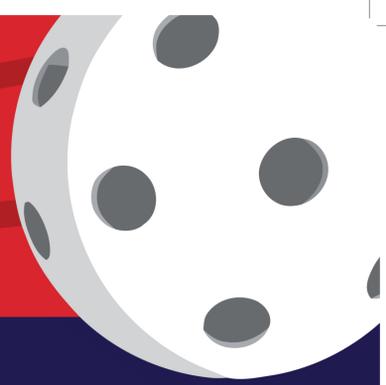


NAUČ SE FLORBAL!



1 JAK SI SPRÁVNĚ VYBRAT FLORBALKU

V první řadě florbalku vybíráme podle toho, zda hráč hraje **doprava** a nebo **doleva**.
Hráč hrající doprava má pravou ruku na holi níže než levou a hráč hrající doleva naopak.

POZOR: ŠPATNÁ DÉLKA FLORBALKY OMEZUJE HRÁČE VE SPRÁVNÉM PŘÍHRÁVKU, PŘÍHRÁVKY I VE VEDENÍ MÍČKU!



Zjednodušeně se délka florbalky dá určit podle pupíku hráče. Když hráč postaví florbalku před sebe, tak by měla dosahovat **k pupíku** či **maximálně 4 cm nad něj**.



MĚKKÁ HŮL

[31 - 40 mm]

je vhodná k technické hře a pro všechny mladé a začínající hráče.



STŘEDNĚ TVRDÁ HŮL

[27 - 30 mm]

je typická vyvážením míry ovladatelnosti míčku a razanci střely. Hůl je vhodná pro širokou škálu hráčů.



TVRDÁ HŮL

[23 - 26 mm]

je náročná na kontrolu míčku, ale zvyšuje razanci střely. Vhodná pouze pro zkušené a silově dobře vybavené hráče.

TVRDOST

Při výběru tvrdosti hole je nutné brát na vědomí hráčovu **váhu, sílu** a florbalové **zkušenosti**. Tvrdost florbalových holí se označuje číslem od 23 do 40 milimetrů. Čím je číslo vyšší, tím je hůl měkkší a lépe se prohne.



POZOR: POKUD JE HŮL NA HRÁČE PŘÍLIŠ MĚKKÁ, TAK BUDE MÍT POTÍŽE S PŘESNOSTÍ STŘELY. POKUD BUDE NAOPAK HŮL PŘÍLIŠ TVRDÁ, HRÁČ BUDE MÍT POTÍŽE SE ZPRACOVÁNÍM MÍČKU A PŘI STŘELE NEVYUŽÍJE PROHNUTÍ HOLE.

Brankář je nedílnou součástí týmu, ale z bezpečnostních důvodů může brankář nastoupit pouze, když je vybaven:

2 JAKÉ VYBAVENÍ MUSÍ MÍT BRANKÁŘ

MASKA NA OBLIČEJ



nutné krýt celý obličej a míčkem nesmí projít čepel

CHRÁNIČE KOLEN



velmi důležité pro správný brankářský postoj a zdraví hráče

SUSPENZOR



pro chlapce nutné a pro dívky doporučené

DRES A DLOUHÉ KALHOTY



oblečení by mělo být velikostně přizpůsobeno postavě



POZOR: PŘI NEDOSTATEČNÉM VYBAVENÍ MŮŽE DOJÍT KE ZRANĚNÍ, PROTOŽE STŘELY MOHOU LÉTAT AŽ RYCHLOSTÍ 200 KM/H, KOLENA SE RYCHLE SEDŘOU ČI SPÁLÍ A CELKOVĚ HROZÍ VYBUDOVÁNÍ NECHŮTÍ CHYTAT V TOMTO KRÁSNÉM SPORTU.

3 ZÁKLADNÍ FLORBALOVÁ PRAVIDLA



1) Brankář chytá pouze v prostoru brankoviště, kde smí použít jakoukoliv část těla k **zachycení, držení, usměrnění či hození míčku**. Brankář nesmí převzít příhrávkou od svého spoluhráče.



2) Hráč nesmí hrát míček **nad úrovní kolien** a zvedat čepel **nad úroveň pasu**.



3) Hráč smí tlačit soupeře pouze **rameno na rameno** a to ve snaze získat míček.



4) Hráč nesmí **zasáhnout, kopnout, zvednout, blokovat** či **držet** soupeřovu florbalku.



5) Hráč nesmí zasáhnout míček **hlavou, rukou, paží** anebo **ve výskoku, v leže** nebo **v sedě**.

FLORBALOVÉ VÝZVY

PRO HRÁČE

- Dokážeš vyhodit míček do vzduchu a **chytout ho za krk?**
- Zvládneš udělat **30 osmiček** mezi nahama během **60 vteřin**?
- Dokážeš chytit míček ze vzduchu tak, aby ti **zůstal na čepeli**?
- Jak dlouho jsi schopný driblovat **míčkem na holi**?
- Umíš po zpracování míčku udělat **otočku o 360 stupňů** a pak ještě udělat **3 rychlé kroky**?
- Zvládneš 5x za sebou **trefit břevo** branky ze vzdálenosti **3 metrů**?
- Jaký časový rozdíl budeš mít při **slalomovém běhu** s míčkem a bez míčku?
- Kolikrát za sebou **přihraješ z 15 metrů** mezi dva kužele, které jsou **0,5 metru** daleka od sebe?

PRO BRANKÁŘE

- Jak dlouho vydržíš **žonglovat se třemi míčky**?
- Zvládneš se v brankářském postoji **přesouvat do čtverce na obě strany**?
- Kolik střel z **10 střeleckých pokusů** chytneš?

ELIŠKA KRUPNOVÁ

- 9 účastí na MS
- 1 bronzová medaile z MS
- 57 zápasů o 37 bodů v reprezentaci
- 64 zápasů o 80 bodů v SSL
- 137 zápasů o 214 bodů v extralize
- 2x účast na juniorském MS

MATĚJ JENDRIŠÁK

- 4 účastí na MS
- 2 bronzové medaile z MS
- 93 zápasů o 115 bodů v reprezentaci
- 113 zápasů o 158 bodů v SSL
- 264 zápasů o 493 bodů v superlize
- TOP 10 florbalistů na světě dle prestižního švédského časopisu

