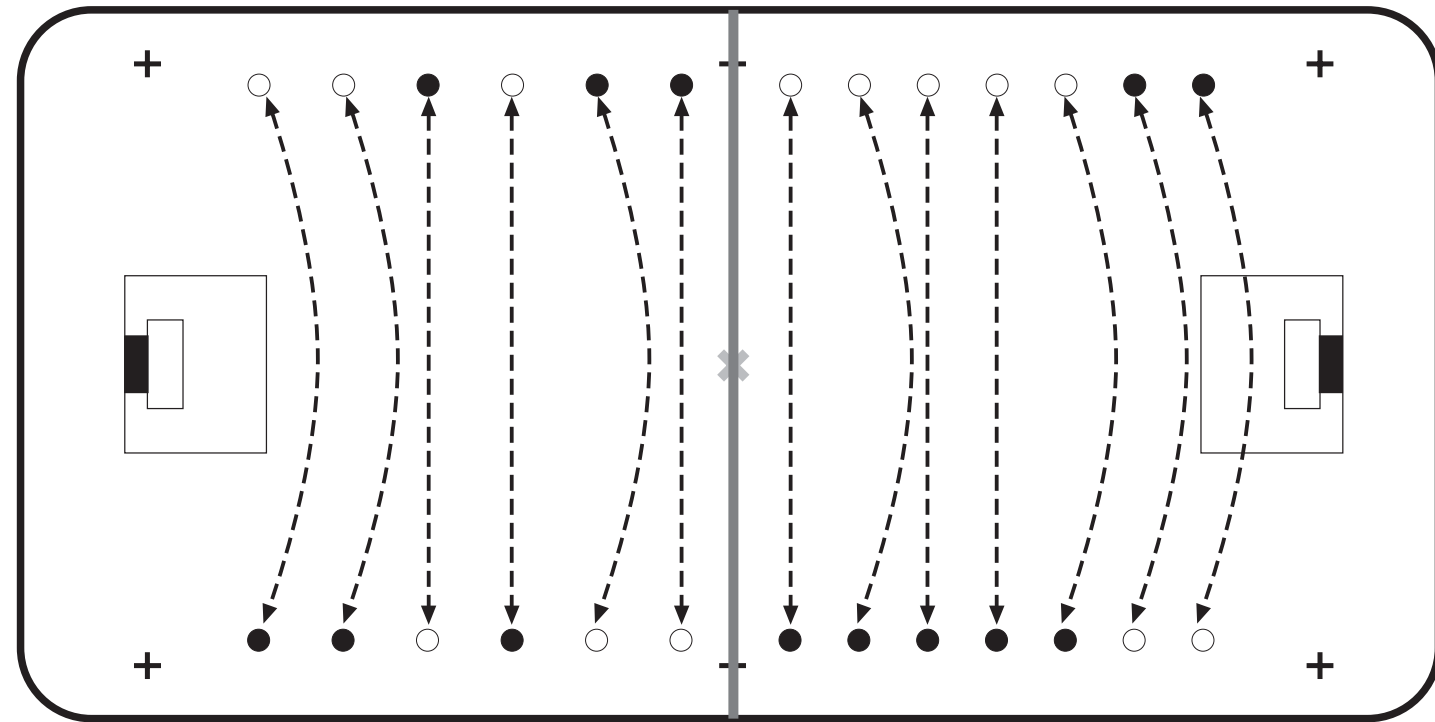
Celem ćwiczenia jest nauka opanowania piłki i umiejętność posługiwania się kijem do gry.

W tym ćwiczeniu trener pokazuje kierunek ruchu zawodnikom ręką, a zawodnicy biegną w tym kierunku wykonując drybling piłką w tym samym czasie:

- gdy ręka trenera jest w górze zawodnicy poruszają się do przodu,
- gdy ręka trenera wskazuje zawodników, zawodnicy poruszają się tyłem,
- gdy trener gwiżdże, zawodnicy zrywają się do 5 metrowego biegu i wracają na swoje pozycje.

Uwagi:

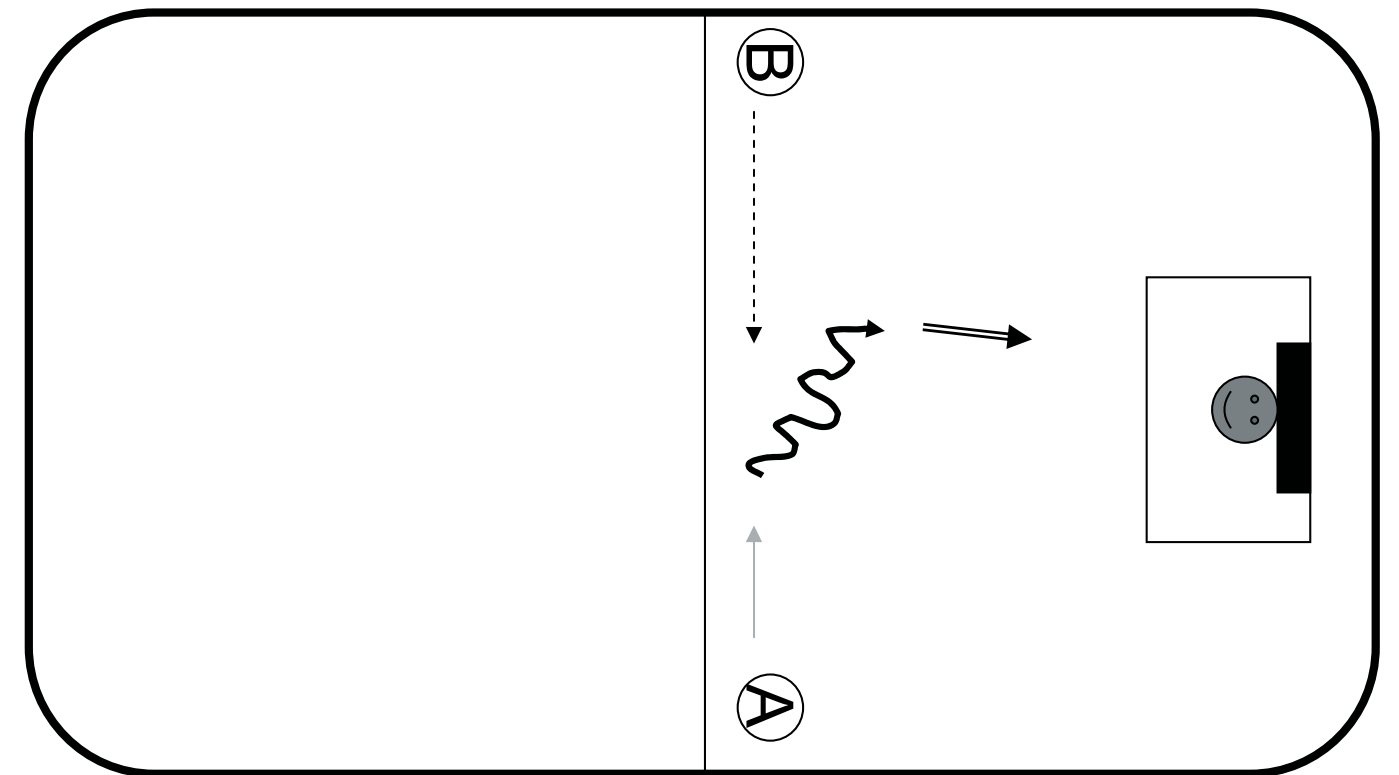
- nie patrz na piłkę w trakcie ćwiczenia,
- w trakcie ćwiczenia utrzymuj ciało w pozycji meczowej,
- korzystaj ze swojej wyobraźni, staraj się wykonywać dodatkowe dryblingi i zwody.



