

MINISTERSTWO OŚWIATY I WYCHOWANIA  
INSTYTUT PROGRAMÓW SZKOLNYCH

ANEKS DO PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
KLASY I - IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ  
MINI - GRY SPORTOWE

WARSZAWA 1975



MINISTERSTWO OŚWIATY I WYCHOWANIA  
INSTYTUT PROGRAMÓW SZKOLNYCH

ANEKS DO PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
KLASY I - IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ  
MINI - GRY SPORTOWE

WARSZAWA 1975



371.2 (073)

563 / bron. / e

Opracował:

mgr Radosław BOTWINSKI

# SPIS TRESCI

	Strona
Wstęp .....	3 - 4
Charakterystyka mini-gier sportowych.....	4
Cele i zadania mini-gier sportowych w procesie wychowania fizycznego dzieci.....	5
Ogólne wskazania metodyczne .....	5 - 7
Mini-koszykówka.....	8 - 24
Mini-siatkówka.....	25 - 37
Mini-piłka ręczna .....	38 - 44
Mini-piłka nożna .....	45 - 49
Mini-hokej z piłką /ogólna charakterystyka ....	50
Odmiany mini-hokeja z piłką:	
- mini-hokej z piłką na boisku.....	51 - 54
- mini-hokej z piłką na wrotkach .....	54 - 56
- mini-hokej z piłką na lodzie.....	56 - 64





Modyfikacja wychowania fizycznego i sportu w szkole zmierza głównie w kierunku przygotowania uczniów do świadomego udziału w procesie samosterowania rozwojem fizycznym i psycho-motorycznym oraz kształtowania i rozwijania umiejętności ruchowych dzieci w oparciu o podstawowy zasób wiedzy ogólnej i specjalistycznej w zakresie kultury fizycznej.

Realizacja powyższych założeń powinna przebiegać w ścisłej integracji wychowania fizycznego i sportu oraz wychowania zdrowotnego od pierwszych lat pobytu dziecka w szkole.

Jednym z podstawowych warunków modyfikacji obowiązkowych i dobrowolnych zajęć wychowania fizycznego w szkole jest szeroko pojęte usportowienie dzieci i młodzieży, zmierzające do kształtowania trwałych nawyków systematycznego uprawiania sportu i rozbudzania zainteresowań sportowych u wszystkich uczniów.

W procesie wychowania fizycznego dzieci w wieku wczesnoszkolnym szczególną rolę ze względów dydaktyczno-wychowawczych i zdrowotnych odgrywają zajęcia ruchowe wzorowane na sportowych grach zespołowych.

Stosowanie szerokiego zasobu środków podporządkowanych zespołowej działalności sportowej pozwala o wiele lepiej poznać zainteresowania i potrzeby współczesnych dzieci. W czasie zajęć ruchowych zawierających elementy gier zespołowych uczniowie mają możliwość zetknięcia się z wieloma odmianami form ruchu i stopniowego opanowania umiejętności opartych na ruchach celowych, precyzyjnych i skoordynowanych, które następnie będą wykorzystane we współzawodnictwie i współdziałaniu w zespole rówieśniczym.

Adaptacja i wykorzystanie sportowych form aktywności ruchowej w procesie wychowania fizycznego dzieci wymaga istotnych zmian w metodzie pracy oraz wzbogacenia i urozmaicenia materiału programowego o nowe treści i rozwiązania metodyczno-organizacyjne.

Aneks do programu wychowania fizycznego dla klas I-IV szkoły podstawowej zawiera założenia metodyczno-organi-

zacyjne mini-gier sportowych, które należy realizować w klasach nauczania początkowego w czasie obowiązkowych zajęć ruchowych z dziećmi.

W doborze treści materiału metodycznego uwzględniono głównie te elementy, które mają przygotować ogół uczniów do czynnego uczestnictwa w rekreacyjnej działalności ruchowej, a nie do wczesnej specjalizacji w sportowych grach zespołowych.

Program mini-gier sportowych powinien być realizowany w taki sposób, aby dzieci opanowały jak najwięcej gier zawartych w aneksie.

Aneks uwzględnia następujące gry zespołowe:

1. Mini-koszykówkę
2. Mini-siatkówkę
3. Mini-piłkę ręczną
4. Mini-piłkę nożną
5. Mini-hokej z piłką /3 odmiany/

**UWAGA.** Materiał metodyczno-organizacyjny zawarty w aneksie został przewidziany również do realizacji w klasach nauczania początkowego 10-letniej średniej szkoły ogólnokształcącej.

## CHARAKTERYSTYKA MINI-GIER SPORTOWYCH

Termin "mini-gra" przyjęto zgodnie z nomenklaturą międzynarodową, w odróżnieniu od pojęcia tak zwanych "małych gier" stosowanych w treningu sportowym w formie uproszczonej, szkolnej lub właściwej.

Mini-grę sportową można scharakteryzować jako grę ruchową, w której treści stosuje się podstawowe elementy techniki, taktyki, współzawodnictwa i współdziałania sportowych gier zespołowych, dostosowane do możliwości rozwojowych dzieci w wieku 7-11 lat. Natomiast idea gry jest podporządkowana ogólnym zasadom zabawy ruchowej.



## CELE I ZADANIA MINI-GIER SPORTOWYCH W PROCESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DZIECI

Celem zajęć wychowania fizycznego w klasach I- IV opartych na programie mini-gier sportowych jest przede wszystkim:

1. Wdrażanie dzieci do przestrzegania zasad współżycia zespołowego, opartego na wzajemnym zaufaniu, zrozumieniu, życzliwości, pomocy i poszanowaniu godności ludzkiej, zgodnie z zasadami humanizmu socjalistycznego.
2. Stymulowanie rozwoju organizmu.
3. Rozwijanie i utrwalanie zainteresowań sportowych.

Główne zadanie zajęć z mini-gier sportowych polega na stworzeniu dzieciom klas I-VI optymalnych warunków do opanowania różnorodnych umiejętności ruchowych wzorowanych na sportach zespołowych.

Program wychowania fizycznego klas I-IV wzbogacony o treści mini-gier sportowych umożliwia:

- intensyfikację i uatrakcyjnienie zajęć,
- kształtowanie cech motorycznych,
- doskonalenie różnorodnych form ruchu,
- przekazywanie niezbędnych wiadomości na temat mini-gier sportowych i sportu,
- wdrożenie uczniów do regularnego uprawiania ćwiczeń ruchowych.

### OGÓLNE WSKAZANIA METODYCZNE

Szerokie możliwości oddziaływania na rozwój podstawowych dyspozycji ruchowych dzieci w czasie zajęć z mini-gier sportowych wymagają od prowadzącego określonego postępowania dydaktyczno-wychowawczego.

W systemie zajęć opartych na mini-grach sportowych kształtowanie i rozwijanie umiejętności ruchowych dzieci powinno być realizowane przez wszechstronne przygotowanie ogólne oraz specjalne /charakterystyczne dla danej gry/, z uwzględnieniem wieku, płci oraz indywidualnego rytmu rozwojowego uczniów. Należy przyjąć zasadę, iż mini-gry sportowe należy traktować jako wesołą i dostępną dla ogółu dzieci grę ruchową.

Dzieci powinny być zainteresowane każdym ćwiczeniem i zadaniem ruchowym, które stawia się im do rozwiązania w ciekawej i atrakcyjnej formie. W przeciwnym wypadku zajęcia te będą dla nich nużącą pracą fizyczną, a nie zabawą w sport.

Wychowawcy realizującemu program mini-gier sportowych w czasie obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego pozostawia się swobodę w doborze metod, form i treści przy jednoczesnym stosowaniu ogólnych wskazań zdrowotnych i pedagogicznych obowiązujących w pracy z dziećmi w wieku 7-11 lat.

W zajęciach mini-gier sportowych z dziećmi klas I-III należy stosować szeroki zasób ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych przygotowujących do gry właściwej.

W klasie IV należy doskonalić poznane ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe oraz rozwijać i utrzymywać w atrakcyjnej formie podstawowe umiejętności /indywidualne i zespołowe/ danej mini-gry sportowej.

Właściwą grę, według określonych zasad, można wprowadzać do zajęć ruchowych wtedy, gdy dzieci opanują podstawowy zasób umiejętności specyficznych dla danej gry. W przeciwnym razie zostanie w sposób zasadniczy wypaczony jej charakter, a dzieci będą nabywały niewłaściwe nawyki ruchowe.

Przed właściwą grą powinno się stosować małe gry /2x2, 3x3, 4x4 - na jedną bramę, kosz itp./, w których dzieci zapoznają się z podstawowymi założeniami mini-gry sportowej.

Umiejętności danej gry /indywidualne i zespołowe/ powinny być rozwijane równolegle ze wszechstronnym przygotowaniem.

waniem fizycznym uczniów w czasie wszelkich zajęć ruchowych, dostępnych dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Mini-gry sportowe stwarzają możliwości nabywania umiejętności ruchowych i kształtowania cech motorycznych w ciekawej i atrakcyjnej formie. W klasach I-IV trzeba zwrócić uwagę na kształtowanie przede wszystkim zwinności /koordynacji i gibkości/ - równoległe z siłą, szybkością i wytrzymałością.

Równocześnie z opanowywaniem umiejętności ruchowych mini-gier sportowych dzieci powinny być wdrażane do postępowania zgodnego z określonymi regułami.

Ucząc mini-gier sportowych, należy dokładnie zapoznać dzieci z zasadami poszczególnych gier, a w czasie zajęć ruchowych konsekwentnie ich przestrzegać oraz wskazywać i omawiać popełnione nieprawidłowości. Po pewnym czasie uczniowie sami zaczną dostrzegać prawidłowości i błędy swoje oraz błędy kolegów.

We wszystkich grach występuje współzawodnictwo, a w związku z tym są zwycięzcy i pokonani. Często dzieci za wszelką cenę chcą być zwycięzcami. Zwycięstwo w rywalizacji sportowej nie może być jednak osiągnięte kosztem przekraczania ogólnie obowiązujących norm postępowania społecznego. W pracy wychowawczej od najwcześniejszych lat pobytu dziecka w szkole należy dążyć do tego, aby uczeń zrozumiał cele i zasady współdziałania i współzawodnictwa sportowego.

## MINI-KOSZYKOWKA

### Charakterystyka gry

Mini-koszykówka jest grą wzorowaną na koszykówce, lecz przystosowaną do możliwości rozwojowych dzieci w wieku wczesnoszkolnym, a nawet przedszkolnym. Osiąga się to przez zmniejszenie wymiarów boiska i sprzętu, ciężaru piłki oraz uproszczenie przepisów.

W grze uczestniczą dwa zespoły po pięciu graczy. Zadaniem każdego zespołu jest wrzucenie piłki do kosza przeciwnika i zapobiegnięcie zdobyciu piłki i punktów przez zespół przeciwny.

Piłka może być grana tylko rękami, a więc podawana, rzucona, podbijana, toczona lub kozłowana w dowolnym kierunku - przy zachowaniu określonych zasad gry. Nie liczy się jako błąd uderzenie piłki nogą lub inną częścią ciała tylko w tym wypadku, gdy nie jest to zrobione celowo.

Jeśli drużyna wejdzie w posiadanie piłki, musi w ciągu 30 sek. oddać rzut do kosza. Niespełnienie tego warunku jest przekroczeniem i wówczas piłkę otrzymuje przeciwny zespół, który wprowadzają ją do gry wyrzutem spoza linii bocznej.

W klasach I-III przepis ten może być pominięty.

### Zasady gry

Międzynarodowy Komitet Mini-Koszykówki /CIM-FIBA/ opracował i wydał oficjalne przepisy gry. Przepisy te powinny obowiązywać wyłącznie przy organizowaniu spotkań oficjalnych /rozgrywki międzyklasowe i międzyszkolne/ mini-koszykówki.

Biorąc pod uwagę odmienne warunki, w jakich prowadzone są zajęcia wychowania fizycznego w poszczególnych szkołach, w praktyce należy stosować ogólne zasady gry.

## Boisko, urządzenia, sprzęt

Wymiary boiska do mini-koszykówki wynoszą 18 x 12 m. Wysokość zawieszenia kosza od podłoża boiska wynosi 2,6 m. W szkołach -, w salach i na boisku - znajdują się najczęściej urządzenia typowe dla koszykówki, w których kosz znajduje się na wysokości 3,5 m. Należy więc urządzenie do koszykówki odpowiednio przystosować do g-y w mini-koszykówkę. Najczęściej stosowane są konstrukcje zawieszane lub przenośne. W czasie zajęć z dziećmi z klas I-II należy stosować różne urządzenia uproszczone, w których najistotniejszym elementem powinna być mała i lekka tablica /wymiary ok. 0,60 x 0,45 m/ z obręczą, którą można zawieszać np. na drabinkach, ogrodzeniu boiska, na ścianach budynku, drzewach itp.

Piłka do gry w mini-koszykówkę może być gumowa, z materiału syntetycznego lub ze skóry. Ciężar piłki /maksymalny/ wynosi 450-500 g, obwód 60-75 cm. Jeżeli nie dysponujemy specjalnymi piłkami do mini-koszykówki, należy stosować piłki nożne.

### Drużyna

Każda drużyna składa się z 8-10 zawodników, z których jeden pełni funkcję kapitana. Spotkania nie można rozpocząć, jeśli jedna z drużyn nie posiada na boisku pięciu graczy oraz minimum trzech rezerwowych. Obowiązuje zasada, iż zmiany graczy muszą być tak dokonywane, by każdy członek zespołu przebywał na boisku co najmniej 6 minut. Wymienić można równocześnie nawet 5 zawodników. Zmiana zawodników następuje po przewinieniu, przed rzutem sędziowskim lub w innych przypadkach, podyktowanych względami dydaktyczno-wychowawczymi.

