



## Program:

- Mi is az a floorball?

A floorball a jégkorong és a gyeplabda „keveréke”.  
Két nemzet is a saját találmányának tartja ezt a játékot.  
Egyesült Államok – Floorhockey  
Svédország – Innebandynak (Czitrom András)

Céljuk, hogy a jégkorongozni vágyó, de korizni nem tudó, vagy a hoki agresszivitásától tartóknak, egy legalább ugyanolyan élvezetes, ám sokkal tisztább játékot hozzanak létre.

A floorball név 1986-tól használatos a Nemzetközi Floorball Szövetség (International Floorball Federation, IFF) megalakulásától.

Gyakran találkozhatunk a Unihockey elnevezéssel, amit a legegyszerűbben floorball kispályás változatának szoktak hívni.

Magyarországon a játékot 1989-ben mutatták be, amit Palánklabda névre kereszteltek, és még ez évben meg is alakult a Magyar Palánklabda Szövetség, ezt követően a Magyar Floorball Szövetség 1997-ben. Magyar Floorball Szakszövetség (2002) lett ennek jogutódja.

Jelentős fejlődés ekkor indult meg:

### Országos Bajnokságok 2008/2009-ben:

- OB I. 11 csapat
- OB II. 6 csapat
- OB III. 19 csapat
- Női OB. 8 csapat
- Férfi, Női Magyar Köztársaság Kupa
- Utánpótlás bajnokságok:
  - U13, U15, U17, U19, U21 – fiú nagypálya
  - U11 – UNIHOKI
  - U19 – leány nagypálya

### Diákolimpia:

Kispálya, Nagypálya – több mint 3000 sportoló





- A floorball helye az iskolai testnevelésben

A floorball igen gyors és dinamikus játék, ebből adódóan igen sokat vannak a játékosok a kapuk előtt, ezáltal sok gólt is eredményez ez a fajta tempó. A kitartás, erő, pontosság miatt igen kedvelt játék az iskolákban, ahol szívesen játsszák a diákok, kisebb változtatásokat alkalmazva az eredeti szabályokhoz képest. Ezek lehetnek: kevesebb játékos, a kapus bottal is védhet, kisebb pálya, kiskapu, egyéb. Kevés felszerelés szükséges és máris tudnak játszani a gyerekek, a játék dinamizmusa miatt jól ki lehet fáradni, az izmok is jól terhelődnek. Főleg a lábizmok fejlődése a figyelemre méltó az állandó irányváltoztatás és gyors játék miatt. Az alkar is megerősödik a sok lövés ismétlésétől.

A floorball oktatását hasonlóan más labdajátékokhoz a bemelegítő futásfeladatokkal kell kezdeni ami általános gyakorlatokból épül fel. Ez után következik a gimnasztikai bemelegítés. Ütő és labda nélkül végzett futófeladatok, ez után ütővel és labdával is végre kell hajtani ezeket a feladatokat. Ezt követi a főrész a labdás gyakorlatokkal, és végül a játék és levezetés! (Sashalmi Sándor – Eger, 2007)

