

# Míčové hry - úvod

Florbal  
Nohejbal

# Florbal



[http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Floorball\\_game.jpg](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Floorball_game.jpg)

**Florbal** je kolektivní halový sport podobný pozemnímu hokeji. Hraje se na hřišti o rozměrech 40×20 metrů s lehkým dutým plastovým míčkem. Při standardní herní situaci je z každého týmu na hřišti v jeden moment pět hráčů v poli a jeden brankář. Hráči při hře používají speciální florbalové hole (tzv. florbalky) a snaží se vstřelit protivníkovi gól. Brankáři žádnou florbalku nepoužívají, chytají pouze svým vlastním tělem, zejména rukama a nohama.

# Výstroj - výzbroj

- Dělí se na výstroj *brankáře* a výstroj *hráče* v poli:

## **Výstroj hráče:**

- Florbalová hůl: délka 70-105cm (podle výšky hráče), tvrdost 21,5-42mm (21,5mm nejtvrdší, 42mm nejměkčí), musí mít certifikát IFF
- Obuv: nejlepší je určená přímo pro florbal
- Chrániče: holenní (fotbalové)
- Míčky: registrovány IFF, také v různých barvách, v ČR povolen jen bílý a od MS 2008 i „vanilkový“
- Doplnky: nátepníky, čelenky, vaky na hokejky, tašky atd.

## **Výstroj brankáře:**

- Brankářská maska
- Brankářská vesta
- Brankářské chrániče (lokty, kolena, holeně, suspensor)
- Brankářské kalhoty
- Brankářské triko
- Brankářské rukavice
- Brankářská maska musí být schválena IFF



<http://www.spsfmflorbal.es/tranky.cz/fotoalbum/vyzbroj-a-vystroj/dres.html>



<http://www.spsfmflorbal.es/tranky.cz/fotoalbum/vyzbroj-a-vystroj/hole.html>



<http://www.spsfmflorbal.es/tranky.cz/fotoalbum/vyzbroj-a-vystroj/canadien-hole.html>

# Nohejbal



**Nohejbal** je míčový kolektivní sport pocházející z Československa.

V němčině se tento sport nazývá *Fußballtennis*, ve francouzštině je to *Tennis-Ballon*.

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Nohejbal.jpg>



<http://www.sportservistocik.cz/cs/sport/obuv/nohejbal/nohejb-alo-va-obuv-classic-08-id49415-7-825-5339.html>



[http://brno.idnes.cz/serial-nohejbal-je-sport-pro-pratelske-povahy-hraje-se-i-na-placku-za-domem-154-/brno-zpravy.aspx?c=A100630\\_1410671\\_brno-zpravy\\_dmk](http://brno.idnes.cz/serial-nohejbal-je-sport-pro-pratelske-povahy-hraje-se-i-na-placku-za-domem-154-/brno-zpravy.aspx?c=A100630_1410671_brno-zpravy_dmk)



<http://www.sport-potreby.sk/Nohejbal/>

# Hraje se nohama i hlavou, při hře se musí také myslet

- "Nohec" se může hrát v družstvech po dvou nebo třech, ale i singl. Stačí si jen vyhledat nejbližší tenisové nebo volejbalové hřiště a nastavit si horní okraj sítě do výšky 110 centimetrů nad zem. "Kdo nemá síť, vystačí si i s nataženým provazem," doporučuje trenér Gulda.
- Utkání se hraje nejčastěji na dva vítězné sety. Používat se dá vše kromě rukou. Výjimkou tak není pohled na hlavičkující hráče.
- Specialitou nohejbalu je však blokování nohou. Hráč musí zvednout nohu do výšky, otočit ji ve správném směru a zabránit soupeři, aby dostal míč do jeho pole. Pokud se mu to povede, získává bod. Může také zahrát balon do soupeřova pole tak, aby ho hráč nemohl zachytit.



<http://roudniky.xixao.com/page/7/>



Podobně se na tuto aktivitu dívá i Lucie Kováčová: "Nestačí jen běhat, musíte i přemýšlet." Výhodu podle ní mohou mít ti, kteří někdy hráli míčové hry, například fotbal i volejbal. "Je důležitý cit pro balón," potvrzuje její slova Sylva Kuklová hejbal donutí myslet. Musíte uvažovat o tom, kam soupeř poběží a kam míč zahrajete vy," vysvětluje.

Podobně se na tuto aktivitu dívá i Lucie Kováčová: "Nestačí jen běhat, musíte i přemýšlet." Výhodu podle ní mohou mít ti, kteří někdy hráli míčové hry, například fotbal i volejbal. "Je důležitý cit pro balón," potvrzuje její slova Sylva Kuklová

souboj



blok



smeč





<http://ef-ko.webnode.cz/news/letni-akce/>

### **Přehled použité literatury:**

- <http://www.google.cz/>
- <http://cs.wikipedia.cz>
- <http://www.spsfmflorbal.estranky.cz/fotoalbum/vyzbroj-a-vystroj/masky>
- <http://brno.idnes.cz/serial-nohejbal-je-sport-pro-pratelske-povahy>

Mgr. David Draxler





20.10.2011

9.ročník Tělesná výchova

Míčové hry

Florbal, nohejbal

Metodický list:

-  seznámení žáků s obsahem učiva
-  učitel vlastními slovy vysvětluje jednotlivá pravidla
-  učitel zjednodušuje odborný výklad v prezentaci
-  děti se učí základům florbalu a nohejbalu