### Sposób poruszania się z piłką

Kiedy grający zamierza poruszać się z piłką, może kozłować, to znaczy odbijać piłkę od podłogi tylko jedną ręką.

Nie można:

- kozłować piłki obiema rękami,
- kozłować i nieść piłkę na przemian,
- ponowić kozłowanie po chwyceniu piłki w obie ręce.

Grający, który posiada piłkę w czasie ruchu, nie może wykonać więcej niż dwa kroki/tempa/ na podłożu i musi pozbyć się piłki przed wykonaniem trzeciego kroku /dwutakt/. Grający, który otrzymuje piłkę, w czasie gdy się zatrzyma albo po otrzymaniu piłki zatrzymuje się przepisowo, ma prawo do wykonania obrotów /piwotowania/. Piwotowanie oznacza obrót ciała na nodze zakroczonej, która zachowuje wówczas nieprzerwany kontakt z podłożem.

### Czas gry i obliczanie punktów

Spotkanie w mini-koszykówkę, składa się z 2 okresów po 12 minut z 5-minutową przerwą. Po sześciu minutach gry w każdej połowie zarządza się 1-minutową przerwę. Po upływie 12 minut gry następuje zmiana boisk. W ciągu całego spotkania każda z drużyn może skorzystać z 4 przerw jedno-minutowych na "żądanie", w każdych 6-ciu minutach po jednej. Czas trwania przerw podczas gry dodaje się do czasu trwania każdej części spotkania.

Za celny rzut do kosza z gry liczy się 2 punkty, a za celny rzut wolny 1 punkt.

Spotkanie wygrywa zespół, który uzyska więcej punktów. W wypadku uzyskania wyniku remisowego, każdy gracz przebywający na boisku w momencie zakończenia gry wykonuje rzut wolny. Zespół, który wykonał więcej celnych rzutów - wygrywa. Uzyskane punkty dolicza się do wyniku spotkania.

### Przewinienia osobiste i techniczne

Przewinienie osobiste orzeka sędzia w stosunku do każdego uczestnika gry, który spowodował kontakt osobisty między dwoma przeciwnikami przez trzymanie, popychanie, podstawianie nóg, jak również nadużywanie siły fizycznej.



Grający z drużyny broniącej popełnia przewinienie osobiste, jeśli trzyma, popycha lub w inny sposób przeszkadza przeciwnikowi w poruszaniu się po boisku. Natomiast atakujący popełnia przewinienie osobiste, jeżeli powoduje zetknięcie z obrońcą, lub też nie stara się uniknąć kontaktu osobistego ze stojącym nieruchomo lub broniącym przepisowo graczem z przeciwnego zespołu.

Kiedy dochodzi do kontaktu osobistego między grającymi, prowadzący spotkanie stosuje następujące sankcje:

- upomnienie w stosunku do gracza naruszającego zasady gry,
- wykonanie dwóch rzutów wolnych przez poszkodowanego, jeśli przewinienie osobiste popełnione zostanie na graczu w takim wykonywaniu przez niego rzutu do kosza /w przypadku rzutu niecelnego/,

Jeśli przewinienie nastąpiło w innych sytuacjach, grę wznawia zespół przeciwny spoza linii bocznej boiska w miejscu, gdzie dokonano przewinienia.

Przewinienie techniczne orzeka prowadzący w stosunku do grającego za niesportowe zachowanie się oraz inne porządkowe naruszenie zasad gry. We wszystkich tego rodzaju przypadkach przyznaje się dwa rzuty wolne, które wykonuje dowolny gracz drużyny przeciwnej. Po wykonaniu rzutów ten sam zespół, który wykonywał rzuty, wznawia grę z połowy boiska spoza linii bocznej.

W wypadku obustronnego przewinienia, tak osobistego jak i technicznego, nie przyznaje się rzutów wolnych, lecz udziela się napomnienie każdemu z popełniających je graczy, a piłkę wprowadza się do gry rzutem sędziowskim na środku boiska /rzut piłki w górę między dwoma grającymi/.

Gracz, który popełnił pięć przewinień /łącznie osobistych i technicznych/, musi opuścić boisko.

Rzut wolny wykonuje się zza linii wolnych. Grający mogą się ustawić wzdłuż linii oznaczających pole rzutów wolnych - dwóch broniących na miejscach bliższych kosza, dwóch współpartnerów wykonującego rzut na dalszych miejscach wzdłuż tej linii. Żaden z grających nie może przekroczyć linii ograniczających pole rzutów wolnych, zanim piłka nie dotknie tablicy lub obręczy.

Jeżeli błąd popełni gracz rzucający, uzyskany punkt nie liczy się. Natomiast jeśli błąd popełniony został przez grających, z zespołu przeciwnego, zalicza się punkt, o ile był uzyskany. W przypadku rzutu niecelnego następuje jego powtórzenie.

### Piłka poza boiskiem

Piłka jest poza boiskiem, jeśli dotknie podłoża, zawodnika, osoby lub przedmiotu znajdującego się poza boiskiem, albo na liniach ograniczających boisko.

Odpowiedzialnym za skierowanie piłki poza boisko jest grający, który dotknął piłki jako ostatni lub ten, który otrzymał piłkę wówczas, kiedy znajdował się już poza boiskiem. Grę wznowia zespół przeciwny spoza linii bocznej boiska. Natomiast po celnym rzucie z akcji i wolnym osobistym piłkę wprowadza do gry zespół przeciwny spoza linii końcowej boiska.

## PRZYKŁADOWY ZASOB CWICZEN, ZABAW I GIER RUCHOWYCH Z ELEMENTAMI TECHNIKI I TAKTYKI MINI-KOSZYKOWKI

### Cwiczenia

1. Podanie piłki kozłem pod nogą - ręką prawą i kozłowanie piłki ręką lewą .
2. Kozłowanie dwóch różnych piłek - lewą ręką piłkę do mini-koszykówki, prawą-piłkę od siatkówki.
3. W przysiadzie, siadzie i w leżeniu kozłowanie piłki ręką prawą i lewą.
4. Kozłowanie piłki pomiędzy sprzętem nietypowym /opony/ ręką lewą i prawą /dalsza od przedmiotu/.
5. Podania piłki do partnera w kole z jednym broniącym.
6. Dzieci ustawione w rzędzie czwórkami, przed nimi w odległości 1-2 m stoi współpartner. Współpartner podaje piłkę do jedynki, która odsyła ją podaniem i wykonuje przysiad. Następnie współpartner podaje piłkę do dwójki



- i do trójki, a potem znowu do dwójki i jedynek, która wykonuje przysiad. Po jednej kolejce podać następuje zmiana.
7. Dwa zespoły biegają po obwodzie koła w przeciwnym kierunku. Piłka jest podawana pomiędzy ćwiczącymi nadbiegającymi z przeciwnych stron. Stopniowo podania wykonuje się w coraz szybszym tempie - na sygnał zmiana kierunku biegu w zespołach.
  8. Dzieci podają piłkę między sobą, biegnąc wzdłuż boiska, i wracają na swoje miejsca po zewnętrznej stronie.
  9. Podanie piłki oburącz do dwóch partnerów przez "piwot".
  10. Wybiegającemu uczniowi podaje piłkę wychowawca lub współpartner. Uczeń nie zatrzymując się wykonuje dwutakt i podaje piłkę do partnera z odległości ok. 5 m. Zamiast dwutaktu uczeń może wykonać prawidłowe zatrzymanie i podanie piłki do partnera lub rzut na kosz.

### Zabawy ruchowe

1. "Berek z kozłowaniem piłki". Na wyznaczonym boisku dzieci ustawione parami. Każda para posiada jedną piłkę. Na sygnał prowadzącego jedynek ucieka poruszając się skokami jednonóż lub obunóż, a dwójka kozłując piłkę stara się ją dogonić.

2. Odmiana - jak wyżej, lecz obaj ćwiczący poruszają się kozłując piłkę. Na sygnał prowadzącego jeden uczeń ucieka, drugi - w momencie dogonienia partnera - stara się wybić mu piłkę.

3. "Ogonki". Dzieci dzielimy na dwa zespoły. Jeden zespół zakłada szarfy z tyłu za spodenki /ogonki/. Na sygnał prowadzącego "ogonki" uciekają, a partnerzy starają się zdobyć ich szarfy. Po 2-3 minutach następuje zmiana ról. Zwycięża zespół, który zdobędzie najwięcej szarfi.

4. "Lustro". Grupa dzieci stoi w luźnej gromadce twarzą do prowadzącego. Prowadzący wykonuje określone ruchy charakterystyczne dla gry w mini-koszykówkę /np. porusza się krokiem dostawnym w bok, w przód, imituje rzut z miejsca lub z wysokości, krycie partnera itp./, a dzieci starają się prawidłowo naśladować ruchy prowadzącego.

5. "Atak zwinnych". Dzieci ustawione dwójkami. Atakujący /jedyński/ stoją twarzą w kierunku kosza. Broniący /dwójki/ ustawiają się przodem do atakujących w odległości ok. 1,5 m. Na sygnał prowadzącego atakujący /zwinni/ starają się przedostać pod kosz przy pomocy zwodów, biegu ze zmianą tempa i kierunku. Obrońcy starają się zachować pozycję między atakującym a koszem, markując krycie. W obronie dzieci przyjmują pozycję możliwie niską na ugiętych nogach.

6. Odmiana - jak wyżej, lecz dzieci atakujący /zwinni/ przedostają się pod kosz, kozłując piłkę lewą i prawą ręką, ze zmianą tempa i kierunku. Broniący zakładają ręce na biodra i poruszając się krokiem dostawnym, starają się zachować prawidłową postawę w kryciu /jeśli atakujący kozłuje piłkę prawą ręką, to broniący posuwa się do tyłu lewą nogą zakroczną i na odwrót/.

### Gry ruchowe

1. "Piłka do kapitana". W grze uczestniczą dwie drużyny po 6-8 osób. Po obu końcach boiska od koszykówki dorysowuje się strefę kapitana w odległości 2 m od linii końcowej boiska. Gra rozpoczyna się rzutem sędziowskim na środku boiska. Zadaniem grających jest skierowanie piłki do strefy, w której znajduje się kapitan. Za podanie wykonane bezpośrednio sprzed linii do kapitana zalicza się 2 punkty, za podanie do kapitana przez całe boisko 1 punkt.

2. "Żywy kosz". Grę można prowadzić na boisku siatkówki lub koszykówki. Na tylnej linii boiska kładziemy w poprzek materac /na sali/, gdy zaś grę prowadzimy w terenie otwartym, rysujemy na boisku koło o średnicy 2,5 m tak, aby jedna połowa znajdowała się na boisku, a druga poza nim. W każdej drużynie występuje po 6 graczy, z których jeden staje na materacu i pełni rolę kosza. Pięciu pozostałych gra w polu. Obie drużyny zostają oznaczone w sposób odmienny /szarfy, koszulki/. Grę rozpoczyna się podrzuceniem piłki między dwoma graczami przeciwnej drużyny - tak jak w koszykówce. Obowiązują uproszczone zasady gry, dotyczące zakazu biegania z piłką, podwójnego kozłowania, przewinień osobistych i atakowania od tyłu. Za wszystkie te przewinienia zarządza się wprowadzenie piłki przez zespół przeciwny

s poza linii bocznej, w miejscu najbliższym zaistniałego błędu.

Każda z drużyn stara się wykonać rzut do gracza stojącego na materacu tak, by mimo krycia go przez przeciwników mógł schwycić piłkę, nie schodząc z materaca.

Żaden z graczy broniących nie może ani przez moment znaleźć się na materacu.

Za schwytanie piłki przez "żywy kosz" zalicza się drużynie 1 punkt, po czym piłkę s poza tylnej linii wyrzucają przeciwnicy po tej stronie, po której piłka doszła do "żywego kosza".

3. "Król strzelców". Na łuku przed koszem w określonej odległości wyznacza się 3-4 punkty, z których każdy z grających wykonuje rzut do kosza. Warunkiem zmiany miejsca jest trafienie piłką do kosza. Ustala się określoną ilość rzutów lub serii rzutów. Kto zdobędzie największą ilość punktów, zostaje "królem strzelców".

4. "Kto szybszy". Dwie pięcioosobowe drużyny A i B. Boisko w kształcie kwadratu o bokach 8 x 18 m. W środku boiska ustawia się uproszczony, nietypowy kosz /np. tekturowe pudło, 2 części skrzyni gimnastycznej itp./.

Drużyna A /oznaczona numerami 1-5/ ustawiona zostaje przed linią jednego z boków boiska. Drużyna B, również oznaczona numerami od 1-5, ustawia się na placu gry w odległości ok. 3 m od "kosza".

Na sygnał gracz nr 1 zespołu A rzuca piłkę na pole boiska, a sam stara się jak najszybciej obieć plac gry i ustawić się na końcu swojego zespołu. W tym czasie gracz nr 1 zespołu B chwyta piłkę rzuconą przez gracza A lub podaną mu przez współpartnera i wykonuje rzut do "kosza". Jeśli gracz B trafi do "kosza", zanim przeciwnik obiegnie plac, zdobywa 1 punkt dla swego zespołu. W przeciwnym wypadku punkt zdobywa zespół A.

Po zdobyciu punktu następuje zmiana miejsc - piłkę wyrzuca gracz nr 2, a drużyna B rzuca piłkę do "kosza" itd. Gra toczy się aż do momentu, gdy wszyscy wykonają swoje zadania.

5. "Myśliwi i zając". Dwie drużyny 10-15-osobowe. Boisko do koszykówki. Na linii końcowej boiska ustawieni są gracze zespołu A. Drużyna B ustawia się dowolnie na całym boisku. Dwie piłki znajdują się w posiadaniu pierwszego gracza drużyny A.

