

# A FLOORBALL-FOGLALKOZÁSOK MÓDSZERTANI ALAPJAI

## Képzési módszertan a *Sulifloorball – floorball az iskolában* című továbbképzéshez

Készült az EFOP-3.2.10-16-2016-00001 jelű, *Tehetséggondozás sport által* című pályázat keretében

### 1.4. tevékenység

„A továbbképzések hatékony lebonyolítását támogató oktatási, módszertani (e)-segédanyagok kidolgozása.

A köznevelési rendszerben alkalmazható sportági kerettantervekhez képzési módszertan kidolgozása.

*Eredmény: 6 db képzési módszertan*”

**Szerző:** Pintér Annamária, Kókai Dávid

**Szakmai lektor:** Borka Gábor

**Szakértő fejlesztő:** Kókai Dávid

**Szakmai vezető:** Kókai Dávid

**Szakmai főtanácsadó:** Dr. habil. Csányi Tamás PhD

**Elkészült:** 2020. április 23.

## TARTALOMJEGYZÉK

1.	Bevezetés.....	3
2.	A továbbképzési program tartalmainak és módszereinek összefoglalása .....	3
3.	A távoktatási képzési szakasz részletes tananyaga .....	5
3.1.	A floorball sportág története, nemzetközi és hazai felépítése.....	5
3.2.	Szabály és egyéb ismeretek elsajátítása, játékvezetés.....	8
4.	A mozgástanulás és mozgásfejlődés integrált modelljének elméleti alapjai .....	50
5.	Egy sportági technikai elem oktatásának módszertana – „cél tábla” modell .....	52
6.	A floorball játék gyakorlatanyaga.....	55
6.1.	A floorball játék technikai elemei.....	55
6.2.	A floorball sportág technikai elemeinek oktatási szintjei a „cél tábla” modell alapján – FMS (alapvető mozgásformák) szint .....	61
6.3.	A floorball sportág technikai elemeinek oktatási szintjei a „cél tábla modell” alapján – alapvető mozgásformák mozgáskombinációi .....	69
6.4.	A floorball sportág technikai elemeinek oktatási szintjei a „cél tábla” modell alapján – Sportági előkészítő feladatok, játékok .....	81
6.5.	A floorball sportág technikai elemeinek oktatási szintjei a „cél tábla” modell alapján – Sportági technika, kisjátékok.....	92
7.	Irodalomjegyzék .....	103

## 1. Bevezetés

„Sulifloorball – floorball az iskolában” elnevezésű, 30 órás akkreditált pedagógus-továbbképzést speciális képzési tartalommal és ahhoz illeszkedő tematikai felépítéssel terveztük meg. A képzés folyamán mind az ismeretek, mind a gyakorlati feldolgozás során törekedtünk a változatos és színes tanulásszervezési eljárások beépítésére.

A továbbképzés 30 órában zajlik. Az első 10 óra a távoktatási tartalom, majd 20 kontaktóra következik. A képzést tehát összesen 20 kontakt képzési óra és 10 távoktatási óra alkotja. A kontaktórai tartalmak, elsajátítandó ismeretek és készségek közvetlenül épülnek a 10 órás önálló tanulással feldolgozandó távoktatási tananyagra.

## 2. A továbbképzési program tartalmainak és módszereinek összefoglalása

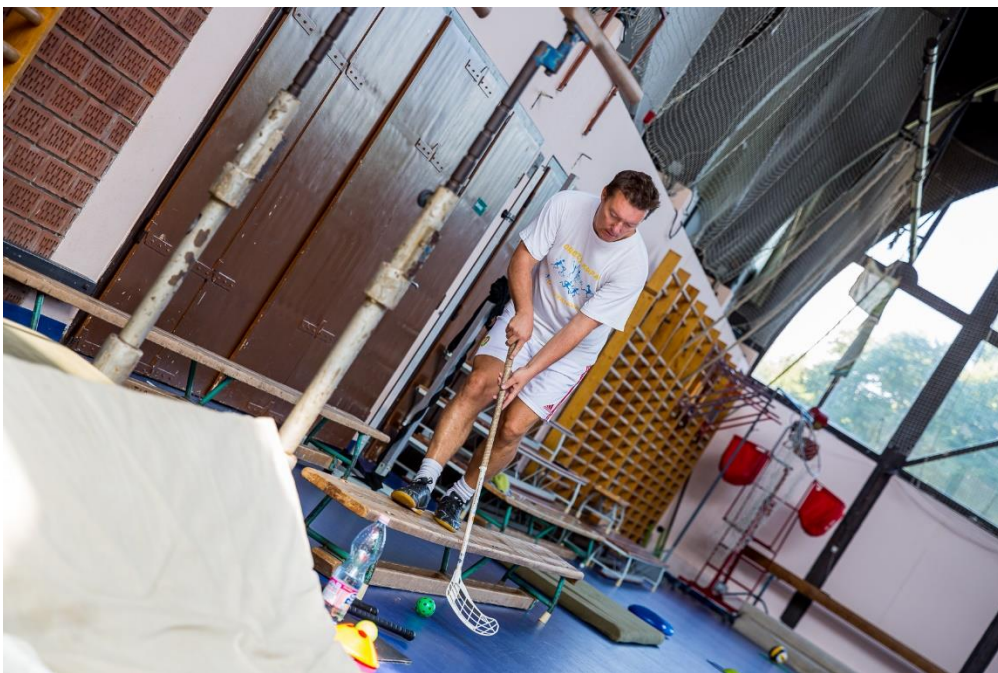
A résztvevők e-learning formában megismerkednek a floorball játék történetével, szabályrendszerével. Videóelemzés útján beazonosítják a különböző technikai elemeket és taktikai helyzeteket. Az általános iskola 1–4. évfolyam jellemzői az egyszerűsített szabályrendszer, a csökkentett létszám és pályaméret egyaránt hozzájárulnak ahhoz, hogy a tanulók már az 1–4. évfolyamon pozitív élményekkel teli tapasztalatokat szerezzenek a játékkal kapcsolatban. Ezekre alapozva az 5–8. évfolyamon a széleskörű mozgástapasztalatnak köszönhetően a tanulók egyre összetettebben látják a játékot, annak technikai és taktikai vonatkozásait, módosítási lehetőségeit, a floorball játékhoz kapcsolódó játék- és feladatalkotási módszereket. A képzés során megismerkednek a floorball játék technikai elemeinek korszerű mozgástanulási folyamatával is.

A továbbképzés során a résztvevők megismerik a floorball játék életkorspecifikus fejlesztési programját, elméleti és módszertani alapjait. Gyakorlatot szereznek a játékhoz szükséges technikai elemek megtanulásához szükséges mozgástanulási szinteken alkalmazott feladatok megtervezésében és végrehajtásában. Tapasztalatot szereznek a floorball játék taktikai helyzeteiben és játékmódszertani elveiben. A képzés hozzájárul ahhoz, hogy a floorball játékban kevésbé jártas szakemberek is képessé váljanak hatékony és minőségi értelemben is eredményes foglalkozások vezetésére.

A tartalom feldolgozása során a résztvevők az alábbi fő tematikai egységeket dolgozzák fel:

- A floorball történetének áttekintése. (Távoktatási egység)
- Szabály- és egyéb ismeretek elsajátítása, játékvezetés (Távoktatási egység)
- Floorballmérkőzések megtekintése (Távoktatási egység)
- A mozgástanulás és mozgásfejlődés integrált modelljének elméleti alapjai
- Egy sportági technikai elem oktatásának módszertana – „cél tábla modell”
- A floorball sportág technikai elemeinek oktatási szintjei a „cél tábla modell” alapján – FMS (alapvető mozgásformák) szint
- A floorball sportág technikai elemeinek oktatási szintjei a „cél tábla modell” alapján – mozgáskombinációk, CFMS szint
- A floorball sportág technikai elemeinek oktatási szintjei a „cél tábla modell” alapján – Sportági előkészítő feladatok, játékok szintje
- A floorball sportág technikai elemeinek oktatási szintjei a „cél tábla modell” alapján – Sportági technika szintje

Az egyes tematikai egységek feldolgozását interaktív, frontális előadás, megbeszélés, vita, páros és csoportmunka, feladattervezés, mozgáselemzés, feladatlapok, feladatkártyák és ellenőrzőlisták, oktatási feladatok teszik színessé. A képzés során az órák 2/3 részben gyakorlatot, míg 1/3 részben elméletet tartalmaznak.



### 3. A távoktatási képzési szakasz részletes tananyaga

#### 3.1. A floorball sportág története, nemzetközi és hazai felépítése

##### **Mi a floorball?**

A floorball (korábban palánklabda) a jégkoronghoz hasonló labdajáték. A játékot két csapat játssza. Minden csapat öt mezőnyjátékosból és egy kapusból áll.

##### **Sportág története, elnevezése**

Két nemzet is a saját találmányának tartja ezt a játékot. Az 1960-as évek végén az Egyesült Államokban már játszották a floorhockey nevű játékot (hasonló ütőkkel a mostaniakhoz). Svédországban is kitaláltak egy nagyon hasonló játékot az amerikaihoz, amit innebandynak neveztek el, Czitrom András személyében magyar is volt a kidolgozók között. Céljük az volt, hogy a hoki agresszivitásától tartózkodók számára egy legalább ugyanolyan élvezetes, ám sokkal tisztább játékot hozzanak létre, amely tornateremben játszható. A svéd szövetség 1981-ben alakult meg, a játékszabályokat is ekkor rögzítették, a floorball név a Nemzetközi Floorball Szövetség (International Floorball Federation, IFF) megalakulásától 1986-tól használatos.

Gyakran találkozhatunk a unihockey elnevezéssel is, ami itthon a floorball kispályás változatának elnevezése, azonban Dániában, Németországban, Ausztriában, Belgiumban az általunk ismert (nagy pályás) floorball megfelelője a unihockey. A skandináv országokban a mai napig az innebandy elnevezést használják erre a játékra.

Számos változatával találkozhatunk, a nagy pályás (5 + 1), unihoki (3 + 0) és kispályás (3 + 0) szakágakon túl a világ több országában a mozgássérültek számára létezik kerekesszékes floorball is.

##### **Nemzetközi felépítés**

1986-ban alakult meg a Nemzetközi Floorball Szövetség (International Floorball Federation, IFF), mely finnországi központtal rendelkezik, azonban Svédországban és Svájcban is található IFF kirendeltség. 1990-re már hét országban ismerték el a floorballt. Az első Floorball Európa-bajnokságot férfiak részére 1994-ben Finnországban, nők részére 1995-ben Svájcban rendezték, az első világbajnokságot férfiak részére 1996-ban Svédországban, nők részére 1997-ben Finnországban tartották. 2019-re a floorballt immár több mint 80 országban játsszák, melyek közül 70 nemzet tagja az IFF-nek, köztük természetesen a magyar szakszövetséggel.

##### **Elismertség**

2008-ban a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (IOC) hivatalosan is elismerte a floorballt mint sportágot, míg 2011-ben az IFF-et mint sportági világszövetséget hivatalosan is bejegyezték. 2009-ben a Speciális Olimpiai Szövetség is elismerte a sportágot és az IFF-et. Az IFF tagja a Sport Accord-nak, illetve az IWGA-nak is, melynek eredményeként a floorball bemutatkozhatott a 2017-es Világjátékokon.

## **Hazai történelem, felépítés**

Magyarországon a játékot 1989-ben mutatták be, palánklabda néven. Még ebben az évben megalakult a Magyar Palánklabda Szövetség, melynek jogutódja a Magyar Floorball Szövetség lett 1997-ben. Jelentős fejlődés ekkor indult: főleg a fiatalok, általános és középiskolások kezdték el játszani.

A sportág a 2000-es évek elején robbanásszerű növekedésnek indult, melynek csúcspontja a 2008 – 2010-es évekre tehető, amikor 1500-nál is több versenyző szerepelt az országos bajnokságokban. Ezen időszaktól kezdve a szakszövetségben és a sportág közegében is kiéleződtek a belső konfliktusok, melynek eredményeként az elnökségek, vezetőségek másfél-két évente cserélődtek. Az azóta eltelt időszakban a hosszútávú fejlesztés került előtérbe, sikerült a korábbi problémák jelentős részét megoldani, és a sportágot a lejtőről előbb stabilizálni – leküzdve többek között egy tetemes adósságot – illetve később fejlődő pályára állítani.

## **A szakszövetség szervezeti felépítése**

A floorball nem olimpia sport. Habár az IFF elsődleges célja, hogy a floorball olimpia sportág legyen, ez egyelőre reálisan nézve hosszútávon valósulhat csak meg. Nem olimpiai csapatsportágként az állami és piaci támogatottsága is mérsékelt, egy évben nagyságrendileg 16-18 millió forintból gazdálkodik az országos szakszövetség. A floorballklubok nagyrészt a tagdíjbevételekre támaszkodnak, néhány egyesület azonban kitartó munkával elérte, hogy támogassa a helyi önkormányzat, egyetem, illetve szponzorok is. Bár a szemlélet egyre több egyesületnél vált professzionálisra, azonban a szűk anyagi lehetőségek miatt sem az edzőknél, sem a játékosoknál nem beszélhetünk főállású sportszakemberekről, játékosokról.

## **Versenyszisztéma, diáksport**

A nagypályás U13, U15, U17 korosztályos utánpótlás versenyeken túl jelenleg működik egy férfi felnőtt első osztály (Salming Férfi OB1), egy másodosztály (Férfi OB2) és egy harmadosztály (floorballer.hu OB3). A nők jelenleg egy osztályban mérik össze erejüket (Salming Női OB1). A férfi első osztályban négy meghatározó csapat szerepel: a DEAC, a Dunai Krokodilok SE, az SZPK Komárom, illetve a Phoenix Fireball SE csapata. A hölgyek mezőnyében négy csapat indul, ők az Egri Városi Sportiskola, Az IBK Cartoon Heroes, a Phoenix Fireball SE és az SZPK Komárom. E mellett az MFSZ folyamatosan keresi az együttműködési lehetőségeket a vidéki klubokkal, városi bajnokságokkal.

1998-tól diákolimpiai sportág lett. 2009-2010. tanévben több mint háromszáz, a 2018-2019. tanévben pedig már közel 1000 csapat indult 7000-nél is több gyermekkel. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság által elismert sportágként a felsőoktatási felvételi eljárásban a Diákolimpia® (és országos bajnoki) dobogós helyezésekért plusz pont igényelhető. Ezzel pedig az egyik legsikeresebb Diákolimpia-sportág manapság a floorball, azonban a versenysportban mégsem jelenik meg ez a versenyzői tömeg. Jelenleg a szakember képzésen túl a diáksportból az országos bajnokságokba való átmenetnek az elősegítése a legnagyobb kihívás a sportágfejlesztés előtt.

## Magyar válogatottak – kitörési pont

Mindkét nemben versenyeztet a Szakszövetség felnőtt és U19-es korosztályú válogatottakat. Floorballban két évente világbajnokságon vehetnek részt a nemzeti csapatok, azonban előkészítés alatt áll az Európa-bajnokság koncepciója, amellyel tovább lehet gyarapítani a nemzetközi világesemények számát.

A női és férfi felnőtt válogatottak a világranglista 17. és 27. helyén állnak, míg az utánpótlás lány és fiú nemzeti csapatok a 11. és 13. helyeket foglalják el.

A magyar válogatott tagjaként való részvétel a világbajnokságokon és selejtező tornákon jó lehetőség a játékosok számára, hogy a sportág „segítségével” külföldön folytathassák karrierjüket, illetve életüket. Több olyan magyar válogatott játékos játszik jelenleg is külföldön, akikre az elmúlt évek világeseményein figyeltek fel, és hívták meg őket egyes dán, norvég, svájci, cseh csapatokba.



### 3.2. Szabály és egyéb ismeretek elsajátítása, játékvezetés

#### **Játéktér, jelzések a játéktéren, kapuk**

##### *A floorballpálya méretei*

A játéktér  $40 \times 20$  m-es, amelyet 50 cm magas palánk vesz körül íves sarkokkal megfelelő jelzésekkel, a Nemzetközi Floorball Szövetség (IFF) által hitelesítve. A legkisebb elfogadott méret a floorball nagypályás változatában  $36 \times 18$  méter.

- Unihoki rendszerben kiírt mérkőzés esetén a Magyar Floorball Szakszövetség Kiegészítő Unihoki Játékszabályok által meghatározott méretek a mérvadók. A játéktér  $24 \times 14$  m-es, de minimum  $22 \times 12$  m-es.
- Kispályás rendszer szerint a játéktérnek  $20 \times 10$  m-esnek kell lennie, mely adott esetben legfeljebb 2-2 méterrel lehet rövidebb, illetve keskenyebb.

A versenybíróság és a büntetőpadok a palánktól megfelelő távolságra legyenek. Mindkét csapatnak külön büntetőpadja legyen a versenybírói asztal két oldalán elhelyezve. Mindkét büntetőpadon legalább két személy részére legyen elegendő hely. A középvonaltól 1 méterre, 2 méter hosszan kijelölt büntetőpad-területeket a palánk mindkét oldalán jól láthatóan kell jelölni.

##### *Jelzések a játéktéren*

Minden jelzést 4-5 cm széles, jól látható vonallal kell jelezni. A középvonalat és a középpontot jelöl-ni kell, a középvonal legyen párhuzamos a játéktér rövid oldalával, és ossza azt két egyenlő méretű térfélre.

A büntetőterületek mérete  $4 \text{ m} \times 5 \text{ m}$  (unihoki:  $3 \text{ m} \times 4,5 \text{ m}$ , kispálya:  $90 \times 90 \text{ cm}$ ), amelyeket a játéktér rövid oldalától 2,85 m-re (unihoki: 2,35 m, kispályán a kapu előtt közvetlenül) kell kijelölni. A büntetőterületek téglalap alakúak, a mérekszámok a hosszúságot és a szélességet jelzik, a vonalaikat is beleértve. A büntetőterületeket a játéktér hosszú oldalaihoz képest középen kell elhelyezni.

A kapusterületek mérete  $1 \text{ m} \times 2,5 \text{ m}$  (unihoki: azonos), amelyeket a büntetőterületek hátsó vonalai előtt 0,65 m-re kell kijelölni. A kapusterületek téglalap alakúak, a mérekszámok a hosszúságot és a szélességet jelzik, a vonalakat is beleértve. A kapusterületeket a játéktér hosszú oldalaihoz képest középen kell elhelyezni. A kapusterületek hátsó vonalai egyben gólvonalaként is szolgálnak, ezért a kapusterületek hátsó vonalán a kapufák helyét is meg kell jelölni úgy, hogy a két jelölés között 1,6 m legyen a távolság. A gólvonalakat a játéktér hosszú oldalaihoz képest középen kell elhelyezni. A kapufák helyét jelölő jelzéseket a kapusterület hátsó vonalán, a vonalon lévő kihagyásokkal, vagy pedig arra merőlegesen a vonalból közvetlenül kinyúló rövid vonalakkal kell megjelölni.

A húzáspontokat a középvonalon és a gólvonalak képzeletbeli meghosszabbításán, a játéktér hosszú oldalaitól 1,5 m-re (unihoki, kispálya: 1 m) kell megjelölni, amelyeknek átmérője nem haladhatja meg a 30 cm-t. A húzáspontokat kereszttel is lehet jelölni. A középvonalon lévő pontok lehetnek képzeletbeliek is.



## *Kapuk*

A kapuk méretének  $160 \times 115$  cm-esnek kell lennie, a kapu hátsó és két oldalsó részén egybefüggő hálónak kell fednie, melynek rései között nem férhet át a floorball-labda. A kapu felül lévő hátsó határolójához ún. ejtőhálónak kell csatlakoznia. A kapunak IFF-hitelesítéssel kell rendelkeznie.

- Unihokiban megegyezik a kapu mérete a normál kapuéval.
- Kispályás versenyeken a kapu mérete  $90 \text{ cm} \times 60 \text{ cm}$ . Ejtőháló használata nem kötelező.

## *A játéktér ellenőrzése*

A játékvezetők jóval a mérkőzés kezdete előtt ellenőrizték a játékteret, valamint a kapukat, és gondoskodjanak az esetleges hibák kijavításáról. Minden nem kijavítható hibát jegyzőkönyvbe kell venni. A rendező felelős a hibák kijavításáért, és a palánk megfelelő állapotáért a mérkőzés folyamán. Minden veszélyes tárgyat el kell távolítani a játéktér közeléből, vagy puha borítással be kell fedni.



## **Játékidő**

### *Rendes játékidő*

A rendes játékidő  $3 \times 20$  perc, két 10 perces szünettel, amikor a csapatok terelet cserélnek.

Rövidebb játékidőre és rövidebb/hosszabb szünetekre a hivatalos szerv adhat engedélyt, erről az adott bajnokság kiírásában kell rendelkezni. A tereletcserével egy időben a csapatok csereterületet is cserélnek. Jóval a mérkőzés előtt a hazai csapat választhat terelet. Mindegyik

játékrészt a középponton elvégzett húzással kell kezdeni. Abban az esetben, ha a játékidő végét jelző órán a hangjelzés nem automatikus, a játékrész végét a versenybíróknak kell jeleznie síppal vagy más, arra alkalmas eszközzel. A játékrész, illetve a mérkőzés abban a pillanatban ér véget, amint a hangjelzés elkezd megszólalni. A szünet idejét rögtön a játékrész végén kell elkezdni mérni. A csapatok feladata, hogy a szünet lejártával megfelelő időben visszatérjenek a játéktérre. Ha a játékvezetők úgy gondolják, hogy valamelyik térfél előnyösebb, akkor a csapatoknak a harmadik játékrész felénél ismét térfelet kell cserélni, erről azonban a harmadik játékrész megkezdése előtt kell döntenie. Ha a csapatok térfelet cserélnek, a játékot a középponton elvégzett húzással kell folytatni.

Tiszta játékidőt kell mérni. A tiszta játékidő azt jelenti, hogy az időt meg kell állítani valahányszor a játékvezetői síp megszakítja a játékot és akkor kell újra elindítani, amikor a labdát játékba hozzák.

Különleges játékmegszakításnál három sípszót kell alkalmazni. A játékvezetők döntenek el mit lehet különleges játékmegszakításnak tekinteni, de minden esetben ezek közé tartozik, ha megsérül a labda, ha a palánk részei szétválnak, ha sérülés történik, ha felszerelést mérnek, ha nem engedélyezett személy vagy tárgy kerül a játéktérre, ha a világítás teljesen vagy részlegesen megszűnik és ha a mérkőzés végét jelző hang tévedésből megszólal. Ha a palánk részei szétváltak a játékot nem kell megszakítani addig, amíg a labda a kérdéses rész közelébe nem kerül. Ha valaki megsérül a játékot csak akkor kell megszakítani, ha komoly sérülés gyanúja áll fenn, vagy a sérült játékos közvetlenül zavarja a játékot.

A hivatalos szerv engedélyezheti a nem tiszta játékidő használatát, ebben az esetben a játékidőt csak gól, kiállítás, büntetőütés, időkérés és a játékvezetők hármas jelzésére különleges játékmegszakítás miatt kell megállítani. A rendes játékidő utolsó 3 percében mindig tiszta játékidőt kell mérni, kivéve, ha a bajnokság kiírása máshogy nem rendelkezik.

A játékidőt büntetőütés alatt meg kell állítani.

#### *Az időkérés*

A mérkőzés alatt mindkét csapatnak lehetősége van arra, hogy egy alkalommal időt kérjen, amelyet rögtön meg kell adni, amint a játék megszakad, és három sípszóval kell jelezni. Időt bármikor lehet kérni, beleértve a góllal és büntetőekkel kapcsolatos eseteket, kivéve a hosszabbítást követő büntetőket, de ezt csak a csapatkapitány vagy egy csapatvezető teheti.

A játékmegszakítás közben kikért időt azonnal meg kell adni, kivéve, ha az negatívan befolyásolná a másik csapat helyzetét, ekkor az időt a következő játékmegszakításkor kell megadni. A kikért időt mindig meg kell adni kivéve gól után, amikor a csapat elállhat az időkérés szándékától. Az időkérés indulását egy játékvezetői sípszó jelzi, amely akkor hangzik el, amikor a csapatok már a csereterületéknél, a bírók pedig a versenybírói asztalnál tartózkodnak. Az időkérés végét egy másik, 30 másodperccel későbbi sípszó jelzi. Az időkérés után a játékot a megszakítás okának megfelelően kell folytatni. Büntetett játékos nem vehet részt az időkérésben.

#### *A hosszabbítás*

Ha egy mérkőzés egyenlő állással ér véget, de az eredményt el kell döntenie, akkor 10 perc hosszabbítással addig kell folytatni a játékot, amíg az egyik csapat gólt nem szerez. A

hosszabbítás előtt a csapatoknak joguk van egy 2 perces szünethez térfélcseré nélkül. A hosszabbítás alatt ugyanolyan szabályok szerint kell elindítani és megállítani az időt, mint a rendes játékidő alatt. A hosszabbítás ideje nem oszlik játékrészekre. A rendes játékidőből megmaradt büntetések mérését a hosszabbításban folytatni kell. Ha a mérkőzés eredménye a 10 perces idejű hosszabbítás után is döntetlen, akkor a mérkőzést büntetőütésekkel kell eldönteni.

#### *A hosszabbítás utáni büntetőütések*

Mindkét csapatból 5-5 mezőnyjátékos személyenként egy büntetőütést végez el. Ha a tíz ütés után az eredmény még mindig döntetlen, ugyanaz az 5-5 játékos felváltva végez el büntetőütéseket, amíg az eredmény el nem dől. A játékvezetők döntenek el, hogy melyik kaput használják. A csapatkapitányok közötti sorsolás győztese döntheti el, hogy melyik csapat kezdje a büntetőütéseket. A csapatkapitány vagy a csapat egyik vezetőjének a feladata, hogy a bírókkal és a versenybizottsággal írásban közölje a kiválasztott öt játékos mezzszámát és a sorrendet, ahogy a büntetőütéseket el fogják végezni. A játékvezetők felelőssége biztosítani, hogy a büntetőütések a csapatkapitányok által megadott sorrendben történjenek. Amint az eredmény eldől a büntetőütések során a mérkőzés véget ér, és a büntetőütésekben győztes csapat egygólos győzelmét lehet elkönyvelni. A rendes büntetőütések alatt a mérkőzés eldöntöttnek tekinthető, amikor az egyik csapat több góllal vezet, mint ahány büntetőütése van hátra az ellenfélnek. Az első tíz büntetőütés utáni további ütések során az eredmény akkor tekinthető eldöntöttnek, amikor az egyik csapat eggyel több gólt szerzett, mint a másik, miután mindkét csapat ugyanannyi ütéssel végzett el. Az első tíz utáni további ütések nem kell az előzőleg megadott sorrendben elvégezni, de egy játékos csak akkor végezheti el a harmadik ütését, ha a csapatból a többi kijelölt játékos már mind kettőt-kettőt elvégzett és így tovább.

Ha egy kijelölt játékos bármilyen kiállítást kap a büntetőütések közben, akkor a csapatkapitánynak egy addig nem jelölt mezőnyjátékost kell kijelölnie, aki helyettesíti a kiállított játékost. Ha a kapus bármilyen kiállítást kap a büntetőütések közben, akkor a cserekapus helyettesíti. Ha nincs cserekapus a csapat 3 percet kap arra, hogy egy addig nem jelölt mezőnyjátékost felszereljen, de ez az idő nem használható bemelegítésre. Az új kapust jelölni kell a jegyzőkönyvben, és a változás időpontját is be kell jegyezni. Egy csapat, amely nem képes öt mezőnyjátékost kijelölni, csak annyi büntetőütést végezhet, ahány jelölt játékosa van. Ez érvényes az esetleges további büntetőütések közben is.



## **Résztvevők**

### *A játékosok*

Minden csapat legfeljebb 20 játékost jegyezhet be a jegyzőkönyvbe. A játékosok mezőnyjátékosok vagy kapusok lehetnek. Csak a jegyzőkönyvbe beírt játékosok vehetnek részt a játékokban és tartózkodhatnak a saját csapatuk csereterületén.

Játék közben csapatonként 6 játékos, akik közül csak egy lehet kapus, vagy 6 mezőnyjátékos tartózkodhat a játéktéren egyidejűleg. Ahhoz, hogy a játékvezetők elindítsák a mérkőzést, mindkét csapatból legalább 5 mezőnyjátékosnak és 1 szabályszerűen felszerelt kapusnak kell megjelennie, különben az eredmény 5-0 lesz a vétlen csapat javára. A mérkőzés folyamán egy csapatnak legalább 4 játékosal kell tudni játszania különben az eredmény 5-0 lesz a vétlen csapat javára. Ha a pillanatnyi eredmény előnyösebb a vétlen csapat számára, akkor az az érvényes végeredmény.

### *A csere*

A mérkőzés folyamán bármikor és akárhányszor lehet cserélni. Minden cserének a csapat csereterületén belül kell történnie. A cserélő játékosnak meg kell kezdenie a játéktér elhagyását, mielőtt a cserejátékos pályára lép. A pályát a saját csereterületén kívül elhagyó sérült játékost nem lehet helyettesíteni a játék megszakításáig. Vérző játékos nem vehet részt a mérkőzésen mindaddig, amíg a vérzés nincs megfelelően ellátva.

### *Különleges szabályok kapusok számára*

Minden kapust a jegyzőkönyvben jelölni kell. A jelölés a jegyzőkönyv szélére írt G betű legyen. Az a játékos, akit kapusként neveztek, ugyanazon a mérkőzésen nem szerepelhet ütővel rendelkező mezőnyjátékosként. Ha egy csapatnak sérülés vagy kiállítás miatt a kapusát egy mezőnyjátékosal kell helyettesítenie, akkor legfeljebb 3 percet kapnak arra, hogy a cserét megfelelően felszereljék, de ez az idő nem használható bemelegítésre. Az új kapust jelölni kell a jegyzőkönyvben, és a változás időpontját is be kell jegyezni.

Ha a kapus játék közben teljesen elhagyja a büntetőterületet, visszatéréséig, mezőnyjátékosnak kell tekinteni, még ha nincs is ütője. Ez nem vonatkozik a kidobásra. A kapus akkor hagyja el teljesen a büntetőterületet, ha testének egyik része sem érinti a talajt a büntetőterületen belül. A kapus mindemellett a büntetőterületen belül felugorhat. A vonalak a büntetőterülethez tartoznak.

### *Különleges szabályok a csapatkapitányok számára*

Mindegyik csapatnak legyen egy csapatkapitánya, akit a jegyzőkönyvben jelölni kell. A jelölés a lap szélére írt C betűvel történik. A csapatkapitány személye a mérkőzés folyamán csak sérülés, rosszullet vagy végleges kiállítás esetében változtatható meg. A változást annak időpontjával együtt a jegyzőkönyvbe be kell jegyezni. A leváltott csapatkapitány ugyanazon a mérkőzésen nem szerepelhet újból csapatkapitányként.

Kizárólag a csapatkapitánynak van joga beszélni a játékvezetőkkel, de ugyanakkor a kötelessége segíteni is őket. Amikor a csapatkapitány a játékvezetőkkel beszél, az történjen az előírt szabályok szerint. A kiállított csapatkapitány elveszti a jogát, hogy beszélhessen a játékvezetőkkel, ha csak nem a játékvezetők szólítják meg, és a csapatnak nincs lehetősége a

játékvezetőkkel kommunikál-ni, kivéve, amikor a csapatvezetés időt kér. Amennyiben a játékvezetők szükségesnek ítélik, a beszélgetésnek a folyósón kell történnie, nem a játéktéren, de semmiképpen sem a játékvezetői öltözőben!

### *Csapatvezetés*

Mindegyik csapat legfeljebb 5 személyt jegyezhet be a jegyzőkönyvbe, mint a csapat vezetőit. Csak a jegyzőkönyvben szereplő személyek tartózkodhatnak a saját csapatuk csereterületén. Időkérs kivételével a vezetők nem léphetnek be a játéktérre a játékvezetők engedélye nélkül. Minden edzői tevékenységet csak a csereterületen belül szabad ellátni, ahol a csapatvezetés tagjainak tartózkodniuk kell a mérkőzés folyamán. A mérkőzés megkezdése előtt a vezetők egyikének alá kell írnia a jegyzőkönyvet. A mérkőzés megkezdése után azon változtatni már nem lehet, kivéve a hibás számozás javítását. A csapatvezetés azon tagját, akit játékosként is bejegyeztek, a csereterületen történt szabálytalanságokkal kapcsolatosan bármilyen vitás esetben mindig játékosnak kell tekinteni.

### *Játékvezetők*

A mérkőzést két egyenjogú játékvezetőnek kell vezetnie és ellenőriznie.

– Unihoki és kispályás rendszerben elégséges lehet az egy fő játékvezető is.

### *Versenybíróság*

A mérkőzésen versenybíróság működik. A versenybíróság legyen semleges és felelős a jegyzőkönyvvért, az időmérésért és – ha lehetséges – a hangszórókon történő tájékoztatásért. A pályaválasztó csapat által kötelezően biztosítandó személyekről a bajnoki kiírások rendelkeznek.



## Felszerelés

### *A játékosok ruházata*

A mezőnyjátékosoknak egyforma ruházatot kell viselniük, amely mezből, rövidnadrágból és sportszáróból áll. Női játékosok viselhetnek rövid szoknyát vagy dresszt (egyrészes mez és szoknya). A csapat összes mezőnyjátékosának pontosan ugyanolyan modellt kell viselnie. Ez a modell bármilyen színekombinációból állhat, de a mezek nem lehetnek szürkék. Ha a játékvezetők úgy látják, hogy a két csapat ruházata nehezen megkülönböztethető, a vendégcsapatnak kell ruházatot cserélnie. A sportszárát térdig fel kell húzni. Hasonló ruházatnál, és ha a hivatalos szerv úgy dönt, csapatonként különbözniük kell. Mindegyik kapusnak mezt és hosszúnadrágot kell viselnie. Mindegyik mez legyen számozott. A számok jól láthatók, különböző egész arab számok legyenek a háton és ugyanazok a mellkason. A mezen akármelyik szám szerepelhet 1-től 99-ig, de az 1-es szám mezőnyjátékosok számára nem engedélyezett. Amennyiben egy helytelenül számozott játékos részt vesz a mérkőzésen, a jegyzőkönyvet javítani kell, és a szabálytalanságot jelenteni kell a hivatalos szervnek.

