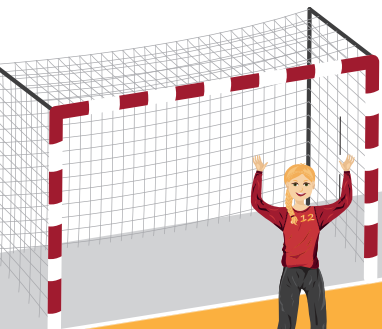




VÝUKA HÁZENÉ

1. DÍL: PRŮVODCE VÝUKOU

HÁZENÁ
VE ŠKOLE | ZÁBAVA,
RADOST
A ZDRAVÍ



Musím se soustředit na míč!

Dokážu získat míč?

Mám se uvolnit směrem od míče nebo kmíči?



Mám zvýšit obranný tlak?

Jsem dobře postavený?



Co bych měla udělat?

VÝUKA HÁZENÉ

1. DÍL: PRŮVODCE VÝUKOU

Dr. Ilona Hapková
Dr. Luísa Estriga
Craig Rot





Název série brožur: VÝUKA HÁZENÉ

Název 1. dílu: Průvodce výukou

Editor: Dr. Ilona Hapková

Vytvořeno pracovní skupinou IHF házená do škol: Dr. Ilona Hapková,
Dr. Luísa Estriga, Craig Rot

Grafika: Mgr. Barbora Kirchmayerová

Fotky: IHF database, Ivan Dostál

Recenzenti: Dr. František Táborský, Dietrich Späte

Překlad: Dr. Ilona Hapková, Dr. Martin Tůma

Jazyková korekce: Mgr. Helena Alžběta Valášková

Nakladatelství: Wendy, spol. s.r.o.

ISBN: 978-80-905758-0-6

Vydala Mezinárodní Házenkářská Federace 2019

Všechna práva jsou vyhrazena Mezinárodní Házenkářské Federaci.
Šíření pouze se souhlasem IHF a se všemi detaily z původního zdroje.
Český svaz házené zajistil překlad a publikaci v českém jazyce.

1 ÚVOD	8
2 STRUČNÁ HISTORIE HÁZENÉ	9
3 PŘEHLED RŮZNÝCH DRUHŮ HÁZENÉ	11
4 ZÁKLADNÍ STRUKTURA A TERMINOLOGIE	13
4.1 Základní charakteristika hry	
4.2 Terminologie a symboly	
4.3 Potřebná zařízení	
4.4 Zjednodušená verze pravidel	
4.5 Pomůcky a vybavení pro házenou	
5 POJETÍ HÁZENÉ VE ŠKOLE	35
6 METODIKA A PŘÍSTUP K VÝUCE HÁZENÉ	37
6.1 Metodologie činnostního učení	
6.2 Herní přístup	
6.3 Implementace přístupu založeného na hře	
6.4 Plánování cyklů	
6.5 Plánování vyučovacích jednotek	
7 ZÁKLADY TÝMOVÉ HRY	55
7.1 Útok	
7.2 Obrana	
8 HÁZENKÁŘSKÉ DOVEDNOSTI A JEJICH TECHNIKA	63
8.1 Základní dovednosti v útoku	
8.2 Základní dovednosti v obraně	
8.3 Základní dovednosti brankáře	

9	CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH ÚROVNÍ VÝUKOVÉHO PROCESU	78
	9.1 Začátečníci – miniházená	
	9.2 Mírně pokročilí – přechod na házenou	
	9.3 Pokročilí – házená	
	9.4 Hodnocení a oblasti kontroly	
	9.5 Výběr a dlouhodobá práce s talenty	
10	KURIKULUM	99
	10.1 Školní kurikulum pro nováčky	
	10.2 Školní kurikulum pro začátečníky	
	10.3 Školní kurikulum pro mírně pokročilé	
	10.4 Školní kurikulum pro pokročilé	
11	ORGANIZACE ŠKOLNÍCH SOUPEŮ	105
	11.1 Festivaly	
	11.2 Turnaje	
	11.3 Školní ligy	
12	PODĚKOVÁNÍ	111
13	SEZNAM LITERATURY	112
14	PŘÍLOHY	113
	14.1 Příklad krátkodobého plánu	
	14.2 Příklad formuláře pro tréninkovou jednotku	
	14.3 Průvodce pro akce ve škole	





V posledních letech se házená stala jedním z nejoblíbenějších sportů na světě. Vývoj tohoto sportu byl výrazně ovlivněn jeho vzrůstající dynamičností a zvýšenou atraktivitou pro diváky.

Hráči musí rychle analyzovat, odhadovat vývoj herní situace, rozhodovat se a realizovat řešení odpovídající různým herním situacím. Házená poskytuje dětem příležitost k učení se při řešení herních situací prostřednictvím fyzické aktivity, přispívá k jejich celkovému rozvoji psychických, fyzických i sociálních dovedností, které dále mohou mít pozitivní vliv v jejich každodenním životě.

V roce 2011 Mezinárodní házenkářská federace zahájila projekt "Házená ve škole". Jedná se o celosvětový vzdělávací program pro učitele tělesné výchovy.

V návaznosti na motto „Zábava, radost a zdraví“ jsme pro tento výukový program připravili unikátní materiály, které mohou účastníkům kurzů usnadnit práci při začátcích výuky házené a také zvýšit povědomí o našem skvělém sportu.

Během prvních devíti let tohoto programu jsme realizovali více než 100 vzdělávacích kurzů ve světě a ve spolupráci s jednotlivými federacemi jsme založili a podpořili více než 260 nových házenkářských destinací.

Zaměřujeme se na to, aby učitelé tělesné výchovy a začínající trenéři porozuměli házené pro děti a mládež ve věku od 5 do 17 let. Tuto publikaci budeme používat pro všechny kurzy „Házené ve škole“ úrovně 1 pro začátečníky, a dále pro národní a kontinentální odborníky. Účastníci po absolvování kurzů mohou získat odpovídající trenérskou licenci IHF.

Jsem přesvědčen, že program "Házená ve škole" nabídne příležitost představit házenou pro děti a mládež, a tím získat pro házenou celou novou generaci mladých lidí, učitelů, vedoucích družstev a také trenérů.

Dr. Hassan Moustafa

IHF President

Hry podobné házené se historicky hrály v různých variantách a v mnoha kulturách po celém světě. Hrál se na prostorech podobné velikosti jako má dnešní hřiště na házenou. Tyto hry měly svá pravidla, která se lišila od současné moderní hry způsobu uvolňování s držení míče a házením míče do obruče nebo na branku.

Na počátku 20. století byla sepsána první pravidla pro hry podobné házené, a to zejména v Dánsku (Håndbold), v Česku (Házená) a v Německu (Feldhandball). Byla ustanovena první kompletní pravidla, ale také vznikaly první národní a mezinárodní federace, které se postupně rozvíjely, aby mohly podporovat tento sport.

Házená se poprvé dostala do programu OH roku 1936 v Berlíně. Tehdy se jednalo o hru házené s 11 hráči (Feldhandball). Pro jednoduchost se používá název Házená (také známá pod názvy Olympijská házená nebo Týmová házená), kdy se v poli nachází sedm hráčů v každém týmu. V roce 1946 byla založena Mezinárodní Házenkářská Federace (IHF), která se snažila modernizovat hru a zavedla hru na oficiálním hřišti, velikosti, jak je známe dnes. Házená se stala oficiálním olympijským sportem pro muže na olympijských hrách 1972 v Mnichově a pro obě pohlaví pak na olympijských hrách v Montrealu 1976.



Házená o 11 hráčích



Házená o 7 hráčích

Postupný vývoj pravidel odráží zájem o vytvoření dynamičtější a atraktivnější hry pro diváky, ale zároveň potřebu zvýšit bezpečnost hráčů. Tyto změny pravidel zahrnují změny v počtu hráčů v družstvu, rychlý výhoz po obdržené brance, pasivní hru a změny, které mají omezit příliš agresivní obrannou hru tím, že zapojí progresivní tresty, jako jsou napomínání (žluté karty), vyloučení na dvě minuty či dříve i pětiminutové tresty a diskvalifikace (červené karty).

Poslední změny pravidel byly zavedeny na Olympijských hrách v Rio de Janeiro v roce 2016. Upravilo se pravidlo o dalším útočníkovi v poli bez nutnosti mít rozlišovací dres stejné barvy jako brankář, přesněji se vymezilo pravidlo pro pasivní hru. A také byly zavedeny modré karty, které slouží k potrestání nejnebezpečnějších přestupků. Dále sem patří také zavedení nového pravidla o povinném pobytu na střídačce po dobu tří útoků jeho týmu pro hráče, který se nechal bezdůvodně ošetřit na hrací ploše.

Vývoj na konci 20. století a na počátku 21. století zaznamenal růst a popularitu házené v rámci Mezinárodní házenkářské federace nejen ve smyslu zvyšující se úrovně vrcholových turnajů mládeže, juniorů či dospělých na Mistrovství světa či Olympijských hrách, ale také šířením po celém světě, zejména díky rozvojovým programům jako je IHF Trophy.

System vzdělávání trenérů a učitelů IHF navíc zahrnuje velké množství trenérských kurzů pro různé úrovně, jako jsou např. speciální kurzy pro nově vzniklé národní federace, kurzy olympijské solidarity ve spolupráci s Mezinárodním olympijským výborem, a samozřejmě i kurzy „Házené ve škole“, které zajistí budoucnost pro náš sport.



*Házená
na Olympijských hrách*



Mistrovství světa mužů v Házené

3. PŘEHLED RŮZNÝCH DRUHŮ HÁZENÉ



Házená je populární sport, kterým se baví miliony lidí po celém světě a počet sportovních příznivců házené se každým rokem zvyšuje. Klíčové aspekty tohoto sportu jsou dynamika, rychle se měnící herní situace, což činí tento sport vzrušující a atraktivní. Házená se lehce přizpůsobí různým podmínkám a potřebám, a tak vznikají zábavné a populární varianty, které se mohou hrát kdekoli a kdykoliv. Ať už se jedná o písek, trávu, asfalt nebo sníh.

HÁZENÁ



Házená se hraje na obdélníkovém hřišti o rozměrech 20 na 40 metrů. Branky jsou postaveny uprostřed obou kratších stran a jsou obklopeny brankovištěm půlobloukového tvaru, které má poloměr 6 metrů, a kde se může pohybovat pouze brankář. Hráči na hrací ploše mohou držet míč 3 sekundy, pohybovat se s míčem maximálně 3 kroky a driblovat do přerušení driblinku. Obránci se snaží získat míč a zabránit, aby jim útočící tým vstřelil branku, a to za předpokladu respektování základních pravidel, tj. nesmí útočníka tahat, strkat nebo jinak jej ohrozit.

MINIHÁZENÁ

Miniházená je první postupný krok pro výuku házené s pravidly upravenými tak, aby byla hra jednoduchá, adekvátní a zábavná pro děti. Nicméně je na učitelé nebo trenéry, aby volně a adekvátně přizpůsobil pravidla, ale výhradně s ohledem na účelnost – změňte pravidlo, pokud je změna užitečná pro naučení nějakého (technického nebo taktického) prvku. Hra pět (4+1) proti pěti na menším hřišti je oblíbená, ale neexistuje žádné omezení změn pravidel, které můžete ve výukovém procesu udělat.



PLÁŽOVÁ HÁZENÁ



Vznikla v 90. letech minulého století. Plážová házená v sobě zahrnuje nejatraktivnější vlastnosti házené, jako je měnící se rychlost hry, mnoho spektakulárních gólů, kdy se odměňuje kreativita a riziko hráčů dvěma body za góly vstřelené za určitých podmínek, ale také omezení tělesného kontaktu ve hře. Tým se skládá ze tří hráčů v poli a brankáře. Plážová házená se hraje na dva poločasy, které musí skončit vítězstvím jednoho týmu, podobně jako v tenise. Pokud je výsledek utkání nerozhodný, o vítězi rozhodne série shoot-outů.

HÁZENÁ VOZÍČKÁŘŮ



Na začátku 21. století byla házená pro vozíčkáře vyvinutá tak, aby byla přístupná osobám s omezením možností pohybu. Pravidla se velmi podobají pravidlům házené, ale přece jen mají několik zásadních rozdílů, mezi něž např. patří menší počet hráčů, menší branky, pravidla zaměřená na strkání, driblování a přihrávání i pravidla o vybavení kvůli bezpečnosti hráčů. Může se hrát ve smíšených týmech.

STREET HÁZENÁ

Hraje se s měkkým a neskákajícím míčem, házená na ulici má stejnou filozofii jako miniházená: pravidla jsou formulovaná tak, aby mohli být všichni zapojeni a nezáleží při tom na pohlaví nebo věku, a aby se mohla přizpůsobit jakémukoliv prostoru pod širým nebem. Obvykle ji hrají čtyři hráči v jednom družstvu, kdy kterýkoliv z nich může být brankář. Všichni hráči mohou útočit, tím hrají v početní výhodě (4 vs. 3 s brankářem). Tým se může pokusit skórovat, až se všichni hráči týmu dotknou míče, driblink není povolen a fyzický kontakt je přísně zakázán.



HÁZENÁ NA SNĚHU



V návaznosti na verzi házené na ulici a na pláži si házená na sněhu našla oblibu v oblastech se zimním klimatem na zasnežených pláních. Je to aktuálně nejmladší z forem našeho populárního sportu. Obsahuje mnoho prvků z plážové házené.

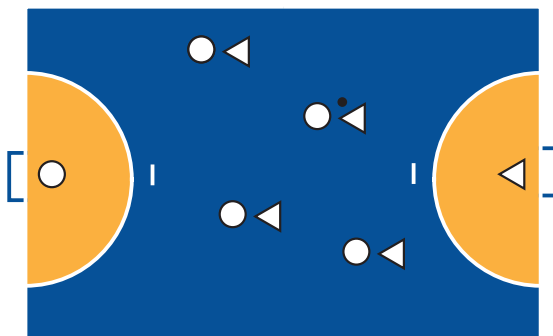
Používání prvků ze všech druhů házené je velmi obohacující během výuky, zapojení žáků do alternativních a kreativních možností je cesta, jak se učit hrát. V této knížce i jejích následných dílech se budeme zabývat zejména výukou miniházené a házené.

Předtím, než se začneme zabývat vlastním programem, je nutné seznámit se se strukturou miniházené a házené, základní terminologií a symboly, které jsou potřebné k porozumění schémat a také nejdůležitějšími pravidly. Tím se budeme podrobněji zabývat v této kapitole.

4.1 Základní charakteristika hry

MINIHÁZENÁ

Družstvo se v miniházené skládá ze čtyř hráčů v poli a brankáře (4 + 1). Může být koedukované (složené dohromady z dívek i chlapců) a na rozdíl od házené se hráči snaží vyvarovat při hře tělesného kontaktu. V této velmi důležité etapě vývoje doporučujeme hráčům hrát osobní obranu, a nikoliv být v obranných či útočných systémech v jednotlivých hráčských funkcích. Tento veledůležitý aspekt miniházené pomáhá mladým hráčům získat cenné zkušenosti, učit se jednotlivé technické i taktické dovednosti a osvojovat si základní skupinová řešení herních úkolů. Hraje se s modifikovaným měkkým míčem, čímž miniházená dává mladým hráčům možnost bezpečně a správně se učit i brankářským dovednostem.



Hráči na hřišti pro miniházenou

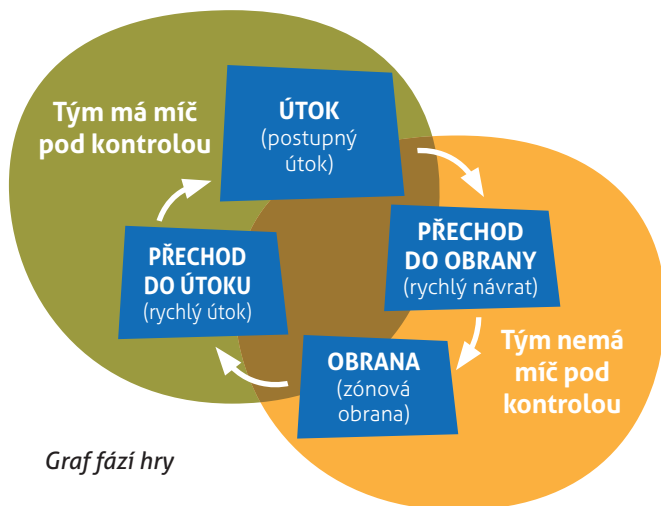
V této variantě 4 + 1 je důležité, aby všichni hráči, bez ohledu na jejich pohlaví, zdatnost, tělesné parametry, lateralitu nebo úroveň dovedností, dostali co nejvíce příležitostí, aby mohli přihrávat, chytat míč a driblovat, orientovat se a mít přehled v prostoru, obejít obránce a samozřejmě střílet na branku. Hraje se na menším hřišti, tím se miniházená stává hrou, při které se velmi rychle prolínají jednotlivé fáze. Týká se to zejména přechodů mezi útočnou a obrannou fází, což poskytuje hráčům základ i do budoucna, kdy podobné úkoly v těchto fázích budou plnit při hraní samotné házené.

Jak se hráči vyvíjejí a prochází pubertou, učí se variantu 5 + 1 (počátek nácvičku pozičního útoku a obrany bez hry pivota) a poté variantu 6 + 1, která již obsahuje všechny komponenty házené. Určité faktory, jako je např. výška, fyzická síla, odrazové schopnosti, rychlost, síla paží a psychická odolnost, je budou směřovat k různým hráčským funkcím. Je velmi důležité, aby se hráči naučili základy jednání ve všech hráčských funkcích dříve, než se začnou na některé z nich specializovat.

Poznámka: V České terminologii pro útočníka se používá kolečko a pro obránce trojúhelník.

HÁZENÁ

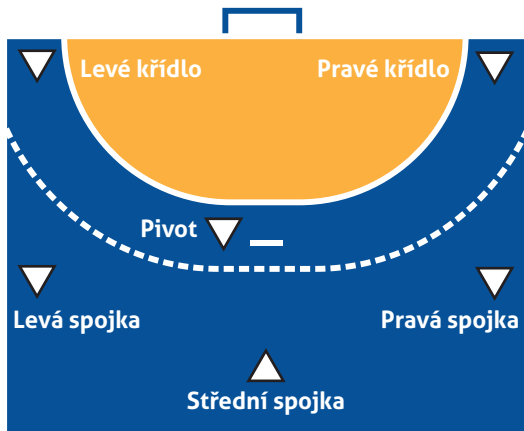
Házená se hraje už na hřišti regulérních rozměrů. Je to kontaktní sport, který má čtyři fáze: postupný útok, přechod z útoku do obrany, obrana a přechod z obrany do útoku. V mládežnických týmech však v žádném případě nedoporučujeme rozdělovat hráče na útočné a obranné specialisty. Základní fáze popíšeme a vysvětlíme při těchto základních (herních / taktických) úkolech v jednotlivých hráčských funkcích.



Graf fází hry

V **postupném útoku** se hráči obecně rozdělují do dvou skupin podle jejich výchozího postavení: hráči první řady a hráči druhé řady. První řadu obvykle tvoří pivot, což je hráč, který se pohybuje mezi obránci poblíž čáry brankoviště a dvě křídla, která mají základní postavení v rohu hřiště, což slouží k roztažení obrany do šířky. Jejich umístění ovlivňuje i preferovaná paže (leváci hrají na pravém křídle). Druhou řadu tvoří střední spojka (někdy označovaná jako „rozehrávač“) s levou a pravou spojkou, jejichž umístění na pravé (levák) nebo levé (pravák) straně je stejné jako u křídel, kdy je určující preferovaná paže. Spojky se snaží na rozdíl od hráčů první řady více střílet ze střední a větší vzdálenosti, využívají dynamické uvolnění a spolupracují s pivotem.

Dvouřadový útočný systém, jak je znázorněn na obrázku níže, je nejčastější uspořádání hráčů v postupném útoku v házené, ale není jediný. Podrobněji vysvětlíme toto postavení hráčů později v textu a poté i v dalších navazujících publikacích.

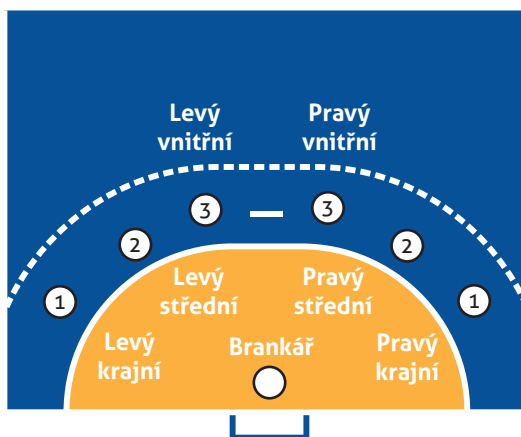


Hráčské funkce v útočném systému

Při **přechodu do obrany** se hráči vrací s několika cíli v návaznosti na jejich postavení na hřišti a vzdálenosti od míče. Cílem může být buď přinutit útočníky ke ztrátě míče (včetně donucení k technické chybě) nebo snaha zamezit vytvoření snadných střeleckých příležitostí, popřípadě co nejrychlejší návrat do blízkosti vlastní čáry brankoviště a organizace soudržné zónové obrany.

V **obraně** týmy mohou použít jeden ze tří základních obranných konceptů: osobní obranu, zónovou obranu nebo kombinovanou obranu. Pro zjednodušení nejprve popíšeme nejběžnější obranný systém v házené, což je zónová obrana 6:0, při které je všech šest obránců v postavení v blízkosti čáry brankoviště.

V zónových obranných systémech obvykle rozlišujeme tři skupiny hráčských funkcí: krajní obránce, střední obránce, vnitřní obránce. K rozlišení jednotlivých hráčů můžeme využít i jednoduché označování čísly od 1 do 3 směrem od krajních obránců k vnitřním obráncům..



*Hráčské funkce
v obranném systému 6:0*

Prioritou obrany je získání míče. Povinnosti a úkoly obránců se liší okamžik od okamžiku, ale je obecně známo, že obrana může být nejzranitelnější ve středu, kde bývá největší úspěšnost střelby. Proto se nejzkušenější obránci často využívají k řízení středu obrany. Variabilita v obranném postavení (další obranné systémy) a taktické varianty budou v textu vysvětleny později.

Cílem zónové obrany je zabránit útoku v získávání prostorových, časových anebo početních výhod. Obránci se snaží zabránit útočníkům využívat výhodné střelecké prostory, a naopak je nutit střílet z méně výhodných pozic, případně donutit je ke ztrátám míče, z nichž tým může vytěžit rychlý přechod do útoku.

V čase **přechodu do útoku** se hráči rozdělují podle jednotlivých posloupností. Ty se přesunují ve vymezeném prostoru a určitém časovém pořadí a realizují tak různé druhy přechodu od protiútku až po prodloužený rychlý útok. Detailněji bude rychlý útok vysvětlen v dalších pasážích publikace.

Poznámka: V České terminologii se obranné systémy označují směrem od poloviny hřiště k brankovišti (např. 0:6), zatímco v terminologii IHF se obranné systémy označují směrem od brankoviště (např. 6:0).

4.2 Terminologie a symboly

Pro efektivní využití programu je důležité seznámit se s termíny a symboly, které budeme používat v publikaci i doplňkových textech.

TERMINOLOGIE

Útok: Týmová aktivita, která začíná získáním míče pod kontrolu a končí ztrátou kontroly míče

Útočník: Člen útočícího týmu.

Proskok: Situace, kdy má útočník možnost proniknout obranou a vytvořit si střeleckou příležitost u čáry brankoviště.

Obrana: Týmová aktivita, která začíná ztrátou kontroly míče a končí získáním míče pod kontrolu.

Obránce: Člen bránícího týmu.

Driblink: Útočící hráči mají dovoleno opakovaně odrážet míč od země stlačováním seshora dolů nezávisle na tom, zda stojí či jsou v pohybu. Na rozdíl od basketbalu není povoleno útočícím hráčům přenášet míč nebo manipulovat s míčem tak, aby výše popsané provedení driblinku přerušili.

Klamání: Základním znakem většiny útočných situací je využívání klamavých pohybů, které zahrnují **náznak přihrávky, náznak střelby a klamavé pohyby tělem**. Účelem těchto klamavých pohybů je uvolnění se od obránce, přesun brankáře do nevýhodného postavení nebo vytvoření prostoru během postupného útoku (viz níže). Klamavé pohyby mají dvě hlavní fáze: první je klamavý pohyb, který se snaží vyvolat dojem pohybu určitým směrem, a druhá je únik, který následuje bezprostředně po reakci obránce. Únik musí být proveden velmi rychle (změna rychlosti), aby se využilo zpoždění pohybu obránce. Klamání může provádět jak útočník s míčem, tak bez míče.

Rychlý útok: Rychlý útok začíná okamžitě po zisku míče a má tři základní fáze (vlny): **rychlý útok prvního sledu, rychlý útok druhého sledu a rychlý útok třetího sledu** (prodloužený rychlý útok). Individuální rychlý útok nazýváme protiútok, sledy tvoří menší skupinky hráčů. Naopak prodloužený rychlý útok je realizován celým týmem, kdy může docházet k početní výhodě. Hlavním cílem útočícího družstva je využití výhody vzniklé neúplným zformováním obranného postavení soupeře.

Obsazování útočníka:

Nezákladnější forma bránění v házené je obsazování určeného hráče. Tvoří základ osobní obrany, se kterou se začíná výuka miniházené v klubech i u žáků ve školách. Osobní obrana a její adekvátní výuka je důležitým taktickým prvkem

pro nejmladší děti, protože vytváří kvalitní základ pro mladé hráče, a to zejména ve výuce dovedností nezbytných při řešení situace 1 na 1.

Přihrávání: Házení míče mezi spoluhráči.

Pronikání (Penetrace): Když útočící tým získává vysoké procento střel z prostoru blízko čáry brankoviště.

Pístový pohyb: Technicko-taktický prvek v útočné hře družstva, kdy útočníci v postupném útoku nabíhají vpřed mezi obránce a vybíhají vzad do výchozího postavení.

Nátlaková hra: Taktický prvek, při kterém malá skupina hráčů plynule spolupracuje a využitím skupinových dovedností se snaží opakovaně vytvořit výhodné střelecké postavení.

Únik: Základní pohyb útočníků, kdy laterální pohyb (stranou) nohou slouží k vyhnutí se obránci.

Střelba: Jedna z nejdůležitějších dovedností ve všech úrovních házené. Provedení se liší podle situace ve hře, tj. záleží na tom, zda se útočník pokouší vystřelit kolem či přes obránce nebo střílí bez obránce (sám proti brankáři). Podle toho se mění poloha ruky a průběh pohybu. Nejzákladnějším způsobem střelby je **vrchní střelba jednoruč**, ale i tato střelba má mnoho variant, jejichž použití v průběhu hry závisí na více faktorech, např. kromě prostoru, odkud se střílí, třeba i na výkonnostní úrovni hráče nebo individuálních zvláštnostech provedení. Různé druhy střelby lze provádět ve výskoku, v běhu, ve stoje, v pádu nebo v letu. Podle polohy a činnosti střílející paže rozeznáváme „podstřel“, přehoz či střelbu s rotací. Podrobněji se druhy střelby budeme zabývat v dalším textu.

Vysouvání (přístupování): Základní pohyb obránce při vyvíjení tlaku na útočníka s míčem nebo bez míče. Smyslem je zabránit střelbě, narušit kontinuitu útoku a snažit se získat míč.

Strategie: Dlouhodobý plán k dosažení vytyčeného cíle.




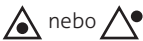




















Taktika: Aktuální výběr dovedností jednotlivce, skupiny hráčů či týmu, které slouží k dosažení dílčích cílů.

Technika: Způsob provedení pohybu, který je limitovaný pravidly.

Střelba z dálky: Pokus o vstřelení branky z větší vzdálenosti, kdy míč by měl proletět skrz či přes obranu linii obránců.

SYMBOLY

Seznam základních symbolů:

	Útočník nebo brankář týmu, který má v držení míč
	Obránce nebo brankář týmu, který nemá v držení míč
	Míč
 nebo 	Útočník s míčem
 	Nová pozice útočníka / obránce / brankáře
 	Orientace útočníka / obránce / brankáře
	Pomocník / hráč podporující tým v útoku
	Trenér
	Dráha pohybu hráče
	Dráha přihrávky
	Pohyb útočníka s držení míče (1, 2 či 3 kroky)
	Pohyb driblujícího útočníka
	Zastavení hráče
 nebo 	Clona
	Náznak pohybu bez míče
	Náznak pohybu s míčem
	Náznak přihrávky
	Dráha střelby
	Náznak střelby
	Kužel

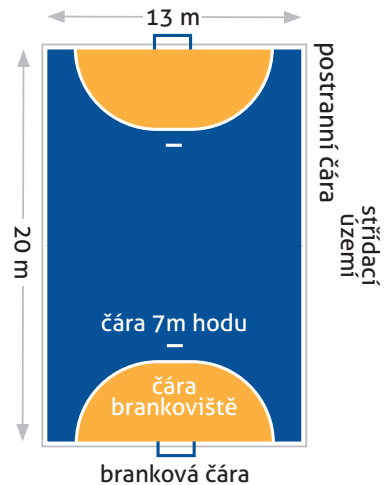
4.3 Potřebná zařízení

Házená se může hrát uvnitř i venku, na různém povrchu (tráva, písek, beton apod.) a na různých velikých hřištích.

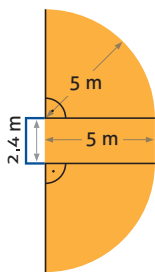
HŘIŠTĚ NA MINIHAZENOU

Začátečníci by měli začít hrát házenou na menším hřišti (20 x 13 m) a s menším počtem hráčů (4 plus brankář proti 4 plus brankář), aby se předešlo nadměrnému zatížení žáků, a aby se zvýšilo zapojení jednotlivých hráčů do hry. Hráči, kteří častěji přijdou do kontaktu s míčem a častěji střílí na branku se tak mohou cítit více úspěšně.

Dlouhé čáry ohraničující hřiště se nazývají postranní čáry, kratší se jmenují brankové čáry (mezi brankovými tyčemi) nebo vnější brankové čáry (po stranách branek).

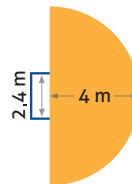


Brankoviště je vymezeno brankovou čarou (oblouková či obdélníková) ve vzdálenosti 4 až 5 metrů od branky. Existují 3 možnosti, jak vyznačit brankoviště.



Základní vyznačení brankoviště:

2,4 m dlouhá čára rovnoběžně s brankovou čarou ve vzdálenosti 5 m (měřeno kolmo od brankové čáry k čáře brankoviště). A dva čtvrtkruhy o poloměru 5 m (měřeno od vnitřní strany tyče) spojující rovnoběžnou čáru s vnější brankovou čarou.



Alternativní vyznačení brankoviště:

Půlkruh o poloměru 4 metry (měřeno ze středu brankové čáry). Tato velikost je adekvátní pro nováčky. Pro začátečníky je doporučen poloměr 5 metrů.