Ćwiczenie 5

Celem ćwiczenia jest trening podań ponad nawierzchnią boiska, lecz poniżej poziomu kolan oraz opanowanie lecącej lub skaczącej piłki:

- dobierz zawodników w pary i ustaw ich jak na rysunku,
- celem jest wykonywanie różnych podań między zawodnikami,
- na początku, podania powinny następować na mniejszej odległości,
- wysokie podania można odbierać również za pomocą własnego ciała,
- pamiętaj o prawidłowej postawie: ugnij lekko kolana, patrz przed siebie (nie na piłkę).



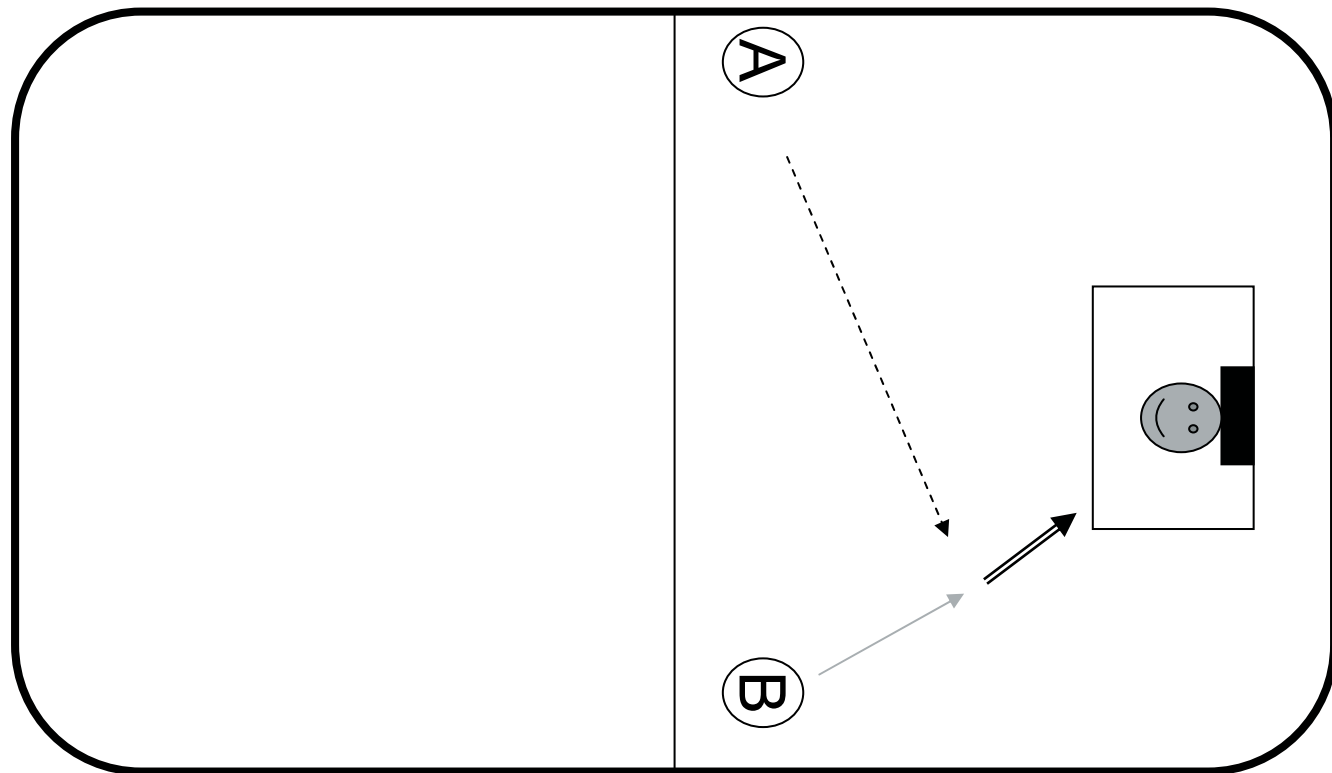
Ćwiczenie 6

Celem ćwiczenia jest nauka strzału i odbioru podań podczas biegu:

- dwa rzędy zawodników A i B,
- piłki są w obu rzędach,
- osoba z rzędu A biegnie w kierunku środka boiska i otrzymuje podanie od zawodnika z rzędu B,
- zawodnik odbiera podanie i oddaje strzał na bramkę,
- to samo ćwiczenie wykonuje zawodnik z rzędu B.

Uwagi:

- bramkarz przesuwa się zgodnie z kierunkiem biegu zawodnika,
- zawodnik otrzymujący podanie pokazuje kijem w jaką część bramki będzie kierował piłkę.



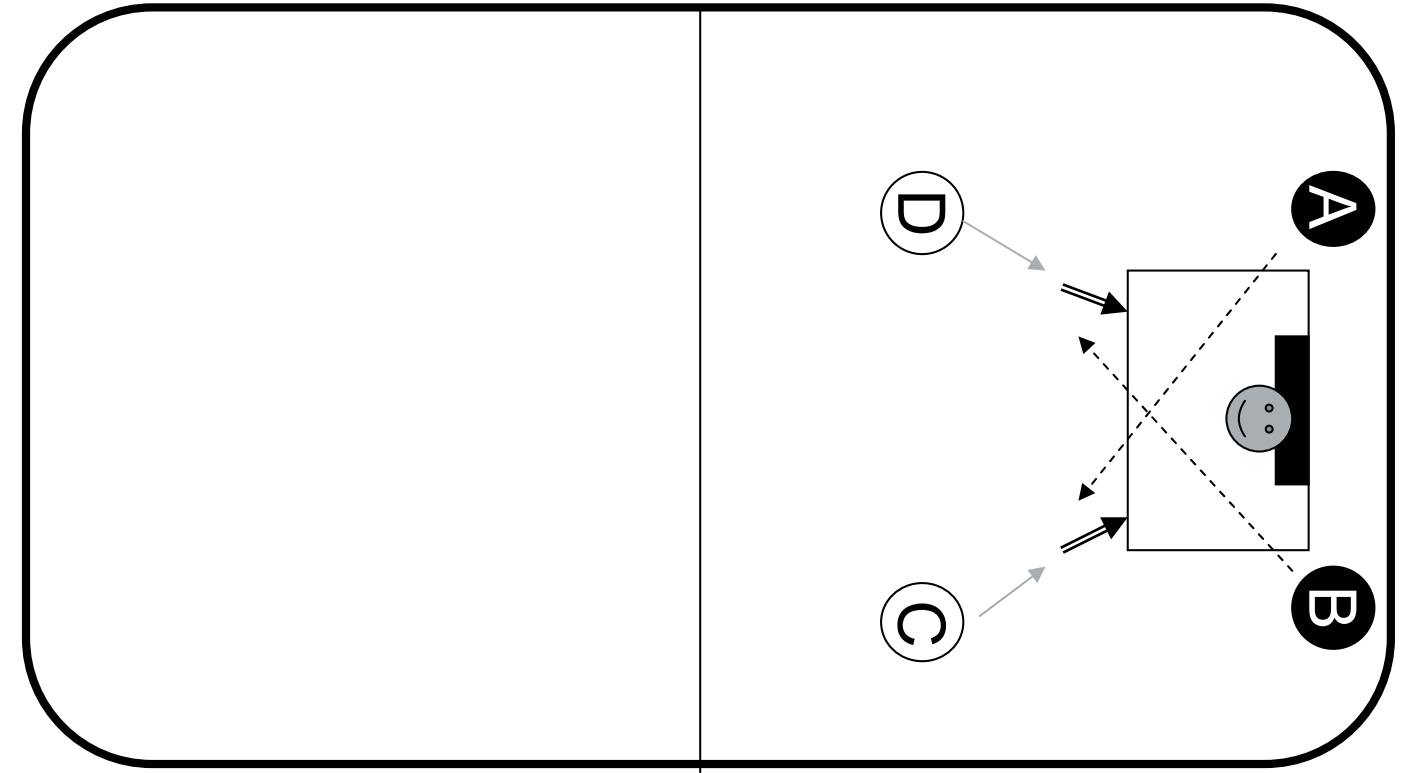
Ćwiczenie 7

Celem ćwiczenia jest trening strzału na bramkę i mocne podania do poruszającego się zawodnika:

- zawodnicy tworzą dwa rzędy A i B,
- piłki w dwóch rzędach,
- zawodnik z rzędu B rozpoczyna bieg w kierunku rogu boiska,
- zawodnik z rzędu A podaje mocnym podaniem piłkę do biegnącego zawodnika,
- biegnący zawodnik stara się oddać strzał na bramkę „z klepki”, bez przyjęcia piłki,
- następnie ćwiczenie wykonuje zawodnik z rzędu A itd.

