



LOKOŤÁCKÝ HÁZENKÁŘSKÝ SEDMIBOJ

Určený pro děti 1 – 5 třídy základních škol, pořádá TJ Lokomotiva České Budějovice oddíl házené

20. 5. 2014

V kolik hodin startujeme: 15:30 hod

v kolik končíme: 18:30 nejdéle

Kde nás najdete? v hale TJ Lokomotiva ČB, v Suchým Vrbným

Na co se můžete těšit? Na odpoledne plné soutěží, za sladkou odměnu pro každého, a pokud budete ve vítězném týmu tak i na medaile.

z přihlášených dětí se vytvoří skupiny, které mezi sebou poměří své síly (jak ve skupině, tak v individuálních schopnostech).

1. disciplína házená 4+1

- hraje se na dva samostatné poločasy (čas dle počtu přihlášených dětí)
- za každý vstřelený gól obdrží družstvo bod
- za každý vyhraný poločas obdrží každé družstvo 3 body jako bonus na víc
- hraje podle pravidel stanovené pro házenou 4+1 Českým svazem házené

2. střelba trestných hodů

- po skončení utkání se družstva mezi sebou utkají ve střelbě trestných hodů
- každý hráč z družstva má jeden pokus (včetně brankařů)
- za každý vstřelený gól obdrží družstvo bod
- za vítězství v sedmičkách obdrží družstvo bonusové tři body

3. střelba na terče

- každý hráč z družstva má dva - tři pokusy (dle počtu přihlášených dětí)
- za každý sestřelený terč obdrží družstvo 1 bod

4. házenkářský pětiskok

- každý hráč má dva pokusy, započítává se však pouze nejdelší
- skáče se vždy po jedné noze (praváci po levé a leváci po pravé)
- počet naskákaný z nejdelších pokusů celého družstva se boduje co metr to bod. Vždy se zaokrouhluje na celé metry na horu.

5. rychlostní závod

- běhá štafetově na vzdálenost 2 x 10 m, čas se sčítá
- bodování soutěže (je závislé na počtu družstev)
 - a) poslední neobdrží žádný bod, předposlední získává 3 body, vždy další v pořadí získává o tři body více.

6. Hod míčem do dálky

- každý hráč má dva pokusy
- bodování stejné jako u házenkářského pětiskoku

7. pexeso

- na ploše ve vzdálenosti 6 metrů je vyskládáno pexeso, hráči vybíhají po jednom k pexesu, otáčejí dva obrázky. Při shodě je vezme a utíká zpět, při neshodě je otáčí zpět a utíká zpět. Družstvo se střídá do té doby, než má pexeso sestavené.
- pořadí určuje celkový čas složení pexesa
- bodování stejné jako rychlostního závodu

Pokud si chcete vyzkoušet své schopnosti a kolektivní zábavu tak neváhejte, přemluvte rodiče a přijďte si zasportovat.