

Základní pravidla dodgeballu pro dospělé



Dodgeball je hra, kterou si oblíbí prakticky každý, kdo si jej zkusí zahrát. Jde o čistě bezkontaktní sport, který rozvíjí fyzickou i mentální stránku hráče. Do fyzické oblasti bychom zařadili zejména silovou přípravu a kvalitní rozvoj motoriky, jako je hbitost, obratnost, rychlost, pružnost, vytrvalost a přesnost.

Do mentálního rozvoje bychom řadili smysl pro fair play, prohlubování taktického uvažování a reagování v rychlosti pod tlakem.

Fair play

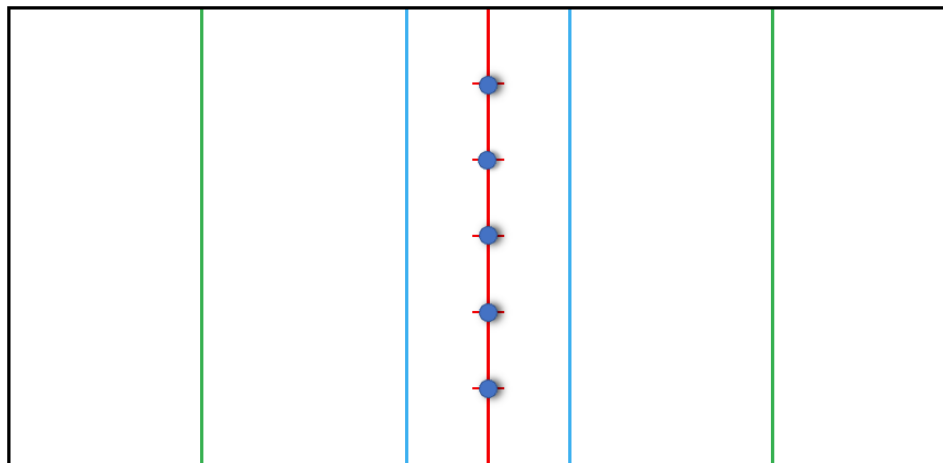
Dodgeball je hra, ve které jsou všichni soutěživí, ale kde se dodržuje fair play. Hráči přiznávají, že byli trefeni, že přešlápli i všechno ostatní, takže i kdyby zápas neměl rozhodčího, proběhl by bez jakýchkoliv větších problémů. (Toto není idealizovaný pohled na sport, ale běžná zápasová praxe :)

Hřiště

Hraje se na hřišti s rozměry 9x18 metrů. Čáry mají pět cm a dotyk postranní nebo zadní (základní) čáry kteroukoliv částí těla nebo úboru znamená přešlap jak pro hráče, tak pro podavače. Na půlící (červené) čáře jsou vyznačeny značky pro míče, jedna uprostřed, a pak 1,5 m a 3 m od ní na obě strany. 5,5 metrů od středové čáry je čára nabíjecí (zelená) a 7,5 m od čáry základní je čára neutrální (modrá). Mezi základní a neutrální čarou je týmová zóna, mezi neutrálními čarami je neutrální zóna. Kolem hřiště musí být ze všech stran alespoň 1 m místa. Na polovině stojí hlavní rozhodčí, naproti němu asistent rozhodčího. Alespoň dva čároví rozhodčí stojí v protějších rozích a hlídají přešlapy a vybití. Hraje se s 5 míči určenými pro dodgeball.

Bezpečnost na hřišti

Hráč nesmí jakkoliv ohrozit zdraví soupeře, a to ani neúmyslně. **Jakýkoliv kontakt s protihráčem je porušením pravidel.** Hráč v neutrální zóně se nesmí rozběhnout proti soupeři a svým pohybem ho zastrašovat/ohrožovat.



Družstva

Družstvo tvoří dvanáct hráčů. Šest z nich hraje, dva mají rozlišovací dres jako podavači a čtyři jsou náhradníci. Každé družstvo má kapitána, který má na ruce pásku, a který může mezi sety hovořit s rozhodčím.

