

PRŮPRAVNÉ HRY K ROZVOJI FLORBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU

Autoři: Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D., Hana Poláková, Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.





PRŮPRAVNÉ HRY K ROZVOJI FLORBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU

Úvod

Florbal je původně amatérská sportovní hra, která patří mezi relativně mladé, avšak výrazně expandující sporty. Jeho prudký rozvoj u nás začal v roce 1992, kdy vznikla Česká florbalová unie (ČFbU). Expanzivní rozšíření florbalu do všech koutů naší republiky potvrzuje i stále rostoucí členská základna ČFbU, která v roce 2010 registrovala již více než 57 000 hráčů a předběhla v počtu registrovaných členů například volejbal, házenou nebo lední hokej. Úspěšné rozšíření tohoto sportu potvrzují také aktuální úspěchy české mužské i ženské národní florbalové reprezentace, které zdobí bronzové medaile svorně získané na mistrovství světa v roce 2011.

Florbal lze charakterizovat jako dynamický sport s jednoduchými pravidly (http://www.cfbu.cz/redakcni_system/index.php?static=predpisy/pravidla), který je nenáročný na vybavení s typickou vysokou mírou aktivního zapojení všech hráčů. Díky jeho oblíbenosti a nenáročnosti je často zařazován do jednotek školní tělesné výchovy, kroužků i jako součást mimoškolních aktivit dětí mladšího a staršího školního věku. Narůstající popularita florbalu však přináší i vyšší nároky na metodiku vedení florbalových jednotek. Děti je potřeba správně naučit základním florbalovým dovednostem, jako jsou vedení míčku, zpracování a přihrávání míčku, střelba, uvolňování s míčkem apod., a to nejlépe hravou formou. V následujících textech bychom rádi představili zásobník her pro děti mladšího a staršího školního věku se zaměřením na vybrané herní dovednosti.

Hry se zaměřením na držení florbalové hule a pohyb s florbalovou holí

HONIČKA SE STŘÍDÁNÍM „FLORBALEK“

Věk:	6 a více
Pomůcky:	florbalové hole
Délka trvání:	určuje trenér
Zaměření:	pohyb s florbalovou holí, orientace v prostoru
Rozměr plochy:	závisí na počtu dětí
Část tréninkové jednotky:	úvodní část

Organizace:

Ve vymezeném prostoru určíme honiče.

Popis:

Všichni hráči mají florbalovou hůl. Jediný honič si florbalovou hůl položí na předem určené místo. Jakmile honič někoho chytí, jde si vzít svoji florbalovou hůl a chycený hráč ji naopak na určené místo odloží a tím je z něj honič.

Obměna:

Opět mají všichni florbalovou hůl, honič ji nemá. Když honič někoho chytí, ten mu předá florbalovou hůl, kterou drží a z hráče bez florbalové hole se stává honič (chytí - předá atd.).



HONIČKA S ODKLÁDÁNÍM „FLORBALKY“ NA URČENÉ MÍSTO

Věk:	6 a více
Pomůcky:	florbalové hole
Délka trvání:	určuje trenér
Zaměření:	pohyb s florbalovou holí, orientace v prostoru
Rozměr plochy:	závisí na počtu dětí
Část tréninkové jednotky:	úvodní část



Organizace:

Ve vymezeném prostoru určíme honiče.

Popis:

Všichni hráči mají florbalové hole, kromě jednoho. Ten je na začátku honič. Jakmile chytne hráče s florbalovou holí, chycený odnese florbalovou hůl na předem určené místo a začne chytat taky. Kdo zůstane poslední s florbalovou holí, vyhrává.

HONIČKA „NAJDI SI SVOU FLORBALKU“

Věk:	6 a více
Pomůcky:	florbalové hole
Délka trvání:	do 1 minuty
Zaměření:	pohyb s florbalovou holí, držení florbalové hole, orientace v prostoru
Rozměr plochy:	závisí na počtu dětí (alespoň 20 x 20 m při 15 hráčích)
Část tréninkové jednotky:	úvodní část

Organizace:

Florbalové hole všech hráčů dáme na hromadu a každý si vybere nějakou florbalovou hůl. Nesmí si však vybrat tu svoji. Trenér rozmístí hráče tak, aby měli mezi sebou alespoň dvoumetrové rozestupy.

Pozn.: Pokud se hráči již delší dobu znají, je dobré, aby florbalové hole trenér na začátku hry rozdělil sám, aby zabránil tomu, že si silnější bude záměrně vybírat florbalovou hůl slabšího hráče.

Popis:

Úkolem každého hráče je chytit toho, kdo má jeho florbalovou hůl. Když se mu to povede, vezme si od něho svoji florbalovou hůl, dá mu tu, kterou právě drží v ruce, a jde si sednout. Tím splnil svůj úkol a hra pro něj končí. Poslední hráč (popřípadě 2 hráči), který zůstane poslední ve hře, prohrál a může (ale nemusí) dostat nějaký „trest“.

Pozn.: Tato honička je zpravidla velmi rychlá a je důležité ji hrát na prostoru alespoň 20 x 20 m při počtu 15 hráčů. Dbáme na správné držení hole.