Uwagi:

- upewnij się przed każdym podaniem piłki przez zawodnika, że bramkarz jest gotowy do ćwiczenia.



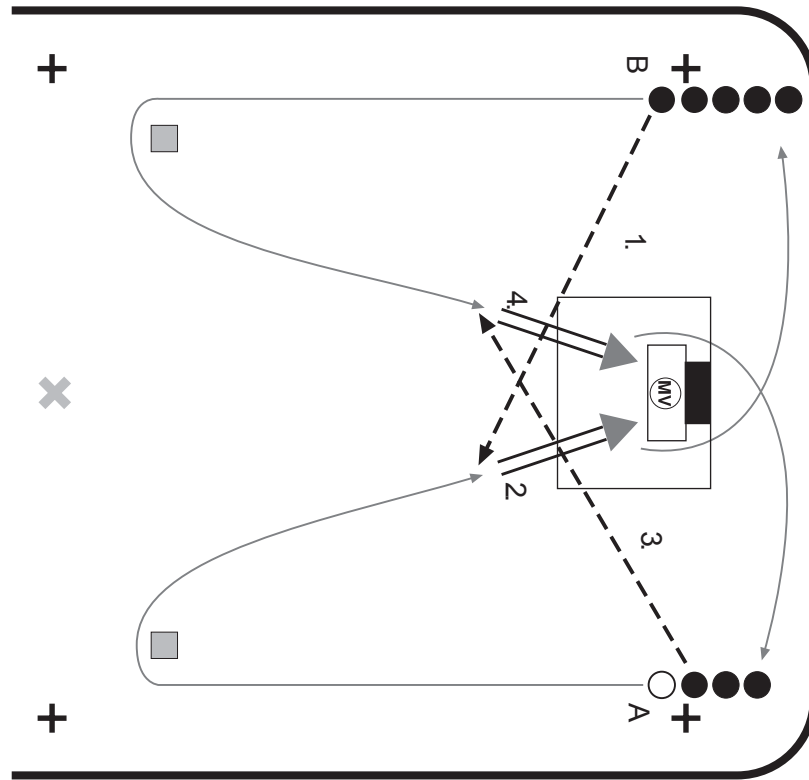
Ćwiczenie 8

Celem ćwiczenia jest trening strzałów oraz trening obrony strzałów z bliska dla bramkarzy:

- zawodnicy ustawiają się w czterech rzędach,
- piłki w rzędzie A i B,
- zawodnicy z rzędu C poruszają się bez piłki,
- zawodnicy z rzędu A podają piłkę (mocne podanie),
- zawodnik z rzędu C oddaje strzał bez przyjęcia, strzałem z nadgarstka,
- następnie ćwiczenie powtarzają zawodnicy z rzędu D i B.

Uwagi:

- trener powinien zwracać uwagę na dokładność i precyzję strzałów.



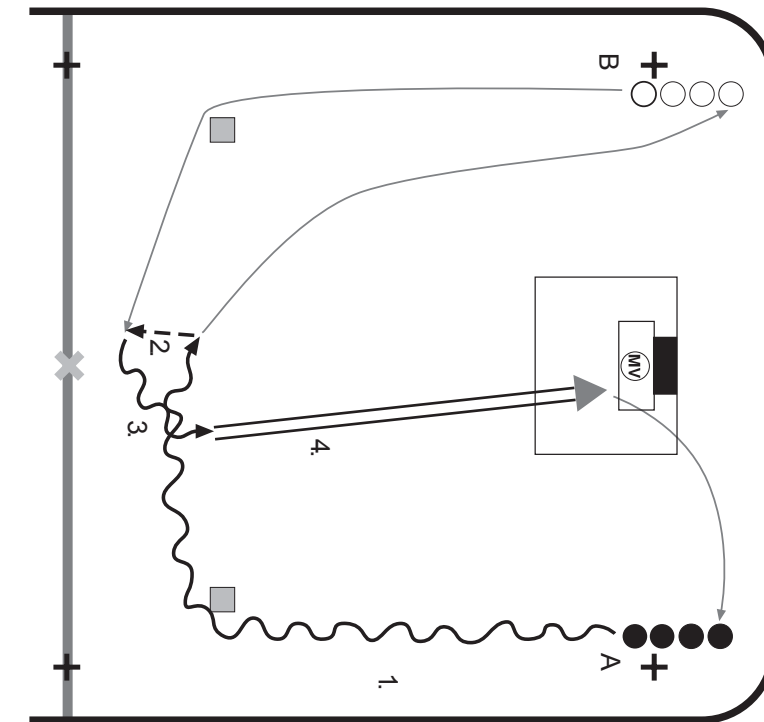
Ćwiczenie 9

Celem ćwiczenia jest trening umiejętności podawania piłki, odbioru piłki i szybkiego strzału na bramkę. Celem ćwiczenia dla bramkarzy jest trening obrony strzałów z bliskiej odległości:

- utwórz grupy zawodników w każdym z dwóch rogów boiska,
- każda grupa dysponuje piłkami,
- zawodnik z grupy A rozpoczyna ćwiczenie: biegnie dookoła słupka, otrzymuje podanie od grupy B i oddaje strzał na bramkę. Następnie dołącza do grupy zawodników B,
- w ten sam sposób ćwiczenie wykonuje zawodnik z grupy B,
- zawodnicy z obu grup wykonują ćwiczenie na przemian.

Uwagi:

- podkreślaj wagę sposobu odbioru piłki,
- ćwiczenie można rozpocząć wykonując strzały z nadgarstka, w trakcie ćwiczenia, nakłaniaj zawodników aby strzał oddawali backhandem (zewnątrzną częścią łopatk).