Dresy a sportovní vybavení

Každý hráč týmu musí mít dres v podobném stylu a barvách jako jeho spoluhráči a musí být opatřený číslem. (Toto nemusí platit na amatérských nebo fun turnajích) Nejsou povoleny bandany, kšiltovky, řetízky a další vybavení, které by mohlo ohrozit zdraví hráčů. Hráči nesmějí používat žádné látky ke zlepšení držení míče.

Trvání hry a její hodnocení

Hraje se na dva poločasy, každý poločas se skládá z neurčitého množství setů, z nichž každý trvá až tři minuty. Pokud dojde k vybití všech hráčů před koncem setu, set končí. Pokud set skončí a do konce poločasu/zápasu zbývá zbývá minuta a půl a méně, hraje se poslední, 90 sekund dlouhý set. Po jeho konci končí

poločas/zápas. Za vyhraný set se připisují dva body, pokud je po uplynutí tří minut na obou stranách stejný počet hráčů, každý tým získá jeden bod. Vítězí tým, který má na konci zápasu více bodů za vyhrané a remizované sety. Pokud zápas skončí remízou, v závislosti na povaze soutěže může dojít k nastavenému setu a případně náhlé smrti.

Zahájení hry neboli Úvodní rush

Kapitáni losují o výběr strany. Poté se týmy seřadí na základní čáře a na začátku každého setu nastává úvodní rush. Po povelu „Teams line up“ a „Teams ready“ vyběhnou na písknutí směrem k polovině pro své dva levé míče a pro společný míč prostřední, který se snaží získat na svou stranu. Hráči běžící pro své dva levé míče mohou jednou nohou překročit půlící čáru. **Hráči běžící pro prostřední míč se nesmějí dotknout čáry ani se úmyslně dotknout soupeře.**

JE PŘÍSNĚ ZAKÁZÁNO SKLUZOVAT A HRÁČ MUSÍ BĚŽET TAK, ABY NEDOŠLO KE SKLUZU KVŮLI ZTRÁTĚ KONTROLY!

To, že hráč neskluzuje, se pozná podle posledních dvou kroků, při kterých hráč

kontrolovaně došlápne a noha mu neujede. Ostatní hráči musejí vstoupit do hřiště před první dotykem míče kteréhokoliv hráče a musejí čekat ve své týmové zóně na nahrávku nebo na nabití získaných míčů. Hráči můžou po úvodním rushi do neutrální zóny jen s nabitým míčem. Jakmile jsou všechny získané míče nabité a v neutrální zóně, může do neutrální zóny vstoupit i hráč bez míče.

V případě **chybného startu** připadá prostřední míč soupeři, který je od začátku nabitý a rush se opakuje. S každým dalším chybným startem tým dostává další míče, a to v pořadí svůj vnější, vnitřní, soupeřův vnější a vnitřní.

Průběh hry

Po úvodním rushi musejí týmy dostat všechny získané míče za nabíjecí čáru tak, že je má pod kontrolou hráč, který za ní stojí oběma nohama. Tím se míče nabíjí a může být vybíjeno.

Všechny hody v průběhu zápasu musejí být účelné, tedy musejí letět 1 m od místa, kde hráč stojí nebo kterým směrem se pohyboval. Neúčelný pokus, tzv. invalid, vede k vyloučení házejícího hráče. I nepovedený hod je invalid.

Střídat se může jen mezi sety, v případě zranění i během setu. Zraněný hráč se nemůže vrátit zpět do hry ve stejném setu, ale až v setu následujícím.

Pokud hráč trefí více soupeřových hráčů a míč spadne na zem nebo se dotkne čehokoliv jiného, vybití jsou všichni hráči, kterých se míč dotkl.