LAVIČKY JAKO BRANKY

Věk:	6 a více
Pomůcky:	lavičky, míčky
Délka trvání:	podle varianty hry
Zaměření:	pohyb s florbalovou holí, klička
Rozměr plochy:	závisí na počtu dětí (při 6 dětech cca 10 m ²)
Část tréninkové jednotky:	hlavní část

Organizace:

Rozmístíme 3 nebo 4 lavičky dle schématu. Vytvoříme skupinky, které jsou na tom technicky přibližně stejně. 3 lavičky jsou vhodné pro 6 a méně dětí a 4 lavičky pro 7 a více. Lavičky na sebe nemusí navazovat a rozměry plochy jsou dle uvážení trenéra.

Popis:

Každá lavička představuje branku a zároveň ohraničí prostor, ve kterém hra probíhá. Ve hře jsou 1 nebo 2 míčky a každý hráč se snaží dát gól do lavičky. Když ho dá (míček se dotkne lavičky), sedne si za lavičku a tím jí „zamkne“. V tuto chvíli mohou ostatní dávat góly jen na zbývající lavičky, které ještě nejsou „zamčené“. Ten, kdo neobsadí žádnou lavičku, prohrává a dělá „trest“.

Když v průběhu hry vypadne míček mimo hrací prostor, je připraven trenér nebo určený nehrající hráč, který do prostoru okamžitě hází míček jiný.

Pravidla:

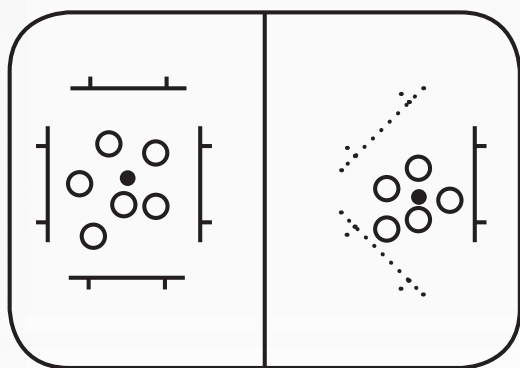
Každý hráč hraje sám za sebe a snaží se získat míček a obehrávat soupeře v rámci pravidel florbalu.

Obměny:

- Stejným postupem se stále může střílet na všechny lavičky, a když už na ní někdo sedí, vystřídají se. Tato varianta je omezena časově
- Lavičku můžeme uzavírat po gólech dvou hráčů, tj. až za ní sedí dva hráči, nebo tři hráči atd. podle potřeby (v závislosti na vybavení tělocvičny a počtu dětí).

Upozornění na chyby:

Děti v „zápalu“ pro hru mnohdy zapominají na pravidla a správné držení hole.



VYMETÁNÍ PROSTORU

Věk:	6 a více
Pomůcky:	míčky
Délka trvání:	2 - 4 min.
Zaměření:	nácvik výhozu, pohyb s florbalovou holí
Rozměr plochy:	závisí na počtu dětí (20 m x 10 m pro 10 dětí)
Část tréninkové jednotky:	hlavní část

Organizace:

Děti rozdělíme na dvě družstva, přibližně stejně silná.

Popis:

Každé družstvo je na jedné polovině vymezeného prostoru a nesmí ji opustit. Na plochu se vysypou všechny dostupné míčky (nemusí být nutně florbalové). Je dobré mít tolik míčků, aby na každého vycházel 1-2 míčky. Během časového úseku (2-4 minuty) musí hráči každého družstva „vyčistit“ svoji polovinu od míčků. Způsobem, jak „vyčistit“ prostor je nahrávat, střílet a lobovat je na soupeřovu polovinu. Posledních 10 vteřin trenér odpočítává nahlas, aby se hráči posledního míčku dotkli naposledy s poslední vteřinou.

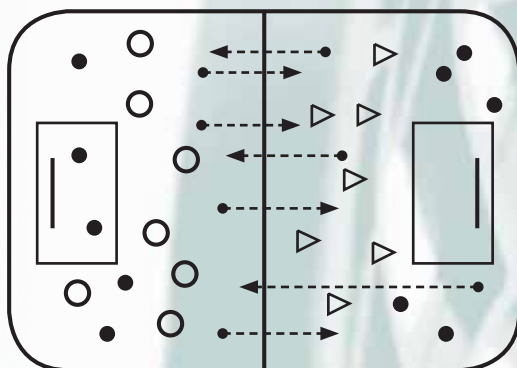
Po ukončení časového limitu, se nikdo nesmí dotknout míčku. Spočítáme počet míčků na každé polovině. Vyhrává to družstvo, které má na své polovině méně míčků.

Pravidla:

Každý hráč hraje sám za sebe a snaží se získat míček a obehřávat soupeře v rámci pravidel florbalu.

Upozornění na chyby:

Děti v „zápalu“ pro hru mnohdy zapomínají na pravidla a správné držení hole a na pravidlo o vysoké florbalové holi.



