

MONGOLIAN FLOORBALL FEDERATION





GOLDEN POGADA LLC

*Энэхүү номыг хэвлүүлэхэд ивээн тэтгэсэн
Монголын Флорболын Холбооны албан ёсны түнш
North Asia Resources болон Golden Pogada компаниуд
гүн талархал илэрхийлье.*



*Монголын Флорболын
Холбоо*

Флорбол

Олон улсын флорболын холбоо /ОУФХ/

Швед, Финлянд болон Швейцарийн флорболын холбоод 1986 онд Швед улсын Хускварна хотод Олон Улсын Флорболын Холбоог анх байгуулсан түүхтэй.

Флорболын үндэсний холбоод ОУФХ-ны гишүүн байдаг.

Хоёр жилд нэг хуралддаг их хурлаар шинэ гишүүн элсүүлэх асуудлыг шийддэг. Их хурлаар удирдах зөвлөлийг сонгож, хоёр жилийн төсөв болон ажлын төлөвлөгөөг хэлэлцээд баталдаг юм.

Иххурлуудынхооронд удирдах зөвлөдөдөр тутмын ажлыг удирдах бөгөөд шинээр орлогч гишүүн элсүүлэх асуудлыг шийдвэрлэдэг.

ОУФХ-ны ерөнхийлөгчид

1986-1992	Андрас Сцитром, Швед улс
1992-1996	Пекка Муккал, Финлянд улс
1996-	Томас Эрикссон, Швед улс



ОУФХ өнөөдөр

- Олон Улсын Спортын Холбоодын Ерөнхий Холбооны жинхэнэ гүшүүн (GAISF)
- Олон Улсын Олимпийн Холбооны орлогч гишүүн
- 49 гишүүн холбоодтой
- 3983 клубтай
- 277752 бүртгэгдсэн тоглогч нартай
- Жил бүр Европын Цомын АШТ зохион байгуулагддаг
- Жил бүр ДАШТ зохион байгуулагддаг,
- Тэгш жилд эрэгтэйчүүдийн болон 19 наснаас доош эмэгтэйчүүдийн ДАШТ,
- Сондгой жилд эмэгтэйчүүдийн болон 19 наснаас доош эрэгтэйчүүдийн ДАШТ.



Floorball

Ямар цохиур сонгох вэ?



Флорбол маш хурдан хөгжиж байгаатай холбогдон төрөл бүрийн шинж чанартай шинэ болон сайжруулсан цохиурууд ихээр үйлдвэрлэгдэж байна. Иймээс зөв цохиур сонгож авахад бэрхшээлтэй болоод байгаа. Худалдаж авахаасаа өмнө өөртөө тохирч байгаа эсэхийг сайн шалгах хэрэгтэй. Үүнээс гадна баталгаажсан цохиур авах хэрэгтэй. Цохиур хуванцраар (пластмасс) хийгдсэн байх ёстой.

Цохиурын үнэ нь үйлдвэрлэгч болон зориулалтаасаа хамааран янз бүр байгаа. Бага зэрэг зөөлөн стандартын цохиур нь өндөр зэрэглэлийн тамирчдад зориулагдсан хатуу цохиураас хямд байдаг. Сайн тоглогч нар голдуу хатуу цохиур хэрэглэдэг. Энэ нь дамжуулалт болон шидэлтийг түргэн хийхэд дөхөмтэй болгодог юм.

Залуу болон эхлэн суралцаж байгаа тоглогч нарт зөөлөн цохиур хэрэглэхийг зөвлөж байна. Зөөлөн толгойтой цохиураар бөмбөгийг залах болон хяналтандаа байлгахад хялбар байдаг. Мөн цохиурынхаа уртыг зөв сонгох хэрэгтэй.

Цохиур өөрт чинь сайн тохирсон байх хэрэгтэй

Таны цохиур бол өөрийн чинь хувийн хэрэгсэл учраас түүнийг өөртөө сайн тохируулах хэрэгтэй. Цохиурын ишийг тайрч болох бөгөөд дүрмэнд заасан хэмжээнээс хэтрэхгүйгээр цохиурын толгойг муруйлгаж болно.





Цохиурын иш

Богино иш нь танд бөмбөгөө сайн хянах болон сайн техниктэй байх боломжийг олгодог. Та дамжуулалтыг сайн хүлээн авч магадгүй гоол оруулах болно.

Цохиурын урт нь зөв тохирсон бол цохиурын толгойг газар хүргэхэд ишний үзүүр нь таны хүйсээр татаж байх ёстой.

Үүнээс урт цохиур нь танд ямар нэгэн давуу тал өгөхгүй.