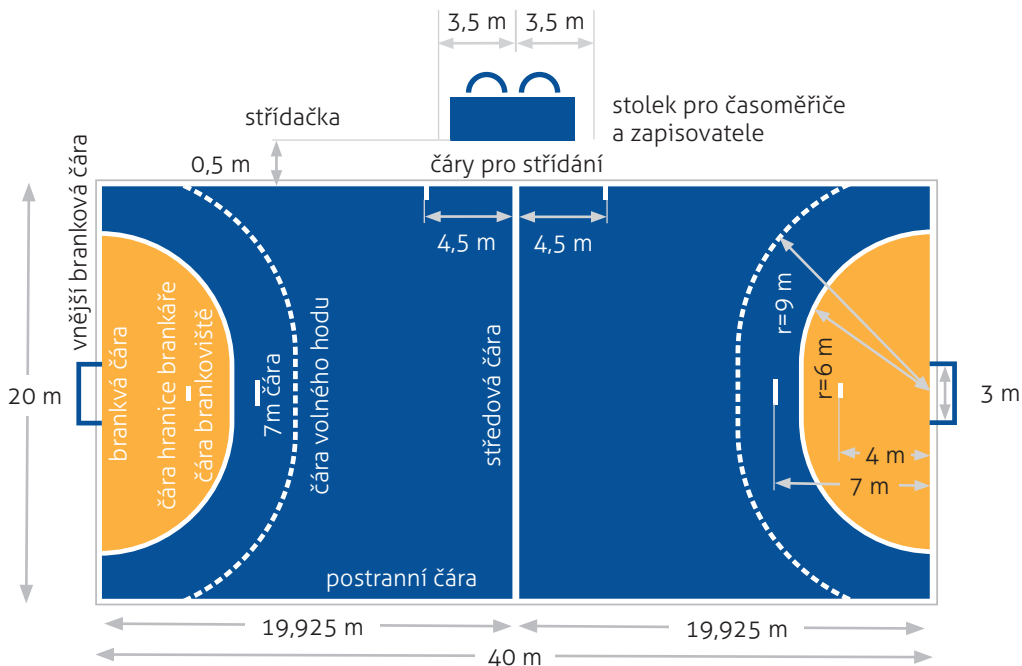
Poznámka: K označení hřiště pro miniházenou můžeme použít různé materiály, jako je lepicí páska, křída, písek (světlý, tmavý), textilie nebo plastová páska apod.



Brankoviště je obdélník, stejně jako v plážové házené. Branková čára je ve vzdálenosti 4 až 5 metrů od brankové čáry.

HŘIŠTĚ PRO HÁZENOU

Hřiště je 40 metrů dlouhý a 20 metrů široký obdélník, skládající se ze dvou brankovišť a hrací plochy. Názvy hlavních čar na házenkářském hřišti jsou stejné jako na hřišti na miniházenou. Kolem házenkářského hřiště by navíc měla být bezpečnostní zóna 1 metr podél postranních čar a 2 metry za brankovými čarami. Charakteristiky hřiště nesmí být během hry změněny tak, aby jeden tým získal výhodu.



Před každou brankou je brankoviště. Brankoviště je ohraničeno čarou brankoviště, která je vyznačena následovně:

- ↪ přímo před brankou ve vzdálenosti 6 m rovnoběžně s brankovou čarou vede 3 metry dlouhá čára (měřeno od zadního okraje brankové čáry k přednímu okraji čáry brankoviště);
- ↪ dva čtvrtkruhy s poloměrem 6 m (měřené od zadních vnitřních rohů brankových tyčí) spojují 3 m dlouhou čáru s vnější brankovou čarou.

Všechny čáry na hrací ploše mají šířku 5 cm, pouze branková čára mezi tyčemi má šířku 8 cm.

4.4 Zjednodušená verze pravidel

Házená je týmový sport založený na principech **fair play**. Naučit se hrát házenou je velmi snadné a naučíte se to rychle, ale potřebujete nejprve znát některá pravidla.

Cílem hry je hodit (vstřelit) míč do branky soupeřova družstva, a tím dosáhnout branku. Ale zároveň se snažit zamezit hodům (střelám) na vlastní branku. Utkání vyhrává tým, který na konci hrací doby dosáhl více branek.

V házené existuje spousta pravidel, ale protože je složité mít jednotná pravidla pro házenou ve škole, pracovní skupina IHF pro házenou ve škole Vám předkládá návrh doporučení pro základní podobu hry. Tato doporučení nazýváme „zjednodušená verze pravidel“.

Každá země potřebuje mít volnost hrát a propagovat házenou podle vlastních možností a specifických požadavků! Házená ve škole by měla u našich nejmladších hráčů podpořit zápal a motivaci pro hru a pro sport obecně.

MINIHÁZENÁ

Souhrn:

Hřiště:	20 m x 13 m	Kategorie:	koedukované týmy
Velikost branky:	2,4 m x 1,6 m	7m čára:	5 až 6 m
Velikost brankoviště:	4 až 5 m	Čára volného hodu:	není
Velikost míče:	0 nebo 1	Po obdržení gólu:	hod brankáře
Počet hráčů:	4 + brankář	Doba utkání:	variabilní

Pravidla házené ve škole jsou postavena na základě miniházené pro začátečníky anebo děti mladší 11 let. Pravidla týkající se technických chyb by měla být posuzována podle dovednostní úrovně a věku dětí zúčastněných ve hře. Na této úrovni je třeba se vyhnout fyzickému kontaktu s hráčem, který má míč.

Chlapci a dívky mohou hrát společně v koedukovaných (smíšených) týmech složených ze 4 hráčů a 1 brankáře. Obecně platí, že družstvo miniházené má 7 - 12 hráčů.

Všichni hráči v týmu mají stejné dresy. Brankáři nejsou povinni nosit dres, který je odlišný od dresů hráčů v poli. V rámci každého týmu mohou hráči během hry střídat libovolně bez omezení prostorem pro střídání u střídačky družstva.

Délka utkání může být variabilní v závislosti na časových nárocích turnaje (počet týmů, doba trvání akce, počet hřišť apod.). Utkání se může skládat ze dvou poločasů (hrací doba může být 7, 10, 12, 15 min. atd.), s přestávkou (1, 2, 3, 4 nebo 5 min. atd.), s / nebo bez změny stran. Také je možno hrát bez poločasové přestávky, jedno utkání 10, 12, 15 nebo více minut.

HÁZENÁ

Souhrn:

Hřiště: 40 m x 20 m
Velikost branky: 3 m x 2 m
Velikost brankoviště: 6 m
Velikost míče: 1, 2 nebo 3
Počet hráčů: 6 + brankář

Kategorie: muži/ženy
Čára 7m hodů: 7 m
Čára volného hodu: 9 m
Po obdržení gólu: výhoz
Doba utkání: variabilní (2 x 30 min)

V házené proti sobě hrají dva mužské nebo dva ženské týmy. Tým se skládá z 6 hráčů v poli a 1 brankáře. Dohromady může být družstvo složeno z 10 až 16 hráčů.

U oficiálních utkání je hrací doba rozdělena na dva poločasy po 30 minutách s desetiminutovou přestávkou, ale pro mladší kategorie se hrací doba zkracuje tak, aby vyhovovala příslušným věkovým skupinám. Všechna pravidla uvedená pro miniházenou platí také pro házenou.

BRANKÁŘ

Brankář může:



Používat celé své tělo k zastavení míče uvnitř brankoviště.



Mimo brankoviště se brankář musí chovat jako hráč v poli, protože jen uvnitř brankoviště se pohybuje bez omezení.

Brankář nemůže:



Když stojí v brankovišti vnést (vzít) míč, který leží na hrací ploše, do brankoviště.



Vrátit se do brankoviště z hrací plochy, když má míč v držení / pod kontrolou.



Opustit brankoviště, když má míč v držení / pod kontrolou.

Spoluhráči nemohou přihrát svému brankáři, když je v brankovišti.

Následek: ztráta držení míče, volný hod.

HRÁČI V POLI

Hráči v poli se pohybují po hřišti s anebo bez míče od jednoho brankoviště k druhému. Tito hráči nemohou vstupovat do brankoviště.

Útočník s míčem může:



Udělat jeden, dva nebo tři kroky, když drží míč.



Držet míč méně než 3 vteřiny bez pohybu či driblinku.

Hráč může driblovat kolikrát chce, ale jakmile útočník zastaví driblink, může poté provést maximálně tři kroky před tím, než přihraje nebo vystřelí.



Přihrávat nebo střílet v prostoru (ve vzduchu) nad brankovištěm (hráč se musí odrazit před čarou brankoviště), ale nesmí dopadnout do brankoviště s míčem v ruce.



Obránce nesmí vběhnout přímo do svého protihráče nebo ho odstrčit, když mu stojí v cestě.

Následek: ztráta držení míče, volný hod anebo progresivní trest.

Technické chyby útočníka vedou ke ztrátě držení míče (volný hod pro soupeře z místa, kde se chyba stala).

Poznámka: U začátečníků můžeme být více benevolentní, dovolit čtvrtý krok, neadekvátní techniku driblinku, malý přešlap brankoviště atd. Snažíme se co nejvíce o kontinuitu hry a ponechat výhodu v případě malé chyby, a až po ukončení situace upozorníme hráče jakou chybu udělal, nebo opět vysvětlíme pravidlo.

Obránce může:

Kontrolovat útočníka a snažit se svým postavením zamezit útočícímu hráči vystřelit na branku nebo provést proskok. Obránce pohybem paží může zmenšit výhled útočnickovi, ale také získat míč, narušit útočnou činnost, zblokovat střelu či zachytit přihrávku.

Pro úroveň začátečníků doporučujeme „pravidlo ochrany míče“, což znamená, že kontakty mezi obránci a útočníkem s míčem je třeba eliminovat.



Fyzický kontakt, během situace jeden na jednoho, kdy je obránce čelem k útočnickovi, se obvykle učí na mírně pokročilé úrovni, což je přechodná fáze k házené. Tímto kontaktem (ve většině případů), obránce narušuje kontinuitu hry a možnost přípravné fáze pro vytvoření výhodné střelecké pozice.

Po přistoupení k útočnickovi je obránce v širším postoji s nohou na straně střelecké paže útočníka mírně vpřed, přičemž má pokrčené nohy v kolenou, a pomocí malých a rychlých kroků se posunuje tak, aby jednou rukou mohl atakovat útočnickovu ruku smíčem, a druhou ruku pokládá na trup útočníka.

Následek: útočící tým zůstává v držení míče a pokračuje volným hodem z místa, kde se foul stal, ale musí to být vně prostoru mezi čarou volného hodu a čarou brankoviště.

Poznámka: Házená je kontaktní sport a některé přestupky jsou považovány ve hře za taktické, neboť může dojít k přerušení kontinuity hry, narušení přípravné fáze útočícího týmu, zamezení výhodného střeleckého postavení útočníků apod.

Obránce nemůže:



Strkat, držet, svírat nebo udeřit útočníka bez, ale i s míčem.

Následek: volný hod, progresivní trest.



Stát / bránit vbrankovišti.

Následek: 7m hod.



- Zasáhnout útočníka nohou (kopnout).

Následek: volný hod, progresivní trest.

- Udeřit útočníka do ruky s míčem nebo vytrhnout útočnickovi míč z rukou.

Následek: volný hod, progresivní trest.

- Strhnout útočnickovu střeleckou paži.

Následek: volný hod nebo 7m hod, progresivní trest.

- Zmařit střeleckou situaci způsobem, který není v souladu s pravidly.

Následek: volný hod nebo 7m hod, progresivní trest.

V miniházené se hráči musí vyhnout veškerému úmyslnému fyzickému kontaktu.

Poznámka: V miniházené se progresivní tresty nevyužívají. Místo toho se snažíme hráči vysvětlit porušení pravidel a nabádáme je, aby dodržovali duch hry „fair play“. Pokud hráč nadále porušuje pravidla, můžeme jej vystřídat jiným hráčem.

ROZHODOVÁNÍ

Stejně jako vzděláváme hráče od mladého věku, měli bychom také vzdělávat i rozhodčí. Neváhejme dát dětem možnost získat zkušenosti jako rozhodčí, aby se naučili rozhodovat v herních situacích a aplikovat tak naučená pravidla. Funkce rozhodčích by měla být zařazena od začátku vyučovacího procesu házené.

Každé utkání má na starosti jeden nebo dva rozhodčí se stejnou vahou důležitosti. Pomáhá jim časoměřič a zapisovatel. Nejdůležitější rozhodovací prvek činnosti rozhodčího je zapískání. V situaci, kdy rozhodčí vidí porušení pravidel, musí nejprve zapískat (existuje několik výjimek, kdy rozhodčí nepoužije píšťalku, např. když je míč viditelně mimo hrací plochu apod.). Rozhodčí musí po zapískání ukázat směr hodu, poté následuje signál rukama pro odpovídající porušení pravidel.

V házené rozlišujeme pět různých hodů:



Výhoz se provádí na začátku každého poločasu a vždy po vstřelení branky. Rozhodčí povoluje provedení hodu krátkým hvizdem a zobrazeným signálem rukou.



Vhazování se vykonává, když se míč po dotyku protihráče dostane za postranní čáru (tento hod není doprovázen hvizdem rozhodčího).



Při provedení těchto hodů (výhozu a vha-zování) musí mít hráč část jednoho chodidla trvale ve styku se zemí (čarou), dokud míč neopustí jeho ruku. Druhá noha se může libovolně opakovaně zvedat a došlapovat na zem. Protihráči musí být vzdáleni minimálně 3 m od hráče provádějícího hod.



Volný hod je realizován soupeřem, když tým poruší pravidla.

Volný hod se běžně vykonává bez písknutí rozhodčího a obvykle z místa, kde se porušení pravidel stalo. Útočník však nemůže provádět volný hod v prostoru mezi čarou brankoviště a čarou volného hodu.



Hod brankáře je vykonán, když brankář chytne střelu, útočník s míčem nedovoleně vstoupí do brankoviště. V miniházené je realizován po obdržení branky (místo výhozu).

Hod brankáře je realizován brankářem bez písknutí rozhodčího z brankoviště směrem do hrací plochy.

7m hod je přisouzen útočícímu týmu, když byla nedovoleně zmařena jeho jasná příležitost k vstřelení branky, nebo v posledních 30 sekundách utkání v případech, které vymezují pravidla.

Hráč, který provádí sedmimetrový hod, musí zaujmout pozici za 7m čarou, zatímco všichni hráči na hřišti zůstávají za čarou volného hodu, což znamená alespoň 3 m od prostoru, kde útočník provádí 7m hod po jednom krátkém písknutí rozhodčího.



Poznámka: Obecně útočník provádí hod z místa, kde došlo k přestupku / chybě, ale až za čarou volného hodu. Obránci musí být nejméně 3 metry vzdáleni od útočníka provádějícího hod.

Další signály rukama



Dosažení gólu

Při dosažení branky podle pravidel (míč musí přejít svým celým objemem brankovou čáru), rozhodčí potvrdí vstřelení gólu dvěma krátkými hvizdy a signálem rukama.

2x krátce



Nedovolený driblíng

Když hráč poruší pravidlo o driblíngu, rozhodčí zapíská jednou a ukáže tento signál rukama.

1x krátce



Kroky nebo držení míče déle než 3 sekundy

Hráč s míčem může maximálně udělat 3 kroky a držet míč na místě maximálně 3 sekundy. Při porušení pravidla rozhodčí jednou zapíská a ukáže tento signál rukama.

1x krátce



Svírání, držení nebo strkání

Při porušení tohoto pravidla rozhodčí zapíská jednou a ukáže tento signál rukama. Tento foul může znamenat pro obránce také progresivní trest.

1x krátce



Sekání

Při porušení tohoto pravidla rozhodčí zapíská jednou a ukáže tento signál rukama.

Tento foul může znamenat pro obránce také progresivní trest.

1x krátce



Útočný foul

Při porušení tohoto pravidla rozhodčí zapíská jednou a ukáže tento signál rukama. Tento foul znamená pro útočníka ztrátu držení míče.

1x krátce





Nedodržení 3m vzdálenosti

Nedodržení 3m vzdálenosti při realizaci hodů. Rozhodčí upraví vzdálenost obránců, poté se hod provede na zapískání.

1x krátce



Varování pro pasivní hru

Útočící tým, který hraje pasivně je varován signálem rukou. Znamená to, že mu k zakončení útoku zbývá maximálně 6 přihrávek.



Pasivní hra

Při porušení tohoto pravidla rozhodčí zapíská jednou a ukáže tento signál rukama.

Družstvo ztratí držení míče.

1x krátce



Time-out

Rozhodčí potvrdí time-out třemi krátkými hvizdy a signálem rukama. Jeden tým má během utkání 3 time-outy, přičemž v jednom poločase si může vyžádat nejvýše dva. V posledních 5 minutách druhého poločasu je možno si vyžádat pouze jeden time-out.

3x krátce



Noha

Když se míč dotkne nohy hráče od kolene níž, rozhodčí zapíská jednou. Družstvo ztratí držení míče.

1x krátce



Progresivní tresty

Progresivní trest se uděluje hráčům, kteří nedodrží pravidla „fair play“ nebo porušují pravidla jiným způsobem. Rozhodčí zapíská a pak ukazuje jeden z následujících signálů rukama:



Napomenutí

Žlutá karta může být udělena jen jedna jednomu hráči a maximálně 3 družstvu.



Diskvalifikace

Červená karta znamená, že hráč je vyloučen a už nemůže do konce utkání nastoupit na hrací plochu, družstvo poté hraje po dobu 2 minut v početní nevýhodě.

Diskvalifikace s písemnou zprávou

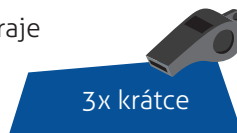
Modrá karta: může být udělena hráči následně po udělení červené karty a může mít pro hráče za následek zákaz nastoupit v příštích utkáních.



Vyloučení

Po dobu 2 minut družstvo hraje v početní nevýhodě.

Rozhodčí zapíská a ukáže signál rukama.



Pokud to situace vyžaduje a rozhodčí musí zastavit hru, učiní tak třemi krátkými písknutími.

Poznámka: Rozhodčí mohou zapískat, zastavit hru a vysvětlit hráčům, co není v souladu s pravidly bez jakéhokoliv trestu. Při vzdělávání začátečnicků může trenér potrestaného hráče vystřídat a tým nebude hrát v početní nevýhodě.

Náměty:

Pravidla miniházené mohou být upravena podle úrovně dětí nebo podle možností hrací plochy.

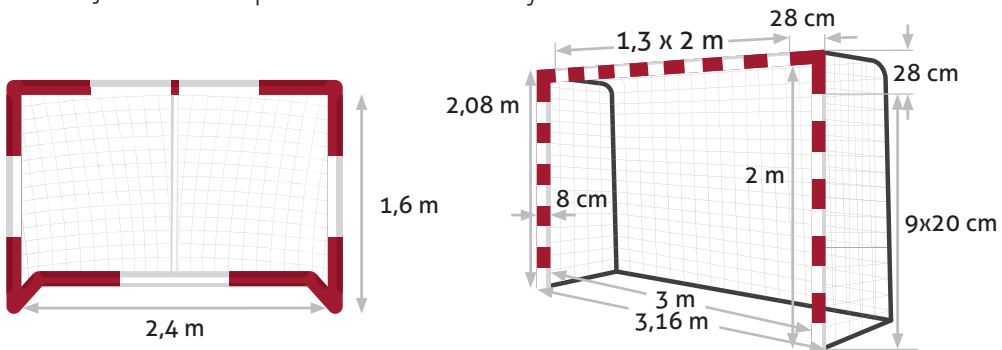
Pro více informací o pravidlech miniházené nebo házené a rozhodování utkání se prosím podívejte na www.ihf.info nebo www.handball.cz.

4.5 Pomůcky a vybavení pro házenou

Pro všechny typy házené je nezbytné používat specifické vybavení. Parametry, jako rozměry či hmotnost, jsou určeny oficiálními pravidly. Pro výuku a tréninkový proces však můžeme používat řadu alternativních pomůcek a vybavení, které je také doporučováno z důvodu zpestření, větší zábavy a mnohdy napomáhají také k efektivnější výuce.

BRANKA

Branka je umístěna uprostřed obou brankových čar.

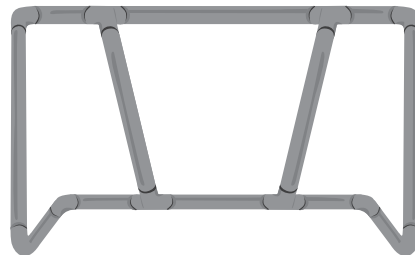
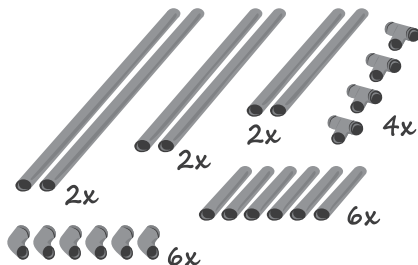


Branka na miniházenou má výšku 1,6 metru a šířku 2,4 metru.

Házenkářská branka má vnitřní výšku 2 metry a šířku 3 metry. Tyto branky musí být pevně ukotveny do země nebo do stěny za nimi.

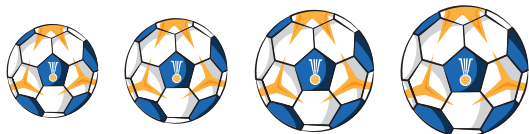
Existuje mnoho možností, jak přizpůsobit a vytvořit branku:

- ↳ Dřevěné, železné nebo plastové branky.
- ↳ Snížení oficiální branky deskou nebo plastovým adaptérem.
- ↳ Nafukovací přenosné branky z plážové házené.
- ↳ Branky z PVC potrubí (viz obrázky níže).
- ↳ Branky namalované na zdi.
- ↳ Různé pomůcky: žíněnky, krabice, tyče, lana, stromy atd.
- ↳ Alternativní branky jako lavice, kužele, kruhy, obalené hole atd.



MÍČ

Pro miniházenou a házenou můžeme používat tyto základní velikosti míčů:



velikost 0 velikost 1

velikost 2

velikost 3

miniházená

házená

Velikost 0: 46 - 48 cm, 225 - 275 g; pro mladé dívky a chlapce do 8 / 10 let (pro miniházenou, nebo pro začátečníky)

Velikost 1: 50 - 52 cm, 290 - 330 g; pro dívky (8 - 14 let) a chlapce (8 - 12 let).

Velikost 2: 54 - 56 cm, 325 - 375 g; pro ženy (14 let a starší) pro muže (12 - 16 let).

Velikost 3: 58 - 60 cm, 425 - 475 g; pro muže (16 let a starší).

Pro začátečníky může být míč menší, než je určený pravidly pro věkovou kategorii. Také využívání mnoha různých míčů je klíčem k rozvoji hráčů, protože zlepšuje koordinaci schopnosti a „pocit míče“.

K výrobě **alternativního míče** potřebujeme plastový sáček (ponožku), výplň (papír, plátno, pěna, polystyrén nebo něco měkkého a lehkého) a lepicí pásku.



Průpravné hry lze hrát s mnoha různými míči nebo předměty z různých materiálů, ale pro začátečníky jsou nejvhodnější ty měkké, ne příliš těžké, snadno uchopitelné a barevné míče (např. Squeeze-ball).

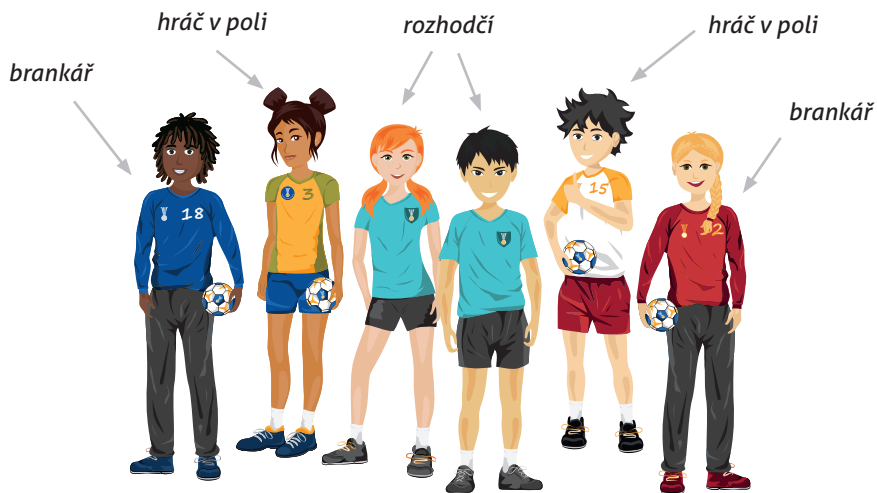


DRES

Brankář v miniházené nemusí mít rozlišnou barvu dresu od hráčů v poli, jak je vysvětleno na str. 22.

Hráč, který plní v týmu úlohu brankáře, musí mít dres odlišné barvy od hráčů v poli obou týmů, brankářů soupeře a o také od rozhodčích.

Na každém dresu musí být viditelné číslo, které na zádech musí být vysoké minimálně 20 cm a na přední části minimálně 10 cm. Obuv je součástí vybavení.



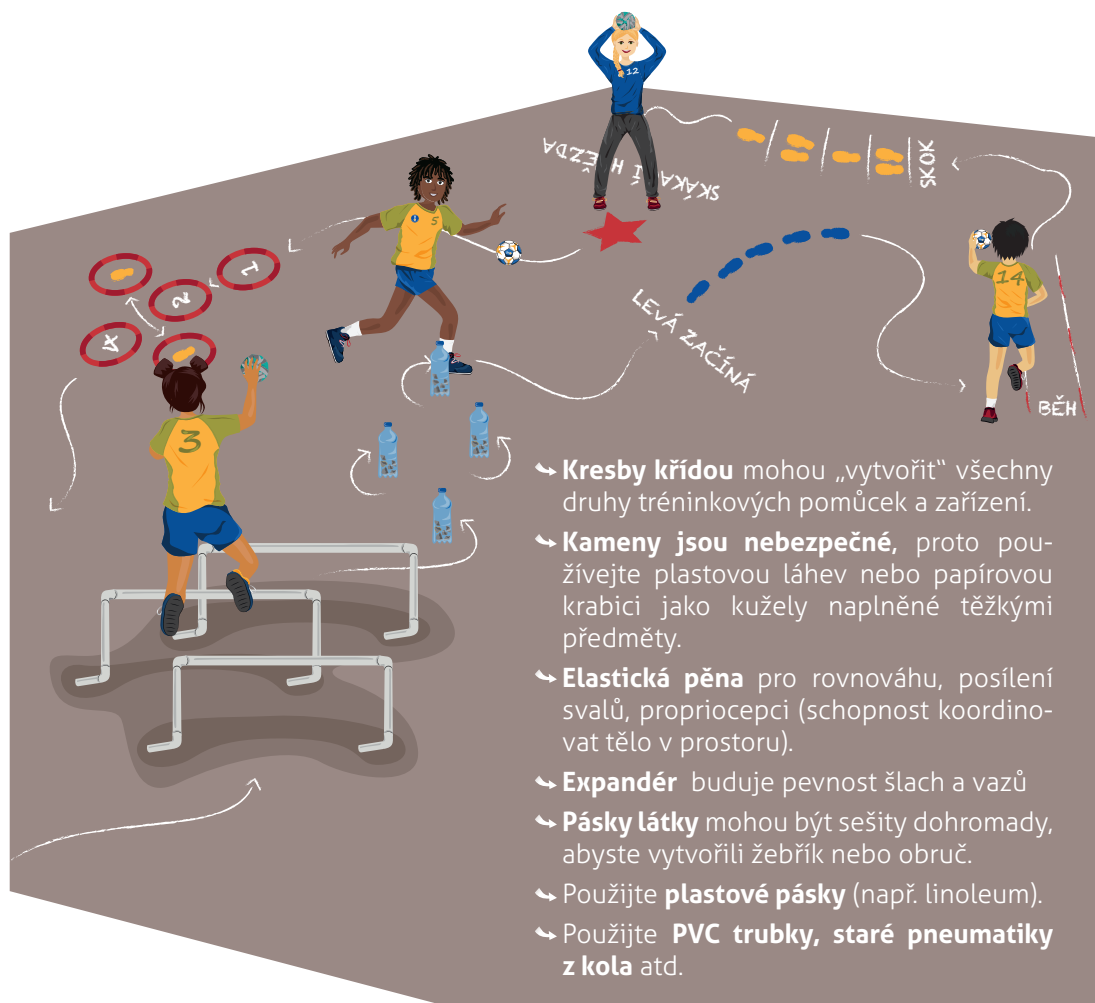
Pro rozdělení hráčů do skupin, když nemají dresy, můžeme použít:

- ↪ Rozlišovací dresy, barevná tréninková trička.
- ↪ Vytažené rukávy, uzel na tričku.
- ↪ Barevné stuhy, lepicí pásku atd.

Poznámka: *Není povoleno nosit předměty, které by mohly být nebezpečné pro hráče nebo dávat hráčům určité výhody (např. rukavice, hodinky, prsteny, piercing, náhrdelníky atd.).*

TRÉNINKOVÉ VYBAVENÍ

Pohybové hry, stejně jako cvičení pro rozvoj schopností a dovedností dětí mohou být zábavnější při využití náčiní (kužele, žebříky, překážky, obruče apod), a zvýšit tak účinnost vyučovacího procesu. Uvádíme některé základní náměty:



- **Kresby křídou** mohou „vytvořit“ všechny druhy tréninkových pomůcek a zařízení.
- **Kameny jsou nebezpečné**, proto používejte plastovou láhev nebo papírovou krabici jako kužely naplněné těžkými předměty.
- **Elastická pěna** pro rovnováhu, posílení svalů, propriocepci (schopnost koordinovat tělo v prostoru).
- **Expandér** buduje pevnost šlach a vazů
- **Pásky látky** mohou být sešity dohromady, abyste vytvořili žebřík nebo obruč.
- Použijte **plastové pásky** (např. linoleum).
- Použijte **PVC trubky, staré pneumatiky z kola** atd.

Náměty:

Kreativita a vynalézavost učitelů TV a trenérů je bez limitu. Doufáme proto, že tyto základní myšlenky vás budou inspirovat k práci s dětmi a vytvářet další házenkářské vybavení pro vaše tréninky.



Programy házené ve škole mají potenciál rozvíjet a rozšiřovat činnostní učení „learning by doing“, které probíhá ve třídách při tělesné výchově ve školách po celém světě. IHF proto poskytuje příležitost zavést komplexní tréninkový a vzdělávací program pro učitele TV a trenéry ve školách na všech kontinentech.

Naším záměrem je vytvořit a poskytnout materiály pro aktivity na bázi kurikula házené, například pro výuky na školách, a připravit organizační podklady, které pomohou při organizování festivalů, turnajů a školních lig. Je důležité poznamenat, že házená ve školách je primárně týmovou činností založenou na přirozených pohybech, jako je běh, skákání, chytání a házení, a na pochopení základních principů hry. Předpokládá se také, že příprava učitelů TV / trenérů mládeže a národních / kontinentálních odborníků povede k přirozenému rozvoji našeho sportu pomocí využívání aktivit založených na házenkářském kurikulu ve školní výuce.

Základní filozofické principy tohoto programu tvoří:

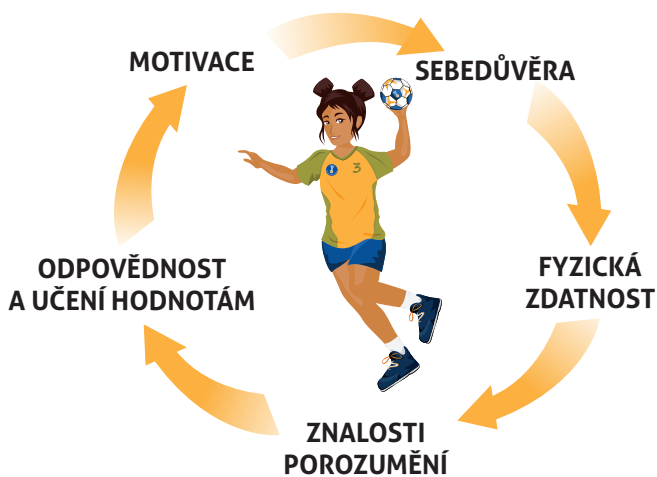
- ↪ **Učení** krok za krokem.
- ↪ **Respektování** vývojových stádií dětí.
- ↪ **Rozvíjení** pozitivních zkušeností z tělesné výchovy:
 - V souladu se zdravotními a kondičními standardy.
 - V souladu s hrou fair play, týmovým duchem, přátelstvím a zdravým životním stylem.
- ↪ **Vyučování** žáků a studentů správným hodnotám a důležitosti rozvoje jednotlivce i skupiny, schopnosti analyzovat situace a rychle volit správná řešení v souladu s pravidly, pochopení jednotlivých týmových rolí, vzájemné podpoře, soudržnosti se spoluhráči atd.
- ↪ **Získání** prostřednictvím házené osobní zkušenosti s úspěchem, neúspěchem, spoluprací, odpovědností, důvěrou apod.
- ↪ **Kladení důrazu** na požitek, motivaci, aktivní účast, integraci, inkluzi, rovnost, inteligenci, komunikaci, kreativitu atd.