Cvičení a hry se zaměřením primárně na driblink, sekundárně na pohyb s míčkem

ATOMY

Věk:	6 a více
Pomůcky:	míčky, kužely
Délka trvání:	2 - 4 min.
Zaměření:	driblink
Rozměr plochy:	závisí na počtu dětí (10 m x 10 m pro 10 dětí)
Část tréninkové jednotky:	hlavní část

Organizace:

Ohraničíme prostor, ve kterém budeme hrát, ideálně čarami. Pokud takové místo v tělocvičně není, použijeme k ohraničení kužely.

Popis:

Každý hráč má míček a dribluje ve vymezeném prostoru. Zároveň se snaží ostatním míček „vy-píchnout“ ven z označeného prostoru. Jakmile někomu míček uteče z vymezeného prostoru, počítá si trestný bod, jde si pro míček a vrací se zpět do hry. Když hráč nemá míček ve vymezeném prostoru, nesmí se snažit ostatním míčky vyrazit, ale okamžitě si jde pro ten svůj.

Pravidla:

Každý hráč hraje sám za sebe a snaží se získat míček a obehřávat soupeře v rámci pravidel florbalu.

Upozornění na chyby:

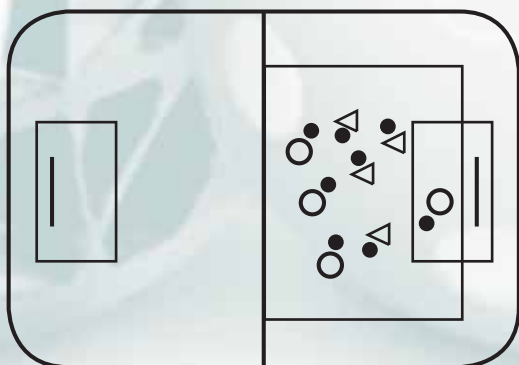
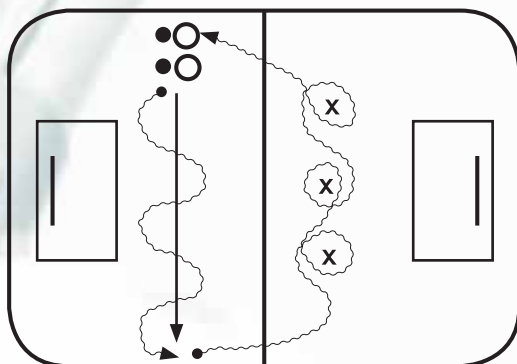
Děti v „zápalu“ pro hru mnohdy zapominají na pravidla, správné držení hole a na pravidlo o sekání.

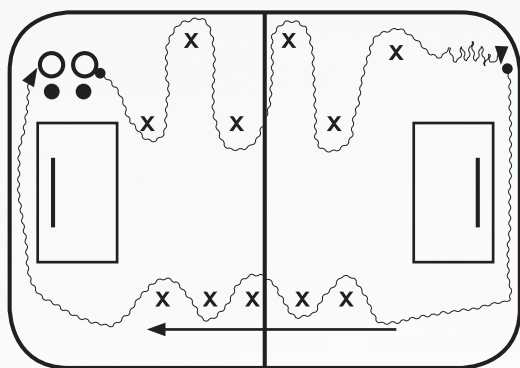
Cvičení zaměřené na vedení míčku

Tato činnost se nejlépe v začátcích trénuje samostatně formou různých slalomů. Poté, co začnou děti tuto dovednost ovládat, děláme slalomy formou soutěží. Ty děti lépe motivují a mají větší snahu se zlepšovat. Slalomy se dají postavit jakkoli a jde do nich zařazovat, co trenéra napadne. Na uvedených příkladech jsou ty nejzákladnější. Lze přidávat kotouly, otočky, přechody a přeskoky přes lavičky atd.

Pomůcky:

kužely, žíněnky, lavičky.





Postup jak správně přihrát:

Váha těla se pohybuje ze zadu dopředu.

Důležité:

- postavení bokem do místa, kam chci přihrávat
- začínáme s těžištěm na zadní noze a čepel s míčkem je za tělem, nejprve vizuální kontakt, pak přihrávka
- nejprve začínáme přihrávkami z místa na stojícího spoluhráče
- poté přidáváme postupně přebíhání hráčů na jiná místa, přihrávky na pohybujícího se hráče a poté přihrávky v pohybu



Správné florbalové postavení

Cvičení zaměřená na zpracování míčku a přihrávku

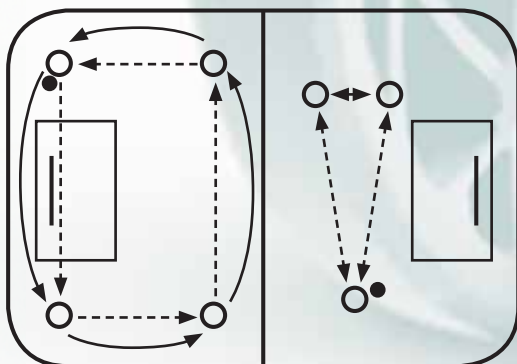
Zpracování míčku a přihrávku dětem nejprve názorně předvedeme a vysvětlíme. Opět je pro zvládnutí nejlepší tuto činnost dělat ve cvičení, kde se může dítě soustředit pouze na tuto činnost.