Mindegyik játékosnak cipőt kell viselnie. A cipő teremsportokra tervezett modell legyen. A sportszárát nem lehet a cipőn kívül hordani. Ha egy játékos játék közben elveszíti egyik vagy mindkét cipőjét, a következő játékmegszakításig játszhat nélküle.

### *A játékvezetők ruházata, felszerelése*

A játékvezetőknek mezt, fekete rövidnadrágot és fekete sportszárát kell viselniük. A játékvezetők ruházatának ugyanabból a színekombinációból kell állnia. A játékvezetőknek műanyag, közepes méretű sípot kell használniuk és legyen náluk a szükséges mérőfelszerelés, valamint a piros lap. Másfajta síp használatát a hivatalos szerv engedélyezheti.

### *A kapus felszerelése*

A kapus számára ütő használata nem engedélyezett. A kapusnak arcvédő maszkot kell viselnie, amely megegyezik az IFF Eszközszabályzatában foglaltakkal (az IFF által hitelesített), és a megfelelő jelzéssel ellátott. Viselése csak játék közben, a játéktéren kötelező. A maszk mindenféle átalakítása tilos, kivéve a festést. A kapus használhat bármilyen fajta védőfelszerelést, de azok nem tartalmazhatnak olyan részeket, amelyek a kaput szándékosan takarják. Sisak és vékony kesztyű megengedett. Mindenféle ragasztó vagy súrlódásgátló anyag használata tilos. Semmiféle tárgyat nem lehet a kapuban vagy a kapun tartani. A kapus nem használhat semmiféle védőfelszerelést, amely a testfelületénél nagyobb részt takar (például vállvédőt).

### *A csapatkapitány felszerelése*

A csapatkapitánynak karszalagot kell viselnie. A szalagot a karon kell hordani, és jól láthatónak kell lennie. Ragasztószalag nem viselhető karszalagként.

### *Személyes és védőfelszerelés*

A játékosok nem viselhetnek olyan személyes felszerelést, amely sérülést okozhat. Személyes felszerelésnek számítanak bizonyos védő és orvosi felszerelések, védőszemüvegek, órák, fülbevalók és egyéb ékszerek. A játékvezetők döntenek el, hogy mi tekinthető veszélyesnek.

Minden védőfelszerelést lehetőleg ruházat alatt kell viselni. Amennyiben a nemzeti szövetség mezre vonatkozó szabályozása másként nem rendelkezik, a felső és alsó aláöltözet, valamint kompressziós ruhák látható részeinek azonos színűnek kell lennie a mérkőzésen használt mezek felső, illetve alsó részével. A lábon hordott kiegészítők esetében a fekete szín megengedett. Csomó nélküli, gumírozott fejpánton kívül más fejjvédő nem viselhető. Hosszú szárú nadrág viselése semmilyen formában nem engedélyezett mezőnyjátékosok számára. Kivételre csak a hivatalos szerv adhat engedélyt írásbeli kérelem alapján.

Ha egy játékos védőszemüveget visel, annak összhangban kell lennie az Eszközsabályzatban meghatározottakkal, és megfelelő jelzéssel ellátottnak kell lennie. A szemüvegen való bármilyen módosítás tilos. Ha egy játékos elveszíti játék közben a szemüvegét, a következő játékmegszakításig játszhat nélküle.

#### *A labda*

A labda legyen az IFF által hitelesített és a megfelelő jelzéssel ellátott. A labda felszínének egyszínűnek kell lennie és nem lehet fluoreszkáló. A labda belső színe sem lehet fluoreszkáló.

#### *Az ütő*

Az ütő legyen az IFF által hitelesített és a megfelelő jelzéssel ellátott. A nyél mindenféle átalakítása tilos, kivéve a lerövidítést. A grip szalagot a szalagjelzés fölött szabad a nyélre tekerni, de semmilyen hivatalos jelzést nem szabad letakarni. Az ütő feje nem lehet éles és 30 mm-nél jobban meghajlított. A fej mindenféle átalakítása tilos, kivéve a meghajlítást. A meghajlított fej görbületét a sík felületre fektetett fej belső felének legmagasabb pontján kell mérni. A fej cseréje megengedett, amennyiben a fej jóváhagyott és az ütőnyéllel azonos márkájú, de az új fej nem lehet gyengített. A fej és a nyél találkozását be lehet ragasztani ragasztószalaggal, de az legfeljebb 10 mm-t takarhat a fej látható részéből.

#### *A versenybírótság*

A versenybírósnak minden olyan felszerelésről gondoskodnia kell, amelyek szükségesek a feladatai – időmérés, jegyzőkönyvvezetés stb. – ellátásához.

#### *A felszerelés ellenőrzése*

A játékvezetők döntenek minden felszerelés ellenőrzésével és mérésével kapcsolatban. Ellenőrizhetnek a mérkőzés előtt és közben is. A csapat ruházatával kapcsolatos szabálytalanságokért egy csapat egy mérkőzésen csak egy kiállítást kaphat, ugyanakkor minden felszerelési hibát jegyzőkönyvbe kell venni. A felszerelés ellenőrzése alatt a játékvezetőkön, a csapatkapitányokon és az ellenőrzésre odaszólított játékoson kívül más nem tartózkodhat a versenybírói asztalnál. A felszerelés ellenőrzése után a játékot a megszakítás okának megfelelően kell folytatni. Az ütőfej mérése, a jóváhagyó jelzések ellenőrzése az ütőn vagy az arcvédő maszk védőrácsán, illetve a nyél és ütőfej márkájának egyezőségének ellenőrzése a csapatkapitány kérésére történik.

A csapatkapitánynak joga van a játékvezetők figyelmét felhívni bizonyos szabálytalanságokra a másik csapat felszerelését illetően, de ilyen esetekben a játékvezetők döntenek el, hogy cselekszenek-e vagy sem. Mérést vagy az ütőfej és nyél márkája egyezőségének, illetve az ütőn

vagy az arcvédő maszk védőrácsán a jóváhagyó jelzések meglétének ellenőrzését bármikor lehet kérni, de arra csak játékmegszakításkor kerülhet sor. Ha az ellenőrzést játékmegszakításkor kérik, arra azonnal sort kell keríteni, beleértve a góllal és a büntetőütésekkel kapcsolatos eseteket, kivéve, ha a játékvezetők úgy ítélik meg, hogy ez negatívan befolyásolná a másik csapat helyzetét. Ebben az esetben a mérésre a következő játékmegszakításkor kell sort keríteni. A játékvezetők kötelesek az ütőfej hajlítását megmérni, illetve a nyél és ütőfej márkájának egyezését, illetve az arcvédő maszk védőrácsán, valamint az ütőn a jóváhagyó jelzéseket ellenőrizni, de ez játékmegszakításként egy csapatnál csak egyszer történhet. A felszerelés ellenőrzése alatt a játékvezetőkön, a csapatkapitányokon és az ellenőrzésre odaszólitott játékoson kívül más nem tartózkodhat a versenybírói asztalnál. A felszerelés ellenőrzése után a játékot a megszakítás okának megfelelően kell folytatni.





## Szabályozott helyzetek

### *Általános előírások*

Amikor a játék félbeszakad, azt a megszakítás okának megfelelően szabályozott helyzettel kell folytatni. Szabályozott helyzet a húzás, a beütés, a szabadütés és a büntetőütés. A játékvezetőknek egy sípjelet kell alkalmazniuk, mutatni kell az előírt jelzést, és megjelölni a szabályozott helyzet helyét. A labda megjátszható a jel után, ha a megfelelő helyen és mozdulatlan állapotban van. A játékvezetőknek először a következményjelzést kell mutatni, majd a lehetséges szabálytalanság-jelzést. A szabálytalanság-jelzést csak akkor kell alkalmazni, ha a játékvezetők szükségesnek találják, kiállításokkal és büntetőütésekkel kapcsolatosan azonban minden esetben. Ha a bírók véleménye szerint nem befolyásolja a játékot, akkor beütésnél vagy szabadütésnél a labdának nem kell teljesen mozdulatlannak vagy pontosan a megfelelő helyen lennie.

Egy szabályozott helyzetet nem lehet ok nélkül késleltetni. A játékvezetők döntenek el, hogy mi tekinthető ok nélküli késleltetésnek. Ha egy szabályozott helyzetet késleltetnek, a játékvezetők – ha lehetséges – figyelmeztessék a játékost, mielőtt bármit cselekednének.

### *A húzás*

Új játékrész kezdetekor és szabályosan szerzett gól megerősítéseként húzást kell elvégezni a középponton. A hosszabbítás alatt szerzett gólt, valamint a mérkőzést eldöntő, illetve egy játékrész vége után büntetőből szerzett gólt nem kell húzással megerősíteni. A középponton elvégzett húzáskor mindkét csapatnak a saját térfelén kell tartózkodnia. Amikor a játék félbeszakadt, és egyik csapatnak sem jár beütés, szabadütés vagy büntetőütés, a játékot húzással kell folytatni. A húzást a legközelebbi húzésponton kell elvégezni ahhoz a helyhez képest, ahol a labda a játékmegszakításkor volt.

A húzást elvégző játékosokon kívül minden játékosnak haladéktalanul, a játékvezető figyelmeztetése nélkül a labdától 3 m-re kell eltávolodnia, az ütőt is beleértve. Húzás előtt a játékvezető feladata ellenőrizni, hogy a csapatok készen állnak-e és minden játékos elfoglalta-e a helyét. A húzást mindkét csapatból egy mezőnyjátékos ütővel végzi el. A játékosok húzás előtt arccal legyenek a másik csapat térfelének rövid oldala felé, és nem érhetnek egymáshoz. Lábfejük a középvonalra legyen merőleges. A játékosok mindkét lába a középvonaltól egyenlő távolságra legyen. Az ütőket szabályos fogással mindkét kézzel a szalagjelzés fölött kell fogni. Az ütőfejek a középvonalra merőlegesen, a labda érintése nélkül, a labda két oldalán helyezkedjenek el. Szabályos fogás az, ahogy a játékos játék közben fogja az ütőjét. Mindig a védekező csapat játékosa határozhatja meg, hogy a labda melyik oldalára teszi az ütőjét. A középvonalon elvégzett húzásnál a vendégcsapat játékosa választhat. A labdának az ütőfejek közepénél kell lennie. A húzást végző játékos lecserélésével kapcsolatos vitás esetben a vendégcsapat köteles először végrehajtani a cserét. A húzásból közvetlenül gólt lehet szerezni.

### *Húzáshoz vezető események*

Húzással folytatódik a játék, ha...

- a labda véletlenül megrongálódik.

- a labda szabályosan nem játszható meg. A játékvezető, mielőtt megszakítaná a játékot, adjon lehetőséget a játékosoknak, hogy megpróbálják megjátszani a labdát.
- a palánk részei szétválnak, és a labda a kérdéses hely közelébe kerül.
- a kapu véletlenül elmozdul, és nem lehet elfogadható időn belül a helyére tenni. A kapus feladata, hogy a kaput visszaállítsa az eredeti helyére, amilyen hamar csak lehet.
- súlyos sérülés történik, vagy egy sérült játékos akadályozza a játékot. A játékvezetők döntenek el, mit tekintenek súlyos sérülésnek, de rögtön meg kell szakítani a játékot, ha ennek gyanúja fennáll.
- játék közben rendkívüli esemény történik. A játékvezetők döntenek el, hogy mit tekintenek rendkívüli eseménynek, de minden esetben ezek közé tartozik egyebek mellett, ha nem engedélyezett személy vagy tárgy kerül a játéktérre, ha a világítás teljesen vagy részlegesen megszűnik, ha a mérkőzés végét jelző hang, tévedésből megszólal, ha egy törött ütő veszélyes szituációt okoz, illetve közvetlenül befolyásolja a játékmenetet, valamint, ha a labda eltalálja a játékvezetőt, és ez jelentős hatással van a játék menetére.
- szabálytalan gól születik, de nem történik szabadütéshez vezető szabálytalanság. Ide tartozik, ha a labda nem a gólvonalon előlről áthaladva kerül a kapuba.
- büntetőütésből nem szereztek gólt. Ide tartozik a büntetőütés szabálytalan végrehajtása is.
- késleltetett kiállítás esetén a vétkes csapat megszerzi és birtokolja a labdát. Ide tartozik, ha a játékvezetők véleménye szerint a vétlen csapat szándékosan próbálja húzni az időt.
- a játékvezetők nem tudják eldönteni a beütés vagy szabadütés irányát. Ide tartozik, ha mindkét csapat játékosai egyszerre követnek el szabálytalanságot.
- a játékvezetők úgy ítélik meg, hogy döntésük hibás.

### *A beütés*

Amikor a labda elhagyja a játéktérrel, a vétlen csapat számára beütést kell ítélni. Vétkes csapat az, amelynek a játékosa vagy annak felszerelése utoljára érintette a labdát, mielőtt az a játéktérrel elhagyta. Ide tartozik, ha az egyik játékos – annak érdekében, hogy a kapura került labdát megszerezze – megüti a hálót anélkül, hogy a labdát érintené. A beütést onnan kell elvégezni, ahol a labda elhagyta a játéktérrel. 1,5 m-re a palánktól, de sohasem a gólvonal képzeletbeli meghosszabbítása mögött.

Ha a játékvezetők véleménye szerint nem befolyásolja a játékot, a labdának nem kell teljesen mozdulatlanul vagy pontosan a megfelelő helyen lennie. Ha a beütést végző csapatnak előnyös, hogy a beütést a palánkhoz 1,5 m-nél közelebről végzi el, akkor ez megengedett. A gólvonal képzeletbeli meghosszabbítása mögötti beütést a legközelebbi húzáspontról kell elvégezni. Ha a labda a mennyezetet vagy egy játéktér fölötti tárgyat érint, a beütést az érintés középvonaltól való ugyanolyan távolságára, 1,5 m-re a palánktól kell elvégezni.

Az ellenfél játékosai kötelesek a játékvezető figyelmeztetése nélkül azonnal 3 m-re eltávolodni a labdától az ütőt is beleértve. A beütést elvégző játékosnak nem kell megvárnia, míg az ellenfél játékosai elhelyezkednek, de ha a labdát megjátszották, mialatt az ellenfél megpróbálja szabályos módon elfoglalni helyzetét, semmit nem kell ítélni.

A labdát ütővel kell megjátszani. Ütni kell, nem lehet húzni, pöccinteni vagy emelni. A beütést végző játékos nem érintheti meg a labdát újra, mielőtt az egy másik játékost vagy annak felszerelését érintette volna. Beütésből közvetlenül gólt lehet szerezni.

### *Beütéshez vezető események*

Beütéssel folytatódik a játék, ha a labda a palánkon kívülre kerül, vagy hozzáér a mennyezethez vagy bármilyen más tárgyhöz a játéktér felett.

### *A szabadütés*

Amikor szabadütéshez vezető szabálytalanság történik, a vétlen csapat számára szabadütést kell ítélni. A szabadütéshez vezető szabálytalanságoknál, amikor lehetséges, előnyszabályt kell alkalmazni. Az előnyszabály akkor alkalmazható, ha a vétlen csapat a szabálytalanság után még mindig birtokolja a labdát, valamint tagjainak lehetőségük van arra, hogy tovább játszanak és ez számukra előnyösebb, mint a szabadütés. Előnyszabály alkalmazása esetén, ha a játék megszakad, mert a vétlen csapat elveszti a labdát, a szabadütést az utolsó szabálytalanság helyéről kell elvégezni. A szabadütést onnan kell elvégezni, ahol a szabálytalanságot elkövették, de sohasem a gólvonal képzeletbeli meghosszabbítása mögött vagy a kapusterülethez közelebb, mint 3,5 m.

Ha a játékvezetők véleménye szerint a játékot nem befolyásolja, a szabadütés elvégzésekor a labdának nem kell teljesen mozdulatlanul vagy pontosan a megfelelő helyen lennie. Azokat a szabadütéseket, amelyeket a palánkhöz közelebb, mint 1,5 m-re ítélték meg, ilyen távolságba elhozva is el lehet végezni. A gólvonal képzeletbeli meghosszabbítása mögötti szabadütést a legközelebbi húzáspontról kell elvégezni. Azokat a szabadütéseket, amelyeket a kapusterülethez közelebb, mint 3,5 m-re ítélték meg, a gólvonal középpontját és a szabálytalanság helyét összekötő egyenes mentén elhozva a kapusterület külső vonalától 3,5 m-re kell elvégezni, 0,5 m-t hagyva a sorfalnak és 3 m helyet hagyva a szabadütéshez. Ebben az esetben a védekező csapatnak joga van sorfalat állítani közvetlenül a kapusterület előtt. Ha ezt a támadó csapat meggátolja vagy akadályozza, szabadütést kell ítélni a védekező csapat javára. A támadó csapat nem köteles megvárni, hogy a sorfal összeálljon, és a játékosainak joga van szabályos módon a sorfal elé állni.

Az ellenfél játékosai kötelesek a játékvezetők figyelmeztetése nélkül azonnal 3 m-re eltávolodni a labdától az ütőt is beleértve. A szabadütést végző játékosnak nem kell megvárnia, míg az ellenfél játékosai, elhelyezkednek, de ha a labdát megjátsszották, mialatt az ellenfél megpróbálja szabályos módon elfoglalni helyzetét, semmit nem kell ítélni.

A labdát ütővel kell megjátsszani. Ütni kell, nem lehet húzni, pöccinteni vagy emelni. A szabadütést elvégző játékos nem érintheti meg a labdát újra, mielőtt az egy másik játékost vagy annak felszerelését érintette volna. Szabadütésből közvetlenül gólt lehet szerezni.

### *Szabadütéshez vezető szabálytalanságok*

Szabadütéssel folytatódik a játék, ha...

- egy játékos megüti, lefogja, megemeli, megrúgja egy ellenfele ütőjét. (Kiállítások kódjai: 901, 902, 903, 912). Ha a játékvezetők véleménye szerint a játékos a labdát játszotta meg, mielőtt megütötte ellenfele ütőjét, semmit nem kell ítélni.
- egy játékos megfogja ellenfelét vagy ellenfele ütőjét. (910)
- egy mezőnyjátékos a derék magassága fölé emeli az ütője fejét az ütés előtti hátra lendítés vagy az ütés utáni előre lendítés közben. (904)

- egy mezőnyjátékos az ütője bármely részével, lábának alsó részével, vagy a lábfejével térdmagasság fölött megjátssza vagy megpróbálja megjátsszani a labdát. (904, 913) A labda combbal való megállítása nem tekintendő térd fölötti játéknak, kivéve, ha azt a játékvezetők veszélyesnek ítélik meg. A térdmagasság az egyenesen álló játékos térdmagasságát jelenti.
- egy mezőnyjátékos az ütőjét, a lábát vagy a lábfejét ellenfele lábai vagy lábfejei közé helyezi. (905)
- egy játékos, miközben birtokolja vagy megpróbálja elérni a labdát, váll-váll elleni lökésen kívül más módon löki ellenfelét. (907)
- egy játékos, miközben birtokolja vagy megpróbálja elérni a labdát, vagy próbál előnyösebb helyzetbe kerülni, hátrafelé nekimegy ellenfelének, akadályozza ellenfelét tervezett irányú mozgásában. (908, 911) Ide tartozik, amikor a támadó csapat akadályozza, vagy gátolja a sorfal felállítását a kapusterülethez 3,5 m-nél közelebb megítélt szabadütésnél.
- egy mezőnyjátékos kétszer rúg a labdába, kivéve, ha a labda két érintés között az ütőjét, egy másik játékos ütőjét vagy egy másik játékos felszerelését érintette. (912) Ez csak akkor tekinthető szabálytalanságnak, ha a játékvezetők véleménye szerint a játékos mindkétszer szándékosan rúgott a labdába.
- egy mezőnyjátékos a kapusterületen belül tartózkodik. (914) A mezőnyjátékos áthaladhat a kapusterületen, ha a játékvezetők véleménye szerint ez nem befolyásolja a játékot, és nem akadályozza a kapus mozgását. Ha az ellenfél szabadütésnél közvetlenül kapura üt, és a védekező csapat egy mezőnyjátékosa a kapusterületen belül, a kapuban vagy – ha elmozdult a kapu – azon a területen tartózkodik, ahol a kapu szabályos körülmények között áll, akkor mindig büntetőütést kell ítélni. Akkor tartózkodik egy mezőnyjátékos a kapusterületen belül, ha a teste bármely része érinti a talajt a kapusterületen belül. Ha csak a mezőnyjátékos ütője érinti a talajt, az nem tekinthető belül tartózkodásnak. A vonalak a kapusterülethez tartoznak.
- egy mezőnyjátékos szándékosan elmozdítja az ellenfél kapuját. (914)
- egy mezőnyjátékos passzívan akadályozza a kapuskidobást. (915) Ez csak akkor tekinthető szabálytalanságnak, ha a mezőnyjátékos a büntetőterületen belül tartózkodik, vagy 3 m-nél közelebb van a kapushoz, onnan mérve, ahol a kapus megszerzi a labdát. Passzívan annyit jelent, mint akaratlanul vagy mozdulatlanság miatt.
- egy mezőnyjátékos felugrik és megállítja a labdát. (916) Ugrásnak tekinthető, amikor mindkét láb elhagyja a talajt. A futás nem tekinthető ugrásnak. A játékos átugorhatja a labdát, illetve játékba is hozhatja, hozzáérhet, megállíthatja, de csak térdmagasság alatt. Térdmagasság alatt azt a magasságot értjük, ahol az egyenesen álló játékos térde helyezkedik el.
- egy mezőnyjátékos a játéktéren kívülről megjátssza a labdát. (Nincs szabálytalanság-jelzés.) A kívül azt jelenti, ha az egyik vagy mindkét láb a palánkon kívül van. Ha egy játékos csere közben a játéktéren kívülről játssza meg a labdát, akkor azt úgy kell tekinteni, hogy a megengedettnél több játékos van a játéktéren. Ha egy játékos nem csere közben a csereterületről játékba avatkozik, azt a játék szabotálásának kell tekinteni. A palánkon kívül futni megengedett, de a labdát onnan nem szabad megjátsszani.
- a kapus a kidobáskor teljesen elhagyja a büntetőterületet. (917) Ebben az esetben a kapus nem tekintendő mezőnyjátékosnak. A kapus akkor hagyja el teljesen a büntetőterületet, amikor testének egyetlen része sem érinti azt. A kidobás akkor tekinthető befejezettnek, amikor a kapus elengedi a labdát, ha ezután hagyja el a büntetőterületet, semmit nem kell ítélni. Ezt a szabályt kell alkalmazni, ha a kapus a büntetőterületen belül megszerzi a labdát, és azután teljes testtel kicsúszik a büntetőterületről. A vonalak a büntetőterülethez tartoznak.

- a kapus túldobja vagy túlrúgja a labdát a középvonalon. (917) Ez csak akkor tekinthető szabálytalanságnak, ha a labda nem érinti a talajt, a palánkot, egy másik játékost vagy annak felszerelését, mielőtt áthalad a középvonalon. A labdának teljes terjedelmével át kell haladnia a középvonalon.
- a húzást, a beütést vagy a szabadütést szabálytalanul végzik el, vagy szándékosan késleltetik. (918) Ide tartozik, amikor a beütést végző csapat a játékmegszakításkor elviszi a labdát, a beütéskor vagy a szabadütéskor a labdát húzzák, pöccintik vagy emelik, illetve, ha bármely játékos késlelteti a húzás elvégzését. Ha a beütést vagy a szabadütést rossz helyről végzik el, vagy a labda nem teljesen mozdulatlan, akkor azt csak meg kell ismételni. Ha a játékvezetők véleménye szerint nem befolyásolja a játékot, akkor a labdának nem kell teljesen mozdulatlanul vagy pontosan a megfelelő helyen lennie.
- a kapus 3 másodpercnél tovább birtokolja a labdát. (924) Ha a kapus leteszi a labdát, majd újra felveszi, azt folyamatos labdabirtoklásnak kell tekinteni.
- a kapus átveszi a saját mezőnyjátékosa által passzolt labdát, vagy fölveszi a saját mezőnyjátékosa által vezetett labdát. (924) Ez csak akkor tekinthető szabálytalanságnak, ha a játékvezetők véleménye szerint a labda megjátszása szándékos. Az átvétel azt jelenti, ha a kapus hozzáér a labdához a karjával vagy a kezével, még akkor is, ha esetleg előtte érintette vagy megállította a labdát bármilyen más testrészével. A kapus átveheti a saját mezőnyjátékosa által passzolt labdát, ha a kapusterületen kívül tartózkodik, akkor, amikor a labda hozzákerül, és ezáltal mezőnyjátékosnak tekintendő. Ha a kapus teljesen elhagyja a kapusterületet, megállítja a labdát, visszajuttatja a kapusterületre és ott felveszi azt, az nem tekinthető szabálytalanságnak. A kapusnak adott átadás nem tekinthető gólhelyzetnek és nem vezet büntetőütéshez.
- egy kiállítást a játék közbeni szabálytalanság miatt ítélték meg. (Előírt szabálytalanság-jelzés.) A szabadütést a szabálytalanság elkövetésének helyéről kell elvégezni. Ha a játékvezetők nem tudják eldönteni, hogy a szabálytalanság hol következett be, a szabadütést arról a húzáspontról kell elvégezni, ami a legközelebb esett a labda helyzetéhez a játékmegszakításkor.
- egy játékos késlelteti a játékot. (924) Ide tartozik, amikor egy mezőnyjátékos azért, hogy időt nyerjen, úgy helyezkedik a palánkkal vagy a kapuval szemben, hogy az ellenfél szabályos módon nem képes a labdát elérni. Ide tartozik, ha a kapus a hálón átnyúlva akadályozza a labda szabályos megjátszását. A játékost, ha lehetséges, a játékvezető figyelmeztesse, mielőtt bármit cselekedne.
- egy csapat késlelteti a játékot. (924) Ide tartozik, amikor egy csapat szisztematikusan passzívan játszik a saját kapuja mögött. A csapatot, ha lehetséges, a játékvezető figyelmeztesse, mielőtt bármit cselekedne.
- egy mezőnyjátékos fejjel játssza meg a labdát. (921)

### *A büntetőütés*

Amikor egy büntetőütéshez vezető szabálytalanságot követnek el, a vétlen csapat javára büntetőütést kell ítélni.

A büntetőütést a középpontról kiindulva, ütővel indítva kell elvégezni. A büntetőütést végrehajtó játékoson és az ellenfél kapusán kívül minden játékosnak a saját csereterületén kell tartózkodnia a büntetőütés egész ideje alatt. A kapusnak a gólvonalon kell elhelyezkednie a büntetőütés megkezdésekor. Egyet nem értés esetén a kapusnak kell először a pályára lépnie.

A kapust nem lehet mezőnyjátékosra cserélni. Ha a kapus szabálytalanságot követ el a büntetőütés ideje alatt, új büntetőütést kell ítélni és az előírt kiállítását végre kell hajtani. Ha a vétkes csapat egy másik játékosa vagy a csapatvezetés valamelyik tagja szabálytalanságot követ el a büntetőütés ideje alatt, akkor új büntetőütést kell ítélni. Ha a vétlen csapatból egy játékos – kivéve a büntetőütést éppen elvégző játékost –, vagy valamely csapatvezető szabálytalanságot követ el a büntetőütés elvégzése közben, a büntetőütést helytelenül elvégzettnek kell tekinteni.

A büntetőütést végző játékos akárhányszor hozzáérhet a labdához, és folyamatos, előre tartó mozgással kell a kapu felé haladnia. A játékidőt a büntetőütés ideje alatt meg kell állítani. Folyamatosan előre tartó mozgás alatt azt értjük, hogy a játékos és a labda nem állhat meg, vagy a mozgásuk egyidejűleg nem válhat a kaputól távolodó (vagy az előrehaladó mozgással ellentétes) irányba. Amint a kapus hozzáért a labdához, vagy a labda a kapuvasat érintette, a büntetőütést végző játékos már nem érhet hozzá újra a büntetőütés ideje alatt.

Büntetőütéssel összefüggő 5 perces kiállítás esetén a vétkes játékosnak a büntetőütések alatt a büntetőpadon kell tartózkodnia. Ha a büntetett játékos végleges kiállítást kapott, a csapatkapitánynak kell kijelölni egy büntetés alatt nem álló mezőnyjátékost, aki letölti helyette a kiállítást.

#### *A késleltetett büntetőütés*

Késleltetett büntetőütést kell alkalmazni, amikor a büntetőütéshez vezető szabálytalanság után a vétlen csapat birtokában marad a labda és a gólszerzés lehetősége fennáll. Késleltetett büntetőütést lehet ítélni kiállításához vezető szabálytalanság miatt akkor is, ha egy késleltetett kiállítás már folyamatban van. Minden egyes, a késleltetett büntetőütés ideje alatt elkövetett, szabadütéshez vezető szabálytalanságot ismétlődő szabálytalanságként kell megítélni az elkövető csapat ellen. Ha bármely ez idő alatt elkövetett szabálytalanság kiállításához vezet, a szabálytalanság mértékének megfelelő büntetést kell kiszabni az elkövető játékosokra. Minden így kiszabott kiállítást a szabálytalanságot elkövető játékosoknak kell letölteni.

A késleltetett büntetőütés azt jelenti, hogy a vétlen csapatnak lehetősége van addig folytatni a támadást, amíg a közvetlen gólhelyzet meg nem szűnik. Ha a késleltetett büntetőütés alatt a vétlen csapat szabályos gólt szerez, akkor a gólt meg kell adni és a büntetőütést vissza kell vonni.

#### *Büntetőütéshez vezető szabálytalanságok*

Büntetőütés következik akkor, ha a gólhelyzet megszűnik vagy a kialakulását megakadályozzák, mert a védekező csapat szabadütéshez vagy kiállításához vezető szabálytalanságot követ el (előírt szabálytalanság-jelzés). A játékvezetők döntenek el, hogy mi tekinthető gólhelyzetnek.

A büntetőterületen belül történt szabálytalanságok nem feltétlenül eredményeznek büntetőütést. Mindig büntetőütést kell ítélni, ha a védekező csapat gólhelyzetben szándékosan elmozdítja a kaput vagy szándékosan több játékosal játszik. Ha az ellenfél szabadütésnél közvetlenül kapura üt és a védekező csapat egy mezőnyjátékosa a kapusterületen belül, a kapuban, vagy ha elmozdult a kapu, azon a területen tartózkodik, ahol a kapu szabályos körülmények között áll, akkor mindig büntetőütést kell ítélni.

## **Büntetések**

### *A kiállításokkal kapcsolatos általános előírások*

Amikor kiállításához vezető szabálytalanság történik, az elkövető játékosra kiállítást kell kiróni. Ha a játékvezetők nem képesek rámutatni a szabálytalanságot elkövető játékosra, vagy azt a csapatvezetők egyike követte el, a csapatkapitánynak kell kijelölnie egy büntetés alatt nem álló mezőnyjátékost, hogy a kiállítást letöltse. Ha a csapatkapitány ezt visszautasítja, vagy éppen büntetés alatt áll, akkor a játékvezetőknek kell a kiállítást letöltő játékost kiválasztaniuk. Minden kiállítást be kell jegyezni a jegyzőkönyvbe a kiállítás ideje, a játékos száma, a kiállítás típusa és oka megjelölésével. Ha a kiállítást játékmegszakítás alatt elkövetett szabálytalanság okozta, a játékot a megszakítás okának megfelelően kell folytatni. A kiállított csapatkapitány elveszti a jogát, hogy a játékvezetőkkel beszélhessen, kivéve, ha azok szólítják meg őt.

A kiállított játékosnak a büntetőpadon kell maradnia a kiállítás egész ideje alatt. A hosszabbítást követő büntetőütések során kiállított játékos nem küldendő a büntetőpadra. A rendes játékidő végével le nem járt kiállítás a hosszabbításban folytatódik. A hosszabbítás lejártával minden kiállítást, kivéve a végleges kiállításokat, lejártnak kell tekinteni. A kiállított játékosnak, saját csapatának csereterületével azonos oldalon levő büntetőpadon kell ülnie. Kivételt képez, ha a versenybírói asztal és a büntetőpadok a játéktér ugyanazon oldalán vannak, mint a csereterületek. A kiállított játékos a rendes játékidő alatt a szünet idejére elhagyhatja a büntetőpadot. A kiállított játékos a rendes játékidő és a hosszabbítás közötti szünetben nem hagyhatja el a büntetőpadot. A kiállított játékos számára nem megengedett az időkerészen való részvétel. Az a kiállított játékos, akinek a kiállítása lejárt, azonnal elhagyhatja a büntetőpadot, kivéve, ha a csapat büntetéseinek a száma, ezt lehetetlenné teszi, vagy ha személyi büntetés jár le. A kapus kiállítása leteltekor nem hagyhatja el a büntetőpadot a következő játékmegszakításig. Azt a kiállított játékost, aki megsérül, helyettesítheti egy büntetés alatt nem álló mezőnyjátékos. Mindkét játékost jegyzőkönyvbe kell venni, a helyettesítő játékos számát zárójelbe kell írni. Ha a sérült játékos pályára lép mielőtt a kiállítás lejár, végleges kiállítás 1-t kell ítélni. Ha a versenybíróóság felelős a játékos szabálytalan, túl korai játéktérre lépéséért és a hibát a rendes büntetés ideje alatt észrevették, a játékosnak vissza kell térnie a büntetőpadra. Ilyenkor nincs hozzáadott büntetőidő és a játékos visszatérhet a játéktérre, amikor a rendes büntetés ideje lejár.

