POPADNI HOKEJKU A ZAČNI HRÁT HOKEJBAL

Hokejbal je sportem, který si pravděpodobně v životě vyzkoušel téměř každý muž. Každý tento sport nazýval jinak a tvořil si vlastní pravidla, ale hokejku a míček měl každý. Dříve se však nadšenci proháněli na asfaltových a betonových pláccích za tenisovým míčkem. Od té doby se hokejbal značně proměnil. Tenisový míček vystřídal oranžový plastový, a nejen v České republice vznikla řada hokejbalových hřišť, která mají v poslední době čím dál častěji plastový povrch. Aby se děti mohly s hokejbalem seznámit, stačí jim v začátku základní vybavení, a hlavně chuť a nadšení. **A nezapomeňte, hokejbal hrají i holky!!!**

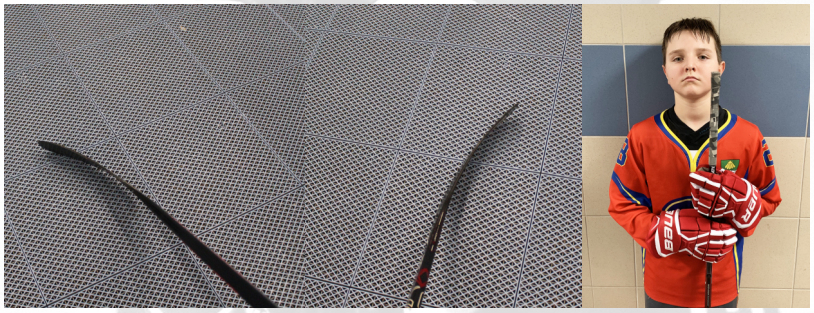
Hokejbal ve školách se hraje bez brankáře, bez helem a rukavic. Mezi základní vybavení patří pouze hokejka a odlehčený míček.

Jak si správně vybrat hokejku

Hokejku si děti nevybírají podle toho, zda jsou praváci nebo leváci. Výběr je pocitový dle chuti hrát **doprava** nebo **doleva**. Hráč hrající doleva má levou ruku na holi níže než pravou, hráč hrající doprava naopak.

Délka hokejky je ideální při vzpřímeném postavení **mezi spodkem brady a nosem**.

Držení hokejky napravo/nalevo

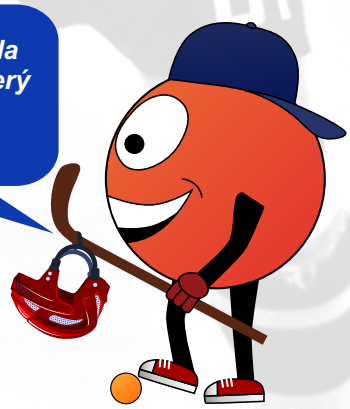


Pravé a levé zahnutí a určení délky hole

S jakým míčkem hrát

Pro děti a začínající hráče je určen **speciálně odlehčený míček oranžové barvy.**

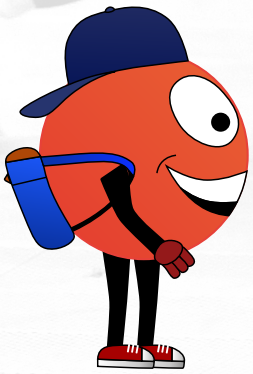
Zeptej se doma táty, zda nehrál s tenisákem, který byl předchůdcem plastového míčku.



Jaká jsou základní pravidla

Pro výuku a hru hokejbalu na školách stačí znát základní a nejdůležitější pravidla. Jedná se o kolektivní sport, u kterého je důležité dodržovat fair play a také bezpečnostní pokyny. Míček se po většinu času pohybuje po zemi, proto je důležité, aby děti měly na zemi také hokejku a nezvedaly hokejku příliš vysoko (nad úroveň ramen), aby nedošlo ke zranění ostatních. K přemístění míčku používáme vždy hokejku a snažíme se na něj co nejméně sahat rukou, aby nedošlo v zápalu boje ke zbytečnému úrazu.

Základní počet hráčů na hřišti je 5+1, malé děti hrají formátem 3+1, ale počet se dá měnit v závislosti na množství dětí.



Určení počtu hráčů je však vždy na tobě, tak aby tebe a kamarády hra nejvíce bavila.

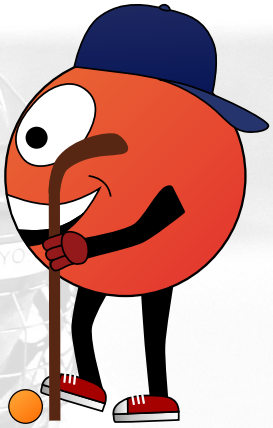
Dětem ve školkách doporučujeme hrát dva proti dvěma případně tři proti třem. Hráčům na základních školách pak tři na tři nebo čtyři proti čtyřem.

Kde je možné hrát

Velikost hřiště pro oficiální soutěže je 52 x 26 metrů. Velikost hřiště si však ve školních podmínkách můžete přizpůsobit podle vlastních potřeb. Hrát je možné na těchto površích:

- asfalt, plast nebo stříkaný plast,
- tartan, venkovní koberce,
- parkety a leštěné povrchy.

*Víš, že Česká hokejbalová reprezentace patří v tomto sportu mezi světovou špičku? Tipni si, kolik medailí získala v letech 2007 až 2019.**



Jak dlouho hrát

Základní hrací čas je 3x15 minut. U dětí se pak využívá hrací doba 2x8 minut. Střídání hráčů probíhá během hry, kdy si každý hráč sám rozhodne o tom, ve kterém čase chce vystřídat. V případě aktivní hry stačí pouhých 30-45 sekund, aby ze sebe hráč vydal na hřišti maximum. Na malém hřišti pak může být hráč ve hře delší čas.

Doporučujeme hrát utkání 10 – 15 minut. Určení délky utkání je možné upravit dle počtu dětských týmů.

Hraj tak dlouho, dokud tě hra bude bavit a nezapomeň pustit do hry i své kamarády.

Fauly

Při faulu jsou v oficiálních hokejbalových soutěžích ukládány nejčastěji dvouminutové tresty. V případných úpravách může faulovaný hráč dostat k dispozici trestné střílení, které při hře bez brankáře může proběhnout z místa z poloviny hřiště.

Ukázka nejčastějších faulů

sekání

vysoká hůl

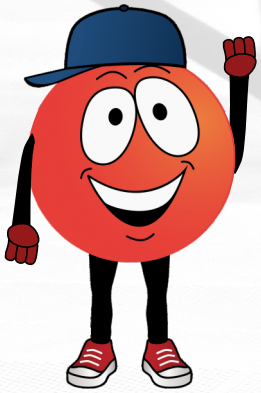
držení protihráče

hákování

Na co nezapomenout

V hokejbalu si naopak hráč může přikopnout míček, sklepnout si ho rukou, či dát protihráči hokejku pod hokejku a pokusit se mu vypíchnout míček.

Těším se, že se brzy potkáme?! Popadni hokejku a hraj hokejbal.



* reprezentace mužů: 2x zlaté, 2x stříbrné, 2x bronzové; reprezentace žen: 1x zlatá, 1x stříbrná, 5x bronzová

hokejbal.cz **hokejbal** **Hokejbal**