Program házené ve škole má několik hlavních cílů, včetně toho, že házená bude pro mládež přitažlivější prostřednictvím herního přístupu. Pro úspěšnou realizaci a následný rozvoj tohoto programu pomáhá IHF při tvorbě nových metodických materiálů a specializovaných kurzů napříč celým vzdělávacím systémem, mezi jehož účastníky patří studenti, učitelé TV, odborníci, lektori, trenéři, vysokoškolští pracovníci pracující v oblasti rozvoje sportu atd. Věříme, že tento program může významně přispět k fyzickému, sociálnímu a intelektuálnímu rozvoji dětí, stejně jako k rozvoji pohybové gramotnosti ve společnosti.

POHYBOVÁ GRAMOTNOST

H@S program je ...

Budoucnost našeho sportu je v rukou našich dětí. Proto je potřebujeme motivovat, aby byly aktivní. Dát jim příležitost, aby získaly sebedůvěru. Pomoc jim rozvíjet fyzickou zdatnost a zdraví, a ukazovat jim správné životní hodnoty.



... být
AKTIVNÍ v ŽIVOTĚ

Naším hlavním cílem je představit tento program osobám, které mají rozhodovací pravomoc, protože bez podpory státních orgánů a zapojení příslušného vzdělávacího systému by nebylo možné učinit házenou nezbytnou součástí kurikula tělesné výchovy.

Jsme si vědomi, že mnoho zemí již v této oblasti pracuje velmi intenzivně a dlouhodobě. Proto by každé ministerstvo školství a tělovýchovy mělo rozvíjet své vlastní strategie při nastavování aktivit pro děti. Specifické požadavky v jednotlivých zemích se mohou lišit, ale stejně tak i možnosti toho, co může být dětem nabídnuto s ohledem na házenou. Nezapomínejme, že vyčlenění času pro nejmladší členy naší házenkářské rodiny jednoho dne může přinést své plody.

Metody tohoto programu „Házená ve škole“ jsou vybírány pro děti takovým způsobem, který je inspiruje k tomu, aby viděly, cítily, chápaly a užívaly si házené a objevovaly nové možnosti pohybového vyžití. Věříme, že házená může poskytnout žákům pevný základ pro zdravý životní styl a nalezení si svého místa v životě. Pokud žáci budou chtít pokračovat ve zdokonalování se v házené, mohou častěji vyhledávat aktivity ve školních týmech a následně pak v klubech.

Naše série knížek „Výuka házené“ a její první díl, „Průvodce výukou“ by měly být považovány za první krok směrem k hledání efektivnějšího a praktičtějšího způsobu, jak toho dosáhnout!

Házená je týmová hra, takže hraje důležitou roli ve vzdělávání. Hráči se učí vzájemně spolupracovat. Hra může být tvrdá, ale vždy v souladu s pravidly hry, fair play, týmovou spoluprací a ve sportovním duchu. Tyto pozitivní aspekty a znalosti se promítanou v sociálně přijatelném chování v každodenním životě. To je celoživotně důležitý aspekt výuky házené ve škole. Samozřejmě důležitým faktorem je zlepšení fyzické kondice dětí, což je velmi náročný úkol pro učitele tělesné výchovy v dnešní době počítačů, alergií, nemocí a s dotací jen několika hodin výuky tělesné výchovy týdně.



Rozlišujeme pět hlavních úrovní vyučovacího procesu házené. Program „Házená ve škole“ se zabývá především prvními třemi úrovněmi: nováčků, začátečníků a mírně pokročilých a pouze okrajově se vztahuje k pokročilé úrovni.

Přístup a znalosti učitele TV nebo trenéra jsou velmi důležité, protože házená je multifaktoriální sport a pro učitele TV není snadné soustředit se najednou na všechny dovednosti, které jsou zobrazeny v následujícím schématu:



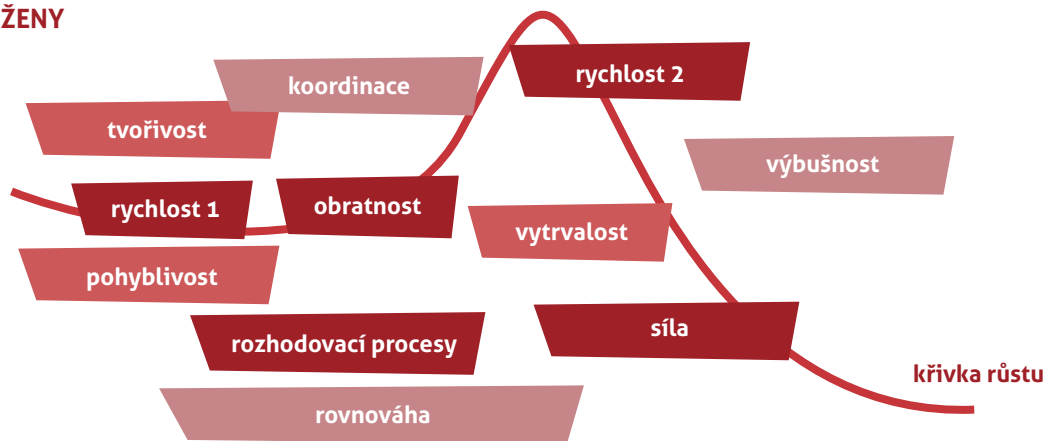
Klíčové komponenty pro kompletní hru

MOTORICKÉ DOVEDNOSTI

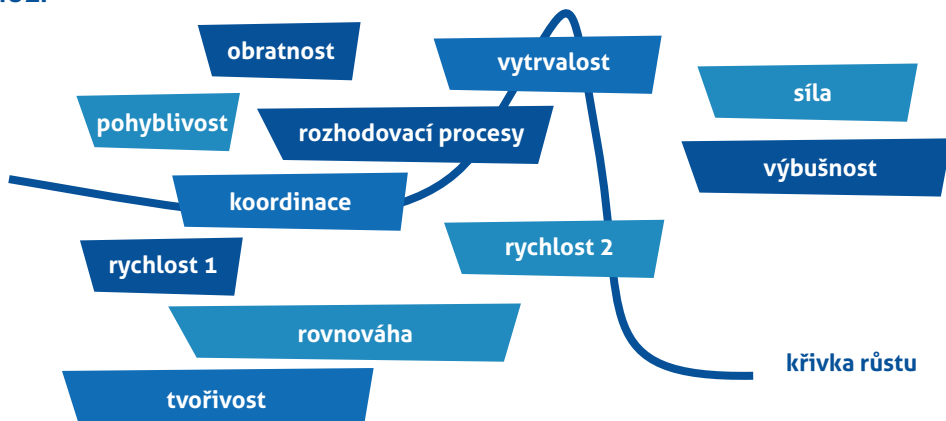
Rozvoj motorických dovedností (pohybových dovedností) je důležitý pro všechny sporty. Učitelé tělesné výchovy by měli zahrnout rozvoj všeobecných pohybových schopností do nácviku házené, zejména v začátcích vyučovacího procesu u mládeže. Tyto schopnosti zahrnují obratnost, rychlost, sílu, dravost, koordinaci, rovnováhu, pohyblivost (flexibilitu), vytrvalost atd. Rozvíjení není založeno pouze na tělesném, psychologickém a biologickém vývoji, ale také na kalendářním, biologickém a sportovním věku dítěte.

Tyto motorické schopnosti lze trénovat po celou dobu života, ale mají svá specifická období, kdy dochází k největším pokrokům, pokud jsou v nich používána vhodná cvičení. Tato období se označují jako optimální tréninkové období (senzitivní období):

ŽENY



MUŽI



Klíčové fáze rozvoje motoriky a herních dovedností



Zdokonalování držení těla, koordinace a rovnováhy

Správné držení těla při pohybu může pomoci zabránit nadměrnému zatížení kloubů, svalů a páteře, zamezit bolesti a snížit pravděpodobnost zranění. Dobré držení těla je zásadní předpoklad dobrého zdraví. Správné držení těla může jako bonus zvýšit sebevědomí a náladu dětí.

V předškolním a školním věku je důraz kladen na držení těla, koordinaci, rovnováhu a disociaci (rozložení) pohybů, protože to jsou důležité základy pro kompletní pohyby i pro prevenci poranění měkkých tkání v budoucnu (svaly, vazy, zejména velkých kloubů, jako jsou kotníky, kolena a ramena). Díky dobrému základu těchto dovedností získávají hráči větší jistotu a přesnost pohybu, s čímž souvisí i jednodušší postup v dalším pohybovém učení.

Poznámka: V současné době je hlavním problémem nedostatek fyzického a prostorového vnímání těla. Z těchto důvodů je hlavním předpokladem pro rozvoj motorických dovedností, aby děti byly co nejvíce vystaveny variabilním pohybovým zkušenostem. Děti se nenarodí s dovednostmi chytat, skákat, házet apod. Tyto dovednosti je třeba se naučit. Děti se ale rodí se základními schopnostmi, které jim umožňují tyto úkoly vykonávat a rozvíjet.

Faktory ovlivňující rozvoj dovedností:

- ↳ Nesprávné pochopení pohybu (nedostatečná technika, nízká hráčská úroveň atd.).
- ↳ Nedostatečné motorické dovednosti (nedostatečný rozvoj dovednosti k plnění úkolu).
- ↳ Nedostatečná koordinace pohybu (chybí disociace (rozložení) pravé / levé nebo horní / dolní části).
- ↳ Nesprávné použití síly (odhad vzdálenosti, rychlost spoluhráče atd.).
- ↳ Nedostatek soustředění (velmi jednoduché / obtížné úkoly, únava atd.).
- ↳ Vnější faktory (např. počasí).
- ↳ Děti se nemohou správně naučit složité dovednosti, které jsou nevhodné pro jejich věk.

Proto, aby ses stal nejlepším učitelem / trenérem házené, potřebuješ být dobrý v těchto 3 oblastech:

1. Znat sám sebe – znát svou osobnost, přístup, metody, své slabé a silné stránky, způsob fungování, kulturu, schopnost jednat ve stresu, mentalitu, kde jsou tvoje limity, kdy a koho požádat o pomoc atd.

2. Znat své publikum – svou skupinu, třídu, tým, jejich prostředí, přístup, vnitřní vztahy a hierarchii, kdo je lídr, jejich kapacitu, osobnost, mentalitu atd.

3. Znat svůj sport „házenou“ – znát pravidla, organizaci, metody, strategie, taktiky, specifické požadavky na dovednosti v určitých fázích vývoje hráčů, nové trendy, prevenci zranění, regeneraci atd.

6.1 Metodologie činnostního učení

Každé dítě, které přichází na sportoviště, je jedinečné a má jiný způsob přijímání nových informací anebo nápadů. Pro učitele tělesné výchovy nebo trenéra, který pracuje se začínajícími sportovci, je důležité, aby byli schopni rozpoznat herní úroveň dítěte.

„Činnostní učení“ je metoda výuky založená na myšlence, že ideální učení probíhá prostřednictvím vlastních zkušeností. Výukové úkoly vyžadují aktivní účast dětí. Také je vhodné kombinovat aktivní učení s konkrétními zkušenostmi, které děti získají na základě všech učebních podnětů (vizuálních, sluchových, čtení / psaní a **pohybových**).

Děti během hry získávají zkušenosti a posilují své učení ve více oblastech najednou. Dává jim to prostor a čas na učení, kterého nelze dosáhnout prostým vysvětlením, pozorováním nebo opakováním cvičení bez porozumění. Během procesu učení se hráč zdokonaluje a rozvíjí několik dovedností a schopností najednou. Prvním krokem však je vytvoření vztahu k pohybové aktivitě a zapojení všech dětí.



Vývoj dětského učení prostřednictvím hry

Efektivní výuka by měla mít za cíl:

- ↪ Udělat házenou příjemnou a zábavnou pro její výuku.
- ↪ Zvyšovat kompetence jednotlivců i týmů.
- ↪ Porozumět a aplikovat pravidla a strategie v házené.
- ↪ Poskytovat výzvy přizpůsobené vývojové úrovni, schopnostem a dovednostem dětí.
- ↪ Poskytovat příležitosti pro dosažení úspěchu pro každé dítě.
- ↪ Vyvolat taktické a technické uvažování a kreativitu.
- ↪ Rozvinout koordinaci a základní motorické dovednosti.
- ↪ Navodit individuální sebeúctu a sebevědomí.
- ↪ Povzbudit týmovou činnost, dobré sportovní chování a vzájemný respekt.
- ↪ Rozvíjet zdravý životní styl.
- ↪ Rozvinout a šířit loajální a konstruktivní chování.
- ↪ Uznávat zvyky a tradice házené ve vaší zemi.

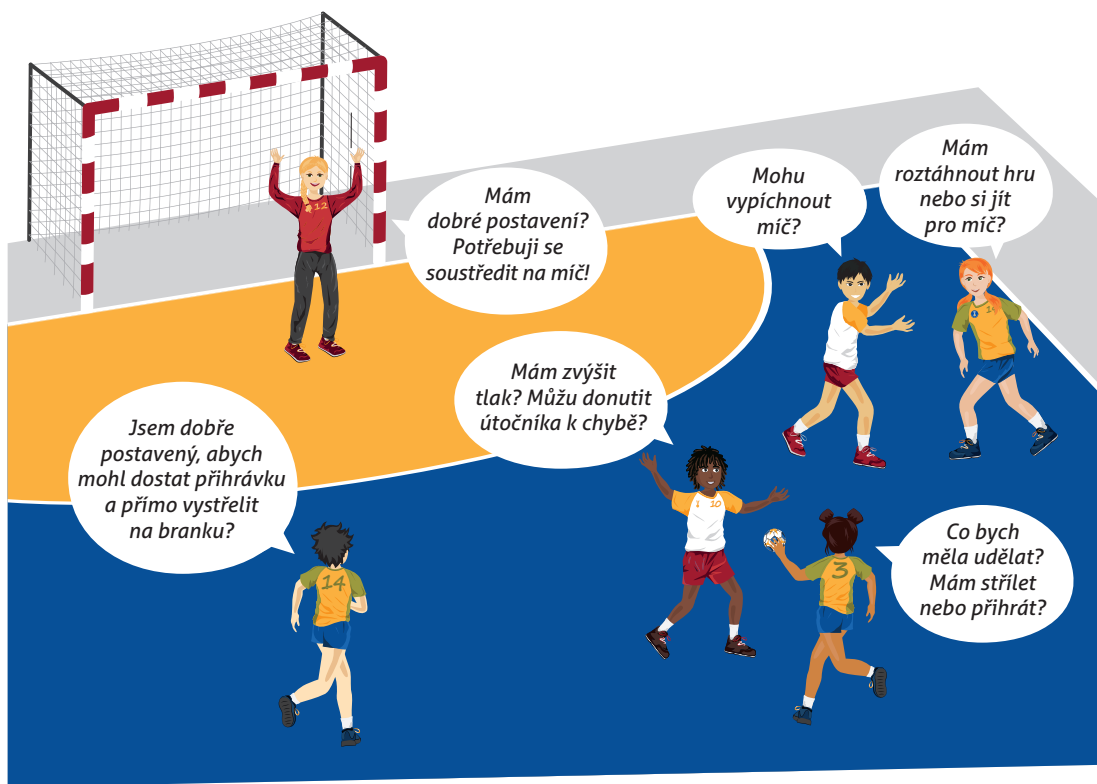
Nejnáročnějším vyučovacím úkolem pro každého učitele TV nebo trenéra je nalezení odpovídajících odpovědí na čtyři základní otázky:



6.2 Herní přístup

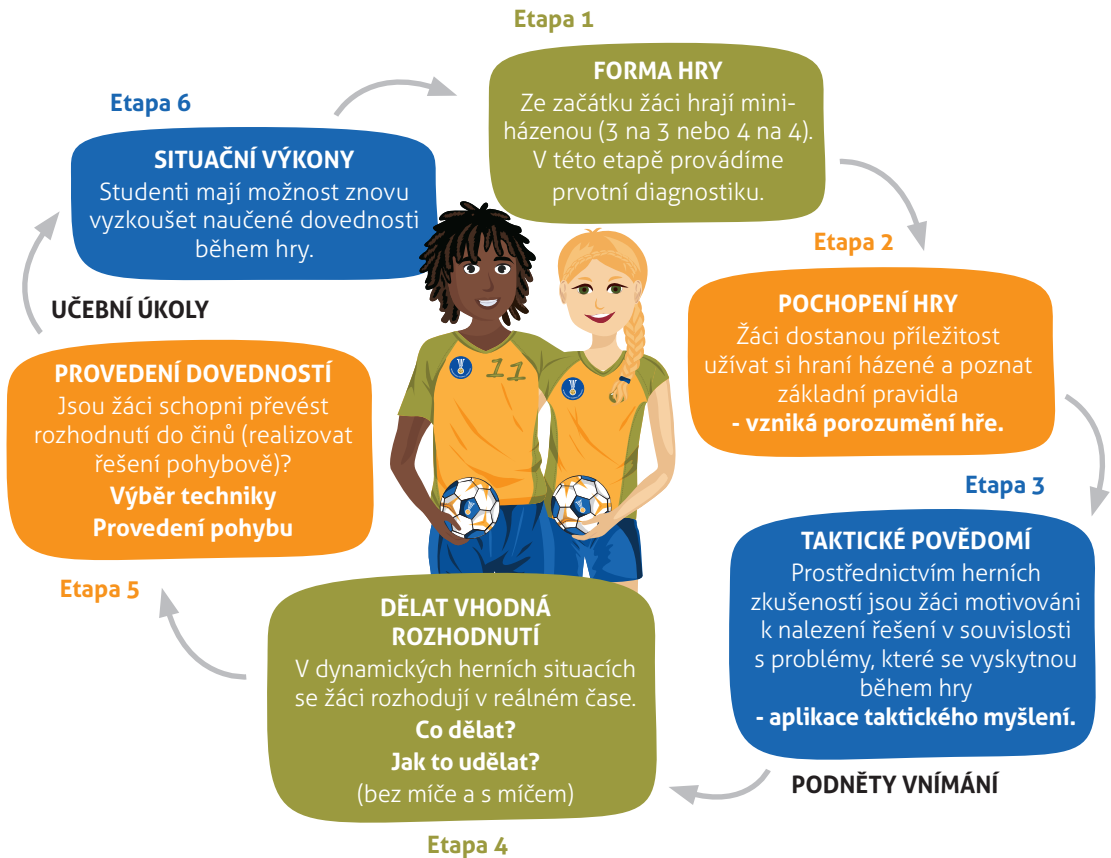
Žáci touží hrát „skutečnou“ házenou, hrát v týmu nebo ve skupině, být úspěšní a bavit se. Učitelé tělesné výchovy se však často vyhýbají tomu, aby jim umožňovali hrát nebo soutěžit, a vyučují spíše nacvičováním činností, např. opakováním cvičení na přihrávání a chytání, kdy žáci stojí na místě a přihrávají si bez obránců. Takto je charakterizován přístup orientovaný na techniku, který je velmi často používán pro výuku házené. Tyto hodiny jsou často nudné a nejsou příliš efektivní pro pochopení principů hry a rozvoj herních dovedností. Proto se v posledních desetiletích objevily nové myšlenky, které byly podpořeny i teoretickými poznatky. Jedná se o tzv. herní přístup (známý také jako přístup orientovaný na hru), který je obecně doporučován pro zvýšení efektivního učení házené.

Myšlenkou **herního přístupu** je rozvíjet hráče a učit je v herních situacích, tudíž pozornost je soustředěna na žáka a jeho pochopení důležitých principů hry. Na rozdíl od tradičních přístupů, tento přístup nejprve klade důraz na pochopení hry a učení se řešení problémů, které se ve hře objevují, a pak se učí, jak to přesně udělat. V tomto přístupu je úkolem pedagoga, aby identifikoval a upřednostnil taktické herní problémy a dovednosti, na které se má zaměřit, a vytvořil vhodné učební úkoly ke zlepšení herních kompetencí žáků.



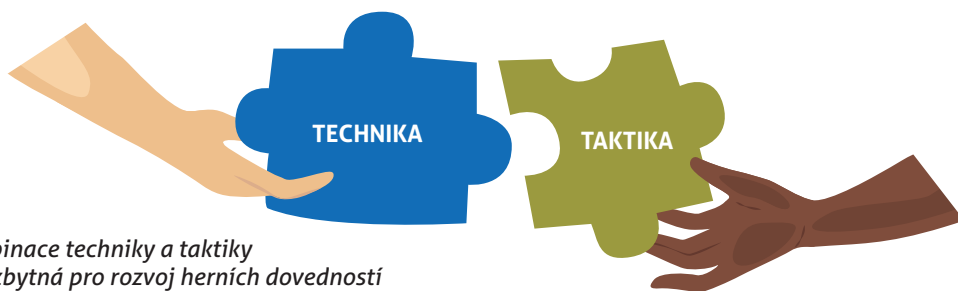
Herní situace, ve které se žáci seznámí s možnostmi řešení situace 3 na 2

Úvodní lekce začíná zábavnými pohybovými hrami a průpravnými hrami. Zjednodušením a přesným určením taktické složitosti a motoricko-technických požadavků hry umožníme začátečnickům začít hrát základní formu házené co nejdříve, zajistíme tak brzké pochopení, a přitom vystavíme děti základním rozhodovacím problémům v házené.



Hlavní fáze učení házené, založené na modelu Učení hrou na základě pochopení (Teaching Game for Understanding „TGFU“)

Efektivní výuku házené tvoří kombinace výuky taktického porozumění s rozvojem dovedností. Ze začátku dává smysl nejprve naučit základní házenkářské dovednosti (házení a chytání, trojtakt, střelba atd.), a až poté učit taktiku. Tak tomu může být v případě práce s velmi mladými žáky (mladšími než 5 - 6 let), kteří ještě nedokážou házet a chytat míč. V takovém případě by měli hrát hlavně pohybové hry a rozvíjet koordinaci a dovednost manipulace s míčem, chytání a házení atd.



Kombinace techniky a taktiky je nezbytná pro rozvoj herních dovedností

Herní přístup je metoda řízeného objevování, která umožňuje žákům řešit problémy, které vznikají při hraní házené. Pokud mají dobré taktické myšlení, odvahu riskovat a možnost být kreativní, mohou, i když s nízkou úrovní techniky, být hraním naprosto pohlceni a uspokojeni, a budou se chtít vrátit na další lekci a dozvědět se více o házené.

Abyste pochopili, proč jsme si zvolili tento přístup a proč jsou v procesu učení tak důležité taktické dovednosti, musíte vědět, co se rozvíjí primárně při hrách a co ve cvičeních, protože pouze dobrá vyváženost mezi těmito přístupy umožňuje adekvátní rozvoj technických a taktických dovedností hráčů. Děti potřebují mít široký rozsah dovedností, skvělou analýzu situace, dostatek zkušeností ve hře, dobrou fyzickou kondici, specifické házenkářské dovednosti apod.

Průpravné hry / herní úkoly:

- Vysoká aktivita
- Změny podmínek
- ↑ Proces rozhodování
- ↑ Přízpůsobení a rozmanitost technik
- ↑ Výkonnost skupiny
- ↑ Vysoká variabilita mezi situacemi
- Kompletní výuka hry
- Vytváření herního prostoru
- Tvořivé řešení
- Rozvoj dovedností ve hře
- Více úkolů (multi-tasking)

Technicky orientovaný přístup / drily:

- Malá / vysoká aktivita
- Stabilní podmínky
- ↓ Proces rozhodování
- ↑ Zdokonalování stabilní techniky
- ↑ Individuální výkon
- ↑ Vysoká stabilita situací
- Dílčí části hry
- Vymezený herní prostor
- Určené řešení situací
- Rozvoj izolovaných dovedností
- Zaměřeno na jeden úkol

Náměty:

Herní cvičení se stálými podmínkami mají za cíl naučit nebo zdokonalovat dovednosti, které se uplatní ve více herních situacích.

Pohybové hry a aktivity připravují hráče pro následující obsah tréninkové jednotky a složitější organizační formy (např. průpravné hry, PGF, BGF) a tvoří je například honičky, štafetové hry, vybíjené nebo úpolové hry.

Průpravné hry je obecné označení pro hry s menším počtem hráčů, kteří hrají na menší ploše, aniž by se musely využívat ve hře všechny hlavní prvky házené (např. branky). Příkladem může být přihrávaná tři na tři.

Herní cvičení s proměnlivými podmínkami (Partial Game Forms = PGF) obsahují součinnosti malých skupin s prvky hry jednoduššími, než je komplexní hra. Udrží dynamiku hry (spolupráce versus kompetice (soutěživost)). Použitím herních cvičení můžeme manipulovat s omezeními hry, abychom mohli řešit specifický problém (např. 2 vs. 2, na polovině hřiště s křídly jako pomocníky).

Specifické průpravné hry (Basic Game Forms=BGF) jsou modifikované verze oficiální házené (o sedmi hráčích), které zachovávají jedinečné rysy spolupráce a soutěže. Modifikace mohou obnášet změny pravidel, které se týkají počtu hráčů, velikosti hřiště a typu branky, velikosti či tvaru brankoviště, typu míče, omezení obrany nebo alternativního vybavení. Taktická a výkonová složitost hry může být prostřednictvím herních modifikací upravena podle potřeb výuky. Dobrým příkladem modifikace je miniházená.

6.3 Implementace přístupu založeného na hře



Hlavní kroky implementace přístupu založeného na hře

1. KROK:

Identifikace úrovně hry a připravenosti žáků ke zvládnutí určité úrovně složitosti hry – začněte s házenou

Než začnete, zvažte, co víte o žácích (např. věk, zájmy, přístup, motorické dovednosti, předchozí zkušenosti s týmovými sporty a házenou).

- ➔ **Se začátečníky** je téměř jisté, že jsou v první fázi učení, a proto jim dáváme možnost hrát nejjednodušší formy hry (hra v početní nerovnováze, 4 vs. 3 + Br, 3 vs. 2 + Br nebo 3 vs. 1 + Br apod.).

- **S pokročilejšími** žáky doporučujeme začít hrát v početní rovnováze, jako je například 3 vs. 3 (plus brankáři), na malém hřišti, na polovině hřiště nebo na oficiálním hřišti (v závislosti na podmínkách školy), osobní obranou. Cílem této strategie je seznámit žáky s herními situacemi, které simulují dynamiku házené o 7 hráčích. Zajišťuje to lepší orientaci ve hře a větší kontakt s míčem pro všechny hráče. Zároveň je pro pedagoga jednodušší získat představu o znalostech hráčů a jejich herních dovednostech.

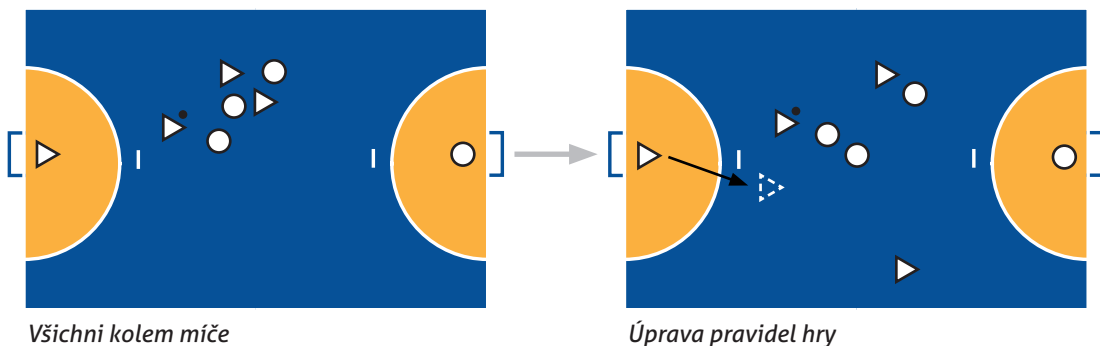
Umožněte žákům volně hrát a vyhněte se přerušování hry, pokud se nevyskytnou závažné problémy, jako je například nebezpečné chování nebo systematické porušování důležitých pravidel. Když hrají, vaše role je pozorovat, analyzovat, jak jsou schopni řešit klíčové herní situace, povzbuzovat je a dávat jim velmi jednoduché rady. Návod pro rozhodování a utváření dané formy hry podle úrovně kompetencí žáků je prezentován níže.

Jak se rozhodnout, kterou modifikovanou formu hry zvolit jako první

Začněte hodnotit celkovou kvalitu hry, plynulost hry a hlavní herní problémy vyplývající z principů hry:

- Mají hráči problém se setrváním v držení míče?
- Spolupracují hráči v útočné činnosti?
- Vytvářejí si hráči vyložené střelecké příležitosti? Vstřelí branku, když jsou v kontaktu či bez kontaktu s obráncem?
- Dokážou zabránit vstřelení branky?

Příklad:



U začátečníků se při prvních pokusech o hru hráči často shromažďují kolem míče. To obvykle vede ke ztrátě míče bez jakéhokoliv pokusu o skórování. V tomto případě využijeme početní převahu (4 vs. 3 + Br), kdy zapojením brankáře do útočné činnosti způsobíme omezení možností obránců.

NÁVOD PRO DIAGNOSTIKU HERNÍ VÝKONNOSTI

HLAVNÍ HERNÍ PROBLÉMY	ÚPRAVA PRAVIDEL A HERNÍ FORMY
Hráči nejsou schopni setrvat v držení míče a při přechodu do útoku proti obrannému tlaku si nikdy / zřídka vytvoří střeleckou příležitost či vstřelí gól. →	ÚROVEŇ NOVÁČKŮ (miniházená – živelná obrana) Vyberte herní formy, které jsou založeny na útočné početní výhodě, a to 3 + Br vs. 3 + Br, kdy se brankář zapojuje do útočných činností a vzniká početní převaha (4 vs. 3 + Br).
Hráči jsou schopni setrvat v držení míče, i když čelí obrannému tlaku, ale mají problém, když se snaží obejít obránce a vyhrát souboj proti obránci s míčem na velkém prostoru. →	ÚROVEŇ ZAČÁTEČNÍKŮ (miniházená – individuální obranné úkoly) Používáme herní formy 3 + Br vs. 3 + Br a poté 4 + Br vs. 4 + Br s osobní obranou po celém hřišti (individuální obranné úkoly), s důrazem na rychlý přechod do útoku a na uvolňování a pohyb bez míče.
Obránci nejsou schopni bránit při celoplošné osobní obraně , kdy je hlavním důvodem zlepšení hry v útoku soupeře a umožňuje mu velmi snadný přechod do útoku a získání výhodných střeleckých příležitostí na malém / středním hřišti. →	ÚROVEŇ MÍRNĚ POKROČILÍ (přechod na házenou – prostorové úkoly) Používáme herní formu 4 + Br vs. 4 + Br s dvouřadovou zónovou obranou (2 vs. 2), se zaměřením na uvolnění 1 vs. 1 (souboje s míčem) a na rozmanitost útočné hry.
Útočníci jsou schopni příliš snadno si vytvořit střeleckou příležitost, když čelí dvouřadové zónové obraně (2 vs. 2) na malém / středním hřišti. Je to z důvodu zlepšení dovedností a fyzického vývoje (jako důsledek normálního růstu a vývoje během puberty). →	ÚROVEŇ POKROČILÍ (házená – kompletní hra) Přecházíme na složitější herní formu na oficiálním hřišti pro házenou s herní formou 5 + Br vs. 5 + Br bez pívota a poté s pívotem. Nakonec využíváme herní formu 6 + Br vs. 6 + Br. Pokud oficiální velikost hřiště není k dispozici, měli bychom snížit počet hráčů.