Цохиурын толгой

Цохиурын толгойг муруйлгаж болно. Бага зэрэг муруйлгасан толгойтой цохиураар бөмбөгөө залах болон оновчтой дамжуулалт хийхэд дөхөмтэй байдаг бол хэтэрхий муруйлгасан цохиураар оновчтой дамжуулалт хийхэд хүндрэлтэй байдаг. Гэхдээ 3см-ээс илүү муруйлгасан цохиураар тоглохыг хориглодог.



Муруйг яаж хэмжих вэ?

Цохиураа тэгшхэн гадаргуу дээр тавиад толгой нь газраас хөндийрсөн хамгийн өндөр цэгт толгойн доод ирмэгээс гадаргуу хүртэл хэмжинэ. Энэхүү зай 3см-ээс бага байх ёстой. Зургийг харна уу.



Цохиурын бариул

Ихэнх цохиурууд сайн чанарын бариултай байдаг, гэхдээ бариул нь тохирохгүй бол өөр цохиур авах хэрэгтэй. Цохиурын бариул нь тоглолтын үед таны барих хэсэг бөгөөд бариул нь цохиурын ишний доод үзүүрээс 24 см-ээс багагүй зайнаас дээш эхлэх ёстой. Цохиурын барих хэсэгт нь баталгаажилтын тэмдэг, эсвэл бусад албан ёсны тэмдэгийг дарж болохгүй.

Флорбол

Хувцас



Бүх тоглогч нар өөрийн багийн өнгө бүхий футболк болон шорт өмссөн байна. Энэ нь саарал өнгөөс өөр өнгөтэй байх ёстой. Яагаад гэвэл шүүгч нар саарал өнгийн өмсгөлтэй байдаг. Тоглогч нарын дугаар 1-99 байж болох бөгөөд 1 гэсэн дугаар нь хаалгачийн дугаар юм.

Пүүз

Флорбол тоглоход ердийн заалны пүүз тохирно. Пүүз нь шалтайгаа сайн зууралдаж байвал сайн. Сүүлийн үед зориулалтын флорболын пүүз худалдаанд гарсан байгаа.

Хаалгач

Хаалгач бол хамгийн чухал тоглогч бөгөөд ихэнх тохиолдолд түүний тоглолтоос хожих ба хожигдох нь шийдэгддэг. Флорбол нь маш хурдтай ба эрчимтэй спорт тул хаалгачийн хувьд тоглолтын тухайн байдлыг зөв дүгнэх нь чухал байдаг.

Хаалгач тоглолтын турш голдуу сэлгээгүй тоглодог бөгөөд хурд хүчээ байнга шалгуулж байдаг болохоор түүнд тоглогчоос илүү их бэлтгэл хийх шаардлагатай байдаг юм.

Хаалгачийн хэрэглэл

Тэмцээний үед хаалгач баталгаажсан шлем өмссөн байх ёстой. Мөн хаалгач тусгай нимгэн хамгаалалттай цамц болон өмд өмсдөг. Үүний зэрэгцээ бээлий болон өвдөгний хамгаалт хэрэглэж болно.

Хаалгачийн биенээс илүү гарч хаалга халхалж байгаа хамгаалалт хэрэглэхийг хориглодог. Хаалгач чөлөөтэй, тэнцвэрээ алдахгүй хөдөлж байх нь чухал.





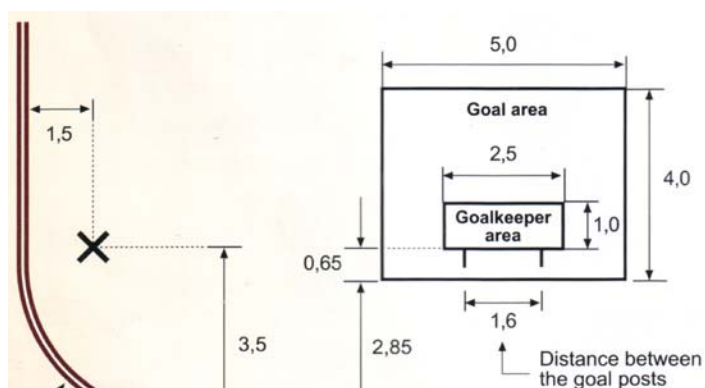
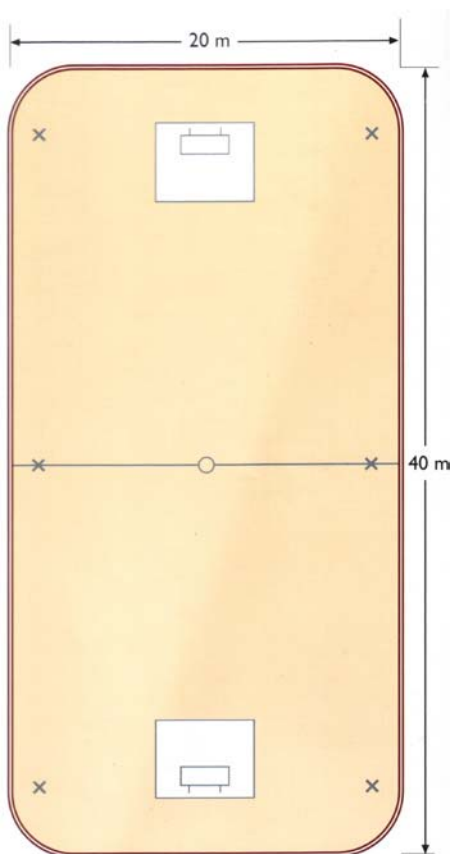
Хаалгачийн хувцасны өнгө нь багийн хувцасны өнгөнөөс өөр байх ёстой. Хаалгач энгийн пүүзтэй байх бөгөөд цохиур хэрэглэхгүй.