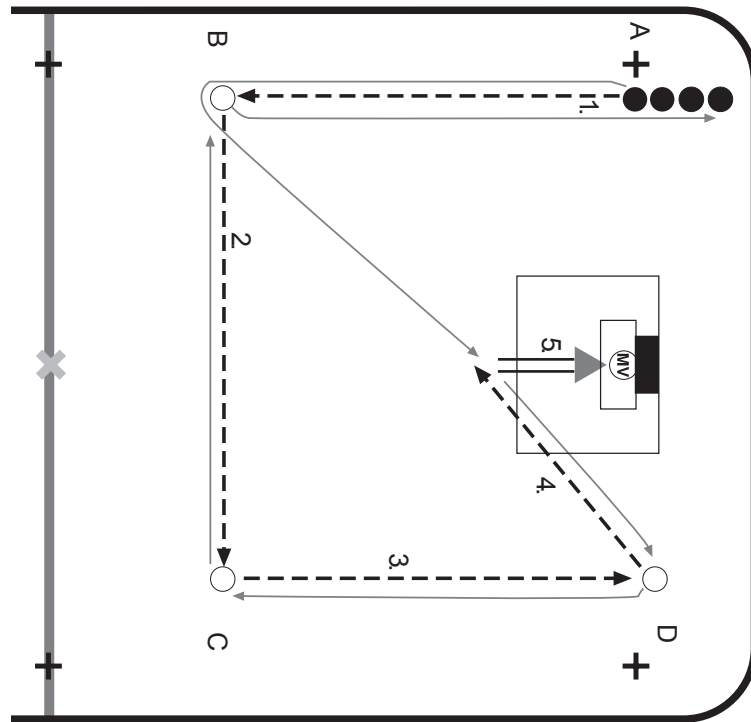
Ćwiczenie 10

Celem ćwiczenia jest trening podstawowych technik trzymania kija podczas podania, odbioru podania, osłaniania piłki przed przeciwnikiem i podstawowych umiejętności strzeleckich:

- zawodnicy ustawiają się w dwóch rogach boiska, piłki mają zawodnicy w lewym rogu,
- jeden zawodnik z każdej grupy rozpoczyna bieg w kierunku środka boiska - zawodnik z grupy A (z piłką), zawodnik z grupy B (bez piłki),
- zawodnik z grupy A stara się zasłonić piłkę przed obrońcą (symulacja),
- zawodnik z grupa A mijają zawodnika z grupy B i podaje mu piłkę za plecami do środka, piłkę przejmuje zawodnik z grupy B i oddaje strzał na bramkę.

Uwagi:

- bądź ostrożny podając piłkę zawodnikowi z grupy B, podanie powinno nastąpić dokładnie w momencie, gdy zawodnik z grupy B jest za zawodnikiem z grupy A,
- zawodnik z grupy B powinien starać się oddać strzał dokładnie zaraz po podaniu,
- zmieniaj zawodników w grupach.



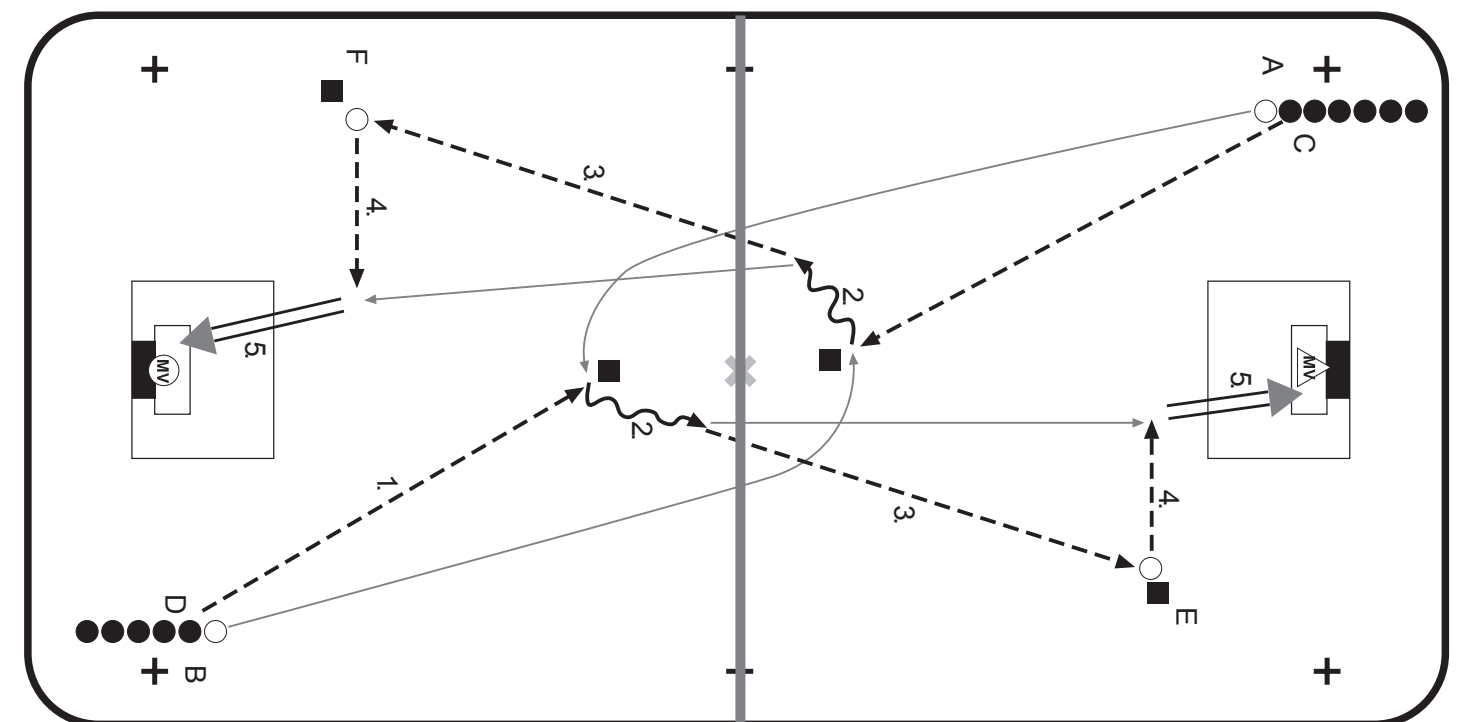
Ćwiczenie 11

Celem ćwiczenia jest trening umiejętności podań po podłożu:

- zawodnicy z piłkami stają w jednym rogu boiska,
- trzech zawodników staje na boisku formując trójkąt,
- zawodnik A podaje do zawodnika B i porusza się zgodnie z kierunkiem podania,
- zawodnik B podaje do zawodnika C, a ten do zawodnika D,
- zawodnik D podaje piłkę do zawodnika A, który przesunął się w pobliże bramki,
- zawodnik A odbiera podanie piłki i oddaje strzał na bramkę, wraca do rogu boiska,
- zawodnicy formujący trójkąt zamieniają się pozycjami (D na C, C na B i B na A).

Uwagi:

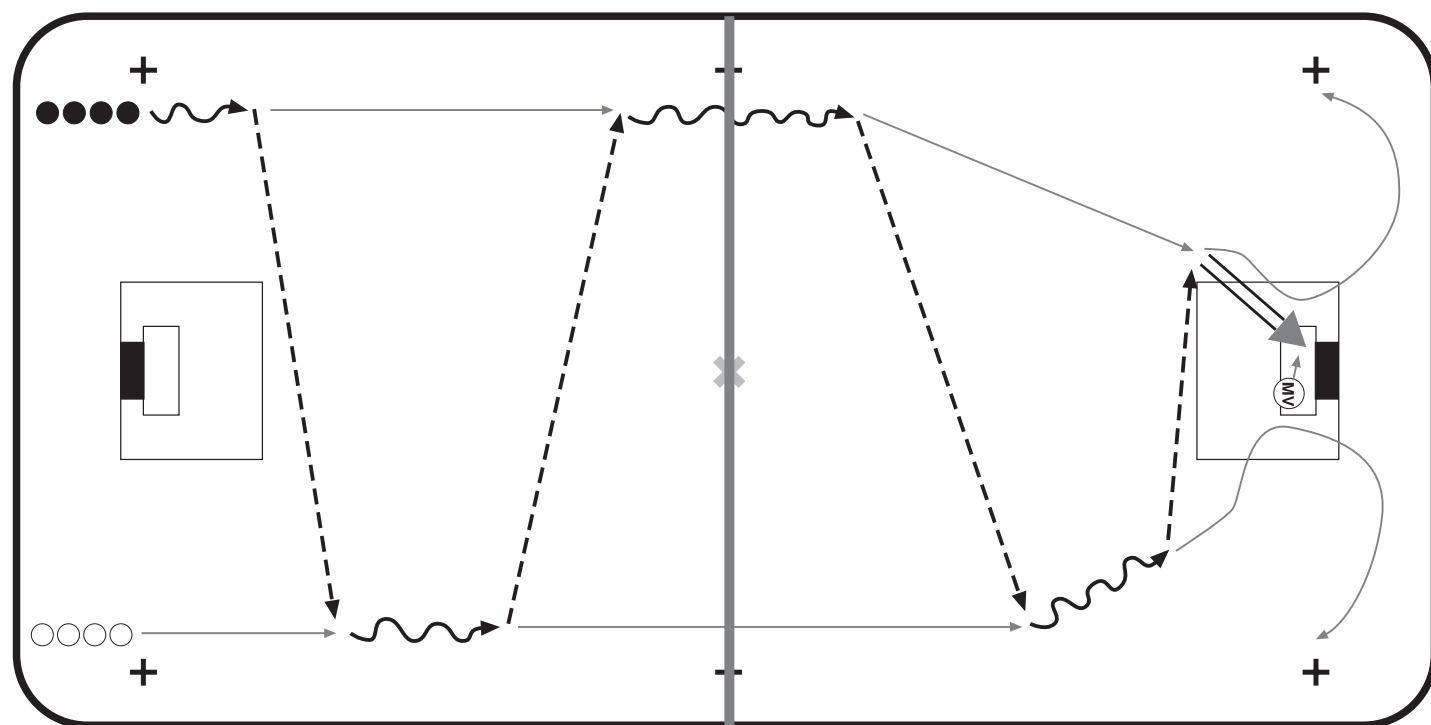
- rozpocznij ćwiczenie w wolnym tempie.