Ha a kapus egy vagy több 2 perces kiállítást kap, akkor a csapatkapitánynak kell kijelölnie egy büntetés alatt nem álló mezőnyjátékost, hogy a kiállítást letöltse. A kapus, ha 5 perces kiállítást vagy személyi büntetést kap, azt saját magának kell letöltenie. Ha a kapus egy vagy több 2 perces kiállítást kap, miközben egy másik kiállítást, illetve személyi büntetést tölt, vagy a kiállítás(oka)t 5 perces kiállítással, illetve személyi büntetéssel kapcsolatban ítélték meg, akkor azokat saját magának kell letöltenie. Ha a kapusnak saját magának kell a büntetését letöltenie és a csapatnak nincs cserekapusa, akkor, a csapatnak maximum 3 perce van arra, hogy megfelelően felszereljen egy mezőnyjátékost, de ez az idő nem használható bemelegítésre. Az új kapust jelölni kell a jegyzőkönyvben és a csere idejét be kell jegyezni. Amikor a kiállítás lejár, a kapus nem léphet a játéktérre, amíg a játék meg nem szakad. Emiatt a csapatkapitánynak egy büntetés alatt nem álló mezőnyjátékost kell kiválasztania, aki elkíséri a kapust a büntetőpadra azért, hogy a letöltendő kiállítás lejártakor a játéktérre lépjen. Csak a kiállított játékost kell jelölni a jegyzőkönyvben. A játékvezetőknek a versenybíróssággal együtt segítenie

kell a kapust, akinek a kiállítása játék közben jár le, hogy elhagyhassa a büntetőpadot rögtön az első játékmegszakításakor.

A kiállítás idejét a játékidővel együtt kell mérni.

#### *A kiállítás*

- A kiállítás a csapat egészét érinti, ennek megfelelően a kiállított játékost nem lehet helyettesíteni a büntetés ideje alatt.
- Egy időben játékosonként egy és csapatonként kettő kiállítást lehet tölteni. Minden kiállítást ugyanabban a sorrendben kell mérni, ahogy azokat megítélték. Annak a játékosnak, akinek a kiállítását még nem kezdték el mérni, akkortól a büntetőpadon kell ülnie, amikor a kiállítást megítélték. Ha egy csapat ellen, egynél több kiállítást ítélnék egyszerre, a játékvezetőnek kell eldöntenie, hogy az új kiállítások közül melyik mérését kezdjék el először. Ilyen esetben mindig a rövidebb kiállítást kell mérni a hosszabb előtt. Ha késleltetett kiállítás alatt a csapat egy másik kiállítást is kap, akkor az először megítélt, késleltetett kiállítás mérését kell először elkezdni.
- Annak a csapatnak, amelynek több mint kettő játékosa van kiállítás alatt, joga van négy játékosal folytatni a játékot. A csapatnak addig kell négy játékosal játszani, amíg már csak egy kiállítást mérnek. Annak a játékosnak, akinek a kiállítása ezelőtt jár le, a büntetőpadon kell maradnia amíg a játék megszakad, vagy amíg a csapatának további kiállítása is lejár, és már csak egy kiállítást mérnek. A kiállított játékosoknak abban a sorrendben kell elhagyniuk a büntetőpadot, ahogy a kiállításuk lejárt, de mindig figyelembe kell venni a játéktéren tartózkodó játékosok számára vonatkozó szabályokat. A játékvezetők és a versenybírók segít abban, hogy a kiállítását letöltött játékos a játék megszakításakor rögtön elhagyhassa a büntetőpadot.
- Ha egy játékos, akinek van már egy kiállítása további kiállításához vezető szabálytalanságokat követ el, a kiállításait közvetlenül egymás után kell letöltenie. Ez független attól, hogy az első kiállítás már elkezdődött-e vagy sem. Ha egy játékos már elkezdte letölteni kiállítás idejét és akkor követ el újabb kiállításához vezető szabálytalanságot, akkor a második kiállítás nem befolyásolja az első mérését, hanem az onnan folytatódik, ahol az új kiállítást megítélték. A közvetlenül egymás után annyit jelent, hogy amint a játékos első kiállításának ideje lejár, a második mérését el kell kezdeni, kivéve, ha a csapatnak van olyan, még le nem töltött kiállítása, amelyet az említett játékos két kiállítása között ítélték meg. Egy játékos ellen bármennyi kiállítás ítéltető. Ha egy játékos személyi büntetést is kapott, az összes kiállításának le kell járnia, mielőtt a személyi büntetését elkezdik mérni. Ha egy személyi büntetés alatt álló játékos kiállítást kap, akkor, amint a kiállítás idejét el lehet kezdeni mérni, a személyi büntetés mérését fel kell függeszteni a kiállítás idejének leteltéig. A csapatkapitánynak kell egy büntetés alatt nem álló mezőnyjátékost kijelölnie, aki a szabálytalanságot elkövetett játékost elkíséri a büntetőpadra és a játéktérre lép, amikor a kiállítás ideje lejár. Ha egy kiállított játékos végleges kiállításához vezető szabálytalanságot követ el, a végleges kiállításra vonatkozó szabályokat is alkalmazni kell.

#### *A 2 perces kiállítás*

- Ha egy csapat 2 perces kiállítást tölt, és ez alatt az ellenfél gólt szerez, a kiállítás véget ér, kivéve, ha az ellenfél kevesebb vagy egyenlő számú játékosal játszik. A kiállítás nem ér



véget, ha a gól késleltetett kiállítás alatt, büntetőütésből, vagy késleltetett büntetőütés ideje alatt születik.

- Ha egy csapatnak több mint egy 2 perces kiállítása van, akkor azokat ugyanabban a sorrendben kell megszakítani, ahogy megítélték őket.

#### *A késleltetett kiállítás*

Minden kiállítás késleltethető. Késleltetett kiállítást kell alkalmazni, amikor a kiállításhoz vezető szabálytalanság után a vétlen csapat birtokában marad a labda. Egyszerre csak egy kiállítás lehet késleltetett, kivéve, ha gólhelyzet áll fenn.

A késleltetett kiállítás azt jelenti, hogy a vétlen csapatnak lehetősége van folytatni a támadást, amíg az ellenfél megszerzi és birtokolja a labdát, vagy a játék megszakad. A késleltetett kiállítást a játékrész vagy a mérkőzés végén végre kell hajtani. Ha késleltetett kiállítást azért kell végrehajtani, mert a vétkes csapat megszerzi és birtokolja a labdát, a játékot húzással kell folytatni. A vétlen csapatnak a késleltetett kiállítás alatt támadó játékot kell játszania. Ha a játékvezetők véleménye szerint a csapat csak időt próbál nyerni, akkor figyelmeztetni kell őket. Ha még ekkor sem próbálnak támadni, a játékot meg kell szakítani, a késleltetett kiállítást végre kell hajtani és a játékot húzással kell folytatni. Ha a késleltetett kiállítást más játékmegszakítás miatt kell végrehajtani, akkor a játékot a megszakítás okának megfelelően kell folytatni. Ha a késleltetett kiállítás alatt a vétlen csapat szabályos gólt szerez, a gólt meg kell adni és az utoljára ítélt késleltetett 2 perces kiállítást vissza kell vonni. Ez nem befolyásol más kiállításokat. Ha a vétkes csapat gólt szerez a késleltetett kiállítás alatt, a gólt érvényteleníteni kell, és a játékot húzással kell folytatni. Ha a vétlen csapat öngólt lő, a gólt meg kell adni.

#### *2 perces kiállításához vezető szabálytalanságok*

2 perces kiállítás az ítélet akkor, ha...

- egy játékos annak érdekében, hogy jelentős előnyhöz jusson, vagy nincs lehetősége a labda elérésére, ellenfelét vagy ellenfelének ütőjét megüti, lefogja, felemeli, megrúgja. (Szabálytalanság-jelzés: 901, 902, 903, 912)
- egy játékos annak érdekében, hogy jelentős előnyhöz jusson, vagy nincs lehetősége a labda elérésére, ellenfelét vagy annak ütőjét megfogja. (910)
- egy mezőnyjátékos az ütője bármely részével vagy a lábfejével vagy a lábának alsó részével a labdát derékmagasság fölött játssza meg. (904, 913) Derékmagasságon az egyenesen álló játékos derékmagassága értendő.
- egy játékos az ütővel veszélyesen játszik. (904) Ez magában foglalja az előre és hátra történő ellenőrizetlen ütőlendítést és az ellenfél feje fölötti ütőemelést, ha az veszélyezteti vagy zavarja az ellenfelet.
- egy játékos a palánknak vagy a kapunak szorítja vagy löki az ellenfelét. (907)
- egy játékos lerántja vagy elgáncsolja ellenfelét. (909)
- a csapatkapitány egy ütőfej mérését vagy az ütőfej és nyél márkaegyezésének az ellenőrzését kéri, és az ellenőrzött felszerelés szabályos. (Nincs szabálytalanság-jelzés.) A kiállítást a csapatkapitánynak kell letöltenie.
- egy mezőnyjátékos ütő nélkül vesz részt a játékban. (Nincs szabálytalanság-jelzés.) Az ideiglenesen mezőnyjátékosként játszó kapusra ez nem vonatkozik.

- egy pályán lévő mezőnyjátékos a saját csereterületén kívülről hoz egy ütőt. (Nincs szabálytalanság-jelzés.)
- egy játékos elmulasztja törött vagy elejtett ütőjét a játéktérről felszedni és a saját csereterületére kihozni. (Nincs szabálytalanság-jelzés.) A játékosnak csak a tisztán látható darabokat kell eltávolítania.
- egy játékos szándékosan mozgással akadályozza a labdát nem birtokló ellenfelét. (911) Ha egy játékos előnyösebb helyzet elérése érdekében hátrafelé nekimegy ellenfelének, vagy akadályozza tervezett irányú mozgásában, akkor csak szabadütést kell ítélni.
- egy játékos aktívan akadályozza a kapuskidobást. (915) Ez csak akkor minősül szabálytalanságnak, ha a mezőnyjátékos a büntetőterületen belül vagy 3 m-nél közelebb van onnan számítva, ahol a kapus megszerzi a labdát. Aktívan annyit jelent, mint követni a kapus oldalirányú mozgását vagy az ütővel a labda elérésére törekedni.
- egy játékos megszegi a 3 m-es távolságtartás szabályát beütésnél vagy szabadütésnél. (915) Ha a beütés vagy a szabadütés elvégzésekor az ellenfél szabályos módon arra törekszik, hogy a 3 m-es távolságon kívülre kerüljön, akkor semmit sem kell ítélni. Ha a csapat olyan sorfalat állít, amely nincs megfelelő távolságra, csak egy játékost lehet kiállítani.
- egy mezőnyjátékos ülés vagy fekvés közben megállítja vagy megjátssza a labdát, vagy egyéb módon befolyásolja a játékhelyzetet. (919) Ez magában foglalja azt is, ha mindkét térd vagy egy kéz a talajon van, az ütőt tartó kéz kivételével.
- egy játékos megállítja vagy megjátssza a labdát a kezével, karjával. (920)
- szabálytalan csere történik. (922) A pályát elhagyó játékosnak már a palánkon át kell lépnie, mielőtt az új játékos a játéktérre lép. Vitás esetben csak akkor kell cselekedni, ha a csere a játékot befolyásolja. Szabálytalan csere az is, amikor egy játékos saját csereterületén kívül cserél játékmegszakítás közben. A játéktérre belépő játékost kell kiállítani.
- egy csapatnak túl sok játékosa van a játéktéren. (922) Csak egy játékost kell kiállítani.
- egy kiállított játékos:
  - a játéktérre lépés nélkül elhagyja a büntetőpadot a kiállítás lejárta vagy megszűnése előtt;
  - nem hagyja el a büntetőpadot a kiállítás lejárta vagy megszűnése után.
  - játékmegszakítás alatt a játéktérre lép, mielőtt a kiállítása lejár vagy megszűnik. (925) A versenybíró, amint lehet, figyelmeztesse a játékvezetőket erről. A játékos, amint lejárt a kiállítása, nem hagyhatja el a büntetőpadot, amíg a csapat büntetéseinek száma ezt nem teszi lehetővé, illetve, ha személyi büntetése járt le. A kapus, akinek lejárt a kiállítása nem hagyhatja el a büntetőpadot a következő játékmegszakításig. Ha a kiállított játékos játék közben a játéktérre lép, azt a játék szabotálásának kell tekinteni.
- egy csapat ismételten szabadüetéshez vezető szabálytalanságokkal tördeli a játékot. (923) Ez magában foglalja azt is, ha egy csapat rövid időn belül több kisebb szabálytalanságot követ el. Az utolsó szabálytalanságot elkövető játékosnak kell a kiállítást letöltenie. Minden egyes, a késleltetett büntetőütés ideje alatt elkövetett, szabadüetéshez vezető szabálytalanságot ismétlődő szabálytalanságként kell megítélni az elkövető csapat ellen. Ha bármely, ez idő alatt elkövetett szabálytalanság kiállításhoz vezet, a szabálytalanság mértékének megfelelő büntetést kell kiszabni az elkövető játékosokra. Minden így kiszabott kiállítást a szabálytalanságot elkövető játékosoknak kell letöltenie.
- egy játékos szándékosan késlelteti a játékot. (924) Ez magában foglalja, amikor a vétkes csapat egy játékosa játékmegszakítás alatt elüti vagy elviszi a labdát, illetve, ha szándékosan a palánknak vagy a kapunak szorítja vagy szándékosan megrongálja azt, illetve a védekező csapat egy játékosa szándékosan elmozdítja a kaput.

- egy csapat szándékosan késlelteti a játékot. (924) Ha a játékvezetők úgy ítélik meg, hogy egy csapat közel áll a kiállításához a játék késleltetése miatt, akkor a csapatkapitányt kell figyelmeztetni, ha lehetséges, mielőtt bármit cselekednének. A csapatkapitánynak kell kiválasztani egy büntetés alatt nem álló mezőnyjátékost, hogy a kiállítást letöltse. Ez vonatkozik arra is, amikor egy csapat késve érkezik vissza szünetről. Ezt a szabálytalanságot a hivatalos szerveknek is jelenteni kell.
- egy játékos vagy a vezetők bármely tagja tiltakozik a játékvezetők döntése ellen, vagy amikor az edzői tevékenység zavaró vagy helytelen modorú. (925) Ez magában foglalja azt is, amikor a csapatkapitány folyamatosan és ok nélkül kérdőjelezi meg a játékvezetők döntéseit. A játékvezetők döntései elleni tiltakozást és a zavaró edzői munkát kisebb szabálytalanságnak kell tekinteni, mint a sportszerűtlen viselkedést. Ez vonatkozik arra is, ha a csapatvezetés egy tagja a játékvezetők engedélye nélkül a játéktérre lép. A játékvezető, ha lehetséges, figyelmeztesse a csapatvezetést, mielőtt bármit cselekedne.
- a kapus a játékvezetők felszólítása ellenére sem teszi vissza a kaput az eredeti helyére. (925) A kapus feladata visszatenni a kaput a helyére rögtön, amint lehetséges.
- egy játékos a játékvezetők felszólítása ellenére sem igazít a felszerelésén. (Nincs szabálytalanság-jelzés.)
- egy játékos szabálytalan ruházatot visel. (Nincs szabálytalanság-jelzés.) Ruházatra vonatkozó szabálytalanságok csapatonként és mérkőzésenként csak egy kiállításához vezethetnek. Az elől lévő mezszám hiányát azonban csak jelenteni kell a hivatalos szervnek. A játékvezetőknek, amennyiben lehetséges, először figyelmeztetniük kell a játékosokat.
- egy kapus helytelen felszereléssel vesz részt a játékban. (Nincs szabálytalanság-jelzés.) Ha a kapus véletlenül elveszíti a maszkját, a játékot meg kell szakítani, és húzással kell folytatni.

#### *Az 5 perces kiállítás*

Ha az ellenfél gólt szerez az 5 perces kiállítás alatt, a kiállítás akkor sem szűnik meg. Ha egy 5 perces kiállítást egy büntetőütéssel vagy egy késleltetett büntetőütéssel kapcsolatban ítélnék meg, akkor a kiállítások és a büntetőütés összefüggéseire vonatkozó szabályokat is alkalmazni kell.

#### *5 perces kiállításához vezető szabálytalanságok*

5 perces kiállítás az ítélet akkor, ha...

- egy mezőnyjátékos ütőjével veszélyesen és erőszakosan üt. (901)
- egy mezőnyjátékos ütőjével megakasztja az ellenfél játékosát. (906)
- egy játékos eldobja az ütőjét vagy más felszerelését a játéktéren, és eltalálja vagy megpróbálja eltalálni a labdát. (909)
- egy játékos eldobja magát ellenfele felé, vagy más veszélyes módon támadja őt. (909)
- egy játékos az ellenfelét a palánknak vagy a kapunak löki, rántja vagy gáncsolja. (909)

#### *A személyi büntetés*

- Személyi büntetést csak kiállítással együtt lehet ítélni, és mérését nem lehet elkezdni, amíg a kiállítás lejár vagy megszűnik. Korlátlan számú személyi büntetés mérhető egyidejűleg. Ha egy játékos, aki személyi büntetését tölti, kiállítást kap, személyi büntetése idejének mérését, amint a kiállítás mérhető, fel kell függeszteni, amíg a kiállítás ideje lejár vagy

megszűnik. A csapatkapitánynak kell egy büntetés alatt nem álló mezőnyjátékost kijelölnie, aki a játékost elkíséri a büntetőpadra azért, hogy a játéktérre lépjen, amikor a kiállítás ideje lejár.

- A személyi büntetés csak a kiállított játékost sújtja, ezért őt a játéktéren egy másik játékos felválthatja a (személyi) büntetés alatt. A csapatkapitánynak kell egy büntetés alatt nem álló mezőnyjátékost kijelölnie, aki a játékost elkíséri a büntetőpadra azért, hogy a játéktérre lépjen, amikor a kiállítás ideje lejár. Csak a kiállított játékost kell bejegyezni a jegyzőkönyvbe. Amikor a személyi büntetés lejár a játékos a következő játékmegszakításig nem léphet be a játéktérre. Ha a személyi büntetése a játék közben jár le, a játékvezetőknek a versenybíróssággal együtt segíteni kell a játékost, hogy elhagyhassa a büntetőpadot rögtön a játékmegszakításkor. Ha a csapatvezetés egy tagja részesül személyi büntetésben, akkor őt a nézőtérre kell küldeni a játék hátralévő részére és a csapatkapitánynak egy büntetés alatt nem álló mezőnyjátékost kell kijelölnie, aki letölti a személyi büntetéssel kapcsolatban megítélt kiállítást.

#### *A 10 perces személyi büntetés*

Ha az ellenfél gólt szerez a 10 perces személyi büntetés alatt, a büntetés akkor sem jár le.

#### *2 perces kiállításhoz + 10 perces személyi büntetéshez vezető szabálytalanságok*

2 perces kiállítás és 10 perces személyi büntetés a játékvezetői ítélet, ha egy játékos vagy a csapatvezetés egy tagja sportszerűtlenül viselkedik. (925) Sportszerűtlen viselkedésen értendő: a sértő vagy tisztességtelen magatartás a játékvezetők, más játékosok, csapatvezetők, a mérkőzés hivatalos személyzete vagy a nézők felé, illetve bármilyen szimuláló magatartás, színlelés, amely a játékvezetők megtévesztésére irányul. A palánk vagy a kapu szándékos megrúgása, felborítása, megütése. Az ütő vagy más felszerelés eldobása, beleértve azt is, ha játékmegszakítás alatt vagy a csereterületen történik.

#### *A végleges kiállítás*

Egy végleges kiállításban részesülő játékosnak vagy csapatvezetőnek azonnal az öltözőbe kell mennie, és nem vehet részt a mérkőzés további részében. A rendező felelős meggyőződni arról, hogy az elkövető az öltözőbe megy, és nem tölti a mérkőzés hátralévő részét a nézőtéren vagy a játéktéren, a lehetséges hosszabbítást és büntetőütéseket is beleértve. Minden végleges kiállítást jelölni kell a mérkőzés jegyzőkönyvében, és a végleges 3 kiállítást jelenteni kell. Egy játékos vagy csapatvezető ellen mérkőzésenként csak egy végleges kiállítás ítéltető, eltekintve az olyan végleges kiállítástól, amely nem kerül a jegyzőkönyvbe bejegyzésre. Újabb végleges kiállításhoz vezető szabálytalanságokat jelenteni kell, de újabb kiállítások nem ítéltető, kivéve az olyan végleges kiállítást, amelyet olyan játékos vagy csapatvezető kap, aki nincs feltüntetve a jegyzőkönyvben. A mérkőzés előtti és utáni szabálytalanságokat is, amelyek általában végleges kiállításhoz vezetnek, jelenteni kell, de ezek nem járnak 5 perces kiállítással. A szabálytalan felszerelés kivételével (amelyet az érintett kijavított a mérkőzés kezdetéig) a mérkőzés előtti végleges kiállításokhoz vezető szabálytalanságoknál az elkövető nem vehet részt a mérkőzésen a lehetséges hosszabbítást és büntetőütéseket is beleértve.

A végleges kiállítást mindig 5 perces kiállítás követi. A csapatkapitánynak egy büntetés alatt nem álló mezőnyjátékost kell kijelölnie, hogy a kiállítást és a véglegesen kiállított játékos vagy

csapatvezető lehetséges más kiállítását letöltse. Csak a kiállított játékost kell bejegyezni a jegyzőkönyvbe. A végleges kiállítást kapó játékos lehetséges személyi büntetése megszűnnek. Ha egy játékos miután megkapta a végleges kiállítást, további végleges kiállításához vezető szabálytalanságokat követ el, a jegyzőkönyvbe a súlyosabb végleges kiállításához kapcsolódó szabálytalanságot kell bejegyezni.

### *Végleges kiállítás 1*

A végleges kiállítás 1 a mérkőzés hátralévő részéről való felfüggesztés. További következményhez nem vezet.

### *Végleges kiállítás 1-hez vezető szabálytalanságok*

Végleges kiállítás 1 büntetést kell ítélni, ha...

- egy mezőnyjátékos olyan ütőt használ, amely nincs hitelesítve, vagy az ütőfej és nyél márkája eltérő, vagy ütőjének feje túlhajlított, továbbá ha a kapus nem hitelesített maszkot használ. (Nincs szabálytalanság-jelzés.) Mindig hitelesítés nélkülinek kell tekinteni azt az ütőt, amelyen a hitelességet igazoló jelzés hiányzik.
- egy jegyzőkönyvbe be nem jegyzett játékos vagy csapatvezető részt vesz a mérkőzésen. (Nincs szabálytalanság-jelzés.)
- egy játékos folyamatosan vagy ismételten sportszerűtlen viselkedést tanúsít. (925) A végleges kiállítás helyettesíti a második 2 perces kiállítást + 10 perces személyi büntetést, de ennek ellenére 5 perces kiállítás következik. A folyamatos az ugyanabban az esetben, az ismételt ugyanazon a mérkőzésen másodszor megtörtént esetet jelenti.
- egy játékos mérgében összetöri az ütőjét vagy más felszerelését. (925)
- egy játékos veszélyes fizikális megmozdulást követ el. (909) Ez a játéksituációkban elkövetett szabálytalanságokra vonatkozik, és beletartoznak azok az esetek, amikor egy játékhelyzetben a játékos az ellenfele elé veti magát, erőszakosan megtámadja őt, a palánkra vagy a kapura irányulóan ellöki, kigáncsolja, vagy lerántja ellenfelét annak érdekében, hogy megtartsa a labdát úgy, hogy annak elérésére már nincs semmi esélye.

### *Végleges kiállítás 2*

A végleges kiállítás 2 ugyanazon verseny következő mérkőzéséről való eltiltáshoz is vezet.

### *Végleges kiállítás 2-höz vezető szabálytalanságok*

Végleges kiállítás 2 büntetést kell ítélni, ha...

- egy játékos vagy a csapatvezetés egy tagja dulakodásban vesz részt. (909) A dulakodás a verekedés enyhébb formáját jelenti ütések és rúgások nélkül, ahol a részt vevő játékosok tiszteletben tartják a szétválasztási kísérletet.
- egy játékos ugyanazon mérkőzésen másodszor követ el 5 perces kiállításához vezető szabálytalanságot. (Nincs szabálytalanság-jelzés.) A végleges kiállítás helyettesíti a második 5 perces kiállítást, de ennek ellenére 5 perces kiállítás következik.
- a csapatvezetés egy tagja folyamatosan vagy ismételten sportszerűtlen viselkedést tanúsít. (925) A végleges kiállítás helyettesíti a második 2 perces kiállítást + 10 perces személyi büntetést, de ennek ellenére 5 perces kiállítás következik.

- egy játékos, akinek a felszerelését ellenőrizni készülnek, megpróbálja azt kijavítani, vagy kicserélni a felszerelés ellenőrzése előtt. (925)
- egy játékos vagy a csapatvezetés egy tagja olyan szabálytalanságot követ el, amely nyilvánvaló szándékkal szabotálja a játékot. (925) Ez magában foglalja, amikor:
  - egy kiállított játékos szándékosan a büntetőideje lejárt vagy megszűnése előtt a játéktérre lép. Ha a pályára lépés játékmegszakítás alatt történik, 2 perces kiállítást kell ítélni. Ha a versenybíróság felelős a játékos túl korai játéktérre engedéséért, és a hibát a rendes büntetés ideje alatt észrevették, a játékosnak vissza kell térnie a büntetőpadra. Ilyenkor nincs hozzáadott büntetőidő és a játékos visszatérhet a játéktérre, amikor a rendes büntetés ideje lejár. Ha a hibát a rendes kiállítás idejének lejártá után veszik észre, nem kell cselekedni. Ha egy sérült játékos, akit helyettesítenek a büntetőpadon, részt vesz a játékban mielőtt a kiállítása lejár. Ha egy játékos, akinek lejárt a kiállítása vagy a személyi büntetése, pályára lép, mielőtt a pályán levő játékosok száma vagy a következő játékmegszakítás ezt lehetővé tenné, azt az esettől függően „túl sok játékoskal való játék”-nak lehet tekinteni.
  - büntetőütés közben akármelyik csapat a csereterületen belül vagy a büntetőpadról szabálytalanságot követ el.
  - a csereterületről felszerelést dobnak be a játéktérre a játék alatt.
  - egy játékos a csereterületről, nem csere közben részt vesz vagy megpróbál részt venni a játékban.
  - egy játékos mezőnyjátékosként szerepel, miután kapusként részt vett ugyanazon a mérkőzésen.
  - egy csapatnak szándékosan túl sok játékosa van a játéktéren.
- egy mezőnyjátékos tovább használja hibás ütőjét, illetve meghosszabbított vagy megerősített ütővel játszik. (Nincs szabálytalanság-jelzés.)

### *Végleges kiállítás 3*

A végleges kiállítás 3 ugyanazon verseny következő mérkőzéséről való eltiltásához és további, a hivatalos szerv által meghatározott büntetéshez vezet.

### *Végleges kiállítás 3-hoz vezető szabálytalanságok*

Végleges kiállítás 3 büntetést kell ítélni, ha...

- egy játékos vagy a csapatvezetés egy tagja verekezésben vesz részt. (909) Az a játékos tekinthető résztvevőnek, aki üt vagy rúg.
- egy játékos vagy a csapatvezetés egy tagja durva, brutális szabálytalanságot követ el. (909) Ez magában foglalja az ütő vagy más felszerelés ellenfélnek dobását.
- egy játékos vagy a csapatvezetés egy tagja gorombán viselkedik. (925) A goromba viselkedés a játékvezetők, a játékosok, a csapatvezetés, a mérkőzés hivatalos személyzete, a nézők súlyos megsértését jelenti.
- egy játékos vagy a csapatvezetés egy tagja erőszakos cselekedetet hajt végre. Az erőszakos cselekedet szándékos összeütközést, belemenést jelent, amely nem okoz sérülést. Ide tartozik a más játékosra irányuló köpés, stb.

## **Gólok**

### *Megadott gólok*

- Egy gól akkor tekintendő megadottnak, ha a szabályoknak megfelelően szerezték, és a középponton történő húzással megerősítették. Minden megadott gól idejét, a gólszerző és a gólpasszt adó játékos számát be kell jegyezni a jegyzőkönyvbe. Gólpasszt adó játékos a gólszerzővel azonos csapatból a gólszerzésben közvetlenül részt vevő játékos lehet. Minden gólnál legfeljebb egy gólpasszt adó játékos jegyezhető be a jegyzőkönyvbe. A hosszabbítás alatt, illetve a játékrész vagy mérkőzés vége után büntetőütésből szerzett gólt nem kell húzással megerősíteni, de a gólt megadottnak kell tekinteni, amikor mindkét játékvezető a középpontra mutat, és a gólt bejegyzik a jegyzőkönyvbe.
- Egy megadott gólt nem lehet érvényteleníteni a húzás elvégzése után. Ha a játékvezetők biztosak abban, hogy egy megadott gól szabálytalan, akkor azt jelenteni kell.

### *Szabályosan szerzett gólok*

Szabályos gólról beszélünk, ha...

- a labda teljes terjedelmével áthalad a gólvonalon előlről egy mezőnyjátékos szabályos ütése után és a támadó csapat a góllal kapcsolatban vagy közvetlenül előtte nem követett el szabadütéshez vagy kiállításához vezető szabálytalanságot. Ez magában foglalja azt az esetet, amikor...
  - a kapu elmozdult az eredeti helyéről és a labda előlről áthaladt a gólvonalon a kapufák jelzése között és a kapufa képzeletbeli helye alatt.
  - öngól született. Az tekintendő öngólnak, ha játékos ütőjével vagy testével aktívan irányítja a labdát a saját kapujába. Ha a vétlen csapat öngólt szerez egy késleltetett kiállítás ideje alatt, a gólt meg kell adni. Öngólnál a jegyzőkönyvbe, az „OG” bejegyzést kell tenni.
- a labda teljes terjedelmével áthalad a gólvonalon előlről, miután a védekező csapat egy játékosának ütőjét vagy testét érintette, vagy a támadó csapat játékosa nem szándékosan érintette a testével a labdát, és a támadó csapat a góllal kapcsolatban vagy közvetlenül előtte nem követett el szabadütéshez vagy kiállításához vezető szabálytalanságot. Ha a játékos szabálytalan ütéssel szerezte a gólt, és a hibát csak az után vették észre, hogy a labda áthaladt a gólvonalon, a gólt meg kell adni.
- egy játékos, aki nincs a jegyzőkönyvbe bejegyezve, részt vesz a gólszerzésben. A gólszerzés magában foglalja a góllövést és a gólpasszt is.

### *Szabálytalanul szerzett gólok*

A szerzett gól szabálytalan, ha...

- a támadó csapat egy játékosa a góllal kapcsolatban vagy közvetlenül előtte szabadütéshez vagy kiállításához vezető szabálytalanságot követ el. (Előírt szabálytalanság-jelzés.) Ez magában foglalja azt, amikor egy csapat gólt szerez, miközben túl sok vagy kiállított, illetve büntetett játékosa van a játéktéren, és amikor a támadó csapat játékosa szándékosan elmozdította a kaput az eredeti helyéről.
- a támadó csapat egy játékosa szándékosan rúgja, vagy bármely testrészével a irányítja a labdát azelőtt, hogy a labda a kapuba kerülne. Ez érvénytelen akkor is, ha a kapuba kerülés

előtt a labda még hozzáért az ellenfél egy játékosához, annak felszereléséhez, vagy a támadó csapatársához. Mivel ez nem tekinthető szabálytalanságnak, a játékot húzással kell folytatni.

- a labda a hangjelzés közben vagy utána halad át a gólvonalon.
- a labda a kapuba kerül anélkül, hogy a gólvonalon előlről áthaladt volna.
- egy kapus az ellenfél kapujába dobja vagy rúgja a labdát. Ez érvénytelen még akkor is, ha a labda a kapuba kerülés előtt érintette a saját, vagy az ellenfél csapatának játékosát, vagy az ellenfél játékosának ütőjét. Mivel ez nem tekinthető szabálytalanságnak, a játékot húzással kell folytatni.
- a vétkes csapat gólt szerez a késleltetett kiállítás alatt. A kiállítást végre kell hajtani és a játékot húzással kell folytatni.





## Versenyszabályzat

*Az irányító szervek, a versenyrendszer résztvevőinek egymás közötti kapcsolattartási formái*

Az irányító szervek, a versenyrendszer résztvevői egymással írásos formában, telefonon, elektronikus úton és személyesen (érintkeznek) tartják a kapcsolatot. A keletkezett iratokat, hivatalos értesítőket levélben postai úton, vagy telefon útján megküldött levélben (faxon), illetve a versenyszervező honlapján történő megjelenéssel, vagy elektronikus levélben (e-mailben) kell megküldeni. Postai útnak tekintendő a futár útján megküldött irat is.

*A versenyrendszer*

A versenyrendszer lehet:

- meghatározása szerint: hivatásos, amatőr, vegyes (nyílt)
- a résztvevők neme szerint: férfi (fiú), női (leány), vegyes
- a részt vevők kora szerint: felnőtt, utánpótlás, öregfiúk
- a pályaméret szerint: nagypályás, unihoki, kispályás
- lebonyolítása szerint: bajnoki, kupa, egyéb

*Versenykiírások*

Az MFSZ a versenykiírásokban határozza meg a szövetség rendszerében való részvétel általános és az Országos Bajnokság osztályaiban, valamint más, országos hatókörű versenyeken való részvétel konkrét feltételeit.