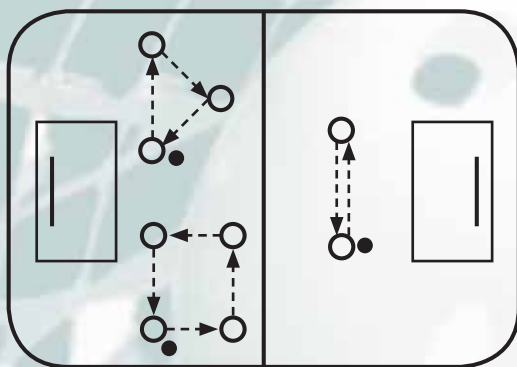
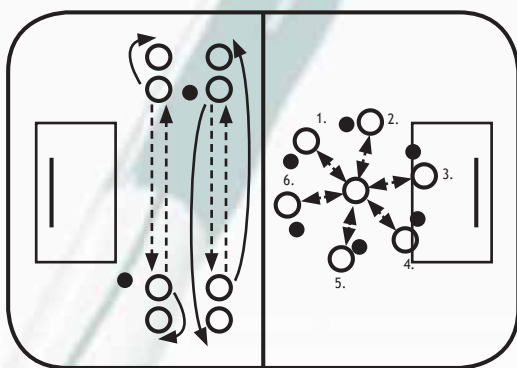
Postup zpracování míčku:

- důležitý je střehový postoj
- hráč stojí bokem k příjmu přihrávky
- čepel se nejprve pohybuje směrem proti míčku, těžiště je v tuto chvíli na přední noze
- 1. kontakt čepel s míčkem probíhá před hráčovým tělem, čepel s míčkem se vrací ve směru pohybu míčku a brzdí je do zastavení
- míček tak končí na čepeli florbalové hole za tělem hráče, těžiště hráče v tuto chvíli je na zadní noze
- hráč má míček pod kontrolou

Chyby:

Čepel je pouze položena proti pohybujícímu se míčku, míček do čepelí naráží a buď odskočí, nebo přeskočí čepel.





Hry zaměřené primárně na střelbu, sekundárně pohyb s míčkem

SRÁŽENÍ PYRAMIDY

Věk: 6 a více

Pomůcky: lavičky, míčky, plechovky nebo kužely, vrchní díl od švédské bedny, branka

Délka trvání: podle varianty hry

Zaměření: vedení míčku, střelba

Část tréninkové jednotky: hlavní část

Organizace:

Na zem před branku se postaví pyramida z kuželů (lépe z plechovek). Na plochu hřiště rozestavíme kužely na místa, ze kterých budou děti vybíhat, a pečlivě a viditelně označíme místo, od kterého budou hráči střílet na pyramidu (např. kuželem jiné barvy, čarou atd.).

Popis:

Hráči vybíhají z různých míst označených kužely. Nejprve běží pouze rovně z poloviny hřiště, pak z rohů nebo z jiných míst, kde je potřeba měnit směr. Od označeného místa střílí na pyramidu a snaží se shodit všechny její části. Postupně zvyšujeme náročnost. To provedeme postavením pyramidy na vyvýšené místo (na vrchní díl švédské bedny nebo lavičku) nebo zvětšením vzdálenosti střelby.

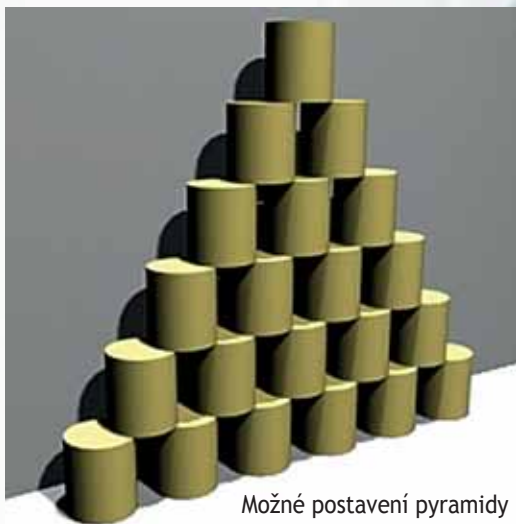
Pravidla:

Pokud se chceme zaměřit na určitý druh střelby (střelba tahem, příklepem, golfem), je potřeba to dětem předem určit.

Obměny:

- Hráči jsou postaveni v zástupu, mají pouze dva nebo jeden míček. Vždy první vystřelí na pyramidu, běží pro míček a běží na konec zástupu. Postupně si jednotliví hráči posunují míček až k tomu prvnímu, a ten s ním vyráží sestřelit pyramidu. Když se podaří hráčům sestřelit všechny části pyramidy, sami si ji postaví znovu, dokud trenér neukončí cvičení.
- Sestřelování pyramidy uděláme jako soutěž v týmech. Vyhrává to družstvo, kterému se podaří 3x (nebo vícrát) sestřelit všechny části pyramidy. Opět si ji hráči staví sami.

