



Модуль «Флорбол в рамках внеурочной деятельности»

Ильина А.А.

Цель занятия флорболом — сформировать у обучающихся устойчивую мотивацию к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом



Состав команд



В каждой команде может быть до двадцати игроков. Во время матча от каждой команды выставляется по шесть игроков, количество замен по ходу игры не ограничено (аналогично хоккею). Капитан команды носит на руке специальную повязку; только он может общаться с арбитрами. Во время матча за ходом игры следят два арбитра, а за ведение отчёта, время игры и комментирование отвечает секретариат.

Форма и инструменты для занятия флорболом

Все игроки должны быть одеты в форму одинакового цвета (любого, кроме серого). Она состоит из футболки, шорт и гетр. Вратари дополнительно надевают маску, а вместо шорт используют брюки. Форма судей – футболки, шорты и гетры чёрного цвета. Мяч для флорбола – пластмассовый, однотонного цвета, полый внутри. Клюшки пластиковые, длиной не больше 105 сантиметров.





Площадка и ее размеры

Соревнования проводятся на спортивных площадках закрытого типа, снабжённых бортиками. Размер – 40 на 20 метров, допускается отступление ± 4 метра в длину и ± 2 метра в ширину. Разметка содержит в себе: центральную линию, штрафные (4 на 5 метров) и вратарские (1 на 2.5 метра) площадки, а также точки вбрасывания – по центру и на продолжении линии ворот. Стандартный размер ворот – 1.6 на 1.15 метров. Вблизи площадки располагаются зоны замен (по 10 метров каждая), места для судей и секретариата, а также скамьи для удалённых игроков.

Правила игры



В игре участвуют две команды. Цель – забить как наибольшее количество голов команде соперников, не нарушая правил игры. Встречи проводятся в помещении, обычно это крытый спортивный зал. Мяч контролируется только клюшкой; остановка мяча ногой допустима, но наносить ногой удары по воротам запрещено.

- **Время матча – 3 периода протяжённостью в 20 минут с перерывом между периодами в 10 минут. У каждой команды есть право взять тайм-аут на тридцать секунд.**
- **В случае ничейного исхода в матче, где необходимо определить победителя, назначаются дополнительные 10 минут.**
- **Если и после этого победитель не определён, назначается серия штрафных бросков (аналог буллитов в хоккее).**



Каждый тайм начинается с розыгрыша мяча в центре площадки. Суть игры заключается в том, чтобы провести мяч клюшкой на сторону соперников и забросить его в ворота соперников, но в то же время не допустить попадания мяча в свои собственные ворота. Игрокам нельзя перебрасывать мяч руками, ногами и другими частями тела, все передачи должны осуществляться только с помощью клюшки. Вратарю запрещается использовать клюшку, в пределах площадки ворот он может использовать любую часть тела, чтобы остановить, направить, выбросить мяч или ударить по нему.



Во время игры разрешается:

- подыгрывать мяч ногой к собственной клюшке;
- действовать телом, за исключением рук и головы, направляя мяч к себе;
- стоя на одном колене, прерывать пас (удар) или играть мячом;
- находиться в пределах площадки у ворот и играть там мячом;
- играть мячом (клюшкой) до уровня колена;
- в борьбе за мяч вести силовую борьбу плечом;
- направлять мяч в борт;
- заменять вратаря полевым игроком.

Во флорболе запрещается:

- играть высоко поднятой клюшкой с целью овладеть мячом, при выполнении броска, при замахе до или выносе вперед после нанесения удара;
- подставлять подножки, задерживать и толкать соперника;
- помещать клюшку между ног соперника, даже с целью овладеть мячом;
- ударять по клюшке или блокировать клюшку соперника;
- играть головой (кроме вратаря);
- прыгать с целью воздействовать на мяч (кроме вратаря);
- делать пас ногой;
- играть лежа (одно колено на игровом поле не считается игрой лежа, кисть одной руки на полу – считается).





Модуль «Флорбол в рамках внеурочной деятельности»