- Több, mint 2500 sportoló a kispályás Diákolimpián

### Diákolimpia:

Kispálya, Nagypálya – több mint 3000 sportoló

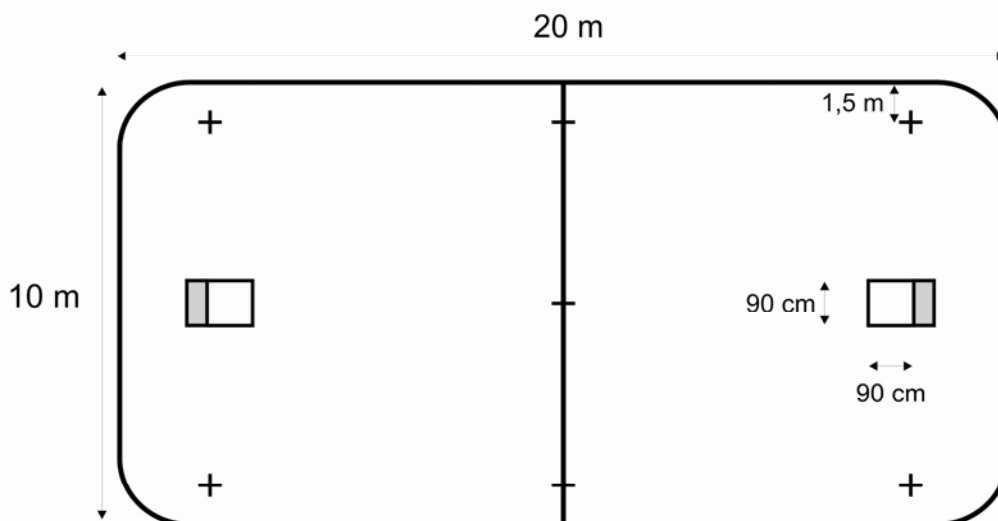
Kispálya, ez a kedveltebb, mivel:

- kisebb a pálya (20x10 m ± 2 m)
- a pályán egyszerre 3 mezőnyjátékos tartózkodik
- a játékteret palánk veszi körül vagy ennek hiányában lefordított padok
- a kapu mérete 60x90 cm
- nincs kapus
- a kapu előtt egy 90x90 cm-es kapuelőteret kell kijelölni, ahova nem lehet belépni
- a játékidő 10 perc
- a kiállítást büntetőütés helyettesíti
- az 5 perces kiállítást elkövető játékos 5 percig nem léphet pályára, a 2+10 perces kiállítást elkövető játékos az érintett mérkőzésen nem léphet pályára



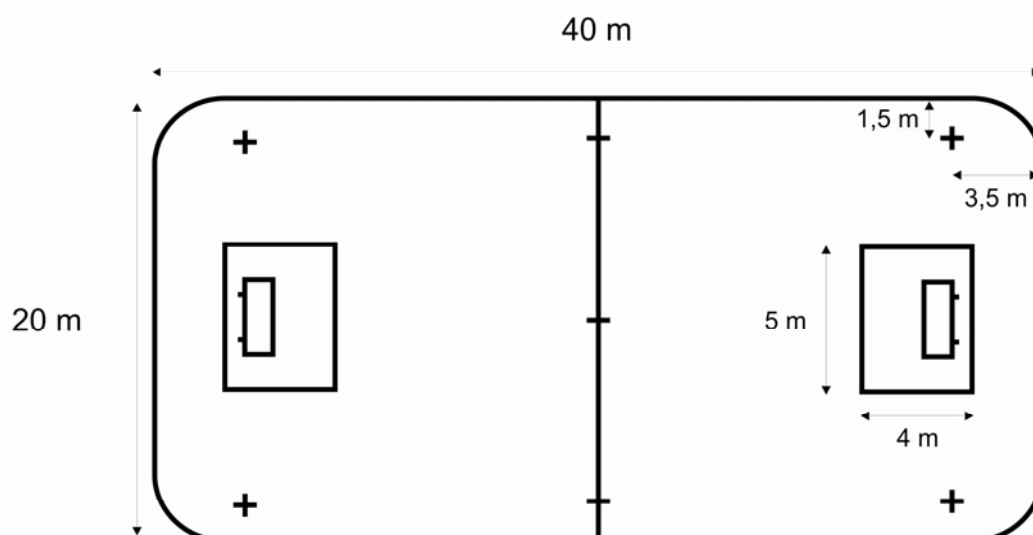


### Floorball kispálya



A nagypályás diákolimpia teljes egészében megegyezik az országos bajnokság nagypályás szabályaival.