Pozn.: Když chceme zapojit děti, aby si od střelby odpočinuly, vybereme vždy některé z nich, které budou pyramidu stavět samy. Vy, jako cvičitel, potom budete mít více času opravovat a radit jak na střelbu.



VYRÁŽENÍ MÍČE Z PROSTORU

Věk:	6 a více
Pomůcky:	míčky, volejbalové míče (mohou být i jiné)
Délka trvání:	podle varianty hry
Zaměření:	vedení míčku, střelba
Část tréninkové jednotky:	hlavní část

Organizace:

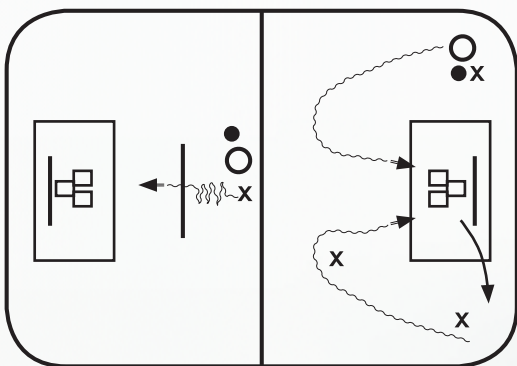
Hráče rozdělíme do dvou družstev. Do ohraničeného pásu dáme doprostřed volejbalový (nebo jiný) míč či míče. Označíme prostor, ve kterém se budou pohybovat jednotlivá družstva. Každý hráč má jeden nebo dva míčky.

Popis:

Hráči se ze své označené části hřiště snaží trefovat míč (míče) tak, aby se vykutáel na část hřiště druhého družstva. Prostor, ve kterém je volejbalový míč, je uzavřený a nesmí se do něj vcházet, s výjimkou posbírání florbalových míčků. Lze také určit jednoho hráče, který nebude sestřelovat míče, ale pouze vyhazovat z prostoru florbalové míčky.

Obměny:

- Míč (míče) dáme na lavičku a stačí, když z lavičky spadne. Počítá se bod a míč se vrací zpět.
- U těch nejmenších dětí (nebo při malém počtu





děti) můžeme dát míč doprostřed vyznačeného kruhu a děti spolu musí spolupracovat, aby ho vyrazily florbalovými míčky z kruhu ven. Když se jim to povede, počítáme bod.

Organizace:

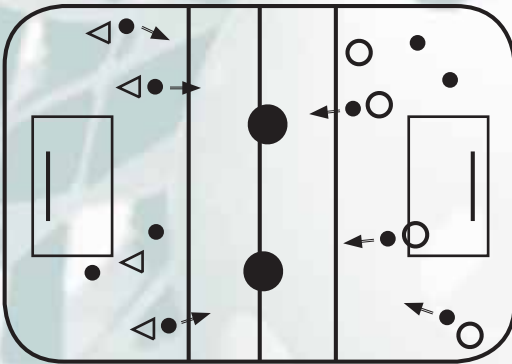
V tělocvičně postavíme kužely na různá místa. Hráč musí střílet na branku, ve které je brankář.

Popis:

Hráč musí střílet z jednoho místa tak dlouho, dokud nedá gól. Poté, co se hráči podaří gól vstřelit, posouvá se k dalšímu kuželi. Takto mezi sebou hráči soupeří a vyhrává ten, kdo dá první gól od posledního kuželu.

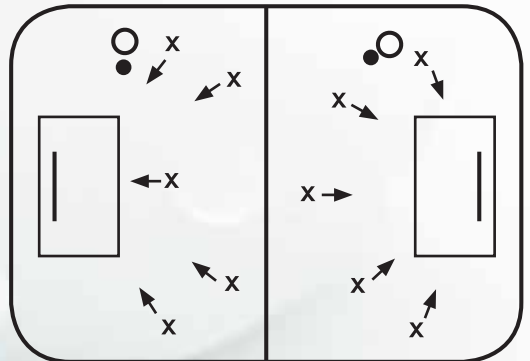
Pravidla:

Pokud se chceme zaměřit na určitý druh střelby (střelba tahem, přiklepem, golfem), je potřeba to dětem předem určit.



KRÁL STŘELCŮ

Věk:	7-8 a více
Pomůcky:	míčky, kužely
Délka trvání:	záleží na šikovnosti hráčů
Zaměření:	střelba
Část tréninkové jednotky:	hlavní část



Hry zaměřené na nácvik kličky 1 na 1

RYBIČKY A RYBÁŘI S FLORBALOVOU HOLÍ

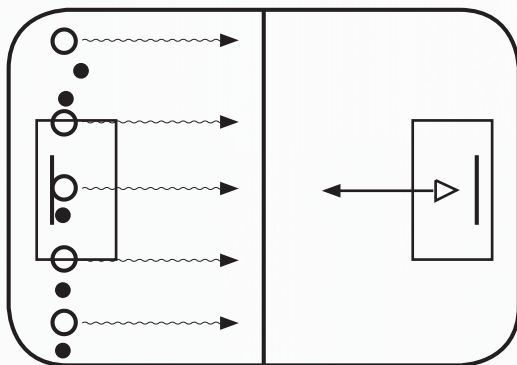
Věk:	6 a více
Pomůcky:	míčky
Délka trvání:	do 5 min.
Zaměření:	pohyb s florbalovou holí, klička
Část tréninkové jednotky:	hlavní část

