



# Sportovec

## Fotbal

2 x 11 hráčů (10 + brankář), fotbalový míč, 2 branky

Hraje se na obdélníkovém hřišti na dva poločasy po 45 minutách, cílem hry je dát více gólů než soupeř (tj. dostat míč do branky soupeře). Hraje se hlavně nohama, ale hráči mohou k hraní míčem používat libovolné části těla kromě rukou a paží. Výjimkou je brankář, který může v blízkosti vlastní branky hrát i rukama.

Na začátku hry a po dosažení gólu se rozehrává výkopem ze středu hřiště. Pokud míč opustí hranice hřiště (tzv. aut), rozehrává vhazováním družstvo, jehož hráč se nedotkl míče poslední. Pokud míč opustí hřiště na straně branky (aniž by padl gól), rozehrává buď bránící družstvo od branky (pokud se naposledy míče dotkl útočník), nebo útočící družstvo kopem z rohu. Zakázanou hru (faul na soupeře, hraní rukou) a nespportovní chování trestá rozhodčí přímým či nepřímým volným kopem. Rozhodčí hráče také může napomenout (žlutá karta) či vyloučit (červená karta).

## Volejbal

2 x 6 hráčů, volejbalový míč, síť

Hraje se na obdélníkovém hřišti (18x9 m) rozpůleném sítí, hráči se snaží odehrát míč na druhou polovinu tak, aby ho soupeř nezpracoval a míč se dotkl země. Hraje se na 3 vítězné sety, každý set do 25 bodů (vítěz musí mít o dva body více než soupeř).

Rozehrává se podáním (úderem rukou do míče) ze zadní čáry přes síť. Protější družstvo se snaží pomocí úderů míč zpracovat, přihrát a odehrát přes síť na soupeřovu polovinu hřiště. Zpravidla se používá odbití oběma rukama spodem (tzv. bagr), odbití oběma rukama vrchem (tzv. prsty) a útočný úder jednou rukou z vrchu (smeč). Povolena je hra libovolnou částí těla, ale musí jít o úder, nikoliv o chytání či házení míče. Útok soupeře je možné bránit ve výskoku oběma rukama nad sítí (tzv. blok).

Jedno družstvo se míče může dotknout maximálně třikrát (nepočítá se blok) a poté musí přehrát míč k soupeři. Při pádu míče na zem ve vlastní polovině hřiště, odehrání mimo hřiště (aut) či pod sítí získává opačné družstvo bod a podává. Při opětovném získání podání se hráči posunou o jednu pozici, aby se na podání střídali.



### **Ringo**

2 x 2 nebo 2 x 3 hráči, 2 gumové kroužky, síť

Hraje se na volejbalovém (případně menším) hřišti se dvěma gumovými kroužky na dva vítězné sety (každý do 15 bodů, výhra minimálně o 2 body). Hraje se s oběma kroužky najednou, cílem je hodit kroužek přes síť tak, aby se dotkl země v soupeřově poli. Body se počítají za každou chybu – hození do autu, do sítě, pod síť, pád kroužku na zem či nepovolené chycení kroužku.

Začíná se podáním (hodem) kroužku ze zadní čáry (oběma kroužky najednou, každé družstvo jedním). Každý hráč podává 3x a pak se střídá s dalším. Kroužek je povoleno chytat pouze jednou rukou, není povoleno přendávání kroužku do druhé ruky, navlékání na ruku ani předání/přihráni spoluhráči. Hráč smí s kroužkem udělat jeden krok a poté ho musí odhodit přes síť – zakázáno je odhození ve výskoku, hod „sekerou“ (svisle) a roztáčení kroužku podél vodorovné osy.

### **Frisbee**

2 x 7 hráčů, létající disk

Hraje se s létajícím diskem na obdélníkovém hřišti s koncovými zónami na obou koncích, cílem je získat více bodů než soupeř. Bod družstvo získává za chycení disku v zóně, na kterou útočí.

Disk se pohybuje pouze přihrávkami, nesmí se s ním chodit ani běhat. Ke ztrátě disku dochází vždy, když je nahrávka neukončená, zachycena nebo sražena protihráčem, dotkne se země nebo je chycena hráčem v autu. To znamená, že tým ztrácí disk i v případě, že vyhozený disk srazí protihráč na zem - nezáleží na tom, kdo se disku dotkl jako poslední. Není dovolen žádný fyzický kontakt mezi hráči ani přetahování o disk.

### **Vybíjená**

2 x libovolný počet hráčů, volejbalový míč

Hraje se na volejbalovém hřišti bez sítě, každé družstvo obsadí polovinu hrací plochy. Kapitán každého družstva se postaví do zázemí za soupeřovu polovinu. Cílem hry je vybit (trefit míčem aniž by ho chytili) všechny soupeře včetně kapitána.

Na začátku hry si musí družstvo a kapitán třikrát přihrát přes pole soupeře. Před útokem na soupeře musí být míč nabitý, tzn., že hráč musí nejprve chytit míč hozený jiným hráčem, teprve pak může vybíjet. S míčem jsou povolené 3 kroky. Zasažený hráč (pokud míč nechytí) vypadává a odchází do zázemí za soupeřovu polovinu. Tam se může dále účastnit hry (nahrávat, vybíjet). Když jsou vybiti všichni hráči v poli, jde do hry jako poslední kapitán (dle domluvy může mít více životů).