

## Jak grasz piłką ?

- » używając rąk
- » można grać nawet leżącą lub toczącą się piłką (w przeciągu 3 sek.)
- » dozwolone jest "rzucanie się" na piłkę
- » można zagrywać piłkę leżącą w polu bramkowym

## Co potrzebujesz ?

- » boisko do gry
- » gumową piłkę

## Kto gra ?

- » drużyny żeńskie, męskie lub mieszane
- » 3 zawodników + 1 bramkarz
- » maksymalnie 4 zawodników rezerwowych

## Jak grać ?

- » 2 x 10 min
- » 5 min przerwa
- » w każdej połowie trzeba wyłonić zwycięzcę

## ... a co zrobić jak jest remis ?

- » należy zastosować metodę złotej bramki (golden goal method)
- » wygrywa drużyna która pierwsza zdobędzie bramkę

## ... a rzuty ?

- » rzut z linii bocznej wykonywany jest z miejsca, w którym piłka przekroczyła linię boczną lub 1m od przecięcia pola bramkowego z linią boczną (jeśli piłka przekroczyła linię końcową)
- » rzut wolny - co najmniej 1m od linii pola bramkowego
- » rzut karny (z 6 metrów) - gdy sytuacja pewna do zdobycia bramki zostanie przerwana niezgodnie z przepisami (= 2 punkty)

## ... a co z karaniem ?

- » naruszający przepisy zawodnik opuszcza boisko
- » zawodnik ten może powrócić na boisko, gdy nastąpi zmiana posiadania piłki pomiędzy drużynami
- » drugie wykluczenie = dyskwalifikacja



## Jak zdobywać punkty ?

- » zwykła bramka = 1 punkt
- » spektakularna bramka = 2 punkty
  - chwyt i rzut z wysokości
  - zdobyta przez bramkarza
  - rzutem karnym z 6m

## Kto wygrywa mecz ?

- » drużyna która zdobędzie więcej punktów meczowych

- » wygranie połowy meczu = 1 punkt meczowy
- » wygranie dwóch połówek = 2 punkty meczowe
- » remis = SHOOT-OUT (sam na sam z bramkarzem)

### **Kto gra w SHOOT-OUT ?**

- » 2 bramkarzy i 1 zawodnik
- » każda drużyna wykonuje 5 rzutów (każdy rzut wykonuje inny zawodnik)
- » drużyny wykonują rzuty na przemian

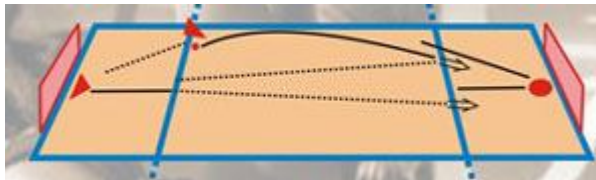
### **Na czym polega SHOOT-OUT ?**

- » bramkarze stoją na własnych liniach bramkowych
- » zawodnik dotyka jedną stopą linii pola bramkowego
- » zawodnik podaje piłkę do swojego bramkarza
- » teraz bramkarze mogą zmienić swoje pozycje
- » bramkarz z piłką nie może opuścić pola bramkowego

### **Jakie są dalsze możliwości ?**

(wszystkie w przeciągu 3 sek.)

- » bramkarz oddaje rzut na bramkę LUB
- » bramkarz podaje piłkę do zawodnika biegnącego w kierunku bramki przeciwnika
- » zawodnik wykonuje rzut do bramki



### **O czym należy pamiętać ?**

- » piłka nie może dotknąć podłoża
- » jeśli zawodnik naruszy przepisy gry = KONIEC AKCJI
- » jeśli bramkarz drużyny broniącej naruszy przepisy gry = RZUT KARNY

### **Kto wygrywa ?**

- » drużyna która zdobyła więcej punktów meczowych
- » remis = powtórz SHOOT-OUT aż do wyłonienia zwycięzcy
- » zwycięstwo zapewnia 1-punktowa przewaga przy tej samej ilości rzutów po rozegraniu SHOOT-OUT wynik = 2:1