Popis:

Rybičky a rybáři jsou obdobou známé hry, kde rybář (pohybující se směrem dopředu proti rybičkám) má florbalovou hůl a snaží se vypíchnout míček hráčům - „rybičkám“, které se pohybují s míčkem pouze směrem dopředu „proti“ rybáři. Tato hra umožňuje i méně florbalově šikovným dětem zažít pocit úspěchu z povedeného oběhnutí rybáře.

Upozornění na chyby:

Pozor na vrácení hráčů - „rybiček“ zpět. Musí se pohybovat stále dopředu.



SOUBOJE NA MALÝCH HŘIŠTÍCH

Věk:	6 a více
Pomůcky:	míčky, kužely, lana (nebo cokoli na ohraničení hřiště)
Délka trvání:	5 - 10 min.
Zaměření:	pohyb s florbalovou holí, klička, řešení situace „1 na 1“
Rozměry plochy:	min. 4 x 10 m jedno hřiště
Část tréninkové jednotky:	hlavní část

Organizace:

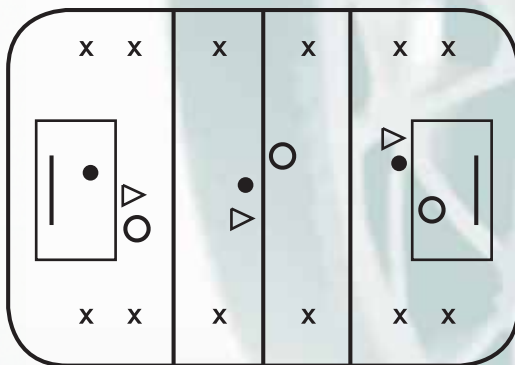
V tělocvičně vytvoříme na šířku tělocvičny malá hřiště. Ohraničit je můžeme kužely nebo lany, čarami apod. Aby měly děti motivaci se obehávat, vytvoříme na každém konci branku z kuželů.

Popis:

Jednotlivci hrají na malých hřištích proti sobě („1 na 1“) a počítají si body. Po skončení předem určeného času hráč s více body vyhrál. Je důležité vybrat co nejvyrovnanější dvojice, aby se tato hra výrazně slabšímu hráči nezprotivila. Podle výsledků můžeme potom vytvořit další dvojice a hrát další kolo - vítězové z dvojic budou hrát proti sobě, poražení také.

Pravidla:

Dbáme na to, aby hráči hráli v rámci florbalových pravidel.



ZAJÍCI A MYSLIVCI

Věk:	6 a více
Pomůcky:	míčky
Délka trvání:	5 - 10 min.
Zaměření:	pohyb s florbalovou holí, klička „1 na 1“
Rozměry plochy:	nejlépe volejbalové hřiště
Část tréninkové jednotky:	hlavní část

Organizace:

Hráče rozdělíme na dvě poloviny, jedna polovina se rozmístí na čáry (viz schéma) s florbalovou holí (bez míčku), to jsou myslivci. Druhá půlka dětí (zajíců) míčky má.

Popis:

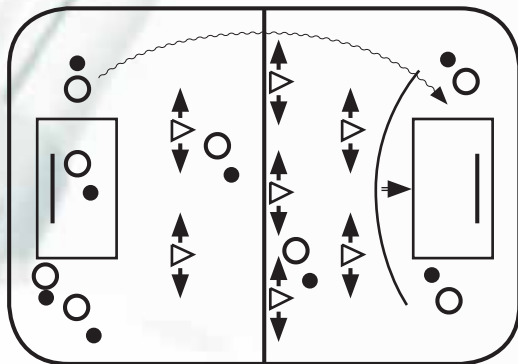
Myslivci se mohou pohybovat pouze vlevo a vpravo po čáře, nikoliv dopředu a dozadu. Úkolem zajíců je projít přes myslivce na druhou stranu vymezeného prostoru (volejbalového hřiště). Můžeme počítat počet průchodů, nebo navíc označíme místo, odkud mají střílet do brány a budeme počítat góly. Jakmile hráč projde (nebo vystřelí na bránu) vezme si míček, vrací se mimo ohraničený prostor

na místo, kde začínal a opět se pokouší projít. Myslivci mají za úkol vypíchnout zajícům míček. Když se jim to podaří, zajíců se vrací na začátek a pokoušejí se projít znovu.

Obměny:

Pokud chceme zvýhodnit zajíce, obrátí si myslivci florbalovou hůl čepelí vzhůru.

Pozn.: Na začátku doporučuji nácvik bez florbalových holí, kdy myslivcům stačí pouze dotek zajíců, aby je vrátili na začátek. Zajíců mají pořád stejný úkol.



