

**RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA HOKEJA NA TRAWIE W
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO.**

Program szkolenia w Liceum Ogólnokształcącym Mistrzostwa Sportowego będzie realizowany w oparciu o wykorzystanie ogólnie stosowanych środków treningowych i zasadę periodyzacji treningu.

Minimalna liczba godzin sportowych realizowanych w mikro-cykle tygodniowym to czternaście godzin.

Głównym celem szkolenia będzie rozwój zdolności specjalistycznych i ogólnego przygotowania podczas treningów stacjonarnych, których efektem będzie podniesienie poziomu sportowego zawodników. Najbardziej utalentowani zawodnicy będą brali udział w szkoleniu centralnym PZHT, którego celem będzie przy zastosowaniu odpowiednich środków treningowych podwyższających formę sportową udział w bezpośrednim przygotowaniu startowym oraz udział w Mistrzostwach Europy w kategorii juniora U-18 i kategorii U-21.

Skuteczność realizacji obciążeń treningowych będzie kontrolowana poprzez gry sparingowe, badania diagnostyczne, testy trenerskie.

W celu silnej mobilizacji zawodników oraz podnoszenia ich poziomu sportowego, zaplanowano udział w okresie szkolenia w turniejach zagranicznych oraz turniejach w kraju z udziałem drużyn klubowych oraz zagranicznych.

W programie szkolenia zawodników LOMS w hokeju na trawie zawarte są również treści przewidziane do realizacji w programie nauczania uczniów na poziomie liceum realizowane podczas lekcji wychowania fizycznego. Celem tej części programu jest wszechstronny rozwój zawodników, nabycie podstawowych umiejętności z różnych dyscyplin sportowych.

CELE SZKOLENIOWE

- zachowanie długofalowego procesu szkoleniowego,
- stworzenie optymalnych warunków treningu utalentowanej grupy zawodników-uczniów Zespołu Szkół Mistrzostwa Sportowego w Poznaniu,
- stawianie zawodnikom etapowych zadań sportowych,
- koncentracja na indywidualnym rozwoju zawodnika w zakresie:
 - Indywidualnych umiejętności technicznych
 - Rozwoju zdolności motorycznych oraz koordynacyjnych
 - Przygotowania mentalnego (gotowość do pełnienia określonych ról w zespole, kształtowania osobowości sportowca i budowanie odporności psychicznej).
- Planowanie kariery sportowej (podwójna kariera)
- Zwiększenia liczby meczów międzypaństwowych rozegranych w skali roku
- Zwiększenie liczby zawodników uczestniczących w szkoleniu centralnym
- Współpraca trenerów: **Klub – LOMS – Kadry Narodowe** w zakresie spójności programowania przygotowań zawodników do startu w imprezach mistrzowskich w kategorii do lat 16,18 i 21

ZADANIA SZKOLENIOWE

1. Rozwój ogólnej sprawności fizycznej zawodników,
2. Doskonalenie indywidualnej techniki hokejowej,
3. Doskonalenie współdziałań taktycznych drużyny.

OBIEKTY SPORTOWE

Realizacja programu szkoleniowego w LOMS Poznań hokej na trawie odbywa się na obiektach Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu (boisko ze sztuczną nawierzchnią, hala sportowa), obiektach CR AWF Poznań – City Zen (basen, siłownia, sale fitness, spinning), hali sportowej Poznańskich Ośrodków Sportu i Rekreacji (sala sportowa). Od 2022 roku wynajmowane będzie również boiska ze sztuczną nawierzchnią WKS Grunwald Poznań i AZS Politechniki Poznańskiej. Wybrane zajęcia są organizowane również na krytym obiekcie znajdującym się przy ul. Starołęckiej.

ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE

Uczniowie/zawodnicy podczas odbywania nauki oraz szkolenia w Liceum Ogólnokształcącym Mistrzostwa Sportowego w Poznaniu są zakwaterowani w Internacie Szkolnym na ulicy Orzechowej 2.

Wyżywienie zawodników odbywa się w stołówce szkolnej oraz w stołówce Internatu.

OPIEKA MEDYCZNA ORAZ ODNOWA BIOLOGICZNA

Opiekę medyczną nad zawodnikami w LOMS Poznań – hokej na trawie sprawuje specjalista medycyny sportowej – Kierownik Wojewódzkiej Przychodni Sportowo-Lekarskiej w Poznaniu lek. med. Przemysław Kubala oraz fizjoterapeutka Paula Sławińska.

Odnowa biologiczna realizowana jest w Wojskowej Przychodni Lekarskiej w Poznaniu ul. Solna 22.

TREŚCI PROGRAMOWE

Treści programowe z zakresu wychowania fizycznego dla klas I-IV na poziomie liceum będą realizowane w ramach trzech godzin lekcji WF tygodniowo. Lekcje wychowania fizycznego realizowane na obiektach szkolnych.

MIKROCYKLE TRENINGOWE

Mikrocykl I w okresie 1 września do 30 października oraz od 1 marca do 30 czerwca

DNI TYGODNIA	RANO	PO POŁUDNIU
PONIEDZIAŁEK		BASEN/SPRINNING
WTOREK	TPM/3 x P/3D	ID/IO/G
ŚRODA	ID+O/WGD+O/SFGO	G
CZWARTEK	3 x P/3D/IO	ID+O/WGD+O/SFGO
PIĄTEK	3D/SFGO/SFGD	-
SOBOTA	ROZGRYWKI LIGOWE	
NIEDZIELA	ROZGRYWKI LIGOWE	

Mikrocykl II w okresie od 2 listopada do 28 lutego.

DNI TYGODNIA	RANO	PO POŁUDNIU
PONIEDZIAŁEK		BASEN/SPRINNING
WTOREK	3 x P/WGO/WGD/G	SFGO/SFGD
ŚRODA	ID/IO/G	3 x P/WGO/WGD/G
CZWARTEK	ID/WGD/G	TPM
PIĄTEK	3D/3 x P/IO	-
SOBOTA	ROZGRYWKI LIGOWE	
NIEDZIELA	ROZGRYWKI LIGOWE	

Legenda:

3 x P – prowadzenia/podania/przyjęcia

ID – indywidualna defensywa

IO – indywidualna ofensywa

SFG O – stałe fragmenty gry – ofensywa

3D – kontrola piłki

TPM - trening przygotowania motorycznego

WGO – współdziałanie grupowe – ofensywa

WGD – współdziałanie grupowe - defensywa

G - gry

SFG D – stałe fragmenty gry - defensywa

TGB – technika gry bramkarza* (zajęcia dodatkowe)

Rozkład obciążeń treningowych w mikrocyklu I

Pon	Wt	Śro	Czw	Pt	Sob	Niedz

	Trening o obciążeniu lekkim/ regeneracyjny
	Trening o obciążeniu średnim
	Trening o obciążeniu dużym
	Trening o obciążeniu bardzo dużym
	Mecze ligowe uwzględniające rozgrywki w kategorii junior/ka oraz senior/ka

Rozkład obciążeń treningowych w mikrocyklu II

Pon	Wt	Śrd	Czw	Pt	Sob	Niedz

	Trening o obciążeniu lekkim/ regeneracyjny
	Trening o obciążeniu średnim
	Trening o obciążeniu dużym
	Trening o obciążeniu bardzo dużym
	Mecze ligowe uwzględniające rozgrywki w kategorii junior/ka oraz senior/ka

PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA I LICEUM

Gimnastyka

- ustawienia w różnych formach gimnastycznych,
- doskonalenie przewrotów w przód i w tył,
- wykonywanie przewrotów na drążku,
- stanie na rękach,
- przeskoki przez skrzynie,
- ćwiczenia na kratkach, drabinkach gimnastycznych.

Lekkoatletyka

- rozbieganie, zabawy i gry lekkoatletyczne,
- biegi krótkie 50 – 100m,
- skok w dal techniką piersiowa,
- zabawy przygotowujące do pchnięcia kulą i rzutu oszczepem,
- bieg na dystansie 600 m,
- ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające (stretching)

Gry zespołowe

Koszykówka, piłka ręczna, piłka siatkowa, piłka nożna.

- doskonalenie podstaw z zakresu każdej z gier zespołowej (chwyty, podania, prowadzenie piłki różnymi sposobami, podania górne i dolne, zagrywka, rzuty, strzały do bramki),
- doskonalenie gry zespołowej
- umiejętność sędziowania poszczególnych gier

Pływanie

- zabawy w wodzie, zmiany pozycji w wodzie,
- nauka sposobów utrzymywania się na wodzie,
- skoki na nogi,
- nauka podstawowych stylów pływania (styl klasyczny, kraul)
- zasady bezpieczeństwa, podanie koła ratunkowego.

Pozostałe sporty/gry tenis, ringo, badminton.

- tenis – nauka posługiwania się rakieta, rodzaje odbić w tenisie
- ringo – posługiwanie się ringiem zarówno prawą jak i lewą ręką,
- badminton – podstawowe odbicia.