*Játékosnevezési lista*

A csapatnevezés után minden egyesület köteles játékosait csapatonként nevezni a versenykiírásban megadott időpontig és módon. A nevezés alapján a Szakszövetség a játékosok részére versenyengedélyt ad. Mind a bajnoki év kezdetén, mind a pótnevezés során egy egyesület csak leigazolt játékosát nevezheti azon bajnokságokba, ahol érvényes versenyengedélyhez kötött a pályára lépés. A rajtengedélyt igénylő versenysorozatokat ez alól kivételt képeznek, amennyiben nem egyesületként neveznek (iskolai csapat).

*Játékosok részvételének feltételei*

Mérkőzésen az egyesületek azon igazolt és versenyengedéllyel (online jegyzőkönyv hiányában a hitelesített, a Szakszövetség honlapjáról csapatvezetői jogosultság mellett letölthető összesített nevezési lista formájában) rendelkező játékosai szerepelhetnek, akik sportorvos által kiadott, érvényes sportorvosi igazolással és érvényes, az MFSZ által kiadott tagsági igazolvánnyal rendelkeznek. (Tagsági igazolvány megléte a rajtengedélyt igénylő versenysorozatokban nem előírás, amennyiben nem egyesületként neveztek a versenysorozatba.) A sportorvosi igazolások érvényessége 1 év, a sportorvosi vizsgálat idejében még be nem töltött 18. életév esetén 6 hónap.

Minden mérkőzés előtt a játékvezetők vagy a versenykiírásban erre felhatalmazottak ellenőrzik a játékosok játékjogosultságát (tagsági igazolvány, sportorvosi igazolás, online jegyzőkönyv hiányában a nevezési lista). Amennyiben a csapatvezető a mérkőzés előtt a játékvezetőnek jelzi, hogy a csapat igazolásait, annak egy részét és/vagy a nevezési listát nem tudja bemutatni, úgy

ezt különleges eseményként jelezni kell a mérkőzés jegyzőkönyvében. A csapat pályára léphet, ha minden játékos fényképes igazolvánnyal igazolja magát. Ekkor a csapatvezetőnek öt munkanapon belül be kell mutatnia az érvényes igazolásokat a Versenybizottság egy tagjának vagy a Főtitkárnak, valamint 10 000 Ft büntetést kell fizetnie. Amennyiben egy csapat elmulasztja bemutatni az igazolásokat, vagy azok közül bármelyik nem érvényes, vagy adott versenysorozatban másodszor él ezzel a lehetőséggel, a győzelem 5-0-ás gólkülönbséggel a vétlen felet illeti meg, és az esetet ki nem állás-ként kell kezelni. Ekkor a vétkes fél kártérítést köteles fizetni, melyet a Versenybizottság a Versenyszabályzat értelemeiben szab ki.

Az MFSZ versenyrendszerében csapatonként korlátlan számú külföldi állampolgárságú, Magyarországon igazolt, versenyengedéllyel és sportorvosi engedéllyel rendelkező játékos szerepelhet.

#### *A játékvezetők és a zsűri*

Minden mérkőzést két játékvezető és két fő zsűri (jegyzőkönyvvezető és időmérő) közreműködésével kell megrendezni az alábbi kivételek lehetőségével:

- Magyar Kupa és bajnoki mérkőzésen kívül egyéb mérkőzéseket szükség esetén a résztvevő csapatok beleegyezése esetén egy játékvezető is levezetheti.
- Az unihoki mérkőzéseket egy játékvezető közreműködésével is meg lehet rendezni.

Zsűritag csak 15 éven felüli személy lehet. A jegyzőkönyvvezetői és időmérői díjról a mindenkorai versenykiírás rendelkezik. A játékvezetők kérésére a jegyzőkönyvvezető köteles elérhetőségét – szükség esetére –közölni velük.

A játékvezetőnek és a zsűrinek a mérkőzés kiírt kezdési időpontja előtt 30 perccel a mérkőzés helyszínén meg kell jelenniük. Ellenkező esetben a Játékvezetői Testület vagy a Versenybizottság első alkalommal figyelmezteti, majd a következő alkalommal pénzbüntetéssel sújtja a játékvezetőket vagy a zsűrit biztosító pályaválasztó egyesületet.

A csapatoknak a játékvezetőkre és a zsűrire a mérkőzés kiírt kezdési időpontjától számított 20 percet kell várniuk. A zsűrit a pályaválasztó csapat biztosítja. Amennyiben ezt elmulasztja, akkor úgy kell tekinteni, mintha a mérkőzésen meg sem jelent volna a csapat. A vendégcsapat egy képviselője jogosult a zsűri munkájának ellenőrzésére, és esetleges észrevételeit a Versenybizottsághoz 3 munkanapon belül levélben (e-mailben) eljuttatni.

A játékvezetőknek a pálya játékra való alkalmasságát a mérkőzés kiírt kezdési időpontja előtt 20 perccel kell eldönteniük, ugyanakkor kell ellenőrizni a játékosok játékjogosultságát is.

A játékvezetők online jegyzőkönyv hiányában a mérkőzés jegyzőkönyvét kötelesek 10 naptári napon belül a Szakszövetség irodájába (postacímére, elektronikus levelezési címére) vagy a verseny koordinátorához eljuttatni. A versenykiírás ettől eltérő előírást is tartalmazhat. Amennyiben a mérkőzésen végleges kiállítás, különleges esemény történt, vagy a játékvezető bármilyen megjegyzést vezet fel a jegyzőkönyv erre vonatkozó részére, a fenti határidő 3 napra rövidül. Emellett 24 órán belül e-mailen értesíteniük kell a Versenybizottságot.

Bajnoki és kupamérkőzéseken a zsűri asztalnál csak a zsűri, a vendégcsapat képviselője és az arra feljogosított szövetségi megbízottak (tornaigazgató, szövetségi ellenőr) tartózkodhatnak. Nem tartózkodhat a zsűri asztalnál olyan személy, aki ellen eltiltás fegyelmi büntetése van érvényben.

A játékvezetőknek az általuk vezetett mérkőzések napján érvényes sportorvosi engedéllyel kell rendelkezniük.

#### *A csapatok vezetői*

Az egyesület valamennyi sportvezetője, játékosa, edzője köteles olyan magatartást tanúsítani és tanúsíttatni – beleértve a mérkőzéssel kapcsolatos nyilatkozatokat is –, amely a floorball sportág és a szponzorok jó hírnevét szolgálja. A cserepadnál a mérkőzésre nevezett játékosokon kívül legfeljebb 5, az egyesület részéről delegált személy tartózkodhat, akiket a jegyzőkönyvben fel kell tüntetni. Nem tartózkodhat a cserepadnál olyan személy, aki ellen eltiltás fegyelmi büntetése van érvényben.

Az edzők és vezetők a hazai rendezvényeken saját felelősségükre vesznek részt, azon saját maguk, illetve egyesületük által kötött biztosítás érvényes.

#### *Szövetségi ellenőr*

A bajnoki és Magyar Kupa mérkőzésekre a Szakszövetség, a Versenybizottság vagy a Játékvezetői Testület szövetségi ellenőrt jelölhet ki, lehetőség szerint az Elnökség, vagy a bizottságok tagjai közül. A Szakszövetség szövetségi ellenőrt más mérkőzésre is kijelölhet.

#### *A pálya követelményei*

Bajnoki, illetve kupamérkőzések lebonyolítására alkalmas pályát, termet a Nemzetközi Floorball Szövetség által kiadott szabálykönyvek határozzák meg. Az Unihoki mérkőzések lebonyolítására alkalmas pályát, termet az MFSZ által kiadott Kiegészítő Unihoki Szabálykönyv határozza meg. A bajnoki és kupamérkőzésekre a rendező egyesület köteles cserepadot, büntetőpadot és a zsűrinek megfelelő helyet biztosítani. Ugyancsak köteles a vendégcsapatnak zárható öltözőt és fürdési lehetőséget biztosítani. A rendező csapat a férfi OB1, OB2, női OB és Magyar Kupa negyedöntő, elődöntő és döntő mérkőzésein köteles elektromos eredményjelzőt és időmérőt biztosítani, melyen a hátralévő időt és az eredményt a játékvezetők, játékosok, csapatvezetők és a nézők is jól láthatják. Egyéb mérkőzéseken ennek hiányában külön stopperórát a játékidő mérésére.

A rendező csapat köteles gondoskodni a játék megfelelő feltételeiről, illetve a nézők biztonságos és kulturált szórakozásának feltételeiről. Amennyiben a játékvezető úgy látja, hogy a játékosok testi épsége vagy a nézők biztonságos és kulturált szórakozása veszélyben van, felkéri a rendező csapatot a hiányosságok megszüntetésére. Amennyiben a helyzet nem változik, a játékvezető jogosult  $2 \times 10$  perc szünet elrendelésére, illetve, ha a helyzet továbbra sem javul, a mérkőzés félbeszakítására. A kényszerszünetet, illetve a mérkőzés félbeszakítását a játékvezetőknek a jegyzőkönyvön jelezniük kell, és a mérkőzés további sorsáról, valamint a csapatok esetleges szankcióiról a Versenybizottság (a Versenyszabályzat alapján) és a Fegyelmi Bizottság (a Fegyelmi Szabályzat alapján) határoz.

#### *A mérkőzések lebonyolítási rendje*

A mérkőzés megkezdése előtt – a közönség üdvözlése után – a vendégcsapat játékosai kézfogással köszöntik a játékvezetőket és a hazai csapat játékosait, majd a hazai csapat játékosai köszöntik a játékvezetőket. Ha a kiírt mérkőzést a rendező egyesület nem rendezi meg, a

győzelem 5-0-ás gólkülönbséggel az ellenfelet illeti meg. Ha a mérkőzés elmaradása a rendező egyesületnek felróható, vele szemben fegyelmi eljárást kell lefolytatni. A mérkőzés kiírt kezdési időpontja előtt 20 perccel a csapatok képviselőinek az igazolásokat, versenyengedélyeket és a szereplő játékosok és hivatalos személyek listáját, pontosan kitöltve és aláírva a zsűrinek át kell adni, vagy regisztráltatni kell az online jegyzőkönyvbe a zsűrivel. Egyéb esetben a játékvezetőnek kötelessége jelentenie azt a Versenybizottság felé. A mérkőzés megkezdése után új név már nem kerülhet a jegyzőkönyvbe.

A mérkőzés jegyzőkönyvébe csak az érvényes versenyengedéllyel rendelkező játékosok kerülhetnek beírásra. Amennyiben a mérkőzés folyamán érvényes versenyengedély nélküli játékos lép pályára, a játékvezetőnek a játékot azonnal meg kell szakítania, és a játékos jogosulatlan szereplése esetén a mérkőzést befejezettnek kell nyilvánítani. Ez esetben a vétkes csapat, illetve játékos ellen fegyelmi eljárást kell indítani, és a mérkőzést a vétlen csapat javára kell igazolni 5-0-s gólaránnyal.

#### *Várakozási idő*

Amennyiben egy csapat a mérkőzés kiírt kezdési időpontja előtt nem jelentkezik játékra, vagy ha a létszáma nem felel meg a szabálykönyvben foglaltaknak, úgy a várakozási idő 20 perc. Ha a várakozási idő leteltével a csapat létszáma továbbra sem felel meg az előírtaknak, úgy tekintendő, mintha meg sem jelent volna. Ha a játékvezetők a mérkőzésre alkalmatlannak találják a pályát, akkor a mérkőzést elhalasztják. Ha azonban várható a pályaviszonyok javulása  $2 \times 20$  perc várakozási időt rendelnek el. Ha a pályaviszonyok javultak a megállapított várakozási idő alatt, a két csapat együttes beleegyezésével hamarabb is elrendelhetik a kezdést. Ha a várakozási idő leteltével valamelyik csapat létszáma nem felel meg az előírtaknak, úgy tekintendő, mintha meg sem jelent volna.

Az elmaradt mérkőzés játékvezetői és versenyellenőri díját a vétkes egyesület köteles kifizetni.

#### *Elmaradt, félbeszakadt mérkőzések*

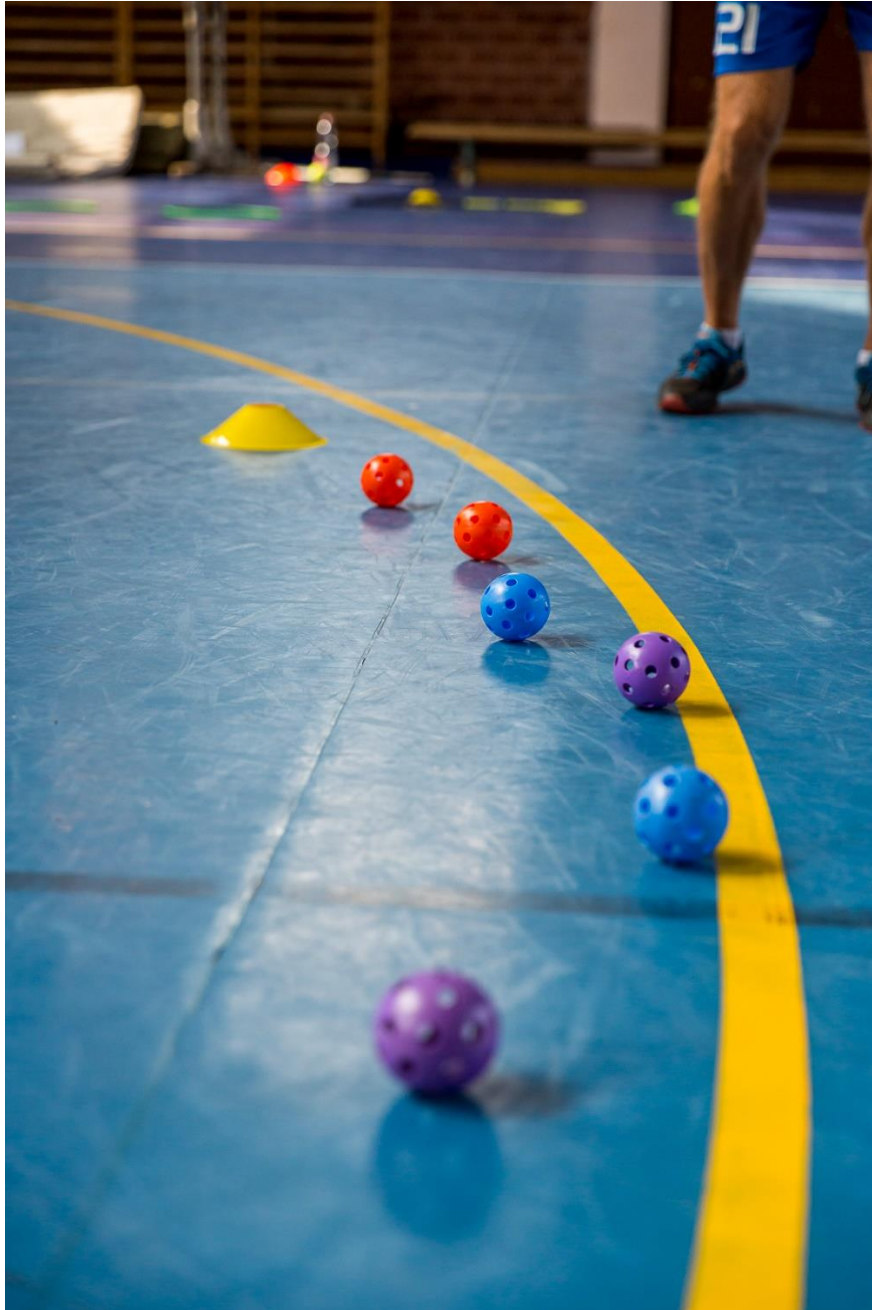
Ha egy csapat a mérkőzésen nem jelenik meg, nem áll ki, vagy a mérkőzés folyamán a játékot megtagadja – függetlenül az esetleges fegyelmi eljárástól – a győzelmet 5-0-ás gólkülönbséggel a szabályosan megjelent csapat kapja. Minden fent említett esetben a VSZ 23. § szerinti átalánykártérítést meg kell fizetni. Amennyiben egyik csapat sem jelenik meg a mérkőzésen, nem áll ki, vagy mindkét csapat megtagadja a játékot – levonul –, a mérkőzést 0-0-ás gólkülönbséggel lejátszottaknak kell tekinteni, és egyik csapat sem kap pontot. Amennyiben a mérkőzést a játékvezetők időjárás vagy más objektív, elháríthatatlan akadály miatt szakítják félbe, és a mérkőzés 50%-át már lejátszották, akkor a mérkőzést a pályán elért eredménnyel kell igazolni. Amennyiben kevesebb, mint 50%-át játszották le, és a Versenybizottság az újrajátszásról dönt, akkor a VSZ 12. § szerint kell eljárni. Kieséses mérkőzést mindig meg kell ismételni.

#### *Játékidő*

A rendező csapat és a játékvezetők kötelesek a kiírásban meghatározott idejű bemelegítést biztosítani a csapatoknak. Ha a mérkőzést a játékvezetők rendezési hiányosságok miatt szakítják félbe, az esetleges fegyelmi eljárással párhuzamosan, a Versenybizottság dönt a mérkőzés újrajátszásáról vagy az eredmény igazolásáról. Ha az időjárás viszonyok vagy más ok miatt a pálya játék közben alkalmatlanná válik, a játékvezetők a mérkőzést bármikor

megszakíthatják. Ha a körülmények  $2 \times 20$  perc várakozást követően nem javulnak, vagy a mérkőzés folytatása eleve reménytelennek látszik, a mérkőzést a játékvezetők véglegesen félbeszakíthatják.

A félbeszakadás okát és idejét a jegyzőkönyvben rögzíteni kell, majd arról tájékoztatni a Versenybizottságot.



## Fegyelmi Szabályzat

A Fegyelmi Szabályzat rendelkezéseit kell alkalmazni a Magyar Floorball Szakszövetség működésének keretében testnevelési és sporttevékenységet kifejtő szervezetek, a Szakszövetség nyilvántartott sportolói, a sportágban tevékenységet folytató sportszakemberek, választott tisztségviselők által elkövetett fegyelmi vétségek elbírálása során.

### *Fegyelmi vétségek*

Fegyelmi eljárást lehet lefolytatni azzal a sportolóval, sportszakemberrel szemben, aki:

- a Szakszövetség, illetve a Nemzetközi Szövetség játék-, verseny-, igazolási-, átigazolási-, illetve egyéb szabályzataiban foglalt kötelezettségeit vétkesen megszegi;
- sporttevékenységével összefüggésben bűncselekményt követ el;
- sportteljesítménye fokozására tiltott teljesítményfokozó szert vagy módszert (dopping) alkalmaz, illetve annak alkalmazásában közreműködik;
- tagsági viszonyából eredő kötelezettségeit más módon vétkesen megszegi, így különösen a sporttevékenységgel összefüggésben magának vagy másnak jogtalan előnyt kér vagy megszerez, továbbá másnak jogtalan előnyt nyújt, vagy előny nyújtását megkísérli, botránys vagy erkölcstelen viselkedést tanúsít;
- a Szakszövetség szerveit, munkavégzését, munkatársai személyét közvetlenül, súlyosan sértő kifejezésekkel illeti;
- a floorballal összefüggésben bárkit nyilvánosan becsületsértő kifejezésekkel illet, hátránys, megkülönböztető intézkedéseket alkalmaz, vagy rossz hírbe hoz, valakivel szemben rágalmozó módon, az egyenlő bánásmód elvével ellentétes, gyűlöletre uszító és/vagy lenéző cselekedetet követ el, lebecsülő szavakkal illeti az ellenfél játékosát(aít), saját játékosársát, az edzőket, sportvezetőket, illetve a versenyrendszert kiíró szövetség, és az abban részt vevő sportszervezetek sportszakembereit, fegyelmi felelősségre kell vonni.

Sportfegyelmi vétséget követ el az a sportszervezet, amely a Szakszövetség Alapszabályában, illetve más szabályzataiban meghatározott előírásait vétkesen megszegi, vagy annak nem tesz eleget.

- Ha a nézők hátránys, megkülönböztető jellegű, gyűlöletre uszító kifejezéseket használnak, illetve ilyen tartalmú jelszót, jelmondatot hordozó táblát (papír vagy szövetszalagot is) helyeznek ki, vagy vétkesek bármilyen egyéb hátránys megkülönböztetést tartalmazó, gyűlöletre uszító és/vagy lenéző viselkedésben a mérkőzésen, akkor az illetékes Fegyelmi Bizottság köteles eljárni azzal a vétkes sportszervezettel szemben, melyhez beazonosíthatóan tartoznak a szurkolók.
- a sportszervezet sportolója, sportszakembere, tagja, tulajdonosa, tisztségviselője súlyosan sportszerűtlen módon viselkedik;
- a játékvezető a mérkőzés folyamán többször is fegyelmezteti a játékosokat, sportszakembereket, akik ennek ellenére tovább folytatják a sportszerűtlen viselkedést;
- a csapat tiltakozásul elhagyja a pályát, vagy megtagadja a mérkőzés folytatását; illetve a hivatalos kezdési időpontban a játékvezető felhívására sem hajlandó a mérkőzés megkezdésére;
- szerződésben, megállapodásban vállalt kötelezettségei tekintetében bárkit félrevezet, megtéveszt;

- sportszervezetének jogtalan előnyt szerez, illetve másoknak jogtalan előnyt nyújt, hátrányt okoz, valamint ezek bármelyikére kísérletet tesz.
- nincs biztosítva a rend a sportlétesítmény területén a csapatok sportlétesítménybe érkezése és a játékvezető mérkőzés kezdetét jelző sípszava között, a mérkőzés alatt, és a mérkőzés lefújásától a játékvezetők és a csapatok sportlétesítményből történő távozásáig, és főként akkor, ha:
  - a nézők hangosan, hátrányos megkülönböztető kifejezéseket használnak, ilyen jellegű, jelmondatokat tartalmazó táblákat, feliratot tartalmazó egyéb eszközöket helyeznek ki, hátrányos megkülönböztetést jól látható módon tartalmazó ruhaneművel rendelkeznek;
  - engedély nélkül bemennek, vagy kísérletet tesznek arra, hogy bemenjenek a pályára;
  - tárgyakat dobálnak be a játéktérre.



## Igazolási Szabályzat

### A floorballjátékos igazolása

A kiállított floorballigazolvány a floorballjátékosra vonatkozóan egységes és tartalmazza az igazolással és átigazolással összefüggő adatokat. A floorballigazolvány a következő adatokat tartalmazza:

- az igazolás számát és az igazolás dátumát;
- az igazolást végző szervezet hivatalos aláírását és bélyegzőjének lenyomatát;
- a sportoló sportegyesületét;
- a floorball játékos igazolvány képét.

Az igazolási szervezet – MFSZ – bélyegzőjét úgy kell elhelyezni, hogy a bélyegző egy részének a fényképre, másik részének az igazolvány lapjára kell kerülnie. Az igazolási-átigazolási szervezet a megfelelő felismerhetőség és azonosíthatóság céljából a floorballjátékost a fénykép kicserélésére kötelezheti.

### Bajnoki kiírások

Az egyes bajnoki kiírások tartalmazhatnak az MFSZ szabályzatainál szigorúbb vagy azokon felüli előírásokat, melyek a mérkőzéseken közreműködő személyekre vonatkoznak, így a zsűrire is.

Az adott mérkőzés előtt érdemes tájékozódni arról, hogy a vonatkozó bajnoki kiírás tartalmaz-e a szabályok által előírtakon felül további előírásokat a zsűri tevékenységére vonatkozóan.

### *Hivatalos személyek*

Jegyzőkönyvvezetőről és időmérőről a hazai csapat köteles gondoskodni. A mérkőzéseken külön jegyzőkönyvvezető és időmérő javasolt, de szükség esetén egy személy is betöltheti a két funkciót. Jegyzőkönyvvezető és az időmérő csak a 15. életévét betöltött, megfelelően felkészített személy lehet. Amennyiben a rendező egyesület a zsűri biztosításában mulasztást követ el, a mérkőzés lefolyásától függetlenül 10 000 Ft büntetést köteles befizetni a szövetség részére.

A jegyzőkönyvvezető és az időmérő ajánlott díja, melyet a rendező csapat a helyszínen köteles kifizetni, mérkőzésenként 1000-1000 Ft. A csapatok az általuk biztosított személyek esetében ettől közös megegyezéssel eltérhetnek.





## **A játékvezető, mint vezető**

A játékvezetők ismerik a szabálykönyvet, tudják, hogyan értelmezzék azt, mert ez az egyik legfontosabb követelménye annak, hogy jó játékvezető legyen valakiből, és így fontos része egy tiszta mérkőzésnek. Hasznos, ha vannak információi a csapatokról, de azok ne legyenek előítéletesek. Fontos tudnia, hogyan játszik a két csapat, milyen volt a mérkőzés képe, amikor utoljára játszottak egymással. Tekintettel arra, hogy számos mérkőzésen, ahol fiatalok vagy gyerekek játszanak a játékvezetőknek tudniuk kell – ahogy önmaguknak is – hogyan fejlessze a gyerekeket és a fiatalokat.

A feladatát jól végző játékvezető sohasem dominál a játéktéren, de vezeti és segíti a csapatokat abban, hogy a lehető legjobban játsszák le a mérkőzést. Igyekszik a lehető leginkább láthatatlanná válni. A mérkőzésvezető feladata, hogy szabályos keretek között játszanak a csapatok. Ha megnyeri a játékosok bizalmát, akkor a játékvezető lehetőséget teremt arra, hogy pozitív tapasztalat legyen a mérkőzés a játékosoknak és a nézőknek egyaránt.

A játékvezető, aki elnyeri a bizalmat és tiszteletet:

- határozott
- objektív
- gyors döntéseket hozzon
- legyen jó humora és jókor használja
- jó példa legyen

### *Következetesség*

A következetesség egy képesség, ami azt jelenti, hogy a mérkőzés folyamán ugyanazokban a szituációkban ugyanúgy ítél a játékvezető. A csapatok elfogadják, hogy a játékvezetők is hibázhatnak néhány szituációban. Nekik az a legfontosabb, hogy a játékvezető semleges legyen és objektív. A játékvezető sohasem kompenzálhatja az előzetesen elkövetett hibáit, mert ez ahhoz vezethet, hogy elveszíti a csapatok bizalmát. A következetes intézkedésekkel a játékvezető fejleszti magában a magabiztosságot, hogy megoldja a különböző szituációkat.

### *Bíraskodás*

A játékvezetőnek meg kell szabadulnia minden előzetes feltételezéstől a csapatokkal vagy a játékosokkal kapcsolatban. Egyúttal megvan arra a lehetősége, hogy visszautasítsa a mérkőzés vezetését előzetesen, ha számára a csapatok valamilyen okból kifolyólag nem elfogadhatók. A játékvezetőnek ugyanúgy kell felkészülnie a mérkőzésre, mint a játékosoknak. Nem becsülhet le és kezelhet hanyagabban egy mérkőzést azért, mert az alacsony szintű találkozó, vagy mert gyerekek mérkőznek egymással. Egy 13 éves lányok csapatai közötti mérkőzésnek ugyanolyan fontosnak kell lennie, mint az utolsó bajnoki döntőnek.

### *Testbeszéd*

Sok esetben a testbeszédnek nagyobb szerepe van, mint a kimondott szavaknak. Ezért a játékvezető figyeljen oda a testtartására és a megjelenésére. Próbálja meg megérteni, hogy a testbeszéd mit jelent a játékosoknak és a csapatvezetőknek.

Törekedjen rá, hogy...

- lénye elhivatottságot és magabiztosságot tükrözzön,
- kimutassa, a kötelességét végzi,
- tisztán látható legyen, és megfelelő jeleket használjon.

### *Beszélgetés és kapcsolatok*

A játékvezetőnek ésszen kell tartania, hogy a sikeres meccs alapja a jó kapcsolat a játékosokkal és a csapatvezetőkkel. Ezért a játékvezetőnek úgy kell kommunikálnia a játékosokkal és a csapatvezetőkkel, hogy tiszteljék és megértsék.

- Kerülje el a hosszú beszélgetéseket a játékosokkal („meeting clubs”)!
- Merje beismerni, ha hibázott!
- Ne káromkodjon, ne használjon durva, udvariatlan kifejezéseket a játékosokkal és a csapatvezetőkkel szemben! Minden helyzetben legyen nyugodt és határozott!

### *A játék megértése*

A játék megértése azt jelenti, hogy képes vagy olvasni a taktikai és a technikai elemeit a játéknak. A játékvezetőnek értenie kell, mikor kell sípolni, és mikor kell előnyszabályt ítélni vagy a játékot tovább engedni sípszó nélkül.

### *Együtműködés*

A két játékvezető közötti kommunikációnak gördülékenyen kell mennie! A játékvezetőknek és a versenybírósnak csapatot kell alkotniuk, amely együtt tesz meg minden tőlük telhetőt a mérkőzés érdekében, ezért a játékvezetőknek mindig ügyelniük kell arra, hogy a kommunikáció és a kapcsolat mindig tökéletes legyen a versenybizottsággal. Nem veszítheti el a türelmét, ha a versenybírózás valami teljesen nyilvánvaló dolgot megkérdez, vagy nem ért. Így elkerülhetik a félreértéseket.



## **Etikai elvek**

Az etikai elvek rögzítésének a célja, hogy a játékvezetőt segítsük abban, hogy megértse azokat az alapvető értékeket, amelyekből megbízható és korrekt bíraskodást építhet fel. Az a feladata a játékvezetőnek, hogy gondoskodjon arról, hogy a mérkőzést vagy a versenyt a szabályoknak megfelelően játsszák. A játékvezető az a személy, aki felelős azért, hogy a fair play megjelenjen a pályán.

### *Igazságosság*

Az igazságosság fontos része a játékvezetésnek, és megjelenik mindenhol a sporton belül.

### *Elfogulatlanság*

A játékvezetőnek elfogulatlannak kell lennie. Ez azt jelenti, hogy a játékvezetőnek ki kell zárnia elméjéből minden olyan tényezőt a játékosokkal vagy a versennyel kapcsolatban, ami befolyásolná az elfogulatlanságát. A bíró feladata az, hogy ügyeljen arra, hogy a mérkőzés vagy a verseny tisztességes legyen. Ha néhány gesztusa nem ezt sugallja, akkor ez megkérdőjelezheti az elfogulatlanságát.

### *Függetlenség*

A játékvezető nem lehet érdekelt a mérkőzés, illetve a verseny ilyen vagy olyan végeredményében. Döntéseivel előre megfontolt szándékkal nem befolyásolhatja egy mérkőzés alakulását. Ezért a játékvezető nem fogadhat arra a mérkőzésre, amit vezetni fog. Az a legjobb, ha a játékvezető egyáltalán nem fogad arra a sportra, ahol ő is vezet mérkőzéseket.

### *Felelősség*

A játékvezetőnek tudnia kell, hogy felelősséggel tartozik a mérkőzés alatt a játékosok biztonságáért. Azt is figyelembe kell vennie, hogy a játékosok hány évesek és milyen szinten állnak. A játékvezetőnek mindig tiszteletben kell tartania, hogy a játékosoknak sokszor a nap vagy a hét fénypontja, kiemelt eseménye a mérkőzés. A felelősség arra is vonatkozik, hogy a játékvezető figyelmesen készüljön fel a mérkőzésre, és érjen oda időben.

### *Nyitottság*

A játékvezetőnek nyitottnak kell lennie a játékosok, edzők, nézők és más játékvezetők felé, valamint be kell ismernie az esetleges hibáit, és el kell fogadnia a kritikákat!

### *Egyenlőség*

A sport mindenki számára nyitott. Minden embernek, függetlenül a kortól, nemtől, nemzetiségtől és fajtól, egyenlő esélyeket kell biztosítani! Az egyenlőség része a fair play-nek. Ezt betartatni a játékvezetők feladata. Azonnal reagálnia kell minden megbélyegző, rasszista sportolói megnyilvánulásra. A sport leginkább a fiataloké, ahol a játékvezető fontos feladata a nevelés is. Nemcsak a sportág, hanem az élet és a társadalom „játékszabályait” is ismeri, így viselkedésével, példamutatásával, iránymutatásaival segíti a játékosok jellemfejlődését.

## **Jegyzőkönyv**

Az online jegyzőkönyv használata nagyban megkönnyíti a bajnokságok adminisztrációját, általa nem csak a helyszínen követhető valós időben az adott találkozót. A felnőtt bajnokságokban kötelező a használata.

A pályaválasztó egyesület felhasználónevével belépve lehet elérni az MFSZ hivatalos oldalán az online jegyzőkönyv felületét, mely küllemét tekintve nagyban hasonlít a papíralapú jegyzőkönyvre, így kitöltése egyértelmű.





### *A mérkőzés eseményei*

A mérkőzésen történő eseményeket (gól, kiállítás, különleges esemény) a jegyzőkönyvön fel kell tüntetni. Ennek helye a nyomtatvány jobb oldalán található, ahol az alábbiak szerint kell a mezőket kitölteni:

- Jr: Játékrész. Csak az adott játékrész első feljegyzést igénylő eseményél kell feltüntetni (I., II., III., H).
- Idő: Az esemény ideje a mérkőzés kezdésétől számítva, azaz nem az adott harmadon belül.
- Szám: A gólszerző/kiállított játékos mezszáma.
- Gól: A mérkőzés állása az adott góllal együttesen. Kiállításnál nem kitöltendő!
- Átadás: A gólpasszt adó játékos mezszáma.
- Büntetés: A kiállítás szabálytalanságjelzése sorszámával (pl. 901).