2. KROK:

Žáci hrají vybranou modifikovanou formu hry: výuka prostřednictvím hry a ve hře

Teprve když děti rozpoznají herní problémy, jsou podněcovány k tomu, aby našly a zkusily vhodné strategie řešení. V důsledku toho jsou skutečně zapojeny do efektivního a smysluplného učení.

Nicméně, schopnost číst hru a záměrně hledat vhodná řešení pro danou herní situaci se však nemusí vyvíjet jednoduše, zejména u hráčů začínajících či s nízkou úrovní dovedností; musí být explicitně vyučováno způsobem, který lze využívat ve více herních situacích. Pokud mají žáci problémy s řešením herních situací z důvodu nedostatku taktického povědomí, učitel / trenér by jim měl pomoci zjistit, co mají dělat, aby mohli hrát úspěšně, tj. více využívat řízeného objevování než přímých metod. Kladení správných otázek ve správný čas je důležitou instrukční dovedností.

Při hraní se pokuste **zastavit** hru a **rychle prozkoumat** kritickou herní situaci (rozbor problému) a klást otázky o chybách, které vidíte. Snažte se zaměřit pozornost žáků na principy hry, a na to, co by měli udělat, aby dosáhli cíle (např. vidět volného spoluhráče a přihrát mu míč, uvolnit se od hráče držícího míč, anebo jít vpřed do volného prostoru). Zde je užitečné situace pomalu demonstrovat a ukázat, jak problém vyřešit (vytvořit představu toho, co mají dělat). Poté je nechte hrát znovu a pozorujte, zda došlo ke zlepšení jejich taktického vědomí a provedení. Pokud je to nutné, upravte pravidla s ohledem na zapojení do hry, její pochopení a plynulost.

Jasně pochopení hlavních taktických principů hry (útok a obrana) a taktického a technického jednání by mělo učiteli poskytnout výchozí bod pro hodnocení výkonů začátečnicků. Kromě toho, pokud si neuvědomíme efekt určitých klíčových herních omezení (např. počet hráčů, prostor, obranná organizace, pravidla) hry nováčků, může to učiteli způsobit potíže se stanovením jasných priorit herních problémů a obsahu výuky během tréninkové jednotky.

3. KROK:

Diagnostikujte hlavní problémy a obtíže spojené s hrou; zjistěte, co se potřebují učit v dalším kroku

Hraní je jedinečným zdrojem zkušeností, znalostí a pochopení smyslu hry pro žáky i pedagogy. Žáci rozvíjejí svůj herní výkon a taktické chápání, zatímco prožívají radost a zábavu. Pro pedagogy jsou tyto herní situace kořenem znalosti didaktického obsahu, neboť umožňují zaznamenávat herní problémy, které žáci a studenti nejsou schopni řešit a pochopit jejich příčiny. Vzhledem k tomu, že hlavní problémy vždy vyplývají z menších problémů, konkrétně ze vztahových a individuálních, je konečným cílem jednoznačně identifikovat a stanovit priority výuky. Tento úsudek je nezbytný při stanovování cílů krátkodobých plánů nebo lekcí a navrhování efektivních výukových úkolů.

U začátečnicků je snazší určit, co je třeba zlepšit. Při práci se skupinami adolescentů a zkušenějšími hráči to však může být složitý úkol, vyžadující hlubší analýzu a kritické myšlení.

PRACOVNÍ NÁVOD K DIAGNOSTICE PROBLÉMU

Jsou žáci schopni setrvat v držení míče pod tlakem obránců? Pokud ne, je to proto, že mají nějaký z níže uvedených problémů?

Útočník s míčem

- **Nízká úroveň dovedností, „čtení“ hry a rozhodování** (není si vědom možností přihrávky volným spoluhráčům a způsobu, jak ji načasovat a vybrat typ přihrávky odpovídající herní situaci).
- **Nedostatečné motorické a technické dovednosti** (nevhodná technika vrchní přihrávky jednoruč, zejména v běhu).

Útočník bez míče

- **Není si vědom postavení v prostoru, kdy a jak se uvolnit do volného prostoru, aby se nabídl spoluhráči**, když je nebo není bráněn
- **Neví o přihrávce spoluhráče** a většinou nedokáže chytit přihrávku od spoluhráče.
- **Nedostatek motorických dovedností, aby se odpoutal od obránce**, nedostatečné uvolňování bez míče do volného prostoru.

Jsou schopni spolupracovat po zisku míče a postupovat do rychlého útoku? Pokud ne, je to proto, že mají některý z těchto problémů?

Útočník s míčem

- **Bojuje se „čtením“ hry a se správným rozhodnutím pod tlakem obránce** (přihrát, aby se zbavil obranného tlaku, řešit situaci 1 vs. 1 uvolněním s držením míče nebo driblovat, využít kombinace „hod“ a „běž“) pro rychlé přenesení míče.
- **Není schopen přesně přihrát.**
- **Nedostatek v řetězcích herních činnostech** (chycení míče, driblování, přihrávání / střelba).

Útočník bez míče

- **Není schopný se uvolnit od obránce, aby se dostal do volného prostoru a vytvořil si prostor směrem k brance**, a to včasným použitím klamavých pohybů / rychlých změn směru pohybů.
- **Není si vědom toho, kdy má vytvořit prostor** (tím, že odláká obránce) **nebo využít volný prostor pro podporu hráče s míčem** (přiblíží se k němu).

Jsou schopni vytvořit vyloženou střeleckou příležitost a využít početní převahy? Pokud ne, je to proto, že mají nějaký z těchto problémů?

Útočník s míčem

- **Není si vědom volného prostoru a váhá nebo nevyužije střeleckou příležitost.**
- **Nesprávná technika střelby** (není schopen provést hod správně, např. má loket pod úroveň ramene).
- **Nedostatečné koordinační dovednosti** (potíže s realizací nezávislých pohybů s různými segmenty těla).

Útočník bez míče

- **Nerozpozná situaci přečíslení** a co dělat, aby ji využil, protože se vzdaluje (vytváří prostor pro spoluhráče) nebo běží vpřed, aby chytil míč a vystřelil.

Jsou hráči schopni zabránit vstřelení branky (získat míč)? Pokud ne, je to proto, že mají nějaký z těchto problémů?

Obránc

- Po ztrátě držení míče **není schopen rychlého návratu do obrany**, což je postavení mezi míčem a vlastní brankou.
- **Není schopen rozpoznat, kdy má těsně obsadit útočníka s míčem nebo uzavřít volný prostor pro přihrávku** (např. když je útočník ve výhodném prostoru v blízkosti brankoviště).
- **Není schopen předvídat přihrávku a jednat tak, aby míč získal.**

4. KROK:

Rozčleňte herní problémy a ujasněte si taktická řešení nebo dovednosti, které chcete osvojit

Když je zřejmé, že se jedná o taktické, motorické, technické nedostatky nebo o kombinaci několika faktorů, které omezují výkon mladého hráče, stojí učitel / trenér před výzvou, aby navrhl efektivní vzdělávací úkoly a činnosti zaměřené na potřeby hráčů.

- **Herní úkoly** (taktické zaměření). Cílem je pracovat na specifickém herním problému, zatímco technika se učí přizpůsobivějším nebo flexibilnějším způsobem. Tyto druhy úkolů by měly být chápány jako způsob, jak rozčlenit složitý a smysluplný herní problém na jednodušší problémy. Záměrem je rozvíjet rychlé a automatické rozpoznání problematické herní situace a nalézt nebo usnadnit objevení možných řešení, která chceme vyučovat. Dva proti jednomu (2 vs. 1) na velkém prostoru je typickým příkladem situace, aby se hráč naučil a rozvíjel souhru (s míčem i bez míče), aby se naučil vytvořit jednoduchou střeleckou pozici, zároveň aby u něj docházelo ke zlepšení technických (chytání, přihrávání, střelba atd.) a taktických dovedností.
- **Nácvik dovedností** (technické zaměření). Tento typ úkolu lze použít, pokud je jasné, že žáci musí pracovat na specifických dovednostech pro zlepšení zapojení do hry. Například pro nováčky je téměř jisté, že se budou muset naučit nejdříve techniku chytání / házení a rozvíjet koordinační dovednosti. **Zastavení** umožňuje učiteli opravit nesprávnou techniku (například střelbu) a použít ukázkou k názornému předvedení správného pohybu.

Manipulací s pravidly při procvičování úkolů můžeme žáky nasměřovat k získání specifických pohybů, dovedností nebo herních řešení. Měnící se podmínky úkolů může hráčům umožnit naučit se optimálním pohybovým vzorům (například s využitím měkkého míče, hráči se snadno naučí správnou techniku házení) nebo je přinutit, aby se učili nejlepší rozhodnutí při interakci s ostatními podle situačních charakteristik (např. časoprostoru, zapojení hráčů atd.).

Je také důležité, aby úkoly poskytovaly žákům okamžitou zpětnou vazbu. Jde o to, jak dobře je úkol prováděn, což jim umožňuje používat tyto informace při příštím pokusu nebo během procesu učení.

Navrhněte úkoly, které:

- ↪ Jsou zábavné, mají jasný cíl, jsou formou soutěže nebo výzvy.
- ↪ Poskytují zpětnou vazbu.
- ↪ Mají herní formu.
- ↪ Mají možnost volby (otevřené dovednosti).
- ↪ Zajišťují variabilitu.
- ↪ Umožňují splést se (práce s chybou) a chybu napravit.

Týmy a žáci by se měli dostávat do situací, které jsou o něco málo složitější, než odpovídá jejich momentální úrovni. To jim poskytne dostatečnou výzvu, aniž ta by byla nad jejich možnosti. Rozmanitost v situacích je nanejvýš důležitá, a to jak jako vývojový, tak jako motivační nástroj „opakování bez opakování“.

Pamatujte, že pozitivní emoce mají obzvláště silný vliv na pozornost, paměť, uvažování a řešení problémů. Pokud je to možné, i technický úkol by měl být složitější.

ZMĚŇ TO „CHANGE IT“:

„C“ Trenérský styl – využij otázky, různé signály, pobídky apod.

„H“ Jak dosáhnout branky – druh střelby, typ branky apod.

„A“ Plocha – velikost hrací plochy, její tvar (trojúhelník, kruh, obdélník apod.).

„N“ Počet hráčů – 3 - 7 ve skupině.

„G“ Pravidla hry – druh pohybu, omezení driblinku, vývoj situace apod.

„E“ Vybavení – menší míč, nižší branka apod.

„I“ Inkluze – každý se dotkne míče dříve, než může tým vstřelit branku apod.

„T“ Čas – trvání aktivity, manipulace s pravidlem 3 sekund (více / méně než 3 sekundy) apod.

Poznámka: Používejte herní přístup k výuce a rozvoji herních dovedností a pochopení smyslu hry v zábavném, smysluplném a obohacujícím prostředí.

6.4 Plánování cyklů

V běžné výuce tělesné výchovy mají pedagogové často k dispozici krátké výukové cykly pro plánování výukových úkolů (např. soubor 5 nebo méně lekcí). Čas je vždy vzácný pro ty, kdo se snaží naučit mladé hráče dobře hrát házenou. Proto je nezbytné stanovit priority a cíle učení spojené s přístupem k výuce.

Plán tréninkových jednotek by měl zahrnovat krátký popis úrovně hry, kterou lze očekávat, s přihlédnutím ke kontextu učení (např. počet žáků, dostupnost a možnosti zařízení / vybavení

pro házenkářskou praxi, čas k dispozici) a charakteristiky žáků (např. kromě jiných aspektů věk, znalosti, motivace a herní dovednosti).

Vzhledem k široké škále aspektů, které mohou ovlivnit proces výuky, by bylo nereálné předepisovat konkrétní plán jednotek, který by mohl vyřešit všechny situace. Nicméně, v příloze naleznete příklad rozsahu a posloupnosti 8 lekcí pro začátečníky (cca 10 - 11 let).

POKYNY PRO PLÁNOVÁNÍ JEDNOTEK

- Určete, která herní forma(y) by měla(y) být primárně zařazena(y), a určete, jaký cíl by mohl být dosažen na konci procesu (nebo na konci vyučovacího cyklu).
- Je důležité zdůraznit, že někdy může být v závislosti na kontextu výuky využito více herních forem.
- Rozhodněte se, kdy a jak budete realizovat utkání v rámci turnaje / školní ligy.
- Zvažte časovou náročnost a rozhodněte o hlavních funkčních herních jednotkách (nebo o struktuře výukových úkolů), na kterých chcete pracovat, rozdělte herní problémy (viz následující tabulka).

	1. lekce		5. lekce		8. lekce	
HERNÍ FORMA	4 vs. 4 celoplošná obrana		4 vs. 3+Br	4 vs. 4 celoplošná obrana	4 vs. 4/5 vs. 5 celoplošná obrana	
Setrvání v držení míče	3 vs. 3	3 vs. 2	3 vs. 3/2 vs. 2		2 vs. 2, 3 vs. 3 s podporujícími hráči	
Přechod do rychlého útoku a vyřešení početní převahy	3 vs. 2+Br	3 vs. 1+Br	3 vs. 2+Br	třídní utkání	2 vs. 1+Br	3 vs. 3+Br Školní liga/turnaj
Vytvoření početní převahy					2 vs. 2+Br, s podporujícími hráči	
Vytvoření střelecké příležitosti/střelba	1 vs. 0+(Br) práce nohou a střelba základy chytání (brankář)				1 vs. 1+Br s obráncem s omezenými možnostmi	
	1. cyklus				2. cyklus	
Vstupní hodnocení						
Určit co učít (posloupnost, kdy a jak)						
Formativní hodnocení Určit co učít (posloupnost, kdy a jak)						
Závěrečné hodnocení						

6.5 Plánování vyučovacích jednotek

Bez ohledu na formu, na kterou je každá třída ve výuce TV zvyklá, nebo kterou školy mohou vyžadovat, by měl být každý plán efektivní výuky navržen tak, aby byl co nejpodrobněji promyšlen postup, který by žákům umožnil dosáhnout požadované úrovně hry a byl spojen s dlouhodobými cíli tělesné výchovy.

Čas vyhrazený na házenou je vzácný, takže přemýšlejte, jak můžete zlepšit vaše plánování, organizaci a vyučovací metody / dovednosti.

Pokyny pro plánování lekcí

- ↳ Zajistěte více příležitostí pro nácvik, zábavu a objevování formou hry.
- ↳ Používejte více her než cvičení.
- ↳ Pracujte více s míčem než bez míče.
- ↳ Postupujte od snadných úkolů k těžkým a od jednoduchých až ke komplexním taktickým jednáním.
- ↳ Mějte jasno v tom, jak je úkol a činnost spjata s vámi vytyčenými cíli výuky.
- ↳ Sledujte a opravujte žáky.

STANDARDNÍ STRUKTURA VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Před začátkem

Zkontrolujte si, že žáci jsou připraveni mentálně i tělesně, aby splnili požadavky jednotky, a zda je lekce dostatečně náročná pro jejich úroveň.

U velmi malých dětí nemusíme rozlišovat mezi vstupními a nácvičnými úkoly, protože většina jednotek může být založena na formách náročných na dovednosti, jako jsou například pohybové nebo průpravné hry.

Úvodní část

Zaměřte se na to, s čím se bude pracovat v hlavní části a proč je to důležité. Propojte problémy hry a hlavní cíle vyučovací jednotky.

Rozcvičení

Začněte živou, zábavnou a jednoduchou průpravnou hrou. Pokud je to možné, použijte vstupní hru, která má vazbu na dovednosti, s kterými mají žáci problémy nebo na téma hlavní části.

Hlavní část

Zařadte hru (hraní) – na začátku nebo na konci využijte průpravnou hru. Toto rozhodnutí závisí na vašich vyučovacích metodách, dnech cyklu a cílech, ale někdy i na dostupném zařízení. Vytvořte specifické herní postupy založené na zjednodušených pohybových a průpravných hrách a učebních úkolech v závislosti na věku, úrovni hry a herních problémech, které chcete řešit. Pokud je to možné, zorganizujte krátký mezitřídní turnaj / utkání či týmovou soutěž.

Závěrečná část

Zařadte motivační a nenáročnou činnost na konec jednotky, pak se zaměřte na zklidnění. V rámci zpětné vazby se můžete zeptat žáků na názor o tom, co se jim nejvíce líbilo, co se dozvěděli a jaké hlavní obtíže pozorovali.

Poznámka: V příloze naleznete příklad standardní vyučovací jednotky.

Náměty:

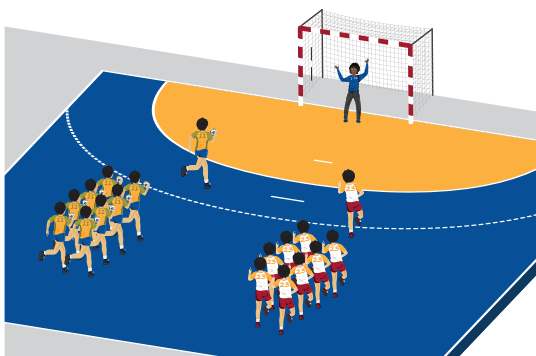
Hlavní problém pro mnoho učitelů tělesné výchovy je mnoho studentů na příliš malém prostoru nebo bez házenkářského hřiště. Náš program je s ohledem na tréninkovou plochu flexibilní. Prostor můžeme na trénink rozdělit podle potřeby:

Učitel by se měl vyvarovat dlouhých zástupů dětí, čekajících až na ně přijde řada.

Je výhodou rozdělit prostor a využívat jej pro různé aktivity, ve kterých hráči mohou mít v malých skupinách různé úkoly.

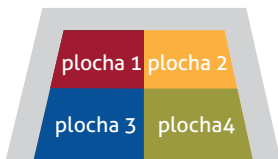
ŠPATNĚ! Příliš málo aktivity

SPRÁVNĚ! Hodně aktivity



Jiné náměty, jak rozdělit tréninkový prostor:

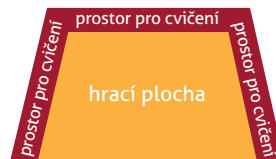
Více obdélníkových hřišť



Více podélných hřišť

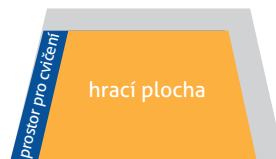


Hrací plocha uprostřed a kolem prostor pro cvičení



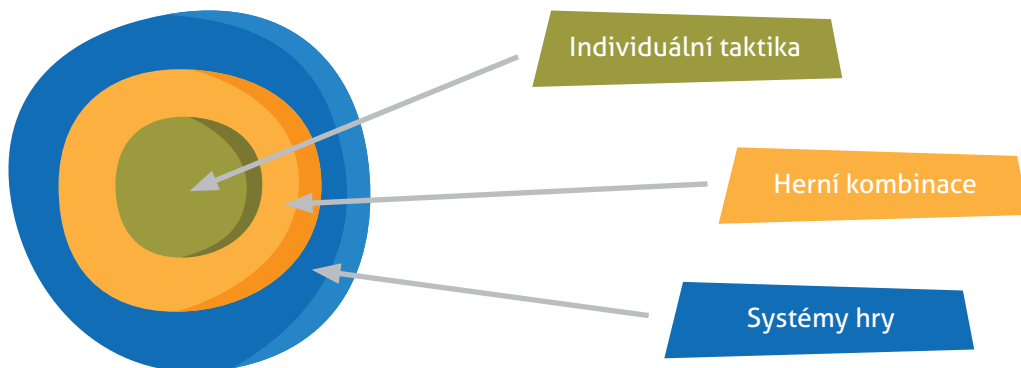
Praktické rady:

Při hraní mějte na paměti následující bezpečnostní pokyny při cvičení v různých prostorech vedle sebe:



- Použití krabice pro umístění míčů, aby se zabránilo tomu, že míče budou překážet na jiných plochách.
- Kužely, síťe nebo jiná zařízení, např. žíněnky nebo bariérové pásy, mohou být použity při rozdělení prostoru, ale nepoužívejte tyče a lavičky (protože jsou nebezpečné).

V této kapitole vysvětlíme základní herní principy a elementy, které potřebujete znát pro pochopení házené. Podle počtu zúčastněných hráčů rozlišujeme různé úrovně organizace taktických řešení.



Struktura jednotlivých úrovní taktických principů hry

Individuálně-taktické dovednosti představují schopnost hráče realizovat herní činnosti s přihlédnutím k situačním proměnným a platným akčním pravidlům nebo principům.

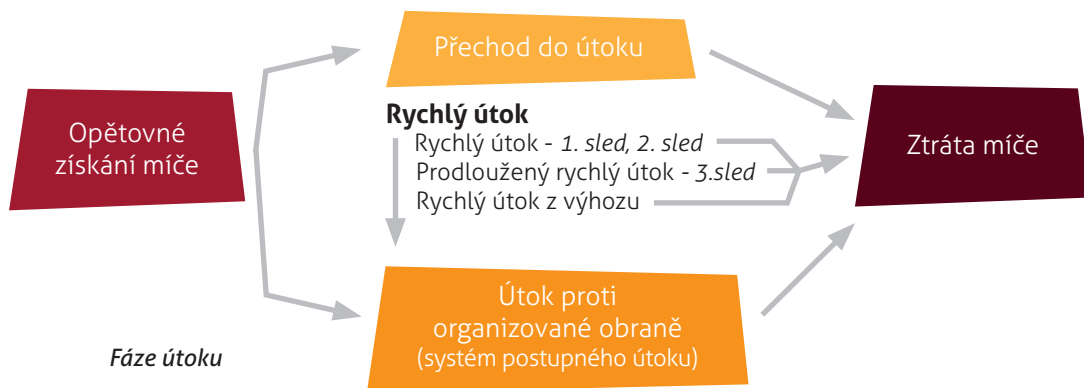
Herní kombinace je součinnost dvou nebo více hráčů, kteří spolupracují při řešení aktuálních herních situací. Skupinové taktické prvky (např. hod'a běž) jsou tedy druhem standardizovaného způsobu jednání mezi hráči.

Z hlediska týmové taktiky poskytuje **systém hry** základ pro týmovou organizaci a také konkrétní úkoly pro hráče, aby jednali a spolupracovali logickým a propojeným způsobem. Společné a individuální činnosti by proto měly být vždy podřízeny základní taktické organizaci týmu a principům hry.

V souvislosti s momentální úrovní hry můžeme hrát v **početní rovnováze** (například 4 proti 4 nebo 6 proti 6), **početní převaze** (například 6 proti 5 nebo 7 proti 6), **početní nevýhodě** (například 5 proti 6) a na velkém otevřeném nebo na malém prostoru. Situační faktory (počet hráčů, vzdálenost od branky a prostor) mohou vést ke dvěma rozličným možnostem hry: rychlému přechodu (do útoku nebo do obrany) nebo poziční hře (útok nebo obrana).

7.1 Útok

Útočná fáze formálně začíná, když tým získá míč pod kontrolu, ale měli bychom rozlišovat mezi rychlým útokem a přesunem na útočnou polovinu s využíváním volných / velký prostor (také se označuje jako přechodová fáze z obrany do útoku) a hrou v blízkosti brankoviště na malém prostoru (postupný útok).



PŘECHOD DO ÚTOKU

Primárním cílem všech útočných činností je vytvoření vyložené střelecké příležitosti v prostoru, v kterém je výhodná pozice pro vstřelení branky. Jakmile družstvo získá míč, nejdůležitější věcí je zhodnotit, zda existuje výhoda (prostorová, časová a / nebo početní) k založení rychlého útoku a vstřelení branky, protože obrana nemá čas se zformovat.

V házené je rychlý útok často výsledkem dobré obranné hry (jako je vypíchnutí, odebrání míče při driblování, vynucení technické chyby, blokována nebo vyprovokovaná střela vedle branky nebo vyprovokování útočného faulu) a připravenosti okamžitě založit rychlý útok. Nicméně rychlý útok může následovat i poté, co tým obdrží branku (rychlý útok z výhodu).

Výuka základů rychlého útoku a jeho taktické struktury

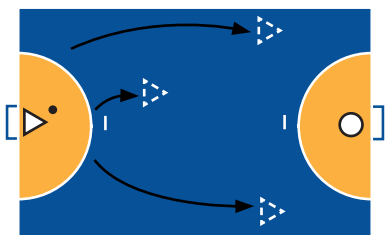
Musí být jasně zřejmé, že rychlý útok je nejlepším a nejjednodušším způsobem, jak vytvořit vyloženou střeleckou příležitost v házené. Takže, když získáte míč pod kontrolu, rychlý útok je primární variantou, a čím rychlejší je přechod týmu do rychlého útoku, tím vyšší jsou šance, že vytvoříte časoprostorovou výhodu, během které se soupeřův tým stále ještě vrací do obrany a reorganizuje.

Existuje široká škála herních situací, kdy je vhodné využít rychlý útok (1 vs. Br, 2 vs. 1 + Br, 3 vs. 1 + Br, 3 vs. 2 + Br, 4 vs. 2 + Br atd.). Efektivita rychlého útoku však závisí

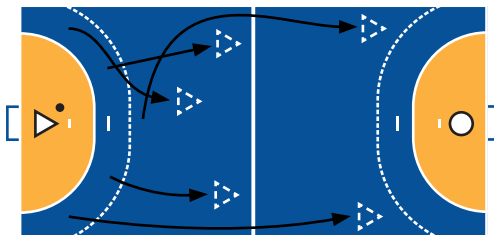
na koncentrovanosti, rychlé reakci a rozhodovacím procesu hráčů poté, co tým získá míč pod kontrolu (koncepte rychlého útoku).

Základní týmová struktura a klíčové hráčské funkce, které je nutné se učit:

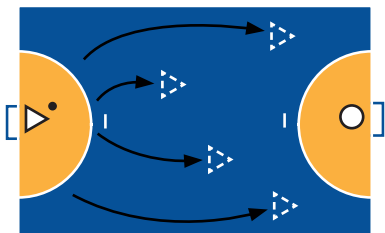
- **První sled rychlého útoku:** vytváří nebezpečí a gólové příležitosti s využitím volných prostor nebo náhlých zrychlení a běhu po určených drahách na hřišti, vyhýbání se obráncům a vytváření prostorů pro vhodnou stříleckou příležitost.
- **Druhý sled rychlého útoku:** realizuje přesun míče s využitím přímé přihrávky vpřed volnému spoluhráči (1. sledu) nebo krátkými / rychlými přihrávkami (2. či 3. sled).



Přechod do útoku 3 + Br – příklad



Přechod do útoku 5 + Br – příklad



Přechod do útoku 4 + Br – příklad

Klíčové zásady na začátku výuky:

- Vždy buďte připraveni na rychlý útok (bez a s míčem).
- Kdokoli může získat míč a založit rychlý útok.
- Když je míč mimo hru, kdokoli ho může, co nejrychleji uvést zpět do hry.
- Pokud má hráč volného spoluhráče před sebou, má rychle a přesně přihrát.
- Hráči bez míče se snaží roztáhnout hru (do šířky a hloubky hřiště), aby vytvořili prostor pro rychlý přechod vpřed.

Nové trendy v přechodové fázi – rychlý útok:

- Rychlý přechod do útoku (v obraně být připraven k rychlému útoku).
- Připravenost nést riziko (nebát se řešení na hranici rizika).
- Tempo (odpovídající zrychlení nebo zpomalení podle potřeby: zastavení – uvolnění) ve všech fázích hry.
- Pokračování útočné fáze hry bez přípravy (přípravné fáze), pokračování nátlakové hry.
- Hra v tempu s omezením střídání specialistů (útočníků).

Doplňující terminologie pro pokročilou úroveň:

Jednoduchý rychlý útok začíná, když tým získá míč a má prostor založit jednoduchý rychlý útok, do kterého se zapojí jeden až dva hráči, což může vyústit ve výhodnou střeleckou příležitost. Nedochozí k zapojení většího množství hráčů. Jednoduchý rychlý útok může nastat, když obránce přímo získá míč, a poté se driblinkem přesune na útočnou polovinu a sám má možnost vsítit branku (protiútok), brankář nebo hráč v poli přihraje spoluhráči (např. křídlu) pro rychlé vstřelení branky („trhák“), nebo před střelbou jsou realizovány dvě rychlé přihrávky (rychlý útok). Tuto součinnost hráčů nazýváme také 1. sled nebo 1. vlna rychlého útoku.

Když je do **rychlého útoku** zapojeno více hráčů, kteří využívají přihrávky v přesunu na útočící polovinu a vytvoření vyložené střelecké příležitosti, než se obrana týmu zformuje, mluvíme o 2. sledu nebo 2. vlně rychlého útoku.

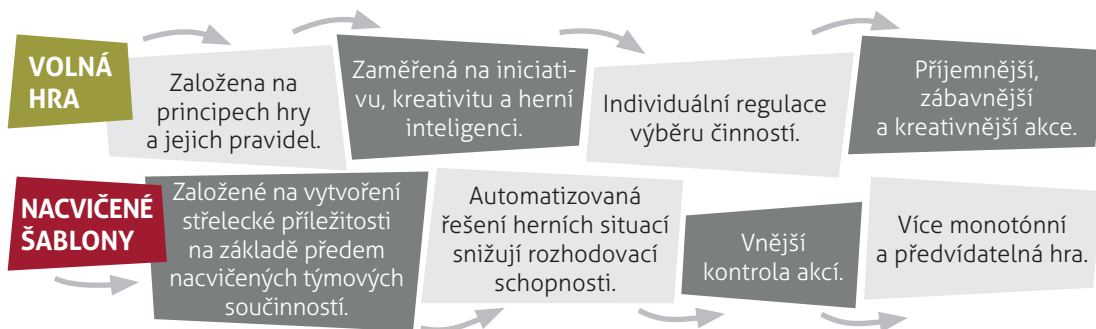
Prodloužený rychlý útok zahrnuje hru kolem brankoviště soupeře, když se obránci již vrátili, ale obranný systém ještě není zcela zformován. Útočící tým se snaží pokračovat ve vytváření tlaku a využít možnosti vytvoření vhodné střelecké příležitosti. Někteří odborníci nazývají tuto fázi útoku jako poziční útok bez zvolnění tempa hry a bez zařazení přípravné fáze k organizaci poziční hry v útoku. Také se nazývá 3. sled neboli 3. vlna rychlého útoku.

Rychlý útok z výhodu po obdržení branky. Tým může realizovat rychle výhoz, když druhý tým ještě není úplně vrácen a / nebo organizován v obraně.

ÚTOK PROTI ZFORMOVANÉ OBRANĚ

Klíčovou složkou efektivního útoku je schopnost prolomit obranný systém soupeře a vytvořit tak příležitost pro skórování. Obecně platí, že kromě základních principů existují dva hlavní přístupy pro útočnou činnost týmu: volná hra a nacvičené šablony.

Volná hra vyžaduje kreativitu, relativní svobodu, nucení hráčů, aby „četli“ hru a našli inteligentní řešení, která v tomto přístupu na všech úrovních učení upřednostňujeme. Je tedy důležité pochopit základní herní principy, taktické role a akční pravidla pro efektivní spolupráci se spoluhráči s respektováním pravidel hry. To znamená, že se hráči musí více přizpůsobit, předvídat, mít flexibilní taktické chování a všestranné technické dovednosti. Tento přístup by neměl být zaměňován se sobeckou individuální hrou.