PROGRAM NAUCZANIA DLA KLASY I LICEUM – HOKEJ NA TRAWIE

Technika gry

Nauczanie prawidłowej techniki wykonania podstawowych elementów gry;

- poruszanie się zawodnika,
 - * w ataku (wyjście na pozycje)
 - * w obronie (krycie przeciwnika)
- podania piłki w miejscu,
- przyjęcia piłki w miejscu,
- zwody i drybling,
 - * zwody ciałem, kijem,
 - * zwody w sytuacjach 1 x1
- strzał do bramki,
 - * strzały forhendem,
 - * strzały bekhendem,
- technika gry bramkarza
- Zajęcia indywidualne doskonalące podstawowe elementy techniki na poszczególnych pozycjach
 - * technika gry bramkarza
 - * trening strzelecki
 - * trening karnych strzałów różnych
- Technika gry z uwzględnieniem specyfiki hokeja halowego.

Taktyka gry

Nauczanie podstaw szybkiego ataku

- rozwiązywanie sytuacji w przewadze liczebnej;

2x1, 3x1, 4x2,

- nauczanie obrony systemem „każdy swego”

- nauczanie współdziałania pomiędzy zawodnikami w poszczególnych formacjach gry,

* współdziałania obrońców,

* współdziałania pomocników,

* współdziałania napastników,

- nauczanie współdziałania zawodników poszczególnych formacji gry w rozegraniu akcji,

- współdziałanie zawodników poszczególnych formacji gry w działaniach obronnych,

- Podstawowe elementy taktyki w hokeju halowym.

* taktyka indywidualna

Gry kontrolne

- gry uproszczone

- gry zadaniowe

- gry szkolne

- gra właściwa

Przygotowanie sprawnościowe

Kształtowanie podstawowych zdolności motorycznych w przebiegu rocznego cyklu szkolenia z uwzględnieniem poziomu biologicznego rozwoju zawodników jak i poziomu wcześniejszego przygotowania w klubach sportowych.

- zdolności koordynacyjne,

- zdolności szybkościowe,

- zdolności siłowe,

- zdolności zwinnościowe,

- zdolności wytrzymałościowe,

PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA II LICEUM

Gimnastyka

- ustawienia kolumny ćwiczebnej (również prowadzonej przez uczniów),
- wykonywanie przewrotów w przód i w tył na różnych przyrządach gimnastycznych (ławeczka, skrzynia),
- stanie na rękach z przewrotu w tył,
- przeskoki przez skrzynie (kuczny, rozkroczny),
- wykonanie prostego elementu akrobatycznego,
- ćwiczenia na równoważni (przejścia zeskoki),
- zwisy i podpory na przyrządach.

Lekkoatletyka

- biegi krótkie 50 – 100m, biegi średnie 400m,
- bieg na dystansie 800 m,
- pozycje startowe,
- test Coopera,
- biegi terenowe (Duża zabawa Biegowa)
- pokonywanie różnych przeszkód terenowych,
- skok w dal, wzwyż – podstawowe elementy skoków,
- orientacja w terenie 9biegi na orientacje – zasady biegów)

Gry zespołowe

Koszykówka, piłka ręczna, piłka siatkowa, piłka nożna.

- wykonywanie elementów techniki wraz z zadaniami taktycznymi (indywidualizacja z zależności od pozycji),
- koszykówka – dwutakt z obu stron, obroty,
- piłka nożna – gra ciałem, gra bramkarza, wznowienia gry,
- piłka siatkowa – zagrywka sposobem górnym, tworzenie bloku,
- piłka ręczna – obrona strefą, przejście do ataku szybkiego.
- umiejętność prawidłowego wznowienia gry – wyrzuty z autu, rogu, wone, karne.

Pływanie

- doskonalenie stylów pływania (klasyczny, kraul),
- elementy gry w piłkę wodną,
- elementy pływania synchronicznego,
- skoki do wody

PROGRAM NAUCZANIA DLA KLASY II LICEUM – HOKEJ NA TRAWIE

Technika gry

- Doskonalenie podstawowych elementów techniki;
- podania piłki w ruchu,
- przyjęcia piłki w ruchu,
- zwody i drybling,
- * zwody złożone
- strzał do bramki,
- * forhendem
- * bekhendem,
- * przerzutem forhendem i bekhendem,
- technika gry bramkarza,
- technika gry w ataku 1x1,
- technika gry w obronie 1x1
- * techniki odbioru piłki – odbiór jednorącz, oburącz
- nauczanie techniki wykonywania elementów karnych strzałów różnych,
- Zajęcia indywidualne doskonalące podstawowe elementy techniki na poszczególnych pozycjach
- * technika gry bramkarza
- * trening strzelecki
- * trening karnych strzałów różnych
- Technika gry z uwzględnieniem specyfiki hokeja halowego

Taktyka gry

- Doskonalenie szybkiego ataku
- rozwiązywanie sytuacji w przewadze liczebnej;
- 2x1, 3x1, 4x2, 3x2, 4x3,
- doskonalenie obrony systemem „każdy swego”
- nauczanie rozegrania piłki w ataku pozycyjnym,
- * rozwiązywanie sytuacji w równowadze liczebnej 2x2, 3,3, 4x4,
- nauczanie gry obronnej – obrona strefą,
- doskonalenie współdziałania pomiędzy zawodnikami w poszczególnych formacjach gry w działaniach ofensywnych i defensywnych,
- nauczanie współdziałania pomiędzy poszczególnymi formacjami gry,
- * linia obrony z linią rozegrania,
- * linia rozegrania z linią ataku,
- * współdziałania linii obrony z bramkarzem
- Podstawowe elementy taktyki w hokeju halowym.

- * taktyka indywidualna
- * współdziałania pomiędzy poszczególnymi formacjami gry.

Gry kontrolne

- gry uproszczone
- gry zadaniowe
- gry szkolne
- gra właściwa

Przygotowanie sprawnościowe

Rozwój podstawowych zdolności motorycznych w przebiegu rocznego cyklu szkolenia.

- zdolności koordynacyjne,
- zdolności szybkościowe,
- zdolności siłowe,
- * siła ogólna
- zdolności zwinnościowe,
- zdolności wytrzymałościowe,
- * wytrzymałość ogólna
- trening indywidualny doskonalący podstawowe zdolności motoryczne.

PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA III LICEUM

Gimnastyka

- ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe,
- przewroty w różnych kierunkach,
- odmyk i wymyk ze zwisu na drążku,
- ćwiczenia równoważne (różne pozycje gimnastyczne),
- przeskoki przez skrzynie (wzdłuż i poprzek) – kuczny, zawrotny, przerzut bokiem, salto,
- układy ruchowe przy muzyce.

Lekkoatletyka

- biegi krótkie 50 – 100m,
- biegi średnie 800 – 1500 m,
- test Coopera,
- biegi terenowe,
- skok w dal i wzwyż (pełna technika),
- pchnięcie kulą, rzut oszczepem,
- bieg przez płotki,
- biegi sztafetowe,
- ćwiczenia lekkoatletyczne z partnerem.

Gry zespołowe

Koszykówka, piłka ręczna, piłka siatkowa, piłka nożna.

- zadania taktyczne (również indywidualne, krycie każdy swego, zadania zespołowe),
- atak szybki, pozycyjny, atak i blok w siatkówce,
- asekuracja zawodników włączających się do akcji ofensywnej,
- rozgrywanie stałych fragmentów gry,
- różne formy gier szkolnych,
- gra właściwa.

Pływanie

- doskonalenie pływania wszystkimi stylami,
- doskonalenie startów w różnych konkurencjach,
- gra w piłkę wodną,
- elementy ratownictwa wodnego,
- skoki do wody,
- gry i zabawy w wodzie.