Талбай ба хаалга

Флорболын хөгжлийн эхний 15 жилд талбайн болон хаалганы хэмжээ өөрчлөгдсөөр ирсэн. Олон газар флорболыг хаалгачгүй, жижиг зааланд жижиг хаалгатай тоглодог.

Олон улсын тэмцээний талбайн хэмжээ нь 40х20м ба хаалганы хэмжээ нь 160х115см байна. Дүрмийн дагуу бол талбайн хэмжээ 36х18м ба 44х22м хооронд байж болох бөгөөд талбайн урт нь өргөнөөсөө 2 дахин илүү байх ёстой.

Бүрэн тоноглогдсон талбай дээр хаалганы бүс, төвийн шугам болон төвийн цэг ба бусад 6 хаялтын цэгүүд тод тэмдэглэгдсэн байх ёстой. Зураг харна уу.



Floorball



Талбайг тойроод 50см өндөртэй дугуй булантай борт байх ёстой. Борт нь хөдөлдөг бөгөөд түүний мөргөх ба түлхэхэд салдаг байх ёстой.

Талбайн урт борттой тал дээр төвийн шугамнаас 5м зайтай 10м өргөнтэй сэлгээний бүс тод тэмдэглэгдсэн байх ёстой.

Тэмцээн эхлэхийн өмнө шүүгч нар бортыг заавал шалгадаг бөгөөд борт стандартын шаардлага хангаагүй бол эзэн талаас дутагдлыг засахыг шаарддаг.



Бөмбөг

Бөмбөг нь цагаан хуванцараар хийгдсэн байдаг бөгөөд 10мм диаметртай 26 нүхтэй. Бөмбөгийн өөрийн диаметр нь 72мм бөгөөд жин нь 23грамм байна. Талбайн өнгөнөөс болоод бөмбөгний өнгийг солих хэрэгтэй бол сольж болно. Бөмбөг баталгаажсан байх ёстой.





Флорболыг яаж тоглодог вэ?

Флорболыг 5 тоглогч 1 хаалгачтай хоёр баг хоорондоо тоглодог.

Тоглоомны гол санаа бол дүрмийн хүрээнд эсрэг багтаа аль болохоор олон гоол хийхэд оршино.

Тоглолтын цаг

Тоглолтын цаг тоглогч нарын наснаас хамааран өөр байж болно. Арван зургаан наснаас дээш тоглогчид 3x20 минутаар тоглодог.

Тэмцээнүүдийн цаг өөр өөр байж болох боловч 2x15 минутаас бага байж болохгүй.



ШҮҮГЧ

Тоглолтыг ижил эрх мэдэлтэй хоёр шүүгч хянаж явуулна. Флорбол нь хурдан спорт тоглоомуудын нэг болохоор сайн бэлтгэгдсэн шүүгч нар шаардлагатай байдаг.

Шүүгчдийн гол үүрэг бол дүрмээ зөв тайлбарлаж тоглолтын үед хэрэгжүүлэхэд оршино. Шүүгч нарт нарийн бичигч нар байнга тусална. Тэд тоглолтын протокол хөтлөх, цаг хянах болон зарлал хийх үүрэгтэй.

Floorball



Тайм аут
(801)
Тоглолтын
цагийг
зогсооно.

Бөмбөгийг хаяж
тоглолтонд
оруулна (802)



Бөмбөгийг цохиж
тоглолтонд
оруулна (803)



Чөлөөт цохилт
(804)



Торгуулийн
цохилт (806)



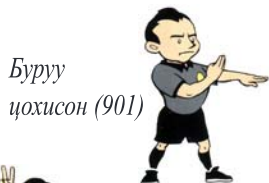
Зай буруу
байна
(915)



Барьсан
(910)



Буруу
түлхсэн
(907)



Буруу
цохисон (901)



Суудлын торгууль/
хувийн торгууль
(808)



Эсрэг тоглогчийн
цохиурыг дарсан
(902)



Цохиураа
өндөр
өргөсөн (904)



Зарим энгийн дүрмүүд

Флорбол бол хүн бүр тоглох боломжтой спорт. Тоглоомын дүрэм нь хүчний тоглолтыг зөвшөөрдөггүй бөгөөд түргэн болон техниктэй тоглолтыг дэмждэг тул тоглолт үзэж буй хүмүүст сайхан сэтгэгдэл төрдөг.