Ćwiczenie 12

Celem ćwiczenia jest trening silnych podań po ziemi, odbioru piłki z obu stron boiska i umiejętność szybkich podań:

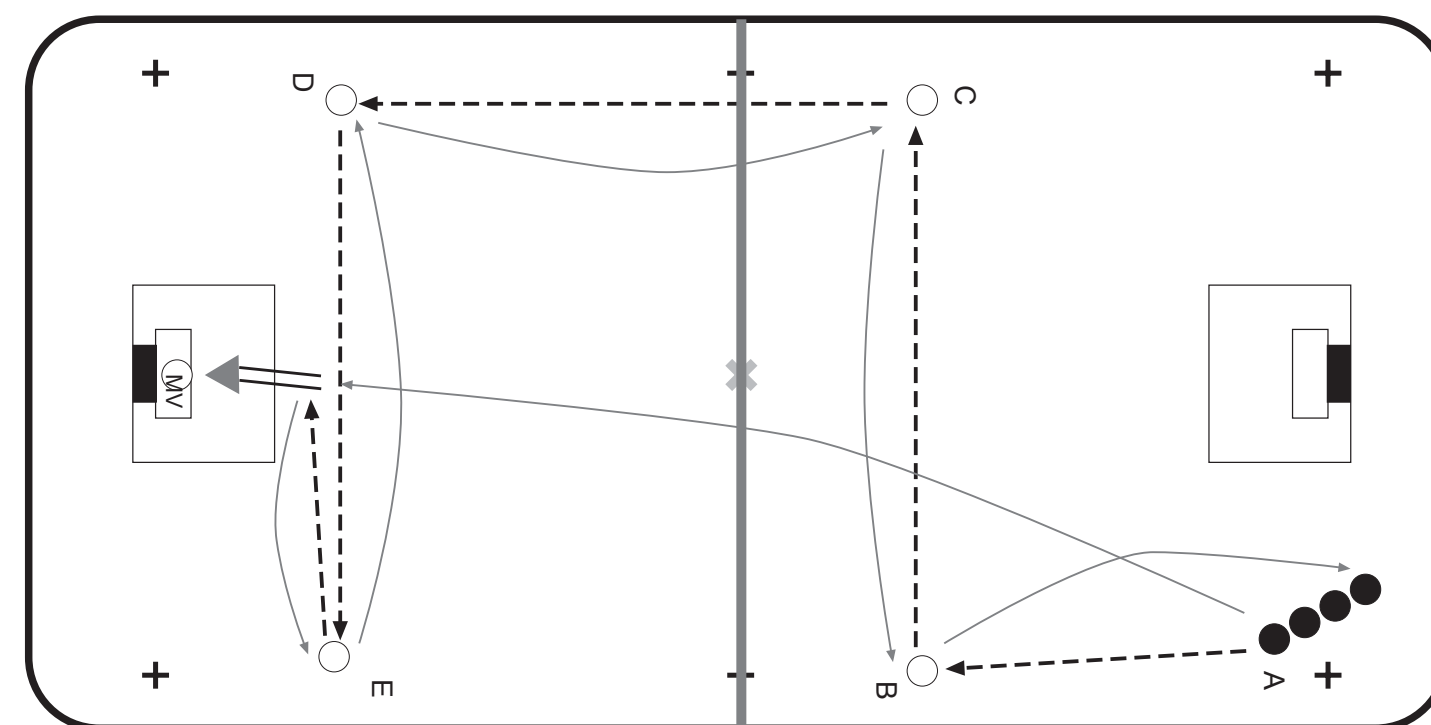
- zawodnicy z piłkami ustawiają się na obu końcach (jak na rysunku),
- dwaj dodatkowi zawodnicy (E i F) zajmują pozycję w miejscach jak na rysunku. Zawodnicy E i F otrzymują podanie ze środka i podają piłkę przed bramkę. Zawodnicy E i F powinni być zmieniani w trakcie ćwiczenia co 5 minut,
- zawodnicy A i B zaczynają się poruszać w kierunku środka boiska bez piłki,
- oboje otrzymują podanie od drugiego w kolejce zawodnika (C i D), gdy odpowiednio zawodnicy A i B dobiegają do słupka,
- po odbiorze piłki zawodnicy A i B podają piłkę do zawodników E i F, biegną przed bramkę, gdzie otrzymują podanie od zawodników E i F oraz oddają strzał na bramkę.



Ćwiczenie 13

Celem ćwiczenia jest trening silnych podań po ziemi oraz strzały na bramkę. Celem ćwiczenia dla bramkarzy jest trening szybkości i przesuwania się z jednej strony na drugą stronę bramki:

- zawodnicy stają w dwóch rogach boiska z piłkami,
- zawodnicy podają sobie piłkę w parach, dobiegając do bramki jeden z zawodników oddaje strzał po podaniu w poprzek bramki,
- najbardziej właściwa ilość podań w parach to 4 do 6.