Na sygnał gracz nr 1 /zając/ z zespołu A rzuca piłkę w górę w kierunku boiska, a sam stara się, kozłując piłkę, dobiec jak najszybciej do pola 3 sekund /pod kosz/. W tym czasie gracze znajdujący się na boisku /myśliwi/ po schwyceniu rzuconej piłki mają za zadanie szybkimi podaniami utrudnić kozłowanie przeciwnikowi, nie dotykając go piłką ani nie wybijając piłki, którą kozłuje.

Na polu 3 sekund gracz A odpoczywa nie dłużej niż 1-2 sekundy, skąd wraca kozłując piłkę do swego zespołu. Wygrywa ten zespół, który popełni najmniej błędów: zespół A w kozłowaniu, zespół B w podaniach.

#### UMIĘJĘTNOŚCI RUCHOWE CHARAKTERYSTYCZNE DLA MINI-KOSZYKOWKI - DO OPANOWANIA PRZEZ UCZNIÓW

1. Podania piłki: oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu oraz jednorącz ręką prawą i lewą.
2. Chwyty piłki: oburącz dolne i górne.
3. Rzuty: do kosza jednorącz z miejsca ręką prawą i lewą i oburącz sprzed klatki piersiowej.
4. Rzuty do kosza z biegu po kozłowaniu.
5. Kozłowanie: ręką prawą i lewą, ze zmianą kierunku poruszania się.

Uwaga: Aczkolwiek każdy uczeń powinien posiadać umiejętność swobodnego kozłowania piłki i to w różnych sytuacjach, należy wpajać grającym przekonanie, że kozłowanie opóźnia grę i dlatego w zasadzie należy stosować je tylko wtedy, jeśli okoliczności zmuszają do tego.

6. Praca nóg w rytmie dwutaktu i rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu.
7. Obrót /Pivot/.
8. Stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i właściwej mini-grze.

PRZYKŁAD JEDNOSTKI METODYCZNEJ Z ELEMENTAMI MINI-KOSZYKÓWKI  
DLA KLAS I - III

Klasa koedukacyjna - 30 dzieci Czas: 45 min.  
Sprzęt: xx 10 piłek do mini-koszykówki Miejsce: boisko lub sala

20 piłek różnych  
5 małych opon samochodowych, krążki, szarfy

Część	Treść	Zadania główne	Udział dziecka	Obserwacja dzieci	U w a g i
I	2	3	4	5	6
I	1. Zorganizowane pobranie piłek i ustawienie dowolne. 2. Na sygnał prowadzącego dzieci wykonują: - dowolne ćwiczenia z piłkami w różnych pozycjach, tylko z pomocą ręk /nie wolno piłki rzucić/, - dowolne ćwiczenia w różnych pozycjach tylko z pomocą nóg /nie wolno piłki kopać/.	1. Oswojenie dzieci z różnymi przyborami stosowanymi w mini-grach. 2. Umiejętność poprawnego naśladowania ruchu. 3. Doskonale nie reakcji dziecka na sygnały akustyczne i optyczne.	1. Swoboda ruchu. 2. Wykonywanie ćwiczeń i zadań ruch. według indywidualnych możliwości. 3. Możliwość obserwacji rówieśników.	1. Zachowanie w zespole. 2. Ocena i korekta sposobu wykonania ćwic. przez dzieci. 3. Ocena aktywności uczniów w działaniu.	Stała informacja jak i po co należy wykonywać dane ćwiczenia i zadania ruchowe.

1	2	3	4	5	6
	<p>3. Zadania ruchowe określone przez prowadzącego, np.: kto wykona kożłowanie piłki prawą i lewą ręką w różnych pozycjach / w siadzie, leżeniu, przysiadzie itp. /, kto potrafi przejść pod piłką w momencie, gdy jest odbita od podłoża itp.</p> <p>4. Żonglerka różnymi piłkami, głównie rękami.</p> <p>5. Proste i znane zabawy zawierające elem. mini-koszykówki, np.: "Ogonki", "Lustro" itp.</p>	<p>4. Kształtowanie podstawowych cech motoryki.</p> <p>5. Kształtowanie umiejętności ruchowych z akcentem na zręczność manualną.</p> <p>6. Zapoznanie dzieci z działaniem zespołowym.</p>			<p>Pokaz danego ćwiczenia, objaśnienie zadania.</p> <p>Odpowiednio dobrany sprzęt</p>
<p>II. Przygotowanie do mini-gry</p>	<p>Proste zabawy ruchowe, np.: "Atak zwinnych" z odmianą itp.</p>	<p>1. Nauka podań i rzutów.</p>		<p>Stała obserwacja zachowania się dzieci w</p>	<p>Korygowanie błędów</p>



1	2	3	4	5	6
	<p>Proste gry ruchowe, np.: "Piłka do kapitana" - uproszczona /bez rzutu sędziowskiego przy rozpoczęciu i piłka plażowa/, "Podaj dalej", "Król strzelców" itp., zawierające elementy podań, rzutów, chwytów.</p>	<p>2. Łączenie w/w elementów w grach ruchowych. 3. Określenie zasad gry. 4. Zapoznanie dzieci z pojęciem współdziałania.</p>	<p>Samodzielne rozwiązywanie zadań ruchowych w określonych sytuacjach prostej gry.</p>	<p>określonych sytuacjach.</p>	<p>Zmiana zasad gry lub zmiana gry w zależności od postępowania uczniów, /zainteresowań dyspozycji psychicznych/</p>
<p>III Przygotowanie dzieci do samodzielnego działania w zmieniających się sytuacjach</p>	<p>1. Zadania charakterystyczne dla mini-gier, np.: które z dzieci wykonają kilka dowolnych ćwiczeń z piłką do mini-koszykówki. 2. Jak wyżej, lecz z innymi piłkami.</p>	<p>1. Indywidualne rozwiązywanie zadań ruchowych. 2. Ujawnianie dyspozycji psychomotorycznych dzieci.</p>	<p>Pełna swoboda wykonania ćwiczeń i zadań ruchowych.</p>	<p>Określenie stopnia zaangażowania dzieci w czasie zajęć.</p>	<p>Formę ruchu "narzuca" rodzaj stosowanego sprzętu.</p>

1	2	3	4	5	6
	<p>Proste gry ruchowe, np.: "Piłka do kaptana" - uproszczona / bez rzutu sędziowskiego przy rozpoczęciu i piłka plażowa/, "Podaj dalej", "Król strzelców" itp., zawierające elementy podań, rzutów, chwytów.</p>	<p>2. Łączenie w/w elementów w grach ruchowych. 3. Określenie zasad gry. 4. Zapoznanie dzieci z pojęciem współdziałania.</p>	<p>Samodzielne rozwiązywanie zadań ruchowych w określonych sytuacjach prostej gry.</p>	<p>określonych sytuacjach.</p>	<p>Zmiana zasad gry lub zmiana gry w zależności od postępowania uczniów, /zainteresowań dyspozycji psychicznych/</p>
<p>III Przygotowanie dzieci do samodzielnego działania w zmianach sytuacji</p>	<p>1. Zadania charakt. dla mini-gier, np.: które z dzieci wykona kilka dowolnych ćwiczeń z piłką do mini-koszykówki. 2. Jak wyżej, lecz z innymi piłkami.</p>	<p>1. Indywidualne rozwiązywanie zadań ruchowych. 2. Ujawnianie dyspozycji psychomotorycznych dzieci.</p>	<p>Pełna swoboda wykonywania ćwiczeń i zadań ruchowych.</p>	<p>Określenie stopnia zaangażowania dzieci w czasie zajęć.</p>	<p>Formę ruchu "harzucha" rodzaj stosowanego sprzętu.</p>



1	2	3	4	5	6
	<p>3. Zadania ruchowe określone przez prowadzącego, np.: kto wykona koźlowanie piłki prawą i lewą ręką w różnych pozycjach / w siadzie, leżeniu, przysiady itp./, kto potrafi przejść pod piłką w momencie, gdy jest odbita od podłoża itp.</p>	<p>4. Kształtowanie podsta- wowych cech motoryki.</p> <p>5. Kształtowanie umiejętności ruchowych z akcentem na zręczność manualną.</p>			<p>Pokaz danego ćwiczenia, objaśnienie zadania.</p>
<p>II. Przygotowanie do mini- gry</p>	<p>Proste zabawy ruchowe, np.: "Atak zwinnych" z odmianą itp.</p>	<p>1. Nauka podań i rzutów.</p>		<p>Stała obserwacja zachowania się dzieci w</p>	<p>Korygowanie błędów</p>
	<p>4. Żonglerka różnymi piłkami, głównie rękami.</p> <p>5. Proste i znane zabawy zawierające elementy mini-koszykówki, np.: "Ogonki", "Lustro" itp.</p>	<p>6. Zapoznanie dzieci z działaniem zespołowym.</p>			<p>Odpowiednio dobrany sprzęt</p>

1	2	3	4	5	6
II	Gra 12 x 12 w "Żywy kosz" z cdmianami: - do 5 podań bez ko- złowania, - do 5 przechwyceń piłki przez "Żywy kosz" Obroncy markują krycile.	Zespołowe rozwiązywa- nie zadań. Umiejętność poruszania się po boisku z piłką i bez piłki.	Możliwość wykorzystania pozna- nych umie- jętności w indywidualnym i zes- połowym działaniu w grze.	Zwracać uwagę na indywidualistów.	Przerzywa się grę w celu wyjaśnienia nieprawidłowości.  Gdy dzieci opamiętają pod- stawowe umie- jętności, można stosować właściwą mini-grę.
III	Rzuty do celu różnymi piłkami z ciągłą i przetrwaną obserwacją w tym ok. 60 % rzutów do kosza.	Orientowanie dzieci w kierunku lotu piłki i odległości do punktu rzutu.		Obserwacja sposobu organizowania przez dzieci gier na pod- stawie wska- zań prowa- dzącego.	

1	2	3	4	5	6
	<p>podskoki, skłony, skręty tułowia, cwał bokiem, ruchy imitujące rzuty, podania, odbicia i zbitcie piłki itp.</p> <p>3. Indywidualne i dwójkowe ćwiczenia z różnymi przyborami / głównie piłki/.</p> <p>Cwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podania piłki w dwójkach w wyskoku /moc/,</li> <li>- w siadzie szybkie odbicia piłki oburącz od ściany /siła rąk/,</li> <li>- prowadzenie piłki kołem prawą i lewą ręką-słalodem /zwinność/,</li> <li>- wieloskoki w rytmie: 2 kroki i wyskok /skoczność/,</li> <li>- pogoń za toczoną piłką /szybkość/ itp.</li> </ul>	<p>chwyt, podanie, zwód itp. Przygotowanie do gry.</p> <p>Kształtowanie umiejętności.</p> <p>Kształtowanie cech motoryki.</p> <p>Wdrażanie do samooceny i samokontroli.</p>			<p>W każdej jednostce uwzględnić ćwiczenia kształtujące cechy motoryki.</p> <p>Wyjaśnić dzieciom cel wykonywanych ćwiczeń i zadań ruchowych.</p>



1	2	3	4	5	6
	Rzuty do kosza jedno- ręcz i oburącz z różnej odległości w formie gier, np.: "Król strzel- ców", "Wyścig z licze- niem traflonych koszy", "Konkursy rzutów" itp.	Określenie sposobu wyko- nania rzutu do kosza -jedno- ręcz, oburącz, z miejsca i w ruchu.	Jak wyżej		
IV	Cwiczenia, zabawy i gry do wyboru przez ucz- niów.	Eksponowanie inicjatywy dzieci w swo- bodnym dzia- łaniu.	Samooce- na w działaniu.	W jakim stopniu ucz- niowie świa- domie wyko- rzystują poz- nane elementy z mini-gry.	
V	Swobodna informacja na temat zajęć. Sprawy organizacyjne.	Wnioski do dalszej pracy.	Uczniowie wybierają najbardziej aktywnych spośród sie- bie, którzy na następnych zajęciach bę- dą pełnił funkcję "asy- stentów" pro- wadzącego.		Omówienie błędów i osiągnięć na podstawie obserwacji przebiegu zajęć.

## MINI-SIATKÓWKA

Mini-siatkówka zawiera wiele elementów gry w siatkówkę, przystosowanych do możliwości dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Adaptacja siatkówki do potrzeb wychowania fizycznego dzieci w wieku wczesnoszkolnym /7-11 lat/ zmierza w kierunku:

1. Uproszczenia przepisów gry, zmniejszenia wymiarów boiska i urządzeń.
2. Przystosowanie sprzętu i techniki gry do możliwości psychomotorycznych dzieci.

Technika i taktyka gry w siatkówkę nie odpowiada w pełni możliwościom psycho-fizycznym małych dzieci, na co składa się szereg elementów specyficznych dla tej gry, a mianowicie:

1. W czasie gry kontakt zawodnika z piłką jest zbyt krótki /3 podania/.
2. Przepisy gry określają rygorystycznie sposób przyjęcia i odbicia piłki.
3. Piłka w czasie gry musi być utrzymywana w powietrzu, a jej kontakt z podłożem uznaje się za błąd.
4. Akcje w tej grze trwają bardzo krótko /kilka sekund w zespołach ligowych/ i wymagają dużej koordynacji, zwinności oraz wszechstronnego przygotowania techniczno-taktycznego.
5. Odmienny jest sposób gry pod siatką i w drugiej linii, a sama gra toczy się na małej przestrzeni.
6. Atak i obrona są specyficzne odmiennie od innych gier zespołowych.

Chociaż na pozór wydaje się, iż przepisy piłki siatkowej są proste, w praktyce siatkówka okazuje się grą trudną do opanowania /zwłaszcza przez dzieci/ i tylko w wykonaniu zespołu odpowiednio przygotowanego będzie ciekawa i atrakcyjna. Pomimo to siatkówka w formie uproszczonej stanowi



atrakcyjną formę zajęć ruchowych, możliwą do realizacji z zastosowaniem taniego sprzętu i stosunkowo małego boiska, co zostało wykorzystane w mini-siatkówce.

