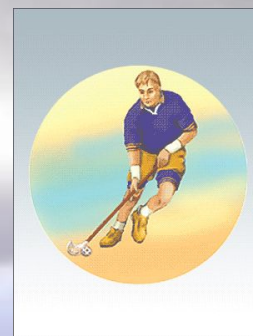


ФЛОРБОЛ

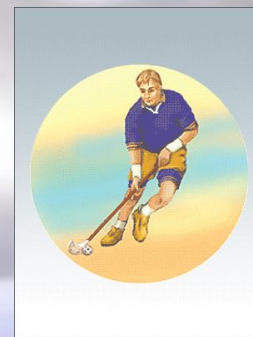


ПРОИСХОЖДЕНИЕ ФЛОРБОЛА



Впервые флорбол появился в Швеции, где в него начали играть в середине 70-х годов.

Эта новая игра прижилась по всему миру, так как подобные игры были популярны в течение всего 19-го века.



ОБОРУДОВАНИЕ И ЭКИПИРОВКА

Экипировка игроков флорбола
делится на:

■ Экипировку полевого игрока

■ Экипировку вратаря



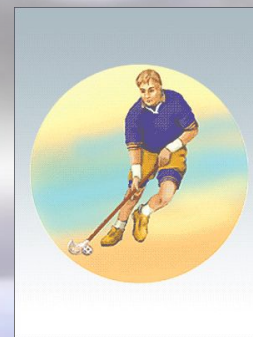
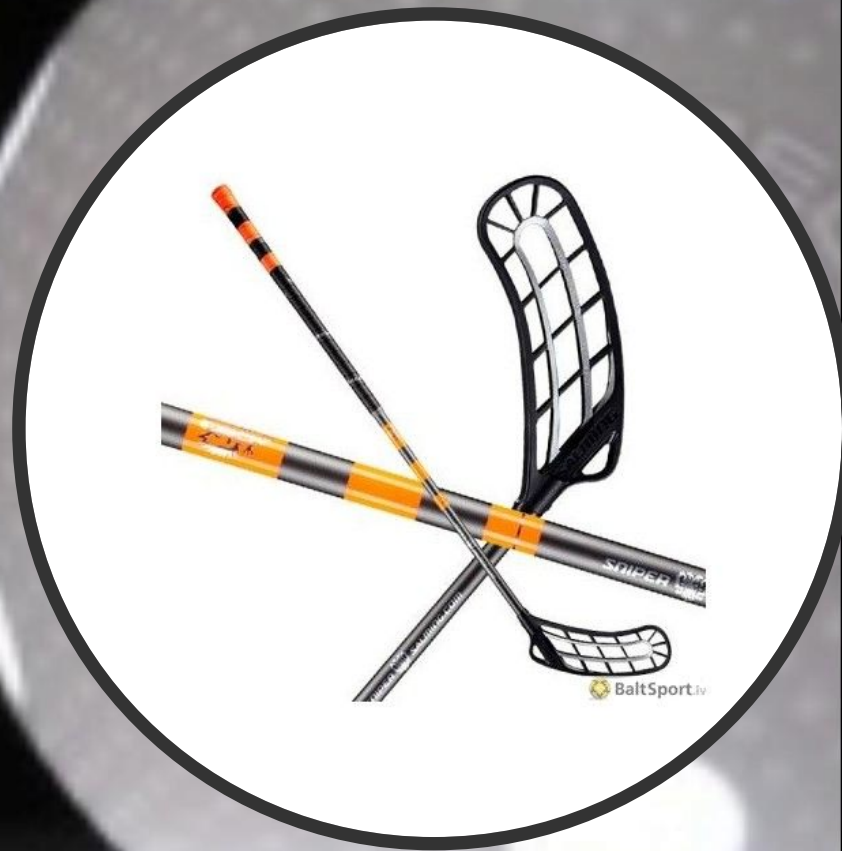
Части клюшки

■ Рукоятка

Рукоятки клюшек обычно выполняются из стеклопластика, углепластика или углеродного волокна. Изготовленные из таких материалов рукоятки делают клюшки очень легкими и долговечными. Как правило, вес составляет приблизительно 150-250 граммов.