Stručná pravidla florbalu platná od 1. července 2010 se zvláštnostmi pro soutěže mladšího školního věku

Veškerá pravidla v této kapitole vychází z platných, aktuálních florbalových pravidel České florbalové unie. (Česká florbalová unie, 2010a)

Podmínky hry

Florbal se hraje formou utkání mezi dvěma družstvy. Cílem hry je dosáhnout více branek než soupeř, při dodržení ustanovení pravidel. Florbal jakožto halový sport se hraje na tvrdém a rovném povrchu v místě jež je schváleno řídicím orgánem.

Hrací plocha

Hřiště má rozměry 40 m x 20 m a je ohraničeno mantinely se zaoblenými rohy. Mantinely musí být schváleny IFF a příslušně označeny. Hřiště je obdélníkové, rozměry udávají délku x šířku. Nejmenší povolené rozměry jsou 36 m x 18 m, největší pak 44 m x 22 m.

Rozměry hrací plochy se v jednotlivých kategoriích liší.

- Přípravka, elévvové: maximálně 32 m x 16 m, minimálně 28 m x 14 m.
- Mladší žáci: 36 m x 18 m, minimálně 32 m x 16 m.

Ve florbale je kolem každé florbalové branky malé a velké brankoviště ve tvaru obdélníku. Obě brankoviště jsou stejně jako veškeré označení na hrací ploše vyznačena čarami, 4 - 5 cm širokými, jasně viditelnou barvou od barvy hrací plochy.

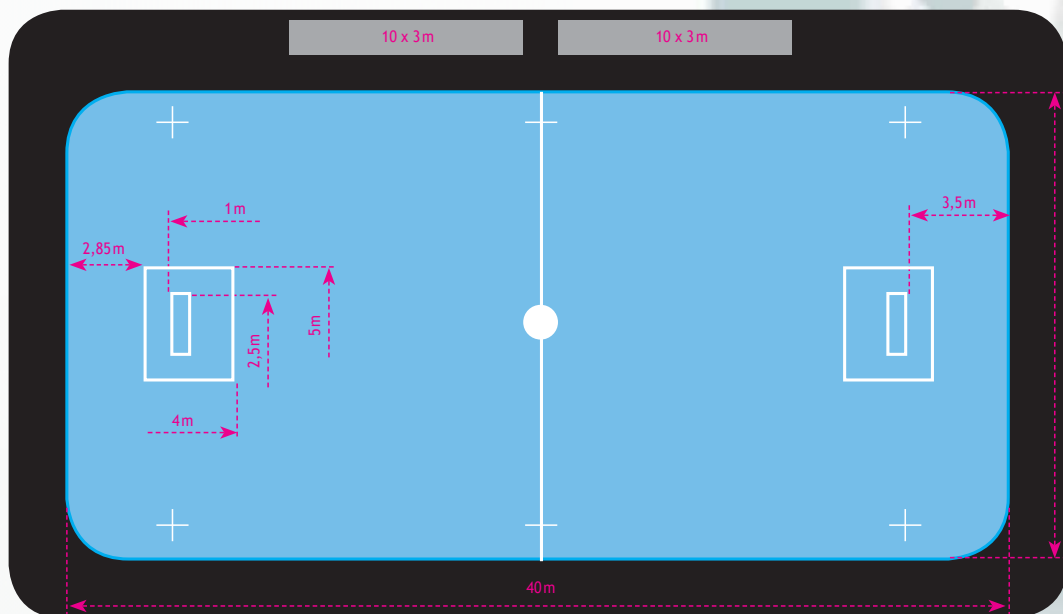
Velké brankoviště s rozměry 4 m x 5 m je vyznačeno 2,85 m od kratší strany hřiště. Rozměry udávají délku a šířku včetně čar. Je umístěno centrálně vzhledem k dlouhým stranám hřiště.

Malé brankoviště s rozměry 1 m x 2,5 m je vyznačeno 0,65 m před zadní čarou velkého brankoviště. Rozměry udávají délku a šířku včetně čar. Malé brankoviště je umístěno stejně jako velké brankoviště centrálně vzhledem k dlouhým stranám hřiště.

Body pro vzhazování jsou vyznačeny na středové čáře a na pomyslných prodloužených brankových čarách, 1,5 m od dlouhých stran hřiště a nepřesahují v průměru 30 cm. Body pro vzhazování jsou označeny kříží. Body na středové čáře mohou být pomyslné.

Brány schválené IFF a příslušně označené musí tyčkami stát na vyznačených bodech. Otevřené části obou brán směřují ke středovému bodu.

Obrázek 3. Florbalové hřiště s vyznačenými rozměry



Čas hry

Čas hry je různý. Jeho délka se odvíjí od druhu soutěže. Čas může být tzv. čistý čas nebo čas hrubý. Čistý hrací čas znamená, že čas je zastaven kdykoliv je hra přerušena signálem rozhodčích a znovu spuštěn, když je míč uveden do hry. Normální hrací čas je 3 x 20 minut se dvěma desetiminutovými přestávkami.