Pozostałe sporty/gry i zabawy

- tenis gra pojedyncza, deblowa,
- tenis stołowy – gra pojedyncza, deblowa,
- rugby

PROGRAM NAUCZANIA DLA KLASY III LICEUM – HOKEJ NA TRAWIE

Technika gry

Doskonalenie podstawowych elementów techniki;

- podania piłki do partnera będącego w ruchu,
- przyjęcia piłki w z kryjącym przeciwnikiem,
- zwody i drybling,
- strzał do bramki,
 - * strzały z pierwszego uderzenia
- technika gry bramkarza,
- technika gry w ataku 1x1,
- technika gry w obronie 1x1
 - * techniki odbioru piłki,
 - * blokowanie, wygarnianie, wybicia,
- nauczanie techniki wykonywania elementów karnych strzałów różnych,
 - * podanie piłki,
 - * przyjęcie piłki,
 - * pchnięcie piłki do bramki
- Zajęcia indywidualne doskonalące podstawowe elementy techniki na poszczególnych pozycjach
 - * technika gry bramkarza
 - * trening strzelecki
 - * trening karnych strzałów różnych
- Technika gry z uwzględnieniem specyfiki hokeja halowego

Taktyka gry

Doskonalenie szybkiego ataku

- rozwiązywanie sytuacji w przewadze liczebnej; 2x1, 3x1, 4x2, 3x2, 4x3,
- doskonalenie obrony systemem „każdy swego”
- nauczanie rozegrania piłki w ataku pozycyjnym,
 - * rozwiązywanie sytuacji w równowadze liczebnej 2x2, 3,3, 4x4,
- nauczanie gry obronnej – obrona strefą,
- doskonalenie współdziałania pomiędzy zawodnikami w poszczególnych formacjach gry w działaniach ofensywnych i defensywnych,
- nauczanie współdziałania pomiędzy poszczególnymi formacjami gry,
 - * linia obrony z linią rozegrania,

- * linia rozegrania z linią ataku,
- * współdziałania linii obrony z bramkarzem
- Podstawowe elementy taktyki w hokeju halowym.
- * taktyka indywidualna
- * współdziałania pomiędzy poszczególnymi formacjami gry.

Gry kontrolne

- gry uproszczone
- gry zadaniowe
- gry szkolne
- gra właściwa

Przygotowanie sprawnościowe

Rozwój podstawowych zdolności motorycznych w przebiegu rocznego cyklu szkolenia.

- zdolności koordynacyjne,
- zdolności szybkościowe,
- zdolności siłowe,
- * siła ogólna
- zdolności zwinnościowe,
- zdolności wytrzymałościowe,
- * wytrzymałość ogólna
- trening indywidualny doskonalący podstawowe zdolności motoryczne.

PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA IV LICEUM

Lekkoatletyka

- wykonuje marszobiegów terenowych z pokonywaniem naturalnych przeszkód;
- wykonuje biegi na różnych dystansach;
- wykonuje biegi sztafetowe;
- wykonuje skok w dal wybraną techniką;
- wykonuje skok wzwyż wybraną techniką;
- dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;
- prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną;

- wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej, np. aplikacje internetowe.

Gimnastyka

- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;
- wykonuje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne;
- dobiera zestawy ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe;
- wykonuje ćwiczenia stosowane w życiu codziennym jako ruchy praktyczne: ćwiczenia w równowadze, asymetryczne, zwinnościowe, izometryczne, podpory, rzuty, dźwigania i skoki;
- przeprowadza ćwiczenia relaksacyjne według własnej inwencji stosując wybrane techniki relaksacji np. trening autogenny Schultza, trening Jacobsona, biofeedback, oddychanie brzuszne, medytacja, relaksacja ciała i umysłu, zen yoga, pranajama;
- prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną z zachowaniem toku ćwiczeń;
- stosuje różne formy ćwiczeń gimnastycznych np: pilates, aerobik, step aerobik, joga, tabata, stretching;
- wykonuje podstawowe elementy samoobrony np.: zasłony, uniki, chwyt, kopnięcia, dźwignie.

Ćwiczenia siłowe

- wykonuje ćwiczenia siłowe na obwodzie stacyjnym kształtujące poszczególne partie mięśniowe;
- dobiera intensywność ćwiczeń do własnych możliwości;
- wykonuje ćwiczenia w ramach crossfitu jako treningu siłowo-wytrzymałościowego;
- samodzielnie realizuje przyjęty plan treningowy.

Gry zespołowe

Koszykówka

- stosuje poznane elementy techniki indywidualnej (kozłowanie, podania i chwyt, rzuty, poruszanie się po boisku w obronie i w ataku) w grze szkolnej i w małych grach;
- wykonuje atak pozycyjny i szybki;
- wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą;
- prowadzi rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki do koszykówki;
- planuje i współorganizuje rozgrywki klasowe lub szkolne według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Pilka siatkowa

- stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: odbicia oburącz górną i dolną, wystawienie piłki, rozegranie „na trzy”, plas, zagrywkę, zbitcie po prostej, ustawienie w obronie i w ataku;
- prowadzi rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki;
- planuje i współorganizuje rozgrywki klasowe lub szkolne według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Pilka ręczna

- stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: podania i chwyt, rzuty z miejsca, w biegu i z wyskoku, zwody;
- wykonuje atak pozycyjny i szybki;
- wykonuje obronę strefą;
- prowadzi rozgrzewkę z wykorzystaniem piłek;
- planuje i współorganizuje rozgrywki klasowe lub szkolne według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Pilka nożna

- stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: podania i przyjęcia piłki, prowadzenie piłki, strzały do bramki;
- wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
- wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą;
- prowadzi rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki;
- planuje i współorganizuje rozgrywki klasowe lub szkolne według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Gry rekreacyjne

- stosuje elementy techniki w taktyki w wybranych grach rekreacyjnych np: kwadrant, unihokej, ultimate, korfbal, tchoukball, badminton, tenis stołowy, bulle;
- organizuje i przeprowadza klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;
- diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.

Nordic Walking

- prezentuje podstawową technikę marszu NW;
- dobiera technikę pokonywania naturalnych przeszkód terenowych – podejście pod górę, zejście z góry;
- prowadzi rozgrzewkę z wykorzystaniem kijków NW.

Łyżwiarstwo

- wykona jazdę przodem i tyłem po prostej, po obwodzie koła;
- wykona elementy przekładanki przodem i tyłem;
- wykona hamowanie wybraną techniką;
- wykona zmiany kierunku jazdy;
- prowadzi specjalistyczną rozgrzewkę.

Pływanie

- przepłytnie dowolny dystans kraulem, stylem grzbietowym, stylem klasycznym;
- wykona skoki do wody dowolną techniką;
- wykona próby nawrotów;
- przeprowadzi specjalistyczną rozgrzewkę.

Taniec

- wykonuje ćwiczenia do muzyki z wykorzystaniem różnorodnych przyborów;
- wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny według inwencji nauczyciela tj. standardowe: walc angielski, walc wiedeński, tango, latynoamerykańskie: samba, cha-cha, jive, rumba, narodowe: polonez, integracyjne na obwodzie koła;
- opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole wg. inwencji nauczyciela i ucznia;
- dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych;
- wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do wybranej muzyki.

PROGRAM NAUCZANIA DLA KLASY IV LICEUM – HOKEJ NA TRAWIE

Technika gry

Doskonalenie podstawowych elementów techniki na maksymalnej szybkości;

***Prowadzenie**

- FH/FB – oburącz/jednorącz
- Oburącz:
 - piłka przy kij
 - z kontrolowanym wypuszczaniem
 - prowadzenie - po wykonaniu lewego i prawego barku
 - prowadzenie z unoszeniem piłki
- Bieg po łuku (np. wejście do półkola) z prawej i lewej strony z ochroną piłki
- Prowadzenie pod presją
- Zabieganie toru biegu przeciwnika przy prowadzeniu

- Prowadzenie ze skanowaniem przestrzeni (przełędem sytuacji)

***Podania**

- Podania wszystkimi technikami pod presją
- Podania wszystkimi technikami na maksymalnej szybkości
- lob - z miejsca, w biegu
- podanie strzałem FH przy prawej nodze
- podanie strzałem BH przy lewej nodze
- podania na jeden kontakt
- centrowanie FH i BH
- podania do krytego zawodnika (timing)
- podania w wolną przestrzeń

***Przyjęcia**

- pozycja zamknięta/półotwarta/otwarta
- przyjęcia kierunkowe (lewa-prawa strona)
- przyjęcie piłki górnej (uniesionej) – w miejscu, w biegu
- przyjęcie loba – w miejscu, w biegu
- przyjęcie piłki BH i FH podanej z tyłu
- przyjęcie piłki pod presją

***ID - Indywidualna defensywa**

- przygotowanie odbioru: jab tackle
- techniki odbioru piłki (shave, steal)
- krycie na wyprzedzenie – FH/BH
- wyprzedzanie
- przechwyt
- 1x1 – w różnych sektorach boiska
- 1x1 – w półkolu strzałowym
- praca napastników - presja, odcięcie piłki, channelling
- „block tackle”
- podwajanie
- gra sweeper'a

***ID - Indywidualna ofensywa**

- 1x1 - w różnych sektorach boisko
- 1x1 – w półkolu strzałowym
- 1x1 z bramkarzem
- oderwanie się od krycia
- umiejętność utrzymywania się przy piłce
- techniki dogrywania piłki do PS
- techniki finalizowania akcji (pchnięcie, zmiana kierunku, sposób niemiecki, strzał, dobitka)
- zajmowanie pozycji pod bramką (długi słupek!!!)