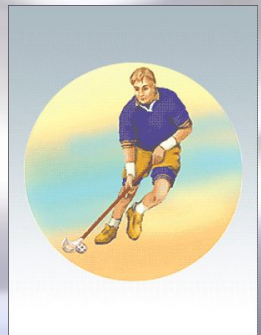
■ Крюк

Обычно крюки изготавливают из различных композитных пластмасс (полиэтилена РЕ, полиэтилена высокой прочности HDPE) или композитного нейлона (РА). Некоторые производители включают в состав материала стеклопластик или углеродное волокно.



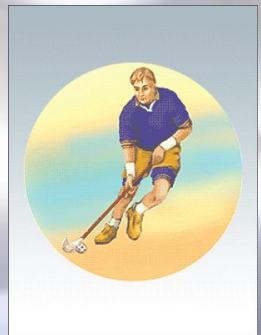
ЭКИПИРОВКА ВРАТАРЯ

- Экипировка вратаря состоит из длинных штанов, рубашки с длинным рукавом, маски / шлема, перчаток и обуви. Кроме того, рекомендуется использовать специальные накладки на колени и область гениталий.



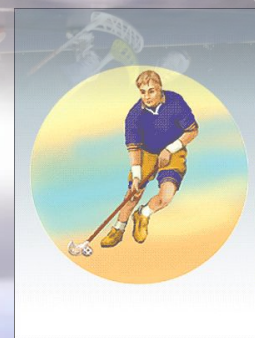
ВОРОТА И ПЛОЩАДКА

- ▣ Ворота должны быть размером 115 см х 160 см х 60 см. Они изготавливаются из трубчатого профиля нужной формы (15 мм) и окрашиваются в красный цвет. На воротах закрепляется сетка. Необходимая площадка: 40 м х 20 м с бортом высотой 50 см, имеющим закругленные углы.
- ▣ Во флорбол можно играть практически в любом месте, но лучше всего для этой цели подходит матовое деревянное или пластиковое напольное покрытие.



Качества хорошего игрока:

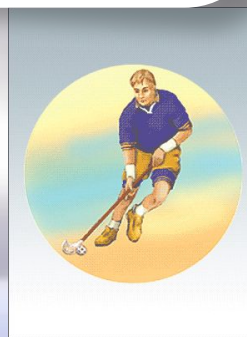
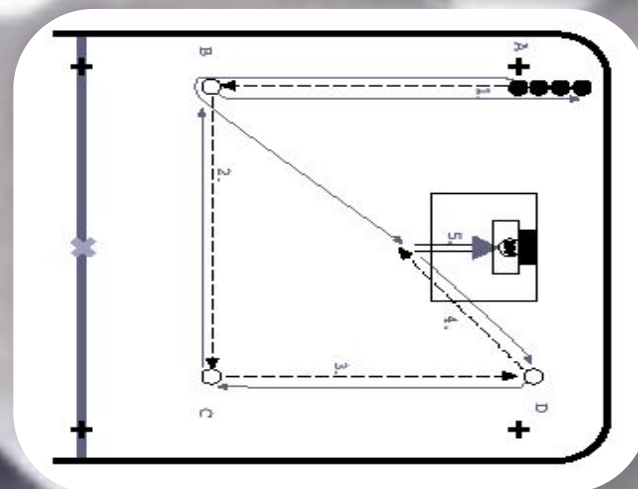
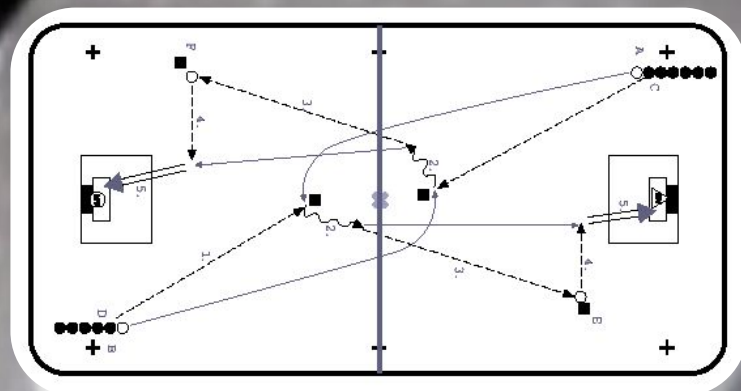
- ▣ хорошая моторика
- ▣ хорошие скоростные качества
- ▣ **ВЫНОСЛИВОСТЬ**
- ▣ **СИЛА**
- ▣ **ЛОВКОСТЬ**
- ▣ умение контролировать мяч
- ▣ навыки выполнения передач
- ▣ хорошие умственные способности
- ▣ умение выполнять разнообразные роли в процессе игры:
 - 1. ведение мяча
 - 2. поддержка другого члена команды, владеющего мячом
 - 3. защита игрока, владеющего мячом
 - 4. защита игрока без мяча



ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ИГРЫ

Передача мяча:

- Крюк следует держать как можно ближе к мячу.
- После паса крюк должен смотреть в направлении передачи.
- передачи.
- Необходимо удерживать сбалансированную стойку.
- Голова должна быть постоянно поднятой, чтобы иметь хороший обзор поля.
- Ровным крюком пас выполнять легче, при этом передачи более точны.



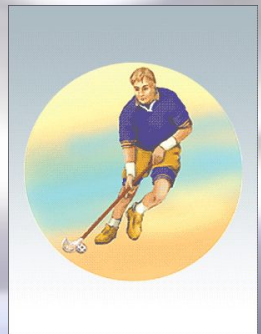
ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ИГРЫ

▣ Прием мяча:

- крюк на полу,
- устойчивое равновесие,
- голова постоянно поднята для хорошего обзора поля, касаться мяча следует плавно, «мягкими руками»

▣ Выполнение удара:

- удар выполняется запястьем: мяч удерживается крюком,
- сильный удар: крюк касается пола непосредственно перед выполнением удара, голова поднята.



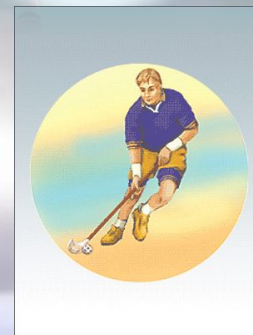
ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ИГРЫ

■ Контроль мяча:

- игрок имеет устойчивое равновесие,
- для контроля мяча используются корпус, стопы и руки,
- крюком следует прикрывать мяч со стороны противника,
- необходим хороший контроль движения мяча.

■ Ведение мяча:

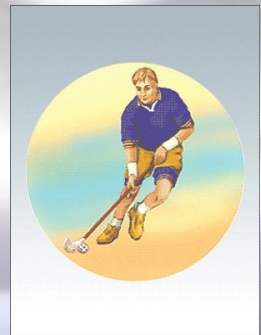
- мяч постоянно удерживается крюком,
- следует выполнять легкое касание без ударов, + пасы следует выполнять как слева, так и справа, + выполняется контроль мяча.



ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ИГРЫ

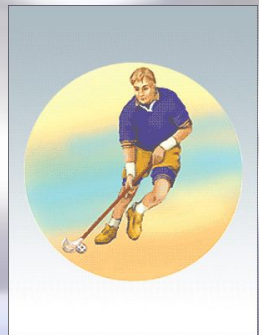
Обвод:

- необходимо максимально развивать навыки владения мячом, необходимо уметь хорошо развивать скорость и работать корпусом,
- обвод следует выполнять вовремя,
- следует пытаться вести защитника в ту сторону, которая необходима Вам.



ПРАВИЛА ИГРЫ ВО ФЛОРБОЛ

1. В игре участвуют от 3 до 5 полевых игроков и вратарь, в зависимости от размера игровой площадки.
2. Команда состоит минимум из шести и максимум из двадцати игроков.
3. Игра проводится в 3 периода по 20 мин чистого времени.
4. Площадка должна иметь бортик высотой 50 см.
5. Размер ворот - 115 см x 160 см, перед воротами - площадь ворот (2,5 метра x 1 метр), где может находиться только вратарь. Отсюда можно играть в мяч, но только клюшкой.
6. Вратарская площадка - 4 м x 5 м, здесь обычно играет вратарь.