Чухал дүрмүүдийг түүвэрлэснийг дороос үзнэ үү.



Дүрэм зөрчсөн тохиолдолд чөлөөт цохилт хийдэг бөгөөд дүрмийг бүдүүлгээр зөрчсөн тохиолдолд торгууль ноогдуулна. Дүрмийг яаж зөрчсөнөөс хамааран тоглогч нарт хоёр ба таван минутын торгууль ноогдуулах буюу тоглолт дуустал торгож болно. Торгууль авсан тоглогч нар торгуулийн суудлын бүсээс гарч болохгүй.



Ихэнх тохиолдолд тоглогч нар цохиураар цохих болон буруу түлхэж алдаа гаргадаг. Ур чадвартай болон туршлагатай тоглогч нар иймэрхүү алдаа гаргадаггүй. Алдаа гаргаад торгуулийн суудал дээр суугаад байвал танай баг хожихгүй шүү дээ. Тоглолт маш эрчтэй явагддаг тул шүүгчид ойр ойрхон шийдвэр гаргах болдог.

Ийм учраас тоглолтын тухайн байдлыг түргэн шуурхай зөв дүгнэж дүрмийн дагуу шийдвэр гаргахын тулд хоёр шүүгч ажилладаг.

Дараах зөрчил гаргасан тохиолдолд 2 минутын торгууль ноогдуулдаг:

- Хэрэв тоглогч давуу тал олж авахын тулд, эсвэл бөмбөгөнд хүрэх боломжгүйгээс болж өрсөлдөгчийн цохнурыг цохих, дарах, өргөх буюу өшиглөсөн тохиолдолд.
- Хэрэв тоглогч өрсөлдөгч болон түүний хэрэглэлийг барьсан тохиолдолд.
- Хэрэв тоглогч бөмбөг эзэмшээгүй өрсөлдөгчид саад болсон бол.
- Хэрэв талбайн тоглогч бөмбөгийг гараараа, эсвэл толгойгоороо зогсоосон бол.
- Хэрэв талбайн тоглогч хэвтэж, эсвэл сууж байгаад тоглосон эсвэл бөмбөгийг зогсоосон тохиолдолд.
- Хэрэв талбайн тоглогч цохиургүй тоглолтонд оролцсон бол.
- Хэрэв тоглогч шүүгчийн шийдвэрийг эсэргүүцсэн бол.



Floorball



Дараах зөрчил гаргасан тохиолдолд 2-оос илүү минутын торгууль эсвэл матч торгууль ноогдуулдаг:

- Хэрэв талбайн тоглогч бөмбөг эзэмшиж байхдаа эсвэл бөмбөгөнд хүрэхийн тулд цохиураар түрэмгий эсвэл осолтой цохилт хийсэн бол. (5 мин)
- Хэрэв талбайн тоглогч цохиураар өрсөлдөгчийн биенээс татсан бол. (5 мин)
- Хэрэв талбайн тоглогч бөмбөг эзэмшиж байхдаа, эсвэл бөмбөгөнд хүрэхийн тулд өрсөлдөгчөө борт руу эсвэл хаалга руу түлхэх тохиолдолд. (5 мин)
- Хэрэв талбайн тоглогч хэт өргөн толгойтой эсвэл хэт урт иштэй цохиураар тоглосон бол. (Матч торгууль 1)
- Хэрэв тоглолтын протоколд бичигдээгүй тоглогч тоглолтонд оролцсон бол. (Матч торгууль 1)
- Хэрэв тоглогчид нэг нэгийгээ цохиогүй эсвэл өшиглөөгүй, зөөлөн хэлбэрийн зодоонд оролцсон бөгөөд салгахад эсэргүүцээгүй бол. (Матч торгууль 2)
- Хэрэв тоглогч эсвэл багийн гишүүн спорт бус авир гаргасан бол. (2 минутын торгууль + 10 минутын хувийн торгууль)
- Хэрэв давтан эсвэл үргэлжлүүлэн спорт бус авир гаргасан бол. (Матч торгууль 2)
- Матч торгууль ноогдуулсаны дараа 5 минутын суудлын торгууль ноогдуулдаг.

Дараах зүйлүүдийг хориглоно:

- өрсөлдөгчийн цохиурыг цохих, хаах, өшиглөх эсвэл өргөх
- өөрийн багийн тоглогчид хөлөөрөө дамжуулалт хийх
- өвдөгнөөс дээгүүр байгаа бөмбөгөнд хүрэх
- цохиураа далайхдаа болон цохилт хийсний дараа бүсэлхийнээс дээш өргөх
- хаалгач бөмбөгийг 3 секундээс удаан барихыг
- үсрэлтэндээ бөмбөгийг зогсоох



Талбай дээрх тоглогч нар



Тоглолтын мэдүүлэгт 20 хүртэлх тоглогч болон багийн 5 гишүүн бичээстэй байж болно.