### *Játékvezetők, jegyzőkönyvvezetők, egyéb*

A játékvezetők neveit a megfelelő cellákban nyomtatott betűvel, olvasható formában fel kell tüntetni. A játékvezetőknek a mérkőzés végén aláírásukkal kell ellátniuk a dokumentumot, miután meggyőződtek arról, hogy az megfelelően lett kitöltve. Az aláírást követően nem lehet módosítani jegyzőkönyvön.

A kapuralövéseket opcionálisan lehet számolni a mérkőzés alatt, amennyiben a zsűri munkáját nem hátráltatja. Ezen cella kitöltése nem kötelező!

A jegyzőkönyvvezető nevét nyomtatott betűvel, olvasható formában fel kell tüntetni, majd a mérkőzés végén aláírásával el kell látnia a jegyzőkönyvet, illetve az esetleges további intézkedés céljából telefonszámát is meg kell adnia.

A nézőszámot az esetleges statisztikai adatelemzés miatt szükséges feltüntetni. Amennyiben a zsűri nem tudja pontosan meghatározni a jelenlévő nézők számát, úgy a lehető legpontosabb közelítéssel kell adminisztrálni.



## Az online jegyzőkönyv eltérései

A mérkőzésre vonatkozó alapadatokat a rendszer automatikusan kitölti, azokat csak indokolt esetben lehet korlátozottan megváltoztatni. A rendező és adott esetben a végleges kiállítás és/vagy a különleges esemény kitöltése indokolt.

### *Játékosok, hivatalos személyek, játékvezetők*

A játékosokat a legördülő listából lehet hozzáadni a mérkőzéshez, a hivatalos személyeket manuálisan beírva kell megadni.

A játékvezetőket a Hunfloorball adatbázisából szükséges hozzárendelni (legördülő menü) abban az esetben, ha azok még nem kerültek beállításra. Arra az esetre, ha a játékvezető valamilyen oknál fogva nincs a listában, úgy van lehetőség a nevének kézi megadására is.

Amennyiben a fentiek kitöltésre kerültek (a „Felvisz” gombra kattintva), a játékvezetőknek Hunfloorball-jelszavuk megadásával le kell zárniuk a mérkőzés kezdete előtt a jegyzőkönyv ezen részét.

### *Események, büntetők, a mérkőzés vége*

A mérkőzés eseményeit hasonló módon kell feltüntetni, mint ahogyan az a papíralapú jegyzőkönyvek esetében történik. Meg kell adni az időt (a kezdéstől számítva), majd kiválasztani a csapatot és az esemény típusát, illetve részletező adatait (gól, gólpasz, kiállítás kódja). Fontos, hogy a mérkőzés kezdetekor mindkét csapatból meg kell adni a kezdő kapust! Minden interakciót a „Ment” gombbal kell rögzíteni.

Amennyiben büntetőlövésekre kerül sor a mérkőzés végén, úgy a „Büntetők” gombra kattintva érhetőek el a szükséges további mezők. Minden büntetőlövés esetében meg kell adni a csapatot, a játékost, illetve a végkimenetelt (belőtt vagy kihagyott).

A mérkőzés végén a játékvezetőknek ismét jelszavuk megadásával kell véglegesen lezárni a jegyzőkönyvet („Vége” gomb).



## **Játékvezetői teendők**

### *A mérkőzés előtt*

Ha Ön játékvezetői szerepkörben vesz részt egy floorballmérkőzésen, akkor érkezzen kipihenten, jó fizikai és mentális állapotban! Induljon el korán a mérkőzés helyszínére, hogy legalább 30 perccel a mérkőzés kezdete előtt odaérjen! Utcai ruhában érkezzen! Értesítse a hazai csapatot az érkezéséről, és ha szükséges kérje el a játékvezetői öltöző kulcsát! Mutakozzon be a csapatoknak, és mutassa meg, hogy a játékvezetői ruha alatt is ember van.

Győződjön meg róla, hogy a játékosok nem viselnek magukon olyan dolgokat, amelyek veszélyesek lehetnek önmagukra vagy a játékostársaira nézve. Ha szükséges, vetesse le vagy ragasztassa le a nyakláncokat, fülbevalókat, stb.

### *A mérkőzés alatt*

- Legyen precíz és magabiztos. Mutassa meg, hogy tudja, mit csinál!
- Ne felejtse el a szemkontaktust játékvezető kollégájával!
- Legyen pozitív!
- Legyen résen, és használja a józan eszét!
- Ne keressen hibákat a csapatokban!
- Ne foglalozzon a közönséggel!

Legyen nyugodt, határozott és álljon ki az álláspontja mellett! Ha a csapatkapitányon kívül más kérdez Öntől valamit, adjon rövid választ. Ha hosszabb válaszra van szükség, várja meg a szünetet. Kerülje a tömörülést a pályán!

Sípoljon tisztán! Tisztán és érthetően mutassa a jeleket! Ugyanakkor használja az eszét a pályán, ne fecsérelje el minden energiáját arra, hogy körbe-körbe fut!

### *Szünetben*

Ne maradjon a pályán, menjen be az öltözőbe pihenni! Soha ne üljön a palánkra! Ne beszéljen a közönséggel! Ne vitázzon a játékosokkal vagy a csapatvezetőkkel a pályán – ha szükség van rá, menjenek máshova! Beszéljék át a párjával a harmadban történeteket!

### *A mérkőzés után*

Figyelje a csapatokat a lehetséges konfliktusok miatt! Jelezzék a lehetséges hiányokat a jegyzőkönyvben (versenybírói tag hiánya, játékosoknak bármilyen felszerelése vagy egyéb más hiányosságok). Írják alá a jegyzőkönyvet, miután mindent rendben találtak, és adják oda a másolatokat a csapatoknak (kivéve online jegyzőkönyv)! Köszönjék meg a versenybírósnak a munkát! Ha szükséges, a jegyzőkönyvet az öltözőben is aláírhatja. Ha bármilyen fegyelmi intézkedést kell végrehajtani, beszéljék meg az öltözőben a mérkőzés végét követő 15 percen belül! A játékvezetőknek joga van 15 perc szünetre a mérkőzés után. Ha további intézkedésre van szükség, értesítsenek minden szükséges szervet!



## Fizikai felkészültség

A floorball egy intenzív sport és a játékvezetőknek a mérkőzés részeivé kell válni anélkül, hogy egy percet is pihennének. Ez – amellett, hogy mindenki azt várja el, hogy a játékvezető minden szituációban jól ítéljen - megköveteli, hogy a játékvezetőknek nagyon jó állóképességgel rendelkezzenek.

A játékvezető, aki rossz fizikai állapotban van, könnyen elveszíti a koncentrációját a mérkőzés alatt, ezáltal játékvezetői teljesítménye jól érezhetően romlik.

A játékvezetőknek jó fizikai állapotban kell lenniük azért, hogy az egész mérkőzés alatt mindig szituációközelben lehessenek. A jó fizikai állapot és állóképesség segít kiegyensúlyozottnak maradni az egész mérkőzés alatt, és ezáltal a nyomást is könnyebb elviselni. A játékvezető fizikai karaktere kölcsönös viszonyban van a tudásával és azzal, hogy megfelelő módon mozog a pályán.

### *Felszerelés*

#### Kötelező:

- A hazai vagy a nemzetközi szövetség által meghatározott felszerelés: mez, rövidnadrág és sportszár
- Terembe való sportcipő, ha lehet, fekete színű
- Terembe való síp (közepes méretű síp)
- Mérőszalag
- Piros lap
- Szabálykönyv (Ne használd mérkőzés közben, csak a szünetekben!)

#### Egyéb felszerelés:

- Csapatjelzések nélküli melegítő
- Ceruza vagy toll és papír
- Jegyzőkönyv
- Ragasztószalag a kapukhoz/csereterületekhez/kapusterülethez
- Mérőeszköz a felszerelések mérésére



#### 4. A mozgástanulás és mozgásfejlődés integrált modelljének elméleti alapjai

Az akkomodáció a keresés alszakaszával kezdődik, melynek hossza függ az egyéni belső dinamikai tényezőtől, valamint az elsajátítandó cselekvés nominális és funkcionális nehézségétől. Ebben az alszakaszban az elsajátítandó cselekvés térbeli, időbeli és dinamikai szerkezetében variabilitás figyelhető meg, melynek mértéke függ az egyéni belső dinamikai tényező és az elsajátítandó feladatra jellemző dinamikai tényező közti különbség mértékétől.

Az akkomodáció keresési alszakaszát a stabilizálódás alszakasza követi, melynek során az egyéni belső dinamikai tényező és az elsajátítandó feladatra jellemző dinamikai tényező közti különbség fokozatosan csökken figyelembe véve és megtartva az egyénre jellemző sajátosságokat. Ennek az alszakasznak a végén az elsajátítandó mozgásos cselekvés térbeli, időbeli és dinamikai szerkezete stabil, a viszonylag változatlan vagy előre jól behatárolható mikrokörnyezeti feltételek között.

Összességében azt mondhatjuk, hogy minden új mozgásos cselekvés elsajátítása az akkomodációval kezdődik. Az akkomodáció a kereséssel kezdődik és a stabilizálódás alszakaszával fejeződik be.

Az akkomodáció során az egyéni belső dinamikai tényező fokozatos változása történik a feladatra jellemző dinamikai tényező irányába az egyéni sajátosságok figyelembevétele és megtartása mellett.

Az akkomodáció, vagyis az új mozgásos cselekvés, séma kialakítása akkor fejeződik be, amikor a végrehajtandó feladat variabilitása csökken, vagyis a végrehajtás stabilizálódott a viszonylag állandó vagy jól behatárolt mikrokörnyezeti befolyásoló tényezők között.

A mozgásos cselekvések tökéletesedésének folyamata az akkomodáció után az asszimiláció során valósul meg. Az asszimiláció az az alkalmazkodási folyamat, amikor egy már elsajátított mozgásos cselekvés, séma változatos és előre be nem jósolható mikro- és makrokörnyezeti befolyásoló tényezők között is hatékonyan, gazdaságosan és sikeresen kerülhet felhasználásra.

Az asszimiláció a kiterjesztés és adaptivitás alszakaszain keresztül valósul meg. A kiterjesztés során az elsajátított feladat a térbeli, időbeli és dinamikai szerkezetének megtartásával egyre hatékonyabb, gazdaságosabb és sikeresebb végrehajtása várható a nagymértékben változó mikro- és makrokörnyezeti tényezők mellett is. Más szavakkal kifejezve a feladatra jellemző dinamikai tényező variabilitása annak ellenére alacsony marad, hogy a feladat mikro- és makrokörnyezeti feltételei nagymértékben változhatnak.

Az adaptivitás szakaszában az elsajátított feladat a térbeli, időbeli és dinamikai szerkezetének megtartása már nem célravezető, ezért a szerkezet szükséges (a környezetihez igazodó) mértékű elvesztése mellett is hatékony, gazdaságos és sikeres.

Az eddigiek során arra törekedtünk, hogy nagyvonalakban, átfogóan bemutassuk a mozgástanulás és mozgásfejlődés integrált modelljének szakaszait és alszakaszait. A következő táblázatban bemutatjuk, hogy az integrált modell által javasolt szakaszok és alszakaszok, milyen viszonyban vannak a már részletesen ismertetett mozgástanulási modellek egyes szakaszaival.

Meinl-Schnabel	Fitts, Posner	Zimmerman	Graham	Gallahue	Newel	Verijken	Gentile	Vass
durva koordináció	Kognitív	megfigyelés	szabályozás előtt	Keresés	Koordináció	Kezdő	Tudatosulás	keresés
		szabályozás	szabályozás	Felfedezés				stabilizálás
finom koordináció	Asszociatív	önellenőrzés	Felhasználás	Kombinálás	Szabályozás	Haladó	Diverzifikálás / fixálás	kiterjesztés
				Alkalmazás				adaptivitás
kreatív finom koordináció	Autonóm	önszabályozás	Professzionális	Teljesítmény	Készség	Szakértő		
				Egyéni				

Arra kívánunk rámutatni, hogy a nemzetközi szakirodalomban fellelhető mozgástanulási modellek által javasolt szakaszok és az egyes szakaszok jellemzői kölcsönösen megfeleltethetők a mozgástanulás és mozgásfejlődés integrált modellje által javasolt szakaszokkal és alszakaszokkal.

Továbbá az integrált modell által javasolt szakaszok és alszakaszok során lezajló mozgásszabályozási folyamatok értelmezhetők és beazonosíthatók az ontogenetikai, valamint a kognitív fejlődésben megfigyelhető alkalmazkodási folyamatokban és ezzel egy időben a dinamikusrendszer-elmélet szerinti megközelítés értelmében is helytálló.

S végül, de nem utolsó sorban az egyes szakaszok és alszakaszok során elérendő cél és a cél elérést támogató feladatgyakorlási (mikrokörnyezeti) elrendezésre is javaslatot tesz az elsajátítandó feladat nominális nehézségének és figyelmi kapacitásigényének figyelembevételével.



## 5. Egy sportági technikai elem oktatásának módszertana – „cél tábla” modell

### A mozgásos cselekvések térbeli, időbeli és dinamikai összetevői

A következőkben áttekintjük, hogy az egyes mozgásos cselekvéseket a hazai és a nemzetközi szakirodalom alapján, milyen összetevőkre, vagyis térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőkre lehet szétbontani, annak érdekében, hogy relatíve objektív módon meg lehessen határozni az egyes mozgásos cselekvések összetettségét, bonyolultságát, vagyis nominális nehézségét.

A hazai oktatási gyakorlatban a mozgásos cselekvések szerkezeti összetevőinek elemzése a gimnasztika területére vezethető vissza (Honfi, 2011). Ennek megfelelően egy adott mozgásos cselekvésnek lehetnek térbeli, időbeli és dinamikai összetevői.

Térbeli szerkezeti összetevők	Időbeli szerkezeti összetevők	Dinamikai szerkezeti összetevők
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a kiinduló és befejező helyzet,</li> <li>• a mozgás iránya,</li> <li>• a mozgás terjedelme,</li> <li>• a helyváltoztatás,</li> <li>• a helyzetváltoztatás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a mozgás időtartama, mozgásüteme,</li> <li>• a mozgás sebessége, sebességváltozásai,</li> <li>• a mozgás tempója, ritmusa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• statikus,</li> <li>• dinamikus (fékező, legyőző)</li> </ul>

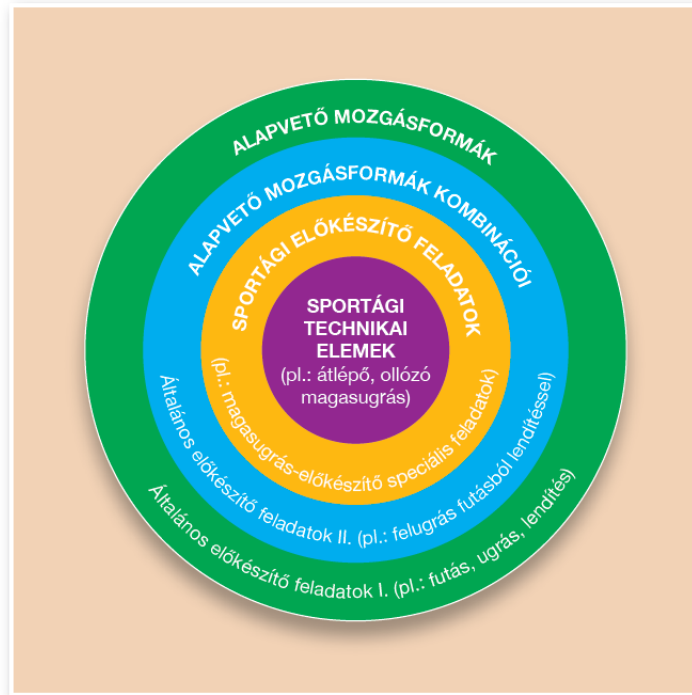
A nemzetközi oktatási gyakorlatban a mozgásos cselekvések, mozgások szerkezeti összetevőinek leírására a mozgáskonceptációs rendszert alkalmazzák (Boronyai és mtsai., 2015).

Saját testre és térbeli tudatosságra vonatkozó összetevők	Energiabefektetésre vonatkozó összetevők	Kapcsolódási lehetőségekre vonatkozó összetevők
<ul style="list-style-type: none"> <li>• elhelyezkedés a térben (pl.: helyben, mozgás közben)</li> <li>• mozgásirányok (pl.: fel, le, előre, hátra, balra, jobbra)</li> <li>• mozgás útvonala (pl.: egyenes, kanyargós, cikcakk alakzat)</li> <li>• mozgás horizontális síkjai (pl.: alacsony, közepes, magas)</li> <li>• mozgás kiterjedése (pl.: kis terjedelmű, nagy terjedelmű)</li> <li>• testrészek viszonya (pl.: szűken, szélesen, szimmetrikusan, aszimmetrikusan)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• energiabefektetés időtartama (pl.: rövid, közepes, hosszú)</li> <li>• energiabefektetés intenzitása (pl.: kicsi, közepes, nagy)</li> <li>• energiabefektetés szabályozottsága (pl.: külsőleg/belsőleg meghatározott)</li> <li>• energiabefektetés üteme, tempója, ritmusa (pl.: lassú, gyorsuló, lassuló)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kapcsolat társsal/ eszközzel (pl.: vezető/követő, összhangban/ellentétesen, párokban/csoportban, alatt/fölött, mellette/mögötte, közeledve/távolodva)</li> </ul>

Mindkét felosztási rendszer célja, hogy a javasolt összetevők mentén lehetővé tegye oktatási szempontból az egyes mozgásos cselekvések összetettségének, valamint az egyes izomcsoportok izomműködésének szempontjából történő beazonosítását.

A következőkben bemutatjuk a mozgásos cselekvések csoportosításának lehetőségeit a mozgásfejlődés során megjelenő alapvető mozgásformáktól a sportágspecifikus technikákig a mozgásos cselekvések térbeli, időbeli és dinamikai összetettségének megfelelően.

A „cél tábla” ábrán látható, hogy a mozgásos cselekvéseket négy fő csoportba célszerű besorolni a már említett térbeli, időbeli és dinamikai összetettség alapján.



### **Alapvető mozgásformák: alacsony nominális nehézség**

Az alapvető mozgásformákat helyváltoztató, helyzetváltoztató és manipulatív csoportokba sorolhatjuk. A helyzetváltoztató mozgásformákba alapvetően egyensúlyi helyzetek, különböző tengely körüli forgások, forgatások és döntések kerülnek, amelyeket helyben végzünk. A helyváltoztató mozgásformákba az adott térben végrehajtható kúszások, mászások, ugrások, járások, futások, míg a manipulatív mozgásformák csoportjába a kézzel és lábbal végezhető különböző eszközös feladatok kerülnek. Az alapvető mozgásformák térbeli, időbeli és dinamikai szerkezetére jellemző, hogy egyszerűek, de nélkülözhetetlenek a későbbi, összetettebb térbeli, időbeli és dinamikai szerkezettel rendelkező mozgásos cselekvések hatékony elsajátításában.

### **Alapvető mozgásformák kombinációi: közepes nominális nehézség I.**

A következő szintet az alapvető mozgásformák kombinációi jelentik. Az ilyen mozgássorok vagy mozgáskombinációk száma szinte végtelen, hiszen az alapvető mozgásformák összekapcsolásának lehetőségét a környezet, illetve az elérendő cél határozza meg.

Alapvetően azt mondhatjuk, hogy az ilyen jellegű mozgáskombinációk térbeli, időbeli és dinamikai értelemben bonyolultabbak az alapvető mozgásformáknál ezért ezeket közepes nominális nehézségű feladatoknak tekintjük.

Az alapvető mozgásformákból álló mozgáskombinációk és mozgássorok végrehajtásában szerzett sokoldalú tapasztalat egyrészt növeli az alapvető mozgásformák végrehajtásának színvonalát, másrészt pedig előkészíti a későbbi sportági jellegű, előkészítő és a sportágspecifikus technikák elsajátítását.

### **Sportági előkészítő feladatok: közepes nominális nehézség II.**

A harmadik csoportba tartozó mozgásformák tulajdonképpen az alapvető mozgásformákból álló mozgáskombinációkat és mozgássorokat jelenti, amelyet az adott sportágspecifikus technika végrehajtását előkészítő, sajátos térbeli, időbeli és dinamikai végrehajtásához igazodva hajtunk végre.

A sportági jellegű, előkészítő mozgásformák térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőik mentén nem feltétlenül bonyolultabbak az alapvető mozgásformákból álló mozgáskombinációknál, csak a végrehajtásra vonatkozóan speciálisabbak, és egy időben több szempont érvényesül.

### **Sportági technikai elemek: magas nominális feladatnehézség**

A mozgásos cselekvések, mozgásformák legmagasabb szintje a sportágspecifikus mozgásformákat és sportági technikákat foglalja magába. Jellemzője, hogy az adott sportági környezetnek megfelelő térbeli, időbeli és dinamikai szerkezet mentén szükséges ezeket végrehajtani.



## 6. A floorball játék gyakorlatanyaga

### 6.1. A floorball játék technikai elemei

A floorball sportágban, csakúgy, mint a többi labdajátékban az alapvető technikák a mozgásokra, futásokra és egyéb alapvető mozgásformára épülnek. Célunk, hogy olyan alapgyakorlat-anyagot, játékgyűjteményt adjunk közre, amely segítséget nyújt a gyerekek floorball játékának fejlesztésében.

*Sportági technikák:*

**1. Alapállás, alaphelyzet** (enyhén hajlított térd, terpeszállás – egyik láb kissé elől –, a felső könyök egy kissé kiemelve)

Ütőfogás: az ütő végét kell fogni, 2 mutatóujj lefelé néz a föld felé (vállhoz emelve, mintha puskát fogna), általában a fenti kéz az, amelyikkel ír, rajzol a gyerek – domináns kéz –, a tenyeres oldalnak a lenti kéz oldalán kell előre néznie). Az ütő állított helyzetben nagyjából a gyerek köldöke fölé érjen 5-10 cm-rel. Felnőtteknél az ütő nagyságrendileg a köldökig érjen. Egy hosszabb ütővel erősebbet lehet ütni, míg egy rövidebbel jobban lehet húzni, illetve a cselezés is könnyebb, hiszen a testhez közel lehet vezetni a labdát.

- jobbos ütőfogás (bal kéz fogja az ütő végét, a jobb kéz másfél arasszal lentebb, alaphelyzetben az ütő a jobb oldalon van tenyeres oldallal előre)
- balos ütőfogás (jobb kéz fogja az ütő végét, a bal kéz másfél arasszal lentebb, alaphelyzetben az ütő a bal oldalon van tenyeres oldallal előre)

Ezek a technikák határozzák meg a gyerekek minden labdás tevékenységét. A helyes technika végrehajtása megkönnyíti a további feladatok végrehajtását. Minél közelebb jut a gyerek a tökéletes technika végrehajtásához, annál gyorsabban tud a következő mozgásszintre jutni. Mindenkinél előfordulhatnak kis egyedi eltérések. Amíg ezek nem akadályozzák a mozgások végrehajtását, addig a gyerekek alkalmazhatják.

### 2. Labdavezetés

- állásban
- mozgás közben (járás-futás)
- tenyeres (az ütő hajlított kanál része)
- fonák (az ütő domború része)
- két kezes ütőfogással (biztosabb labdakontroll)
- egy kezes ütőfogással (gyorsabb, abban az esetben kiváló, ha az ellenfél mögöttem van, a labdát előre lehet tolni egy kézzel)
- csel (irány vagy sebesség megváltoztatása –

A labdavezetés a szárazföldi labdás csapatjátékok egyik legfontosabb építőköve. A mozgástanulás különböző fázisaiban a gyerekek különböző sebességű labdavezetésekre képesek. Ezzel a technikai elemmel tudnak a játékosok egyedül eljutni a pálya különböző

pontjaira. Ideális labdavezetésnél lábunkkal, testünkkel fedezzük a labdát, a labdavezető úgy helyezi a labdát, hogy mindig Ő legyen a labda és a védő között (képen). A támadás egyik alapja, a csapatjáték egyéni mozgáseleme.





### 3. Labdaátadás (általában alaphelyzetben)

- tenyeres
- fonák
- láb (kevésbé jellemző)
- álló helyben
- mozgás közben (járás-futás)
- különböző irányokba (előre-hátra-jobbra-balra)
- ezek kombinációi

A csapatjátékok kimagasló eleme az átadás. Ezek fontosságának felfedezése a gyerekeknél hosszan tartó folyamat. Az átadás sebessége, gyors mozgásból történő végrehajtása a mozgásfejlődés kezdeti szakaszában kevésbé elvárható. Az átadás a floorball játékban a társas kapcsolatok első lépése, a 2 ember kapcsolata. Átadásokkal a csapat gyorsabban juthat el az ellenfél kapujához, hiszen az átadás sebessége nagyobb, mint a labdavezető játékos sebessége. Természetesen az átadás kockázatot is jelent. A játékban állóhelyben, valamint minden irányban történő mozgások közben előfordulhatnak átadások, így valamennyi variációra fel kell készíteni a gyerekeket.



**4. Labdaátvétel** (általában alaphelyzetben, a testsúly és az ütő hátraengedésével a labdát le lehet lassítani)

- tenyeressel
- fonákkal
- testtel (utána ütővel kell hozzáérni)
- lábbal (utána ütővel kell hozzáérni)
- álló helyben
- mozgás közben (járás-futás)
- különböző irányokból (szemből-hátulról-jobbról-balról)
- ezek kombinációi

A labdaátvétel szerves része az átadásoknak. Ennek a technikai elemnek a fejlesztésével gyorsítható meg az átadások sebessége. A labdaátvétel készségének fejlesztésével jelentősen csökkenthetjük az átadásokban rejlő kockázatot. Mind állóhelyben, mind mozgásban gyakoroltatnunk kell a gyerekekkel, hiszen a játékban mindegyik előfordul.



## 5. Lövés (testsúlyáthelyezéssel hátulról előre)

- tenyeres
- fonák
- álló helyben
- mozgás közben (járás-futás)
- ütött (labdát rövid ideig érintjük az ütővel, ütésnél általában a lövő mellett van a labda) – kiemelt fajtája a pattintott-ütött ütés, ahol az ütő először a földet éri, a játékos kissé letolja az ütő fejét a földre, így az ütő szinte elpattan a földről
- húzott (az ütő hosszabb ideig gyorsítja a labdát, amely általában a lövő mögül indul, tehát ideálisan a test mögül kell előre húzni)
- lapos (az ütő közel függőleges, felső része kissé előre dől, fenti kéz könyöke kissé megemelve, ütő feje előre dől)
- emelt (az ütőn lévő lenti kéz csuklója felfelé mozog – tenyeresnél tenyér felfelé fordul, fonáknál kézhát felfelé fordul – „lapátolás a homokozóban”)

A lövés a játék sava-borsa. A gyerekek nagy részének legfontosabb szempontja, hogy lőtt-e gólt. Sikerélményük ékköve a gólszerzés, ami a lövések sokrétű elsajátításával könnyebbé válhat.



**6. Kapus feladatai** (általában térdelve véd, vetődik, lábbal elrúgja a labdát különböző testhelyzetekben, megfogja a labdát, kigurítja, kidobja pattintva, közelre vagy minél messzebb)

A kapus más sportágak kapusaival ellentétben nem a lábain áll, hanem a térden állva helyezkedik el.

A felkarját vízszintesen, az alkarját pedig függőlegesen tartja. A lábszárát befelé fordítja, a lábfeje egymáshoz ér, vagy a földön vízszintesen az egyik sarok felé kinyúlik.

Általában a rövid sarkot védi és a hosszúsarokra lábbal és kézzel mozdul – szemafor mozgás: folyamatos kéz mozgás, láb együtt fordul (amikor az egyik láb kinyúlik oldalra, a másik láb keresztben a test alá fordul).

A kapusterületen belül szabadon mozoghat, felállhat, de egy testrésszel érinteni kell a kapusterületet.

A kapus nagyban megkönnyíti a csapat munkáját, hogy biztonságot nyújt társai számára. A gyerekek szívesen állnak be a kapuba, de a kiválasztásnál előnyben részesíthetjük a mozgékony, nagyobb testű, jó mozdulatgyorsasággal rendelkező játékost.

## **7. Védekezés**

- labdás támadó védeése (alaphelyzetben, helyezkedjünk a támadó és a saját kapunk közé – védővonal; lépünk tőle kar- vagy ütőtávolságra – védőtávolság), igyekezzünk lehetőleg a pálya széle felé terelni
- labda nélküli támadó védeése (alaphelyzetben úgy felállva, hogy egyszerre lássuk a labdát és a saját emberünket is); a támadó elmozgása esetén ezt a kétfelé irányuló figyelmet továbbra is fent kell tartani

A mondás azt tartja, hogy „a támadók nyerik a meccset, de a védelem a bajnokságot”. A védekezés fontossága elengedhetetlen a csapat kialakítása szempontjából. Neves sportszakemberek elgondolása, hogy amikor edzésen jól megtanítom védekezni a gyerekeket, Ők maguk tanítják meg jól támadni ezzel csapattársaikat. A védő fél térdét lerakhatja a talajra, az ütőjét is a talaj közelébe engedheti (kéz nem érhet le), ezzel is nagyobb felületet képezvén a lövés vagy átadás megállítására. A védő alaphelyzetében a labdás támadó és a saját kapu közötti képzeletbeli egyenesen helyezkedik el (védővonal), illetve nagyságrendileg 1 méterre a támadótól (védőtávolság), hogy bármikor lehetőség szerint a labdához tudjon érni. Labda nélküli támadó védeésénél fontos szabály, hogy a védőnek úgy kell helyezkednie, hogy mind a labdát, mind az általa őrzött támadót látnia kell.

Védekezésben az emberfogásos, illetve a területvédelem is használható. Kis korban először az emberfogásossal kell kezdenünk.

## 6.2. A floorball sportág technikai elemeinek oktatási szintjei a „cél tábla” modell alapján – FMS (alapvető mozgásformák) szint

A következőkben egy olyan gyakorlatanyagot szeretnénk nyújtani, amely a sportági alapmozgásokkal kezdődően építik fel a feladatokat. A sportági alapmozgások minden sportágban a természetes mozgásokra épülnek. Ezek a helyváltoztató, a helyzetváltoztató és a finommotoros mozgások.

A helyváltoztató mozgások közé tartoznak a járások, futások, szökdelések, szökkenések, kúszások, mászások, csúszások, ugrások, érkezések.

A helyzetváltoztató mozgások csoportjába a testsúlymozgatások, egyensúlyozások, függések, dőlések, gurulások, átfordulások, fordulatok, fordítások, hajlítások, nyújtások, tolások, húzások, irányváltoztatások, kitémasztások, emelések sorolhatók.

A finommotoros mozgásokat a gurítások, dobások, elkapások, rúgások, átvételek (minden testrészszel), ütések, ütések eszközökkel, labdavezetések (kézzel, lábbal), eszközök megállítása, átvétele, egyéb eszközhasználatok jellemzik.

Ezeknek az alapmozgások gyakoroltatásának különböző formái kiváló lehetőséget biztosítanak a gyerekeknek, hogy a változó feltételek mellett felfedezhessék az adott mozgás lehetőségeit.

A sportági alapmozgások kiválóan előkészítik a gyerekeket a további feladatok elvégzésére.

Törekedjünk arra, hogy minden feladatban csak egyféle alapmozgást gyakoroltassunk!



## Labda nélküli és labdás ügyességfejlesztő feladatok, játékok

A gyerekek elszórtan helyezkednek el a teremben.

Bármilyen labdát használhatunk, nagyobbat kisebbet, végül a floorball-labdát.

- labda fogása – jobb kéz, bal kéz
- 2 tenyér között labda görgetése
- labda földhöz pattintása – jobb kéz, bal kéz
- labda feldobása, elkapása 2 kézzel
- labda feldobása, elkapása – jobb kéz, bal kéz
- ütőfelvétel – az ütő végét kell fogni, 2 mutatóujj lefelé néz a föld felé (vállhoz emelve-puskafogás)
- támadó floorball alapállás
- tenyeres- és fonákoldal megismerése (homorú – domború, illetve mosolygós száj – szomorú száj)
- helyzetváltoztatások (ülés, állás, guggolás, fekvés, térdelés, stb.)
- térdelésben csúszás vagy lépegetés jobbra, balra, előre, hátra
- óriáslabdán ülve a kapus mindig más végtagját nyújtja ki
- két társ egymással szemben helyezkedik el (ülésben, féltérdelésben, térdelésben, hason fekvésben, stb.), és folyamatosan gurítják egymásnak a különböző labdákat
- két társ egymással szemben helyezkedik el térdelésben – egymás felé dobják a labdát, amely elé a társnak be kell állnia, hogy a labda lepattanjon róla
- floorballütővel vagy egyéb eszközzel lufi levegőben tartása

## JÁTÉKOK

### *Számrajzoló variációk*

Ezeket a játékvariációkat a kisiskolásoknak ajánljuk, tantárgyi koncentrációként is jól használhatók a számok írásával, tanulásával párhuzamosan.

- Rajzolj a levegőbe számokat a labdával 1-től 10-ig!
- Rajzolj a levegőbe számokat a labdával 1-től 10-ig a másik kezeddal!
- Rajzolj a földön labdagurítással számokat a labdával 1-től 10-ig!
- Rajzolj a földön labdagurítással számokat a labdával 1-től 10-ig a másik kezeddal!

### *Labdaelkapó-variációk*

- Kézzel dobd fel a labdát, és kapd el! Ha sikerült, dobd fel újra, és tapsolj 1-et, mielőtt elkapod. Ha ez is sikerült, végezd el ugyanezt 2 tapsolással is. Sikeres végrehajtás után mindig eggyel többet tapsolva oldd meg a feladatot. Ha elakadsz, mert nem sikerül az elkapás, kezd előlről a játékot!
- Kisbójával dobd fel a labdát, és kapd el! Meg tudod-e csinálni egymás után 10-szer? Sikerül 20-szor is?
- Dobb fel a labdát különböző eszközök segítségével – cipő, zsebkendő, nagybója, sapka, stb. – majd próbáld meg elkapni az eszköz segítségével!