- Příprava, elérové: 2 x 8 minut, přestávka 2minuty (čistý čas)
- Mladší žáci: v této věkové kategorii závisí hrací čas na počtu účastníků v turnaji.

Při 4 družstvech je hrací čas 2 x 12 minut, přestávka 2 minuty (čistý čas), Při 5 družstvech 2 x 10 minut (čistý čas).

Vybrané přestupky

Nepředkládám zde všechny přestupky, protože pro trénink dětí v praxi tento výběr postačí. Jsou to dle mého názoru ty nejzákladnější a nejdůležitější přestupky, které by děti měly znát a vyvarovat se jim.

V utkáních za jednotlivé přestupky následuje různá délka trestu, což je vyloučení hráče ze hry na určitou dobu a tím oslabení družstva, které tuto dobu musí hrát v menším počtu hráčů než soupeř. Potrestaný hráč musí po celou dobu trestu sedět na trestné lavičce. Čas vyloučení běží souběžně s hracím časem. Nejčastější tresty jsou trest dvouminutový, dalšími stupni je pětiminutový trest a osobní tresty.

- Příprava, elérové, mladší žáci: za přestupek uvedený v Pravidlech florbalu, který je trestán dvěma minutami, je hráč vyloučen pouze na 1minutu.

Přestupky trestané dvouminutovým trestem

- záměrné zahrání míče nad úroveň kolen
- zasažení (sekání), blokování nebo zvednutí soupeřovi florbalové hole
- drží-li hráč soupeře nebo jeho výstroj
- hrubé strčení do protihráče
- porušení třímetrového pravidla během provádění rozehráni nebo volného úderu
- úmyslná hra hlavou nebo rukou
- hra nebo zastavení míče v leže nebo s oběma koleny na podlaze

Přestupky trestané pětiminutovým trestem

- hákování soupeře florbalovou holí

- hození florbalové hole ve snaze zasáhnout míč
- hrubé strčení do protihráče na mantinel nebo branku

Účastníci hry

Každé družstvo může využít maximálně 20 hráčů. Ti musí být uvedeni v zápise o utkání. Během hry smí být na hřišti z každého družstva současně maximálně šest hráčů, z toho jen jeden brankář nebo pouze šest hráčů v poli.

Výstroj

Výstroj hráčů v poli

Všichni hráči v poli musí mít oblečeny dresy skládající se z trika, trenýrek a štulpen. Hráč na sobě nesmí mít osobní vybavení, které by mohlo způsobit zranění. To zahrnuje ochranné a zdravotní pomůcky, hodinky, náušnice apod.

Florbalová hůl Florbalová hůl musí být schválena IFF a příslušně označena. Všechny úpravy hole, kromě zkrácení, jsou zakázány. Hůl smí být omotána nad značkou držení, ale nesmí být překryty žádné schvalovací či jiné oficiální značky.

Čepel nesmí být ostrá, zahnutí čepele nesmí přesáhnout 30 mm. Všechny úpravy čepele, kromě ohnutí jsou zakázány. Zahnutí čepele se měří jako vzdálenost od spodního okraje nejvyššího bodu vnitřní strany čepele a rovného povrchu, na kterém hokejka leží. Výměna čepele je povolena pokud je čepel schválená s holí a jsou stejné značky, ale nová čepel nesmí být zeslabena. Polepení spojnice mezi čepelí a holí je dovoleno, ale maximálně 10 mm viditelné části čepele smí být takto překryto.

Zvláštní výstroj brankáře Brankáři musí mít oblečeny dlouhé kalhoty a triko. Výstroj brankáře může být používána pouze za účelem ochrany těla a nesmí obsahovat části určené pro zakrývání branky. Brankáři není dovoleno používat florbalovou hůl. Musí mít nasazenou příslušně označenou obličejovou masku, která je ve shodě s Materiálovými předpisy IFF. Smí používat tenké rukavice. Všechny látky lepicí nebo ovlivňující tření jsou zakázány.

Míč

Míč musí být schválen IFF a příslušně označen. Povrch míčku musí být jednobarevný a nesmí mít fluorescenční barvu. Ani vnitřní barva míčku nesmí být fluorescenční.

CHCETE OSLOVIT 250 000 SPORTOVNÍCH NADŠENCŮ

A JEJICH LEKTORY INSTRUKTORY CVIČITELE A TRENÉRY?

INZERUJTE V ČASOPISE



POHYB JE ŽIVOT

časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života

Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	1.000,- Kč
Půl strany v textu	2.500,- Kč
Stránka v textu	5.000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	10.000,- Kč
4. strana obálky	15.000,- Kč
Vložení volných listů*	5.000,- Kč

*Výroba reklamy a poplatek za vložení pro distribuční firmu - na náklady inzerenta



Kontakt: Redakce Pohyb je život, ČASPV, o. s., Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5 - Stodůlky, Tel.: 242 480 303, 736 754 286.
Fax: 242 480 304, E-mail: sekretariat@caspv.cz nebo panenka@principdc.cz.