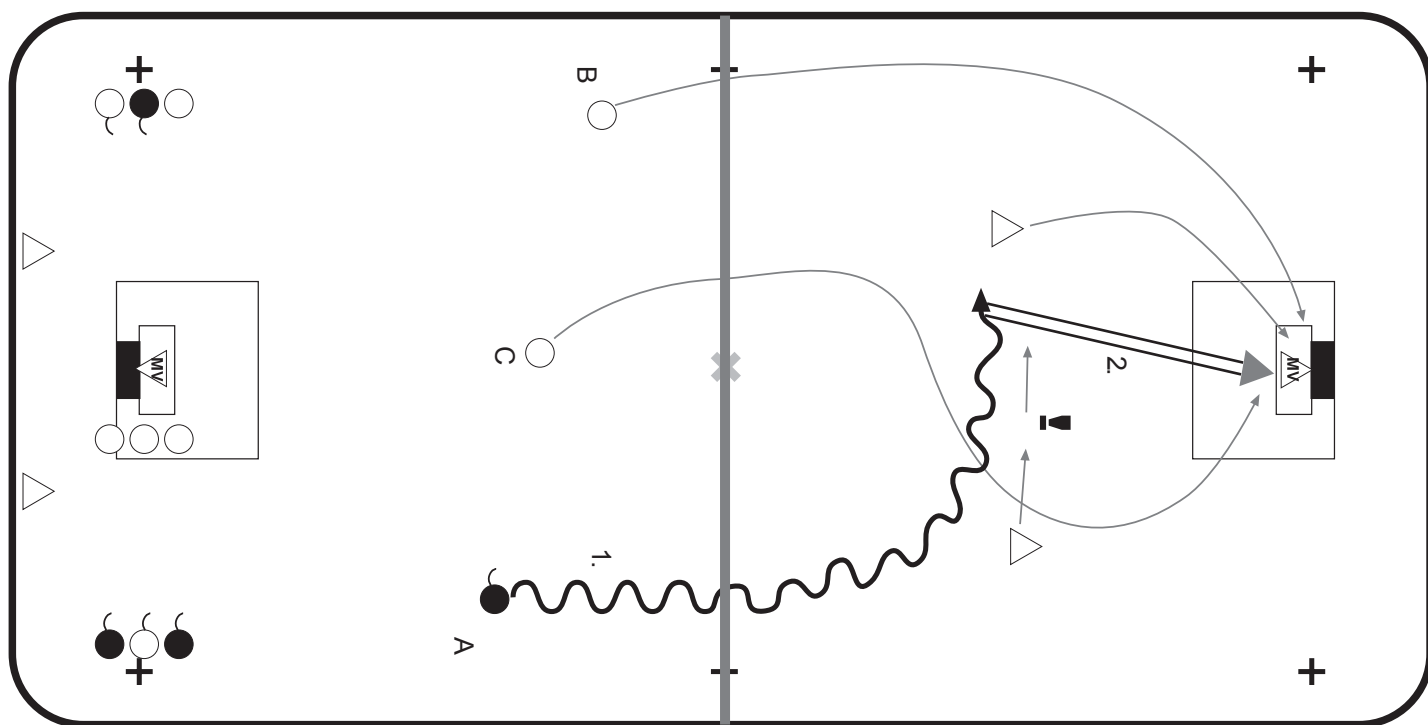


Ćwiczenie 14

Celem ćwiczenia jest trening umiejętności podań po ziemi.

Ustaw zawodników w sposób przedstawiony na rysunku:

- zawodnik A podaje do zawodnika B itd. (wg rysunku),
- zawodnik E wykonuje ostatnie podanie do zawodnika A, który ustawia się w dogodnej pozycji strzeleckiej,
- zawodnik A przejmuje rolę zawodnika E, zawodnik E przesuwa się na miejsce zawodnika D, itd.



Ćwiczenie 15

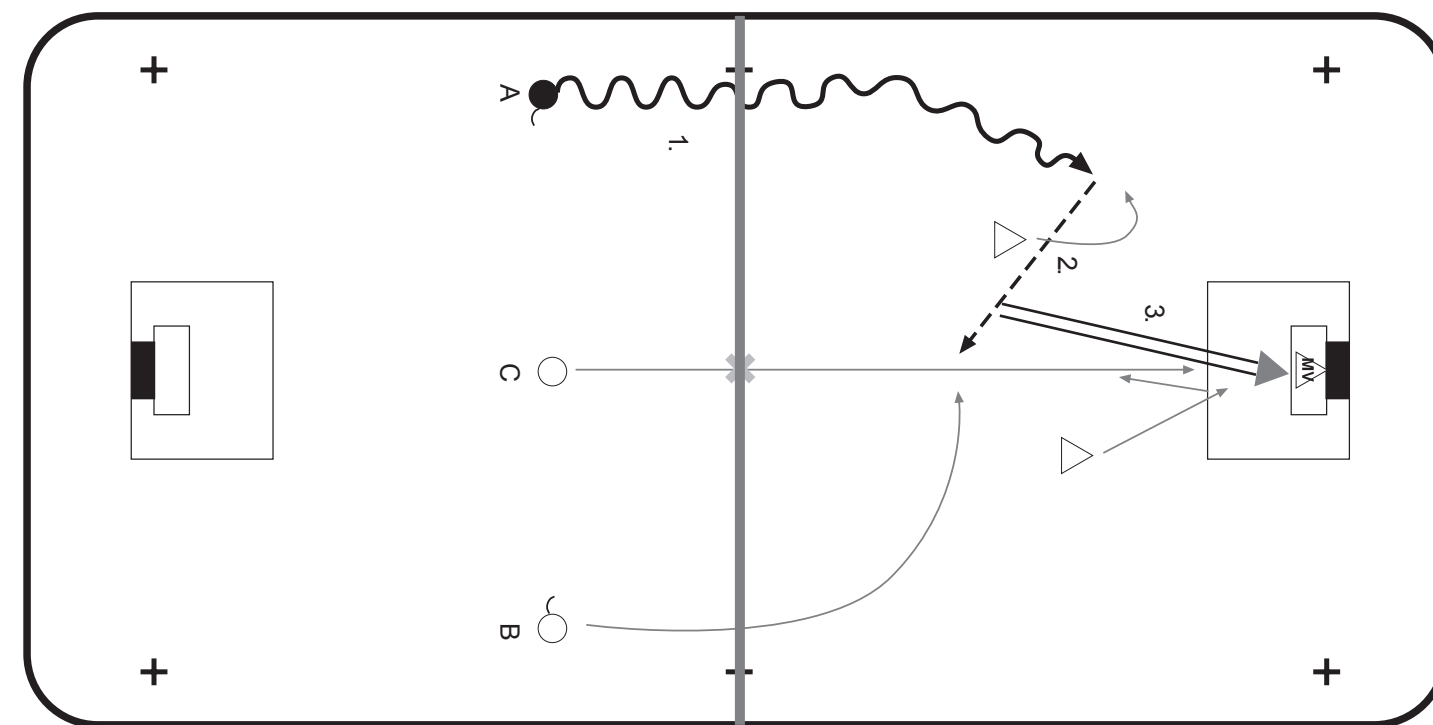
Celem ćwiczenia jest trening gry 2 obrońców na 3 atakujących. Ćwiczenie rozwija rozumienie gry oraz uczy efektywnego wykorzystania pola gry.

Pozycje wyjściowe zawodników przedstawia schemat. Wszyscy trzej zawodnicy, w środku i na obu skrzydłach, zaczynają ćwiczenie z jednej strony boiska stojąc naprzeciwko obrońców:

- prawoskrzydłowy napastnik (zawodnika A) jest w posiadaniu piłki i rozpoczyna ćwiczenie poprzez przejście z piłką do środka boiska,
- w tym samym czasie lewoskrzydłowy napastnik (zawodnik B) biegnie w kierunku bramki, ten element zachowania stwarza głębie gry ofensywnej, a jeżeli zawodnik A zdecyduje się na strzał zawodnik B będzie miał szansę na zdobycie bramki z dobitki,
- gdy zawodnik A dochodzi do środka boiska, skręca ostro w lewo. W tym samym czasie zwrot w drugą stronę wykonuje zawodnik C. W ten sposób obaj zawodnicy wykonują zamianę stwarzając szansę na podanie za plecami, które są zawsze kłopotliwe dla obrońców,
- w tego rodzaju sytuacjach prawy obrońca zwykle idzie za zawodnikiem B próbując zablokować jego podanie,
- lewy obrońca zwykle gra w tej sytuacji jak dwóch na jednego. Kiedy atakujący zawodnicy próbują zmylić obrońcę poprzez podanie za plecami obrońca musi zareagować. Istotną rzeczą jest, aby próbować zablokować strzał bez względu na to kto strzela, to wymaga refleksu i umiejętności czytania gry,
- Zawodnik A ma zwykle trzy możliwości:
 - a. strzelać jeżeli obrońca pójdzie za zawodnikiem C,
 - b. podać piłkę do zawodnika C jeżeli obrońca blokuje strzał,
 - c. podać do zawodnika B jeżeli prawy obrońca nie przetnie linii podania.