ПРАВИЛА ИГРЫ ВО ФЛОРБОЛ

7. Вратарь не должен удерживать мяч дольше трех секунд, а при броске мяч должен удариться в пол перед средней линией поля.

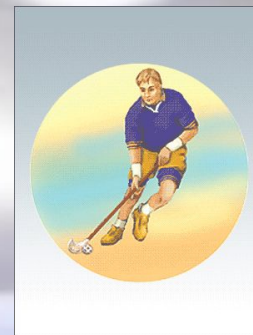
8. Если мяч покидает площадку, команда соперника вводит мяч в игру с расстояния одного метра от той точки, откуда ушел мяч. Если мяч покидает поле в конце площадки, то команда соперника продолжает игру от угла.

9. При выполнении свободного удара соперник должен находиться не ближе трех метров от мяча, включая клюшку.

10. Разрешается только один раз подыграть себе ногой, не передавая мяч партнеру по команде.

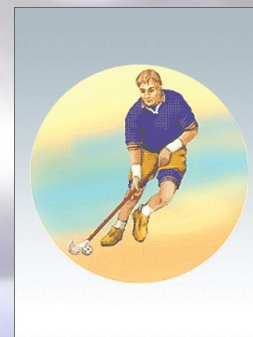
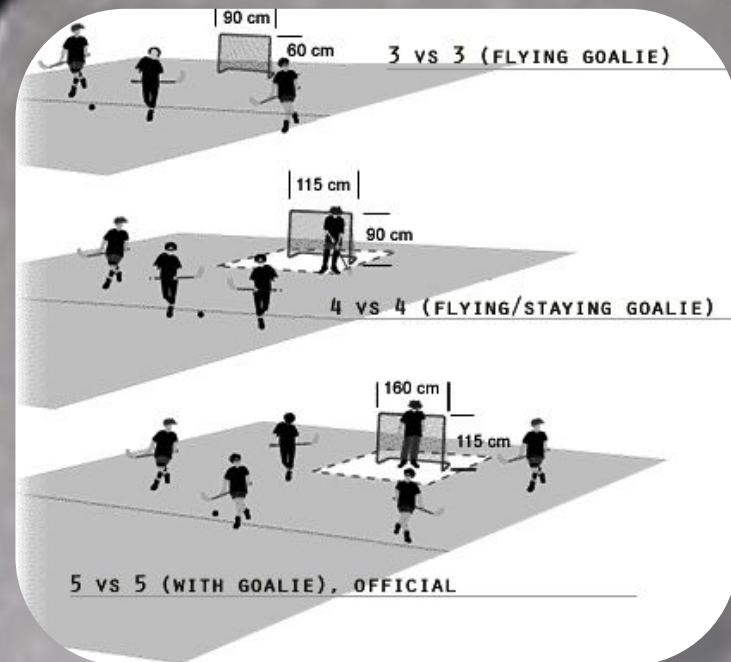
11. Нельзя отбивать мяч руками или головой.

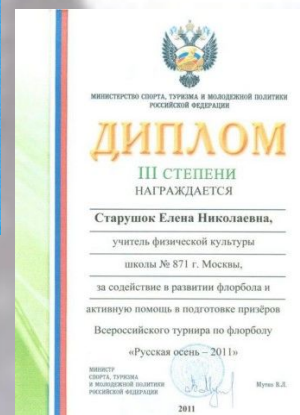
12. Разрешается отбивать мяч в воздухе, если он находится ниже уровня Вашего колена.