Volná hra versus nacvičené šablony

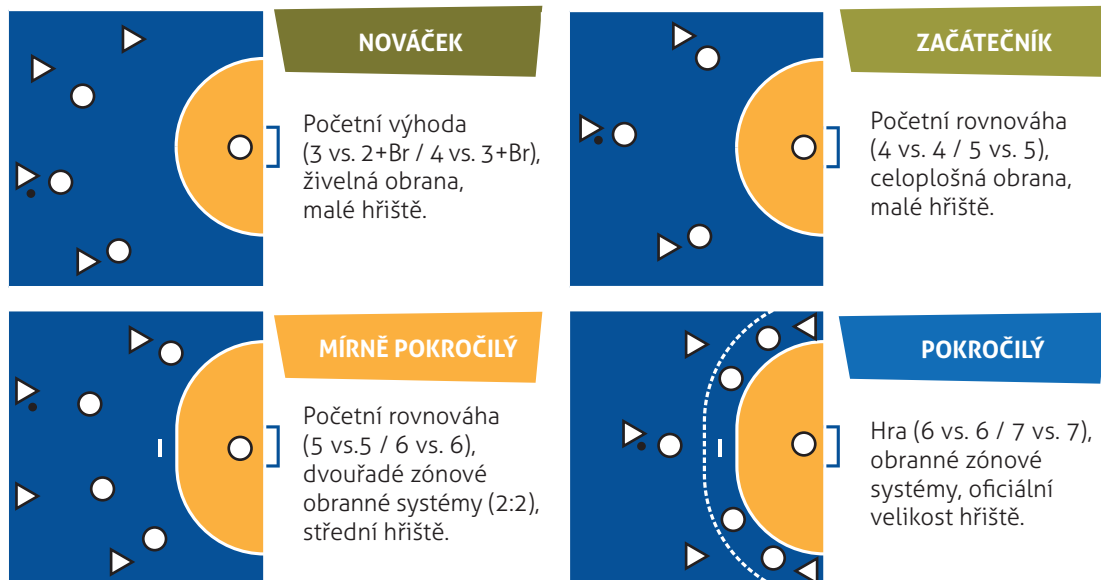
Na pokročilejší úrovni začínáme s nacvičenými šablonami, ale ne všichni trenéři je aplikují jako uzavřenou možnost řešení. Stejně šablony jsou složeny z několika alternativních řešení nebo návaznými součinnostmi podle měnících se herních situací, které vyplývají z činnosti obránců a kreativity útočníků.

Nové trendy v útoku:

- Obrovský repertoár dovedností (velký rozsah dovedností pro řešení jednotlivých situací), jejich rychlé a přesné provedení.
- Skvělá připravenost hráče přijmout rizika a bystrý rozhodovací proces k nalezení řešení v rizikových situacích.
- Kratší přípravná fáze při střelbě, která se může objevit kdykoliv (útočník je stále nebezpečný).
- Během hry se používají změny tempa hry a rytmické změny v individuálních činnostech.
- Vysoká úroveň součinnosti malých skupin, zejména ve spolupráci s pivotem.
- Koncept a strategie hry odpovídající individuálním kvalitám každého hráče.

Výuka základů postupného útoku a jeho taktické struktury

Obecně je schopnost překonat soupeřův obranný systém klíčem k úspěchu. Pro úspěšný útok proti organizované obraně je rozhodující vytváření prostoru, vnikání mezi obránce, překonání obránce (1 vs. 1), vytváření početní výhody, plynulost útoku a načasování proskoku. Proto je rozvíjení taktického povědomí o vyvážené taktické organizaci (šířka a hloubka), prostorech hráčských funkcí a taktických rolích základem pro efektivní učení se poziční útočné hry.



Vzhledem k tomu, že různé obranné systémy nutí útočníky hledat různá řešení, a některá z nich mohou být pro začátečnickou úroveň poměrně náročná, doporučujeme opatrnost při jejich výběru.

Doporučení:

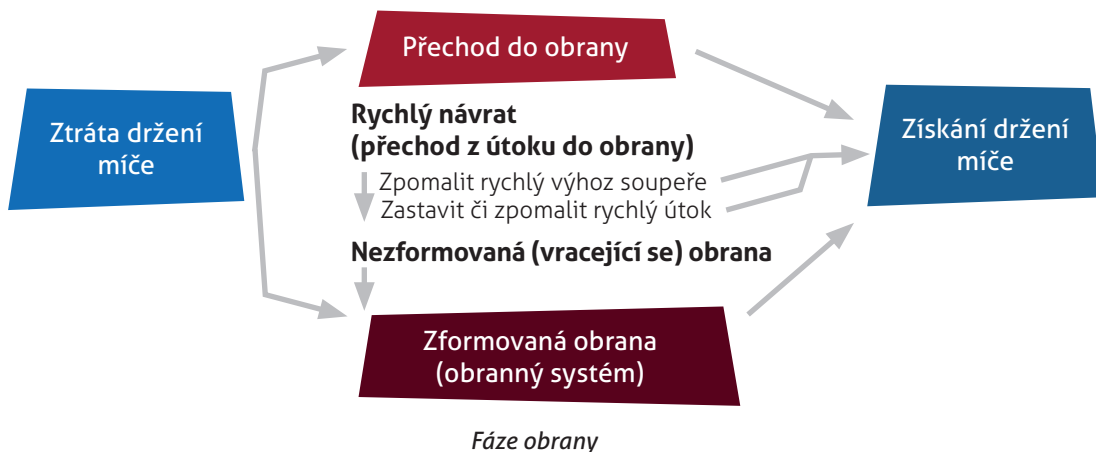
Doporučujeme použít následující posloupnost při výuce útočných činností proti určitým obranným systémům. Začněte učit útočné činnosti proti celoplošné obraně, poté proti otevřeným zónovým obranným systémům, pak proti kompaktnějším, dvoj či troj řadovým systémům, a až na závěr výukového procesu proti jednořadovému systému.

Poznámka: Základy ofenzivních principů a součinnosti hráčů, které je z pedagogického hlediska zapotřebí se naučit nejdříve:

- ↪ Vyvážený útok (šířka a hloubka), efektivní rozestavení na hřišti pro vytvoření prostoru.
- ↪ Využití týmové součinnosti (hod' a běž) k tomu, abyste se dostali k brance a setrvali v držení míče (hledání volných „drah“ pro přihrávku).
- ↪ Pohybovat se bez míče tak, aby se hráči dalo přihrát, a tím vytvořit výhodnou herní situaci pro něj nebo pro jeho spoluhráče.
- ↪ S míčem hrát vždy se snahou ohrožit branku (zahájením akce která dostane soupeře pod tlak nebo udržení útočného tlaku).

7.2 Obrana

Obranná fáze formálně začíná, když tým ztratí držení míče, ale je třeba rozlišovat mezi přechodem z útoku do obrany a zformovanou (poziční) obranou.



PŘECHOD DO OBRANY

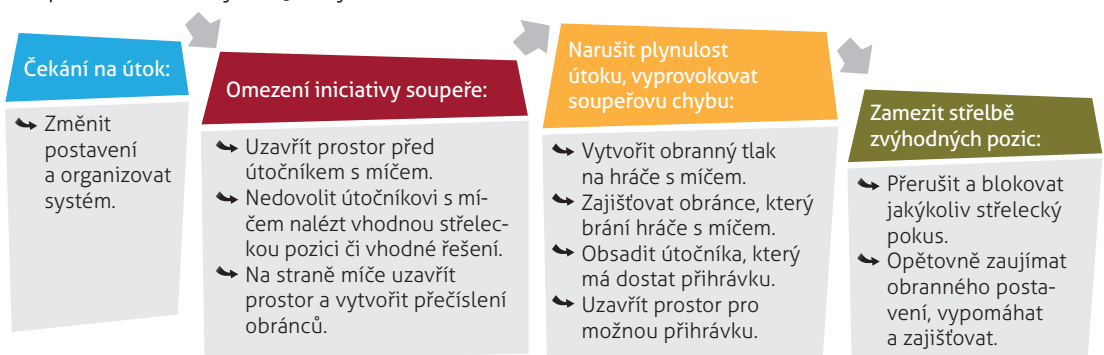
Přechod do obrany je úsek hry, kdy se družstvo po ztrátě míče přesouvá z útočné fáze do obranné fáze (označuje se také jako návrat do obrany). Při návratu do obrany je vhodné okamžité vyvíjení obranného tlaku nejbližšího obránce na útočníka s míčem, zatímco spoluhráči se mezitím rychle vrací a organizují se do daného obranného systému, aby zabránili rychlému útoku a jednoduše vstřelené brance. Nebo, pokud soupeř dobře zvládá rychlý útok, by měl bránící tým vyvinout celoplošný obranný tlak, při kterém se snaží opět získat míč, anebo hru zpomalit, zabránit vyložené střelecké příležitosti či rychlý útok přerušit. Poté, co byl rychlý útok soupeře zastaven, může se obrana zformovat a přejít do předem určeného obranného systému.

Nové trendy v přechodu do obrany:

- ↪ Rychlý přechod do obrany (v útoku již přemýšlet o rychlém přechodu do obrany).
- ↪ Celoplošný obranný tlak proti soupeřově rychlému útoku.
- ↪ Připravenost k riziku (nebát se řešení na hraně rizika).
- ↪ Taktické změny rytmu hry.
- ↪ Variabilní obrana proti rychlému útoku.
- ↪ Hra v tempu s omezením střídání specialistů (obránců).

ZFORMOVANÁ OBRANA

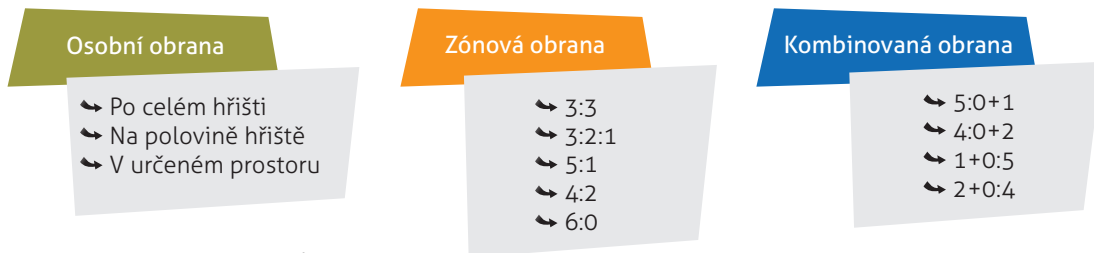
Fáze zformované obrany začíná, když jsou obránci v postavení určitého obranného systému. Rozestavení mohou být různá, od různé hloubky postavení obránců (3:2:1 nebo 3:3) až po jednořadový obranný systém (6:0). Ale v moderní házené se všechny obranné systémy vyznačují flexibilním nátlakem obránců na útočníky, kteří se snaží předvídat vývoj herní situace, bez ohledu na počáteční rozestavení. Obránci se snaží být aktivní, i když brání hráče bez míče, aby družstvo opět míč získalo. Cílem tohoto nového přístupu je vyprovokovat chyby u útočníků, narušit plynulost útoku, a co nejrychleji získat míč. Základní myšlenkou je tedy udržení obranné celistvosti a tlaku na útočníky, zejména ve středu systému, což vyžaduje výborné individuální dovednosti v situacích jeden na jednoho, vzájemné sdílení zodpovědnosti a vynikající týmovou součinnost.



Cíle a principy zformované (poziční) obrany s využitím nátlakové hry obránců

Obranné systémy a formy jednání

V širším slova smyslu jsou obranné systémy rozlišovány podle toho, jak jsou hráči rozestaveni na hřišti. V závislosti na použitých principech, pravidlech součinnosti a základní strategii jsou možné mnohé variace. V podstatě rozlišujeme systémy osobní obrany, systémy zónové obrany nebo kombinaci obou typů – systémy kombinované obrany.



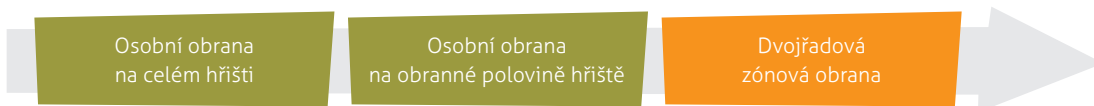
Varianty obranných systémů

Nové trendy v obraně:

- ↪ Obrana orientovaná na míč (hlavním cílem je získání míče).
- ↪ Velmi aktivní obrana založená na snaze vyprovokovat chyby útočníků (uzavírání prostorů).
- ↪ Prolínání základního obranného systému a jeho variant (rychlé plynulé přechody z jedné varianty do druhé).
- ↪ Velká flexibilita a individuální volnost obránců (hráči hrají na hranici rizika).
- ↪ Snížené využívání střídání specialistů do obrany (hráči jsou více komplexní ve všech fázích hry).

VÝUKA OBRANY VE ŠKOLE

Když učíme začátečníky obranu, měli bychom si nejprve uvědomit její didaktické působení, protože různé typy obranných systémů a formy aktivity v nich omezují nebo nutí k určitým herním řešením. Doporučujeme proto vybrat ty, které jsou vhodnější pro úroveň dovedností, rozvoje a znalostí žáků. Měli bychom také vzít v úvahu, jaké metodické přístupy jsou vhodnější pro rozvoj schopností hráčů tak, aby mohli v budoucnu snadno využívat nové trendy v obraně.

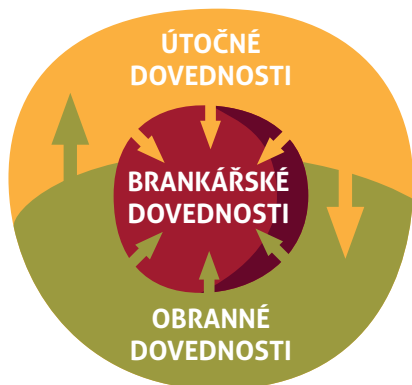


Všestranné pohybové dovednosti jsou základem všech prvků specifické sportovní techniky. Učení těchto dovedností je prvním krokem k lepšímu pochopení specifických dovedností nezbytných pro házenou. Dobrý základ pro tvorbu a plánování lekce začíná porozuměním vztahu mezi všestrannými pohybovými dovednostmi a osvojováním specifických házenkářských dovedností.

Je obecně známo, že moderní házenkář by měl být velmi dovedný a komplexní sportovec. Je zároveň skokan, vrhač, sprinter a silný sportovec s velmi dobrou koordinací a rovnováhou, jelikož musí veškeré dovednosti vykonávat precizně a ve velké rychlosti.



Individuální házenkářské dovednosti, které je nezbytné využívat ve hře, můžeme rozdělit do tří kategorií:



Zvládnutí všech dovedností vede k efektivnější hře a většímu požitku ze hry. Postarejte se o to, abyste zlepšili variabilitu a procvičili individuální činnosti jednotlivce s využitím BGF, PGF a průpravných her zaměřených na házenou.

Doporučení:

Je důležité si uvědomit, že při utkání je na hřišti 10 (miniházená) až 14 (házená) hráčů současně a pouze jeden míč. To znamená, že většinu času jsou hráči bez míče. Proto jsou aktivity zaměřené na rozvoj dovedností bez míče také velmi důležité.

8.1 Základní dovednosti v útoku

Základní dovednosti v útoku můžeme rozdělit podle hráčských funkcí a v návaznosti na situaci při hře. Popíšeme základní činnosti útočníka s míčem, a základní činnosti útočníka bez míče.

Útočník s míčem

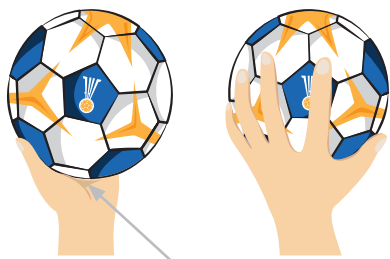


Útočník bez míče



„Čist“ herní situaci, aby bylo možné předvídat / představit si následnost akce, přizpůsobit výběr řešení z velké variability možností s adekvátním technickým provedením, reagovat včas a úspěšně aplikovat.

DRŽENÍ MÍČE



Mezera mezi dlaní a míčem

Hráč by měl **držet míč prsty**. Palec je téměř naproti malíčku a poslední články prstů pevně svírají míč, aby hráč v pohybu nebo při různých činnostech nad ním neztratil kontrolu.

Hráči mají hrát a osvojovat si správnou techniku hodů s míči, jejichž velikost odpovídá velikosti jejich rukou. Nejčastější chybou je nést míč na dlani. Proto se ujistěte, že mezi dlaní a míčem je malá mezera.

Při hře by se hráči neměli soustředit na míč samotný, ale sledovat jiné faktory (např. své postavení v herní situaci, postavení spoluhráčů, postavení protihráčů, postavení brankáře).

Zvládnutí správné techniky držení míče umožní hráči:

- ↪ Sledování faktorů herní situace a jednání bez nutnosti soustředit se výhradně na míč.
- ↪ Rychlý pohyb s míčem.
- ↪ Klamání s větší nadějí na úspěch.
- ↪ Střelbu a přihrávání s větší přesností a využívání lepší techniky (např. s rotací míče).

MANIPULACE S MÍČEM

Cílem manipulace s míčem je naučit žáky získat tzv. „pocit míče“. Smyslem hry je, aby míč byl „součástí hráče“ a nepřekážel mu v jednotlivých činnostech. Hráč potřebuje být rychlý, pohotový a zručný jak s míčem, tak bez míče. Manipulace s míčem zvyšuje sebevědomí a kreativitu hráče při jeho ovládnutí.

Zvládnutí dobré techniky manipulace s míčem umožní hráči:

- ↪ Sledování faktorů herní situace a jednání bez nutnosti soustředit se výhradně na míč.
- ↪ Lepší techniku chytání míče.
- ↪ Lepší kontrolu míče během jeho držení a driblinku.
- ↪ Klamání s větší nadějí na úspěch.
- ↪ Střelbu a přihrávání s větší přesností, zejména po technicky složitém chycení míče.

CHYTÁNÍ

Chytání míče je základní dovedností v házené. Správné chycení míče je velmi důležité, protože umožňuje rychlou, přesnou a efektivní hru. Chytání míče obouruč je základní způsob pro začátečníky. Prsty by měly být uvolněné a správně umístěné kolem míče, aby během kontaktu absorbovaly náraz. Dalšími důležitými prvky při chytání je rychlost pohybu, správné postavení vzhledem k dráze míče a okamžitá příprava na následující činnost.

Při chytání míče je důležitý postoj (vzájemná poloha jednotlivých částí těla) a postavení (místo v prostoru), zejména s ohledem na postavení spoluhráčů a protihráčů na hřišti. Útočník se musí pokusit chytit míč tak, aby se mohl co nejrychleji dostat do volného prostoru mimo dosah obránců.

Nezákladnější technikou je chytání míče obouruč, které se provádí na úrovni hrudníku (přímo proti míči, ze strany). Existuje však obrovská rozmanitost, v závislosti na herní situaci, jako jsou chytání přihrávky nad či pod úroveň pasu (spodní chycení), ve výskoku, po odrazu míče od země, sbírání ze země (s pomocí druhé ruky) atd. Chytání míče jednoruč je pro většinu žáků navazující, pokročilá dovednost.



Hráč natáčí horní část trupu a natahuje paže do směru letícího míče. Prsty jsou roztažené, palce a ukazováky obou rukou se dotýkají tak, že vytváří podobu **obráceného srdce**. Při kontaktu míče s prsty se paže mírně krčí v loktech, aby ztlumily náraz a po chycení míče se paže okamžitě přesune do náprahové polohy, umožňující přihrávku či střelu.

Při chytání míče pod úrovní pasu využívá hráč spodní chytání. Paže jsou nataženy ve směru letícího míče, prsty jsou roztažené, **malíky** směřují k sobě. Po kontaktu s míčem se paže krčí v loktech a pohybem kolem trupu se dostávají do náprahové polohy.



Zvládnutí dobré techniky chytání umožní hráči:

- ↪ Rychlé navázání následné činnosti (uvolňování, přihrávání, driblink, střelba atd.).
- ↪ Stát se okamžitě nebezpečným pro soupeře.

PŘIHRÁVÁNÍ

Hráč s míčem je odpovědný za kvalitní přihrávku spoluhráči. Proto musí vzít v úvahu směr jeho pohybu, vzdálenost, načasování a vhodný typ přihrávky pro danou situaci. Přihrávka by měla mít odpovídající razanci (ne příliš silná ani příliš slabá), být včasná (rozhodnout se v dané situaci rychle) a takticky účelná (spoluhráč v dobré pozici, je připraven ji chytit).

Základy techniky přihrávání:

- ↪ Přihrávání dominantní / nedominantní paží.
- ↪ Ruka s míčem musí být za a nad hlavou a nad úrovní ramene.
- ↪ Krok vpřed nesouhlasnou nohou (levou při hodu pravou rukou).
- ↪ Chodidlo směrem na branku.
- ↪ Natočení horní části trupu do směru přihrávky.
- ↪ Hod zahrnuje pohyb paže od ramene přes loket a je dokončen sklopením zápěstí, přičemž prsty dají míči finální rychlost a směr.
- ↪ Pohyb těla hráče musí být koordinovaný a vyvážený, protože hráč může zvětšit razanci přihrávky rotací trupu dokončením odhodového pohybu.

Základy taktiky přihrávání:

- ↪ Mít přehled, který spoluhráč je lépe postaven pro chycení (jaké je postavení obránců).
- ↪ Mít jistotu, že spoluhráč je připraven míč chytit.
- ↪ Přihrávání musí být jednoduché (bez přidavných pohybů).
- ↪ Míč musí směřovat před chytajícího hráče, vzít v úvahu rychlost jeho pohybu.
- ↪ Přihrávající hráč je odpovědný za kvalitu přihrávky.
- ↪ Dobrá přihrávka je taková, kterou spoluhráč může chytit.

Základní provedení přihrávání



Přihrávky mohou být rozděleny na základě mnoha aspektů podle:

Použité paže:

- Přihrávka obouřuč (trčením, zpoza hlavy)
- Střeleckou paží
- Nestřeleckou paží

Vzdálenosti:

- Krátká přihrávka
- Střední přihrávka
- Dlouhá přihrávka

Dráhy letu míče:

- Přímá přihrávka
- Přihrávka o zem
- Přihrávka obloučkem (lob)

Využitého způsobu:

- Přihrávka zápěstím
- Nedotažená / přetažená
- Přihrávka vzad (za hlavou, za zády)

Aktivity přihrávajícího hráče:

- Přihrávka z místa (ze stoje)
- Přihrávka v běhu (v pohybu)
- Přihrávka ve výskoku (primárně ve vertikálním)

Dobrá technika přihrávání umožní:

- ↪ Spoluhráči chytit míč dobře a v pravý čas.
- ↪ Spoluhráči dostat se do výhodného postavení.

Poznámka: Hráči by měli pochopit, že přihrávka je rychlejší než pohyb hráče s míčem. Pro přihrávky na krátkou vzdálenost je vhodné použít přihrávku předloktím či zápěstím, což je daleko rychlejší než pohyb celé paže.

DRIBLINK

Středně vysoký driblink je v házené využíván útočníky častěji než nízký nebo vysoký. Správná technika vedení míče je **podél těla**, aby si ho hráč nevykopl, a také aby jej mohl kryt před obráncem. Míč stlačujeme (netlučeme do něj) pohybem předloktí a dlaně směrem k zemi.



Hráč může driblovat:

- ↪ Na místě, v chůzi či v běhu.
- ↪ Dominantní paži (pravá ruka u praváků).
- ↪ Nedominantní paži (levá ruka u praváků).
- ↪ Střídáním pravé a levé paže.

Poznámka: Driblink je jedna z dovedností s míčem, kterou učíme děti jako poslední. Nejprve je naučíme jednoúderový driblink mezi uvolněními s držením míče, a poté přidáme možnosti víceúderového driblinku (nízký, vysoký, na místě, v pohybu, změna vertikální polohy ze stoje do sedu atd.). Při hře bez driblinku žáci více využívají součinnosti se spoluhráči. S okamžitým používáním driblinku se většinou hráči soustředí na míč a lépe postavené spoluhráče nevidí. Nejvíce se využívá driblink při rychlém útoku, klamání či přechodu do útoku.

Dobrá technika driblinku umožní hráči:

- ↪ Mít míč pod kontrolou na místě déle než 3 sekundy.
- ↪ Pohybovat se s míčem po hřišti.
- ↪ Uvolnit se okolo obránce.

STŘELBA

Cílem střelby je dostat míč do soupeřovy branky podle pravidel házené. Střelba je ukončení útočné činnosti týmu. Střelba a přihrávání se velmi podobají, ale během střelby jsou svaly ruky, paží, nohou, pánevní oblasti a trupu zapojeny s větší intenzitou a pohyb musí být více koordinovaný. Úspěšnost střelby je ovlivněna řadou faktorů:

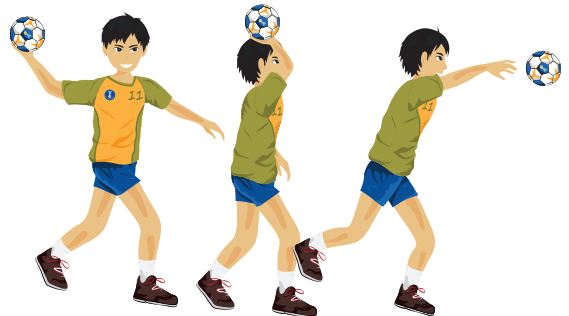
- ↪ Síla (rychlost), rotace, umístění střely.
- ↪ Hybnost těla střelce (ve stoji, chůzi, běhu, v pádu, ve výskoku).
- ↪ Vzdálenost a úhel vzhledem k brance.
- ↪ Vhodnost herní situace.

Existuje mnoho druhů střelby:



- ↪ Vrchní střelba jednoruč ze země (používána v pohybu nebo z místa).
- ↪ Spodní střelba jednoruč, takzvaný „podstřel“ (využíván zejména z prostoru spojek).

- ↪ Vrchní střelba jednoruč ve výskoku (využívána z prostoru spojek).
- ↪ Vrchní střelba jednoruč v naskoku (při zakončení rychlého útoku, z prostoru křídla nebo pivota).



- Střelba v proskoku (mezi obránci), náskoku nad brankoviště (při zakončení rychlého útoku) atd.
- Střelba s rotací ve vzduchu (specifický typ střelby s rotací hráče či míče, střelba nedominantní rukou atd.).

Střelba může být rozdělena také podle:

- Dráhy míče: přímá, obloučkem, o zem, s rotací atd.
- Umístění do branky (branka může být rozdělena do šesti / devíti částí z pohledu střelce).

Poznámka: *Kvalitní střelba je výsledkem několika činností, které ji předchází (náběh, pohyb bez míče, chytání míče, koordinace těla, disociace pohybu, rytmus, načasování pohybu, vyhodnocení situace, výběr a umístění střelby).*

UVOLŇOVÁNÍ SE / KLAMAVÉ POHYBY

Uvolňování zahrnuje jednu nebo více činností podobných běhu, chytání, driblinku, přihrávání, střelbě, následovaných činnostmi, které jsou vhodné pro řešení dané situace. Talent hráče není dán jen schopností provést herní činnost v souladu s danými pravidly, ale také dovednostmi, které pomohou soupeře přelstít. Hráč, který se začne učit klamavé pohyby, by již měl mít určitou úroveň pohyblivosti, koordinace, schopnost vykonávat souběžně různé pohyby, schopnost držet míč v jedné ruce, manipulovat s míčem apod.

Účelem uvolňování je, odpoutat se od obránce a bezpečně chytit přihrávku od spoluhráče nebo být schopen dostat se do vhodného postavení pro střelbu či přihrávku, či vytvořit potřebný prostor pro spoluhráče.

Aby byli hráči úspěšní, musí mít při provádění uvolňování kreativitu a v jeho průběhu činit správná rozhodnutí, přimět obránce k pohybu, a poté na tento pohyb reagovat. Cílem klamání je získat výhodu prostřednictvím určité akce hráče a přiměřenou reakcí na něj. Na základě činností prováděných hráči, lze klamání obecně rozdělit na:

Klamavé jednání:

- Náznak přihrávky
- Náznak střelby

Klamavé pohyby:

- Bez míče
- S míčem

Uvolňování bez míče

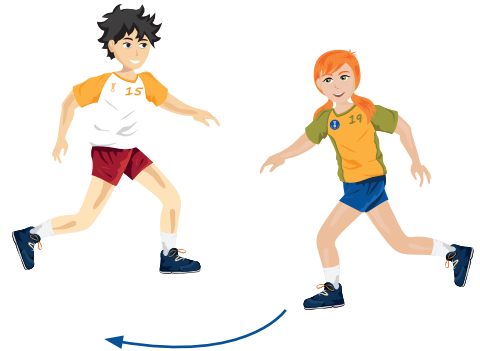
Základním principem uvolňování se bez míče je pohyb do volného prostoru a reakce na činnost obránce, kterou vyprovokuje útočník prvním pohybem.

Útočník:

- Pohyb do volného prostoru s udržením vhodné vzdálenosti od obránce (přibližně 2 m).
- Pro uvolnění se od obránce, útočník využívá změny rychlosti, směru, rychlých startů atd.

Obránce:

- Vysoká aktivita nohou a zvednutých paží.
- Zavření volného prostoru, chránit branku a snažit se získat míč vypíchnutím přihrávkou.
- Bránit zejména střed hřiště a snažit se vytlačit útočníky do stran.



Uvolňování s míčem

Činnosti spojené s uvolňováním s míčem mohou být rozděleny do tří základních kroků:

Krok 1



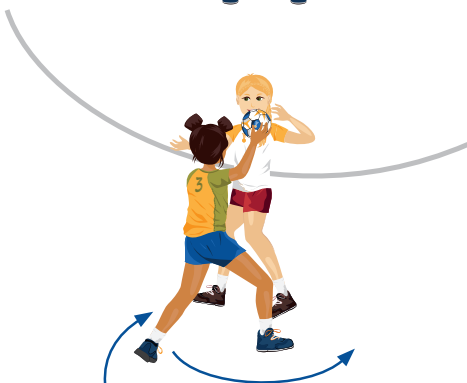
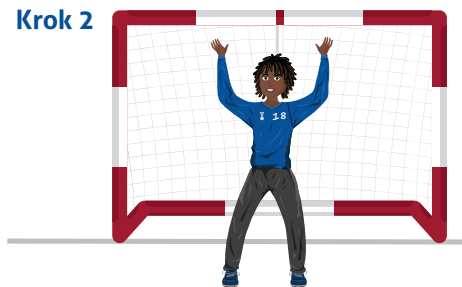
Útočník:

- Vhodná vzdálenost od obránce (ne příliš blízko / daleko od obránce – přibližně na vzdálenost napnutých paží).
- Útočník se pohybuje do volného prostoru kolem obránce (do středu, vně).
- Drží míč, co nejdál od obránce (kryje ho), ale zároveň je nebezpečný, a může kdykoliv vystřelit na branku.
- Když obránce nezavře volný prostor, útočník zrychlí přímo na branku a vystřelí.

Obránce:

- Snaží se vytvořit tlak na útočníka (dostat se blízko útočníka, vysoká aktivita nohou, pohyb paží a zavřít volný prostor).
- Brání zejména střed hřiště a snaží se vytlačit útočníka do strany.