### *„Dobd a labdát!”-variációk*

- Pattintsd le a földre a labdát! Számold meg, tudsz-e folyamatosan 10, esetleg 20 pattintást végezni! Próbáld ki a másik kezeddal is! Megy váltott kezekkel is? (A labdát le lehet dobni úgy, a tenyér lefelé néz, és úgy is, hogy felfelé.)

Dobd egyik kezedből a másikba a labdát, anélkül hogy leesne! Meg tudod csinálni egymás után 10-szer? Esetleg 20-szor is? Próbáld meg különböző tenyérhelyzetekkel is. *„Dobd a labdát!”-variációk társsal*

Két társ egymással szemben helyezkedik el kartávolságra. Az egyik elengedi a labdát, a másiknak el kell kapnia, mielőtt földet ér (különböző kéztartásokkal: tenyér lefelé, illetve felfelé néz; a kar különböző kezdő helyzetekből való indításával: labda mellől, labda alatti helyzetből, labda feletti helyzetből, test mögül, stb.)

### *„Tűz-víz-repülő”-variációk*

- A gyerekek állnak a teremben – pedagógus sajátos vezényszavait követve különböző játékos feladatokat csinálnak: „tűz”-re leülnek a padra, „víz”-re felmásznak a bordásfalra, „repülő”-re lehasalnak, karjuk oldalsó középtartásban.
- A vezényszavak kiegészülhetnek pl. a következőkkel:
  - „kishajó”: guggolás, a kar oldalsó középtartásban,
  - „török basa”: törökülés és fülfogás
  - „föld”: hanyatt fekvés, a kar oldalsó középtartásban,
  - „szomorúság”: térdelés,
  - „lovag”: féltérdelés.

## **Védekezés**

A gyerekek elszórtan helyezkednek el a teremben.

- Jelre helyben féltérdelésbe kell ereszkedni.
- Jelre helyben alapállásba kell helyezkedni
- Jelre helyben féltérdelésbe kell ereszkedni ütővel a kézben
- Jelre helyben alapállásba kell helyezkedni ütővel a kézben

## **JÁTÉKOK**

### *„Szobros játék”-variációk*

- A gyerekek szétszóródva állnak a teremben, tapsra szoborrá merevednek. Minden alkalommal másféle szobrot kell bemutatniuk. Sípszóra féltérdelésbe ereszkednek.
- Szoboralakítás tapsra, mint az előző feladatban, sípszóra floorballalapállásba kell ereszkedni.
- Az előző két játék ütővel – az ütővel kell kreatív szobrokat mutatni.

**Labdavezetés helyben** (ülésben, hason fekvésben, féltérdelésben, térdelésben, guggolásban, állásban)

A gyerekek elszórtan helyezkednek el a teremben. Az alábbi módon mindenképpen vezessék a labdát. (Egyéb variációk is kipróbálhatók.)

1. jobbra-balra
2. előre hátra test mellett
3. félkörívben test előtt
4. körben egy karikában

Mindegyik fajta labdavezetést gyakoroltassuk különböző eszközökkel is:

- kézzel (tenyér, kézhat, kézél),
- kisbójával,
- műanyag flakonnal,
- nagy bójával,
- karikával,
- másik labdával,
- bármely más eszközzel.

A floorballütővel történő labdavezetés gyakorlásához használhatunk:

- gumilabdát
- kislabdát
- teniszlabdát
- kicsi szivacsabdát
- babzsákot
- bóját
- pinponglabdát
- stb.

## *JÁTÉKOK*

### *Labdarajzoló-variációk*

- Bármelyik fajta labdával és bármelyik fajta eszközzel, bármilyen testhelyzetben számok rajzolása a földre 1-től 10-ig.
- Rajzolj valamit a földre (autó, nyúl, alma, kacsa, stb.)!

### *„Gurítsd el!”-variációk*

- Bármelyik fajta labdával és bármelyik fajta eszközzel, bármilyen testhelyzetben labdagurítás jobbra-balra. Végre tudod-e hajtani folyamatosan 10-szer, esetleg 20-szor a feladatot, anélkül hogy a labda messzire gurulna?
- Bármelyik fajta labdával és bármelyik fajta eszközzel, bármilyen testhelyzetben labdagurítás előre-hátra. Végre tudod-e hajtani folyamatosan 10-szer, esetleg 20-szor a feladatot, anélkül hogy a labda messzire gurulna?



- Bármelyik fajta labdával és bármelyik fajta eszközzel, bármilyen testhelyzetben labdagurítás félkörben. Végre tudod-e hajtani folyamatosan 10-szer, esetleg 20-szor a feladatot, anélkül hogy a labda messzire gurulna?

#### *„Mondd a számot!”-variációk*

- A gyerekek labdát vezetnek, a pedagógus szemben áll velük, és szabálytalan időközönként számokat mutat, amit hangosan mondaniuk kell.
- A gyerekek labdát dobálnak eszközzel vagy eszköz nélkül, jobb és bal kézzel is, a pedagógus szemben áll velük, és szabálytalan időközönként számokat mutat, amit hangosan mondaniuk kell.

#### *Homokvárépítő-variációk*

- A gyerekek elszórt alakzaban helyezkednek el a teremben. Lapátold ki a homokot a homokozóból, azaz a levegőben ütővel csinálj magad mellett minél nagyobb kupacot! Ki tud gyorsabban lapátolni?
- Emeld át a különböző labdákat a kicsi akadályon, mintha a homokot dobnád ki a gödörből! Lapátold ki minél több labdát!
- A terem közepére ütőket fektetünk le egymás mellé hosszában, hogy akadályt képezzenek. A két csapat az ütők két oldalán helyezkedik el. A pálya szélét lezárjuk palánkkal vagy padokkal. A játékban át kell lapátolni a labdákat a másik térfele. A játékot adott időre játsszuk (1 perc, 2 perc), az a győztes, akinek a térfelén kevesebb labda maradt.
- Az előző feladatot nehezíthetjük, ha a csapatok közé ütők helyett oldalukra fordított tornapadokat helyezünk.

#### **Átadások-átvételek**

1. Paddal szemben – A gyerekek a lefordított padokkal szemben helyezkednek el 1 méterre.
2. Társsal – A gyerekek egymással szemben helyezkednek el egymástól először 1 méterre (a távolság később növelhető).

A gyerekek ülésben, állásban, féltérdelésben végezhetik az átadásokat paddal szemben vagy társsal. Az átadás történhet:

- kézzel (tenyér, kéz hát, kézél),
- kisbójával,
- műanyag flakonnal,
- nagy bójával,
- karikával,
- bármely más eszközzel,
- másik labdával,
- floorballütővel.

Labdaként választhatunk:

- gumilabdát,
- kislabdát,
- teniszlabdát,

- pinponglabdát,
- kicsi szivacs labdát,
- stb.

Átvételkor megállíthatjuk a labdát bármelyik fent felsorolt eszközzel, akár annak tetejére helyezve.

## *JÁTÉKOK*

### *Floorbowling-variációk*

- Guríts célba bármilyen labdával néhány méterre elhelyezett bójákra! Amennyi bójához hozzáér a labda, annyi pontot kapsz.
- Guríts célba bármilyen labdával néhány méterre elhelyezett kuglibábukra vagy egyéb könnyen feldönthető tárgyra! Amennyi feldől, annyi pontot kapsz.

### *„Gurítsd gyorsan!”-variációk*

- Labdagurítás padra bármelyik fajta labdával és bármelyik fajta eszközzel, bármilyen testhelyzetben.
- Labdagurítás társsal bármelyik fajta labdával és bármelyik fajta eszközzel, bármilyen testhelyzetben.

## **Lövések**

Ütőmozdulat kialakítása:

- kézzel,
- különböző eszközökkel (tornabot, fordított floorballütő, karika, baseballütő, stb.),
- különböző testhelyzetekben (állás, guggolás, ülés, térdelés, féltérdelés).

Különböző labdákkal végezzük a gyakorlatokat! A labda lehet:

- gumilabda,
- szivacs kézilabda,
- teniszlabda,
- pinponglabda,
- stb.

### *Ütött lövés – labda és ütő ideális helyzetének kialakítása*

A lövéseket gyakoroltassuk tenyeressel és fonákkal is. Floorballütő is használható.

- A gyerekek elszórtan helyezkednek el a teremben labda nélkül. Ütőmozdulatot végeznek tenyeres és fonák oldalon is különböző lábtartásokkal (zárt láb, terpesz, jobb láb elöl, bal láb elöl stb.)
- A gyerekek vonalban helyezkednek el a teremben labdával. Ütőmozdulatot végeznek lövéssel tenyeres és fonák oldalon is különböző lábtartásokkal (zárt láb, terpesz, jobb láb elöl, bal láb elöl, stb.).

- A gyerekek egy vonalnál helyezkednek el a teremben úgy, hogy ne tudják egymást meglőni. A labda a vonalra kerül. A feladat a labda elütése. A gyakorlást a lábak különböző helyzeteiben végeztessük:
  - egyik láb a vonal előtt, másik a vonal mögött,
  - egyik láb a vonalon, másik a vonal mögött,
  - egyik láb a vonal előtt, másik a vonalon,
  - mindkét láb a vonal mögött,
  - mindkét láb a vonal előtt.

A feladatot a bal és jobb láb helyzetének felcserélésével, illetve tenyeressel és fonákkal is gyakoroltassuk!

Lapos lövéskor az ütő közel függőleges, felső része kissé előre dől, fenti kéz könyöke kissé megemelve, ütő feje előre dől.

- Feladat: labdagurítás úgy, hogy az ütő a lapos lövés helyzetében mozog.

Emelt lövéskor az ütőn lévő lenti kéz csuklója felfelé mozog – tenyeresnél tenyér felfelé fordul, fonáknál kézhát felfelé fordul.

- Feladat: „lapátolás a homokozóban”

#### *Húzott lövés – a labda és ütő ideális helyzetének kialakítása*

A húzott lövés is végrehajtható tenyeres és fonák oldalról is.

- A gyerekek elszórtan helyezkednek el a teremben labda nélkül. Húzómozdulatot végeznek tenyeres és fonák oldalon is különböző lábtartásokkal (zárt láb, terpesz, jobb láb elől, bal láb elől, stb.)
- A gyerekek vonalban helyezkednek el a teremben labdával. Húzómozdulatot végeznek lövéssel tenyeres és fonák oldalon is különböző lábtartásokkal (zárt láb, terpesz, jobb láb elől, bal láb elől, stb.)
- A gyerekek egy vonalnál helyezkednek el a teremben úgy, hogy ne tudják egymást meglőni. A labda a vonalra kerül. A feladat a labda gurítása úgy, hogy minél tovább érintkezzen az ütővel. A gyakorlást a lábak különböző helyzeteiben végeztessük:
  - egyik láb a vonal előtt, másik a vonal mögött,
  - egyik láb a vonalon, másik a vonal mögött,
  - egyik láb a vonal előtt, másik a vonalon,
  - mindkét láb a vonal mögött,
  - mindkét láb a vonal előtt.

#### *Lövések – a labda különböző helyeken – ütött és húzott lövéssel is, tenyeressel és fonákkal is*

A gyerekek egy vonalban helyezkednek el úgy, hogy ne tudják egymást meglőni. Amennyiben lehetőség van rá, mindenkinél legyen több labda, hogy folyamatosan tudják a feladatot végrehajtani. Használják mindegyik lábtartást!

1. jobb láb elől
2. bal láb elől
3. terpeszállás

A labda helyzete a lövés előtt:

- test előtt,
- test mellett bal,
- test mellett jobb,
- test előtt jobbra,
- test előtt balra,
- test mögött jobbra,
- test mögött balra.

## *JÁTÉKOK*

### *„Fújja szél a fákat”-variációk*

- A gyerekek elszórtan helyezkednek el a teremben. Testsúlyáthelyezéseket kell végezniük előre-hátra-jobbra-balra tanári mutatóra.
- A gyerekek elszórtan helyezkednek el a teremben. Testsúlyáthelyezéseket kell végezniük előre-hátra-jobbra-balra tanári jelre (1 taps: előre; 2 taps: hátra; 1 sípszó: jobbra; 2 sípszó: balra; vagy: taps: előre; sípszó: hátra; dobantás: jobbra; „hopp” vezényszó: balra, stb.).

### *Ütőpacs*

2 játékos egymással szemben áll, ütővel pacsiznak egymással térdmagasságban.

### *Ütőninja-variációk*

- A gyerekek elszórtan helyezkednek el a teremben. Az ütő fejét mint mosolygós szájat mindig a kijelölt cél felé kell fordítaniuk. A folyamatosan változó célt a játékvezető határozza meg. A cél kijelölése történhet szöveges módon, labda odadobásával, odahelyezkedéssel. A gyerekeknek „ninkaként” minél gyorsabban a cél felé kell fordítaniuk ütőjüket. Az ütő nem emelkedhet térd fölé.
- A feladat, mint az előbb, azzal a különbséggel, hogy az ütővel együtt az elől lévő cipőornak is a kijelölt cél felé kell mutatnia.

### *Célbaguritós-variációk ütővel*

- A gyerekek elszórtan helyezkednek el a teremben, mindkét lábbal a karikában állnak, labdát kell gurítaniuk, illetve ütniük, hogy az egy vonal mentén guruljon.
- A gyerekek elszórtan helyezkednek el a teremben, egyik lábbal a karikában állnak, labdát kell gurítaniuk, illetve ütniük, hogy az egy vonal mentén guruljon.
- A gyerekek a felezővonalnál állnak több labdával. Be kell gurítaniuk a labdákat a kapuba. A cél minél több gólt gyűjteni.
- A gyerekek az egyik alapvonalnál állnak több labdával. Be kell gurítaniuk a labdákat a kapuba. A cél minél több gólt gyűjteni.

### 6.3. A floorball sportág technikai elemeinek oktatási szintjei a „cél tábla modell” alapján – alapvető mozgásformák mozgáskombinációi

Az alapvető mozgásformák kombinációi lehetőséget nyújtanak a további fejlesztésekre természetesen a floorball feladatok végrehajtásával. Ezeknél a feladatoknál a sportági alapmozgásokat már nem elkülönítve tanítjuk a gyerekeknek, hanem a részfeladatokat összekapcsoljuk.

A helyváltoztató, helyzetváltoztató és a finommotoros gyakorlatok összekapcsolásának nagyon sok variációja lehetséges. A három mozgáscsoporton belül, illetve más mozgáscsoportból vett gyakorlattal is kombinálhatunk. Összekapcsolhatunk tehát helyváltoztatót helyzetváltoztatóval, helyzetváltoztatót helyzetváltoztatóval, finommotorost finommotorossal, valamint helyzetváltoztatót helyzetváltoztatóval vagy finommotorossal, helyzetváltoztatót helyzetváltoztatóval vagy finommotorossal, finommotorost helyzetváltoztatóval vagy helyzetváltoztatóval. Természetesen nem pusztán 2 dolgot kapcsolhatunk, hanem több alapvető mozgásformát is egymás mellé építhetünk.

Kezdetben törekedjünk az egyszerűbb kombinációk alkalmazására, és haladjunk az összetettebb, a gyerekek számára bonyolultabb feladatok irányába!

#### **Ütővel történő labdás ügyességfejlesztés**

A következőkben olyan variációkat sorolunk fel amelyek jól alkalmazhatóak a megfelelő ütő-labda kapcsolat kialakítása céljából. A következő gyakorlatoknál használhatunk különböző méretű ütőket, valamint különböző méretű, tömegű és fajtájú labdákat is.

Variációk:

- földön lévő labdára helyezett ütővel labda gurítása jobbra-balra-előre-hátra
- tenyeres, illetve fonák „labdaterelés” helyben test előtt, test mellett
- tenyeres, illetve fonák „labdaterelés” helyben terpeszállásban, hajlított térddel, majd sípszóra áthúzás két láb között, és folytatás ellenkező irányban
- labdára fektetett ütő hátrahúzása hirtelen, labda „felvétele” az ütőre és vízszintes megtartása
- labdára fektetett ütő hátrahúzása hirtelen, labda „felvétele” az ütőre, vízszintes megtartása, majd feldobása a levegőbe és levétele ütővel, illetve lábbal
- felvett labdával dekázás tenyeres ütőtartással
- felvett labdával dekázás fonák ütőtartással
- felvett labdával dekázás tenyeres és fonák váltott ütőtartással
- felvett labdával dekázás a nyélen
- labdavezetés helyben, jelre labda átgurítása láb alatt ütővel, fordulat, majd labdavezetés haladással
- labdavezetés helyben, jelre félfordulat (90fok) tenyeres irányba, illetve fonák irányba
- labdavezetés helyben, jelre teljes fordulat (180fok) tenyeres irányba, illetve fonák irányba
- labdavezetés terpeszállásban, nyolcas alakban a lábak körül mindkét irányban
- labdavezetés alaphelyzetben, nyolcas alakban láb körül mindkét irányban

## JÁTÉKOK

### *„Tartsd a levegőben!”*

A gyerekek elszórtan állnak a teremben. Fel kell venniük az ütőre a labdát, és a levegőben kell dekázniuk annyit, amennyit tudnak. Próbálják ki a labda levegőben tartását többféle ütőtartással is (tenyeres, fonák, tenyeres és fonák váltogatva, ütőnyél, illetve ezek kombinációi).

### **Védekezés**

A gyerekek a teremben elszórtan helyezkednek el, és tanári jelre hajtják végre a feladatokat. A jel lehet sípszó, taps, szóbeli utasítás, egyéb hang. Javasolt feladatok:

- Mozgás közben jelre féltérdelésbe kell ereszkedni.
- Mozgás közben jelre alapállásba kell helyezkedni.
- Mozgás közben jelre féltérdelésbe kell ereszkedni ütővel a kézben.
- Mozgás közben jelre alapállásba kell helyezkedni ütővel a kézben.
- Karikákat helyezünk el a teremben a létszámnak megfelelően, mindenki ütővel szabadon mozog a területen. Jelre a karikában féltérdelésbe kell ereszkedni.
- Karikákat helyezünk el a teremben a létszámnak megfelelően, mindenki ütővel mozog. Jelre a karikában alapállásba kell helyezkedni.

## JÁTÉKOK

### *„Szobros játék”-variációk*

- A gyerekek tetszőleges útvonalat választva futnak a teremben, tapsra szoborrá merevednek. Minden alkalommal másféle szobrot kell bemutatniuk.
- A gyerekek tetszőleges útvonalat választva futnak a teremben, tapsra szoborrá merevednek. Minden alkalommal másféle szobrot kell bemutatniuk. Sípszóra féltérdelésbe ereszkednek.
- Szoboralakítás tapsra, mint az előző feladatban, sípszóra floorballalapállásba kell ereszkedni.
- Az előző két játék ütővel – az ütővel kell kreatív szobrokat mutatni.
- A gyerekek tetszőleges útvonalat választva futnak a teremben, jelre valamilyen floorball témájú szoborrá merevednek. Minden alkalommal másféle szobrot kell bemutatniuk.
- A gyerekek tetszőleges útvonalat választva futnak a teremben, jelre valamilyen floorballos védekezést ábrázoló szoborrá merevednek. Minden alkalommal másféle szobrot kell bemutatniuk.

### *„Kis mókusok ki a házból!”-variációk*

- A teremben karikákat helyezünk el a gyereklétszámnak megfelelően. A gyerekek tetszőleges útvonalat választva futnak a teremben, és „Kis mókusok be a házba!” felkiáltásra bemennek a házba (beállnak a karikába), ahol a védekező alapállás helyzetét veszik fel. Ezt követően a „Kis mókusok ki a házból!” kiáltásra ki kell jönni a karikából, és folytatni a futkosást a teremben.
- Az előző játék azzal a különbséggel, hogy a karikában a féltérdelés helyzetét kell felvenni.
- Az előző két feladat ütővel végrehajtva.
- A játék kombinálható más játékokkal is (pl. fogójátékkal, „Tűz-víz-repülő”-vel)

## **Labdavezetés helyben**

A gyerekek elszórtan helyezkednek el a teremben. Az alábbi háromféle módon vezessék a labdát:

1. jobbra-balra,
2. előre-hátra test mellett,
3. félkörívben test előtt.

A különböző helyzetekben a 3 fajta labdavezetést gyakoroltassuk

- egy lábon állva lábbal, majd lábcserével,
- egy lábon állva ütővel,
- egyensúlyeszközön állva ütővel,
- labdára felülről rászorított ütővel (tenyeres, fonák),
- földre letett mez felett áthúzva (a labda mindig átgurul a mezen),
- tornaszőnyeg tetején állva,
- tornaszőnyeg tetején állva, a labda is a szőnyegen,
- nyolcas alakban láb körül,
- zárt állásban körben,
- 2 labdával.

A labdát vezethetjük különböző eszközökkel is (karika, tornabot, seprű, stb.), de itt már nagyobb hangsúlyt helyezhetünk a floorballütő használatára.

Vezethetünk különböző méretű, tömegű, keménységű labdákat is (kosárlabda, kézilabda, röplabda, gumilabda, szivacskezilabda, miniteniszlabda, teniszlabda, pinponglabda, stb.), de itt már törekedjünk arra, hogy a floorball-labda is előtérbe kerüljön!

## **Labdavezetés mozgás közben**

### **1. Labdavezetés helyzetváltoztatás közben**

A gyerekek elszórtan helyezkednek el a teremben, és egyhelyben hajtják végre a feladatokat. Labdavezetést végeznek, miközben

- állásból guggolásokat végeznek,
- a féltérdelés és guggolás helyzeteket váltogatják,
- állásból leülnek, majd felállnak,
- az felsoroltak kombinációit végzik.

### **2. Labdavezetés helyváltoztatás közben**

A gyerekek labdavezetés közben mozognak a teremben. A labdavezetés történhet

- séta közben,
- lassú futás közben,
- padon végigsétálva, a labda a földön,
- pad mellett séta, a labda a padon,
- sebességváltoztatással,

- irány megváltoztatásával,
- körbefordulással,
- mászással.

A labdát vezethetjük különböző eszközökkel is (karika, tornabot, seprű stb.), de itt már nagyobb hangsúlyt helyezhetünk a floorballütő használatára.

Vezethetünk különböző méretű, tömegű, keménységű labdákat is (kosárlabda, kézilabda, röplabda, gumilabda, szivacskezilabda, miniteniszlabda, teniszlabda, pinponglabda stb.), de itt már törekedjünk arra, hogy a floorball-labda is előtérbe kerüljön!

## *JÁTÉKOK*

### *„Szobros játék”-variációk*

- A gyerekek labdavezetéssel futnak tetszőleges útvonalon a teremben, tapsra szoborrá merevednek. Minden alkalommal másféle szobrot kell bemutatniuk.
- A gyerekek labdavezetéssel futnak tetszőleges útvonalon a teremben, tapsra szoborrá merevednek. Minden alkalommal másféle szobrot kell bemutatniuk. Sípszóra féltérdelésbe ereszkednek.
- Szoboralakítás tapsra, mint az előző feladatban, sípszóra floorballalapállásba kell ereszkedni.
- A gyerekek tetszőleges útvonalat választva, labdavezetéssel futnak a teremben, jelre valamilyen floorball témájú szoborrá merevednek. Minden alkalommal másféle szobrot kell bemutatniuk.
- A gyerekek tetszőleges útvonalat választva, labdavezetéssel futnak a teremben, jelre valamilyen floorballos védekezést ábrázoló szoborrá merevednek. Minden alkalommal másféle szobrot kell bemutatniuk.

### *„Kis mókusok ki a házból!”-variációk*

- A teremben karikákat helyezünk el a gyereklétszámnak megfelelően. A gyerekek tetszőleges útvonalat választva, labdavezetéssel futnak a teremben és „Kis mókusok be a házba!” felkiáltásra bemennek a házba (beállnak a karikába), ahol az alapállás helyzetét veszik fel. Ezt követően „Kis mókusok ki a házból!” kiáltásra ki kell jönni a karikából, és folytatni a futkosást labdavezetéssel a teremben.
- Az előző játék azzal a különbséggel, hogy a karikában a féltérdelés helyzetét kell felvenni.

### *Pacsizós*

A gyerekek labdavezetéssel mozognak a teremben, kétkezes ütőfogással vezetik a labdát. Amikor szembetalálkoznak valakivel, a lenti kézzel el kell engedniük az ütőt, és pacsizniuk kell a társsal. Folyamatosan számolják, hogy hány társsal sikerült összepacsizni.

### *Fogójátékok*

- *Gyűjts csapatot!* – A fogónál van labda és az ütőjével labdavezetést hajt végre haladással, a többiek futnak a teremben ütővel a kézban (a megbeszélte ütőtartási kritériumoknak



megfelelően). Akit megfog a fogó, az labdát vesz, és ő is fogóvá válik, így egyre több fogó lesz a játékban. Aki a végén utoljára marad labda nélkül, az a győztes.

- *Szalagos fogó* – Mindenkinél labda van, a gyerekek labdavezetéssel közlekednek a teremben. A fogókat színes szalag jelöli. Akit a fogó megfog, annak átadja a szalagot. (Szalag helyett mezzel is játszható.)
- *Macifogó labdavezetéssel* – A felezővonalon áll egy „maci”, a többiek – a „kicsi málnák” – az alapvonalon helyezkednek el. A tanári jelre mindenkinek át kell jutni a túlsó oldalra labdavezetéssel anélkül, hogy megfognák. Akit a fogó megfog, annak valamilyen feladatot kell megcsinálnia (felmászni a bordásfalra, dekázni 5-ször, végigvezetni a labdát a padon, stb.), utána visszaállhat a játékba.
- *Terpeszfogó labdavezetéssel* – A fogókat szalaggal vagy mezzel jelöljük. A játék végéig ők a fogók. Akit a fogó(k) megfog(nak) terpeszbe áll, társai kiszabadíthatják, ha átgurítják a labdájukat a lába alatt. A fogók akkor nyernek, ha mindenkit terpeszbe tudtak állítani.
- *Jégfogó labdavezetéssel* – a fogókat szalaggal vagy mezzel jelöljük. A játék végéig ők a fogók. Kiválasztunk egy vagy két kiolvasztót, aki ki tudja szabadítani az elfogottakat. Akit a fogó(k) megfog(nak), szobrot csinál, kiolvasztó társa, társai kiszabadíthatják, ha megérintik.
  1. változat: A fogók ismerik a kiolvasztót és nem foghatják meg.
  2. változat: A kiolvasztó(k) kiléte titok a fogók előtt, és őt is elkapathatják, de akkor nem tud már olvasztani.
- *Szincápa labdavezetéssel 1.* – Egy vagy több „cápa” áll a felezővonalon, a „kicsi halak” az alapvonalon helyezkednek el. A „cápa” mond egy színt. Akin van ilyen szín, labdát vezetve átmehet a túloldalra, akin nincs, annak labdavezetéssel át kell jutnia a túlsó oldalra anélkül, hogy megfognák. Akit a fogó megfog, annak valamilyen feladatot kell megcsinálnia (felmászni a bordásfalra, dekázni 5-ször, végigvezetni a labdát a padon, stb.), utána visszaállhat a játékba.
- *Szincápa labdavezetéssel 2.* – Egy vagy több cápa áll a felezővonalon, a kicsi halak az alapvonalon helyezkednek el. A cápa mond egy színt, akin van ilyen szín átmehet a túloldalra, akin nincs át kell jutni a túlsó oldalra anélkül, hogy megfognák. Akit a fogó megfog, annak be kell állnia középre, így egyre több lesz a „cápa” és egyre kevesebb a menekülő „halacska”.

#### *„Dodzsemjáték”-variációk*

- A gyerekek tetszőleges útvonalat választva, kétkezes ütőfogással vezetik a labdát a teremben. Amikor szembetalálkoznak valakivel, óvatosan ütközni kell vele vállal. Mindenki számolja, hogy hány társsal találkozott.
- Az előző játék azzal a különbséggel, hogy találkozáskor a vállal történő óvatos ütközés közben egy picit tolni is kell a társon.
- Az említett két játék egykezes ütőfogással.

#### *FloorballKRESZ, „Rendőráutós”-variációk*

- A gyerekek labdát vezetnek, a velük szemben álló pedagógus a „rendőr”, aki mutatja, hogy milyen irányba kell menniük (előre, hátra, jobbra, balra). Amikor felemeli a karját, mindenkinek meg kell állnia.

- A gyerekek labdát vezetnek, a velük szemben álló pedagógus a „rendőr”, aki mozgásával mutatja (előre, hátra, jobbra, balra), hogy milyen irányba kell menniük (előre, hátra, jobbra, balra). Amikor felemeli a karját, mindenkinek meg kell állnia.
- A gyerekek labdát vezetnek, a velük szemben álló pedagógus a „rendőr”, aki ütővel, labdával mutatja, (jobbkezes-balkezes-támadó-védő ütőfogással/ütőhasználattal) hogy milyen irányba kell menniük.

#### *„Csiga–gepárd”-variációk*

- A gyerekek tetszőlegesen választott útvonalon, labdavezetéssel közlekednek a teremben. Sípszóra gyorsítaniuk kell, „gepárdként” kell haladniuk, a következő sípszóra le kell lassítaniuk, „csiga” üzemmódra váltanak.
- A gyerekek tetszőlegesen választott útvonalon, labdavezetéssel közlekednek a teremben, és közben tanári vezényszóra („Gepárd!”) gyorsítani („Csiga!”) lassítani kell.
- A gyerekek tetszőlegesen választott útvonalon, labdavezetéssel közlekednek a teremben, és közben a tanári utasításnak megfelelően előre megbeszélt állatot utánoznak labdavezetés közben:
  - „béka” – guggolásban szökdelve kell vezetni a labdát,
  - „gólya” – egy lábon kell vezetni a labdát,
  - „szöcske” – ugrálva kell vezetni a labdát,
  - „majom” – furcsán ugrándozva kell vezetni a labdát.

#### *Védd meg magad!*

- A gyerekek tetszőlegesen választott útvonalon, labdavezetéssel közlekednek a teremben. Amikor találkoznak valakivel, hátat kell fordítani a társnak, és terpeszbe kell állni (labda megvédése).
- A gyerekek tetszőlegesen választott útvonalon, labdavezetéssel közlekednek a teremben. Amikor találkoznak valakivel, hátat kell fordítani a társnak, és terpeszbe kell állni (labda megvédése), majd egy másik irányba kell haladni.

#### *Csere-bere*

A gyerekek tetszőlegesen választott útvonalon, labdavezetéssel közlekednek a teremben. Ha valakivel találkoznak, labdát kell cserélniük, és tovább kell haladniuk.

#### *Porcelánbolt – kerülj ki!*

- A gyerekek tetszőlegesen választott útvonalon, labdavezetéssel közlekednek a teremben. Amennyiben találkoznak valakivel, egy tenyeres-fonák labdaáttétel után egy másik irányba kell továbbhaladniuk. Senkihez nem szabad hozzáérni!
- A gyerekek tetszőlegesen választott útvonalon, labdavezetéssel közlekednek a teremben. Ha találkoznak valakivel, egy lepördülés-lefordulás után egy másik irányba kell továbbhaladniuk. Senkihez nem szabad hozzáérni!

## Átadások-átvételek

A tanulók elhelyezkedése:

1. Paddal szemben, attól 1-3 méter távolságra
2. Társsal szemben, egymástól 1-3 méter távolságra
3. 3-as csoportokban háromszögben, egymástól 1-3 méterre

Mindegyik fajta átadás-átvételi formára szükség van a gyakoroltatásnál.

Álló helyben

- egy lábon állva (lábcserevel is),
  - egyensúlyeszközön állva,
  - helyzetváltoztatás közben (guggolás-féltérdelés-állás),
  - szökdelés közben.
- Egymással szemben áll két gyerek. Egyikük oldalán két bója egymástól 3 méterre, átadásokat kell adniuk, de egyikük csak a bójákon kívülről passzolhat folyamatos mozgás után (fut jobbra és balra a két bójához), míg az adogató társ a helyén marad. Szerepcserével is végeztessük! Meghatározhatjuk az átadások módját (tenyeres, fonák, az egyik oldalon tenyeres, a másikon fonák).
- 4 bóját négyszögben helyezünk el egymástól 2-3 méterre, a 4 bójánál áll 4 gyerek. Mindenki a helyén marad, miközben
- balra továbbítja a társtól érkező labdát,
  - balra továbbítja a társtól érkező labdát,
  - balra továbbítja a társtól érkező labdát, de az egyik átló két végpontjából egyszerre indul el egy-egy labda,
  - balra továbbítja a társtól érkező labdát, de az egyik átló két végpontjából egyszerre indul el egy-egy labda.

Mozgás közben

- előre-hátra mozgással,
- jobbra-balra mozgással,
- folyamatos mozgással minden irányban.

Mindegyik fajta átadás-átvételi formára szükség van a gyakoroltatásnál. Ezek kombinációit alkalmazhatjuk.

- A hármasok a pálya teljes hosszában helyezkednek el, de a 3 játékos keresztbe dolgozik a teremben. A labdás áll középen, a labda nélküli a két szélén. A középső egyszer az egyiknek, egyszer a másiknak passzol (tenyeres, fonák, csak tenyeresrel érhet labdához, csak fonákkal érhet labdához).