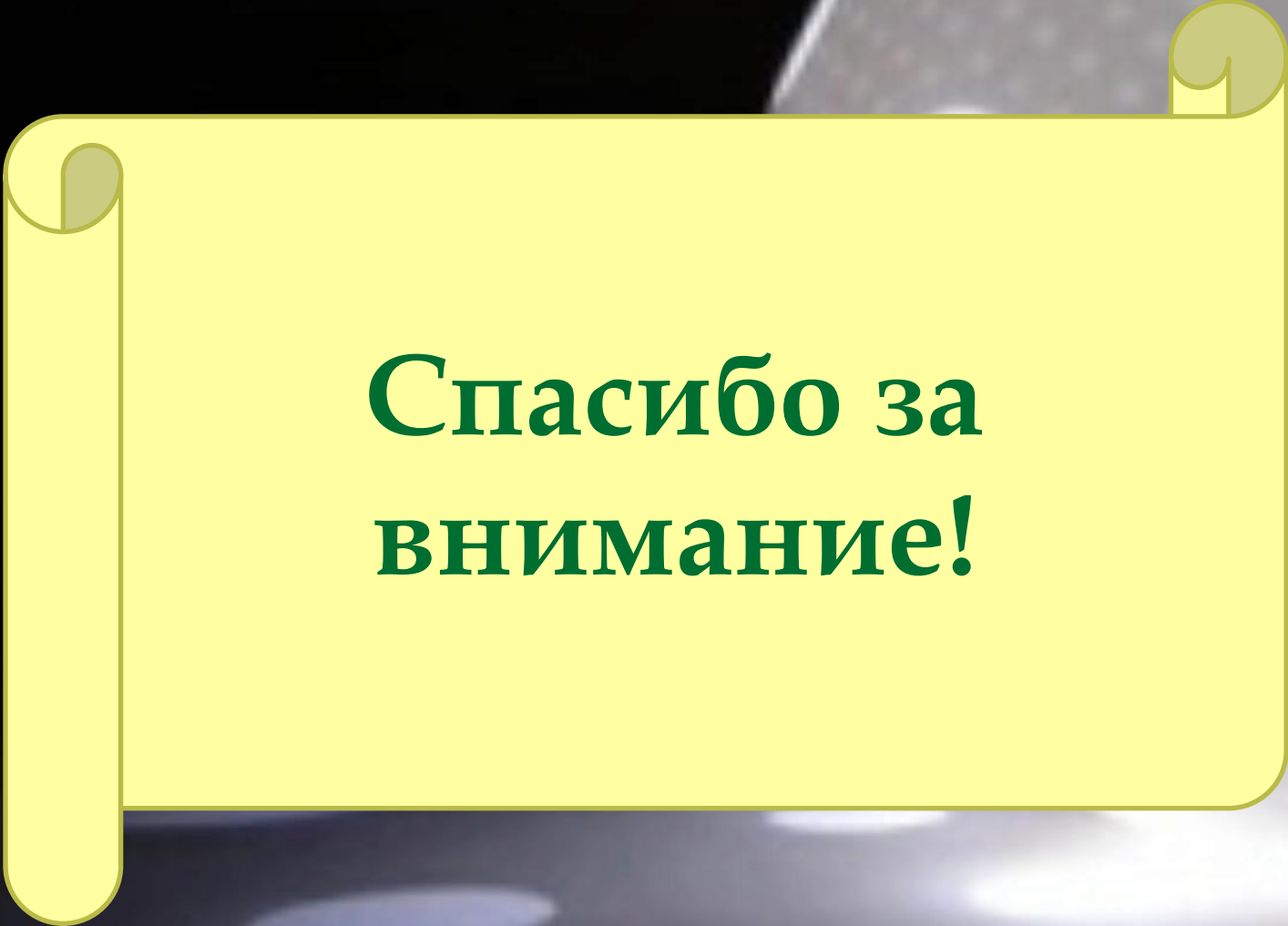


ПРАВИЛА ИГРЫ ВО ФЛОРБОЛ

- 13. Толкание и подножки запрещены.
- 14. Нельзя играть без клюшки.
- 15. Не разрешается играть мяч в прыжке.
- 16. Нельзя играть мяч при касании пола рукой, или если игрок стоит на полу обоими коленями (одним коленом допускается).
- 17. Свободный удар или 2-минутное удаление назначается в следующих случаях:
 - игра высоко поднятой клюшкой, удар противника клюшкой,
 - игра руками или головой, подножка, толчок, блокировка,
 - бросание клюшкой, несоблюдение игрового расстояния при выполнении свободного удара,
 - штрафной удар назначается в случае нарушения, совершенного в непосредственной близости от ворот или во время голевой ситуации.







**Спасибо за
внимание!**