### Charakterystyka gry

W grze uczestniczą 2 zespoły 6-9-osobowe. Zadanie grających polega na skierowaniu piłki ponad siatką na połowę boiska drużyny przeciwnej i niedopuszczeniu do tego, aby upadła na własnym polu gry.

Grę rozpoczyna się od zagrywki w sposób określony w poniżej podanych zasadach.

Przeciwny zespół przyjmuje piłkę, rozgrywa na własnej połowie, a następnie kieruje ją ponad siatką do drużyny, która wykonała zagrywkę.

Gra toczy się do momentu, dopóki grający jednego z zespołów nie popełnią błędu.

Piłką powinna być odbijana oburącz palcami /odbicie podstawowe - sposobem górnym/ lub grzbietem dłoni /odbicie sposobem dolnym/. Powyższą zasadę należy traktować z pewną tolerancją. Trzeba uwzględnić fakt, iż dzieci z klas I-IV nie są w stanie opanować czystego przyjęcia, dlatego mogą odbijać piłkę jakkolwiek częścią ciała powyżej pasa /zwłaszcza w klasie I-III/.

Piłkę należy odbijać - nie wolno jej w czasie gry podnosić, pchać, podrzucać. Czystość odbicia piłki w czasie gry /przyjęcia, odbicia, przebiccia/ należy ograniczać do ogólnych zasad oraz uzależniać od umiejętności grających i korzyści zespołu biorącego udział w grze.

W czasie zajęć należy wykorzystywać przede wszystkim charakter oraz określone formy ruchu, wzorowane na grze w siatkówkę, a unikać formy ścisłej stosowanej przy nauczaniu przyjęcia i odbicia piłki.

## Zasady gry

W czasie gry w mini-siatkówkę zaleca się:

1. Zagrywać zza linii końcowej tylko jedną ręką i w odpowiednio do wieku i umiejętności wyznaczonym miejscu /np.: 3, 5, 6, 7 m od siatki/.
2. Odbijać piłkę na swoim boisku /w klasach I-III - można również chwycić i rzucać/.
3. Odbijać piłkę dwukrotnie /lub więcej razy/ przez jednego gracza.
4. Odbicie piłkę przez zespół na własnym polu gry więcej niż 3 razy.
5. Bronić własnego pola gry.
6. Bacznie obserwować przebieg gry.
7. Wykonywać polecenia prowadzącego.

W czasie gry nie należy:

1. Odbijać piłkę jakąkolwiek częścią ciała poniżej pasa.
2. Dotykać siatki i przekraczać linii środkowej boiska.
3. Grać na boisku przeciwnika.
4. Przekładać celowo rękę za siatkę i wchodzić na połowę boiska przeciwnej drużyny.

## Boisko, urządzenia, sprzęt

1. Boisko do mini-siatkówki posiada wymiary 9 x 18 m, a nawet mniejsze /np.: 7 x 12 m, 8 x 14 m/, podzielone linią środkową na dwie równe części. W prawym rogu boiska, za liniami końcowymi wyznacza się pola zagrywki.

2. Siatkę o wysokości do 2 m rozpina się w poprzek boiska, równoległe do linii środkowej.

3. Piłka ma kształt kulisty o obwodzie 58-60 cm i ciężarze do 200 g. W klasach I-III należy stosować piłki lżejsze i o większym obwodzie, np.: piłki dętki lub piłki plażowe /możliwość dłuższego utrzymania piłki w powietrzu/.

## Drużyna

Drużyna składa się z 12 graczy. W każdej partii drużyna ma prawo wymienić 4 graczy. Częstotliwość zmian jest nieograniczona. Zmiany grających muszą się odbywać w taki sposób, aby każde dziecko miało możliwość uczestniczenia w grze zarówno pod siatką, jak i w drugiej linii. Wszelkich zmian dokonuje się w sposób zorganizowany. Gracz usunięty z boiska nie może powrócić ponownie do gry.

## Przebieg gry

Spotkanie w mini-siatkówkę składa się z dwóch partii, trwających po 10 minut dla klas I-III i po 15 minut dla klasy IV każda, przedzielonych 5-minutową przerwą. Po przerwie zespoły zmieniają strony boiska. W każdej partii zespół ma prawo do dwóch przerw /ok. 30 sek./ . Ograniczenia czasowe są o tyle korzystne, że wszystkie drużyny mają możliwość gry w jednakowo długim okresie.

Drużyna zdobywa punkty tylko wtedy, kiedy może wykonać zagrywkę. Zagrywka jest ważna, o ile piłka przeleci nad siatką, nie dotykając jej. Drużyna będąca przy piłce wykonuje dotąd zagrywkę, dopóki gracz zagrywający nie popełni błędu. Dzieci klas I-III powinny rozpoczynać zagrywkę z odległości ok. 3 m od siatki.

Każdy zespół ma prawo odbić piłkę trzy razy, nie pozwalając jej upaść na podłoże, przy czym w trzecim odbiciu należy piłkę skierować do drużyny przeciwnej. Jednoczesne przyjęcie piłki przez dwóch graczy traktuje się jako dwa odbicia. Piłka wypadająca za linię boczną lub końcową boiska znajdzie się poza grą, jeśli dotknie podłoża lub jakiegokolwiek przedmiotu.

Drużyna przyjmująca piłkę traci punkt, a zagrywająca - prawo zagrywki w następujących przypadkach /w grze właściwej/:

1. Piłka dotknęła podłoża.
2. Zespół odbił piłkę więcej niż trzy razy.
3. Grający odbił piłkę dwa razy pod rząd.



4. Piłka została rzucona lub przetrzymana.
5. Grający dotknął siatki /wyraźnie/.
6. Grający dotknął piłki na połowie boiska przeciwnika.
7. Piłka uderzyła w ciało grającego poniżej pasa.
8. Zagrywkę wykonano w niewłaściwym miejscu.
9. Grający oparł się na współpartnerze /przy próbie uderzenia piłki w wysokości/.

Rotacja - zmiana miejsc . Grający zmieniają miejsca na swojej połowie boiska o jedną szóstą obrotu, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, w następujących przypadkach:

- gdy zespół zdobył prawo zagrywki,
- gdy zagrywający zespół wygrał trzy punkty pod rząd /następuje rotacja i kolejny gracz wykonuje zagrywkę/.

W przypadku remisu gra toczy się do momentu zdobycia przez jeden z zespołów przewagi jednego punktu. Dla uatrakcyjnienia gry można wprowadzać pewne innowacje, np.: drużyna może zdobyć 2 lub 3 punkty z jednej zagrywki, a mianowicie: 3 punkty zdobywa zespół wówczas gdy piłka po zagrywce upadnie na pole przeciwnika nie odbita, 2 punkty - jeśli piłka została przyjeta, lecz skierowana poza teren gry oraz 1 punkt, jeśli piłka zagrana w prawidłowy sposób znalazła się po stronie przeciwnika i w dalszej rozgrywce została utracona przez odbierających.

Wygrana partia. Drużyna, która zdobędzie większą ilość punktów po upływie 10 min. zyskuje 2 punkty /„duże”/. Drużyna, która utraci więcej niż 10 punktów, nie uzyskuje punktów. Drużyna, która utraci 10 albo mniej punktów, zyskuje 1 punkt /„duży”/. Jeżeli obie drużyny zdobędą jednakową ilość punktów, każda zyskuje 2 punkty.

Wygrany mecz. Drużyna, która zdobyła najwięcej dużych punktów, zostaje zwycięzcą.

## MINI - PIŁKA RĘCZNA

### Charakterystyka i zasady gry

Mini-piłka ręczna jest grą zespołową, której charakter i forma nie różni się w sposób zasadniczy od 7-osobowej gry w piłkę ręczną.

Różnice polegają głównie na uproszczeniu zasad gry oraz nieznacznym zmniejszeniu wymiarów boiska i sprzętu.

Mini-piłka ręczna jest przede wszystkim grą bieżno-rzutną, w której treści występuje wiele elementów zbliżonych lub analogicznych do mini-koszykówki /prowadzenie piłki, podania i chwyt, zwody, sposób poruszania w kryciu, dwutakt, obroty itp./ . Dzięki temu można ją traktować również jako grę przygotowawczą do koszykówki. Zadaniem grających jest zdobycie jak największej ilości bramek w/g określonych zasad gry i obrona własnej bramki przed przeciwnikiem.

### Boisko, urządzenia, sprzęt

Wymiary boiska do mini-piłki ręcznej wynoszą dla kl. I-III 18 x 22 m lub mniejsze i 20 - 40 m od kl. IV. Na liniach poprzecznych boiska ustawia się bramki o wymiarach 2 x 3 m. Przed każdą bramką zostaje wyznaczone pole bramkowe. Pole bramkowe wyznacza się przez narysowanie dwóch ćwierćłuków koła o promieniu 6 m z lewej i prawej strony słupka bramki, a następnie łączy się je 3-metrowym odcinkiem prostym, równym szerokości bramki.

Linia rzutów wolnych znajduje się w odległości 3 m od pola bramkowego i jest zaznaczona linią przerywaną.

Linię rzutów karnych - 1 m długości - wyznacza się w odległości 7 m od środka bramki.

Linia środkowa boiska łączy linie boczne. Szerokość linii wynosi 5 cm, a między słupkami 8 cm.

Piłka może być ze skóry lub materiału syntetycznego. Ciężar piłki wynosi ok. 300 g. a obwód 50-52 cm.

5. "Wybijany w kole". Dzieci ustawione w małych kołach. Jedno z nich stoi w środku koła, pozostałe podbijają piłkę i usiłują z biciem lewą lub prawą ręką trafić znajdujacego się w środku. Broniący ma prawo łapać piłkę, jeśli nie złapie, zmienia się z współpartnerem.

### Gry ruchowe

1. "Etapowy wyścig piłek". W grze uczestniczą 2 drużyny z dowolną ilością graczy. Dwa boiska o wymiarach 30 x 40 m, przybory: 5-10 piłek do mini-siatkówki. Każde boisko dzieli się na 8 sektorów 5-metrowych. Każdy sektor oznacza jeden etap. Zespoły ustawione są w 1 sektorze /I etap/, a przed nimi 5 kapitanów każdy z piłką. Na sygnał prowadzącego kapitanowie podają różnymi sposobami piłki grającym<sup>m</sup>ze swoich zespołów, którzy po chwyceniu piłki i odrzuceniu jej z powrotem do kapitana przechodzą do następnego etapu. Wygrywa ten uczestnik wyścigu, który jako pierwszy pokona wszystkie etapy. Gracz, który nie chwyci piłki, pozostaje na 1 etapie i czeka na kolejne podanie.
2. "Piłka dętka". W grze uczestniczą 2 zespoły 10-15-osobowe. Boisko jak do siatkówki lub koszykówki. Jedna piłka dętka lub płazowa. Na sygnał prowadzącego, którzy rzuca piłkę pomiędzy grających, dzieci mają skierować ją różnymi podaniami w określony punkt, wyznaczony uprzednio na boisku /tablica, drabinki/. Piłkę wolno podbijać, zbijać, rzucać, kozłować i podawać, nie wolno jedynie kopać. Wygrywa zespół, który zdobędzie najwięcej punktów w określonym czasie.
3. "Rzucanka siatkarska". Na boisku od siatkówki z siatką zawieszoną na wysokości ok. 2 m, ustawiamy dwa równe zespoły. Grę rozpoczyna jeden z uczniów rzutem jedną ręką z odległości ok. 7 m od siatki z prawej strony boiska. Gracze z przeciwnego zespołu starają się złapać piłkę przed jej upadkiem na podłoże. Ten, któremu się to uda, powinien w ciągu kilku sekund /3-4/ rzucić piłkę nad siatkę na pole przeciwnika z miejsca, w którym stoi. Zespół zdobywa punkt, jeśli:  
- piłka dotknie podłoża w obrębie pola przeciwnika,

- piłka po dotknięciu przez grającego drużyny przeciwnej dotknie podłoża w dowolnym miejscu,
- grający z drużyny przeciwnej trzyma piłkę dłużej niż 3 sek.,
- grający z drużyny przeciwnej wykonuje rzut /zagrywkę/, przekraczając wyznaczoną linię.

Grę możemy urozmaicić wprowadzając zagrywkę dolną i skracając czas od chwytu piłki do jej wyrzutu. Można także zmieniać wysokość siatki i wymiary boiska. Inne sposoby /odmiany/ gry - to: rzut przez siatkę z wysokości, przebijanie, ale nie rzucanie piłki itp.

4. "Siatkówka w siadzie". Dzieci siedzą na boisku przedzielonym na dwie równe części linką zaczepioną na wysokości ok. 1 m. Każdy zespół stara się przerzucić piłkę na pole przeciwnika. Piłkę wolno podawać i rzucać według zasad mini-siatkówki.
5. "Obrona kwadratu". Na boisku o wymiarach 9 x 9 m ustawiamy drużynę obrońców /10-15 osób/. W odległości 5 m od jednego z boków kwadratu na linii napadu ustawiona zostaje drużyna atakująca. Atakujący stara się tak podbić piłkę, aby upadła na ziemię w obrębie małego kwadratu. Obrońcy odbijają każdą piłkę bezpośrednio za kwadrat lub wystawiają ją sobie wzajemnie do odbicia poza linię napadu. Jeśli piłka upadnie na pole kwadratu, jeden z zawodników podrzuca ją, a drugi stara się przebić poza linię napadu.

Grę prowadzimy na czas, np.: 2 x 5 min. 4 x 5 min, 2 x 20 min., z przerwą na zmianę obrońców i napastników. Wygrywa zespół, który zdobył więcej punktów w obu rozgrywkach, występując raz w roli obrońcy, a raz w roli atakującego.