Тоглолтыг эхлүүлэхийн тулд баг бүр 5 тоглогч болон 1 зөв хувцасласан хаалгачтай байна. Тоглолтын үед баг бүр доод тал нь 4 тоглогчтой байна.

Тоглогч нарын сэлгээ

Тоглолтын үед тоглогч нарыг хэдийд ч, хэдэн ч удаа сольж болно. Бүх сэлгээг тухайн багийн сэлгээний бүсэд хийнэ. Талбайгаас гарч байгаа тоглогч борт давсаны дараа сэлгээний тоглогч талбай дээр гарч ирэх ёстой. Тоглогч гэмтэл аваад өөрийн сэлгээний бүсээс гадна талбайгаас гарахад сэлгээний тоглогч тоглолт зогсохоос өмнө талбай дээр гарч болохгүй.

Хамгаалагч

Сайн хамгаалагч бол хамгаалалт ба довтолгоонд оролцож тоглодог. Хамгаалагчийн гол үүрэг нь хамгаалах боловч тэр довтолгоонд оролцох үүрэгтэй бөгөөд мөн урагшаа явж өрсөлдөгчийн довтолгоонд саад болох үүрэгтэй. Хамгаалагч нар хаалгачтайгаа сайн хамтарч ажиллах ёстой.

Floorball

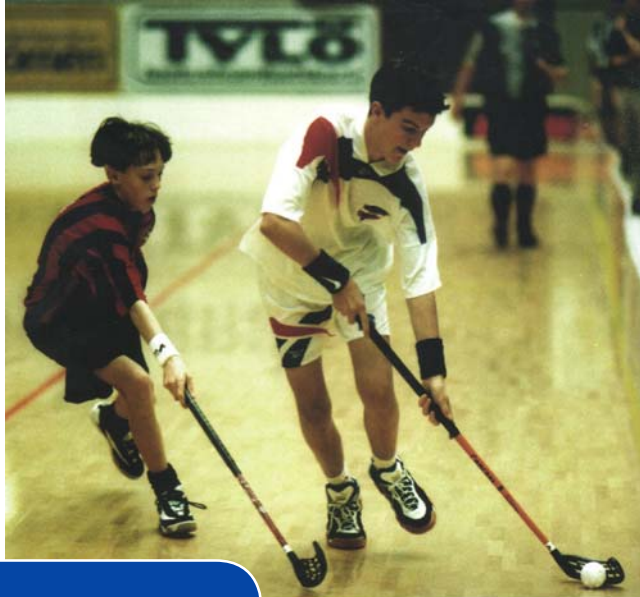
Төвийн тоглогч

Төвд тоглох нь хамгийн их хүч сорьсон байрлал юм. Төвийн тоглогч байнга хөдөлгөөнд байдаг болохоор бэлтгэл сайтай байх ёстой. Төвийн тоглогч талбайн бүх хэсэгт өрнөж байгаа тоглолтонд оролцож байх ёстой. Мөн бөмбөг дамжуулахад төвийн тоглогч гол үүрэг хүлээдэг. Төвийн тоглогч бол талбайгаа сайн харахаас гадна сайн дамжуулдаг бөгөөд шидэлт сайн хийдэг байх ёстой.

Довтлогч

Флорболын ихэнх тоглогч нар довтлогч байж олон гоол оруулахыг хүсдэг. Тиймээс ч довтлогчийн гол үүрэг бол өөртөө болон багийн бусад тоглогч нарт гоол оруулах нөхцөлийг бүрдүүлэхэд оршидог. Сайн довтлогч боломж бүрийг ашиглан бөмбөгийг залж довтолгоонд ордог. Заримдаа тэр амжилтанд хүрнэ, заримдаа хүрэхгүй. Довтлогч бусад тоглогч нартайгаа сайн уялдаатай тоглох нь чухал. Түүнийг бөмбөгөө залж байгаад алдахад бусад нь дэргэд нь байх хэрэгтэй.