Krok 2



Útočník:

- ↪ Může využít náznak přihrávky, a když obránce zareaguje, útočník zrychlí rovně do volného prostoru a vystřelí.
- ↪ Po přímém pohybu mu byl obráncem volný prostor uzavřen, proto musí útočník změnit směr a zrychlit pohyb (krok stranou, využít jedno či více úderových driblíků atd.), aby se dostal do volného prostoru.
- ↪ Pokud útočník udělá krok vlevo, jen aby rozhýbal obránce do tohoto směru, pak musí následovat rychlý a dlouhý krok vpravo, aby se útočník dostal do volného prostoru (velmi důležitá je koordinace a rovnováha).

Obránce:

- ↪ Reaguje na činnost útočníka, snaží se nenechat překvapit zrychlením, změnou směru a / či využitím driblíků, tj. jedná tak, aby chránil branku.

Útočník:

- ↪ Když se útočník dostane do volného prostoru, poslední krok musí být přímo vpřed na branku, aby si vytvořil vhodnou stříleckou příležitost.
- ↪ Potřebuje znovu dosáhnout rovnováhy, než bude střílet.
- ↪ Může udělat náznak střelby a přihrát míč spoluhráči (pokud situace není vhodná pro střelbu, ale svou činností vytvořil vhodný střílecký prostor pro spoluhráče).

Obránce:

- ↪ Pokračuje s vysokou aktivitou nohou a paží, aby zmenšil prostor a bránil branku (např. vytvořil tlak na útočníka, aby udělal chybu, střílel z malého úhlu nebo špatně přihrál).

Krok 3



Poznámka: Uvolňování začínáme učit ve velkém prostoru bez míče a postupně, jak se hráči zlepšují, prostor zmenšujeme a přidáme míč. Útočník se potřebuje naučit využívat či vytvořit volný prostor mezi obránci (např. s využitím změny rychlosti, nečekané starty, změny ve směru pohybu atd.). Úspěšnost uvolňování se závisí na schopnosti rozhodnout se, dobrého načasování a správného přečtení dané herní situace.

8.2 Základní dovednosti v obraně

Neoddělitelnou součástí hry je v házené obranná fáze. Je to velmi obtížný úkol pro učitele, protože děti raději útočí a střílí góly. Nicméně, zkušený učitel dokáže vyzdvihnout důležitost a naučit dobré základy této činnosti.

V moderní házené mají hráči vysokou úroveň motorických dovedností, taktického myšlení, rychlé reakce, předvídavost vývoje situace, reakci na útočnickovy činnosti apod. Individuální obranné dovednosti zahrnují obranný postoj a postavení, přesun stranou (cval), výskoky, běh, couvání, rychlé změny směru pohybu, zastavení a starty, reakce na uvolňování, vypíchnutí míče, blokování míče atd.

Obránce útočníka bez míče



Obránce útočníka s míčem



Obranný postoj

Obranný postoj neboli střeh, je využíván obránci k rychlému startu a aby mohli koordinovat následné pohyby. Během kontaktu v obranné fázi hry je nezbytný stabilní postoj. Ze základního postoje vychází i následný pohyb a zaujímání postavení krátkými rychlými kroky, s nižším postojem. Učitel by měl vysvětlit žákům, že při obranné činnosti se neskáče nebo při přesunu stranou se nekříží nohy.

Obránce potřebuje ihned po ztrátě míče zaujmout obranný postoj a adekvátní postavení mezi útočníkem a brankou.

Obranný postoj a volné bránění útočníka bez míče

Obranný postoj vychází z mírného stoje rozkročného (na šířku ramen) s upaženými rukama. K přemístění se používají krátké, rychlé kroky. Přemístování a pohyb nohou je doprovázen pohyby paží, přičemž se obránce dívá nahoru na útočníka, a ne dolů na nohy. Základní obranný postoj slouží k vytváření tlaku na útočníka a zabránění útočícímu hráči ve střelbě na branku z výhodné pozice. V házené někdy hovoříme o „obraně nohama“, což znamená, že obránci jsou stále aktivní na nohou a udržují si dobrou pozici vůči soupeři v dané herní situaci.

V mnoha obranných akcích hráč používá paže k narušení plynulosti útoku, k vypíchnutí míče, k zachycení přihrávky nebo blokování střely. Tím, že hráč využívá paže při obranných činnostech, zmenšuje také vizuální pole útočníka.

Velký důraz klademe na práci nohou, správné postavení obránce mezi útočníkem a brankou, přiměřenou vzdálenost mezi obráncem a útočníkem a práci paží. U začátečníků se vyhýbáme kontaktu, protože se nejprve musí naučit správnému postoji, postavení a správnému načasování a koordinaci obranných činností.



Obranné postavení a těsné bránění útočníka s míčem v situaci 1 vs. 1



Primární odpovědností obránce v této situaci je zabránit útočníkovi, aby vystřelil na branku z vhodné střelecké příležitosti, jako je proskok, náskok, nebo připravil vhodnou střeleckou příležitost pro spoluhráče. Je důležité, aby obránce nikdy nepřestal využívat krátké kroky před, a i během kontaktu s útočníkem, jak bylo dříve uvedeno.

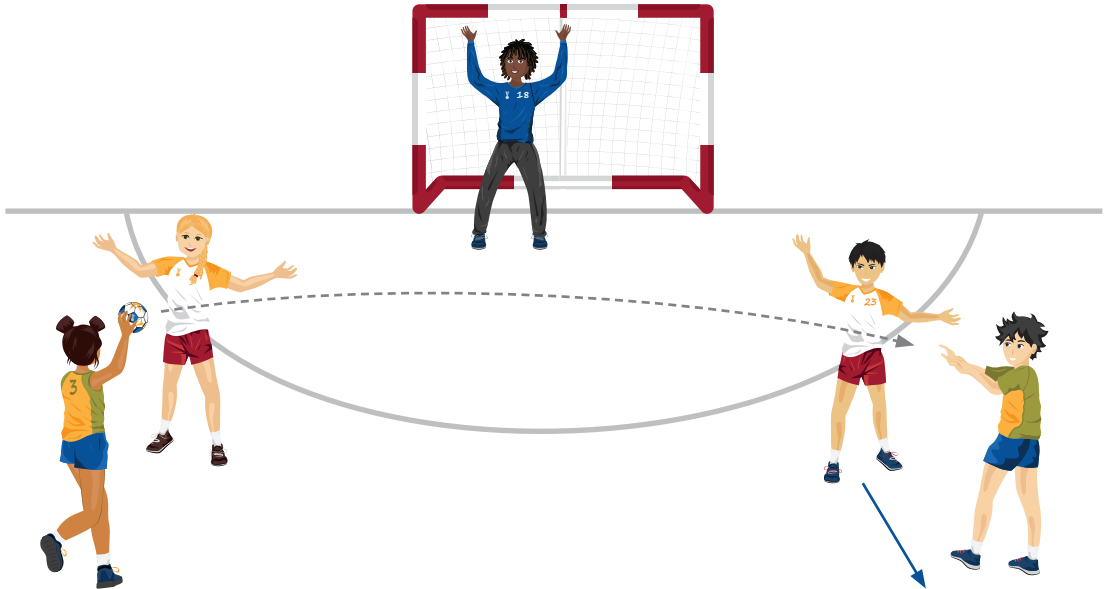
Při správném těsném postavení obránce, by měla být jeho noha vpředu naproti dominantní (odhodové) paži. Paže obránce musí být v okamžiku kontaktu s útočníkem pokrčené, kdy jedna ruka směřuje k odhodové paži, co nejbližší míči, a druhá paže se dotýká boku útočníka. Obránce se pohybuje nohama ve směru, kterým se útočník pohybuje během útočné činnosti (ale obránce nikdy při kontaktu necouvá!). Když je obránce v kontaktu s útočníkem, je důležité okamžitě začít kontrolovat míč (nejen paži).

Poznámka: Obránce musí kopírovat pohyb útočníka, a také se snaží předvídat jeho následný pohyb / činnost, aby mohl získat míč, vyprovokovat technickou chybu či ztrátu míče útočícího týmu.

V jednotlivých obranných systémech se lehce mění obranný postoj a postavení v závislosti na hráčově úloze a funkci v systému.

ZÍSKÁVÁNÍ MÍČE

Obranný cit je fantastická schopnost, kterou je zapotřebí rozvíjet od nejmladších kategorií, protože zisky míče mohou velmi pomoci vašemu týmu. Obranný cit neboli „čtení“ hry je dovednost, která se zaměřuje na sledování toho, co útočný tým dělá, na předvídání jejich činností díky pohybu, řeči těla a na poznání okamžiku ke zvýšení obranného tlaku, aby útočník udělal technickou chybu, nebo způsobil ztrátu míče svého týmu.



Obránce se snaží získat míč blíže u chytajícího útočníka..

BLOKOVÁNÍ

Je povoleno zastavit útočnickovu přihrávku nebo střelu na branku blokováním pažemi nebo tělem a pomoci tak brankáři krýt část branky. To je však přísně zakázáno činit nohama (pod kolenem). Některé děti mají strach postavit se před střelce a zablokovat střelu.

Obránce se musí soustředit na hráče s míčem a předvídát trajektorii paže a následné střely. Protože technika blokování střelby vyžaduje načasování výskoku a zkoordinování se po kontaktu s míčem nebo útočníkem, musí být obránce během dopadu opatrný, aby byla zajištěna bezpečnost obou hráčů.

Blokování



Blokování střelby ve výskoku



Blokování střelby z běhu



Blokování podstřelu

Poznámka: Blokování míče při střelbě útočníka je poslední možnost obránce, jak zamezit vstřelení branky.

8.3 Základní dovednosti brankáře

Hrát na pozici brankáře vyžaduje vysokou úroveň fyzických i mentálních schopností. Brankář je jediný hráč, který se může podle pravidel pohybovat v brankovišti. Děti ve věku 5 - 10 let by si měly všechny vyzkoušet tuto hráčskou funkci, a to i proto, že v této věkové kategorii ještě nedoporučujeme specializaci na hráčské funkce.

Na druhou stranu, žáci by se neměli obávat této hráčské funkce. Proto pokud se velmi bojí míče, nenutíme je. Od věku 10 - 11 let začíná první fáze specializace v brankářské funkci na výkonnostní úrovni v klubech.

Přehled specifických dovedností brankáře:

1. Útočné dovednosti:

- Pohyb v brankovišti.
- Útočný postoj a postavení.
- Přihrávání při zakládání rychlého útoku či postupného útoku.
- Provádění volného hodů, hodů brankáře a vhadzování.

Brankář je jediný hráč, který může vstřelit branku z vlastního brankoviště, ale jsou to ojedinělé případy ve hře i na profesionální úrovni. Brankář může podpořit útočnou činnost svého týmu vně brankoviště, ale mimo brankoviště se na něj vztahují stejná pravidla jako na ostatní hráče v poli.

2. Obranné dovednosti:

- ↳ Obranný postoj a postavení.
- ↳ Využívání paží, nohou a těla pro provedení zákroku.
- ↳ Chytání, srážení, vyrážení a vykopávání střel.

Základní postoj a postavení patří mezi nejdůležitější dovednosti brankáře všech kategorií. Tyto dovednosti se mírně liší podle fyzických proporcí brankářů (malý, vysoký, robustní atd.). Během obranné fáze hry je důležité, aby si brankář pamatoval následná pravidla:

- ↳ Základní obranný postoj se zvednutými pažemi.
- ↳ Zaujmutí obranného postoje před brankovou čarou.
- ↳ Zaujmutí obranného postavení mezi brankou a střílejícím útočníkem.
- ↳ Načasování zákroku (začátečníci často vykonají zákrok ještě dříve, než se míč přiblíží).



Základní postavení brankáře (zákrok dolů)



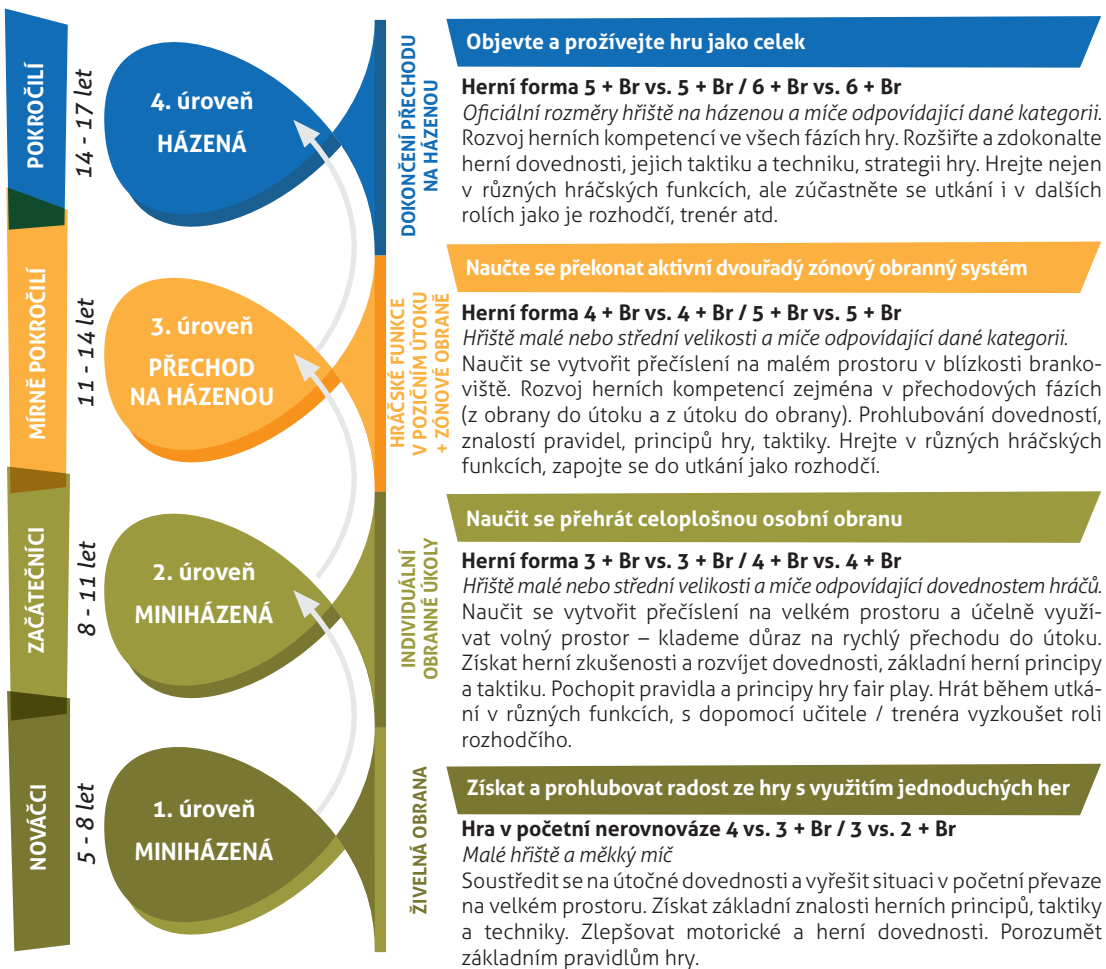
Zákrok brankáře nahoru oběma rukama

Poznámka: Brankář je poslední obránce, který může zamezit vstřelení branky a také první útočník týmu. Proto musí být připraven provést kvalitně první přihrávku (např. hod brankáře, vhazování, volný hod atd.) předtím, než bude oslavovat svůj úspěšný zákrok. V obranné fázi hraje brankář také významnou roli při řízení obránců v určitém obranném systému, protože jako jediný dobře vidí celou situaci před sebou.

9. CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH ÚROVNÍ VÝUKOVÉHO PROCESU

V této kapitole vysvětlíme základní charakteristiku vývojových stádií dětí, jak určit jejich úroveň, náplň výukového procesu a úkoly s tím související. Důležité je pokračovat systematicky a pokračovat krok za krokem od jednoduššího ke složitějšímu. Základní charakteristiky, které jsou spojeny s naší metodologií jsou znázorněny níže na schématu:

Úrovně vyučovacího procesu:



Poznámka: Primárním faktorem jsou dovednosti a druhotným faktorem je věk dětí.

Hlavní útočné herní problémy a základní taktické prvky, na kterých je třeba pracovat v každé úrovni vyučovacího procesu v útoku:

	NOVÁČCI	ZAČÁTEČNÍCI	MÍRNĚ POKROČILÍ	POKROČILÍ
Hra týmu	Přechodová fáze v početní převaze.	Přechodové fáze hry pod tlakem osobní obrany.	Začátek rozvoje všech herních fází: přechodové i poziční hry.	Zdokonalování všech herních fází.
Udržení míče ve hře	Důraz na chytání a přihrávání míče, účelné využívání volného prostoru.	Chytání a přihrávání míče pod tlakem obránců. Uvolňování se bez míče do volného prostoru.	Chytání a přihrávání míče v malém prostoru a v blízkosti brankoviště.	Chytání a přihrávání míče v početní nevýhodě.
Přechod do útoku	Pomoc spoluhráči. Využívání volného prostoru. Přihrávky do rychlého útoku. Využívání driblinku.	Uvolnění se od obránce pro chycení míče, chycení dlouhé přihrávky / Hod ^a a běh / Opětovné zaujímání útočného postavení.	Spolupráce malé skupiny / celého družstva při přechodové fázi hry. Využití šířky hry pro vytvoření volného prostoru pro spoluhráče.	Využívání jednotlivých sledů v rychlém útoku.
Vytvoření střelecké příležitosti / vstřelení branky	Vytvořit si střeleckou příležitost, vystřelit na branku. Rozvoj střeleckých dovedností. Vyřešení početní výhody na velkém prostoru.	Uvolňování se s míčem / bez míče pro vytvoření vhodné střelecké příležitosti. Rozvoj střeleckých dovedností při střelbě (z naskoku). Vytvoření početní výhody na velkém prostoru.	Vytvoření početní výhody na malém prostoru. Uvolňování se mezi obránce (vně/dovnitř hřiště). Různé typy uvolňování. Rozvoj střeleckých dovedností z malých střeleckých úhlů (křídla).	Vytvoření početní výhody na malém prostoru. Součinnost s pivotem. Rozvoj střelby a uvolnění podle hráčských funkcí. Využívání clon.

Jaké elementy hry a hlavní herní problémy je potřeba učit na každé úrovni výukového procesu v obraně:

	NOVÁČCI	ZAČÁTEČNÍCI	MÍRNĚ POKROČILÍ	POKROČILÍ
Hra týmu	Živelná obrana.	Osobní obrana na celém hřišti / na obranné polovině.	Obrana proti rychlému útoku. Dvouřadé obranné systémy.	Obrana proti rychlému útoku. Dvouřadé obranné systémy.
Získání míče / obrana branky	Rozdíl mezi obránce a brankářem. Základy dovedností brankáře.	Individuální obranné úkoly. Obranný postoj a postavení a získávání míče (vypíchnutí).	Poziční úkoly a zajišťování. Těsné bránění hráče s míčem.	Poziční úkoly a zajišťování na straně míče k vytvoření početní nevýhody pro útočící tým.

9.1 Začátečníci – miniházená

NOVÁČCI – MINIHÁZENÁ

1. úroveň: Herní formy v početní nerovnováze (4 vs. 3 + Br / 3 vs. 2 + Br)

1. ÚROVEŇ: MINIHÁZENÁ – ŽIVELNÁ OBRANA

Hlavní důraz: útočné dovednosti

Nováčky se snaží být kolem míče – **neorganizovaný shluk**.

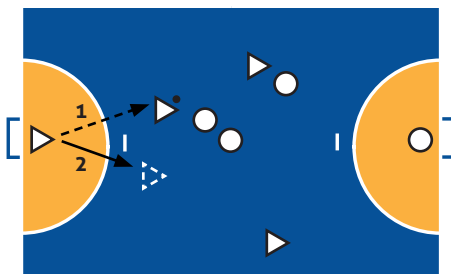


Učte žáky roztáhnout hru do šířky a hloubky a získat tak volný prostor pro udržení míče ve hře a přechod do útoku.

Využívejte herní formy s početní výhodou (4 vs. 3 + Br / 3 vs. 2 + Br)

Možné úpravy pravidel:

- ↪ Po ztrátě míče se může kterýkoliv hráč stát brankářem (nejčastěji ten, který je nejbližší vlastnímu brankovišti). Toto jednoduché pravidlo dává možnost realizovat doporučení, aby každý hráč zkusil být brankářem. U nováčků může trenér určovat hráče, který bude brankářem.
- ↪ V případě, že v brankovišti je více než jeden hráč, a útočící tým vystřelí na branku a neskóruje, může být nařízen 7m hod. V případě, že dá branku můžeme gól počítat za tolik bodů, kolik je brankářů v brankovišti (např. 2 brankáři = 2 body).
- ↪ Využívejte pravidlo ochrany hráče s míčem, kdy fyzický kontakt s ním není povolen.
- ↪ Nezdůrazňujte a nevysvětľujte pravidlo 3 kroků. Místo toho zdůrazněte potřebu podívat se a nalézt volného útočníka, který může dostat míč. Na této úrovni se snaží hráči vždy udělat 3 kroky před tím, než udělají jakoukoliv jinou činnost, což zpomaluje hru a zvyšuje tlak na hráče s míčem, ztěžuje jeho rozhodování a správné provedení přihrávky.
- ↪ Omezte používání driblinku (např. jen na jednoúderový driblink) nebo hrajte bez driblinku, abyste žáky přinutili k větší spolupráci.
- ↪ Po obdržení branky hod brankáře (rozehrání z brankoviště), nikoliv výhoz ze středu hřiště. Toto pravidlo umožňuje plynulejší hru a rychlé přechody do útoku a do obrany. Pokud to bude nutné, můžeme zakázat obráncům chytat první přihrávku (od brankáře).



Využívání hry v početní převaze a zároveň vědomí, že je prázdná branka, přirozeně vede nováčky nejen k pochopení významu nalezení volného spoluhráče, který může dostat míč (protože vždy existuje alespoň jeden), ale i k provedení více přesných přihrávek. Na druhou stranu, po ztrátě míče si budou vědomi okamžité potřeby chránit branku, protože v opačném případě by útočící družstvo snadno vstřelilo branku.

Na této úrovni je vhodné začít učit základy osobní obrany, což dá hře řád. Snažte se vyvarovat jednořadých obranných systémů, které vedou ke statické hře a k vytvoření jen mála střeleckých příležitostí. Naopak, bychom měli nabádat obránce, aby se snažili získat míč svou vyšší aktivitou.

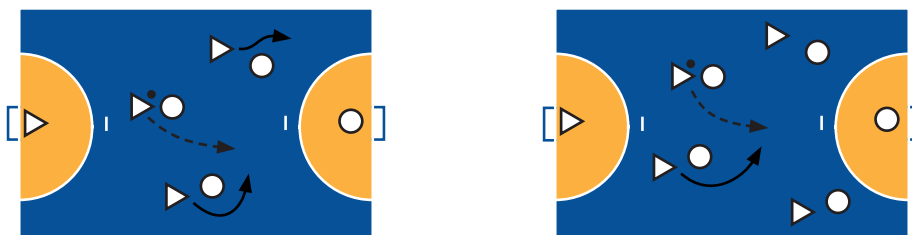
ZAČÁTEČNÍCI – MINIHAZENÁ

2. úroveň: Hra v početní rovnováze (4 vs. 4 nebo 5 vs. 5) s osobní obranou

2. ÚROVEŇ: MINIHAZENÁ – INDIVIDUÁLNÍ OBRANNÁ ODPOVĚDNOST

S přechodem od živelné obrany k osobní obraně po celém hřišti budou muset hráči řešit náročnější herní úkoly (časový interval od rozhodnutí až k provedení akce se zkracuje).

Osobní obrana je základní formou organizace obranné činnosti, při které se vyvíjí tlak na útočníky se snahou získat míč zpět do držení. Při obraně na celém hřišti mají hráči možnost být aktivní a zkoušet získávat více míčů, což směřuje k preferenci rychlého útoku. Zároveň budou hráči rozvíjet obranné dovednosti (včetně práce nohou a atakování útočníka).



Hra v početní rovnováze (4 vs. 4 nebo 5 vs. 5) s osobní obranou na celém hřišti, na obranné polovině

Doporučení:

Sestavte vyrovnané dvojice pro osobní obranu (např. nejlepší obránce má úkol bránit nejlepšího útočníka).

Na začátku výukového procesu omezujeme kontakt mezi útočníky a obránci (např. je používána jen jedna ruka u obránců).

Tento obranný systém také vede obránce, kteří brání útočníka bez míče, k neustálému sledování, kde se nachází míč a rozhodnutí, jaké postavení zaujmout, aby mohli míč získat a / nebo zamezit pohybu útočníka do volného prostoru.

Netolerujte zákroky, kdy je ohroženo bezpečí hráčů, nebo může dojít ke zranění.

Hráči využívají driblink bez jakéhokoliv omezení.

Na této úrovni jsou obranné dovednosti důležité pro rozvoj útočných dovedností, protože hráče nutí využívat pohybu bez míče, vypořádat se s přímým soupeřovým tlakem ve vlastní prospěch nebo ve prospěch spoluhráčů (uvolnit se pro chycení míče nebo vytvořit volný prostor pro spoluhráče). Uvědomění si herních úkolů vyvolaných celoplošnou osobní obranou a způsobů jejich řešení, by mělo být prvním požadavkem nácviku ve zjednodušených podmínkách, jak je uvedeno níže.

1. A 2. ÚROVEŇ V TRÉNINKOVÉM PROCESU

Udržení míče ve hře

1. úroveň

Přihrávání a chytání míče v bezpečné vzdálenosti od obránce je jeden ze základních principů, které je nutno učit v úplných začátcích. Proto je zapotřebí intenzivně se věnovat přihrávání a chytání míče v pohybu. Také je zapotřebí, aby hráči pochopili, co je volný prostor a jak se v něm uvolnit, aby jim spoluhráč mohl přihrát. Naučit se uvolnit do prostoru vhodného pro přímou přihrávku (nestát za obráncem) je hlavním vyučovacím cílem.

2. úroveň

Při osvojování si základů útoku proti osobní obraně, by měl být kladen důraz na prostorové vnímání. Důležité je naučit se, jak překonat těsně bránícího obránce a uvolnit se pro chycení míče. Útočník s míčem se musí také vypořádat s tlakem, krýt míč (mít ruku s míčem v náprahové pozici) a využívat náznaku přihrávky, aby vyvedl obránce z rovnováhy a vytvořil prostor pro přihrávku.



	Taktický koncept / dovednosti	<i>Dovednosti s míčem</i>	<i>Dovednosti bez míče</i>	Úkoly v tréninkovém procesu
1. úroveň	<p>Základy přihrávání a chytání míče</p> <p>Využívání volného prostoru</p> <p>Přihrávka přímá a o zem</p>	<p>Manipulace s míčem</p> <p>Vybrat typ přihrávky a provést ji tak, aby míč dostal volný spoluhráč</p>	<p>Pohyb do volného prostoru a „nabízení se“ pro přihrávku</p> <p>Činnosti předcházející chycení míče</p>	<p>Pohybové hry zaměřené na zdokonalování hodů a honičky</p> <p>Nácvik přihrávání a chytání míče ve stálých podmínkách a bez obránců</p> <p>Hry založené na přihrávání a chytání míče např. 3 vs. 3 nebo v početní převaze (3 vs. 2, 2 vs. 1)</p> <p>Hry na rozvoj manipulace s míčem</p>
2. úroveň	<p>Přihrávání a chytání míče pod tlakem obránce</p> <p>Základy uvolňování bez míče</p> <p>Hod' a běž</p> <p>Náznak přihrávky</p>	<p>Zdokonalování techniky / manipulace s míčem</p> <p>Zdokonalování přihrávání a výběr volného spoluhráče pod tlakem obránce</p>	<p>Zaujímání vhodného postavení dle průběhu hry</p>	<p>Pohybové hry zaměřené na procvičování hodů na cíl (několik cílů, branek, terčů)</p> <p>Hry na rozvoj přihrávání a chytání míče 3 vs. 3 / 2 vs. 2 bez pomocníků, nebo 1 vs. 1 s pomocníkem</p> <p>Hry na rozvoj střelby při osobní obraně (3 vs. 3, 2 vs. 2 a 1 vs. 1)</p> <p>Průpravné hry 2 vs. 2 s pomocníkem na celém hřišti, na polovině hřiště</p>

Přechod do útoku

1. úroveň Už od této úrovně je nezbytné začít vysvětlovat hráčům, jak využívat volný prostor, a jak je důležité jej účelně využívat pro vytvoření prostoru pro přihrávku (vedle nebo před hráčem s míčem), aby mohl přechod do útoku plynule pokračovat až do vytvoření vyložené střelecké situace (hráč proti brankáři). Driblink je na této úrovni jedna z dovedností, která se využívá v rychlém útoku k postupu vpřed a k vytvoření si střelecké příležitosti. Na druhou stranu, driblování by mělo být využíváno účelně, tzn. jen když není vpředu lépe postavený spoluhráč, hráč má volný prostor před sebou a může postupovat sám. Protože, pokud hráč využívá neustále driblink, vede to ke snižování součinnosti ve hře, k menšímu rozvoji „čtení“ hry, hru zpomaluje a může to vést až k nadměrnému individualismu.

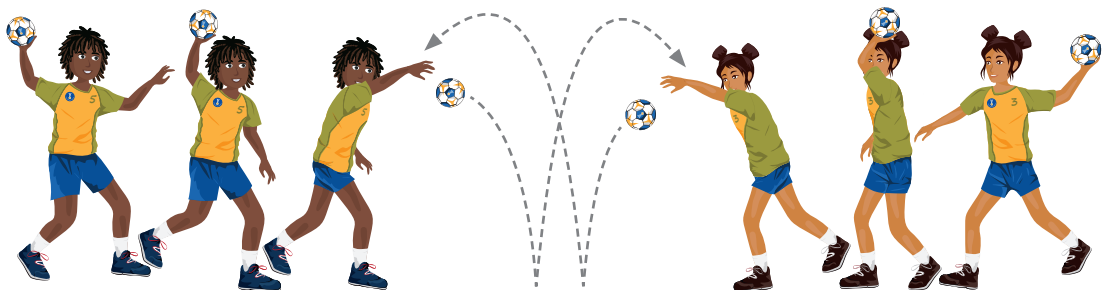
2. úroveň Hráči se učí překonat osobní obranu po celém hřišti a uvolňovat se bez míče i s míčem. To by mělo vést k účelnému využívání volného prostoru a k vytvoření vhodné střelecké příležitosti. Soustředíme se na využívání celé šířky hřiště, a také uvědomění si jednotlivých činností v návaznosti na hloubku hřiště. Útočníci se snaží o spolupráci, aby byli schopni nalézt vhodné řešení k překonání obránců, neztratili míč technickou chybou nebo vypíchnutím míče obránci a společně jako tým si vytvořili vhodnou střeleckou příležitost.