Punktacja: atakujący zdobywają 3 punkty, jeśli piłka upadnie w kwadracie, i 1 punkt, jeśli piłkę odbije dwukrotnie jeden zawodnik. Obrońcy zdobywają 2 punkty, jeśli im uda się odbić piłkę poza linię napadu, i 1 punkt, jeśli jeden z atakujących w czasie podbijania piłki przekroczy linię napadu.

UMIEJETNOSCI RUCHOWE CHARAKTERYSTYCZNE  
DLA MINI-PILKI SIATKOWEJ DO OPANOWANIA  
PRZEZ UCZNIÓW

1. Przyjęcia i podania piłki w formie odbicia obręcz gór-  
nego i dolnego.
2. Zagrywka dolna.
3. Plasowanie /kierowanie piłki/ w wolne miejsce na polu  
przeciwnika.
4. Stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach  
i właściwej mini-grze.

PRZYKŁAD JEDNOSTKI METODYCZNEJ Z ELEMENTAMI MINI-SIATKOWKI

DLA KLAS I<sup>x</sup>/ - III

Zespół dziewcząt i chłopców

Sprzęt: piłki do mini-siatkówki,

Czas: 45 min.

Miejsce: sala, boisko

piłki dętki, piłki plażowe,

przybory i przyrządy nietypowe

Część	Treść	Zadania główne	Udział dziecka	Obserwacja	Uwagi
1	2	3	4	5	6
I	<p>1. Zabawy: "Lawina" "Berek".</p> <p>2. Dowlone ćwiczenia indywidualne z piłkami np: podrzuty, chwyt, toczenie; zbijanie, podbijanie różnych piłek.</p> <p>3. Jak wyżej, lecz określonym sposobem w formie zadań ruchowych np.</p> <p>- kto podrzuci piłkę oburącz z dołu i chwyci odbitą od podłoża sposobem oburącz górny - kto podrzuci piłkę w górę, 2 x klasnie w dłonie i chwyci piłkę.</p>	<p>Oswojenie dzieci ze sprzętem.</p> <p>Zapoznanie z formą ruchu ukierunkowaną na daną grę.</p> <p>Próba oceny własnego działania.</p>	<p>Jak w toku zajęć z mini-koszykówki.</p>	<p>1 5</p>	<p>1 piłka na 1 ucznia</p> <p>Stale informowanie dzieci o celu i sposobie wykonywanych ćwiczeń.</p>



## Zasady gry

W czasie gry w mini-siatkówkę zaleca się:

1. Zagrywać zza linii końcowej tylko jedną ręką i w odpowiednio do wieku i umiejętności wyznaczonym miejscu /np.: 3, 5, 6, 7 m od siatki/.
2. Odbijać piłkę na swoim boisku /w klasach I-III - można również chwycić i rzucić/.
3. Odbijać piłkę dwukrotnie /lub więcej razy/ przez jednego gracza.
4. Odbicie piłkę przez zespół na własnym polu gry więcej niż 3 razy.
5. Bronić własnego pola gry.
6. Bacznie obserwować przebieg gry.
7. Wykonywać polecenia prowadzącego.

W czasie gry nie należy:

1. Odbijać piłkę jakąkolwiek częścią ciała poniżej pasa.
2. Dotykać siatki i przekraczać linii środkowej boiska.
3. Grać na boisku przeciwnika.
4. Przekładać celowo rękę za siatkę i wchodzić na połowę boiska przeciwnej drużyny.

## Boisko, urządzenia, sprzęt

1. Boisko do mini-siatkówki posiada wymiary 9 x 18 m, a nawet mniejsze /np.: 7 x 12 m, 8 x 14 m/, podzielone linią środkową na dwie równe części. W prawym rogu boiska, za liniami końcowymi wyznacza się pola zagrywki.

2. Siatkę o wysokości do 2 m rozpina się w poprzek boiska, równoległe do linii środkowej.

3. Piłka ma kształt kulisty o obwodzie 58-60 cm i ciężarze do 200 g. W klasach I-III należy stosować piłki lżejsze i o większym obwodzie, np.: piłki dętki lub piłki plażowe /możliwość dłuższego utrzymania piłki w powietrzu/.

1	2	3	4	
III	Indywidualne ćwiczenia z różnym sprzętem ze zmiennym natężeniem w zależności od ćwiczących.	Kształtowanie cech motoryki w grupach.	Jak wyżej.	
IV	Gra "Piłka dętka" lub "Rzucanka siatkarska" z odmianami.	Współdziałanie w zespole. Doskonalenie rzutów i chwytów. Zapoznanie z odbiciem piłki.		
V	Cwiczenia lub zabawy uspakajające. Wymiana uwag. Sprawy organizacyjne.			

PRZYKŁAD JEDNOSTKI METODYCZNEJ Z MINI-SIATKÓWKI  
DLA KLASY IV

Klasa jednorodna pod względem płci      Czas: 45 min.  
Sprzęt: piłki do mini-siatkówki,      Miejsce: sala lub boisko  
różny sprzęt typowy i nietypowy

Część	Treść	Zadania główne	Udział dziecka	Obs
I	Żonglerka piłkami w różnych pozycjach. Zabawa, np. "Wybijany"	Doskonalenie poznanych elementów i	Swoboda wykonania ćwiczeń.	Jak koszt



## MINI - PIŁKA RĘCZNA

### Charakterystyka i zasady gry

Mini-piłka ręczna jest grą zespołową, której charakter i forma nie różni się w sposób zasadniczy od 7-osobowej gry w piłkę ręczną.

Różnice polegają głównie na uproszczeniu zasad gry oraz nieznacznym zmniejszeniu wymiarów boiska i sprzętu.

Mini-piłka ręczna jest przede wszystkim grą bieżno-rzutną, w której treści występuje wiele elementów zbliżonych lub analogicznych do mini-koszykówki /prowadzenie piłki, podania i chwyt, zwody, sposób poruszania w kryciu, dwutakt, obroty itp./ . Dzięki temu można ją traktować również jako grę przygotowawczą do koszykówki. Zadaniem grających jest zdobycie jak największej ilości bramek w/g określonych zasad gry i obrona własnej bramki przed przeciwnikiem.

### Boisko, urządzenia, sprzęt

Wymiary boiska do mini-piłki ręcznej wynoszą dla kl. I-III 18 x 22 m lub mniejsze i 20 - 40 m od kl. IV. Na liniach poprzecznych boiska ustawia się bramki o wymiarach 2 x 3 m. Przed każdą bramką zostaje wyznaczone pole bramkowe. Pole bramkowe wyznacza się przez narysowanie dwóch ćwierćłuków koła o promieniu 6 m z lewej i prawej strony słupka bramki, a następnie łączy się je 3-metrowym odcinkiem prostym, równym szerokości bramki.

Linia rzutów wolnych znajduje się w odległości 3 m od pola bramkowego i jest zaznaczona linią przerywaną.

Linię rzutów karnych - 1 m długości - wyznacza się w odległości 7 m od środka bramki.

Linia środkowa boiska łączy linie boczne. Szerokość linii wynosi 5 cm, a między słupkami 8 cm.

Piłka może być ze skóry lub materiału syntetycznego. Ciężar piłki wynosi ok. 300 g. a obwód 50-52 cm.

## Drużyny

Drużyna liczy 12 graczy, w tym 2 bramkarzy. Na boisku w czasie gry może się znajdować tylko 6 grających i 1 bramkarz. Gracze rezerwowi uczestniczą w grze i mogą być wprowadzeni do gry wielokrotnie. Należy przyjąć jako zasadę, iż każdy gracz danego zespołu powinien przebywać na boisku co najmniej przez 1/4 czasu przeznaczanego na grę /ok. 5 minut/. Jeśli grający zostanie usunięty z boiska za niesportowe zachowanie nie wolno mu powrócić do gry, a na jego miejsce nie może wejść rezerwowy. Jeśli bramkarz został usunięty, wtedy może go zastąpić gracz z pola, a gra toczy się w sześciu.

Przy rozpoczęciu gry drużyny muszą liczyć co najmniej 5 graczy. Natomiast przy rozpoczęciu gry w 6 lub 5 spotkanie może kończyć mniejsza liczba graczy.

## Sposób poruszania się z piłką

Grający może poruszać się z piłką najwyżej 3 kroki. Większą ilość kroków można wykonać pod warunkiem kozłowania piłki o ziemię.

W momencie gdy piłka zostanie schwytna po kozłowaniu, nie wolno jej ponownie kozłować, lecz należy ją podać lub wykonać rzut w ciągu ok. 3 sekund.

Regułę 3 sekund można stosować /z pewną tolerancją również wtedy, jeśli piłka nie opuszcza rąk grającego w czasie rozpoczęcia gry, rzutu wolnego, rzutu z autu lub rzutu różnego albo nie jest wyrzucana przez bramkarza po gwizdku sędziego/ sankcja napomnienie strata piłki, lub rzut wolny/.

## Czas trwania i przebieg gry

Czas gry w mini-piłkę ręczną wynosi 2 x 10 min. dla klas I-III i 2 x 15 min. dla klasy IV z 5-minutową przerwą. Po przerwie następuje zmiana boisk.

Przed rozpoczęciem spotkania następuje losowanie. Kapitan, który wygrał losowanie, wybiera boisko lub prawo rozpoczęcia gry.

Gra rozpoczyna się na środku boiska, przeciwny zespół musi znajdować się co najmniej 3 m od rozpoczynającego grę. W przypadku wyniku remisowego każdy z grających biorący udział w grze wykonuje po 1 rzucie karnym.

Rzut wolny. Wykonuje się go z miejsca, gdzie zostało dokonane przewinienie, ale w odległości 3 m od pola bramkowego. Rzut wolny wykonuje się tak, aby jedna noga miała zawsze kontakt z podłożem. Przeciwnicy znajdują się co najmniej w odległości 3 m od wykonującego rzut. Żaden z partnerów wykonującego rzut nie może się znajdować w tym momencie między linią pola bramkowego a linią rzutów wolnych.

Rzut karny. Następuje po większym przewinieniu /złośliwym faulu, celowym przeszkadzaniu w prowadzeniu piłki itp./ w odległości 7 m od bramki. Atakujący i obrońcy muszą się w tym czasie znajdować poza linią rzutów wolnych.

Rzut różny. Jest wykonywany wówczas gdy piłka znajdująca w posiadaniu drużyny broniącej przeszła nad linią bramkową poza polem bramkowym. Rzut różny wykonuje się po sygnale prowadzącego. Współpartnerzy wykonującego rzut mogą znajdować się na polu wyznaczonym przez linie pola bramkowego i linię rzutów wolnych. Rzutem różnym można bezpośrednio zdobyć bramkę.

Rzut sędziowski i rzut z autu. Rzut sędziowski /rzut piłki o ziemię między 2 grających/ stosuje się, gdy grający popełniają błędy jednocześnie lub gra jest przerwana z innej przyczyny, nie mającej nic wspólnego z regulaminem gry. Rzut z autu jest wykonywany oburącz z miejsca.

## PRZYKŁADOWY ZASOB ĆWICZEN, ZABAW I GIER RUCHOWYCH Z ELEMENTAMI MINI-PIŁKI RĘCZNEJ

### Cwiczenia

1. Skoki z odbicia jednonóż z rozbiegu.
2. Podania piłki półgórne i górne ręką prawą i lewą z chwytem oburącz, przerzucanie piłki z ręki do ręki w marszu, biegu pojedynczo i w dwójkach.
3. Kozłowanie w marszu i w biegu po prostej i "slalomem".

4. Rzut piłki do bramki z marszu i z biegu.
5. Żonglerka różnymi piłkami w miejscu i w ruchu.
6. W biegu wieloskokki z odbicia nogą prawą, potem lewą /dwutakt/.
7. Podania w ruchu w przód, w tył, w lewo i w prawo.
8. Zwroty w miejscu z krokiem w przód i krokiem w tył bez odrywania jednej nogi od podłoża /obroty jak w minikoszykówce/.
9. Rzuty piłki do bramki z marszu i biegu /dowolne/ oraz próby rzutów w wysoku.
10. Łączenie biegu ze skokami z odbicia jednoonóż.

#### Zabawy ruchowe

1. Zabawy z trafieniem do celu piłką dętą, trafianie do tarczy lub piłki lekarskiej oraz zabawy ze skuwaniem zbijany w kole, kucie, wybijanka w krzyżowym ogniu itp.
2. "Rozsyпка". Dzieci, stojąc w kole, starają się zapamiętać, od kogo przyjmują piłkę i komu ją podają. Na znak nauczyciela rozbiegają się dowolnie po wyznaczonym odcinku boiska lub sali i zaczynają dowolnie podawać piłkę współpartnerom, pilnując, by podawać temu, komu się przedtem podawało i odbierać od tego samego, który mu przedtem podawał.
3. "Piłka w trójkątach". Dzieci ustawione w dwóch trójkątach tworzących gwiazdę sześcioramienną. Na sygnał prowadzącego każdy zespół podaje piłkę między współpartnerami, starając się przegonić /wyprzedzić/ piłkę przeciwnika /podaniami różnymi/.
4. Podania piłki w dwóch rzędach w biegu. Po podaniu piłki współpartnerowi dziecko przechodzi na koniec przeciwnego rzędu.
5. "Kto szybszy". Na środku sali /boiska/ wyznacza się miejsce, w którym znajduje się 20-30 różnych piłek. Jeden z uczniów /lub prowadzący/ wyrzuca na sygnał piłki w różne strony, pozostali starają się w tym czasie

zebrać piłki i ułożyć je w wyznaczonym miejscu. Rzucający wygrywa, jeśli wyrzuci wszystkie piłki z wyznaczonego miejsca.

