

UNIHOKEJ – jak zagrać, czyli zasady uproszczone :)



Co to jest UNIHOKEJ?

Unihokej (zwany również floorballem) to sportowa gra zespołowa, której utworzenie przypisywane jest Szwedom. Unihokej najłatwiej porównać do hokeja na lodzie, ale w mniej brutalnej formie oraz bez łyżew i krążka.



Na czym polega?

Dyscyplinę tę rozgrywa się w formie meczu między dwoma drużynami. Celem jest zdobycie większej liczby bramek niż drużyna przeciwna. Gra toczyć się powinna na boisku o twardej i równej nawierzchni. Najmniejsze dozwolone wymiary boiska wynoszą 16 x 8 m (dla meczu 3x3), a największe to 44 x 22 m.

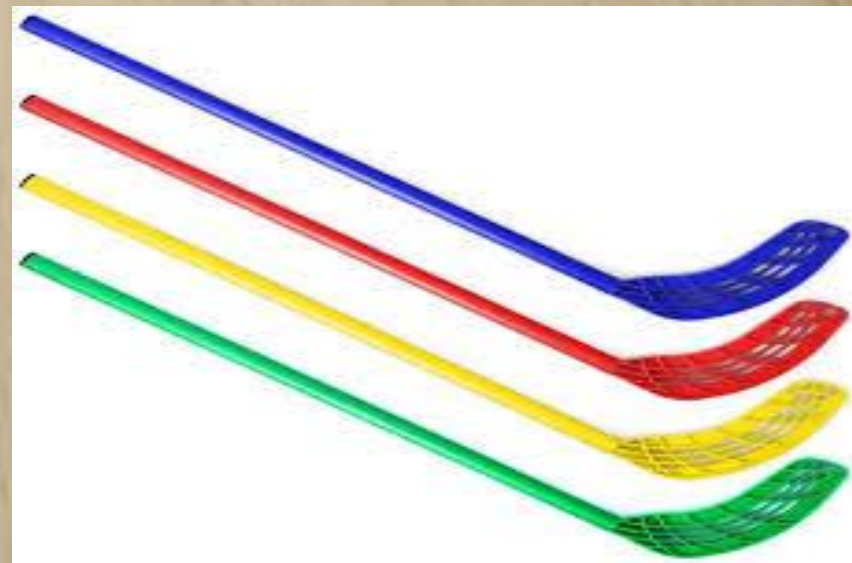


Potrzebny sprzęt:

1. bramki o wymiarach: 45 x 60 cm, 60 x 90 cm lub 105 x 140 cm (w zależności od wieku zawodników),



2. kije - wykonane z plastiku i zakończone korkiem,



3. piłka - mecze

rozgrywane są ważącą 23 gramy plastikową piłeczką o średnicy 72 mm, zawierającą 26 otworów, każdy o średnicy 10 mm.



Zawodnicy:

- drużyna składa się z około 10 osób,



- na boisku przebywa maksymalnie 6 zawodników z każdej drużyny – 5 rozgrywających i bramkarz; można także grać w układzie 3x3, 4x4 lub 5x5 – w zależności od wielkości boiska,

- rozgrywający wyposażeni są w kije, natomiast bramkarz gra bez kija i może bronić całym ciałem (ma specjalny strój i maskę ochronną),



- zmiany podczas gry są „lotne” - tzn. można zrobić dowolną ilość zmian w dowolnym momencie, ale muszą się one odbywać w tzw. strefie wymiany – specjalnie wyznaczonym polu przy ławce rezerwowych.

Przebieg gry:

- sygnał do rozpoczęcia lub przerwania gry za każdym razem daje sędzia, w momencie wznowiania gry zawodnicy drużyny broniącej nie mogą być bliżej piłki niż 3 m.
- rozgrywający muszą kontrolować piłkę (przyjmować, prowadzić, podawać, strzelać itp.) za pomocą kija,
- zabronione jest łapanie piłki w ręce (z wyjątkiem bramkarza w polu bramkowym), rzucanie jej, gra głową oraz dwukrotne (z rzędu) zagranie piłki stopą,
- dozwolone jest pojedyncze przyjęcie lub podanie piłki stopą oraz przyjęcie klatką piersiową.

Faule i kary:

- dopuszcza się kontakt fizyczny zawodników, ale tylko bark w bark - zabronione jest popychanie lub blokowanie przeciwnika,
- zawodnik chcący odebrać piłeczkę przeciwnikowi nie może uderzyć go bezpośrednio w kij, ani blokować lub podbijać kija - możliwe jest przejęcie tylko po kontakcie kija z piłką,
- niestosowanie się do tych przepisów może skończyć się dla gracza 2-minutową lub 5-minutową karą wyrzucenia z gry,
- w przypadku ewidentnego łamania przepisów i niesportowego zachowania zawodnik może dostać karę meczową i nie wrócić już na boisko.

Czas gry:

W rozgrywkach szkolnych (i nie tylko) czas gry może wynosić od 2 x 5 minut do 3 x 20 minut gry z przerwą, której długość zależy od czasu gry: może trwać od 1 do 10 minut.



Sprawdź swoją wiedzę! :)

(wykonuj pojedyncze kliknięcia!)

1. Kto wymyślił grę w Unihokeja?

Odp. Prawdopodobnie Szwedzi.

2. Czy w Unihokeju używa się krążka?

Odp. Nie – gra się plastikową piłką.

3. Jakie wymiary ma najmniejsza bramka do Unihokeja?

Odp. 60 x 45 cm.

4. Z czego wykonane są kije do Unihokeja?

Odp. Z plastiku.

5. Jaka jest minimalna ilość zawodników przebywająca na boisku podczas meczu?

Odp. 6 – mecz w układzie 3x3.

6. Czy bramkarz w Unihokeju używa kija?

Odp. Nie – bramkarz za to może grać całym ciałem i łapać piłkę w ręce w polu bramkowym.

7. Ile zmian można zrobić podczas jednego meczu?

Odp. Dowolną ilość – tzw. „zmiany lotne”.

8. Czy można zagrywać piłkę nogą?

Odp. Tak, ale tylko raz – np. przyjąć lub podać.
Potem należy używać kija.

9. Na jaką odległość muszą odsunąć się przeciwnicy gdy nasza drużyna wykonuje np. rzut wolny lub rzut z autu?

Odp. Minimum 3 metry.

10. Na ile części może być podzielony szkolny mecz Unihokeja?

Odp. Na 2 lub 3.

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ ! ;-)