Taktyka gry

WGD – współdziałanie grupowe – defensywa

- asekuracja
- podwajanie
- przekazywanie krycia
- komunikacja
- przewaga liczebna w obronie – w różnych sektorach (od 1x2 maksymalnie 3x4)
- przewaga liczebna w ataku – w różnych sektorach (od 2x1 maksymalnie 4x3)
- przewaga liczebna w obronie – w półkolu strzałowym (od 1x2 maksymalnie 3x4)
- przewaga liczebna w ataku – w półkolu strzałowym (od 2x1 maksymalnie 4x3)
- współpraca z bramkarzem w półkolu strzałowym
- organizacja defensywy w sytuacjach dynamicznych (rzuty wolne/długie rogi)
- defensywa kontry
- przejście ofensywa - defensywa
- Taktyczne systemy defensywy halowej

WGO – współdziałanie grupowe – ofensywa

- uwalnianie się spod krycia
- komunikacja
- umiejętność tworzenia przewagi
- wykorzystanie auto-zagrania
- różne sposoby zdobywania półkola strzałowego (wprowadzenie, wrzucenie piłki, zgranie bez przyjęcia, centra – FH/BH)
- kontra i szybki atak
- Faza przejściowa defensywa – ofensywa
- umiejętność utrzymania się przy piłce pod presją
- transfer
- wyjście z presji
- guard position
- give and go
- Taktyczne systemy ofensywy halowej

Gry kontrolne

- gry uproszczone
- gry zadaniowe
- gry szkolne
- gra właściwa

SFG O – stale fragmenty gry - ofensywa

- technika podania (pierwsza/druga para)
- technika przyjęcia
- technika pchnięcia/strzału

SFG D - stale fragmenty gry - defensywa

- technika obrony na linii
- przejęcie piłki odbitej od bramkarza i jej wyprowadzenie
- technika wybiegu

PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE – KLASY I-IV LICEUM

Szybkość – gry bieżne bez przyborów i z przyborem, przyjmowanie różnych pozycji i starty z różnych pozycji, biegi krótkie, wykonywanie różnych czynności ruchowych w krótkich przedziałach czasowych.

Sila: Dynamiczna i Statyczna – różne formy ruchu z pokonywaniem ciężaru własnego ciała, oporowaniem współwiczającego, stosowanie dodatkowego obciążenia, pokonywanie oporu stawianego przez odpowiednio dobrany sprzęt (zwisy, podpory, rzuty, wspinanie, dźwigane, mocowanie, przeciąganie).

Nauka technik treningu siłowego. Stosowanie indywidualnych obciążeń i dostosowywanie programu do ucznia.

Moc – skoki z maksymalną szybkością w krótkim przedziale czasowym na różnym elastycznym podłożu; różne formy skoków, przeskoków z użyciem skakanki, laski lub innego przyboru).

Zwinność, zręczność – ćwiczenia indywidualne i ze współwiczającym zwiększające obszerność ruchu ramion i pasa barkowego, nóg i pasa biodrowego oraz tułowia; zmiany rytmu, tempa, rozluźnienia i napięcia mięśni w krótkich układach ruchowych z elementami chodu, biegu, ewentualnie akrobatycznych z użyciem przyborów, walka o równowagę w pozycjach wysokich i niskich, na przyrządach równoważnych w biegu po linii, śladach.

Wytrzymałość siłowa – ćwiczenia i zadania ruchowe wykonywane w dłuższych przedziałach czasowych z obciążeniem przez współwiczającego lub odpowiednio dobranym przyborem, układy ćwiczeń na przyrządach.

Wytrzymałość szybkościowo - zwinnościowa – gry drużynowe, ćwiczenia akrobatyczne, biegi z omijaniem lub pokonywaniem przeszkód.

Wytrzymałość biegowa - marszobiegi, biegi terenowe, biegi przełajowe i biegi płaskie.

KLASA I – IV LICEUM

I. Samokontrola i samoocena umiejętności:

- przygotowanie organizmu do wysiłku
- doboru czynności ruchowych dla kształtowania sprawności fizycznych,
- realizacja zadań ruchowych indywidualnych i zespołowych pod kątem dokładności, precyzji, estetyki, skuteczności wykonania,
- doboru czynności ruchowych w czasie przerw w pracy dla przeciwdziałania zmęczeniu i znużeniu,
- praktyczne stosowanie podstawowych przepisów bezpieczeństwa i organizacji zajęć ruchowych,
- współpraca uczniów – nauczyciel, uczeń – uczeń, asekuracja, wymiana doświadczeń, wzajemna pomoc w opanowaniu umiejętności i kształtowania sprawności.

II. Wiadomości:

- organizacja miejsca do zajęć, sprawność urządzeń, sprzętu, zasady organizacji lekcyjnych i treningowych,
- współdziałanie uczniów i nauczyciela – trenera w czasie zajęć, asekuracja,
- przepisy, terminologia poszczególnych dyscyplin,
- planowanie i organizacja zawodów, gier i zabaw, sędziowanie,
- kultura uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej,
- współzawodnictwo sportowe,
- przyjmowanie prawidłowej postawy ciała,
- określenie stopnia umiejętności ruchowych,
- adaptacja organizmu do wysiłku,
- zasady hartowania organizmu w różnych porach roku,
- informacja o popularnej i fachowej literaturze związanej tematycznie ze zdrowiem, sportem, turystyką, rekreacją, odżywianiem.

III. Umiejętności dodatkowe

Uczniowie Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego w Poznaniu powinni w pierwszym roku nauki przejść szkolenie przewidziane dla Sędziów Kandydatów i otrzymać po zdaniu egzaminu wraz ze świadectwem ukończenia I klasy

uprawnienia Sędziego Kandydata. W drugim roku nauki uczniowie powinni przejść szkolenie przewidziane dla Sędziów Młodzieżowych i otrzymać po zdaniu egzaminu uprawnienia Sędziego Młodzieżowego.

Wszyscy uczniowie kończący LOMS powinni po zdaniu egzaminu otrzymać licencję sędziowską (po wypełnieniu wymogów licencyjnych) oraz stopień sędziego I stopnia PZHT.

Testy sprawności ogólnej oraz specjalnej są to kryteria główne przy przyjęciu kandydatów do Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego w Poznaniu oraz testy oceny poziomu przygotowania specjalistycznego i ogólnego w trakcie realizacji programu szkolenia.

1. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OGÓLNEJ

2. TEST PODSTAWOWYCH ELEMENTÓW TECHNIKI HOKEJOWEJ.

1. W czterech próbach sprawności ogólnej oceniającej prędkość maksymalną, moc kończyn dolnych, zwrotność i przyspieszenie oraz wytrzymałość ogólną można zdobyć maksymalnie 40 punktów

2. W czterech próbach sprawności specjalnej oceniających podstawowe elementy techniki hokejowej - poruszanie się z piłką, drybling, podanie piłki do celu, przerzut piłki można zdobyć 60 punktów w czterech próbach.

Kryteria główne:

Kandydaci/cki przyjęci/te zostają na podstawie listy rankingowej. Maksymalna liczba punktów uzyskanych w testach sprawnościowych wynosi 100. Kandydaci/cki mogą uzyskać 40 punktów w testach sprawności ogólnej oraz 60 punktów w testach sprawności specjalnej.

Minimalna liczba punktów dla kandydatów/ek do SMS Poznań wynosi 28 punktów z prób sprawności ogólnej oraz 40 punktów z prób sprawności specjalnej.

Wymagania dodatkowe.

Kandydat/ka do SMS Poznań musi być członkiem kadry narodowej juniora młodszego M-16 lub kadry wojewódzkiej w swojej kategorii wiekowej.

Próby sprawności ogólnej

Szybkość biegowa maksymalna 20m Czas przebiegnięcia odcinka 20m z nabiegu 0,5m. Pomiar z dokładnością do 0,001s. 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.

Bieg zwinnosciowy po ósemce . Zawodnik staje na linii startu w połowie odległości pomiędzy tyczkami o wysokości 1,2m. Odległość pomiędzy nimi wynosi 5m. Próba polega na trzykrotnym pokonaniu toru o kształcie ósemki.