## JÁTÉKOK

„Ki ad többet?”-variációk

Adott idő alatt ki ad több átadást, vagy ki gyűjti előbb össze a 30, 50, 100 átadást? A gyerekek közötti távolság megszabható. A tanár jelére kezdődik az átadásverseny. Játékváltozatok:

- a gyerekek egymással szemben helyezkednek el párban, álló testhelyzetben,
- a gyerekek egymással szemben helyezkednek el hármásban, álló testhelyzetben,
- a gyerekek egymással szemben helyezkednek el párban különböző testhelyzetekben (ülés, féltérdelés, guggolás stb.),
- a gyerekek egymással szemben helyezkednek el hármásban különböző testhelyzetekben (ülés, féltérdelés, guggolás stb.),
- a gyerekek egymással szemben helyezkednek el párban, előre-hátra mozgással adhatják tovább a labdát (minden labdaátadás után hátra kell lépniük),
- a gyerekek egymással szemben helyezkednek el hármásban, előre-hátra mozgással adhatják tovább a labdát (minden labdaátadás után hátra kell lépniük),
- a gyerekek folyamatos mozgással közlekednek a teremben párban vagy hármásban.

### *Sorversenyek átadással*

- 4-6 fős csapatokban 2-3 játékos az egyik oldalon 2-3 játékos velük szemben helyezkedik el egymás mögé sorakozva. Az elöl álló átadja a labdát a szemben lévőknek, és beáll a saját sora végére. Melyik csapat tud előbb 10, 20, 30 jó átadást végrehajtani, anélkül hogy elpattanna a labda? Adott idő alatt melyik csapat jut el egyhuzamban több sikeres átadásig? (Ha elpattan a labda, előlről kell kezdeni a számolást.)
- A teremben hosszában 4 bóját helyezünk el minden 4 fős csapat számára. Minden bójánál áll egy gyerek. Mindenkinek egy bójával tovább kell adnia a labdát. Akkor van vége az átadásláncnak, ha a labda az utolsó bójához ér. Jelre indul a verseny. Visszavágót lehet játszani, hogy a labda az utolsó bójától érjen vissza a kiinduló pontig.
- Az előző játék úgy is kipróbálható, hogy az a csapat győz, akinek a labdája elsőként teszi meg az oda-vissza utat.



## Lövések

Ütőmozdulat kialakítása:

- kézzel,
- különböző eszközökkel (tornabot, fordított floorballütő, baseballütő stb.),
- különböző testhelyzetekben (állás, guggolás, ülés, térdelés, féltérdelés).

Különböző labdákkal végezzük:

- gumilabda,
- szivacskezilabda,
- teniszlabda,
- pingponglabda,
- stb.

A gyakorlás folyamatában oda kell eljutnunk, hogy a feladatokat már a speciális sportági eszközökkel is tudjuk gyakoroltatni.

A gyerekek a teremben helyezkednek el egy vagy többsoros vonalban, úgy, hogy ne lőhessék meg egymást. A bójákat egyenes vonalban helyezük el egymástól 2 méterre, minden lövő előtti vonalban. A lövéseket mind tenyeres, mind fonák oldalról gyakoroltassuk!

- séta előre, minden bójánál lövőmozdulat labda nélkül
- séta hátra, minden bójánál lövőmozdulat labda nélkül
- séta előre, minden bójánál letett labda lövése
- séta hátra, minden bójánál letett labda lövése
- futás előre, minden bójánál lövőmozdulat labda nélkül
- futás hátra, minden bójánál lövőmozdulat labda nélkül
- futás előre, minden bójánál letett labda lövése
- futás hátra, minden bójánál letett labda lövése
- szökdelés (jobb, ball, páros, váltott lábon) előre, minden bójánál lövőmozdulat labda nélkül
- szökdelés (jobb, ball, páros, váltott lábon) hátra, minden bójánál lövőmozdulat labda nélkül
- szökdelés (jobb, ball, páros, váltott lábon) előre, minden bójánál letett labda lövése
- szökdelés (jobb, ball, páros, váltott lábon) hátra, minden bójánál letett labda lövése

A gyerekek a teremben helyezkednek el egy vagy többsoros vonalban úgy, hogy ne lőhessék meg egymást. A koordinációs eszközöket, létrákat, akadályokat, egyensúlyeszközöket úgy helyezük el, hogy a lövő játékos és a letett labda közötti területen helyezkedjenek el. Minden játékosnak jusson egy feladat és utána egy vagy több ellőhető labda.

- letett labda ellövése futás után
- letett labda ellövése szökdelések után
- letett labda ellövése koordinációs létrán végzett feladatok után
- letett labda ellövése akadály átugrása után
- letett labda ellövése egyensúlyeszköz használata után
- letett labda ellövése fordulat után

## JÁTÉKOK

*„Szabadulj a labdától!”*

Mindkét térfélen elszórtan elhelyezkedik egy csapat. A csapatoknak a saját térfelükről át kell ütni a labdát a túlsó oldalra. Akkor szereznek pontot, ha a térfelükön nincs labda. Kiegészítő korlátozások az ütés típusára vonatkozóan:

- tenyeres
- fonák
- lapos
- emelt

Kezdetben mindenkinél lehet labda. A labdák számának csökkentésével a játék könnyíthető.

*„Céllövölde”-variációk*

Ezekben a játékokban az a győztes, aki 3-szor, 5-ször betalál vagy – nehezebb feladat esetén – aki először betalál a célba. Ügyeljünk arra, hogy az utóbbi esetben is mindenkinek legyen legalább egy próbálkozása!

- A gyerekek célba lőnek a nagy foorballkapura különböző feladatok elvégzése után.  
Feladatlehetőségek:
  - futás,
  - egy lábon szökdelés,
  - 2 lábon szökdelés,
  - fordulatok,
  - akadályon átugrás,
  - stb.
- A gyerekek célba lőnek a kis floorballkapura a különböző feladatok elvégzése után.
- A gyerekek célba lőnek a floorballkiskapura a különböző feladatok elvégzése után, de a kiskapu alsó részére akadályt helyezünk (pl. műanyag téglát, kicsi medicinlabdákat), hogy ne lehessen laposan lőni.
- A gyerekek célba lőnek a floorballkapunál kisebb tárgyakat eltalálva a különböző feladatok után.
- A gyerekek célba lőnek a floorballkiskapura a különböző feladatok elvégzése után, de a labdának a palánkról kell bepattannia.

## **A kapus feladatai**

Az alábbi gyakorlatoknál a tanulók elszórtan helyezkednek el a teremben egy-egy labdával a kezükben.

- feldobott labda elkapása helyzetváltoztatások közben (ülés, állás, guggolás fekvés, térdelés stb.)
- feldobott labda elkapása egyensúlyeszközön állva
- földre dobott és visszapattant labda elkapása helyzetváltoztatások közben (ülés, állás, guggolás fekvés, térdelés stb.)
- földre dobott labda elkapása egyensúlyeszközön állva
- csúszások hason, térden meghatározott helyre és vissza (kapufától kapufáig, bójától bójáig, zsámolytól zsámolyig, stb.)

A következő gyakorlatokat labdával a kézben, a fal felé fordulva, attól nagyságrendileg 1 méter távolságból végzik a gyerekek.

- labda dobása falra két kézből két kézbe
- labda dobása falra jobb kézből jobb kézbe
- labda dobása falra bal kézből bal kézbe
- labda dobása falra bal kézből jobb kézbe
- labda dobása falra jobb kézből bal kézbe

A következő gyakorlatnál egy adogató és egy kapus helyezkedik el egymással szemben.

- a kapusnak el kell rúgnia az érkező labdát különböző testhelyzetekben (állás, fekvés, térdelés stb.)

Az alábbi gyakorlatok során két kapus helyezkedik el egymással szemben 1–3 méter távolságban.

- egy labdát dobálnak egymásnak két kézből két kézbe
- egy labdát dobálnak egymásnak jobb kézből jobb kézbe
- egy labdát dobálnak egymásnak bal kézből bal kézbe
- egy labdát dobálnak egymásnak bal kézből jobb kézbe
- egy labdát dobálnak egymásnak jobb kézből bal kézbe
- két labdát dobálnak egymásnak kézből kézbe

## *JÁTÉKOK*

### *Labdás fogó*

A fogójátékot 2-4 labdával játsszuk ütővel a kézben. Kiválasztunk a létszámnak megfelelő számú 2-4 fogót, akit mezzel vagy szalaggal jelölünk. Akinél a labda van, azt nem lehet megfogni. Mindig tovább kell adni a labdát, így segítve a fogók által fenyegetett társat. Akit a fogó megfog, mert nem volt nála labda, annak átadja a jelölőt, és ő lesz az új fogó.

### *Vadászlabda*

Egyik csapat a „vadász”, melynek tagjait mezzel vagy szalaggal jelöljük, a másik csapat játékosai a „nyulak”. A vadászoknak folyamatos átadásokkal közel kerülnie a nyulakhoz, és ki kell őket dobniuk. A pattintott átadás nem érvényes, a labdát el lehet kapni. A játéknak akkor van vége, ha a nyulakat kidobták, vagy ha a vadászoknak sikerül elérniük összesen 20 találatot. Utóbbi esetben senki sem esik ki a játékból. Csapatcserével folytatódhat a játék!

### *Színező*

Több, különböző színű bóját helyezünk el egy területen. Hangosan megnevezünk egy színt, a teremben mozgó gyerekeknek az adott színű bóját/bójákat kell minél gyorsabban megérinteniük. (Minden színből tehetünk 1–5 darab bóját.)

### *Dobd a falra!*

A gyerekek szemben állnak a fallal, labdával a kezükben. A falról visszapattnó labdát el kell kapniuk.

- A verseny jelre indul és adott ideig tart.
- A verseny jelre indul és adott (30, 40, 50) sikeres elkapás eléréséig tart.
- A verseny jelre indul, és a gyerekek minden átadás után egy tyúklépéssel messzebb állnak a faltól. Az a győztes, aki a legmesszebről tudja a falnak dobni úgy, hogy visszapattnjon hozzá.
- A verseny jelre indul és minden átadás után egy tyúklépéssel messzebb állnak a faltól. Az a győztes, aki a legmesszebről a falnak tudja dobni a labdát.

#### *„Ki ad többet a levegőben?”-variációk*

A játék lényege, hogy adott idő alatt kell minél több átadást végezni, vagy minél előbb el kell érni adott számú (30, 50, 100) hibátlan átadást. A gyerekek közötti távolság megszabható. Az átadás történhet kézből kézbe a levegőben vagy a labda földre pattintásával is. Mindegyik versenyt mindkét fajta átadással játszathatjuk.

A gyerekek egymással szemben helyezkednek el párban, vagy hárman háromszögalakzatban.

- Álló helyzetben a tanár jelére kezdődik az átadásverseny.
- Különböző testhelyzetekben (ülés, féltérdelés, guggolás stb.) a tanár jelére kezdődik az átadásverseny.
- A tanár jelére kezdődik az átadásverseny. A gyerekek előre-hátra mozgással adhatják tovább a labdát, minden labdaátadás után hátra kell lépniük.
- A gyerekek folyamatos mozgással közlekednek a teremben párban vagy hármásban. A tanár jelére kezdődik az átadásverseny.

#### *„Cirkuszi zsonglőrök”-variációk*

- A gyerekeknél egy labda van, ezt kell folyamatosan a levegőbe dobálniuk egy kézzel vagy egyik kézből a másikba.
- A gyerekeknél 2 labda van, ezt kell folyamatosan a levegőbe dobálniuk egy kézzel vagy egyik kézből a másikba.
- A gyerekeknél 2 labda van, ezt kell folyamatosan a levegőbe dobálniuk egy kézzel vagy egyik kézből a másikba.

#### *Be a karikába!*

A gyerekek az alapvonalon helyezkednek el több labdával. A teremben karikákat helyezünk el különböző távolságokra. A játék célja, hogy dobással betaláljanak a karikákba, ezzel gyűjtsenek pontokat. A karikák pontértéke függ az alapvonalától való távolságuktól. Egyénileg és csapatban is játszható.

#### *Dobd kapura!*

A gyerekek az alapvonalon helyezkednek el több labdával. A teremben különböző méretű kapukat helyezünk el különböző távolságokra. A játék célja, hogy dobással betaláljanak a kapukba, ezzel gyűjtsenek pontokat. A kapuk pontértéke függ az alapvonalától való távolságuktól. Egyénileg és csapatban is játszható.



#### 6.4. A floorball sportág technikai elemeinek oktatási szintjei a „cél tábla” modell alapján – Sportági előkészítő feladatok, játékok

A sportági előkészítő mozgásoknál már minden gyakorlatot floorballeszközökkel hajtunk végre, természetesen használhatunk egyéb sporteszközöket, és a floorballtechnikákat hajtjuk végre, de még mindig előkészítő jelleggel.

A sportági előkészítő mozgásokat könnyedén elvégeztethetjük, ha megfelelően előkészítettük a sportági alapmozgásokkal és utána azok kombinációival. Amennyiben nem megfelelő az előkészítés, a gyerekek mozgása könnyedén széteshet, és csak nagyobb mértékű korrekciókkal tudjuk a helyes mozgásképet kiállítani.

A tanulási folyamatban mindig igyekezzünk változatos gyakorlási lehetőségeket biztosítani, amelyben változtassuk a körülményeket és a feltételeket is.

Itt már minden sportági technika közvetlen előkészítése zajlik a későbbi játékhelyzeteknek megfelelően.

#### **Védekezés**

Karikákat helyezünk el elszórtan a teremben, a gyerekek párban állnak fel a karikáknál.

- A gyerekek ütő nélkül játszanak, az egyikük a védő, másik a támadó. A támadónak be kell lépnie a karikába, a védő ezt igyekszik megakadályozni azzal, hogy a támadó és a karika közé helyezkedik.
- A labdás támadónak be kell vezetnie a labdát a karikába, a védőnek ütő nélkül előtte kell maradnia.
- A labdás támadónak be kell vezetnie a labdát a karikába, a védőnek ütővel előtte kell maradnia.

#### *JÁTÉKOK*

##### *Kotlós-kánya*

3 gyerek játssza a szerepjátékot, 1 kotlós, 1 kánya, 1 csibe. A kotlós mögött áll a csibe, akit a kánya el akar kapni, a kotlósnak közöttük kell maradnia, megvédenie a csibét, hogy a kánya ne tudja elkapni. Amennyiben meg tudja érinteni, pontot szerez. Szerepcserével is játsszuk a játékot!

##### *„Védd meg a várat!”-variációk*

- Karikákat helyezünk el a teremben, egy támadó és egy védő helyezkedik el egy karikánál. A labdás támadónak be kell vezetnie a labdát a karikába, a védőnek ütő nélkül előtte kell maradnia, és ezt meg kell akadályoznia. Amennyiben a támadó sikerrel jár, kap egy pontot, amennyiben nem, úgy a védőé a pont.
- Bójákkal elhatárolunk egy  $2 \times 2$  méteres területet. A védőnek ütő nélkül ki kell szorítania a támadót ütővel és labdával az adott területről, a támadónak pedig bent kell maradnia. Kézrel lökni és egyéb szabálytalanságot elkövetni szigorúan tilos.
- Bójákkal elhatárolunk egy  $2 \times 2$  vagy egy  $3 \times 3$  méteres területet. A védőnek ütő nélkül ki kell terelnie a támadó labdáját a területről.

## Szlalom-labdavezetések akadályok között

Akadályként használható bója, jégkorong, fél floorball-labda, mez, műanyag téglák, floorballütő és szinte bármilyen tárgy.

A tanulók a pálya méretétől függően az alapvonalon vagy az oldalon helyezkednek el. Törekedjünk arra, hogy az általuk teljesített pálya legalább 10-15 méter hosszú legyen! Igyekezünk a lehető legtöbb pályát felépíteni egymás mellé, hogy egyszerre többen tudjanak dolgozni, a gyerekeknek több gyakorlási lehetőség jusson.

- Akadályok egyenes vonalban, egymástól 1 méterre elhelyezve. A feladat: szlalom-labdavezetés.
- Akadályok egyenes vonalban, egymástól 1 méterre elhelyezve. A feladat: szlalom-labdavezetés, de csak a labda szlalomozik, a játékos az akadályok mellett halad.
- Akadályok egyenes vonalban, egymástól 1 méterre elhelyezve. A feladat: szlalom-labdavezetés, de csak a labda szlalomozik, a játékos az akadályok felett halad. (Különböző méretű akadályokat válasszunk!)
- Egyenes vonalban, sűrűn letett akadály (távolság 10 cm) A feladat: terpeszben az akadálysor felett labda tenyeres, illetve fonák áthúzása jobbra-balra.
- Két akadálysor egymástól keresztben 150 cm-re, előre 150 cm-re. A játékos kígyóvonalban halad, és kívülről kerüli az akadályokat.
- Két akadálysor egymástól keresztben 150 cm-re, előre 150 cm-re. A játékos egyenes vonalban halad, de a labdája kívülről kígyóvonalban kerüli az akadályokat.
- Egymástól szabálytalan távolságokra párosával több bója letéve (a bójapár távolsága egymástól 30–50 cm). A feladat: labdavezetéssel mindig át kell haladni a következő bójapár között.
- Egymástól szabálytalan távolságokra párosával több bója letéve (a bójapár távolsága egymástól 30–50 cm). A feladat: labdavezetés úgy, hogy csak a labdának kell áthaladni a következő bójapár között.
- Akadályok egyenes vonalban, egymástól 2 méterre elhelyezve. A feladat: minden akadály előtt meg kell állni, tenyeres-fonák labdavezetés felváltva néhányszor, majd indulás tenyeres oldal felé.
- Akadályok egyenes vonalban, egymástól 2 méterre elhelyezve. A feladat: minden akadály előtt meg kell állni, tenyeres-fonák labdavezetés felváltva néhányszor, majd indulás fonák oldal felé.
- Akadályok egyenes vonalban, egymástól 2 méterre elhelyezve. A feladat: minden akadály előtt tenyeres-fonák csel, majd indulás tenyeres oldal felé.
- Akadályok egyenes vonalban, egymástól 2 méterre elhelyezve. A feladat: minden akadály előtt tenyeres-fonák csel, majd indulás fonák oldal felé.
- Akadályok egyenes vonalban, egymástól 2 méterre elhelyezve. A feladat: lepördülés (lefordulás) minden akadály előtt tenyeres oldal felé.
- Akadályok egyenes vonalban, egymástól 2 méterre elhelyezve. A feladat: lepördülés (lefordulás) minden akadály előtt fonák oldal felé.
- Labdavezetés egymástól 1-2 méterre hosszában letett minigáták között. A gátak alatt át kell vezetni a labdát.
- Labdavezetés egymástól 1-2 méterre hosszában letett minigáták között. A gátak alatt át kell vezetni a labdát oda-vissza.

- Labdavezetés egymástól 1-2 méterre hosszában letett minigáták között. A gátak alatt át kell vezetni a labdát, és át kell lépni a gátak felett
- Rengeteg bóját helyezünk el a terem egy részén, egymástól kis távolságra, szabálytalan alakzatban. A feladat: át kell vezetni a labdát tenyeres-fonák labdavezetéssel a területen.
- Floorball ütőket fektetünk le egymás után keresztben, egymástól 1 méter távolságra. A feladat: labdavezetés közben minden ütő felett át kell emelni, majd lekezelni a labdát.
- Labdavezetés 2 labdával szlalomban.



## JÁTÉKOK

### *Váltóverseny-variációk*

Törekedjünk kis létszámú csapatok (2-4 fő) összeállítására, hogy a gyerekek minél többet szerepeljenek. A tanulók a pálya méretétől függően az alapvonalon vagy az oldalvonalnál helyezkednek el. Lehetőség szerint az általuk teljesített pálya legalább 10-15 méter hosszú legyen.

Váltóversenyek különféle labdavezető feladatokból állhatnak, a végén góllal zárhatják a gyerekek a pálya teljesítését. A fent említett gyakorlatsorból bármilyen feladatot játszathatunk váltóverseny jelleggel. A feladatokat kombinálhatjuk is, lehet szlalom-labdavezetés különböző fajtákkal, de beépíthetjük a keresztbe elhelyezett floorballütőt is.

### *Akadálypályák*

A pályát az előbb felsorolt gyakorlatokból, különböző feladatokból állítsuk össze. Mindig annyi akadályt, feladatot tegyünk bele, hogy a gyerekek elférjenek, ne legyen nagy várakozás idő, viszont ne legyen a kicsik számára megjegyezhetetlenül sokrétű. Amennyiben azt észleljük,

hogy sokat kell várniuk, tegyünk még bele feladatot; ha azt látjuk, hogy bonyolult, egyszerűsítjük. Az akadálypálya kialakítható a pálya szélén kört alkotva vagy kígyóvonalban. (A kígyóvonal azt jelenti, hogy az alapvonal oldalsóvonal találkozásánál sarokból indulunk. A feladatok az oldalsóvonal mellett haladnak a túlsó alapvonalig. Ott belépünk a pálya közepé felé és visszafelé is elhelyezünk feladatokat. Ismét tovább lépünk a másik oldal felé, és az eredeti menetirány szerint építünk pályát a túlsó oldal felé, majd visszafelé az oldalsóvonal mellett építhetünk fel akadályokat. A pálya befejezése után a gyerekek odasétálhatnak az alapvonalon a pálya kezdetéhez.)

#### *Labdavezetéssel fogó variációi*

- A gyerekek a teremben elszórtan helyezkednek el. Mindenkinél labda van, labdavezetéssel haladnak. A fogókat mezzel vagy szalaggal jelöljük. Akit megfognak, annak átadják a jelölőt, és ő lesz az új fogó. A létszámtól függően 1–4 fogó lehet.
- A gyerekek a teremben elszórtan helyezkednek el. Mindenkinél labda van, labdavezetéssel haladnak. A fogóknál nincs labda, ők labda nélkül futnak. Akit megfognak, elkérik a labdáját, és ő lesz az új fogó. A létszámtól függően 1–4 fogó lehet.
- A gyerekek a teremben elszórtan helyezkednek el. Senkinél nincs labda, futva haladnak. A fogóknál van labda, ők labdavezetéssel haladnak. Akit megfognak, annak odaadják a labdát, és ő lesz az új fogó. A létszámtól függően 1–4 fogó lehet.

#### *Labdaelütős játék variációi*

- A gyerekek a teremben elszórtan helyezkednek el. Mindenkinél labda van, labdavezetéssel haladnak, labdavezetés közben el kell ütniük, piszkálniuk, terelniük a társaik labdáját. Csak akkor üthetnek el labdát, ha náluk is van. Olyan labdát, amelyik nincs senkinél, nem lehet elütni. Csapkodni, szabálytalankodni nem lehet.
- A gyerekek a teremben elszórtan helyezkednek el. Mindenkinél labda van, kivéve a kijelölt 1–6 embert. A labdások labdavezetéssel haladnak, labdavezetés közben el kell ütniük, piszkálniuk, terelniük a társaik labdáját. Akinél nincs labda, szereznie kell magának. Csapkodni, szabálytalankodni nem lehet.



## Átadások-átvételek

### *Labdaátvételek:*

A feladatok közben az alábbi lehetséges módokon tudjuk átvenni a labdát. Gyakoroltassuk mindegyik módot!

1. tenyeressel
2. fonákkal
3. lábbal
4. levegőből érkező labda elkapása ütővel
5. levegőből érkező labda lekezelése testtel vagy lábbal

### *Labdaleadások:*

A feladatok közben az alábbi lehetséges módokon tudjuk átadni a labdát. Gyakoroltassuk mindegyik módot!

1. tenyeressel
2. fonákkal
3. lábbal (viszonylag korlátozott lehetőséget biztosít)

### *Feladatok párban:*

A pár két tagja egymással szemben helyezkedik el, egymástól 1–6 méter távolságra:

- labdaátvétel tenyeressel, test előtt néhány tenyeres-fonák labdaátvétel, utána átadás tenyeressel
- labdaátvétel tenyeressel, test előtt néhány tenyeres-fonák labdaátvétel, utána átadás fonákkal
- labdaátvétel fonákkal, test előtt néhány tenyeres-fonák labdaátvétel, utána átadás tenyeressel
- labdaátvétel fonákkal, test előtt néhány tenyeres-fonák labdaátvétel, utána átadás fonákkal
- labdaátvétel lábbal, test előtt néhány tenyeres-fonák labdaátvétel, utána átadás tenyeressel
- labdaátvétel lábbal, test előtt néhány tenyeres-fonák labdaátvétel, utána átadás fonákkal
- előző 6 feladat úgy, hogy a labdaátvételek a test mellett legyenek az átadás előtt
- labdaátvétel lábbal, átadás tenyeressel
- labdaátvétel lábbal, átadás fonákkal
- labdaátvétel lábbal, átadás lábbal
- labdaátvétel tenyeressel, átadás tenyeressel
- labdaátvétel tenyeressel, átadás fonákkal
- labdaátvétel tenyeressel, átadás lábbal
- labdaátvétel fonákkal, átadás tenyeressel
- labdaátvétel fonákkal, átadás fonákkal
- labdaátvétel fonákkal, átadás lábbal
- lefutások labdaátvétellel és tenyeres átadással
- lefutások labdaátvétellel és fonák átadással
- lefutások folyamatos tenyeres átadásokkal
- lefutások folyamatos fonák átadásokkal
- lefutások folyamatos átadásokkal, mindig a futás irányában a saját test előtt kell átadni
- átadások helyben 2 labdával, labdaátvétel tenyeressel, átadás tenyeressel
- átadások helyben 2 labdával, labdaátvétel tenyeressel, átadás fonákkal

- átadások helyben 2 labdával, labdaátvétel tenyeressel, átadás lábbal
- átadások helyben 2 labdával, labdaátvétel fonákkal, átadás tenyeressel
- átadások helyben 2 labdával, labdaátvétel fonákkal, átadás fonákkal
- átadások helyben 2 labdával, labdaátvétel fonákkal, átadás lábbal
- átadások helyben 2 labdával, labdaátvétel lábbal, átadás tenyeressel
- átadások helyben 2 labdával, labdaátvétel lábbal, átadás fonákkal
- átadások helyben 2 labdával, labdaátvétel lábbal, átadás lábbal

*Feladatok 3 támadóval:*

Felállás háromszögben, a játékosok 1–6 méterre helyezkednek el egymástól.

Az álló helyben végzett páros feladatok mindegyike végrehajtható három játékosal is. A labda haladási iránya:

- az óramutató járása szerint
- az óramutató járásával ellenkezőleg
- tetszőlegesen választható irány

Felállás: 2 játékos az egyik oldalon, egy játékos velük szemben.

Labda a 2 játékos oldalán, a három gyerek folyamatosan mozog, mindig oda kell futni, ahová leadta a labdát. A szemben állók távolsága 3–6 méter legyen.

- labdaátvétel lábbal, átadás a szemben lévőnek tenyeressel, majd futás az átadást kapó társ mögé
- labdaátvétel lábbal, átadás a szemben lévőnek fonákkal, majd futás az átadást kapó társ mögé
- labdaátvétel tenyeressel, átadás a szemben lévőnek tenyeressel, majd futás az átadást kapó társ mögé
- labdaátvétel tenyeressel, lábbal, átadás a szemben lévőnek tenyeressel, majd futás az átadást kapó társ mögé
- labdaátvétel fonákkal, átadás a szemben lévőnek tenyeressel, majd futás az átadást kapó társ mögé
- labdaátvétel fonákkal, átadás a szemben lévőnek fonákkal, majd futás az átadást kapó társ mögé
- átadás a szemben lévőnek tenyeressel, mozgás a társ felé, a társtól visszakapott labda újbóli átadása, majd futás az átadást kapó társ mögé
- átadás a szemben lévőnek fonákkal, mozgás a társ felé, a társtól visszakapott labda újbóli átadása, majd futás az átadást kapó társ mögé
- folyamatos mozgással átadás akadály alatt, átadás balra padra, átadás jobbra padra, átadás a szemben lévő társ előtti akadály alatt a társnak
- az előző feladat 2 labdával, 4 játékosal egymással szemben haladva
- átadások 2 labdával, labdaátvétel tenyeressel, átadás tenyeressel
- átadások 2 labdával, labdaátvétel tenyeressel, átadás fonákkal
- átadások 2 labdával, labdaátvétel tenyeressel, átadás lábbal

*3-4-5 emberrel végrehajtható feladatok:*

- átadások 3 labdával, labdaátvétel tenyeressel, átadás tenyeressel
- átadások 3 labdával, labdaátvétel tenyeressel, átadás fonákkal
- átadások 3 labdával, labdaátvétel tenyeressel, átadás lábbal

### *Négyzet alakban elhelyezett bójákkal végrehajtható feladatok:*

Négy bójánál áll összesen 6-8 gyerek.

- labdatovábbítás balra, futás balra (tenyeres vagy fonák vagy tetszőleges átadással)
- labdatovábbítás balra, futás jobbra (tenyeres vagy fonák vagy tetszőleges átadással)
- labdatovábbítás balra, futás átlósan (tenyeres vagy fonák vagy tetszőleges átadással)
- labdatovábbítás jobbra, futás jobbra (tenyeres vagy fonák vagy tetszőleges átadással)
- labdatovábbítás jobbra, futás balra (tenyeres vagy fonák vagy tetszőleges átadással)
- labdatovábbítás jobbra, futás átlósan (tenyeres vagy fonák vagy tetszőleges átadással)
- labdatovábbítás balra, 2 labda indul az átló két végpontjából, futás balra, a következő feladatban futás jobbra, a következő feladatban futás átlósan (tenyeres vagy fonák vagy tetszőleges átadással)
- labdatovábbítás jobbra, 2 labda indul az átló két végpontjából, futás jobbra, a következő feladatban futás balra, a következő feladatban futás átlósan (tenyeres vagy fonák vagy tetszőleges átadással)

### *Lefutások*

3 játékos helyezkedik el az alapvonalon: egyik közepén, ketten a két szélén. A feladatot lehetőség szerint lövéssel fejezzék be.

- 3-as lefutás: labda a középső játékosnál, két társ a két szélén, átadásokkal futás az ellenfél kapuja felé, mindig a középső játékoshoz kerül a labda, átadás jobbra-vissza, átadás balra-vissza, folyamatosan a pálya túlsó végéig
- hármannyolcas mögéfutással: középsőtől indul a labda, mindenki az átadás után amögé a társ mögé fut, akinek passzolt, és így haladnak folyamatosan a pálya túlsó végéig
- hármannyolcas eléfutással: középsőtől indul a labda, labdavezetéssel viszi a társa felé, eléfut, és visszapasszolja a labdát, így haladnak folyamatosan a pálya túlsó végéig

## *JÁTÉKOK*

### *„Ki ad többet?”-variációk*

A játék lényege, hogy adott idő alatt kell minél több átadást végezni, vagy minél előbb el kell érni adott számú (30, 50, 100) hibátlan átadást. A gyerekek közötti távolság megszabható.

- átadásversenyek párban adott időre (fél perc, 1 perc, 2 perc), átadási megkötésekkel (tenyeres, fonák, egyéb variációk)
- átadásversenyek párban adott időre (fél perc, 1 perc, 2 perc), távolsági megkötésekkel (közel, közepes távolságban, távol)
- átadásversenyek párban adott időre (fél perc, 1 perc, 2 perc), egyéb feladatokkal (felugrás, féltérdelés, guggolás-felállás)
- átadásversenyek hármásban adott időre (fél perc, 1 perc, 2 perc), átadási megkötésekkel (tenyeres, fonák, egyéb variációk)
- átadásversenyek hármásban adott időre (fél perc, 1 perc, 2 perc), távolsági megkötésekkel (közel, közepes távolságban, távol)
- átadásversenyek hármásban adott időre (fél perc, 1 perc, 2 perc), egyéb feladatokkal (felugrás, féltérdelés, guggolás-felállás)
- átadás-„szépségverseny”: a meghatározott feladat végrehajtását kell értékelni

### *Cseréld ki!*

Labdavezetéssel haladnak a gyerekek tetszőlegesen választott útvonalon. A szemből érkező társsal átadás-labdaátvétel történik (egyszerre 2 labda mozog). A labdát cserélő játékosok nem mehetnek egymáshoz közel.

### *„Gyűjts gólokat!”-variációk*

- Párban állnak a játékosok, átadásokkal haladhatnak a teremben, felváltva a kapukra kell gólt lőniük. Elhelyezhetünk 1–6 darab kaput. A játék 10-20-30 gólig tarthat.
- Párban állnak a játékosok, átadásokkal haladhatnak a teremben, felváltva a kapukra kell gólt lőniük. Elhelyezhetünk 1–6 darab kaput. A játék 1-2-3 percig tarthat.





## Lövések

1. tenyeres
2. fonák
  - ütött
  - húzott

Mindegyik lövésfajtát gyakoroltassuk!

