



JÉGKORONG HETE AZ ISKOLÁBAN HOKIS JÁTÉKOK A TESTNEVELÉS ÓRÁN

1. ÓRA	IDŐTARTAM
<p>1. FAGYASZTÓ</p> <p>Kapcsolódás a jégkoronghoz: a játék során jégkorongos testtartást kell felvenni a sípjel elhangzásakor.</p> <p>Szabály: egy megadott területen belül szaladgálnak a gyerekek, sípszóra megállnak, és egy jégkorongos testtartást kell felvenniük, ami lehet mezőnyjátékos vagy kapus testhelyzet is. Következő sípjelre ismét elindulnak.</p> <p>Cél: minél ötletesebb jégkorongos testhelyzetek megismertetése.</p> <p>Játéktér: létszámtól függően, a megfelelő aktivitást fenntartva.</p>	5 perc
<p>2. HOKIS SZABADÍTÓ FOGÓ</p> <p>Kapcsolódás a jégkoronghoz: a jégkorongban előforduló elemeket, illetve képességeket tartalmazó fogójáték.</p> <p>Szabály: választunk 3-4 fogót, akiket tányérbójával a kézben vagy jelölő mezzel különböztetünk meg. Akit elkapnak, fogságba esik, és a még szabad társak a következőképpen szabadíthatják ki:</p> <p>Egymás után játsszuk a különböző szabadítási módokat.</p> <ul style="list-style-type: none">• Adj egy hokis ökölpacsit!• Csinálj egy szuper gólörömöt a társad előtt, hogy kiszabaduljon!• Akit elkaptak, egy lábon egyensúlyozva áll, tenyér érintéssel lehet kiszabadítani, vagy• Akit elkaptak, korcsolyázó lépéssel ugrál helyben, egyik lábról a másikra, tenyér érintéssel lehet kiszabadítani. <p>Cél: az összes játékost elkapni, mielőtt kiszabadítják.</p> <p>Játéktér: létszámtól függően, a megfelelő aktivitást fenntartva.</p>	10 perc
<p>3. HOKIS CSERÉS KIDOBÓ</p> <p>Kapcsolódás a jégkoronghoz: a jégkorongban hasonló módon zajlik a játékosok cseréje a cserepadon.</p> <p>Szabály: kidobó 1-3 labdával. Akit kidobnak, leül a tornapadra a 3 fős sor végére a pálya szélén. Amikor a sor elejére kerül, mehet vissza játszani.</p> <p>Cél: az a leggyűsebb, akit kevesebbszer dobnak ki.</p> <p>Játéktér: a gyermekek képességéhez/tudásához mérten kerüljön kijelölésre.</p>	15 perc
<p>ESZKÖZÖK:</p> <ul style="list-style-type: none">• megkülönböztető mez a fogóknak• tányérbója a fogók kezébe a megkülönböztetéshez• kidobóhoz gumilabda vagy szivacsabda• tornapad	