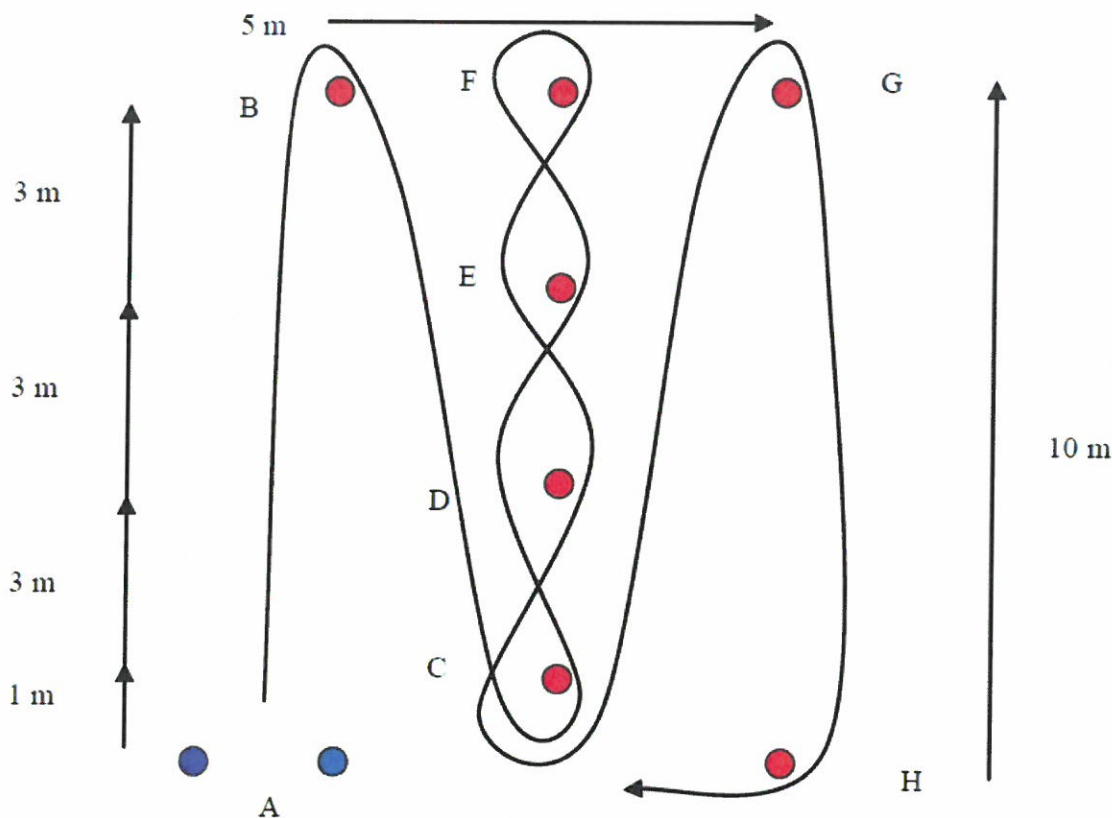
YO YO test - test wytrzymałościowy to 20 metrowy bieg wahadłowy z progresywnie narastającym tempem wyznaczanym przez sygnały dźwiękowe. Test jest podzielony na dwa etapy. Każdy etap składa się z dwóch 20-metrowych biegów, po których następuje przerwa na regenerację. Po usłyszeniu sygnału dźwiękowego, biegniesz 20 metrów, dotykasz linii końcowej strefy biegu zewnętrzną stopą i biegniesz 20 m w przeciwnym kierunku bez zatrzymywania się. Później masz czas na krótką regenerację. Wykonaj jak najwięcej tego typu 20-metrowych biegów utrzymując tempo według wskazówek sygnału dźwiękowego. Czas na pokonanie każdego następnego odcinka skraca się. Na podstawie przebiegniętej liczby odcinków (dystans) szacowany jest Vo_{2max} , który jest jednym z podstawowych parametrów wskazujących na poziom przygotowania wydolnościowego

Próby sprawności specjalnej podczas Egzaminów Kwalifikacyjnych do Szkoły

Mistrzostwa Sportowego w Poznaniu.

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,
- zawodnik pokonuje tor tylko dwa razy, ocenie podlega czas wykonania lepszej próby.

Punktacja lub/i pomiar czasu:

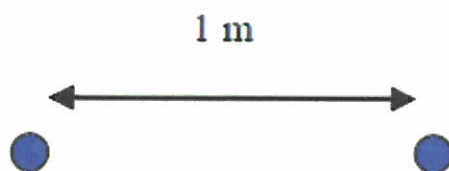
- czas jednej próby z piłką.

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.

Test nr 2 – Przetoczenie piłki .

Ocenie podlega szybkość przetoczenia piłki w płaszczyźnie czołowej.



Przeprowadzenie próby:

- czas próby 30 sekund,
- zawodnik staje w wygodnej pozycji na linii pomiędzy znacznikami A i B, na sygnał rozpoczyna przetaczanie piłki poza znaczniki A i B,
- próbę kontynuuje się aż do zakończenia czasu. W zależności od liczby prawidłowych przetoczeń piłki kandydat otrzymuje 15 punktów.

Punktacja:

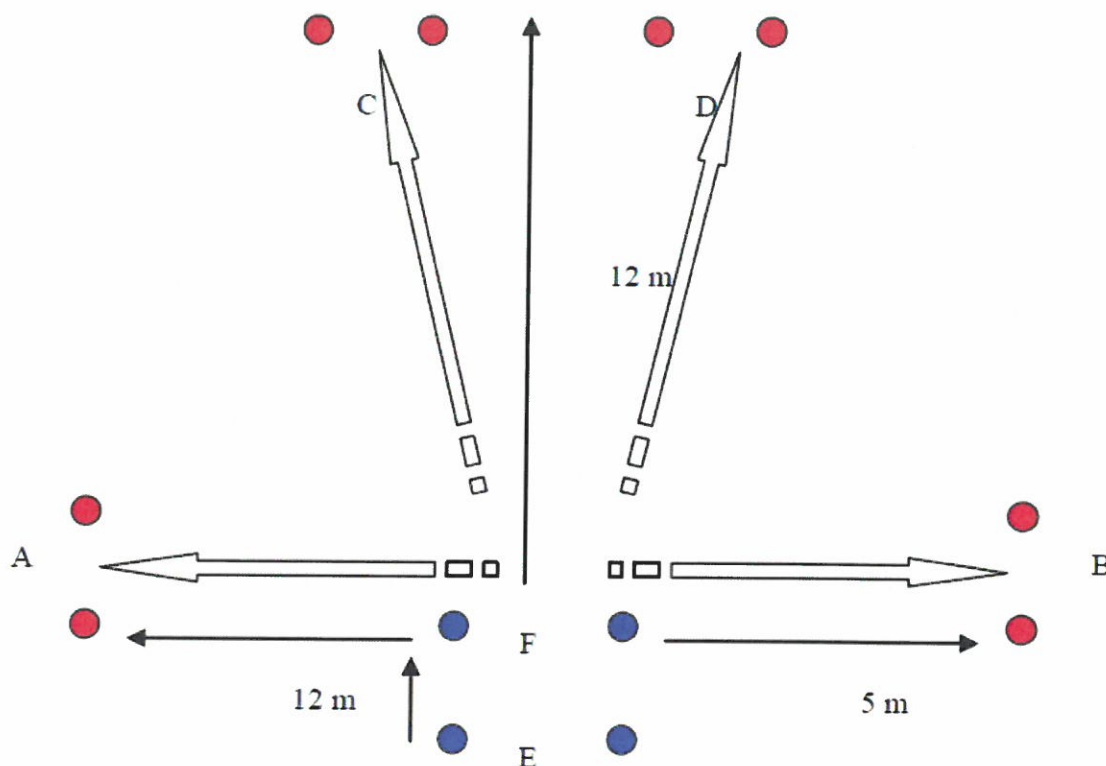
- zawodnik otrzymuje punkt za każde prawidłowe przetoczenie piłki,
- 0 punktów jeśli zawodnik nie przetoczy piłki poza znacznik A lub B.

Próba kładzie nacisk na:

- kształtowanie poprawnej pozycji zawodnika,
- rozwijanie szybkich, dokładnych przetoczeń piłki,
- prawidłową pracę stóp i rąk.

Test nr 3 – 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,

Maksymalna liczba punktów za zdobyte punkty w próbie - 15 punktów do klasyfikacji.

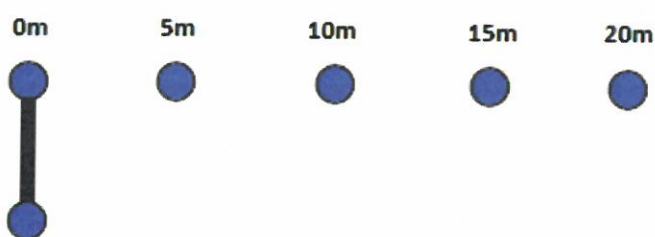
- 0 punktów jeśli zawodnik nie przekroczy linii F,
- 0 punktów jeśli zawodnik zastosuje nie odpowiedni rodzaj podania,
- czas jednej próby 45 s - za szybsze wykonanie próby o każde 5s kandydat otrzymuje 1 punkt.

Próba kładzie nacisk na:

- rozwijanie szybkich, dokładnych podań oraz strzałów,
- pozycje piłki w stosunku do stóp,
- kierowanie wzroku przed siebie,
- doskonalenie celności podań.

Test nr 4 – 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 przelotu. Maksymalna liczba punktów 15 za odległość 45m, za każde 3 metry mniej, jest odejmowany jeden punkt

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.

W ocenie poziomu przygotowania ogólnego zastosowano próby z baterii testów Zakładu Teorii Sportu AWF Poznań oraz test Yo-Yo – Bangsbo J.