	Taktický koncept / dovednosti	Dovednosti s míčem	Dovednosti bez míče	Úkoly v tréninkovém procesu
1. úroveň	<p>Roztažení hry Podpora hráče s míčem Dlouhá přihrávka „Hod“ a běž“</p>	<p>Pochopení úkolu Rozeznání, kdy je vhodná přihrávka a kdy má hráč postupovat vpřed s využitím driblinku Přesná dlouhá přihrávka spoluhráči vpředu</p>	<p>Změna postavení: • uvolnit se do volného prostoru • naběhnout si pro chycení míče Po chycení míče plynule pokračovat v uvolňování</p>	<p>Pohybové hry (invazivní/boj o území) Cvičení vyžadující spolupráci bez i s obranným tlakem Hry v početní převaze 4 vs. 3 + Br, 3 vs. 2 + Br, 2 vs. 1 + Br ve volném prostoru</p>
2. úroveň	<p>Přihrávání a chytání míče pod tlakem obránců Uvolňování bez míče Hod“ a běž s následnou přihrávkou zpět Přihrávky do rychlého útoku</p>	<p>„Čtení“ hry a rozhodnutí se pro správné řešení: • pod tlakem obránce si krýt míč a hledat volného spoluhráče • využít náznak přihrávky jinam pokud je obránce v předpokládané dráze míče Mít dostatek prostoru pro hru jeden na jednoho v případě, že není žádný spoluhráč volný</p>	<p>Změna postavení: • uvolnit se do volného prostoru a zároveň tím vytvářet prostor pro hráče s míčem • při obcházení obránce (1 vs. 1) se uvolnit, pokud možno před míč (hráče s míčem)</p>	<p>Průpravné hry na bázi házené (pokládána, trefovaná, či hry s několika možnostmi, jak dosáhnout branky) Úkoly spjaté s přechodem do útoku a s vytvořením si střelecké příležitosti v situacích 3 vs. 3, 2 vs. 2 či 1 vs. 1 při těsném bránění Hry 2 vs. 2 s podporujícími hráči na polovině nebo na celém hřišti</p>

Vytvoření střelecké příležitosti a vstřelení branky

1. úroveň

Již v úplném začátku je nezbytné rozvíjet v hráči přirozenou snahu vytvářet si vhodné střelecké příležitosti a rozeznat, kdy vhodná střelecká situace nastane. Je velmi důležité učit od samého začátku správnou techniku hodu. Začněte vrchní střelbou jednoruč z místa a zaměřte se na polohu střílející paže a výkrok vpřed opačnou nohou, než je střelecká paže (tj. pravák levou nohou). Začněte střelbou z blízkosti branky nebo terče, jakým může být například kužel, poté pokračujte z větší vzdálenosti a přidejte jeden, dva a až poté 3 kroky. Jakmile se střelecké dovednosti zlepší, zvětšete vzdálenost a střílejte po chycení míče v pohybu nebo po driblinku.



Hody (střely) o zem maximální silou

2. úroveň Zdokonalování střeleckých dovedností je jedním z hlavních cílů výuky a mělo by být nadále zařazováno společně s rozvojem koordinace. Schopnost překonat soupeře, umožnit útočníkovi vytvořit si cestu k brance, a měla by se postupně rozvíjet nejprve bez míče, a poté s míčem na velkém prostoru.

	Taktický koncept / dovednosti	<i>Dovednosti s míčem</i>	<i>Dovednosti bez míče</i>	Úkoly v tréninkovém procesu
1. úroveň	<p>Vytvoření volného prostoru</p> <p>Využití střelecké příležitosti</p> <p>Střelecké dovednosti</p>	<p>Pochopení úkolu</p> <p>Střelba ze stabilní pozice s adekvátním postavením nohou a odpovídající polohou střelecké paže</p> <p>Návaznost chycení míče, výkroku a následného zaujmutí střeleckého postavení</p>	<p>Vědět, kam se uvolnit do volného prostoru pro souhru se spoluhráčem a kdy naběhnout do volného prostoru pro chycení míče</p>	<p>Průpravné a pohybové hry na bázi zasahování cíle</p> <p>Střelba po různých koordinačních úkolech bez obránce (1 vs. Br) u čáry brankoviště</p> <p>Střelba po situaci 1 vs. 1, kdy obránce není ve střehové situaci, ale před bráněním musí vykonat jinou činnost, aby útočník měl výhodu</p>
2. úroveň	<p>Překonání soupeře</p> <p>Souboje 1 vs. 1 bez míče</p> <p>Hod' a běž</p>	<p>Pochopení úkolu, střelba ve výskoku</p> <p>Využití volného prostoru před brankou v přesilové situaci (2 vs. 1 + B)</p>	<p>Klamavé pohyby, změny směru k obejití obránce a uvolnění se pro chycení míče</p> <p>Být připraven k chycení míče, využití volného prostoru a ohrožení branky</p>	<p>Průpravné a pohybové hry na bázi zasahování cíle</p> <p>Střelba po situaci 1 vs. 1, 1 vs. 1 na velkém prostoru, kdy obránce není ve střehové situaci, ale před bráněním musí vykonat jinou činnost, aby útočník měl výhodu</p> <p>Střelba s přidávanými koordinačními a pohybovými úkoly</p>

Obrana a získání míče

1. úroveň V počátcích osvojování herních principů nováčky v miniházené (hra v početní převaze) klademe důraz na útok, proto je celkem kontraproduktivní se koncentrovat na obrannou činnost. Nicméně základní principy, jako je získání míče a bránění branky, je zapotřebí vysvětlit. Je důležité, aby si hráči uvědomili, že ihned po ztrátě míče, je nutné se snažit míč získat zpět a rozdělit si úlohy (obránci a brankář). Hráč, který je nejbližší brankoviště, zaujme pozici brankáře a ostatní se budou snažit získat míč, zatímco brankář by měl vědět, co dělat rukama, aby provedl zákrok a nedostal míčem do obličeje / hlavy.

2. úroveň V začátcích osvojování si obranné zodpovědnosti, by se žáci měli naučit, že si musí vybrat nejbližšího soupeře a obsadit ho okamžitě po ztrátě míče. V případě, kdy existují velké rozdíly v úrovni jednotlivých hráčů, aby se zabránilo nerovným střetnutím, určuje obránce učitel / trenér.

	Taktický koncept / dovednosti	<i>Obránce hráče s míčem</i>	<i>Obránce hráče bez míče</i>	Úkoly v tréninkovém procesu
1. úroveň	Uvědomění si hráčských funkcí: brankář, hráč v poli Základní dovednosti brankáře	Základní postavení mezi hráčem s míčem a brankou	Snažit se „čist“ hru a získat míč	Zde není prostor ke specifické výuce obranných dovedností Nicméně, hráčům je třeba vysvětlovat postavení pokaždé, když to vyžaduje kontext hry nebo cvičení
2. úroveň	Individuální obranné úkoly těsné obsazování hráče Obranné činnosti v situaci 1 vs. 1	Přístupování k útočníkovi do těsného obsazení, zabránění mu v dalším uvolňování a střelbě	Uzavírání prostoru pro přihrávku, získávání míče Obsazování soupeře tak, aby ho neobešel a věděl, kde je míč	V závislosti na rozvoji hráčů se může stát, že se objeví potřeba zaměřit se na obranné dovednosti Ty se velmi často nacvičují ve hře společně s útočnými dovednostmi

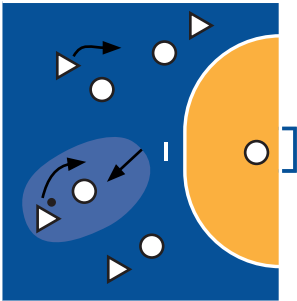
9.2 Mírně pokročilí – přechod na házenou

3. úroveň: Úvod do poziční hry, zónová obrana

Posun na náročnější úroveň hry závisí především na úrovni hráčských kompetencí (dovednosti). Předpokládá se, že hráči budou hrát plynuleji a budou schopni využívat velkého prostoru k obejití soupeře a útoku na branku.

Změna obranného systému osobní obrany na zónový obranný systém vyžaduje kvalitní útočné dovednosti hráčů, jako je udržení míče ve hře, součinnost a také schopnost uvolnit se bez / s míčem v situaci 1 vs. 1 v menším prostoru.

Zónové obranné systémy mohou mít různé formy jednání na základě vyučovacích cílů: zónová obrana orientovaná na hráče s míčem (těsné bránění útočníka s míčem), vysoká aktivita obránců na straně míče (dojde k přečíslení obránců na straně míče), či víceřadé obranné systémy (dvouřadý systém 4 obránců např. 2:2). Jako první zónový obranný systém doporučujeme právě dvouřadé obranné systémy, útočníci mají stále dostatek prostoru, aby se mohli prosadit a obránci se učí zlepšovat své obranné dovednosti. Tyto obranné systémy pak vedou ke zvýšení obranného tlaku, zlepšení hry 1 vs. 1 a i k součinnosti, když si hráči uvědomí povinnosti zajišťování a předávání.

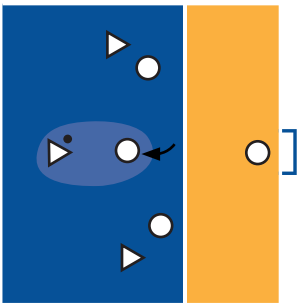


Herní forma:

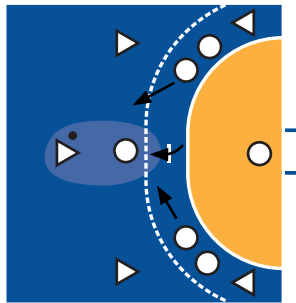
Hra 5 vs. 5, se základy zónového obranného systému na malém či středním hřišti.

Doporučen je dvojřadý zónový obranný systém (2:2).

Alternativní herní formy – přizpůsobení dovednostem hráčů a velikosti hřiště:



Malé hřiště

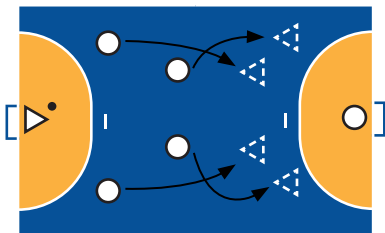


Velké hřiště

Na základě kontinuity výuky a rozvoje dovedností hráčů je důležité udržet kontinuitu hry družstva, jako jsou udržení míče ve hře a přechod do útoku (rozvoj dovedností nezbytných pro rychlý útok). Na této úrovni také přibývá úkol, naučit se překonat aktivní zónovou obranu.

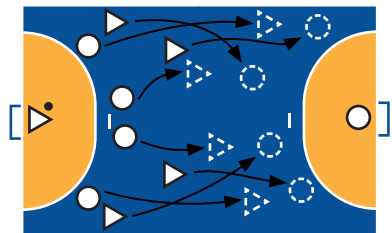
Doporučení:

Také bychom měli hráčům vysvětlit využívání prostorů při jednotlivých fázích hry, a to zejména při přechodu do útoku a obrany (příklady naleznete níže).



Založení rychlého útoku z obranného systému 2:2:

Hráči přední řady při přechodu do útoku zaujmají hráčskou funkci křídelních útočníků. Hráči zadní řady jsou k dispozici pro hod brankáře a následně realizují přechod do rychlého útoku s míčem jako krajní spojky. A naopak při přechodu do obrany se křídelní hráči snaží zaujmout postavení jako obránci přední řady a spojky jako obránci zadní řady.



Založení rychlého útoku z více uzavřené zónové obrany:

Krajní obránci při přechodu do útoku zaujmají herní pozici křídelních útočníků. Střední obránci jsou k dispozici pro hod brankáře a následně realizují přechod do rychlého útoku s míčem jako krajní spojky. A naopak při přechodu do obrany se křídelní hráči snaží zaujmout postavení jako krajní obránci a spojky jako střední obránci.

Vytvoření a využití početní výhody proti zónové obraně

Snažíme se naučit hráče, jak si vytvořit herní situaci, kde mají útočníci početní výhodu, i když proti nim stojí více kompaktní zónová obrana. Útočníci potřebují najít prostor, který mají účelně využívat tak, aby zvětšili mezery mezi obránci. Pro obránce je tak složitější vypomáhat, či zajišťovat a útočník tak svou činností může zvětšit mezeru mezi obránci, čímž připraví vhodnou situaci pro svého spoluhráče.

Hráče učíme využívat celou šířku hřiště, a to díky postavení křídel až v rozích. Aby byla zachována kontinuita útoku, je potřebné hráče naučit upravovat jejich postavení podle činnosti hráče s míčem tak, aby mu vytvořili podmínky pro využití mezery mezi obránci.

Překonání obrany – vytvoření početní převahy

Úspěšnost útočnicků závisí na tom, jak se na předchozí úrovni naučili uvolnění jeden na jednoho s míčem. Hráč si musí uvědomit nutnost získání prostorové výhody náběhem do prostoru mezi obránci ještě před chyčením míče. Naučit se obejít obránce změnou směru pohybu (klamavým pohybem), je nutné nejen k vytvoření střelecké situace (1 vs. Br), ale i k přinucení vedlejšího obránce k výpomoci, a tím vytvoření prostoru pro spoluhráče (situace 2 vs. 1). Když útočník začíná obcházení obránce, jeho spoluhráč si musí uvědomit co udělat, aby mu situaci usnadnil a případně se sám na malém prostoru uvolnil do výhodného postavení.

Taktický koncept / dovednosti	Dovednosti s míčem	Dovednosti bez míče
<ul style="list-style-type: none">• Vyvážený útok• Zvládnutí přihrávání a chytání pod tlakem zónové obrany• Přetažená a nedotažená přihrávka• Klamání s míčem: náznak přihrávky, náznak střelby, klamavé pohyby• Zaujetí nového postavení po náběhu bez míče• Nepřerušená nátlaková hra• Výměna míst (využití křížení)	<p>Chycení míče v pohybu směrem na branku, a nalezení vhodného řešení herní situace:</p> <ul style="list-style-type: none">• pomocí klamavých pohybů vyvést obránce z rovnováhy• ve střelecké situaci zvolit vhodný způsob střelby• připravit vhodnou střeleckou příležitost pro spoluhráče (navázání dvou obránců), přihrání míče <p>V případě, že se útočník neuvolní a není schopný si vytvořit vhodnou střeleckou příležitost, měl by se snažit vytvořit prostor pro svého spoluhráče, krýt míč, aby byl schopný mu přihrát</p>	<p>Upravit postavení podle herní situace:</p> <ul style="list-style-type: none">• udržet široké postavení• rozeznat, kdy vypomoci spoluhráči s míčem náběhem k němu nebo od něj <p>Uvolnit se do volného prostoru, z kterého bude možnost ohrozit branku</p>

Vytváření učebních podmínek:

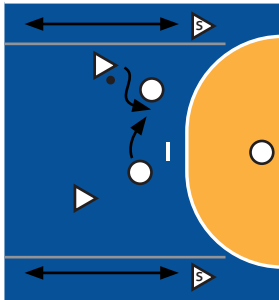
Průpravné hry (pokládání, házená s využitím více branek).

Průpravná cvičení s aktivní obrannou (3 vs. 3, 2 vs. 2, 1 vs. 1).

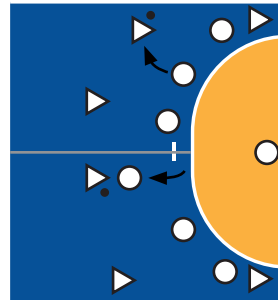
Hra 2 vs. 2 ve středu hřiště s pomocníky na polovině, či na celém hřišti.

Hra 2 vs. 2 na straně hřiště (pravá či levá strana) s pomocníky na polovině, či celém hřišti.

Herní cvičení (PGF) – příklady výukových úkolů z výše zmíněného konceptu a potřebných dovedností:



*Hra 2 vs. 2
s pomocníky
na polovině,
či na celém
hřišti*



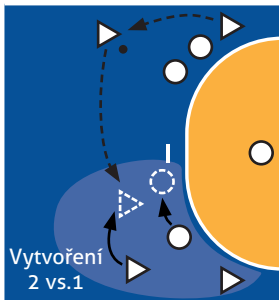
*Hra 3 vs. 3
v sektorech
na polovině,
či na celém
hřišti*

Poznámky:

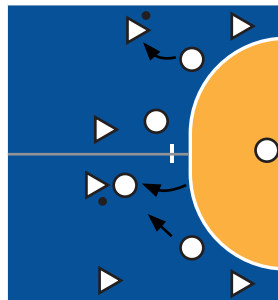
Když má hráč problémy s vytvořením prostoru a udržení kontinuity (plynulosti) hry

Vhodným prostředkem k vytvoření prostoru v blízkosti čáry brankoviště, udržení plynulé nátlakové hry a vytváření střeleckých situací, je hra v početní převaze. Hráči se tak naučí počítat obránce, stáhnout je na jednu stranu a přihrát na druhou stranu, kde je méně obránců. Pro tento případ je důležité dobře zvládnout i pod tlakem obránců přetaženou a nedotaženou přihrávku zejména v prostoru křídla.

Herní cvičení (PGF) – příklady doporučených výukových úkolů z výše zmíněného konceptu a potřebných dovedností:



*Hra 4 vs. 3 + Br
u jednoho
brankoviště
na polovině hřiště
Postupný vývoj herní
situace z 4 vs. 3
na 3 vs. 2, 2 vs. 1
a 1 vs. Br.*



*Hra 3 vs. 2 + Br
nátlaková hra
s postupným
vývojem herní
situace na 2 vs. 1
a 1 vs. 1 + Br*

Vytvoření vhodné střelecké příležitosti a střelba

Nejdůležitějším úkolem útočníka je uvolnit se s míčem (1 vs. 1), využít tak prostor mezi obránci a vytvořit si vhodnou střeleckou situaci z blízkosti brankoviště. Útočníci si potřebují uvědomit, jak je důležité účelně využívat prostor, tak vytvářet prostor pro své spoluhráče (uvolnění se do volného prostoru do středu, či do strany a následně změnit směr pohybu). V případě, že útočník chytne míč ve stoje, potřebují se naučit účelně využívat driblink.

Ted' je hlavním úkolem uvolnit se s míčem od obránce do prostoru mezi obránce a vystřelit na branku. Je velmi důležité, aby si žáci byli vědomi nutnosti vytvoření nebo udržení volného prostoru před chycením míče nebo během přibližování se k obránci (změna směru pohybu). Pokud z nějakého důvodu chytí míč během pomalého pohybu nebo ve stoje, měli by se naučit využít k uvolnění driblink. Zdokonalování střelby jen ve hře nestačí, je nutné ji rozvíjet specifickými střeleckými cvičeními.

Využití dvouřadého obranného systému (2:2) nutí obránce bránit především prostor před brankou, což způsobí, že útočníci budou nuceni více využívat vnější prostor, tj. součinnosti krajních spojek s křídly. Vyřešení situací 2 vs.1 u čáry brankoviště i na stranách pomáhá naučit se požadované dovednosti.

Taktický koncept / dovednosti	<i>Dovednosti s míčem</i>	<i>Dovednosti bez míče</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Klamání • Účelné využívání driblinku • Uvolnění se 1 vs. 1 bez míče • Střelba z proskoku • Střelba z prostoru křídla • Vytvoření prostoru pro spoluhráče • Přihrávání křídla 	<ul style="list-style-type: none"> • Vytvořit si prostor před chycením míče a uvolnění se 1 vs. 1 • Využití prostoru rovnou k proskoku, nebo k uvolnění (změnou směru, rychlosti) v návaznosti na reakci obránce • Zvládnutí střelby v náskoku se zvětšením střeleckého úhlu (prostor křídla) • Vytvoření vhodné střelecké příležitosti pro spoluhráče na křídle vyřešením situace 2 vs. 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomocí klamání tělem zvládnout uvolnění se od obránce pro chycení míče a střelbu • Připravenost chytit míč a ohrozit branku nebo vytvořit volný prostor

Vytváření učebních podmínek:

1 na 1 s míčem, kdy obránce je vychýlen z obranného postavení, nebo má omezené možnosti bránění.

1 na 1 v určitém prostoru s pomocníkem 2 vs. 1 v širokém postavení u čáry brankoviště. Různé druhy střelby z prostoru spojky a křídla, s časovou výhodou oproti obránci.

Získat míč a bránit prostor

Nácvikem dvouřadého obranného systému (2:2) žáci pochopí principy zónové obrany se zaměřením na získání míče a využití rychlého útoku. Tato změna konceptu znamená, že hráč má nyní individuální zodpovědnost za určitý prostor. Hráči se učí, jak bránit prostor vhodným pohybem a postavením, vytvářet tlak na útočníka s míčem a vedlejšího hráče bez míče tak, aby nemohli být překonáni. Pokud útočníci zvládají překonat dvouřadé obranné systémy, obránci by se měli učit zmenšení prostoru posouváním a zajišťováním (včetně zajišťování do hloubky).

Taktický koncept / dovednosti	Dovednosti s míčem	Dovednosti bez míče
<ul style="list-style-type: none"> Obranné postavení a individuální odpovědnost Funkce středního a krajního obránce Zajišťování spoluhráčů 	<ul style="list-style-type: none"> Vysouvání za účelem zamezit útočnickům vniknutí do prostoru, který je vhodný ke vstřelení branky (vytlačení útočníků do střeby z nevýhodných pozic a malého úhlu) 	Posouvání se podle vývoje herní situace: <ul style="list-style-type: none"> vytvoření tlaku na útočníka a bránění trajektorie přihrávky, získání míče vypomoci spoluhráči, který je v problémech v situaci 1 vs. 1 a zamezit útočnickovi vytvořit si vhodnou střeleckou příležitost

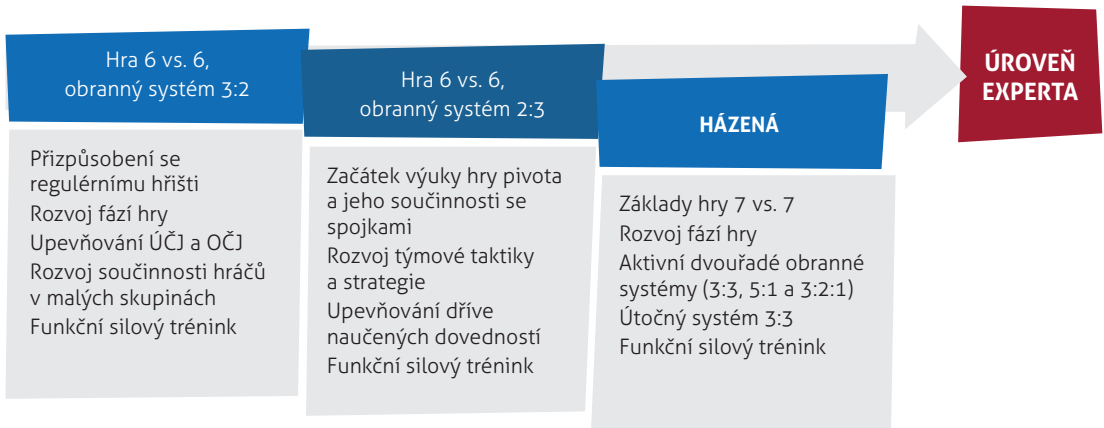
Vytváření učebních podmínek:

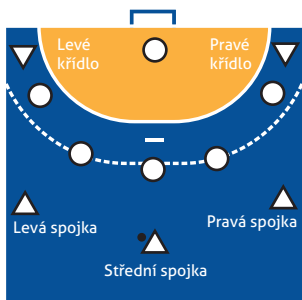
Záleží na úrovni hráčů, zda je nebo není nutné se více soustředit na obranné dovednosti. Většinou se učí obranné dovednosti ve hře současně s útočnými dovednostmi.

9.3 Pokročilí – Házená

4. úroveň: Přechod na regulérní hřiště a házenou 7 vs. 7

Přechod z malého na regulérní hřiště závisí nejen na schopnostech a dovednostech hráčů, ale také na podmínkách, které máte k dispozici. S přechodem na velké hřiště se zvětšuje i prostor pro herní činnosti (regulérní hřiště je 3x větší než hřiště na miniházenou), a tak je nezbytné zvýšit počet hráčů. Proto doporučujeme nejprve hru 6 vs. 6, neboť hra 7 vs. 7 (s pivotem) je díky dvěma hráčům navíc mnohem prostorově náročnější.



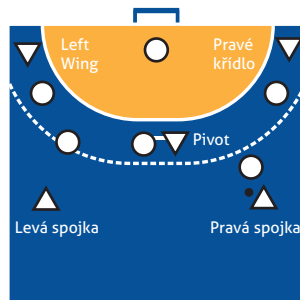


Poziční útočný systém 3:2 proti vysunutému obrannému systému

Doporučení: Vysvětlení organizace hráčů při přechodu do útoku / návratu do obrany v návaznosti na obranný / útočný systém družstva a úrovně dovedností hráčů. Využíváme tzv. princip rotace hráčů v jednotlivých hráčských funkcích.

Poznámka:

V případě, že nemáte k dispozici hřiště regulérních rozměrů, můžete využívat alternativní varianty (např. na malém hřišti 4 vs. 3 + Br, podobně jako plážová házená; na střední velikosti hřiště 5 vs. 4 + Br s / nebo bez pivota).



Poziční útočný systém se začleněným pivotem (3:2 → 2:3)

Doporučení: V každém útoku jiný hráč vbíhá do prostoru pivota.

9.4 Hodnocení a oblasti kontroly

Hlavním cílem hodnocení je určit úroveň žáků a jejich připravenosti postoupit do náročnější formy hry jako podkladu pro plánování budoucích vyučovacích aktivit.

- ↪ Co je herní výkon v házené?
Jaký hráč je dobrý?
- ↪ Jaké cíle a výstupy je třeba hodnotit?
- ↪ Jaký druh hodnocení je vhodné zvolit (tradiční, pozorování výkonu, obojí)?
- ↪ Kdy má být hodnocení prováděno (jaká diagnostika, kontinuální, kvalitativní, kvantitativní)?
- ↪ Jak bude hodnocení probíhat?



Jednotlivé části učení a jejich interakce

Principy hodnocení učebního procesu:

- ↳ Sdílet žákům cíle a výstupy
- ↳ Jasně stanovit kritéria úspěšnosti
- ↳ Umožnit žákům sebehodnocení (a hodnocení spoluhráčů)
- ↳ Dát žákům zpětnou vazbu, aby věděli, co mají dále zlepšovat

Hodnocení je nejčastější podobou neformální kontroly pochopení hry. Učitel pozoruje hru a po ukončení se ptá hráčů: kolikrát získali míč, kolikrát se dostali do střelecké příležitosti. Kdyby hodnocení mělo být více formální, učitel by je měl připravit podrobněji, včetně materiálu, který bude potřebovat. Dále je zapotřebí si vyčlenit dostatek času na jeho uskutečnění. Níže se soustředíme pouze na formální a sumativní (celkové) hodnocení.

STANDARDIZOVANÉ TESTY – tradiční přístup

Tento typ testování obvykle zahrnuje statické a umělé testy, které měří omezený rozsah dovedností potřebných k hraní házené. Dovednosti nejsou měřeny v herní situaci. Učitelé si musí být vědomi toho, jaké jsou cíle učení a omezených možností testu pro hodnocení herního výkonu. Příkladem může být test přihrávání o zed' nebo zasahování statického cíle.

HODNOCENÍ ZALOŽENÉ NA POZOROVÁNÍ – hodnocení výkonu

Hodnocení herního výkonu zjišťuje problémy v chápání hry v návaznosti na znalosti pravidel a hry vsouladu s osvojenými dovednostmi a jejich adekvátním použitím. Jestliže je naším hlavním cílem učit házenou, tak doporučujeme zjišťovat úroveň jejího osvojení přímo ve hře. Zaměřujeme se na schopnost žáků použít řešení herních úkolů, která se učili v jednotlivých hodinách. Hodnocení může být provedeno v herních cvičeních (BGF / PGF) nebo v průpravné hře, která představuje specifický aspekt hry. K získání určitých indikátorů herního výkonu můžeme využít i jednoduchá statistická data.

Poznámky:

V případě, že učitel nemá mnoho zkušeností s házenou, může mít problém pochopit logiku hry a principy taktického jednání na dané úrovni (tým, skupina hráčů nebo jednotlivec). Nazýváme to specifické znalosti házené. Druhým problémem může být rozpoznat, co se na hřišti děje, „číst“ hru a rozpoznat, s čím mají hráči největší problémy. Pro tyto případy doporučujeme provést nepřímé hodnocení (s využitím videa).

Příklad pozorování studentů:





Formulář pro začátečníky

JMÉNO STUDENTA	Útok		Obrana	Týmová součinnost a chování	Fyzická zdatnost	Celková úroveň	Poznámka
	Dovednosti s míčem	Dovednosti bez míče					

Poznámka: Úroveň výkonosti hodnotíme na stupnici od 1 do 4 (1 je nedostatečná, 2 slabá, 3 dobrá, 4 výborná úroveň).

Hodnocení herní výkonosti u začátečníků – kvalitativní hodnocení

Cit pro hru a kompetence hráče s míčem jsou základem úspěšného přechodu na hru na velkém hřišti.

Herní kompetence	Nedostatečná 	Slabá 	Dobrá 	Výborná 
ÚTOK Rozhodovací schopnosti (s míčem) + Podpora + Provedení	Je neschopný vytvořit převahu Dovednosti s míčem - ztrácí míče pod tlakem obránce (špatné rozhodnutí, nedostatečná technika) - velmi dlouho se rozhoduje co udělat, nevyužívá volného prostoru ke střelbě (ztráta výhody) Činnosti bez míče - špatná vzdálenost od obránce, problém s uvolněním se - není schopen rozeznat volný prostor, nepomáhá spoluhráči s míčem, který je pod tlakem obránce v nesnázi	Většinou je neschopný vytvořit převahu Dovednosti s míčem - problémy s udržení míče pod tlakem obránce (pomalé přihrávání lehce předvídatelné) - rozpozná volného spoluhráče a nepřihraje mu Činnosti bez míče - problémy s vytvořením prostoru a snaha s výpomocí spoluhráči pod tlakem obránce - uvolní se sporadicky od obránce	Je schopný vytvořit převahu Dovednosti s míčem - pod tlakem obránce úspěšně přihraje spoluhráči - chytne míč ve volném prostoru a využije volného prostoru ke střelecké příležitosti, využije střelby ve výskoku s adekvátní koordinací - Součinnost se spoluhráčem, který je lépe postavený Činnosti bez míče - efektivně využívá prostor (hloubku i šířku) -přizpůsobí postavení herní situaci	Kdykoliv je to zapotřebí vytvoří převahu Dovednosti s míčem - vhodné rozhodnutí v dané herní situaci (uvolnění se, přihrání, driblíng, střelba) - vyhrává souboje 1 na 1 - vytvoří prostor ke střelbě spoluhráči Činnosti bez míče - vytváří nové možnosti řešení pro spoluhráče - libovolně se uvolňuje podle situace, mění rytmus hry (změna rychlosti, směru)
OBRANA	Má problémy obsadit útočníka Nevhodné výchozí obranné postavení	Chápe osobní zodpovědnost Snaží se, i když s obtížemi, obsazovat útočníka	Chápe své úkoly v osobní obraně, ihned po ztrátě míče Obsadí (ubrání) útočníka bez faulů	Přizpůsobí svůj obraný tlak herní situaci, vypomáhá spoluhráči Získá míč a využije zisk míče k rychlému útoku
Týmová práce a chování	Obviňuje spoluhráče z chyby Neuctivé chování (dohodování se s rozhodčími) Při provádění cvičení potřebuje dozor	Občas porušuje pravidla Respektuje rozhodnutí rozhodčích	Respektuje pravidla Je schopen sebekontroly Má adekvátní sportovní chování a respektuje principy fair play	Inspiruje spoluhráče Je schopen řídit obranu Podporuje spoluhráče a pomáhá jim se zlepšit

Poznámka: Pokročilí / úroveň experta – V klubech se snažíme o ještě hlubší výkonnostní analýzu využitím statistických údajů. K vytvoření databáze hráčů, zjišťování, jak se rozvíjejí, jak se posunuje týmová taktika a strategie, se v posledních letech využívá tzv. videoanalýza, provázaná s adekvátními statistickými údaji.

Testy zdravotně orientované zdatnosti

Házená může být skvělý prostředek k propagaci zdraví a zdravého životního stylu. Z tohoto důvodu zde uvádíme testy, které jsou vhodné pro určení nárůstu fyzické zdatnosti vašich svěřenců. Zdravotní faktory také zahrnují mentální zdraví (sebedůvěru, radost, sociální vazby apod.), což bohužel těmito testy hodnoceno nemůže být. Proto je nutné uvést, že tyto testy se zaměřují pouze na kondiční indikátory, kromě níže uvedených testů existuje i řada dalších testů, které jsou pro tyto účely vhodné.