6. "Berek z kryjącym". Dzieci są podzielone na grupki po trzech, uczestnicy stają w ten sposób, że dwaj kryją się wzajemnie, jeden za drugim, a trzeci twarzą do nich /atakujący/. Na sygnał kryjący /pierwszy z dwójki/ posuwa się krokami dostawnymi, wykonuje obroty, nie pozwalając atakującemu dotknąć krytego. Dotknięty podczas zabawy staje się kryjącym, atakujący idzie na miejsce krytego, a kryjący teraz atakuje.

### Gry ruchowe

1. "Kto dalej". Dzieci dzieli się na dwa równe zespoły i ustawia w szeregu na środku boiska w odległości 10 kroków od siebie /wielkość boiska dobierać do możliwości dzieci. Przedstawiciele zespołów losują kolejność rozpoczynania gry, a w zespołach ustala się kolejność rzucających. Grający z zespołu, który wylosował piłkę rozpoczyna grę silnym rzutem na pole zespołu przeciwnego, który cofa się do miejsca upadku piłki. Piłki nie można zatrzymać w locie. Jeden z graczy odrzuca ją z miejsca, gdzie upadła, jak najdalej na pole przeciwnika. Rzuty wykonują kolejno gracze obu drużyn.

Grę prowadzi się na czas /5-10 min./ lub do określonej ilości rzutów. Przegrywa ten zespół, który został zmuszony do przekroczenia końcowej linii boiska.

2. "Myśliwi i kaczki". Na połowie boiska od siatkówki ustawiona jest grupa dzieci 10-15-osobowa /kaczki/. Druga grupa równa liczebnie pierwszej, ustawia się na obwodzie wyznaczonego boiska /myśliwi/. Zadaniem "Myśliwych" jest na sygnał prowadzącego zbiec "kaczek" trafieniami piłką w nogi. Gra toczy się na punkty.
3. "Ruchomy cel". Na boisku rysuje się koło o średnicy 8-10 m. Na obwodzie koła ustawiona jest dowolna liczba dzieci, które mają jedną piłkę. Pośrodku koła znajduje się jeden z partnerów z obrońcą. Na sygnał piłka wędruje po obwodzie koła, dzieci starają się ją podać partnerowi znajdującemu się w kole. Zadaniem obrońcy jest nie dopuścić

w sposób dozwolony do nagrama piłki środkowemu.

4. "Sztafeta wanadłowa po wirażu z kozłowaniem piłki" /dystans 30-40 m/. Zespół podzielony zostaje na dwie grupy, które zajmują miejsca naprzeciw siebie w odległości 30-40 m. Trasa biegu jest wyznaczona w kształcie litery "S". Na sygnał wyznaczeni grający rozpoczynają kozłowanie piłki wzdłuż wyznaczonej trasy do partnera z przeciwległej strony. Ten po otrzymaniu piłki biegnie powrotną drogą do partnera swojej drużyny, stojącego po przeciwnej stronie trasy. Gra kończy się w momencie, kiedy uczestnicy zamieniają się miejscami. Zwycięstwo przyznaje się drużynie, która szybciej zmieni miejsca.

Przy równoczesnym zakończeniu biegu o kolejności miejsc decyduje: mniejsza ilość przedwczesnych startów, mniejsza ilość zgubionych piłek oraz nieprzekroczenie linii toru.

5. "Przeгон piłkę". Jedna drużyna ustawia się na obwodzie koła. odległość między współpartnerami w kole wynosi ok. 3 m /średnica koła 5-10 m, w zależności od ilości dzieci i ich umiejętności/.

Druga drużyna ustawia się w rzędzie na wyznaczonej linii prostopadłej do obwodu koła. Na sygnał prowadzącego grający z 1 drużyny podają piłkę między sobą po obwodzie. W tym samym czasie pierwszy z grających drugiej drużyny stara się obieć koło i wrócić do swego zespołu, zanim piłka nie obejdzie obwodu koła, podawana przez graczy pierwszego zespołu.

Punktacja: 1 punkt zdobywa ten zespół, którego gracz wyprzedzi wędrującą piłkę w stronę mety i odwrotnie - punkt zdobywa zespół, który szybciej poda piłkę po obwodzie koła. O zwycięstwie decyduje suma punktów.



UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE, CHARAKTERYSTYCZNE  
DLA MINI-PILKI RĘCZNEJ DO OPANOWANIA PRZEZ  
UCZNIÓW

1. Podania w miejscu i w ruchu.
2. Chwył piłki oburącz /górnęj, dolnej i bocznej/.
3. Kozłowanie piłki ręką lewą i prawą.
4. Rytm trzech kroków i obroty na nodze lewej i prawej.
5. Rzut z biegu do bramki.
6. Umiejętność zastosowania poznanych elementów w zabawach, grach i właściwej mini-grze.

W czasie zajęć wychowania fizycznego z dziećmi opartych na mini-piłce ręcznej można stosować schemat zajęć wzorowany na grze w mini-koszykówkę /str. ....../.

## MINI-PIŁKA NOŻNA

### Charakterystyka gry

Mini-piłka nożna /podobnie jak piłka nożna/ zawiera szereg elementów specyficznych, które mają decydujący wpływ na charakter, przebieg oraz opanowanie zasad gry, a mianowicie:

1. Oprócz bramkarza i gracza wyrzucającego piłkę z autu nikt z grających nie może jej chwycić, rzucić, odbić lub podać ręką.
2. Kiedy mini-koszykarz, mini-siatkarz lub mini-piłkarz ręczny schwyta piłkę po podaniu /pomimo utrudnienia przez kryjącego/, to jest rzeczywiście w jej posiadaniu. Natomiast dla mini-piłkarza posiadanie piłki jest niezupełnie - dżiwlowe.
3. Technika gry jest specyficzna choćby dlatego, że piłka jest "uderzana", a nie rzucana lub zbijana, co przybliżyła mini-piłkę nożną do mini-siatkówki, a różni ją od mini-koszykówki i mini-piłki ręcznej.
4. Trudności występujące w grze są szczególnie uzależnione od takich czynników, jak nawierzchnia i wymiary boiska, sprzęt i warunki, w jakich gra jest przeprowadzana.

### Zasady gry

Zajęcia z mini-piłki nożnej należy prowadzić przede wszystkim w formie zabaw, gier ruchowych i tak zwanych małych gier /3 x 3, 4 x 4, 5 x 5, 6 x 6/ oraz w formie właściwej mini-gry: 7 x 7.

Czas trwania tych gier nie może być z góry ustalony i zależy od tego, z którą klasą i gdzie prowadzi się zajęcia. Czas gry powinien wynosić w kl. I-III od ok. 8-10 min, do ok. 25-30 min, w kl. IV z przerwą 5-10 min.

W czasie gry w mini-piłkę nożną nie liczy się jako błąd dotknięcie piłki ręką tylko w tym wypadku o ile nie było to uczynione celowo.

Piłka do gry powinna mieć obwód 60 cm i ciężar ok. 200 g. Zadaniem grających jest trafienie piłką do bramki przeciwnej drużyny i obrona własnej bramki. Ogólne zasady gry oparte są na przepisach piłki nożnej. Do właściwej mini-gry należy wykorzystywać boisko i urządzenia stosowane w piłce ręcznej. Wymiary boiska stosuje się do liczby grających, np.:

- |             |                    |              |
|-------------|--------------------|--------------|
| - 15 x 30 m | przy 4-5 grających |              |
| - 20 x 40 m | " 5-6 "            |              |
| - 25 x 50 m | " 6-7 "            | lub podobne. |

Przed rozpoczęciem gry oba zespoły powinny się znajdować na swojej połowie boiska.

Przy rzutach wolnych i karnych grający powinni być ustawieni 5 m od piłki. Jeśli piłka została odbita poza linię końcową, boiska, bramkarz powinien wyrzucać ją rękami.

Za przewinienia związane z niesportowym zachowaniem grających prowadzący może stosować kary usunięcia z gry. W czasie gry należy zwracać uwagę na to aby dzieci nie kopły piłki znajdującej się powyżej kolan.

Podstawa poprawnej gry w mini-piłkę nożną jest dobre przygotowanie ogólne oraz umiejętność uderzenia, przyjęcia i prowadzenia piłki oraz strzału na bramkę.

W klasach I-III dzieci zapoznają się z zasadami gry w mini-piłkę nożną w czasie zabaw i gier ruchowych oraz w odpowiednio dobranych grach drużynowych. Natomiast w kl. IV utrwalanie specyficznych dla mini-p. nożnej, umiejętności powinno się odbywać w czasie właściwej mini-gry. W grze kierowanej dzieci zaczynają rozumieć jak ważną jest umiejętność władania piłką i współdziałania w zespole.

## PRZYKŁADOWY ZASOB ĆWICZEŃ, ZABAW I GIER RUCHOWYCH Z ELEMENTAMI MINI-PIŁKI NOŻNEJ

Cwiczenia w formie zadań ruchowych

1. Podrzucić piłkę w górę, podbić ją kolanem i chwycić oburącz.

2. Podrzucić piłkę w górę, odbić ją głową, chwycić oburącz.
3. Ustawić piłkę między stopami, Podskokiem podrzucić piłkę w górę przez ugięcie nóg. Chwycić piłkę, zanim upadnie na ziemię.
4. Ustawić stopę czubkiem palców na piłce, energicznym ruchem nogi skierować piłkę na powierzchnię stopy, podbić piłkę prostym podbiciem i chwycić oburącz.
5. Podrzucić piłkę nogą w górę, pozwolić jej upaść na podłogę i odbić się w górę, po czym chwycić ją oburącz.
6. 5 kroków od ściany narysowane koło o promieniu 1 m. Odbić piłkę nogą od ściany tak, aby trafiła do koła /ok. 3 x/.
7. Odbić piłkę 3 razy prostym podbiciem i udem.
8. W dwójkach podanie piłki raz wewnętrznym raz zewnętrznym podbiciem.
9. Odbicie piłki prostym podbiciem, udem i głową.
10. Dowolna żonglerka z różnymi piłkami /siatkowa, tenisowa, ręczna itp./.

#### Gry ruchowe przygotowujące do mini-piłki nożnej

1. "W cztery strony" /dowolne prowadzenie piłki nogą/. Uczestniczą 4 zespoły. Boisko o wymiarach 20 x 20 m, w środku zaznaczone pole o wymiarach 5 x 5. Każdy zespół ustawiony zostaje przy boku małego pola / 1 piłka na ucznia/. Zadaniem zespołu jest na sygnał prowadzącego jak najszybsze przeprowadzenie piłki nogą do linii bocznej dużego boiska i ustawienie w szeregu. Wygrywa zespół, którego gracze ustawią się pierwsi na linii wraz z piłką.
2. "Walka piłek" /odbicie i stopowanie piłki/. Uczestniczą dwa zespoły o dowolnej liczbie osób /1 piłka na ucznia/. Boisko o wymiarach 20 x 15 m jest przedzielone ławeczkami, sznurkiem lub siatką zamocowaną 1 m od ziemi. Na sygnał prowadzącego dzieci podają /lekko/ piłkę na połowę boiska przeciwnej drużyny.

Po pewnym czasie przerywa się grę. Drużyna, która posiada najmniej piłek na swojej połowie, wygrywa. Na początku dzieci mogą sobie pomagać rękami przy zatrzymywaniu piłki.

3. Przygotowanie do gry w "siatko-nogę" /odbicia i stopowanie piłek/. Uczestniczy kilka zespołów 5-osobowych na 3-4 boiskach o wymiarach 5 x 5 m. Przez środek każdego placu jest zawieszona niska siatka lub sznurek na wysokości 1,5 m. Na sygnał prowadzącego piłkę zagrywa się nogą do drużyny przeciwnej. Piłka może się odbić na boisku przeciwnika tylko 1 raz, po czym jest chwyтана przez gracza i odsyłana zagrywką nożną za siatkę do przeciwnego zespołu. Drużyna zdobywa punkt, gdy piłka uderzy w siatkę, zostanie skierowana pod siatkę, odbije się więcej niż 2 razy na boisku lub zostanie schwyтана bezpośrednio po zagrywce.

4. "Gra w 9-tkę" "podanie i strzał/.

Uczestniczą trzy zespoły 3-osobowe. Boisko o wymiarach ok. 35 x 7 m, na którym oznaczone są 3 sektory. Dwa sektory to pola bramkowe w odległości 7 m od linii końcowej boiska oraz sektor gry /16 m/. Dwa zespoły ustawiają się na liniach końcowych jako bramkarze. Jeden zespół 3-osobowy atakujący znajduje się w sektorze gry. Na sygnał prowadzącego atakujący prowadzą piłkę krótkimi podaniami i oddają strzał w stronę bramki sprzed linii pola bramkowego. Po ataku następuje zmiana grających z bramkarzami. Wygrywa zespół, który strzelił najwięcej bramek.

5. "Małe zawody" /gra uproszczona/.

Uczestniczą 2 zespoły 10-osobowe. Boisko o wymiarach 20 x 5 m. Połowa graczy każdej drużyny ustawia się na linii końcowej boiska /bramkarze/, druga połowa obu zespołów gra w polu. Na sygnał gracze w polu rozpoczynają grę, w czasie której mogą wykonać 3-4 podania, oddać strzał na "bramkę".

Gra toczy się na czas. Wygrywa zespół, który zdobędzie najwięcej punktów.

## SCHEMAT ZAJĘĆ MINI-PIŁKI NOŻNEJ

Część	Ćwiczenia, zadania ruchowe, zabawy i gry ruchowe, gra właściwa	Uwagi
I	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Część organizacyjna oraz krótkie wprowadzenie teoretyczne.</li> <li>2. Zabawy lub gry z elementami mini-piłki nożnej i innych mini-gier.</li> <li>3. Ćwiczenia i zadania ruchowe w różnych sytuacjach, z zastosowaniem wielu przyborów typowych i nietypowych.</li> </ol>	
II	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kształtowanie cech motoryki w atrakcyjnej formie z podziałem na grupy pod względem rozwoju fizycznego i umiejętności.</li> </ol>	
III	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gra uproszczona lub właściwa /dla zaawansowanych/</li> <li>2. Dowolne, indywidualne ćwiczenia z piłką.</li> </ol>	
IV	<p>Omówienie osiągnięć i błędów.                      Interpretacja wybranych punktów zasad gry. Sprawy organizacyjne.</p>	



## MINI-HOKEJ Z PIŁKĄ

### Charakterystyka gry

Forma gry w mini-hokeja z piłką jest odmienna od większości mini-gier sportowych, głównie ze względu na stosowanie dwóch przyborów /kij i piłka/ oraz zwiększenie możliwości szybszego poruszania się grającego po boisku /lód, łyżwy, wrotki/. Powyższe czynniki mają istotny wpływ na charakter i przebieg gry.