- sarokból labdavezetés a túlsó kapu felé, a másik térfélen oldalt egy pad 45 fokos szögben, labdavezetés után rá kell passzolni a padra, az onnan visszajövő labdát kell kapura löni
- 4 bója egyvonalban, egymástól 2 méterre szemben a kapuval, kissé az egyik oldalon. A játékos a bóják mögül indul. A kaputól legmesszebb lévőnél szemből kapott labda megállítása, beszökkenés kapu felé, szemből kapott labda megállítása, beszökkenés kapu felé, szemből kapott labda megállítása, beszökkenés az utolsó bójához, szemből kapott labda megállítása, lövés, hátraszökkenés a következő labdához, lövés, hátraszökkenés a következő labdához, lövés hátraszökkenés a kezdő bójához, lövés.
- az első feladat jobbról, balról, illetve hátulról kapott labdával
- 4 bója egyvonalban, egymástól 2 méterre, a kapuval szemben. A kaputól legmesszebb lévőnél áll a játékos. Szemből kapott labda gurítva érkezik a különböző távolságra lévő bójához, ahová a játékos belép és lő, majd a lövés után visszalép hátra. Mindig máshová érkezik a labda, a játékosnak kell felfedeznie, hogy melyik bójától kell lönie.
- az előző feladat jobbról, balról, illetve hátulról kapott labdával
- Felállás: 3 játékos a sarokban, 3 játékos a felezővonalon, mindenki a pálya bal oldalán. A sarokban lévő passzol az induló társnak, aki kapura lő, majd helyet cserélnek.
- Felállás: 3 játékos a sarokban, 3 játékos a felezővonalon, mindenki a pálya jobb oldalán. A sarokban lévő passzol az induló társnak, aki kapura lő, majd helyet cserélnek.
- Felállás: 3 játékos a sarokban a pálya jobb oldalán, 3 játékos a felezővonalon a pálya bal oldalán. A sarokban lévő passzol az induló társnak, aki kapura lő, majd helyet cserélnek.
- Felállás: 3 játékos a felezővonalon a pálya jobb oldalán, 3 játékos a felezővonalon a pálya bal oldalán. A jobb oldali passzol a balról induló társnak, aki kapura lő, majd bal oldalon lévő játékos passzol jobbra. Folyamatosan mindenki ad egy átadást, majd kap egyet és lő. Mindig a másik oldalra kell állni lövés után.
- Felállás 3 játékos a térfél közepén a pálya jobb oldalán, 3 játékos a térfél közepén a pálya bal oldalán. A jobb oldali passzol a balról induló társnak, aki kapura lő, majd bal oldalon lévő játékos passzol jobbra. Folyamatosan mindenki ad egy átadást, majd kap egyet és lő. Mindig a másik oldalra kell állni lövés után.
- Felállás: 3 játékos a pálya jobb sarkában, 3 játékos a pálya bal sarkában. A jobb oldali passzol a balról középre kanyarodó társnak, aki kapura lő, majd bal oldalon lévő játékos passzol jobbra. Folyamatosan mindenki ad egy átadást, majd kap egyet és lő. Mindig a másik oldalra kell állni lövés után.
- Felállás a pálya 4 sarkában, körbe haladunk az óramutató járása szerint. Az első induló tanuló elvezeti a pálya széle mellett a felezővonalig, leadja a sarokban lévő társnak, aki visszapasszolja a kapu felé mozgónak, aki lő. Az adogató a sarokban marad, a lövő továbbmegy.
- Az előző feladat azzal a kiegészítéssel, hogy lövés után a lövő megy adogatni, míg az adogató halad tovább a következő sarokba.

- Felállás a pálya 4 sarkában, körbe haladunk az óramutató járásával ellentétesen. Az első induló tanuló elvezeti a pálya széle mellett a felezővonalig, leadja a sarokban lévő társnak, aki visszapasszolja a kapu felé mozgónak, aki lő. Az adogató a sarokban marad, a lövő továbbmegy.
- Az előző feladat azzal a kiegészítéssel, hogy lövés után a lövő megy adogatni, míg az adogató halad tovább a következő sarokba.

## *JÁTÉKOK*

### *Cowboyharc-variációk*

- A gyerekek labdavezetéssel haladnak a teremben. 2 perc alatt a lehető legtöbb gólt kell löniük. 2–6 kapu feltehető.
- A gyerekek labdavezetéssel haladnak a teremben. 2 perc alatt a lehető legtöbb gólt kell löniük. Akár belövik a gólt, akár nem, tovább kell menniük egy másik kapuhoz. 2–6 kapu feltehető.
- A gyerekek labdavezetéssel haladnak a teremben. A lehető leggyorsabban 10-20 gólt kell löniük. 2–6 kapu feltehető.
- A gyerekek labdavezetéssel haladnak a teremben a lehető leggyorsabban 10-20 gólt kell löniük. Akár belövik a gólt, akár nem, tovább kell menniük egy másik kapuhoz. 2–6 kapu feltehető.

### *Királyozás-variációk*

- A gyerekek labdával egymás mögött állnak fel, és a kapuhoz közel kezdenek löni, aki belövi, hátrébb mehet. Lehet vonalához vagy bójához igazodni.
- A gyerekek labdával egymás mögött állnak fel, és a kapuhoz közel kezdenek löni, aki belövi, hátrébb mehet. Csak akkor érvényes a gól, ha nem pattan le a labda a vonal előtt. Lehet vonalához vagy bójához igazodni.
- A gyerekek sorban állnak adott távolságra a kaputól. Ha valamelyik játékos előtt egy társa gólt szerzett, akkor a játékosnak is be kell lönie a labdát a kapuba. Ha nem sikerül, kiesik a játékból. A kiesők kapjanak egyéb feladatot!
- A gyerekek sorban állnak a felezővonalon, egy adogató áll a sarokban. Minden labda nála van, ő adja a kapu felé mozgónak az átadást, ha valaki előtt egy társa gólt szerzett, ő azonban nem talál a kapuba, akkor kiesik. A kiesők kapjanak egyéb feladatot!

### *Céltábla-variációk*

- A gyerekek adott távolságra állnak a kaputól. A kapu felső sarkára egy mezt kötünk. Ki találja el először a mezt? Mindenkinek legalább egyszer lönie kell.
- A gyerekek adott távolságra állnak a kaputól. A kapu felső sarkára egy mezt kötünk. Ki találja el 2-szer, 3-szor, stb.?

### *Galaxis őrzői*

4 kaput helyezünk el: 2 a pálya végébe és 2 oldalra, a felezővonalhoz kerül. Mind a négy kapuban áll egy-egy játékos. A játékot 2 labdával játsszuk. Bármelyik kapura lehet gólt löni. Aki gólt kap, annak helyére beáll egy új játékos. Az új játékos a helyét elfoglalva löheti a labdát. Folyamatosan jönnek be a cserék minden gólnál, ahhoz a kapuhoz, amelyikbe bekerült a labda.

## Kapusmozgások

- A kapus a kapuban térdel, jelre kivetődik adott pontra, és gyorsan visszahelyezkedik térdelésbe.
- A kapus a kapuban térdel, dobott labdára kivetődik, és gyorsan visszahelyezkedik térdelésbe.
- Valaki labdát vezet a kapuelő térben, a kapus a kapuban térdel, kivetődik, és gyorsan visszahelyezkedik térdelésbe.
- A kapu háta mögül előre kell gurítani a labdát. A kapus a kapuban térdel, kivetődik a labdára, és gyorsan visszahelyezkedik térdelésbe.
- A kapus lábához érkeznek gurított labdák – jobbra, balra, felváltva jobbra és balra, szabálytalanul jobbra-balra.
- A kapus kezéhez mennek felemelt labdák – jobbra, balra, felváltva jobbra és balra, szabálytalanul jobbra-balra.
- A kapu háta mögött 2 darab tornapad ferdén beállítva, kapu előtt valaki rálövi a padra, az visszapattan a kapu elé, a kapusnak rá kell vetődnie.
- A kapus felállva kidobja a labdát egy adott területre, a végén a labdának gurulnia kell.
- A kapus felállva kidobja a labdát egy adott célra (zsámoly, bója).
- A kapus felállva kidobja a labdát egy társnak, aki másik feladatot végez a labdával.

## JÁTÉKOK

### *Bójakidobó-variációk*

- A kapus felállva célba dob egy 5–20 méterre elhelyezett bójára időre (30 mp, 1 perc).
- A kapus felállva célba dob egy 5–20 méterre elhelyezett bójára meghatározott számú találatig (10-20).
- A kapus felállva célba dob egy 5 méterre elhelyezett bójára, találat esetén 10 méterre, majd 15-re, végül 20-ra. Az a győztes, aki először eltalálja az utolsó, legtávolabbi bóját.

### *Fekete Párduc*

- A kapusnak 30 másodperc alatt a lehető legtöbbször meg kell érintenie a jobbra 2 méterre és a balra 2 méterre lévő zsámolyt vetődve.



## 6.5. A floorball sportág technikai elemeinek oktatási szintjei a „cél tábla” modell alapján – Sportági technika, kispjátékok

### Kispjátékok

A kispjátékok olyan tanulási környezetet eredményeznek, mely szinte minden pillanatban hordozza a játékba kapcsolódás lehetőségét, hiszen a kis létszám miatt kénytelen minden játékos aktívan részt venni a játékban. Az így megnövekedett számú labdaérintés, elmozgás, átadás, labdaátvétel, üres területre mozgás, stb. számos lehetőséget teremt a sikeres végrehajtás megtapasztalására, amivel jelentősen hozzájárul a motivált részvételhez. A kispjátékok közbeni kontrollált versenyhelyzetek hozzájárulnak a sportszerű magatartásformák kialakulásához, a társak megbecsüléséhez és az eredményközpontúság helyett a játékélmény hangsúlyozásához.

A kispjátékok főbb jellemzői:

- Kis területen, kevés tanuló (összesen 2-4) által játszott játékok.
- Folyamatos a „döntéskényszer”, hiszen rengeteg átadás, átvétel, elszakadás, üres területre helyezkedés, támadásból védekezésbe (és vissza) történő átmenet, stb. történik időegység alatt, így a tanulók folyamatosan aktívak.
- A tanult technikai elemek játék helyzetben történő alkalmazása történik – intenzív a tapasztalatszerzés.
- A figyelem fókuszja fokozatosan tevődik át a technikai elemek végrehajtásáról a taktikai helyzetnek megfelelő, célszerű alkalmazásra (egyéni technika, majd 2 játékos kapcsolata, végül 3 vagy több játékos kapcsolata).
- Több labdaérintés és játék lehetőség minden tanulónak, köztük a kevésbé ügyeseknek is. (Ezzel mindenkinek egyenlő esély nyílik a tanulásra.)
- Elkülönítve jelennek meg a taktikai helyzetek.
- A játéktér szélességi és mélységi értelemben történő minél jobb, teljesebb kihasználása (térbeli tudatosság).
- Több (azonos vagy különböző) játék egyidejű lebonyolítása. Ez óraszervezési előnyökkel jár.
- Kiválóan alkalmas differenciálásra – szabálymódosítás, létszám változtatása, megkötések. (Ennek a tanulási szempontnak megfelelően kell történnie!)

A kispjátékokat alkalmazhatjuk úgy, hogy a rendelkezésünkre álló termet 2-3-4-6-8 részre osztjuk. Az elválasztást floorballpalánkkal, padokkal, szükség esetén (játékoktól függően bójákkal vagy egy egyéb jelölőlehetőségekkel választjuk el.

A különböző térrészekben játszathatjuk ugyanazt a játékot. Ebben az esetben lehetőség szerint cseréljük a csapatokat, hogy mindig más ellenféllel kerüljenek szembe!

Lehetőségünk nyílik arra is, hogy az elválasztott helyek mindegyikén másfajta kispjátékot játszassunk a gyerekekkel. Minden esetben figyeljünk az átláthatóságra, hogy a gyerekek képesek legyenek végrehajtani a feladatokat, a tanár pedig figyelemmel tudja követni ezt!

## 1:1 elleni játék

Az 1:1 elleni játékokban támadó-védő egységben mérkőznek meg egymással a játékosok. Mindig párban állnak, egyikük a támadó, másikuk a védő.

### *Vártámadás-variációk*

- A labdás támadónak be kell vezetnie a labdát a karikába, a védőnek ütéssel előtte kell maradnia.
- A labdás támadónak be kell vezetnie a labdát a karikába, a védőnek ütéssel előtte kell maradnia, és elpöckölheti a labdát.
- Pontszerző játék – vagy a védő, vagy a támadó kap pontot. A labdás támadónak be kell vezetnie a labdát a karikába, a védőnek ütéssel előtte kell maradnia.
- Pontszerző játék – vagy a védő, vagy a támadó kap pontot. A labdás támadónak be kell vezetnie a labdát a karikába, a védőnek ütéssel előtte kell maradnia, és elpöckölheti a labdát.

### *Szerezd meg!*

- Húzás (mérkőzés kezdetekor, gól után), labda a földön. 2 játékos egymással szemben áll, ütőjük és lábaik párhuzamosan állnak. Jelre el kell húzni a labdát.
- Labda a földön. 2 játékos egymással szemben áll különböző testhelyzetekben, vagy különböző feladatokat hajt végre. Jelre meg kell szerezni a labdát.

### *Labdaszerző-variációk*

- Álló helyzetben meg kell tartani a labdát, a társnak meg kell szereznie. Amikor megszerezte, vissza kell adni. Meghatározott ideig tart a gyakorlat, utána csere.
- Álló helyzetben meg kell tartani a labdát, a társnak meg kell szereznie. Amikor megszerezte, az övé, neki kell megvédenie. Meghatározott ideig tart a gyakorlat.
- Adott területen belül meg kell tartani a labdát, a társnak meg kell szereznie azt. Amikor megszerezte, vissza kell adni. Meghatározott ideig tart a gyakorlat, utána csere.
- Adott területen belül meg kell tartani a labdát, a társnak meg kell szereznie azt. Amikor megszerezte, az övé, neki kell megvédenie. Meghatározott ideig tart a gyakorlat.
- Az egész pálya területén kell megtartani a labdát, a társnak meg kell szereznie. Amikor megszerezte, vissza kell adni. Meghatározott ideig tart a gyakorlat, utána csere.
- Az egész pálya területén kell megtartani a labdát, a társnak meg kell szereznie. Amikor megszerezte, az övé, neki kell megvédenie. Meghatározott ideig tart a gyakorlat.
- Meg kell szerezni a 2 játékos közé feldobott labdát (lábbal, testtel, ütéssel, ezek kombinációjával).
- A játékosoknak a pálya végén kell felállni egymástól 3 méterre, az előre elütött labdát meg kell szerezniük, utána belőni a kapuba.

### *Minimérkőzések*

- Kicsinyített pályán zajlik az 1:1 elleni játék. A pont akkor jár, ha egy minigát alatt átvezeti a labdát a játékos, és újra ő ér hozzá.
- Az előző feladat 2 vagy több minigáttal.

- Kicsinyített pályán zajlik az 1:1 elleni játék. A pont akkor jár, ha egy minigát alatt átüti a labdát a játékos.
- Az előző feladat 2 vagy több minigáttal.
- Kicsinyített pályán zajlik az 1:1 elleni játék. A pont akkor jár, ha egy zsámolyt eltalál a játékos a labdával.
- Az előző feladat 2 vagy több zsámollyal.
- Kicsinyített pályán zajlik az 1:1 elleni játék. A pont akkor jár, ha a játékos egy kiskapuba beüti a labdát.
- Az előző feladat 2 vagy több kiskapuval.
- Teljes sebességű labdavezetés kapusra.
- Rávezetés kapusra – vagy a labdának, vagy a játékosnak előre kell mozognia.



## 2:1 elleni játék

A 2:1 elleni játékban 2 támadó játékos szerepel 1 védő ellen. Ez a felállás megkönnyíti a támadó mozgásokat, a labdavezetést, átadásokat, lövéseket. Ebben a kisjátékban jelenik meg először az átadás a védők ellen.

A 2:1 feladatok másik válfaja az 1:2, ahol egy támadó ellen 2 védő áll fel. Ezt a védekezés hatékonyságának gyakorlására használhatjuk. A gyakorlatokat mindkét formában végeztethetjük.

Kezdetben a védőnél alkalmazhatunk megkötéseket, hogy ne teljes intenzitással védekezzen. A védő lehet

- passzív: csak mozog, de nem avatkozik bele (ütő nélkül, ütővel),
- félaktív: lábmunkázik, helyezkedik, de a labdát nem veheti el,
- aktív.

A támadóknál is használhatunk korlátozásokat. Az egyik ilyen, hogy a játék 1:1 ellen zajlik, de a támadót segítjük egy adogató beállításával, aki aktívan nem mozoghat, de átadásaival segíti a támadót. Adogatóval végzett feladatvariációk:

- adogató nem mozoghat
- adogató mozoghat
- adogató által adott labdát nem számoljuk
- adogatónak adott labdát nem számoljuk
- adogató által adott labdát számoljuk
- adogatónak adott labdát számoljuk

### *Adogatós 1:1 elleni játékok*

Az összes 1:1 elleni játék alkalmazható adogatóval, ez növeli a védőtől való elmozgás gyakorlásnak lehetőségeit.

### *Cicajátékok*

A két, egymásnak passzoló játékos között helyezkedik el a „cica”, aki megpróbálja megszerezni a labdát. A játék előtt rögzítsük, hogy a cicának elég hozzáérnie a labdához, vagy meg is kell szereznie azt!

- A két passzoló nem mozoghat, csak egy-egy lépést tehet, a másik lábuk végig egy karikában marad.
- A két passzoló jobbra-balra mozoghat.
- A két passzoló jobbra, balra, előre és hátra is mozoghat egy adott területen belül.
- A kapusterületen belül helyezkedik el a kapus, ő a cica.

### *Minimérvázások*

Ezeknél a 2:1 elleni játékoknál a pontszerzés a cél.

- Adott területen a két támadó szabadon mozoghat. Pontot akkor szereznek, ha egy minigát alatt átpasszolják egymásnak a labdát.

- Adott területen a két támadó szabadon mozoghat, de csak átadásokkal közlekedhetnek. Pontot akkor szereznek, ha egy minigát alatt átpasszolják egymásnak a labdát.
- Adott területen a két támadó szabadon mozoghat, de csak palánkon adott átadásokkal közlekedhetnek. Pontot akkor szereznek, ha egy minigát alatt átpasszolják egymásnak a labdát.
- Az előző feladatokban a minigátak száma növelhető, lehet 2, 3, 4.
- Adott területen a két támadó szabadon mozoghat. Pontot akkor szereznek, ha egy kapuba belövik a labdát.
- Adott területen a két támadó szabadon mozoghat, de csak átadásokkal közlekedhet. Pontot akkor szereznek, ha egy kapuba belövik a labdát.
- Adott területen a két támadó szabadon mozoghat, de csak palánkon adott átadásokkal közlekedhetnek. Pontot akkor szereznek, ha egy kapuba belövik a labdát.
- Az előző feladatokban a kapuk száma növelhető, lehet 2, 3, 4.

### *Lefutások*

- páros lefutás védő ellen, fél pályán
- páros lefutás védő ellen, egész pályán
- páros lefutás fél pályán, kapus ellen
- páros lefutás egész pályán, kapus ellen
- páros lefutás védő ellen, csak átadásokkal lehet haladni
- páros lefutás kapus ellen, csak átadásokkal lehet haladni
- lefutások kapuskidobás után





## 2:2 elleni játék

A 2:2 elleni játékokban is lehetőségünk nyílik arra, hogy korlátozzuk a támadók vagy a védők tevékenységét.

A védő lehet

- passzív: csak mozog, de nem avatkozik bele (ütő nélkül, ütővel),
- félaktív: lábmunkázik, helyezkedik, de a labdát nem veheti el,
- aktív.

Támadókra vonatkozó megkötések:

- az egyik támadó adogató,
- csak átadásokkal haladhatnak.

### *Pontszerzők*

A következő játékok meghatározott területen belül zajlanak.

- A két támadónak meg kell tartania a labdát, hogy a védők ne szerezzék meg. Meghatározott ideig tart a játék.
- A két támadónak meg kell tartania a labdát, hogy a védők ne szerezzék meg. Meghatározott átadásszámig tart a játék.
- A két támadónak meg kell tartania a labdát, hogy a védők ne szerezzék meg, de csak átadásokkal haladhatnak. Meghatározott ideig tart a játék.
- A két támadónak meg kell tartania a labdát, hogy a védők ne szerezzék meg, de csak átadásokkal haladhatnak. Meghatározott átadásszámig tart a játék.
- A két támadónak meg kell tartania a labdát, hogy a védők ne szerezzék meg, de csak átadásokkal haladhatnak, és meghatározott számban érhetnek a labdához (3-szor, 2-szer, 1-szer). Meghatározott ideig tart a játék.
- A két támadónak meg kell tartania a labdát, hogy a védők ne szerezzék meg, de csak átadásokkal haladhatnak, és meghatározott számban érhetnek a labdához (3-szor, 2-szer, 1-szer). Meghatározott átadásszámig tart a játék.

### *Lefutások*

- Páros lefutás 2 védő ellen, védők egymás mögött helyezkednek el.
- Páros lefutás 2 védő ellen, védők egymás mellett helyezkednek el.
- Páros lefutás 2 védővel, csak átadásokkal lehet haladni.
- Páros lefutás 2 védővel, 2, 3, 4 átadás kötelező.

### *Minimérkőzések*

Ezekben a 2:2 elleni játékokban a játékosok a kijelölt területen szabadon mozoghatnak. A védők feladata, hogy megakadályozzák a támadókat a pontszerzésben.

- A támadók akkor szereznek pontot, ha egy minigát alatt átpasszolják egymásnak a labdát.
- A két támadó csak átadásokkal közlekedhet. Pontot akkor szerezhetnek, ha egy minigát alatt átpasszolják egymásnak a labdát.
- A két támadó csak palánkon adott átadásokkal közlekedhet. Pontot akkor szereznek, ha egy minigát alatt átpasszolják egymásnak a labdát.

- Az előző feladatokban a minigáták száma növelhető, 2, 3, 4 is lehet.
- A támadók akkor szereznek pontot, ha egy kapuba belövik a labdát.
- A két támadó csak átadásokkal közlekedhet. Akkor szereznek pontot, ha egy kapuba belövik a labdát.
- A két támadó csak palánkon adott átadásokkal közlekedhet. Pontot akkor szereznek, ha egy kapuba belövik a labdát.
- Az előző feladatokban a kapuk száma növelhető, 2, 3, 4 is lehet.

### **3:1 elleni játék**

A 3:1 elleni játékokban a támadások befejezésére helyezzük a hangsúlyt, hiszen a támadók létszámfölényét szeretnénk kihasználni. Itt is könnyíthetünk a támadók befejezési megoldásain a védők korlátozásával.

A védő lehet

- passzív: csak mozog, de nem avatkozik bele (ütő nélkül, ütővel),
- félaktív: láb munkázik, helyezkedik, de a labdát nem veheti el,
- aktív.

A védők létszámarányának javításaként a támadók egy részét átminősíthetjük adogatóvá. A feladatok összeállításánál bármilyen kombináció előfordulhat. Végeztethetünk 1:1 elleni feladatokat 2 adogatóval, de a 2:1 elleni gyakorlatok is működnek 1 adogatóval.

Adogatóval végzett feladatváltozatok:

- adogató nem mozoghat
- adogató mozoghat
- adogató által adott labdát nem számoljuk
- adogatónak adott labdát nem számoljuk
- adogató által adott labdát számoljuk
- adogatónak adott labdát számoljuk

### *Cicajátékok*

A három, egymásnak passzoló játékos között helyezkedik el a „cica”, aki megpróbálja megszerezni a labdát. A játék előtt rögzítsük, hogy a cicának elég hozzáérnie a labdához, vagy meg is kell szereznie azt!

- A 3 passzoló nem mozoghat, csak egy-egy lépést tehet, a másik lábuk mindvégig egy karikában marad.
- A 3 passzoló jobbra-balra mozoghat.
- A 3 passzoló jobbra, balra, előre, hátra mozoghat egy adott területen belül.
- Cicajáték kapus ellen.

### *Minimérvközések 2:1 ellen adogatóval*

A már ismertetett 2:1 elleni játékokat alkalmazhatjuk egy adogatóval.

### *Cicajátékok bójával*

Négyszög alakzatban lehelyezett 4 bója közül 3-hoz egy-egy támadó áll. A védő a terület közepére helyezkedik. Az ő feladata, hogy megérintse vagy megszerezze a labdát.

- A támadók bójától bójáig mozoghatnak. A céljuk, hogy a labda melletti 2 bójánál legyen mindig támadó. A bóják közelítésével a védő helyzete könnyebb lesz.
- A támadók bójától bójáig mozoghatnak, de csak 3-szor, 2-szer, 1-szer érhetnek a labdához. A céljuk, hogy a labda melletti 2 bójánál legyen mindig támadó. A bóják közelítésével a védő helyzete könnyebb lesz.

### *Pontszerzők*

Ezeknél a játékoknál a támadók feladata, hogy a kijelölt területen belül megtartsák a labdát, ne engedjék a védőnek, hogy megszerezze azt.

- A játék meghatározott ideig tart.
- A játék meghatározott átadásszám eléréséig tart.
- A támadók csak átadásokkal haladhatnak. A játék meghatározott ideig tart.
- A támadók csak átadásokkal haladhatnak. A játék meghatározott átadásszám eléréséig tart.
- A támadók csak átadásokkal haladhatnak, és meghatározott számban érhetnek a labdához (3-szor, 2-szer, 1-szer). A játék meghatározott ideig tart.
- A támadók csak átadásokkal haladhatnak, és meghatározott számban érhetnek a labdához (3-szor, 2-szer, 1-szer). A játék meghatározott átadásszám eléréséig tart.

### *Lefutások*

- 3-as lefutás: a labda a középső játékosnál, két társ a pálya két szélén, átadásokkal futás az ellenfél kapuja felé, mindig a középső játékoshoz kerül a labda. A védő megpróbál labdát szerezni.
- Hármasyolcas mögéfutással: a középső támadótól indul a labda. Az átadás után mindenki amögé a társ mögé fut, akinek passzolt. A védő megpróbál labdát szerezni.
- Hármasyolcas eléfutással: a középső támadótól indul a labda, labdavezetéssel viszi az egyik társa felé, eléfut és visszapasszolja neki a labdát. A védő megpróbál labdát szerezni.
- Lefutások kapus ellen. A támadók célja a gólszerzés.
- Lefutások védő ellen kapuskidobás után.

### **3:2 elleni játék**

A 3:2 elleni játékokban is a támadások befejezésére helyezzük a hangsúlyt, hiszen a támadók létszámfölényét szeretnénk kihasználni, bár ebben a helyzetben a támadó-védő arány sokkal rosszabb, mint a 3:1-es befejezéseknél. Itt is könnyíthetünk a támadók befejezési megoldásain a védők korlátozásával.

A védő lehet

- passzív: csak mozog, de nem avatkozik bele (ütő nélkül, ütővel),
- félaktív: lábmunkázik, helyezkedik, de a labdát nem veheti el,
- aktív.

A védők helyezkedésére vonatkozóan is lehetnek megkötések, például egymás előtt vagy egymás mellett kell állniuk.

A védők létszámarányának javításaként a támadók egy részét átminősíthetjük adogatóvá. A feladatok összeállításánál bármilyen kombináció előfordulhat. Végeztethetünk 2:2 elleni feladatokat 1 adogatóval.

Adogatóval végzett feladatváltozatok:

- adogató nem mozoghat
- adogató mozoghat
- adogató által adott labdát nem számoljuk
- adogatónak adott labdát nem számoljuk
- adogató által adott labdát számoljuk
- adogatónak adott labdát számoljuk

#### *Cicajátékok, pontszerzők*

A következő játékokban a 2 támadót egy adogató segíti. A támadóknak meg kell tartaniuk a labdát a kijelölt területen úgy, hogy a védők azt ne szerezhessék meg.

- A játék meghatározott ideig tart.
- A játék meghatározott átadásszám eléréséig tart.
- A támadók csak átadásokkal haladhatnak. A játék meghatározott ideig tart.
- A támadók csak átadásokkal haladhatnak. A játék meghatározott átadásszám eléréséig tart.
- A támadók csak átadásokkal haladhatnak, és meghatározott számban érhetnek a labdához (3-szor, 2-szer, 1-szer). A játék meghatározott ideig tart.
- A támadók csak átadásokkal haladhatnak, és meghatározott számban érhetnek a labdához (3-szor, 2-szer, 1-szer). A játék meghatározott átadásszám eléréséig tart.

Ugyanezek a játékok 3 teljes értékű támadóval is játszhatók, adogató nélkül.

#### *Minimérkőzések adogatóval*

Az alábbi játékokban a két támadót egy adogató segíti. A játékosok a kijelölt területen szabadon mozoghatnak.

- A támadók akkor szereznek pontot, ha egy minigát alatt átpasszolják egymásnak a labdát.
- A két támadó csak átadásokkal közlekedhet. Pontot akkor szerezhetnek, ha egy minigát alatt átpasszolják egymásnak a labdát.
- A két támadó csak palánkon adott átadásokkal közlekedhet. Pontot akkor szereznek, ha egy minigát alatt átpasszolják egymásnak a labdát.
- Az előző feladatokban a minigátak száma növelhető, 2, 3, 4 is lehet.
- A támadók akkor szereznek pontot, ha egy kapuba belövik a labdát.
- A két támadó csak átadásokkal közlekedhet. Akkor szereznek pontot, ha egy kapuba belövik a labdát.
- A két támadó csak palánkon adott átadásokkal közlekedhet. Pontot akkor szereznek, ha egy kapuba belövik a labdát.
- Az előző feladatokban a kapuk száma növelhető, 2, 3, 4 is lehet.

#### *Cicajátékok bójával*

Négyszög alakzatban lehelyezett 4 bója közül 3-hoz egy-egy támadó áll. A védők a terület közepére helyezkednek. Az ő feladatuk, hogy megérintsék vagy megszerezzék a labdát.

- A támadók bójától bójáig mozoghatnak. A céljuk, hogy a labda melletti 2 bójánál legyen mindig támadó. A bóják közelítésével a védők helyzete könnyebb lesz.

- A támadók bójától bójáig mozoghatnak, de csak 3-szor, 2-szer, 1-szer érhetnek a labdához. A céljuk, hogy a labda melletti 2 bójánál legyen mindig támadó. A bóják közelítésével a védők helyzete könnyebb lesz.

### *Lefutások*

A védők elhelyezkedését előírhatjuk:

1. egyik az egyik térfélen, másik a másik térfélen
  2. egymás mellett helyezkednek el
  3. egymás mögött helyezkednek el
  4. tetszőlegesen helyezkednek el
- 3-as lefutás: a labda a középső játékosnál, két társ a pálya két szélén, átadásokkal futás az ellenfél kapuja felé, mindig a középső játékoshoz kerül a labda. A 2 védő megpróbál labdát szerezni.
  - Hármannyolcas mögéfutással: a középső támadótól indul a labda. Az átadás után mindenki amögé a társ mögé fut, akinek passzolt. A 2 védő megpróbál labdát szerezni.
  - Hármannyolcas eléfutással: a középső támadótól indul a labda, labdavezetéssel viszi az egyik társa felé, eléfut és visszapasszolja neki a labdát. A 2 védő megpróbál labdát szerezni.
  - A korábban bemutatott 3:1 elleni feladatok azzal a módosítással, hogy a védő mögött egy kapus is játszik. A támadók célja a gólszerzés.
  - Folyamatosan játszható a 3:2 elleni lefutás, ha a támadás végén a középső támadó csapatot vált, visszafelé indulva is támadó marad, miközben a korábbi támadókból védő, a védőkből támadó lesz.

### **3:3 elleni játék**

A nagypályás játék fontos előkészítő kisjátéka, de önálló játékként is alkalmazható. A játéktér nagyságának változtatásával nehezíthető, illetve könnyíthető a játék.

#### *Pontszerzők*

A következő játékokban a 3 támadónak meg kell tartania a labdát a kijelölt területen úgy, hogy a védők azt ne szerezhessék meg.

- A játék meghatározott ideig tart.
- A játék meghatározott átadásszám eléréséig tart.
- A támadók csak átadásokkal haladhatnak. A játék meghatározott ideig tart.
- A támadók csak átadásokkal haladhatnak. A játék meghatározott átadásszám eléréséig tart.
- A támadók csak átadásokkal haladhatnak, és meghatározott számban érhetnek a labdához (3-szor, 2-szer, 1-szer). A játék meghatározott ideig tart.
- A támadók csak átadásokkal haladhatnak, és meghatározott számban érhetnek a labdához (3-szor, 2-szer, 1-szer). A játék meghatározott átadásszám eléréséig tart.

### *Lefutások*

- 3-as lefutás 3 védővel.
- 3-as lefutás 3 védővel, csak átadásokkal lehet haladni.

- 3-as lefutás 3 védővel, 2, 3, 4 átadás kötelező.
- 3-as lefutás 2 védővel egy kapussal, minden variációban.

### *Minimérvközések*

Ezekben a 3:3 elleni játékokban a játékosok a kijelölt területen szabadon mozoghatnak. A védők feladata, hogy megakadályozzák a támadókat a pontszerzésben.

- A támadók akkor szereznek pontot, ha egy minigát alatt átpasszolják egymásnak a labdát.
- A három támadó csak átadásokkal közlekedhet. Pontot akkor szerezhetnek, ha egy minigát alatt átpasszolják egymásnak a labdát.
- A három támadó csak palánkon adott átadásokkal közlekedhet. Pontot akkor szereznek, ha egy minigát alatt átpasszolják egymásnak a labdát.
- Az előző feladatokban a minigátak száma növelhető, 2, 3, 4 is lehet.
- A támadók akkor szereznek pontot, ha egy kapuba belövik a labdát.
- A három támadó csak átadásokkal közlekedhet. Akkor szereznek pontot, ha egy kapuba belövik a labdát.
- A három támadó csak palánkon adott átadásokkal közlekedhet. Pontot akkor szereznek, ha egy kapuba belövik a labdát.
- Az előző feladatokban a kapuk száma növelhető, 2, 3, 4 is lehet.



## 7. Irodalomjegyzék

Boronyai Zoltán, Kókai Dávid, Csányi Tamás (2016): *Tematikus összefoglalás és továbbképzési tananyag a szivacskezilabda oktatásához*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

Boronyai Zoltán, Kovács Katalin, Csányi Tamás (2014): *A taktikai gondolkodás fejlesztésének lehetőségei a játékoktatásban*. Testnevelés Módszertani Könyvek, Magyar Diáksport Szövetség

Boronyai Zoltán, Király Tibor, Pappné Gazdag Zsuzsanna, Csányi Tamás (2015): *Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés mozgáskonceptiós megközelítésben*. Testnevelés Módszertani Könyvek, Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Csányi Tamás, Révész László (2015): *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás*. 1. kiadás. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Vass Zoltán (2020): *Mozgásfejlődés, mozgástanulás, mozgástanítás – Elméleti alapok és módszertani megfontolások*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

<http://www.hunfloorball.hu/index.php?pg=menu&id=232>, (letöltés: 2020. 01. 29.)