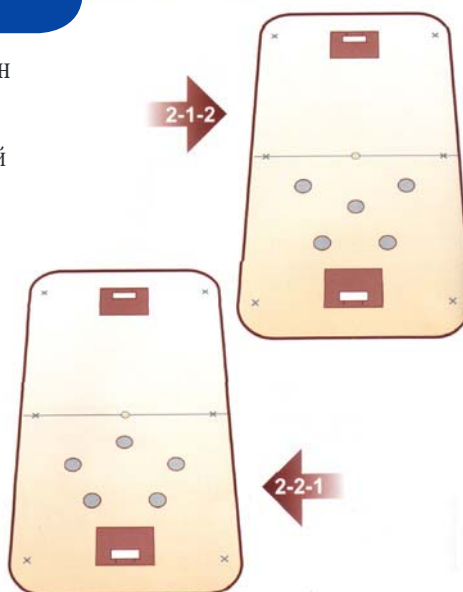


Тактик

Өргөн хэрэглэгддэг хамгаалалтын байрлал

Баг бүр талбайн 5 тоглогч нартай бөгөөд эдгээр тоглогч нараа олон янзаар ашиглаж болно. Өрсөлдөгч багийн тоглолтын талаарх мэдээлэл дээрээ үндэслэн өөрийн тоглолтын арга барилаа /тактик/ сонгодог. Сонгосон тактикийг хэрэгжүүлэхийн тулд тоглогч бүр юу хийхээ мэдэхээс гадна бүгдээрээ нэг баг болж тоглох ёстой.

2-1-2 Хамгийн их хэрэглэгддэг тактик. Энд төвийн тоглогч бусдыгаа холбож тоглох чухал үүрэгтэй бөгөөд хамгаалтандаа байрлалаа зөв эзлэх хэрэгтэй.



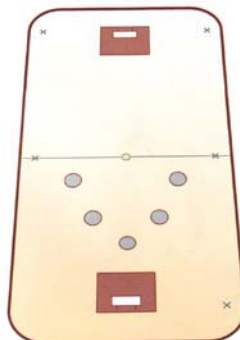
2-2-1 Энэхүү байрлалд төвийн тоглогч байхгүй бөгөөд ганц довтлогч нь их үүрэгтэй. Тэр нь өрсөлдөгчөө хурдан зах руу шахаж арын сайн хамгаалалттай бүс рүү дамжуулалт хийхээс өөр сонголтгүй болгох ёстой.

Floorball

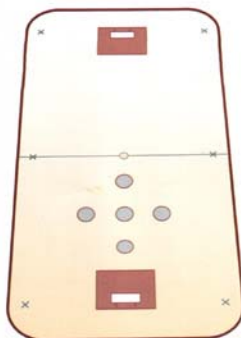


Тактик

1-2-2 Энд мөн төвийн тоглогчгүй бас нэг байрлал байна. Энэхүү байрлалд захын хоёр тоглогч илүү өндөр хариуцлага хүлээнэ. Энэ хоёр нь захаа хамгаалах боловч аль нэг нь байнга төвийн бүсээ давхар хянах ёстой.



1-3-1 Энэхүү байрлалд дундын гурван тоглогч хамгаалалт болон довтолгооны үед илүү өндөр хариуцлагатай тоглох ёстой. Энэ байрлалын давуу тал нь гэвэл байнга дөрвөн тоглогч довтолгоонд оролцдог бөгөөд хамгаалалтын үед өрсөлдөгчийн довтолгоог эрт зогсоож болдогт оршино.





Довтолгооны тухай товчхон

Довтолгоо бол бөмбөг булааж авсны дараа шууд эхэлдэг. Довтолгооны хурд бөмбөгний хурдтай тэнцэнэ.

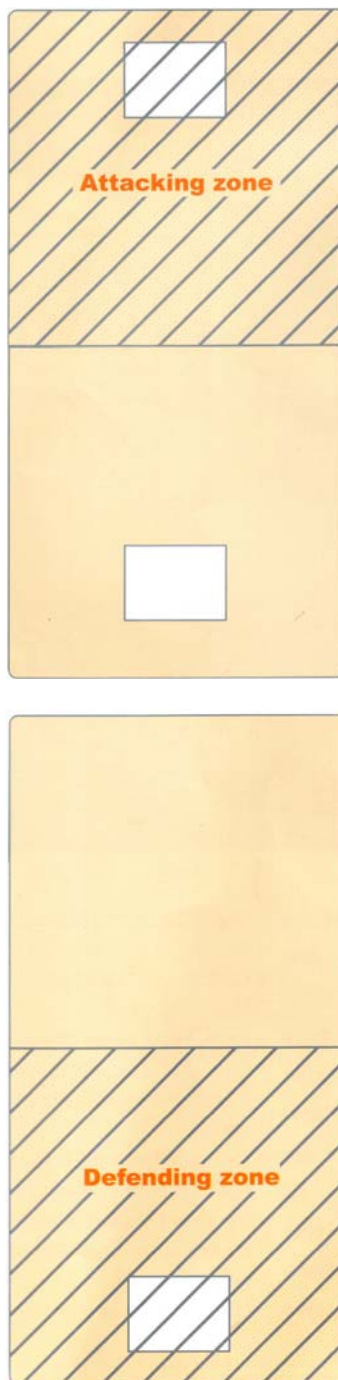
Довтлох хамгийн сайн арга бол довтлох байрлалд байгаа тоглогчдоо түргэн дамжуулалт хийх. Ийм дамжуулалт хийхдээ түүнийгээ тасалдуулахгүй байхыг анхаарах хэрэгтэй. Яагаад гэвэл дамжуулалт тасалдвал өрсөлдөгч түргэн шуурхай сөрөг довтолгоо хийж гоол оруулах боломжтой болно.