### Floorball nagypálya





## Alapvető szabályok:

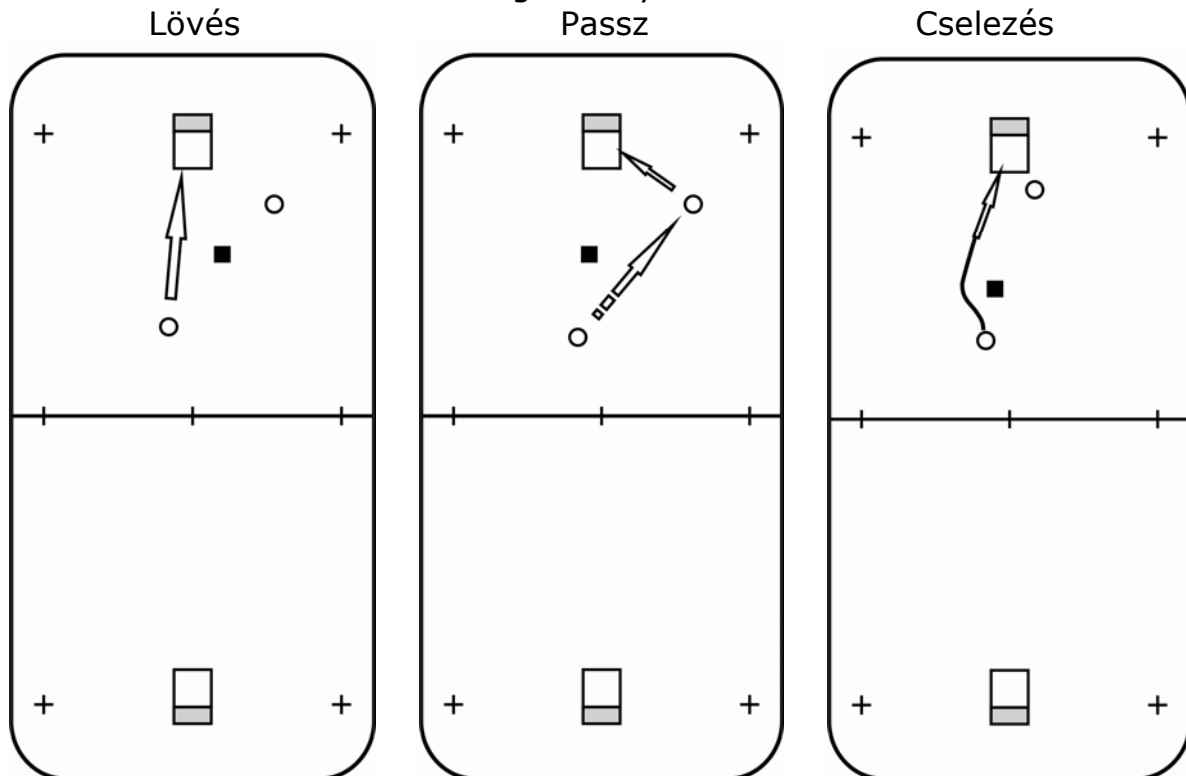
- Max 20 fő
  - 5+1 a pályán
  - Védőfelszerelés nincs
  - Folyamatos csere
  - Kapusnál nincs ütő, de védőfelszerelés igen
  - Térd alatti játék
  - Láb közé benyúlni tilos
  - Fejelni, felugrani, ütő nélkül játékba avatkozni tilos
  - Kéz, fej kivételével, bármivel lekezelhető a labda
  - Lábbal, csak megállítani lehet a labdát
  - Szabadütés a szabálytalanság helyén
  - Beütés ott, ahol kiment a labda a palánktól 1,5 m távolságra
    - Kivéve a kapu mögött
  - 3 m távolság
  - Húzás - kezdésnél, gól után, szabályozott helyzeteknél
  - Büntetések
    - 2 perc
    - 5 perc
    - 10 perc
    - 2+10
    - Végleges kiállítások
- Szükséges felszerelések
- Ütők
    - Iskolai szett (jobbos és balos)
    - Versenyütők (egyenre szabott)
  - Labdák (színes labdák – szeretik őket a gyerekek)
  - Kapu (bármilyen kiskapu jó – sűrű szövésű hálóval)
- MINDEN GYEREKNÉL LEGYEN ÜTŐ ÉS LABDA!**
- UKIHOKI U11, U13
- 3+1 játékos
- Területi Diákolimpia
- Kispálya





● Próbáld ki!