Uwagi:

Powyższe ćwiczenie jest bardzo ważne, gdyż może być modyfikowane poprzez każdy rodzaj ofensywnej gry (np. 3 na 3, 3 na 1 i 2 na 2). Najtrudniejszą częścią tego ćwiczenia dla obrońcy to równoczesne poruszanie się z jednej strony na drugą (zawodnicy A i C) oraz poruszanie się zawodnika B w kierunku bramki.



Ćwiczenie 16

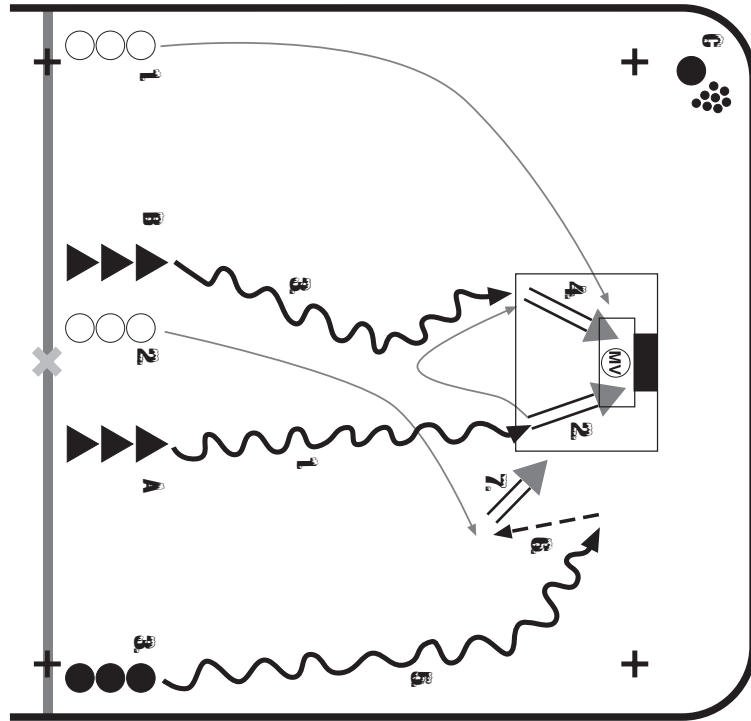
Ćwiczenie stanowi dodatek do ćwiczenia nr 7. Celem ćwiczenia jest trening różnych wariantów gry 2 obrońców na 3 atakujących.

Pozycje wyjściowe zawodników przedstawione są na schemacie. Wszyscy trzej zawodnicy, środkowy i boczni, rozpoczynają ćwiczenie stojąc naprzeciwko dwóch obrońców:

- na początku lewy skrzydłowy przechodzi z piłką do środka boiska,
- zawodnik C – środkowy przebiega prosto pod bramkę, wymuszając reakcję obrońcy, być może nawet krycie zawodnika C. W ten sposób stwarza się więcej przestrzeni na oddanie strzału,
- następnie prawy skrzydłowy – zawodnika B zwalnia bieg, a potem przyspiesza przebiegając w poprzek boiska w miejscu gdzie może otrzymać podanie i oddać strzał na bramkę,
- w tym czasie lewy skrzydłowy z piłką ma trzy możliwości:
 - a. podać do zawodnika B, który przesunął się na środek boiska,
 - b. podać do zawodnika C przed bramkę,
 - c. oddać samemu strzał na bramkę,
- w ten sposób stwarza się sytuację 2 na 1 (prawego obrońcę). Musi on podjąć decyzję czy blokować strzał ze strony skrzydłowego czy skoncentrować się na zawodniku B, który skręca na środek boiska.

Uwagi:

Ten rodzaj zakończenia akcji 3 na 2 stwarza wysokie prawdopodobieństwo uzyskania bramki. Zawodnik C powinien uwzględnić w swoim zachowaniu – szukania możliwości „dobitki” po obronionym strzale.



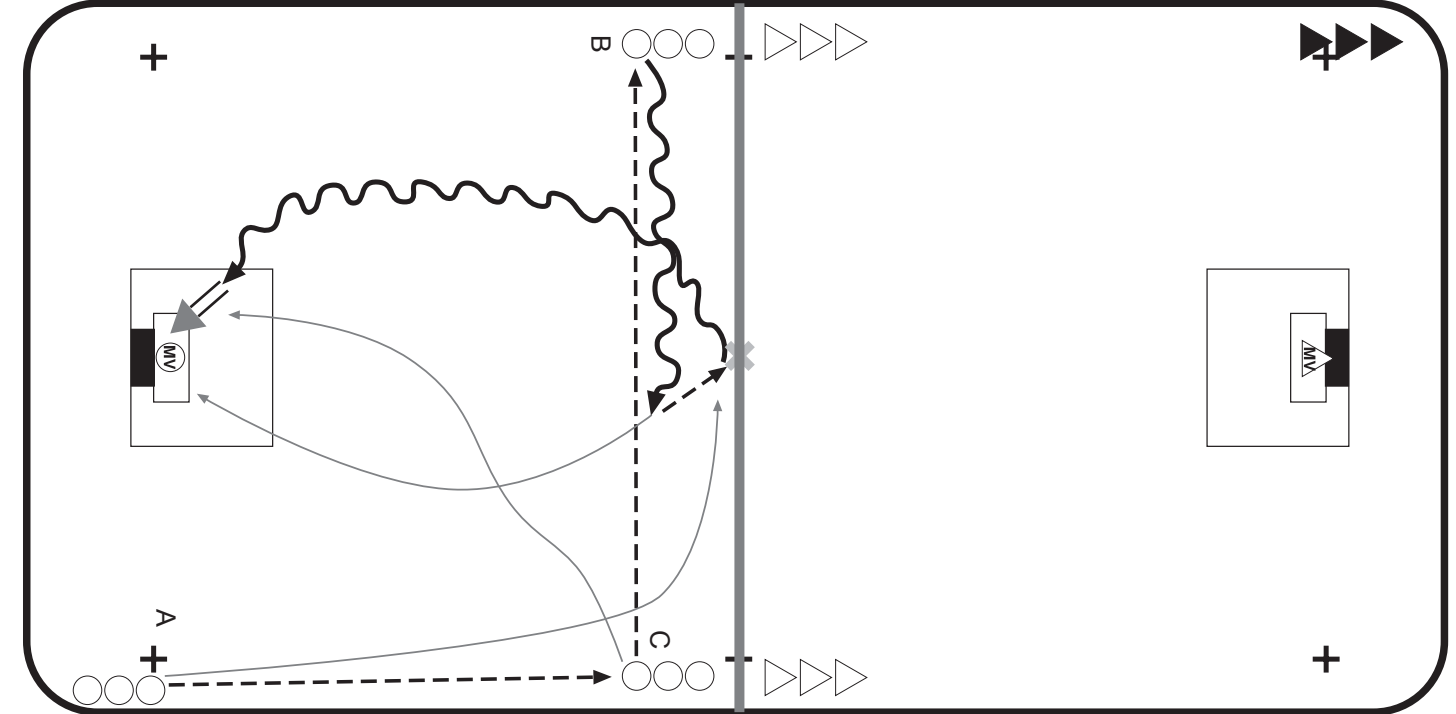
Ćwiczenie 17

Ćwiczenie jest rodzajem rozgrzewki dla całego zespołu do wykorzystania np. przed grą:

- najpierw utwórz 5 rzędów według schematu,
- zawodnik A atakuje bramkę i oddaje strzał,
- zawodnik B atakuje, a zawodnik A broni (1 na 1),
- zawodnik A i B stają się obrońcami,
- zawodnicy z linii 1, 2 i 3 rozpoczynają atak na bramkę,
- po ataku zawodnik C podaje następną piłkę z rogu do atakującej trójki, a zawodnicy atakujący próbują zdobyć bramkę ponownie. To może być powtarzane z następnymi rzędami zawodników.