Дамжуулалт хийхдээ тоглогчийнхоо ард биш, харин урд нь амдуулж хийх хэрэгтэй. Дамжуулалт хийхдээ борт ашиглаж болохыг мартаж болохгүй бөгөөд өөрийн хамгаалалтын бүсэд илүү залалт хийх хэрэггүй. Энэ нь бөмбөгөө алдах эрсдэлтэй. Бөмбөгөө байнга өөрийнхөө өмнө байлгахыг хичээх хэрэгтэй.

Танай баг довтолж байхад чи бөмбөггүй бол дараах зүйлүүдийг байнга санаж бай.

Бөмбөг эзэмшиж буй тоглогчид өөрийгөө эсрэг талын тоглогчийн эсрэг хаалт болгож ашиглах боломж олгох. Хэрэв бортны ойр зогсож байвал бөмбөг эзэмшиж буй тоглогчдоо зай гаргаж өгч, бөмбөгийг булаахыг оролдож буй өрсөлдөгчийнхөө замд зогсож саад болох. Өөрөө чөлөөтэй бөмбөг хүлээж авах боломжтой газар гарч зогсох хэрэгтэй.

Танай багийн довтлогч нар довтолж байхад өрсөлдөгчийн хамгаалт сайтай газар руу очих хэрэггүй. Чи өөрөө бөмбөг эзэмшиж байвал өөрийн тоглогч нартай эсрэг талын хаалганы өмнө байрлаж, чиний дамжуулсан бөмбөгийг хаалга руу шидэх, эсвэл хаалгачаас ойсон бөмбөгийг хаалга руу цохих боломжийг олгох хэрэгтэй.



Floorball

Бөмбөгөө алдсан үед хамгаалж эхэлдэг



Хамгаалалтын гол зорилго бол өрсөлдөгчийн довтолгоог аль болохоор түргэн зогсоож сөрөг довтолгоонд ороход оршино. Таван тоглогч тавуулаа хамт хамгаалж нэг баг болж тоглох ёстой.

Довтолгооны үед хамгийн үр өгөөжтэй дамжуулалт бол хамгаалалтын бүсээс довтолгооны бүс рүү хийгдэх дамжуулалт. Тиймээс энэ дамжуулалтыг хааж хамгаалалтын байраа эзлэх хэрэгтэй. Шаардлагагүй үед бөмбөгийг дагаж гүйх хэрэггүй. Өрсөлдөгч нар танай хаалганд ойртох тусам хамгаалалт нягт бөгөөд нямбай байх ёстой.

Хаалгач хаалгаа хамгаалахад нь хамтын хүчээр туслах хэрэгтэй.

Төвийн шугамнаас хоёр тийшээ 10 метр доторх бүсийг төвийн бүс гэдэг. Энэ бүсийг тэмдэглээгүй байдаг боловч энэхүү бүсийг тоглолтын үед олж харахад хялбар байдаг.

Дасгалжуулагч нар өөр өөрийн тоглолтын арга барилаас хамааран төвийн бүсийн хэмжээг янз бүрээр тодорхойлдог.





Төвийн бүсэд үр ашигтай тоглохын тулд:

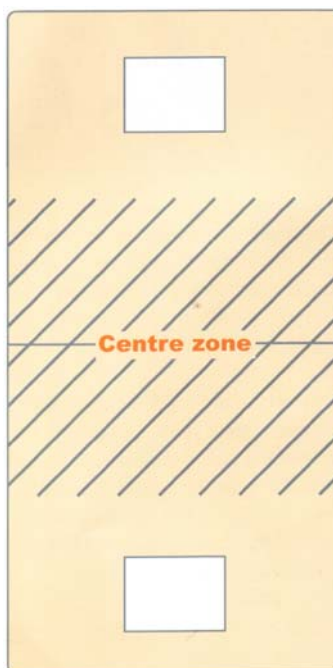
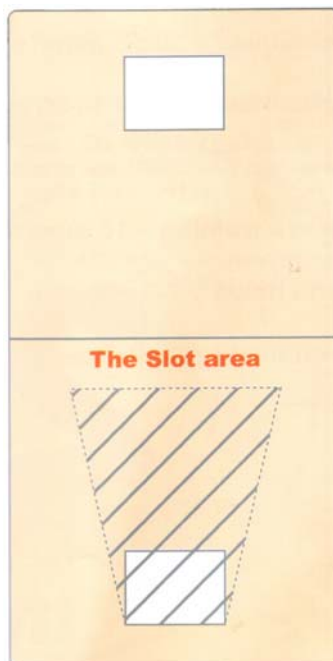
- Төвийн шугамыг аль болохоор түргэн давах хэрэгтэй.
- Өргөн хүрээтэй тоглож талбайг бүрэн ашиглах.
- Байраа хооронд нь түргэн сольж тоглох.
- Өөрийн тоглогчдоо чөлөөт талбай гаргаж өгөх.
- Өөрийн тоглогчоо хаалт болгож ашиглан өрсөлдөгчөө тойрон гарч довтолгооны бүсэд орох.
- Өөрийн багийн тоглогч чөлөөтэй байхад бөмбөгөө залах шаардлагагүй.
- Довтолгооны үед бөмбөгийг довтолгооны бүсийн төвд байлгахыг оролдох хэрэгтэй. Энэ нь илүү боломж олгодог.
- Сөрөг довтолгоо хийх бүх боломжийг ашигла.