Najistotniejszą cechą gry w mini-hokeja z piłką jest szybkość działania, swoboda operowania piłką, konieczność podejmowania decyzji w krótkim czasie.

Mini-hokej z piłką jest grą dynamiczną, którą można uprawiać przez cały rok, zarówno w terenie otwartym jak i w sali gimnastycznej, ze względu na możliwości stosowania różnych odmian.

Najczęściej stosowanymi odmianami tej gry są:

1. Mini-hokej z piłką na boisku lub w sali.
2. Mini-hokej z piłką na wrotkach.
3. Mini-hokej z piłką na lodzie.

W czasie zajęć z dziećmi klas I-IV należy stosować różne odmiany mini-hokeja z piłką, głównie aby dać dzieciom możliwość wykorzystania umiejętności jazdy na łyżwach, i wrotkach, a także posługiwania się sprzętem w złożonych i zmiennych sytuacjach gry /uproszczonej i właściwej/.

Podczas zajęć z mini-hokeja z piłką można stosować grę bez bramkarza, wykorzystując w tym celu odpowiednie urządzenia nietypowe, np.: bramki z siatką amortyzującą lub odbijającą piłkę po strzale na bramkę, bramki-tablice z wyznaczonymi sektorami trafień itp. urządzenia.

## Mini-hokej z piłką na boisku

Jest to gra, w której dzieci opanowują przede wszystkim umiejętność posługiwania się sprzętem kijem hokejowym i piłką.

### Charakterystyka gry

1. Gra możliwa do przeprowadzenia na boiskach do piłki ręcznej.
2. Proste zasady gry.
3. Drużynę można łatwo skompletować.
4. Stosuje się dowolne zmiany graczy.
5. Gra jest przystosowana do obu płci.
6. Gra stwarza możliwość częstego kontaktu grającego z piłką.
7. Grę można prowadzić również w sali gimnastycznej.
8. Zawiera wiele elementów przygotowujących do hokeja /na trawie i lodzie/.

### Zasady gry

Zadaniem grających jest trafienie piłką do bramki przeciwnika przy użyciu kija hokejowego oraz obrona własnej bramki przed zespołem atakującym. Drużyna liczy 12 osób, w grze uczestniczy 5 graczy i 1 bramkarz. Zmianę gracza dokonuje się, gdy piłka przekroczy linię pola bramkowego lub po zdobytym punkcie. Zmian nie zgłasza się do sędziego i nie powodują przerw w grze. Jeśli zespół ma mniej niż 4 graczy, grę należy przerwać, przynajmniej zwycięstwo drużynie przeciwnej.

### Boisko, urządzenia, sprzęt

Wymiary i urządzenia boiska do mini-hokeja z piłką jest takie samo jak w piłkę ręczną. Ponadto linie boczne ograniczone są bandami z drewna lub tworzywa o wysokości ok. 30-40 cm. Linia końcowa boiska znajduje się 3-4 m od bandy.

Przed bramką jest wyznaczone półkole linii bramkowej o promieniu 9 m, a w odległości 7 m od środka bramki - punkt rzutów karnych.

W odległości 6 m od słupka /z lewej i prawej strony bramki oznacza się punkt rzutów różnych. Do gry w mini-hokeja z piłką używamy piłki z gumy gąbczastej o ciężarze ok. 150 g. lub podobnej np. piłka tenisowa/.

Sprzęt:

1. Koszulki i spodenki - jak do gry w piłkę ręczną.
2. Obuwie - tenisówki lub trampki i ochraniacze piłkarskie na podudzia.
3. Kij hokejowy mały /"junior"/ - ciężar ok. 150-200 g.
4. Jeśli wprowadza się do gry bramkarza, to powinien on posiadać następujący sprzęt: strój do piłki ręcznej, getry i ochraniacze piłkarskie na nogi, rękawiczki, kask ochronny /lub czapka/ i kij hokejowy zawodniczy.

Uwaga: Bramkarz może grać również bez kija hokejowego.

Przebieg gry

1. Kapitanowie wybierają boiska przez losowanie.
2. Drużyna rozpoczyna grę podaniem piłki do partnera na swojej połowie boiska.
3. Przeciwnicy mogą przebyć linię środkową boiska w momencie, gdy piłka zostanie dotknięta przez partnera lub odbita od bandy bocznej.
4. W momencie rozpoczęcia gry drużyny są ustawione w odległości 3 m od piłki.
5. Rozpoczęcie gry jest takie samo po przerwie, jak po każdym zdobytym punkcie.
6. W innych przypadkach grę wznowia się w dowolnym punkcie boiska, lecz co najmniej 3 m od linii bocznej i 1 m od bandy.

Czas gry wynosi 2 x 7 min. dla dzieci klas II-III i 2 x 10 min. dla klasy IV, z 5-10-minutową przerwą.

#### Piłka w grze - piłka poza grą

1. Piłka jest w grze, kiedy odbija się od bramki po stronie boiska i powraca do gry lub kiedy dotknie bandy i wróci na boisko.
2. Piłka jest poza grą, gdy wypadnie za bandę lub linię bramkową oraz w przypadku przerywania gry przez sędziego.

#### Rzuty wolne

1. Rzut wolny wykonuje się w miejscu przewinienia.
2. Grający obu drużyn muszą być ustawieni 3 m od piłki.
3. Rzut wolny nie może być wykonany w odległości mniejszej niż 1 m od bandy.

#### Rzut z autu

1. Kiedy piłka została wybita za bandę, zawodnik drużyny przeciwnej wykonuje rzut z autu jednorącz w sposób dowolny.
2. Rzut z autu wykonywany jest w odległości 1 m od bandy wewnątrz boiska, w miejscu gdzie piłka wypadła za boisko.

W mini-hokeju z piłką nie stosujemy rzutu wolnego, gdy gracz broniący przekroczy linię pola bramkowego.

#### Rzut różny

1. Rzut różny przyznaje się za przewinienie popełnione wewnątrz pola bramkowego /błąd gry ciałem, przewinienie kijem/.
2. Jest przyznawany również za każde przewinienie popełnione celowo przez gracza drużyny broniącej na własnej połowie boiska, lecz poza polem bramkowym.
3. Gracze drużyny broniącej muszą ustawić się za linią boczną boiska, po przeciwnej stronie bramki od punktu, z którego wybija się, rzut różny.

Jedynie bramkarz ma prawo ustawić się w bramce.

### Rzut karny

Rzut karny podyktowany jest za przewinienie gracza drużyny broniącej wewnątrz pola bramkowego, który w sposób niezgodny z zasadami gry utrudnia oddającemu strzał na bramkę zdobycie bramki. Ponadto rzut karny przyznawany jest za niesportowe zachowanie się w czasie gry.

Rzut karny wykonuje się z punktu rzutów karnych. W czasie wykonywania rzutu karnego bramkarz nie musi przyjąć postawy nieruchomej - może opuścić bramkę, gdy piłka jest w ruchu. Rzut karny może wykonać każdy gracz drużyny atakującej. Piłka może być zagrana przez 1 gracza tylko raz. Pozostali gracze muszą się znajdować poza linią pola bramkowego w odległości 3 m od piłki i nie mogą interweniować w momencie wykonywania rzutu.

### Mini-hokej z piłką na wrotkach

Mini-hokej z piłką na wrotkach jest grą przygotowującą dzieci przede wszystkim do jazdy na łyżwach. W grze nie używamy kija hokejowego, lecz krótkiej, płaskiej "packi".

Gra wymaga umiejętności jazdy na wrotkach. Dlatego już od klasy I należy zwracać pilną uwagę na opanowanie przez dzieci podstawowych umiejętności poruszania się na wrotkach.

### Ogólne zasady poruszania się na wrotkach:

1. Uczeń powinien opanować następujące elementy jazdy na wrotkach, niezbędne do gry: kroki, półłuki, jazdę przodem, jazdę tyłem, przekładankę przodem, przekładankę tyłem.
2. Na wrotkach należy jeździć, a nie biegać, i w tym celu trzeba wytłumaczyć dzieciom mechanikę ruchu /silne ugięcie nóg w kolanach przy chodzeniu, a lekkie obniżenie ciężaru ciała przy jeździe/.
3. Podczas jazdy należy opanować umiejętność przechylania się na boki /nie załamywać bioder/.

4. Należy przestrzegać prawidłowego, równomiernego odbicia raz lewą i raz prawą nogą.
5. W czasie jazdy nie patrzeć pod nogi, lecz przed siebie.
6. Jeździć luźno i swobodnie, bez zbytniego napięcia mięśni.
7. Od początku należy zwracać uwagę na prawidłowe zatrzymanie przez wykonanie równoczesnego zwrotu na obu nogach i przyjęcie pozycji jazdy w przeciwnym kierunku.
8. W razie upadku pamiętać o rozluźnieniu mięśni kończyn i tułowia.

### Zasady gry

W grze uczestniczą 2 drużyny 7-osobowe bez bramkarza. Zadaniem zespołu jest trafienie piłką do bramki przeciwnika i obrona własnej bramki. Piłkę wolno podbijać, zbijać, kozłować, za pomocą odpowiedniego sprzętu. Nie wolno piłki kopać, trzymać jeżdżąc na wrotkach, rzucać i podawać.

### Boisko, urządzenia, sprzęt

Wymiary i urządzenia boiska są takie same, jak w piłkę ręczną 7-osobową lub mniejsze. Do gry można wykorzystywać ponadto bramki zastępcze /np. płotki/, w zależności od wymiarów boiska i organizacji gry /uproszczona, właściwa/.

Do gry używa się piłki dętki lub małej piłki pla owej.

Grający powinni mieć piłkarskie ochronnicze bramkarzkie na kolana i rękawiczki.

Nietypowy kij hokejowy - "packa" powinien być wykonany z twardej płyty pilśniowej lub podobnego materiału o długości do 50 cm szer. 5-8 cm, zwężony z jednego końca do ok. 3-4 cm /rękojeść/.

### Przebieg gry

Grę rozpoczyna prowadzący /sędzia/ rzutem piłki między dwóch graczy ustawionych na środku boiska w odl. 1 m od siebie.



Czas gry wynosi 2 x 10 min. z 10-minutową przerwą. Piłka jest poza grą tylko wtedy, gdy zostanie wybita za boisko.

Rzuty wolne wykonuje się z miejsca przewinienia w sposób analogiczny, jak przy zagrywce tenisowej w siatkówkę. W taki sam sposób wybija się piłkę z autu.

W mini-hokeju z piłką na wrotkach nie stosuje się rzutów różnych, piłkę wybija jeden z grających na polu bramkowym. Rzut karny wykonuje się ze środka linii bramkowej przez uderzenie piłki "packą" w kierunku bramki.

Po strzelonej bramce lub gdy piłka nie doleci do bramki, drużyna przeciwna wybija ją dowolnym sposobem /lecz nie nogą/ z pola bramkowego.

Wszelkie sytuacje sporne nie określone w zasadach gry rozstrzyga sędzia /nauczyciel/.

### Mini-hokej z piłką na lodzie

Mini-hokej z piłką na lodzie wymaga umiejętności posługiwania się kijem i piłką oraz jazdy na łyżwach.

Zajęcia z mini-hokeja na lodzie można organizować z dziećmi od II klasy szkoły podstawowej, kładąc nacisk na technikę jazdy na łyżwach i opanowanie podstawowych umiejętności gry. Im szybciej dzieci opanują jazdę na łyżwach, tym szybciej mogą rozpocząć naukę gry w mini-hokeja z piłką na lodzie.

Styl jazdy na łyżwach zależy od indywidualnych możliwości dzieci. Niezależnie od tego uczniowie powinni opanować sposób poruszania się na łyżwach, charakterystyczny dla mini-hokeja, to znaczy: jak najmniejszym wysiłkiem osiągnąć jak największą szybkość i zwrotność.

Każdy uczeń rozpoczynający grę w mini-hokeja z piłką na lodzie powinien dążyć do opanowania następujących elementów jazdy na łyżwach:

1. Jazdę w przód z szybką zmianą kierunku w lewo i w prawo.
2. Jak najszybsze zatrzymanie po wykonaniu dowolnego elementu technicznego, wykonanego w ruchu na prawą i lewą stronę.

3. Jazdę tyłem w różnych kierunkach i ze zmianą tempa.
4. Szybkie zmiany kierunku jazdy w przód i w tył.
5. Równomierne obciążanie zarówno nogi lewej, jak i prawej.

W łyżwiarstwie, a przede wszystkim w grze w hokeja, nawet najlepsi zawodnicy upadają na lód w różnych sytuacjach. Dlatego należy z góry założyć, iż w czasie zajęć ruchowych na lodzie dzieci nie unikną upadków. W tym celu należy je zapoznać z ogólnymi zasadami stosowanymi przy upadku kontrolowanym na lód, a mianowicie:

1. Jeśli równowaga ciała w czasie jazdy została poważnie naruszona, należy skierować ciało w tę stronę, na którą upadek będzie najmniej szkodliwy /najczęściej w bok ewentualnie w przód, nigdy do tyłu/. Należy przyjąć zasadę: padaj wtedy, gdy równowaga twojego ciała jest znacznie zachwiana. Nie czekaj chwili, gdy upadek jest nieunikniony.
2. Przed upadkiem trzeba się starać, aby środek ciężkości ciała jak najbardziej zbliżyć do lodu. Prawie każdy upadek z niewielkiej wysokości jest bezbolesny.
3. Upadając należy w sposób maksymalny rozluźnić mięśnie i przyjąć pozycję zabezpieczającą głowę przed uderzeniem o lód.