JÉGKORONG HETE AZ ISKOLÁBAN HOKIS JÁTÉKOK A TESTNEVELÉS ÓRÁN

2. ÓRA	IDŐTARTAM
<p>1. SZERELÉS KITALÁLÓS SZABADÍTÓ FOGÓ Találd ki, melyik hokis szerelést mutatom.</p> <p>Kapcsolódás a jégkoronghoz: a jégkorongjátékoson megtalálható szerelések megismertetése (mellékletben az ismertető anyag a hokis felszerelésekről).</p> <p>Szabály: választunk 3-4 fogót, akiket megkülönböztetünk. Akit elkapnak, fogságba esik. A még szabad társak kiszabadíthatják, ha elé állnak és egy felszerelés elemet elmutogat, a másik pedig kitalálja, hogy mi is az.</p> <p>Cél: az összes játékost elkapni, mielőtt kiszabadítják.</p> <p>Játéktér: létszámtól függően, a megfelelő aktivitást fenntartva.</p>	5 perc
<p>2. KIGURÍTÓS Labdás játék a kidobó szabályai szerint.</p> <p>Kapcsolódás a jégkoronghoz: a labda gurítása hasonló mozdulattal történik, mint jégkorongozás közben a kapura lövés vagy passzolás.</p> <p>Szabály: 1-3 labdával játszunk egy megadott területen belül. A labdát a talajon gurítva lehet a másikat kiejteni. Akit eltalálnak, leül, és ha ülve labdát tud szerezni, akkor 3 lépés megtételével kidobhat valakit. Ha ez sikerült, kiszabadult, folytathatja a játékot.</p> <p>Cél: az a játékos a legügyesebb, akit a legkevesebbszer találnak el.</p> <p>Játéktér: a gyermekek képességéhez/tudásához mérten kerüljön kijelölésre.</p>	5 perc
<p>3. VÉDD A KAPUT</p> <p>Kapcsolódás a jégkoronghoz: a jégkorongban a legfontosabb: megvédeni a kaput. Hogy a támadó a kapu közelébe kerüljön, a védekező és támadó szerepek megismertetésére van lehetőség ebben a játékban.</p> <p>Szabály: bójára tett teniszlabda jelképezi a kaput, amit meg kell védeni. Először bárhogy lehet védekezni, majd hátra szorított karokkal, vállal lehet megakadályozni a társat a teniszlabda megszerzésében.</p> <p>Cél: megvédeni minél tovább a teniszlabdát.</p> <p>Játéktér: megfelelő távolságra egymástól, hogy mindenkinek legyen kellő területe.</p>	10 perc
<p>4. JÁTÉK A 3 HARMADBAN</p> <p>Kapcsolódás a jégkoronghoz: a jégkorongban három harmadra van osztva a játéktér, amin a mérkőzés zajlik. Ebben a játékban ennek a felosztásnak a megismertetésére van lehetőség.</p> <p>Szabály: tányérbójákkal 3 zónára osztjuk a játékteret. Minden zónába azonos számú védő és támadó játékost helyezünk el. A labdát lehet passzolni a zónákon át, mindig a szomszédos zónába lehet passzolni, a játékosoknak pedig a zónában kell maradniuk. Két bójával alakítjuk ki a kapukat. Gólt a két bója közé begurított labdával lehet elérni. A labdás játékos nem mozoghat a labdával.</p> <p>Cél: az ellenfél kapujába juttatni a labdát.</p> <p>Játéktér: lehetőség szerint alakítsunk ki egy közel 10x20-30m-es játéktérületet, a terem adottságaihoz mérten.</p>	10 perc
<p>ESZKÖZÖK:</p> <ul style="list-style-type: none">• megkülönböztető mez a fogóknak, illetve a harmados játékosok• tányérbója a fogók kezébe, a megkülönböztetéshez és pálya kijelöléshez• bója és teniszlabda az 1-1 elleni játékosokhoz• gumilabda vagy szivacsoslabda	



JÉGKORONG HETE AZ ISKOLÁBAN HOKIS JÁTÉKOK A TESTNEVELÉS ÓRÁN

3. ÓRA	IDŐTARTAM
<p>1. 1 AZ 1 ELLENI FOGÓJÁTÉK</p> <p>Kapcsolódás a jégkoronghoz: a jégkorongban legfontosabb az 1 az 1 elleni játék. Ezzel az egyszerű fogójátékkal ezt tudjuk megismertetni.</p> <p>Szabály: párosával fogócskáznak, a párokon belül egy az egy ellen az adott területen.</p> <p>Cél: minél ötletesebb jégkorongos testhelyzetek megismertetése.</p> <p>Játéktér: a gyermekek létszámához mérten, a megfelelő területen.</p>	5 perc
<p>2. FLOORBALL VÁLTÓ</p> <p>Kapcsolódás a jégkoronghoz: a jégkorongban használatos ütőkezeléssel kapcsolatos technikai elemek megismertetése a jégkoronghoz legjobban hasonlító szárazföldi sportággal, a floorballal.</p> <p>Szabály: 4-6 fős csapatokat alakítunk ki, akik oszlopokba állítva egy váltóversenyt játszanak</p> <p>Cél: versenyszámonként mindig az a csapat nyer, melynek tagjai először teljesítik a megadott feladatot. Végső győztes kihirdetése egyéni döntés.</p> <p>Feladatok:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Floorball ütővel futás, oda-vissza2. Labdavezetés egyenes vonalban, oda-vissza3. Labdavezetés szlalom pályán4. Szlalom labdavezetés odafele, a végén eltávolítani egy zsámolyt (egyszer elég a lövéssel próbálkozni), ha a zsámoly mellé megy a labda, elmegy érte és mehet visszafelé, egyenes vonalban labdavezetéssel. <p>Játéktér: jelöljük ki egy 10-15m hosszúságú pályát, melyen berendezzük az akadályokat.</p>	10 perc
<p>3. FLOORBALL JÁTÉK 3-3 VAGY 5-5 ELLEN</p> <p>Kapcsolódás a jégkoronghoz: a jégkoronghoz legjobban hasonlító szárazföldi játékkal megismertetni a játékot, két csapat mérkőzése közben.</p> <p>Szabály: 3-3 ellen megy a játék egy kb. 20x10 m-es pályán, nagy tornateremben keresztben, vagy nagypályán, 5-5 ellen kis kapukra (kb. 15x30m-es pályán), kapus nélkül. A kapu lehet zsámoly, bőr felével a játéktér felé fordítva. Gól, ha a zsámoly bőr részét bárhol éri a labda.</p> <p>Cél: az ellenfél kapujába juttatni a labdát.</p>	15 perc
<p>ESZKÖZÖK:</p> <ul style="list-style-type: none">• floorball szett, ütővel labdával• megkülönböztető mezek• kis kapuk vagy zsámolyok• bóják	