Хэрэв чи довтолгооны үед хаалганы өмнөх бүсэд орж ирвэл аль болохоор түргэн доогуур шидэх хэрэгтэй. Танай багийн тоглогч ойсон бөмбөгийг нэмж цохихоор хаалга руу ойртох ёстой.

Хэрэв чи ганцаараа довтолж байвал хаалганд аль болох ойртож шидэлт хийх хэрэгтэй.

Танай багийн тоглогч хаалганы өмнөх бүсэд байвал хаалгачаас бөмбөгийг хааж саад болох бөгөөд ойсон бөмбөгийг нэмж цохихыг оролдох хэрэгтэй.

Довтолгооны бүсэд бөмбөгийг тоглолтонд оруулахад байнга гоол оруулах боломж гардагийг санаж яв. Мөн довтолгооны бүсэд чөлөөт цохилт хийхэд ихэнх тохиолдолд гоол ордог.



Floorball



Бэлтгэл хийх талаарх зарим зөвлөмжүүд

Бэлтгэлээ сайн төлөвлөх хэрэгтэй.

Бэлтгэл эхлэхээс хэдэн минутын өмнө хувцас солих өрөөнд дасгалжуулагч нь талбай дээр гараад ямар дасгал хийх талаар тайлбарлаж өгвөл талбай дээр гараад цаг алдахгүйгээр бэлтгэл сургалтаа илүү үр ашигтай хийж болно.

Дасгал бүр өөрийн зорилготой тул үүнийг дасгалжуулагч дасгал хийхийн өмнө сайн тайлбарлах ёстой.





Бэлтгэл бүр дараах хэсгүүдээс бүрдэх ёстой:

- Бие халаалт 10-15 мин
- Техникийн дасгалууд 10-15 мин
- Тактикийн дасгалууд 10-20 мин
- Тоглох 15-20 мин
- Бие бялдарын бэлтгэл 10 мин
- Биеэ сулруулах 2-3 мин
- Сунгалтын дасгал 10 мин

Бие бялдарын дасгал /фитнес/

Флорбол тоглох үед талбайн тоглогч нар 1-2 минут тоглоод сэлгээ хийдэг. Тийм учраас бие бялдарын бэлтгэлээ энэ нөхцөлд тохируулж хийх хэрэгтэй:

1-2 минут ачаалал өгөөд

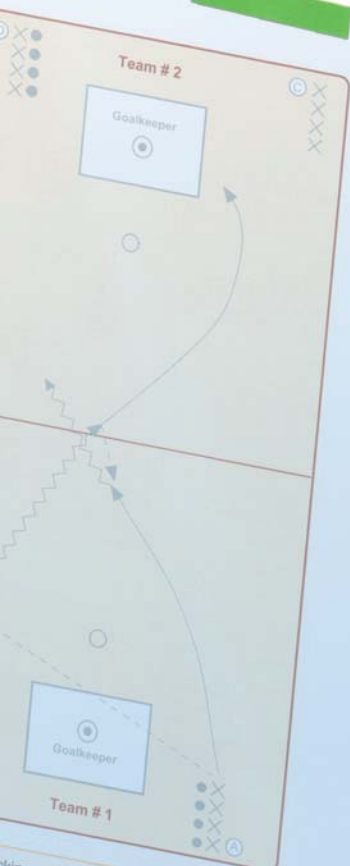
1-2 минут амрах

Бэлтгэл сургалт нэг иймэрхүү байх бөгөөд мэдээж тамирчдын нас болон хэр олон тэмцээнд оролцохоос хамааран бэлтгэлийг тохируулж хийх хэрэгтэй.



Холбоо барих ут ас: 99954813
91918779
E-mail: bsndava_its@mongol.net

1000 хувь хэвлэв.



МОНГОЛЫН ФЛОРБОЛЫН
ХОЛБОО

2010 он