Do oceny poziomu sprawności specjalnej wykorzystano próby rekomendowane przez Europejską Federację Hokeja do oceny poziomu zaawansowania technicznego.

Punktacja w testach sprawności ogólnej

Bieg po ósemce (czas w sekundach s)

	Chłopcy	Dziewczęta	Punkty
1	<12,999	<12,499	10
2	12,100-12,499	12,5-12,999	9
3	12,500-12,999	13,000-13,499	8
4	13,000-13,499	13,500-13,999	7
5	13,500-13,999	14,000-14,499	6
6	14,000-14,49	14,500-14,999	5
7	>14,500	>15,000	0

Wyskok dosiężny (wysokość wyskoku w centymetrach cm)

	Chłopcy	Dziewczęta	Punkty
1	>50	>40	10
2	48-49	38-39	9
3	46-47	36-37	8
4	44-45	34-35	7
5	42-43	32-33	6
6	40-41	30-31	5
7	<40	<31	0

Bieg 20 metrów (czas w sekundach s)

	Chłopcy	Dziewczęta	Punkty
1	<3,099	<3,599	10
2	3,100-3,299	3,600-3,799	9
3	3,300-3,499	3,800-3,999	8
4	3,500-3,699	4,0-994,199	7
5	3,700-3,899	4,200-4,399	6
6	3,900-4,099	4,400-4,599	5
7	>4,099	>4,599	0

Yo yo test (dystans próby w metrach m)

	Chłopcy	Dziewczęta	Punkty
--	---------	------------	--------

1	>1900	>1500	10
2	1800-1899	1400-1499	9
3	1700-1799	1300-1399	8
4	1600-1699	1200-1299	7
5	1500-1599	1100-1199	6
6	1400-1499	1000-1099	5
7	<1400	<1000	0

Punktacja w testach sprawności specjalnej

Test nr 1 – Slalom (czas w sekundach).

	Chłopcy	Dziewczęta	Punkty
1	<18,500	<19,500	15
2	18,499-18,999	19,499-19,999	14
3	19,000-19,499	20,000-20,499	13
4	19,500-19,999	20,500-20,999	12
5	20,000-20,499	21,000-21,499	11
6	20,500- 20,999	21,500- 21,999	10
7	21,000-21,499	22,000-22,499	9
8	21,500- 21,999	22,500- 22,999	8
9	>22,00	>23,00	0

Test nr 2 – Przetoczenie piłki (liczba przetoczeń).

	Chłopcy	Dziewczęta	Punkty
1	>70	>60	15

2	65-69	55-59	14
3	60-64	50-54	13
4	55-59	45-49	12
5	50-54	40-44	11
6	45-49	35-39	10
7	40-41	30-34	9
8	35-39	25-29	8
9	<35	<25	0

Test nr 3 – Podania i uderzenia piłki (punkty za celność).

	Chłopcy	Dziewczęta	Punkty
1	15	15	15
2	14	14	14
3	13	13	13
4	12	12	12
5	11	11	11
6	10	10	10
7	9	9	9
8	8	8	8
9	<7	<7	0

Test nr 4 – Podanie piłki górną (odległość w metrach).

	Chłopcy	Dziewczęta	Punkty
1	>45	>38	15
2	42-44	35	14
3	38-41	32	13
4	35-37	29	12
5	32-34	26	11
6	29-31	23	10
7	26-28	20	9
8	23-25	17	8
9	<22	<17	0

Kryteria punktowe przyjęcia do LOMS

Uczeń łącznie musi zdobyć **72** punkty.

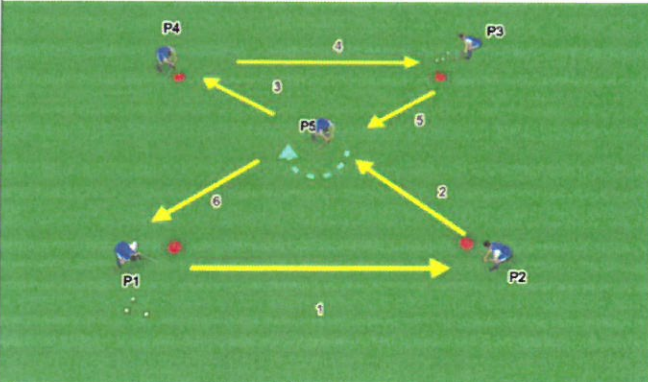
W tym minimum **24** w części ogólnej i minimum **40** w części specjalistycznej.

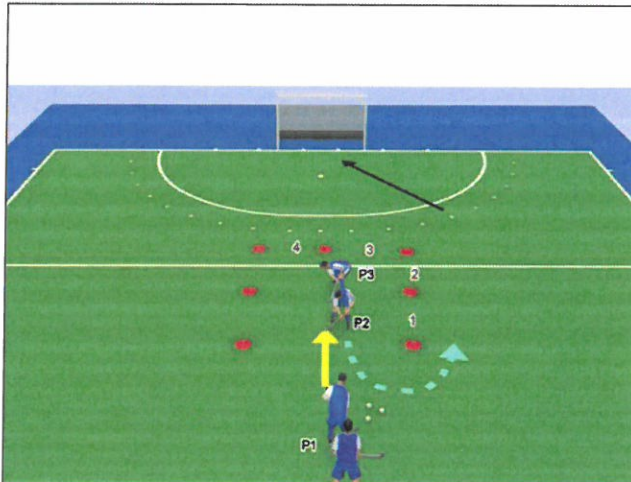
Przykładowe konspekty zajęć dla klas I-IV

Konspekt zajęć treningowych Klasa I

Temat zajęć	Współdziałanie grupowe – przyjęcie piłki w różnych pozycjach							
Technika/działania indywidualne	Podanie i przyjęcie w miejscu/biegu – pozycja zamknięta/otwarta. Podanie w tempo biegu partnera.			Motoryka	Wytrzymałość			
Działania grupowe/zespołowe	Współdziałania w parach. Wyjście na pozycje			Wiedza/mentalność	Model gry / Koncentracja i opanowanie, Budowanie pewności siebie.			
Data		Godzina		Miejsce	Boisko			
Kategoria	Klasa 1	Czas zajęć	90'	Nr zajęć	1	Liczba zawodników		12
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne
Liczba	x	x	x	x	-	-	-	-

CZĘŚĆ WSTĘPNA I	CZAS	30'
GRAFIKA	OPIS	
	<p>1) Zbiórka, omówienie treningu.</p> <p>2) Rozgrzewka ogólnorozwojowa, ćwiczenia kształtujące</p> <p>3) Prowadzenie piłki na ograniczonej przestrzeni z próbą wybicia piłki – jab tackle 3x2' z aktywną przerwą na żonglerkę</p>	

CZĘŚĆ GŁÓWNA I	CZAS	40'
GRAFIKA	OPIS	
	<p>1) Przyjęcie piłki w pozycji zamkniętej/transfer piłki na dwa kontakty.</p> <p>Zawodnik P1 zagrywa piłkę do P2, P2 do P5. Zadanie zawodnika P5 zwrot prawy/lewy bark i podanie piłki do P4, który podaje piłkę do P3. W kolejnym podaniu piłka zagrana jest do P5, który po zwrocie podanie do P1.</p> <p>Rotacja P1→P2→P3→P4→P4</p> <p>Zwracaj uwagę na szczegóły, siłę podania, przyjęcie oraz kontrolę nad piłką podczas zwrotów.</p>	



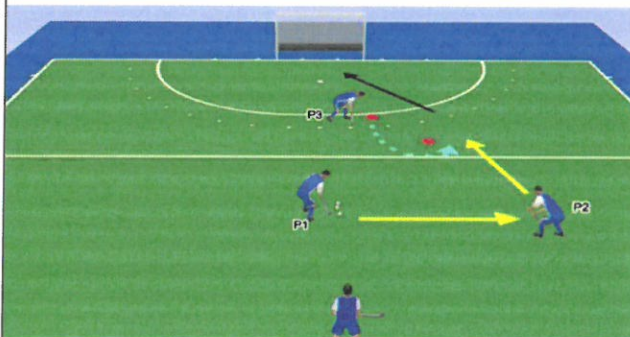
1) przyjęcie piłki w pozycji zamkniętej/otwartej

Zawodnik P1 zagrywa piłkę do zawodnika P2, który przyjmuje ją w pozycji zamkniętej. Po przyjęciu wyprowadza ją z wyznaczonego pola i prowadzi ją do półkola strzałowego, gdzie kończy strzałem do bramki. Wariant 2 po wyprowadzeniu piłki przez P2 z wyznaczonego pola zagrywa piłkę przez bramkę 1 do P3 i otrzymuje podanie powrotne przez bramkę 2 – kończy strzałem do bramki.

Wariant 3 – po przyjęciu piłki (bramka 2) przez P2 prowadzi ją i zagrywa ponownie do P3 i otrzymuje podanie przez bramkę 4. Ostatnie przyjęcie piłki w pozycji otwartej.