### Zasady gry

Drużyna składa się z 12 osób, w tym 10 graczy i 2 bramkarzy. Zespół w grze liczy 5 graczy i 1 bramkarza lub 6 bez bramkarza.

Zmiany graczy są nieograniczone. Bramkarz zmienia się gdy następuje przerwa w grze.

Czas gry wynosi 2 x 10 minut, ze zmianą bramek w przerwie. Przerwa trwa 5 - 10 minut w zależności od grupy wiekowej. Czas gry należy skracać w zależności od stopnia opanowania umiejętności gry.

Rozpoczęcie gry odbywa się w taki sam sposób, jak w mini-hokeja z piłką na boisku.

Spotkanie sędziuje 1 arbiter.

W czasie właściwej gry w mini-hokeja z piłką na lodzie nie wolno:

- przepychać, uderzać, napadać i blokować przeciwnika,
- chwycić i wybijać z ręki kij przeciwnikowi,
- grać bez kija lub ze złamanym kijem.

Uwaga: złamany kij należy natychmiast rzucić na lód i przerwać grę,

- rzucać kij na lód lub kijem w przeciwnika,
- grać piłką podbitą wyżej kolan i podawać współpartnerowi nogą,
- kopać piłkę na bramkę i kłaść się na nią,
- rzucać się pod nogi współpartnera i atakować biodrem /bodiczkciem/ z rozpędu większego niż 1-2 kroki.

Grający w czasie gry może:

- zatrzymywać piłkę kijem,
- odbijać i prowadzić piłkę kijem,
- zagrywać piłkę łyżwą, lecz tylko w zasięgu swego kija /odbicie na kij/,
- łapać piłkę w zamkniętą dłoń,
- uderzać piłkę o lód lub przytrzymywać ją przy bandzie nie dłużej jak 5 sek. gdy gracz nie jest atakowany,
- trzymać piłkę w ręku nie dłużej jak 5 sek. lub prowadzić ją nie więcej niż 5 m w sytuacjach, gdy istnieje możliwość podania piłki partnerowi.

Boisko i urządzenia

Boisko do gry w mini-hokeja z piłką na lodzie posiada następujące wymiary/: długość 40 - 45 m, szerokość 20-25 m. Boisko jest podzielone linią środkową na dwie równe części, W odległości 8 m od linii środkowej bramki znajduje się punkt rzutów karnych. Bramka o wymiarach 120 x

x 180 cm lub mniejsza, nietypowa ustawi na jest około 3-4 m od bandy. Przed bramką wytycza się półkole pola bramkowego o promieniu 7 - 9 m.

Boisko powinno być otoczone bandami wykonanymi z desek o wysokości ok. 20-40 cm lub innego materiału np. z opon samochodowych ułożonych płasko lub ubitego śniegu.

### Sprzęt

Do gry w mini-hokeja z piłką na lodzie stosuje się prosty sprzęt i ubiór, a mianowicie:

- buty z łyżwami,
- mały kij hokejowy typowy lub nietypowy /bez metalowych wzmocnień/
- piłkę z gumy gąbczastej lub tenisową,
- spodnie od dresów, getry, ochraniacze piłkarskie, ochraniacze hokejowe popularne oraz rękawiczki,
- czapkę lub kask z tworzywa.

Dla młodego mini-hokeisty szczególnie ważny jest prawidłowy dobór łyżew z butami i kija do gry.

Buty powinny mieć taki rozmiar, aby były dobrze dopasowane do nogi, tak jak obuwie stosowane do chodzenia na codzień.

Kij należy dobierać do wzrostu w ten sposób, aby ustawiony łopatką równolegle na lodzie nie sięgał powyżej podbródka.

### Sposób posługiwania się sprzętem

1. Prawidłowe trzymanie kija zależy od sytuacji, jaka zaistnieje w czasie gry. Kij można trzymać jedną lub dwoma rękami. Najczęściej trzyma się kij oburącz w ten sposób, iż ręką silniejszą chwyta się górny koniec rękojeści, a drugą podtrzymuje środkową część kija.
2. Prowadzenie piłki kijem hokejowym możliwe jest 3 sposobami, a mianowicie:

- naprzemianstronne odbicia piłki raz lewą, raz prawą stroną łopatkki kija. Kij trzyma się oburącz. Ten sposób prowadzenia piłki pozwala bez dłuższego przygotowania wykonać podanie do partnera na lewą lub prawą stronę boiska;
  - uderzeniami końcem łopatkki kija hokejowego. Kij trzyma się w jednej ręce. Ten sposób prowadzenia stosuje się, gdy grający ma przed sobą dużo wolnego miejsca.
  - bokiem od przeciwnika. Jeśli napadający podchodzi ze strony lewej piłkę prowadzi się od strony prawej i odwrotnie,
3. Przyjęcie piłki. Zależnie od sytuacji, piłkę zatrzymuje się nie tylko kijem, ale również łyżwą lub ciałem. Zatrzymanie piłki łyżwą przebiega w ten sposób, że grający nastawia zewnętrzną lub wewnętrzną stronę łyżwy tak, by piłka po odbiciu skierowała się w stronę łopatkki jego kija. W tym celu wysuwa nogę do przodu i kieruje piętę do wewnątrz, przy jednoczesnym amortyzującym ruchu nogi. Drugi sposób zatrzymywania piłki polega na przyjęciu górnej lub dolnej piłki, nakrywając ją kijem skierowanym ku tafli lodowej. Lecząc piłkę można także zatrzymać ręką lub ciałem.
4. Uderzenie piłki możliwe jest dwoma sposobami, a mianowicie:
- przez ciągnięcie piłki po lodzie łopatką kija hokejowego z lewej lub prawej strony tułowia,
  - przez uderzenie piłki łopatką kija hokejowego na lodzie lub w powietrzu.

### Przewinienia

W mini-hokeju z piłką na lodzie stosuje się następujące kary za naruszenie przepisów gry: wybicie piłki z boku, rzut wolny, rzut karny, usunięcie z gry na 5-10 minut, a nawet do końca gry.

W odniesieniu do dużego hokeja z piłką na lodzie nie stosuje się rzutów różnych. Gdy piłka znajdzie się poza polem gry, jest wybijana z boku boiska /kijem hokejowym/ w odległości 1 m od bandy, z miejsca przekroczenia pola gry. Wybicie piłki z boku boiska

wykonuje się również wtedy, gdy piłka została odbita poza pole gry przez bramkarza lub gracza drużyny przeciwnej. Piłki wybijanej z boku nie wolno bronić. Przy wybijaniu piłki z boku boiska oraz przy wykonywaniu rzutu wolnego - gracze drużyny przeciwnej ustawiają się w odległości 5 m od piłki.

Za błędy popełnione w grze wykonuje się rzut wolny w miejscu przewinienia. Piłkę strzeloną z rzutu wolnego można bronić. Rzut karny może bronić tylko bramkarz. Punkt zdobywa się, gdy piłka przekroczyła linię bramkową i dotknęła wewnętrznej powierzchni bramki.

## PRZYKŁADOWY ZASOB CWICZEN, ZABAW I GIER RUCHOWYCH Z ELEMENTAMI MINI-HOKEJA Z PIŁKĄ

### Cwiczenia

1. W miejscu krótkie odbicia piłki kijem z prawej i lewej strony.
2. Prowadzenie piłki kijem w marszu slalomem.
3. Prowadzenie piłki w lekkim biegu po prawej stronie tułowia krótkimi uderzeniami. Piłka nie może oderwać się od kija na większą odległość niż 20 cm.
4. Jak wyżej, lecz prowadzenie piłki raz z lewej, raz z prawej strony.
5. Jak wyżej, lecz zakończone strzałem na bramkę.
6. Krótkie podania piłki w dwójkach i zatrzymanie jej właściwie ustawioną łopatką kija hokejowego.
7. Podanie piłki w dwójkach z wykonaniem obrotu /piwotu/ przez przyjmującego. Jedyńka kieruje piłkę podaniem na prawą stronę współpartnera. W momencie otrzymania piłki współpartner, cofając prawą nogę do tyłu /lewa w miejscu/ przyjmuje pozycję wyjściową do strzału. Następnie odsyła piłkę do jedynki, przyjmując pozycję wyjściową /prawa noga powraca do lewej/.
8. Jak wyżej, lecz z obrotami: raz na modze lewej i raz na prawej.
9. Żonglerska kijem i piłką w różnych sytuacjach w miejscu i w ruchu.



10. "Mieszanie" piłki w miejscu lub w ruchu.
11. Prowadzenie piłki w dwójkach w biegu z pokonywaniem przeszkód /przeskok przez dużą piłkę, okrążenie przeszkody itp./.

### Zabawy ruchowe

1. "Tam i z powrotem na lodzie". Dzieci ustawione parami naprzeciwko siebie, z rękami opartymi na barkach partnera jeżdżą po lodzie w tył i w przód płynnymi ruchami.
2. "Gonitwa z kołem". Dzieci jadąc na łyżwach starają się toczyć małą oponę samochodową, nie przewracając jej na lód.
- I
3. "Konkurs zwinnych". Z małego rozbiegu dzieci starają się przeskoczyć przez leżącą na lodzie małą oponę. Dzieci wykonują skok jazdy przodem, odbijając się jedną nogą od lodu. Drugą nową ugiętą w stawie kolanowym podnoszą jak najwyżej w górę. Następnie podciągają do góry nogę, z której się odbijały. Jest to tzw. skok hokejowy.
4. "Konkurs zwinnych II". Z małego rozbiegu podnoszenie przedmiotów leżących na lodzie.
5. "Berek z dzwonkiem". Zadaniem goniących jest schwytać "dzwonnika" "który chowając się między dziećmi od czasu do czasu daje sygnał dzwonkiem/ przez okrążenie go przez co najmniej 4 goniących.

### Gry ruchowe

1. "Strzelcy". W grze uczestniczą 2 zespoły 10-osobowe. Każdy gracz posiada kij hokejowy i piłeczkę tenisową. Grę można prowadzić na boisku i na lodzie.

Na wyznaczonym placu gry o wymiarach 15 x 15 m ustawiony jest pierwszy zespół. Natomiast drugi ustawia się na zewnątrz w odległości 5-8 m od linii. Na sygnał prowadzącego pierwszy zespół wybija piłeczki poza pole gry, natomiast drugi celnymi podaniami odsyła je. Wygrywa zespół, który w określonym czasie ma mniej piłek na swoim placu.

2. "Bilard na lodzie". Na płycie boiska wyznacza się 2 pola /bilardowe/ o wymiarach 5 x 8 m, których boki zabezpieczone są bandami /ławeczki, opony itp/. Bandy otaczające boisko gry są otwarte z dwóch przeciwległych stron. Wewnątrz pola narysowanych jest 10 stanowisk oznaczonych kolejnymi numerami. Pomiędzy stanowiskami zostają ustawione różne przedmioty.

W grze uczestniczą 2 zespoły 6-osobowe ustawione dowolnie w odległości 5 m od placu bilardowego. Na sygnał prowadzącego startuje jeden gracz z każdego zespołu w kierunku swojego pola gry. Zadanie grających polega na przeprowadzeniu piłki kijem przez "wejście" w bandzie i ustawianiu piłki w punkcie omówionym najwyższym numerem. Następnie grający starają się powrócić jak najszybciej do swego zespołu. Potem startują kolejni gracze.

Wygrywa zespół, który w najkrótszym czasie umieści piłki na stanowiskach, nie ruszając ustawionych pomiędzy nimi przedmiotów, i zdobędzie najwięcej punktów/ suma numerów stanowisk/.

3. "Hokejowa strzelnica". Grający ustawieni są w 2-lub 4-osobowych zespołach naprzeciwko bramek strzelnic utworzonych z desek, w których wycięto różnej wielkości otwory. Odległość pomiędzy zespołami a bramką wynosi ok. 5 - 8 m.

Na sygnał prowadzącego grający strzelają w otwory bramek. Trafienie piłką w otwór liczy się jako 1 punkt. Grający rywalizują pomiędzy sobą lub między zespołami.

4. "Zręczni myśliwi". W grze uczestniczy 10-15 osób i 2 myśliwych. Myśliwi są zaopatrzeni w kij hokejowy oraz piłkę dętkę.

Na sygnał prowadzącego "myśliwi", odbijając piłkę kijem hokejowym, mają trafić uciekających, którzy mogą się bronić przed zbiciem unikami. Trafieni wymieniają się z "myśliwymi". Teren gry zostaje ograniczony umownymi wymiarami. Gra toczy się na czas lub na ilość trafień.

5. Sztafeta z prowadzeniem piłki. W grze uczestniczy 3-5 zespołów 5-10-osobowych. Grający stoją w rzędach na linii startu. Naprzeciwko każdego zespołu ustawia się 10 przedmiotów, co 1 m. Na sygnał prowadzącego pierwsi z zespołów prowadzą piłkę kijem hokejowym /laską gimnastyczną/ między przeszkodami. Wygrywa zespół, który pokona trasę, nie omijając przeszkód, nie gubiąc piłki. Odmiana gry jak wyżej, lecz piłkę prowadzi w jednym rzędzie jednocześnie 2 uczniów, omijając przeszkody jeden z lewej, a drugi z prawej strony.

W czasie zajęć ruchowych z dziećmi opartych na różnych formach mini-hokeja z piłką można stosować tok wzorowany na schemacie zajęć z mini-piłki nożnej.











3712(073) ANEKS