- A játék lényege: hogy a begyakorolt taktikai feladatok alkalmazásával, az elengedhetetlen technikai képzettség mellett, több gólt lőjünk, mint az ellenfél, illetve az ellenfél ezen szándékát megakadályozzuk.



- **Ütőfogás:**
  - Jobb kezes – balos ütőfogás – jobb kézzel fogja az ütő végét (felső fogással), bal kézzel a „gripp” alján (alsó fogással)
  - Bal kezes fordítva
    - A bot végét fogó kéz az ügyesebb, mivel egykezes ütőfogásnál ott fogjuk
      - Feladatok: ütőfelkapás a földről - futással folyamatos javítás – seprűfogás nem jó
- A labda tartása, labdabirtoklás
  - Rengeteg ügyességi feladat, akadálypálya felépítése
    - Helyben, labdavezetéssel
      - Tenyeres, fonák oldal használata, földön és levegőben
- Labda fedezése
  - Ütő nélkül, ütővel
    - A labda mindig a test előtt legyen, lábmunka
- Cselezés labdával
  - Testcsel (szemben a védővel)





- Láb között elgurítás (szemben a védővel)
- Leforgás (háttal a védőnek)
- Átadás csel
- Lövő csel
  
- Védekezés
  - Szemben állva a támadóval – NEM jó
  - Oldalt felállva kell – könnyebb labdát szerezni, megindulni
  
- Passz, átadás
  - Húzás – bekisért labdával (tenyeres, fonák)
  - Húzás – megtámadott labdával (tenyeres, fonák)
    - Minél nagyobb a távolság a két játékos között, annál nagyobb lendítés szükséges a labdaátadáshoz
  - Megemelt átadás, labda alányúlással
  - **Egyenes passz, rézsút passz, palánk passz**
  
- Átvétel
  - Földön guruló labda
  - Levegőben lévő labda
    - „dekázással”
    - Földrehúzással
  - Lábbal történő labdalevétel
  - Testtel történő levétel
  - Egy kézzel történő labdaátvétel
  
- Kapura lövés
  - Húzással
    - Helyből
    - Rálépésből
    - Félköríves húzás (háttal a kapunak)
  - Ütéssel
    - Ha az ütőfej merőleges a talajra, akkor földön megy a labda
    - Ha kicsit hátrafelé dől az ütőfej, akkor megemelkedik a labda
  - Pattanó labdával, levegőből
  - Fonák ütés
  
- Hogy milyen lövés fajtát választunk, azt a kaputól levő távolság határozza meg
  
- Kapustechnika
  
- Támadási rendszerek: 2-1-2, 2-3, 2-2-1, 1-2-1-1, 1-3-1,





Kapcsolódó linkek:

[http://www.mdsz.hu/verskiir/szabadido\\_floorball\\_kispalyas.php](http://www.mdsz.hu/verskiir/szabadido_floorball_kispalyas.php) - floorball kispályás DO versenykiírása

<http://www.youtube.com/watch?v=c-8ec-Vwd48> – floorball kisvideó

<http://hunfloorball.hu/> - Magyar Floorball Szakszövetség (MFSZ)

<http://www.floorball.org/default.asp> - Nemzetközi Floorball SZövetség (IFF)

## **Szakirodalom (angol nyelven)**

- [http://windows3.salibandy.net/Materiaalit/special\\_situations&Goalkeeping.pdf](http://windows3.salibandy.net/Materiaalit/special_situations&Goalkeeping.pdf)
- [http://windows3.salibandy.net/Materiaalit/teamtactics\\_www.pdf](http://windows3.salibandy.net/Materiaalit/teamtactics_www.pdf)
- <http://windows3.salibandy.net/Materiaalit/Individual%20Technique%20and%20Tactics.pdf>
- <http://www.floorball.org/Materiaalit/Floorball%20Youth%20Start%20Up%20Kit.pdf> – kezdőknek
- <http://www.southernvipers.com/dvdmnu.htm> - oktató videó

