

# STRUČNÁ PRAVIDLA POZEMNÍHO HOKEJE

## Utkání

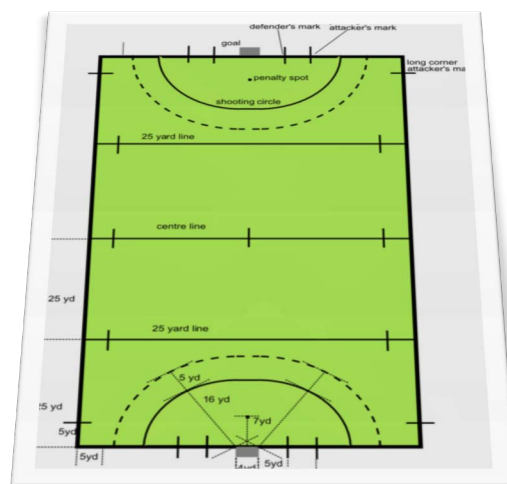
- 2 týmy po 11 hráčích v poli (10 hráčů + 1 gólman)
- na střídačce pak maximálně dalších 5 hráčů

## Hrací doba

- 2 x 35 minut
- poločas o délce 10minut, kdy si týmy vymění strany

## Střídání

- kdykoliv - s výjimkou doby, kdy byl nařízen a je zahráván trestný roh



## Hráč nesmí

- hrát míček nohou a jinými částmi těla
- hrát kulatou stranou hole
- bránit soupeři ve hře tím, že zakryje míček holí nebo částí svého těla
- fyzicky blokovat hůl nebo tělo soupeře
- bránit jakýmkoliv jiným nedovoleným způsobem (faul, sekání...)
- zdržovat hru za účelem získání času
- urážet a nadávat spoluhráčům, soupeřům či rozhodčím

## Volný úder (rozehrávka)

- soupeř musí být vzdálen min. 5 metrů od rozehrávky
- hráč s míčkem může zahrávat tzv. **samorozehrávku (selfpass)**, při níž musí zastavit míček na místě přestupku a sám se s ním pak může rozeběhnout
- chyba obránce nastala mezi kruhem a čárkovaným kruhem -> útočník si míček před rozehrávkou vytáhne na čárkovaný kruh



## Trestný úder (penalta)

- za doby jeho zahrávání je zastaven čas

- je nařízen, pokud byl útočící hráč nedovoleně zastaven brankářem či posledním hráčem nejbližší brankové čáry, nebo pokud došlo k závažnému přestupku v trestném kruhu
- ostatní hráči musí stát za čtvrtinou a nesmí ovlivňovat situaci
- míček může být zahrán puší či vysokou puší z bodu pro TÚ
- smí být zahrán do jakékoliv výšky
- hráč se může dotknout míčku pouze jednou a dál nezasahovat

## Trestný roh

- je zahráván, pokud došlo k přestupku (noha, sekání, bránění,...) ve střeleckém kruhu
- je zahráván, pokud došlo k závažnému přestupku již v obranné čtvrtině (faul, úmyslné zastavení míčku...)
- je zahráván, pokud hráč bránícího družstva úmyslně odehraje míček za zadní (koncovou) čáru
- bránící družstvo tvoří 4 hráči plus gólman, útočící libovolně rozmístění po obvodu kruhu
- střela úderem nesmí být vyšší nežli je bednění branky, puší může být vystřeleno i výš, stejně jako tečí
- druhá nebo další střela v pořadí již může směřovat do jakékoliv výšky



## V útočné čtvrtině

- útočící hráč **nesmí rozehrát míček přímo do kruhu**, musí nejdříve ujít s míčkem min. 5 metrů, aby ho mohl poslat do kruhu (to samé platí u zahrávání dlouhého rohu)

## Osobní tresty

- za hrubou a nebezpečnou hru, nebo úmyslný přestupek může rozhodčí udělit odpovídající trest:
  - dočasně vyloučit hráče, který se přestupku dopustil - **ZELENÁ KARTA** (na 2 minuty)
  - dočasně vyloučit hráče, který se přestupku dopustil - **ŽLUTÁ KARTA** (min. na 5 minut)
  - trvale vyloučit hráče, který se přestupku dopustil - **ČERVENÁ KARTA**

## Hrací plocha

- hřiště měří na délku 91,40m a na šířku 55m
- povrch tvoří umělá tráva různých typů

- plocha je opticky rozdělena na čtyři části, v obou krajních čtvrtinách se poté nachází střelecký kruh (půlkruh od zadní lajny)

## Hůl/hokejka

- hokejka má rovnou rukojeť a zahnutý zobák
- na jedné straně je hůl plochá, na druhé kulatá
- povoleno je **hrát pouze plochou/placatou částí hole**
- hokejka měří kolem jednoho metru (pro děti jsou i menší verze) a může být buď ze dřeva či kompozitu



## Branky

- branka je vysoká 2,14m a široká 3,66m
- ve spodní části branky je bednění o výšce 46cm

## Míček

- míček pro PH je kulatý, tvrdý, povrch hladký a většinou bílé barvy
- velikostně odpovídá o něco většímu tenisovému míčku (obvod cca 230mm)
- váží kolem 160g

## Výstroj

- doporučují se nosit chrániče holení/kotníků a zubů
- brankáři musí mít dres jiné barvy, než jsou dresy spoluhráčů i protihráčů
- každý brankář má na sobě helmu (podobně jako na lední hokej), plastron jako chrániče trupu a paží, dále rukavice, chrániče stehů, betony a kopny



*Kompletní pravidla jsou k nalezení na webových stránkách ČSPH [www.pozemnihokej.cz](http://www.pozemnihokej.cz) nebo je možno je získat na sekretariátu ČSPH.*