Rotacja P1→P2→P3

Ćwiczenie wykonane po prawej/lewej stronie



Zawodnik P1 zagrywa piłkę do zawodnika P2. Zawodnik P3 wychodzi na pozycje i przyjmuje piłkę - wariant 1 w pozycji zamkniętej - wariant 2 w pozycji otwartej

Ćwiczenie kończy się wprowadzeniem piłki do półkola strzałowego i strzałem do bramki.

Rotacja P1→P2→P3

Wariant 3 zawodnicy P1 P2 wymieniają podania, zawodnik P3 decyduje w którym momencie wychodzi na pozycje.

Zadanie dodatkowe obserwacja pola gry przez zawodników P1/P2

CZEŚĆ GŁÓWNA II	CZAS	15'
GRAFIKA	OPIS	




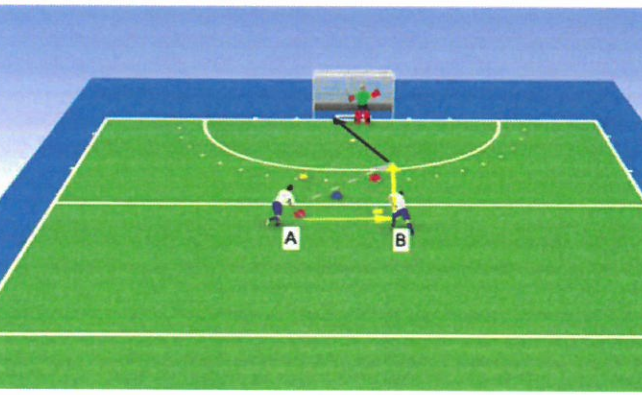
1) Gra zadaniowa 3x3na cztery bramki 3 x3'. Tworzenie sytuacji 2x1. Wyjście na pozycje z przyjęciem piłki w pozycji zamkniętej/otwartej.

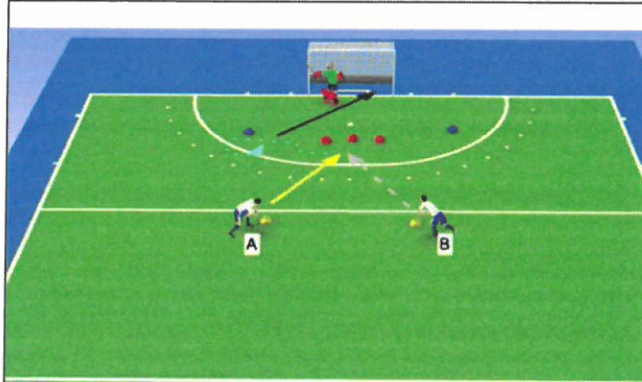
CZĘŚĆ KOŃCOWA	CZAS	5
Zebranie sprzętu, Feedback.		

Konspekt zajęć treningowych Klasa II

Temat zajęć	Współdziałanie grupowe – strzały do bramki							
Technika/działania indywidualne	Podanie piłki, przyjęcie biegu – pozycja zamknięta/otwarta. Strzały w różnych pozycjach.			Motoryka		Szybkość		
Działania grupowe/zespołowe	Współdziałania w parach. Wyjście na pozycje			Wiedza/mentalność		Koncentracja i opanowanie, Szybkość reakcji Budowanie pewności siebie.		
Data		Godzina		Miejsce	Boisko			
Kategoria	Klasa 2	Czas zajęć	90'	Nr zajęć		Liczba zawodników	12	
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne
Liczba	x	x	x	x	-	-	-	-

CZĘŚĆ WSTĘPNA I	CZAS	30'
GRAFIKA	OPIS	
	<p>1) Zbiórka, omówienie treningu.</p> <p>2) Rozgrzewka ogólnorozwojowa, ćwiczenia koordynacji i orientacji przestrzennej.</p> <p>3) Zawodnicy 8-10 poruszają się na połowie boiska. 5/6 posiada piłkę i zagrywa ją do wolnego zawodnika. Wykorzystujemy różne formy podania uderzenia, pchnięcia, tzw s.posób niemiecki. Komunikacja pomiędzy zawodnikami.</p>	

CZĘŚĆ GŁÓWNA I	CZAS	40'
GRAFIKA	OPIS	
	<p>1) Zawodnik A podaje piłkę do B i biegnie po skosie za czerwony znacznik gdzie przyjmuje piłkę w pozycji otwartej podana przez zawodnika B. Po przyjęciu piłki oddaje strzał do bramki.</p> <p>Kolejni zawodnicy wykonują ćwiczenie w przeciwną stronę z przyjęciem piłki forhendem i strzałem do bramki bekhendem.</p> <p>Strzały przy lewej prawej nodze wykroczonej. Zwracamy uwagę na ustawieniu piłki w stosunku do ciała podczas strzału.</p>	



2) Zawodnik B biegnie w kierunku półkola strzałowego i otrzymuje podanie od zawodnika A. Po przyjęciu prowadzi piłkę w kierunku niebieskiego znacznika i wykonuje zwrot przez lewy bark i oddaje strzał forhendem.

Wariant

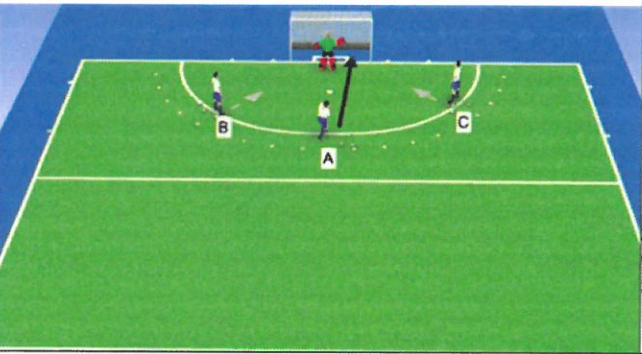
Ćwiczenie wykonujemy w odwrotnym kierunku z przyjęciem i strzałem wykonanym za pomocą bekhendu z zwrotem przez prawy bark.



3) Zawodnik B wychodzi na pozycję w kole w wyznaczonej strefie i otrzymuje podanie od A. Wykonuje jak najszybciej strzał do bramki (zawodnik pracuje na nogach żeby ustawić się do strzału a nie poprawia ustawienie piłki). Zawodnicy B D starają się dobić obronioną piłkę przez bramkarza. Po zakończonej akcji B wychodzi z koła i zawodnik C podaje do D. Obroniona piłkę dobijają zawodnicy D i A.

Warianty

- Strzały bekhendem
- Podanie piłki skaczącej/ półgórną.



4) Zawodnik A oddaje strzał do bramki. zawodnicy CB atakują bramkarza próbując dobić obronioną piłkę. akcja kończy się gdy jest zdobyta bramka lub piłka opuści półkole strzałowe.

2. Strzał wykonuje B atakują A i C

3. Strzał wykonuje C atakują A i B.

Po całej serii rotacja pozycji zawodników ABC

wariant
Strzały do bramki bekhendem

CZĘŚĆ GŁÓWNA II	CZAS	15'
GRAFIKA	OPIS	

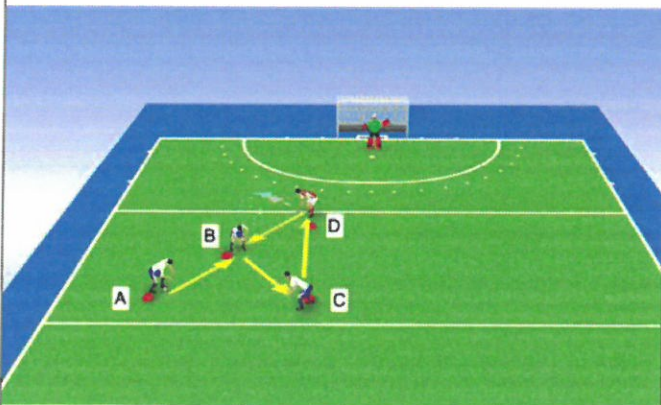
	<p>1) Gra zadaniowa 3x3 na dwie bramki 3x3' kreowanie pozycji strzeleckiej. Zawodnik, który zdobędzie bramkę musi dobiec do bramki i lekko uderzyć kijem w poprzeczkę. Szybka organizacja gry po stracie bramki wykorzystanie przewagi. Wyjście na pozycje z przyjęciem piłki w pozycji zamkniętej/otwartej.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

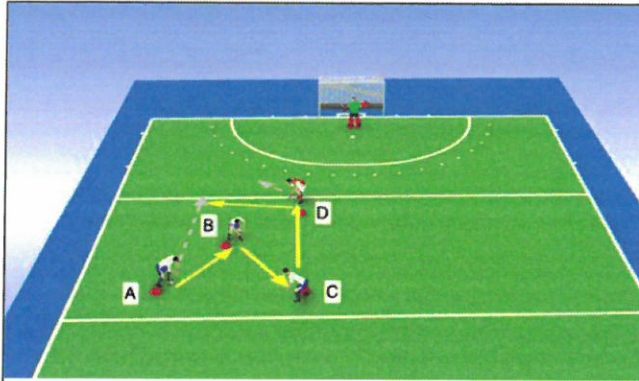
CZĘŚĆ KOŃCOWA	CZAS	5
Zebranie sprzętu, Feedback.		