Uwagi:

Zawodnik C musi czekać cierpliwie do zakończenia akcji i dopiero wówczas powinien zagrać następną piłkę.



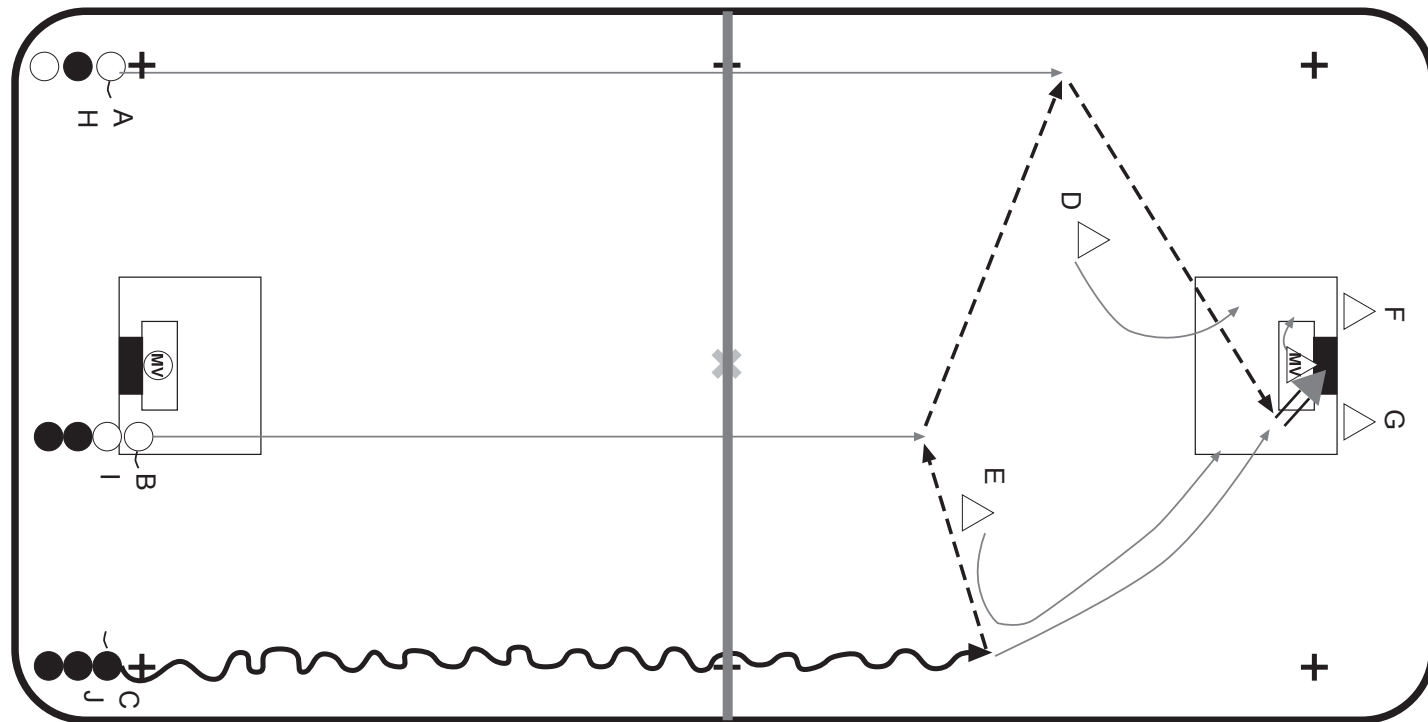
Ćwiczenie 18

Celem ćwiczenia jest trening 2 na 1:

- 3 rzędy zawodników zgodnie ze schematem,
- zawodnik z rzędu A podaje w kierunku rzędu C i biegnie w kierunku podania,
- zawodnik C podaje piłkę do rzędu B i przesuwa się w kierunku obrońcy,
- zawodnik B przejmuje piłkę i zaczyna się przesuwać w kierunku rzędu C,
- zawodnik A i B wymieniają się pozycjami i wykonują podanie za plecami. Następnie atakują obrońcę (2 na 1).

Uwagi:

Obrońca powinien próbować skierować atakującego zawodnika w stronę rogu, aby utrudnić mu podanie lub strzał. W ten sposób jest łatwiej przejąć ewentualne podanie w poprzek bramki.



Ćwiczenie 19

Celem ćwiczenia jest trening gry 3 na 2 oraz 2 na 1.

Utwórz 3 rzędy zawodników na jednym końcu boiska i postaw dwóch obrońców na drugim, tak jak pokazano na schemacie:

- zawodnicy A, B i C atakują dwóch obrońców,
- obrońcy odpierają atak,
- zawodnicy H, I i J kontynuują ćwiczenie tak jak A, B i C.

Uwagi:

To dobre ćwiczenie na trening najbardziej typowych sytuacji. Modyfikując zasady ćwiczenia można ustawić zawodników w konfiguracjach 3 na 2, 3 na 1, 2 na 1 i 1 na 1.

ŹRÓDŁA

Almond, L. 1986. Reflecting on Themes: A Games Classification. In Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L.; Rethinking Games Teaching. University of Technology, Loughborough. s. 71-72.

Blomqvist, M. 2001. Game Understanding and Game Performance in Badminton. Development and Validation of Assessment Instrument and Their Application to Games Teaching and Coaching. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 77.

Bunker, D., & Thorpe, R. 1982. A Model for Teaching Physical Education in Secondary Schools. *Bulletin of PE* 19(1), 5-8.

Butler, J. 1996. Teacher Responses to Teaching Games for Understanding. *JOPERD* (67) 9, 17-20.

Butler, J. 1997. How Would Socrates Teach Games? A Constructivist Approach. *JOPERD* (68)9, 42-47.

Brooker, R., Braiuka, S., & Kirk, D. 1996. Implementing a Game Sense Approach to Teaching Junior High School Basketball in a Naturalistic Setting. *European Physical Education Review* 6(1), 7-26.

Grandidge, I., & Sleaf, M. 1986. Introducing a Games Skills Course in the Secondary School. *Bulletin of PE* 22(1), 27-30.

Griffin, L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. 1997. *Teaching Sport Concepts and Skills. A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Lauder, A. 2001. *Play Practise. The Games Approach to Teaching and Coaching Sports*. Human Kinetics.

Luhtanen, P. 1989. *Taktiikka ja sen harjoittaminen*. Teoksessa Suomalainen Valmennusoppi, Harjoittelu. Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Urheilusyke.

Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. *Teaching Physical Education*. Toronto: MacMillan.

Piispanen, E. 1995. *Iloiseen palloiluun. Opas koulujen palloilukasvatukseen*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro. 143.

Rink, J. E. 1993. *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louis, Missouri. Mosby-Year Book.

Werner, P. Thorpe, R. & Bunker, D. 1996. Teaching Games for Understanding: Evolution of The Model. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (67)1, 28-33.

Finland Floorball Federation. Training exercises. Photos.

Producer: International Floorball Federation
Planning: Jari Oksanen
Translation: Ville Peltomäki



Wydawca: Polski Związek Unihokeja
Tłumaczenie: Maciej Helmin
Korektor: Dominik Siaškiewicz



Wydawnictwo sfinansowano ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki



Ministerstwo Sportu i Turystyki
Rzeczypospolitej Polskiej