Pokud hráč chytí soupeřem hozený míč, jde o **tzv. catch**, soupeř, který míč hodil, vypadává, a pokud má tým, který míč chytil, vyřazeného hráče, ten se vrací do hry. **Hráči se vrací v pořadí, ve kterém byli vybití.**

Pokud dojde ke catchi až poté, co se míč dotkl více hráčů, všichni hráči, kterých

se míč dotkl, jsou vybiti a až následně se počítá catch.

Míče lze využít k **blokování**. Ruce od prstů po zápěstí, které se při bloku dotýkají míče, jsou považovány za míč. Pokud si ale hráč srazí míč do jiné části těla (včetně například svého předloktí) a tento míč následně nechytí, pak je vyřazen. Pokud hráči spadne míč, který držel, protože se tohoto míče dotkl letící míč soupeře, je vyřazen. Pokud hráč odblokuje míč, a ten chytí spoluhráč/soupeř, jde o catch.

V případě vyřazení hráč co nejdříve zvedá ruku nad hlavu a s takto zvednutou rukou odchází z hřiště přes bližší postranní čáru nebo přes základní čáru.

Hráč opouštějící hřiště nesmí úmyslně zasáhnout do hry a musí se snažit odejít tak, aby do ní nezasáhl vůbec.

Zákaz zdržování

Tým, který má většinu míčů nebo je má na dosah, má povinnost do pěti vteřin útočit tak, aby mu zbylo 2 a méně míčů. Pokud takový útok nevykoná, rozhodčí vyhlásí „Play n balls“ v závislosti na počtu hráčů a míčů. Pokud je hráčů méně než míčů, tak se „n“ rovná počtu hráčů (5 míčů+3 hráči=play 3 balls), pokud je počet hráčů vyšší nebo stejný, „n“ se rovná počtu míčů minus jedna (4 hráči + 4 míče=play 3 balls). Účelem tohoto pravidla není hnát týmy do útoku, ale zabránit zdržování. Proto není nutné držet dokonale pět vteřin, ale zajišťovat tímto pravidlem, aby hra plynula.

Tresty

Upozornění – V případě menších přestupků se rozhodčí může rozhodnout hráče nejprve upozornit, že udělal chybu.

Modrá karta – Modrá karta (neboli trestný set) se uděluje při menších přestupcích, když varování není dostatečné nebo již proběhlo. V takovém případě

hráč odstupuje ze setu a **jeho tým hraje i následující set** v počtu o jedna nižším.

Žlutá karta – Při opakovaných přestupcích nebo při těch závažnějších se uděluje žlutá karta. Hráč, který dostane žlutou kartu, je vyloučen na pět minut. Pokud zbývá do konce poločasu/zápasu méně než pět minut, zbytek trestu se přesouvá do druhého poločasu/následujícího zápasu stejného turnaje.

Červená karta – Při druhé žluté kartě nebo obzvláště hrubém porušení pravidel hráč dostane červenou kartu, je vyloučen ze zbytku zápasu a ze dvou následujících soutěžních zápasů, a přenáší se do následujícího turnaje.

Podavači

Podavači musejí mít dres odlišný od hráčů ve hřišti (stačí rozlišovák). Běhají kolem své poloviny hřiště, nesmějí do hřiště vstoupit a mohou podávat pouze **míče, které jsou v zámězí jejich vlastní poloviny**. Nesmějí tedy sáhnout ani do hřiště, ani do zámězí soupeřových podavačů a nesmějí se ani snažit takový nedostupný míč ovlivnit jimi podávaným míčem. Podavači musejí vracet míče co nejrychleji. Pokud podavač vstoupí na polovinu soupeře nebo na jeho polovinu úmyslně přesune míč, soupeř si může vybrat, jakým způsobem rozdělit míče.

Nyní znáte základy dodgeballu a můžete si ho zahrát. Přejeme příjemnou zábavu!

Pokud chcete poznat dodgeball opravdu důkladně, doporučujeme přečtení kompletních pravidel v plném znění na www.czechdodgeball.cz, aby Vás na turnaji nic nepřekvapilo. :)

V případě dotazů nám napište na info@czechdodgeball.cz.