Konspekt zajęć treningowych Klasa III

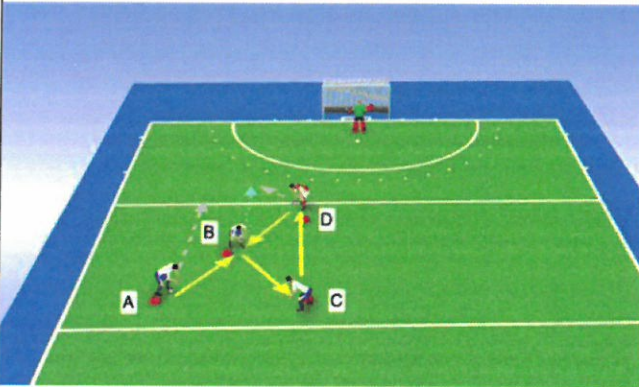
Temat zajęć	Współdziałanie indywidualne/grupowe w działaniach ofensywnych							
Technika/działania indywidualne	Gra w ofensywie i defensywie 1X1			Motoryka		Szybkość		
Działania grupowe/zespołowe	Współdziałania ofensywne 2x1 oraz współdziałania defensywne w sytuacjach 2x2			Wiedza/mentalność		Koncentracja Szybkość podejmowania decyzji		
Data		Godzina		Miejsce	Boisko			
Kategoria	Klasa 3	Czas zajęć	90'	Nr zajęć		Liczba zawodników	14	
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne
Liczba	x	x	x	x	-	-	-	-

CZĘŚĆ WSTĘPNA I	CZAS	25'
GRAFIKA	OPIS	
	<p>1) Zbiórka, omówienie treningu.</p> <p>2) Rozgrzewka ogólnorozwojowa, ćwiczenia koordynacji i orientacji przestrzennej.</p> <p>3) Zabawa 1x1 na małej przestrzeni 3x2'. Utrzymanie piłki, odbiór/wybiecie piłki</p>	

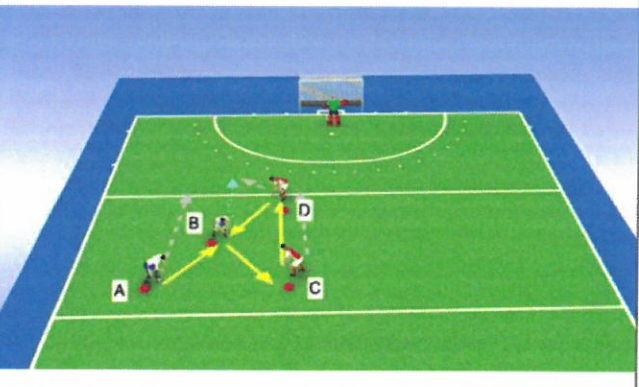
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	CZAS	40'
GRAFIKA	OPIS	
	<p>Podania piłki pomiędzy zawodnikami ABCDB. Po otrzymaniu podania zawodnik B od D następuje pojedynek 1x1 BD</p> <p>Rotacja AB → BD</p> <p>Wariant z atakiem obrońcy z prawej/lewej strony</p>	



Podania piłki pomiędzy zawodnikami ABCDA. Po otrzymaniu podania zawodnik A (przyjęcie w biegu) od D następuje pojedynek 1x1 AD
Rotacja BC→AD
Wariant z atakiem obrońcy z prawej/lewej strony



Podanie piłki ABCDB. Po otrzymaniu piłki przez B zaczyna się pojedynek 2x1 pomiędzy zawodnikami AB:D
Wariant lewa/prawa strona



Podanie piłki ABCDB. Po otrzymaniu piłki przez B rozpoczyna się pojedynek 2x2 AB na CD
Wariant lewa/prawa strona.

CZĘŚĆ GŁÓWNA II	CZAS	20'
GRAFIKA	OPIS	



1) Gra zadaniowa 3x3 na dwie bramki 3x3' kreowanie pozycji strzeleckiej. Zawodnik, który zdobędzie bramkę musi dobiec do bramki i lekko uderzyć kijem w poprzeczkę. Szybka organizacja gry po stracie bramki wykorzystanie przewagi.
Wyjście na pozycje z przyjęciem piłki w pozycji zamkniętej/otwartej.

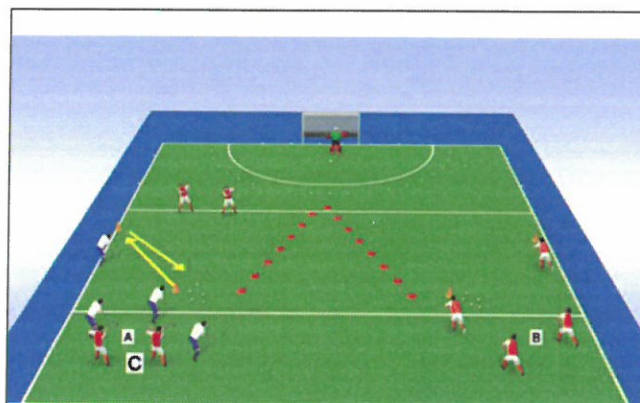
CZEŚĆ KOŃCOWA	CZAS	5
Zebranie sprzętu, Feedback.		

Konspekt zajęć treningowych Klasa IV

Temat zajęć	Rozegranie akcji ofensywnych w przewadze – szybki atak							
Technika/działania indywidualne	Wykorzystywanie wolnych przestrzeni w akcji ofensywnej. Działania defensywne w przewadze przeciwnika			Motoryka		Wytrzymałość		
Działania grupowe/zespołowe	Współdziałania w akcji ofensywnych			Wiedza/mentalność		Koncentracja Szybkość podejmowania decyzji		
Data		Godzina		Miejsce	Boisko			
Kategoria	Klasa 4	Czas zajęć	90'	Nr zajęć		Liczba zawodników	18	
Przybory	Pilki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne
Liczba	x	x	x	x	-	-	-	-

CZĘŚĆ WSTĘPNA I	CZAS	25'
GRAFIKA	OPIS	
	<p>1) Zbiórka, omówienie treningu.</p> <p>2) Rozgrzewka ogólnorozwojowa, ćwiczenia koordynacji i orientacji przestrzennej.</p> <p>3) Gra 4x4 na utrzymanie w określonej strefie boiska</p> <p>Warianty – zmniejszamy pole gry ograniczając przestrzeń zawodnikom</p>	

CZĘŚĆ GŁÓWNA I	CZAS	30'
GRAFIKA	OPIS	
	<p>Zawodnik A zagrywa 2 piłki i nie uczestniczy dalej w ćwiczeniu. Pierwsza piłka zagrana do B który ją odgrywa powrotnie do A i wychodzi na pozycję. Zawodnik A ponownie zagrywa piłkę do B, który po przyjęciu wprowadza ją do półkola strzałowego i oddaje strzał na bramkę. Jak tylko zagra piłkę do B zagrywa drugą piłkę do D. Zawodnicy CD przeprowadzają szybki atak 2x1 z B. Warianty Druga piłka akcja 2x2 z BE lub 3x2 ADC z BE. Lewa prawa strona</p>	



Rozegranie szybkiego ataku w przewadze 4x2

Drużyna A atakuje 2 obrońców z drużyny C, po zakończeniu ataku wyznaczona dwójka z drużyny A przebiega na drugą stronę w celu podjęcia działań defensywnych przeciwko drużynie B. Następnie 2 z drużyny B broni przeciwko drużynie C

Warianty zwiększamy liczbę obrońców do 3/4

CZĘŚĆ GŁÓWNA II		CZAS	20'
GRAFIKA		OPIS	
		1) Gra zadaniowa 9x9 na dwie bramki 2x10 minut Rozegranie piłki na 4/5 obrońców Warianty Gra defensywna w kryciu indywidualnym 1x1 Gra defensywna w strefie. Gra wysokim pressingiem	

CZĘŚĆ KOŃCOWA	CZAS	5
Zebranie sprzętu, Feedback.		

Opracowali:

Jacek Adrian
Dariusz Rachwalski
Krzysztof Rachwalski

Kierownik Wyszkożenia PZHT



Krzysztof Rachwalski

POLSKI ZWIĄZEK HOKEJA NA TRAWIE
ul. Starołęcka 36, 61-361 Poznań
tel. +48 603 766 185, fax. 61 86 18 889
NIP: 779-10-62-572