

## Temat 1: Powtórzenie wiadomości z przepisów i zasad gry w unihokeja.

Dzień dobry!

Kochani w przyszłym tygodniu w środę czeka nas sprawdzian wiadomości z przepisów i zasad gry w unihokeja. Na dzisiejszej lekcji powtórzymy sobie wiadomości na ten temat. Poniżej umieściłam wam skrócony opis zawierający najważniejsze zagadnienia oraz przepisy w formacie PDF.

**Zadanie domowe: Powtórz materiał dotyczący unihokeja: przepisy zasady, ćwiczenia. Po lekcjach udaj się na 30 minutowy spacer, aby dotlenić mózg do dalszej pracy 😊**

Link do przepisów: <http://www.polskiunihokej.pl/pzunihokeja/wydzia%C5%82-s%C4%99dziowski/przepisy-gry>

Skrócone zasady gry w unihokeja

1. Na boisku może grać od 3 do 5 zawodników w jednej drużynie (zależne od wielkości boiska) oraz bramkarz.
2. Drużyna składa się z minimum 6 i maksimum 20 zawodników.
3. Czas gry wynosi 3x20 minut efektywnego czasu gry.
4. Bandy okalające pole gry mają wysokość 50 cm.
5. Bramki mają rozmiar 115 cm (wysokość) x 160 cm (szerokość) x 60 cm (głębokość).
6. Pole bramkowe ma wymiary 4 m na 5m.
7. Bramkarz nie może trzymać piłki dłużej aniżeli 3 sekundy; wyrzucając (podając) piłkę, piłka musi dotknąć powierzchnię boiska przed przekroczeniem linii połowy boiska.
8. Bramkarz przy wyrzucaniu lub łapaniu piłki może wyjść poza pole bramkowe musi mieć jednak kontakt z polem bramkowym dowolną częścią ciała.
9. Jeżeli piłka opuszcza pole gry (poza bandy) grę rozpoczyna drużyna przeciwna w promieniu ok. 1 metra od miejsca, w którym piłka opuściła boisko, jeżeli piłka opuszcza boisko za bramką grę rozpoczyna się z narożnika (krzyżyk).
10. W trakcie wykonywania rzutu wolnego przeciwnik powinien znajdować się co najmniej 3 metry od piłki (dotyczy to również kija).
11. Piłkę można kopnąć, lecz nie więcej niż jednej raz oraz nie można przez kopnięcie skierować jej do zawodnika tej samej drużyny.
12. Nie wolno zagrywać piłki ręką lub głową (2 min kary).
13. Piłką można uderzać (operować) jeżeli znajduje się poniżej wysokości kolan. Przy oddawaniu strzału jeżeli nie występuje zagrożenie uderzenia przeciwnika można unieść kij do biodra interpretacja-ocena sędziego.
14. Nie wolno popychać i przytrzymywać przeciwnika.
15. Zawodnik nie może grać bez kija i w leżeniu
16. Nie wolno zagrywać piłki skacząc (podskakując)
17. Nie wolno zagrywać piłki, jeżeli jedna ręka lub obydwa kolana dotykają ziemi.
18. Rzut wolny lub 2 minuty kary otrzymuje gracz za następujące przewinienia:
  - grę wysokim kijem-uderzenie kija przeciwnika-zagranie piłki ręką lub głową
  - popychanie
  - przytrzymywanie
  - przeszkadzanie
  - rzucanie kija
  - niezachowanie odstępu w czasie wykonywania rzutu wolnego
  - rzut karny jest zarządzany, gdy przewinienie popełniono w trakcie strzału na bramkę.
19. Łopatkę kija można kształtować, co pomaga prowadzić piłkę. Wygięcie nie może być większe aniżeli 30 mm, a gra z pękniętą lub zniekształconą łopatką jest niedozwolona.
20. Sprzęt bramkarski składa się z długich spodni, bluzy z długimi rękawami, maski (kasku), rękawic i obuwia. Zaleca się stosowanie specjalnych ochraniaczy na kolana i genitalia. Większość bramkarzy

broni gołymi rękoma ze względu na łatwość chwycenia piłeczki. Dozwolone są rękawiczki niepogrubiające ręki.

21. Jak dobrać kij do gry

Wysokość zawodnika w cm.	Długość kija w cm.
110cm-125cm	65 cm
125cm-140cm	75 cm
140cm-150cm	80 cm
150cm-160cm	85 cm
160cm-170cm	90 cm
170cm-180cm	95 cm
180cm-190cm	100 cm
190cm i więcej	104 cm

Chętne osoby mogą również odwiedzić stronę: <http://www.polskiunihokej.pl/>.