Motorický test (nebo testová baterie) je nejčastěji používanou diagnostickou metodou ke stanovení úrovně motorických dovedností. Motorické testy jsou standardizované, reprodukovatelné, ověřitelné (známé jako kvalitativní kritéria testu) a zahrnují normové škály, podle kterých se testy vyhodnocují. V různých zemích jsou používány různé systémy posouzení dovednostní úrovně v házené. Nicméně, testy mají stejný účel, a tím je získání informací o úrovni dovedností, potřebných k podání optimálního herního výkonu.

Testování je primárně realizováno tak, aby byly určeny silné a slabé stránky hráče, a podle toho mohl být uzpůsoben tréninkový program. Například testování výbušné síly a asymetrie dolních končetin může být užitečné pro identifikování hráčů se závažnými asymetriemi a nedostatkem síly, kterým je třeba navrhnout individuální tréninkové programy jako prevenci zranění.

Další možné využití testování je identifikace talentů a přesunutí hráče na vhodnější hráčskou funkci, popř. do soutěží vyšší úrovně.

Následují příklady jednoduchých testů, které můžete realizovat v terénu, a které měří sílu, výbušnost, funkci kardiovaskulárního systému, anaerobní kapacitu, agilitu (míru aktivity) a tělesné složení (váha, výška, index tělesné hmotnosti).

	Faktor	Hodnocení / testy
	Tělesné složení	Váha, výška, index tělesné hmotnosti
Motorické schopnosti (klíčové komponenty)	Síla a výbušnost dolní části těla	Skok daleký z místa skok z místa jednoož (doplňující) trojskok (doplňující) vertikální výskok
	Síla, výbušnost a vytrvalost horní části těla	Hod medicinbalem obouřučí kliky
	Testy pohybů do různých směrů (vpřed, stranou, vzad)	Agility T-test (Sassi et al. 2009)
	Maximální aerobní kapacita, anaerobní kapacita, nervosvalová rychlost změny směru, rychlost zotavení	30-15 intermitentní fitness test (Buchheit, 2008)
	Síla a vytrvalost břišního svalstva a flexorů kyčlí	Sed-leh test

Skok daleký z místa: cílem je skočit co nejdále, dopadnout na obě chodidla, tak aby hráč nepřepadl dozadu. Hráč stojí za čarou, která je vyznačena na zemi, chodidla na šířku pánve. Může pokrčit kolena a švihnout pažemi, aby mohl využít dynamiky celého těla. Vzdálenost je měřena po dopadu od paty hráče po vyznačenou čáru. Měří se 3 pokusy a nejlepší se zaznamenává.

Skok z místa jednonož: cílem je skočit na jedné noze co nejdále. Vzdálenost je měřena od čáry po patu hráče. Měří se 3 pokusy a nejlepší se zapíše. Pravidla techniky skoku musí být upřesněna, tj. s nebo bez pomocných pohybů.

Trojsek: úkolem je vykonat souvisle 3 skoky po jedné dolní končetině do dálky. Vzdálenost je měřena od čáry po patu hráče. Měří se 3 pokusy a nejlepší se zapíše.

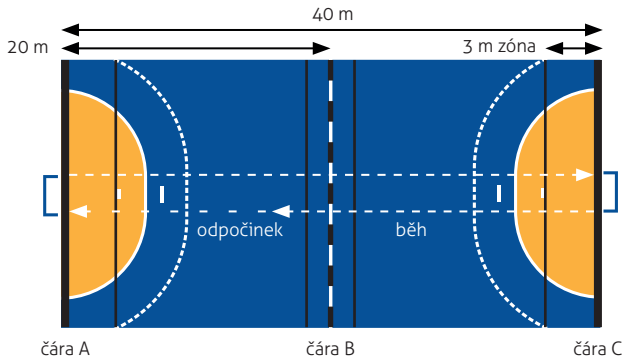
Vertikální výskok: hráč stojí bokem ke zdi se vzpaženou rukou, chodidla se dotýkají celou plochou země, v místě dosahu prstů se udělá značka. Žák odstoupí od zdi, na jedné noze se odrazí a vyskočí do výšky a snaží se dotknout zdi v co nejvyšším místě. Výsledek testu je vzdálenost mezi značkou v klidu a dosahem v nejvyšším místě skoku. Pravidla techniky skoku musí být upřesněna, tj. s nebo bez pomocných pohybů. Měří se 3 pokusy a nejlepší se zapíše.

Hod medicinbalem obouruč: velikost a váha medicinbalu záleží na věku hráče. Hráč stojí mírně rozkročen za odhodovou čarou, čelem do směru hodu a s míčem nad hlavou, poté provede náprah spojený se záklonem trupu a hodí míč co nejdále. Průběh je podobný pohybu, který provádí hráči fotbalu při autovém vzhazování. Po odhození míče může hráč překročit odhodovou čáru. Měří se 3 pokusy a nejlepší se zapíše.

Kliky: Vykonat co největší počet kliků bez přerušení či odpočinku. Test měří silovou vytrvalost horní části trupu.

Sed-leh test: Vykonat co největší počet sedů-lehů bez přerušení či odpočinku. Je zapotřebí specifikovat, jak má být proveden sed-leh, který se počítá. Měří se výdrž svalů (svalových skupin), dokud hráč není vyčerpán, nebo se měří počet správných provedení v určitém čase.

30 - 15 intermitentní fitness test (Buchheit, 2008): byl vyvinut, aby přesněji modeloval požadavky intermitentních sportů, jako je házená, ve srovnání s jinými standardizovanými testy jako beep test apod.)



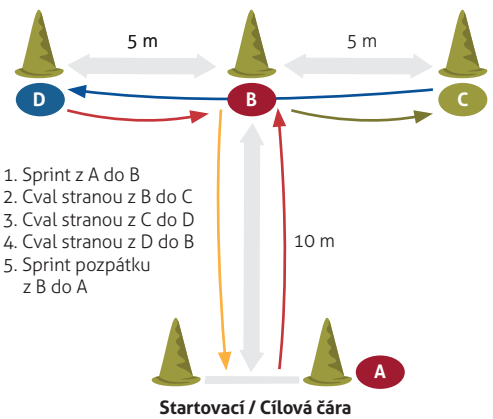
30 - 15 IFT se skládá z 30vteřinového intervalu běhu a 15vteřinového intervalu chůze. Počáteční rychlost běhu je 8 km/h (tj. první 30s úsek běhu), a při každém následujícím intervalu se rychlost o 0,5 km/h zvyšuje. Tudiž, na prvním úseku je požadovaná rychlost 8 km/h, na 2. úseku 8,5 km/h, 3. úseku 9 km/h atd.

Agility T-test (Sassi et al, 2009):

Připravte 5 kuželů podle obrázku.

Hráč začíná test za startovací čarou (kužele A).

Čas se měří od protnutí čáry mezi kužely A, pokračuje ke kuželi B (dotkne se kužele levou rukou), pokračuje cvałem stranou ke kuželi C (dotkne se kužele pravou rukou). Poté pokračuje cvałem stranou k bodu D, dotkne se kužele levou rukou. Cvałem stranou se vrací ke kuželi B, dotkne se jej pravou rukou a pozpátku běží zpět k cílové čáře (kužele A). Čas se zastaví v momentě proběhnutí přes cílovou čáru. Měří se 3 pokusy a nejlepší se zapíše. Mezi pokusy má hráč čas na odpočinek.



1. Sprint z A do B
2. Cval stranou z B do C
3. Cval stranou z C do D
4. Cval stranou z D do B
5. Sprint pozpátku z B do A

Poznámka: V případě, že nemáte k dispozici tabulky norem testů zdatnosti, můžete vyhodnotit výsledky hráčů porovnáním s jejich vrstevníky napříč danou skupinou, nebo s předešlými generacemi stejného stáří a pohlaví.

9.5 Výběr a dlouhodobá práce s talenty

Výběr talentovaných mladých hráčů je klíčová strategie rozvoje házené v házenkářských federacích na všech kontinentech. Ale ze zkušenosti víme, a i odborníci upozorňují, že je velmi riskantní a těžké určit budoucí skvělé hráče již v mladším školním věku.

Házená je pozoruhodný týmový sport, protože v něm mají uplatnění hráči různých somatotypů, výšky i váhy. V minulosti bylo dokázáno, že i hráči, kteří nemají typický antropometrický profil, mohou podávat vrcholové herní výkony. Dosažení vrcholové úrovně v házené závisí na mnoha faktorech.

Část problému při předpovídání budoucích výsledků pramení ze skutečnosti, že trenéři mládeže často zaměřují výběr talentů s aktuální úrovní hráče. Ve skutečnosti je velmi obtížné identifikovat v mladém věku talentované hráče, kteří budou úspěšní i v seniorské kategorii. U některých hráčů se dovednosti rozvinou až po pubertě a jiní jsou akcelerováni už v mladším školním věku a později v progresu stagnují. Tento vývoj je společný u všech sportů, a proto je nezbytný dlouhodobý systém práce, do které jsou zapojeni učitelé, trenéři a další lidé, kteří se na výchově mladých sportovců podílejí..

Poznámka: V odborné literatuře se v nejnovějších statistikách uvádí, že 70 % dětí skončí s organizovaným sportem do 13 let.

Identifikace talentů vyžaduje trénování větší skupiny hráčů po delší dobu. Identifikování talentů klade také větší nároky na trénink, na přípravu hráčů po stránce fyzické, mentální, technicko-taktické a pochopení podstaty toho, co se od sportovců vyžaduje, aby se stali elitními házenkáři. Pokud zaměříme naše úsilí k výběru mladých talentů před pubertou, ničíme tak přirozený růst talentů a hráči budou po pubertě vyčerpaní a skončí.

Klíčová doporučení pro rozvoj talentů

Nejdříve je zapotřebí **přestat přetěžovat mladé hráče**, dovolit jim hrát přirozeně v jejich kategorii v různých funkcích. Využít **holistického (celostního) přístupu**, který se zaměřuje na individuální rozvoj všech hráčů, nejen malé skupiny vybraných hráčů. **Lepší vzdělání trenérů a učitelů** (např. ve spolupráci se vzdělávacím systémem dané země), **u začátečníků organizovat zejména soutěže ve formě festivalů a školní ligy** (např. spolupráce více škol, klubů, regionálních asociací při organizování školních aktivit). Soutěžemi se budeme zabývat podrobněji v kapitole 11. Celostátní či národní soutěže by měly začít až po pubertě.

Při dodržení těchto doporučení, bude váš tým, škola a klub mít své benefity z tohoto přístupu, protože budou mít dostatek zručných hráčů, ze kterých bude možné lépe vybrat ty nejlepší. Samozřejmě musíme zmínit, že tím budou hráči déle aktivní i po pubertě, což může mít za následek vytvoření si pozitivního vztahu ke sportu a zdravějšího životního stylu.

Házená by měla být součástí každého kurikula tělesné výchovy. Mládež po celém světě ji hraje ve škole nebo ve volném čase v klubech. Nové tendence v tělesné výchově se zaměřují zejména na pohybové aktivity a sporty, které si děti osvojí a budou je moci provozovat celý život. Házená je komplexní sport, který rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti např. sílu, výbušnost, rychlost, rovnováhu, pohyblivost, vytrvalost, koordinaci (cyklické i necyklické pohyby) apod. Házená může být hrána rekreačně nebo výkonnostně a je velmi snadné ji učit zábavnou formou.

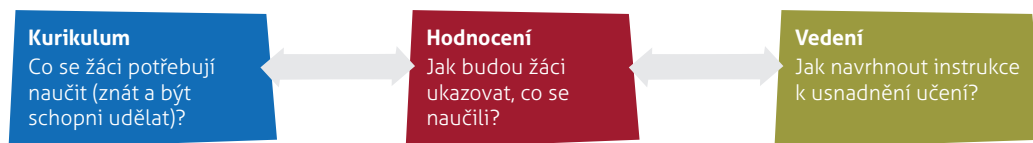
Házenkářské kurikulum, které vám nabídneme v této kapitole, je strukturovaný a vyvážený výukový program. Základem naší metodologie výuky hrou je osvojování dovedností pohybovými a průpravnými hrami. Hlavním cílem programu je, aby děti pochopily základní principy hry, jako je využívání volného prostoru, vytváření prostoru pro spoluhráče a rozvíjely rozhodovací procesy.

Prostředí pro výuku a podmínky včetně pomůcek jsou rozdílné škola od školy, region od regionu a stát od státu. Kvalita sportoviště (oficiální rozměry hřiště s brankami, nebo malé prostory), alternativní míče nebo specifické míče pro házenou, velikost třídy, kterou má učitel na starosti a počet hodin tělesné výchovy jsou faktory, které mohou ovlivňovat kvalitu výuky. Je však zapotřebí, aby každý učitel či trenér mohl vyučovat házenou a miniházenou v návaznosti na prostředí a vybavení, které má k dispozici!

Úspěšné začlenění házené do kurikula tělesné výchovy velmi záleží na schopnosti učitele, trenéra i školy plánovat. Začít s jednoduchým, avšak kompletním programem házené, může posunout a vhodně rozvíjet vaši oblast, kraj i stát.

K vytvoření kvalitního, vyváženého házenkářského programu potřebujete myslet na:

- ↪ soulad s potřebami školy
- ↪ respektování principů a standardů vzdělávání ve vaší zemi
- ↪ vytvoření kurikula s postupnými kroky ve výuce
- ↪ určení základních požadavků pro různé úrovně žáků
- ↪ organizaci a účast na házenkářských a školních soutěžích



Obecně řečeno, existuje velké množství rozmanitých situací, které mohou při výuce nastat, a které nelze jednoduše řešit. Níže naleznete obecné návody pro řešení obvyklých situací.

10.1 Školní kurikulum pro nováčky

Miniházená se živelným obranným systémem (odpovídá 1. úrovni ve výukovém procesu)

Taktické problémy	Rozhodovací proces a druhy pohybu	Dovednosti
Útok / Střelba		
Zachování držení míče <i>Hry v početní výhodě (4 vs. 3 + Br nebo 3 vs. 2 + Br), přihrávané (2 vs. 1 / 4 vs. 2 / 4 vs. 3)</i>	Týmová součinnost na udržení míče ve hře (vzájemné přihrávání, akce „hod' a běž“): <ul style="list-style-type: none"> přihrát pouze volnému spoluhráči, který je připraven chytit míč, vybrat a správně aplikovat daný typ přihrávky, pohybovat se do volného prostoru bez míče a být připraven chytit míč. 	Přihrávání – chytání míče v pohybu v různých vzdálenostech a směrech pohybu. Přihrát tak, aby spoluhráč mohl míč chytit. Rozvíjet přihrávky přímé i o zem. Přizpůsobit pohyb tak, aby chycení míče bylo úspěšné.
Přechod do rychlého útoku <i>Hry v početní výhodě (4 vs. 3 + Br nebo 3 vs. 2 + Br)</i>	Rozeznat, kdy přihrát, nebo začít driblovat. Přizpůsobit řešení tak, aby hra plynule pokračovala: <ul style="list-style-type: none"> hra do šířky, pro vytvoření prostoru spoluhráči, uvolnění se pro chycení míče do volného prostoru. Po přihrání míče pokračovat v pohybu.	Přihrávání a chytání míče v pohybu vpřed. Chycení míče v prvním kroku, orientace na branku a zaujetí náprahového postavení. Dlouhé přihrávky do rychlého útoku. Zdokonalování techniky driblinku v různých pozicích a směrech.
Vytvoření střelecké příležitosti <i>Herní cvičení 2 vs. 1 + Br na velkém prostoru</i>	Po chycení míče se uvolnit do prostoru vhodného pro střelbu. Rozhodnout se vystřelit, když obránce zavře vhodný prostor ke střelbě přihrát, reagovat na blok činností střelecké paže. Udržení vhodné vzdálenosti od obránce, uvolnění se do volného prostoru a ohrožení branky. „Čtení“ hry a předvídání vytvoření přesilové situace na velkém prostoru (2 vs. 1).	Vyvážené využívání různých způsobů střelby včetně odpovídajícího pohybu střelecké paže. Střelba ve výkroku nohou opačnou ke střelecké paži. Koordinování uvolnění (kroků) se střelbou.
Obrana / zamezení vstřelení branky		
Obrana branky, získání míče <i>Všechny obranné situace</i>	Ihned po ztrátě míče se dostat mezi útočícího hráče a vlastní branku. Být aktivní a hledat možnosti získání míče. Pochopit požadavky na brankáře a dostat míč co nejrychleji do hry vhodnou přihrávkou.	Motorické dovednosti a schopnosti. Jako brankář: <ul style="list-style-type: none"> základní brankářské postavení a přemísťování v brance, provedení základních zákroků, chycení míče a odpovídající přihrávka hráči v poli.
Zahájení hry / hody		
Výhoz Vhazování Volný hod Hod brankáře	Základní postavení. Aplikace základních pravidel včetně možnosti podpory spoluhráčů.	Zahájení hry. Uvedení míče do hry.

10.2 Školní kurikulum pro začátečníky

2. úroveň: Hra v početní rovnováze (4 vs. 4 nebo 5 vs. 5) s osobní obranou

Taktické problémy	Rozhodovací proces a druhy pohybu	Dovednosti
Útok / Střelba		
Udržení míče ve hře <i>Miniházená na malém hřišti s osobní obranou po celém hřišti; přihrávka se osobní obranou (2 vs. 2 / 3 vs. 3 / 4 vs. 4)</i>	Vybrat druh přihrávky vhodný pro danou situaci a dobře je provést (přesně přihrát volnému spoluhráči, který je připraven chytit míč). Uvolnění bez míče pro přihrávku a výpomoc spoluhráči s míčem.	Přihrávání při intenzivní osobní obraně. Uvolňování bez míče i s míčem s využíváním klamavých pohybů. Rychlé pohyby nohou, koordinace celého těla, aby se hráč uvolnil, chytit míč a plynule navázal další útočné činnosti.
Přechod do rychlého útoku <i>Miniházená na malém hřišti s osobní obranou po celém hřišti; průpravné hry 2 vs. 2 / 3 vs. 3 + Br s pomocníky na polovině hřiště či celém hřišti</i>	Rychlý přechod z obrany do útoku, využít možné situační výhody k dosažení snadné branky – hra v rychlém útoku. Týmová součinnost při přechodu do útoku proti osobní obraně, využívání volného prostoru: S míčem: návaznost a plynulost jednotlivých činností, aby nedošlo k přerušení hry nebo ke ztrátě míče: <ul style="list-style-type: none"> • pod tlakem obránce si krytí míč, přesně přihrát volnému spoluhráči, který je ve výhodné pozici vpředu, nebo využít náznaku přihrávky, aby došlo k oklamání obránce, • na velkém prostoru vyhrát situaci 1 vs. 1. Bez míče: využívání šířky a hloubky hřiště, uvolnit se v situaci 1 vs. 1 s využitím klamavých pohybů a změny rychlosti. Přihrávání, uvolňování se pro přihrávku, opakované zaujímání postavení.	Provádění přihrávek do rychlého útoku na různou vzdálenost. Po chycení míče pokračovat v následných činnostech – uvolnění s míčem, střelba, driblík. Schopnost obejít soupeře v situaci 1 vs. 1. Využívání náznaku přihrávky k vychýlení obránce z obranného postavení, využití volného prostoru k uvolnění s držením míče a driblíkem.
Vytvoření střelecké příležitosti <i>Herní cvičení 2 vs. 2 / 3 vs. 3 + Br s podporou spoluhráčů na polovině hřiště či celém hřišti</i>	Nalézt vhodné místo pro chycení přihrávky a následnou střelbu, vybrat nejhodnější řešení v dané situaci: <ul style="list-style-type: none"> • získat výhodu, možnost proskoku, • připravit lepší pozici spoluhráči a přihrát mu. Bez míče vědět kdy se uvolnit pro chycení míče a kdy vytvořit svým pohybem prostor spoluhráči.	Klamání s míčem na velkém prostoru. Podpořit spoluhráče naběhnutím vpřed nebo stranou nebo zahájit klamavé pohyby do volného prostoru. Uvolnit se do postavení umožňujícího ohrozit branku.
Obrana / zamezení vstřelení branky		
Získání míče <i>Všechny obranné úkoly</i>	Ihned po ztrátě míče těsně obsadit nejbližšího (nebo určeného) útočníka, zaměřit se na hráče s míčem, který je nebezpečný a může skórovat. Těsně obsazení, když přidělený hráč má míč, zabránění v postupu vpřed a střelbě. Dodržovat postavení před útočníkem, mít přehled kde je míč a získat ho. Pokud je obejít útočníkem, vrátit se zpět a vypomáhat spoluhráčům.	Individuální obranné činnosti. Schopnost těsně obsazovat. Přípravenost k získání míče bez kontaktu s útočníkem.
Zahájení hry / hody		
Výhoz Vhazování Volný hod	Základní postavení. Aplikace základních pravidel včetně možností podpory spoluhráčů.	Zahájení hry. Uvedení míče do hry systematicky.
Hod brankáře	Jakmile brankář provede hod je zapotřebí, aby podle situace byl schopen podpořit spoluhráče mimo brankoviště v případě potřeby. Systematická práce na založení rychlého útoku.	Přesné a přímé přihrávky do rychlého útoku na různou vzdálenost.

10.3 Školní kurikulum pro mírně pokročilé

3. úroveň: Návuk zónové obrany

Taktické problémy	Rozhodovací proces a druhy pohybu	Dovednosti
Útok / Střelba		
<p>Udržení míče ve hře proti dvouřadému obrannému systému</p> <p><i>Hra (5 vs. 5 nebo 6 vs. 6) na malém nebo středním hřišti</i></p> <p>Vyřešení situace v početní výhodě</p> <p><i>2 vs. 1 / 3 vs. 2 / 4 vs. 3 + Br, v blízkosti brankoviště</i></p>	<p>Týmová spolupráce při udržení míče ve hře a při cirkulaci míče v blízkosti brankoviště:</p> <ul style="list-style-type: none"> • krýt si paži s míčem před obráncem a snažit se odtahnout obránce do strany, vytvořit tím prostor pro spoluhráče, po přihrávce upravit postavení k udržení plynulosti hry, • snažit se udržet šířku hřiště, zejména na straně bez míče, • pohyb bez míče, být připraven pomoci spoluhráči, vrácení se do výchozího postavení (udržení hloubky hry) reagovat na pohyb spoluhráče výměnou míst (křížné pohyby), • rozeznat, kdy byla vytvořena početní převaha v určitém sektoru (2 vs. 1 / 3 vs. 2 / 4 vs. 2) a snažit se ji efektivně využít ke vstřelení branky. 	<p>Přihrávání a chytání pod tlakem dvojřadého obranného systému. Přihrávka přetažená a nedotažená. Chytat a přihrávat míč co nejrychleji. Náběhy na branku s využíváním různých směrů a rychlosti pohybu.</p>
<p>Překonání dvouřadového obranného systému a kontinuita útoku</p> <p><i>Hra (5 vs. 5 nebo 6 vs. 6) na malém nebo středním hřišti</i></p> <p><i>Průpravné hry 2 vs. 2 / 3 vs. 3 ve vymezeném sektoru s pomocníky</i></p>	<p>Součinnost týmu k vytvoření početní výhody:</p> <ul style="list-style-type: none"> • udržet šířku postavení a vystartovat pro chycení míče, vytvořit tlak, po chycení míče využít klamání s míčem, pokud je třeba vytvořit početní výhodu stažením dvou obránců k sobě, • „čtení“ hry bez míče – rozhodnutí, kdy je zapotřebí uvolnit se pro míč a kdy naopak se snažit udržet šířku hry, aby svým pohybem zvětšil prostor pro hráče s míčem. <p>Přirozeně rozvíjet křížné pohyby či záběhy hráčů.</p>	<p>Využit počáteční změny směru k uvolnění od hráče s míčem (do volného prostoru). Uvolnění s míčem na malém prostoru: náznak přihrávky, náznak střely, změna směru pohybu. Využívání cvalu stranou. Střelba v prosroku (spojky) nebo náskoku (křídla).</p>
<p>Vytvoření střelecké příležitosti</p> <p><i>Poziční hra v krajních sektorech 2 vs. 2 + Br (v pravo, v levo) s pomocníkem na středu</i></p>	<p>Uvolnění hráče s míčem v situaci 1 vs. 1, aby si sám vytvořil střeleckou příležitost nebo na sebe navázal více obránců a tím vytvořil střeleckou příležitost pro své spoluhráče.</p> <p>Hráč bez míče postavením udržuje šířku hry a ve vhodný okamžik vystartuje pro chycení míče čímž zahájí nátlakovou hru. Vybrat vhodný typ střelby ve střelecké situaci.</p>	<p>Uvolnění se s držením míče, uvolnění se driblinkem a posloupnost jednotlivých činností. Součinnost spojka – křídlo a využití různých druhů přihrávek do křídla. Střelba z prostoru křídla – otevření si střeleckého úhlu.</p>
Obrana / zamezení vstřelení branky		
<p>Získání míče Bránění prostoru Dvojřadý obranný systém</p> <p><i>Ve všech obranných úkolech</i></p>	<p>Přizpůsobit obranné úkoly danému prostoru s důrazem na uzavření nejnebezpečnějšího střeleckého prostoru. Obránce přistupuje těsně / atakuje hráče s míčem a zamezí mu v uvolnění a střelbě z nejnebezpečnějších střeleckých prostorů. Sousední obránci jsou aktivní a nutí útočníka, který chytá míč, k chybám a získkem míče vytvářejí příležitosti k rychlému útoku. Sousední obránci zajišťují spoluhráče a když je v obtížích, snaží se mu pomoc.</p>	<p>Základní postavení proti útočníkovi s míčem (váha rovnoměrně na obou nohách, natočení na stranu střelecké paže, ruce připravené k akci). Rychlý pohyb nohou, vysouvání, posuny stranou, zasouvání. Těsné bránění s kontaktem útočníka čelně v situaci 1 vs. 1. Časové, směrové a prostorové vnímání.</p>
Hra Brankáře		
<p>Základní úkoly</p>	<p>Základní postavení a přemístování v brance vhodné k zmenšování střeleckého úhlu. Základy chytání z prostoru křídla.</p>	<p>Přesuny v brance, úkroky stranou. Postavení u bližší tyče při střelbě z prostoru křídla.</p>
Zahájení hry / hody		
<p>Výhoz Vhazování Volný hod Hod brankáře</p>	<p>Základní postavení. Postavení a činnost spoluhráče. Založení rychlého útoku.</p>	<p>Zdokonalování jednotlivých činností. Zahájení hry s důrazem na přesné a rychlé rozehrání, které může vést k jednoduchému zakončení.</p>

10.4 Školní kurikulum pro pokročilé

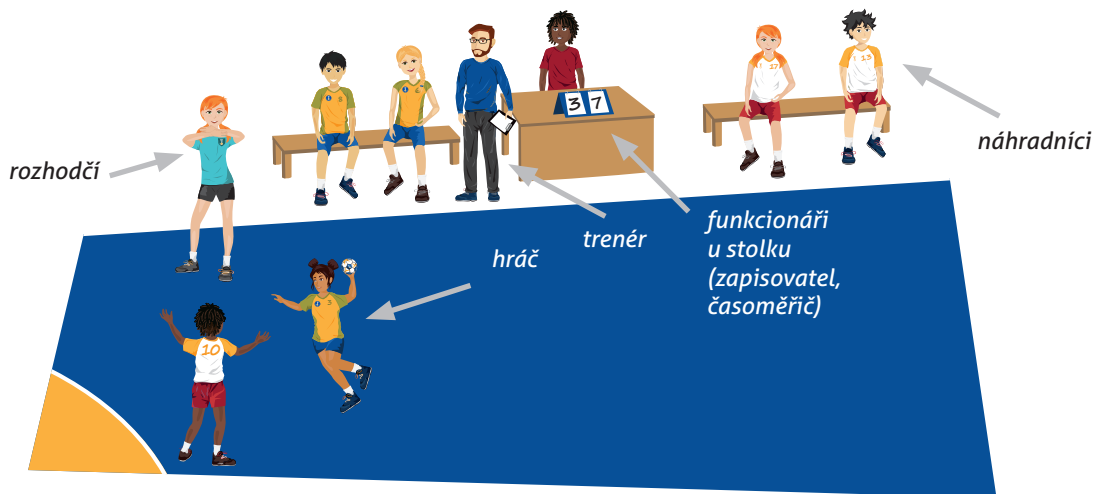
4. úroveň: Přechod na oficiální hřiště a házenou 7 vs. 7

Taktické problémy	Rozhodovací proces a druhy pohybu	Dovednosti
Rychlý útok		
Přechod do rychlého útoku <i>Hra 6 vs. 6 na středním nebo oficiálním hřišti. Hra 7 vs. 7</i>	Pochopení přechodu v jednotlivých sledech a taktických principů rychlého útoku. Rozpoznat kdy je třeba snížit tempo hry a přejít do postupného útoku.	Provést akci odpovídající hráčské funkci v jednotlivém sledu (vlně) rychlého útoku. Přihrát na různou vzdálenost a různým směrem běžícímu hráči.
Postupný útok		
Udržení míče ve hře proti dvouřadému obrannému systému <i>Hra 6 vs. 6 na menším nebo regulérním hřišti. Hra 7 vs. 7</i>	Vhodné využívání prostoru na velkém hřišti, porozumění základním taktickým úkolům hráčských funkcí (křídla, spojky, pivot). Součinnost družstva (cirkulace míče) pro kontinuitu hry, vytváření tlaku na obránce a využívání výměny míst. Snaha o vytvoření početní výhody na straně, kde je míč, neztratit míč.	Přihrávání na větší vzdálenost a chytání míče pod tlakem obránců. Použití různých přihrávek v jednotlivých hráčských funkcích dle herní situace. Zvolit akci odpovídající průběhu hry.
Pronikání mezi obránce a kontinuita hry <i>Hra 6 vs. 6 na středním nebo regulérním hřišti. Hra 7 vs. 7</i>	Při hře 6 vs. 6 využívat záběhů za obranu (křídla do prostoru pivota) nebo pokračovat v nátlakové hře se zapojením křídel. Při hře 7 vs. 7 rozpoznat nevýhody jednotlivých obranných systémů (3:3, 5:1, 4:2, 3:2:1) a jak tyto systémy překonat využitím individuálních či skupinových činností.	Klamání s míčem na malém prostoru: <ul style="list-style-type: none"> • náznaky přihrávek a střelby, změny směru a rychlosti v rámci uvolňování. Přesné přihrát pod tlakem obránce. Přihrát pivotovi se správným načasováním. Využít skupinové součinnosti s větší intenzitou a variabilitou.
Vytvoření vhodné střelecké příležitosti <i>Hra 6 vs. 6 na středním nebo regulérním hřišti. Hra 7 vs. 7 herní cvičení s pivotem 3 vs. 2</i>	Pochopit úkoly pivota a využít jeho součinnost se spojkami: <ul style="list-style-type: none"> • jako pivot vyhrát souboj o postavení, narušit obrannou součinnost, uvolnit se do prostoru pro chycení míče, • spojky: podle postavení pivota přizpůsobit náběh a vytvořit mu tak prostor nebo sám využít reakci obránců na střelbu. 	Klamavé pohyby s míčem k vytvoření prostoru pro pivota. Vyhrát souboj o postavení, chycení míče a následná střelba. Provést pivotovou obrátku na obě strany včetně zakončení průniku střelbou.
Návrat do Obrany		
Získat míč, zastavit či přerušit protivníkům rychlý útok	Rozpoznat nutnost rychlého návratu a obrany soupeřova rychlého útoku. Ihned po ztrátě míče využít celoplošné obrany. Návrat k odpovídající hráčské funkci a herní situaci, neztratit vizuální kontrolu míče i přímého soupeře.	Obranné činnosti jednotlivce na velkém prostoru. „Čtení“ hry s úmyslem získat míč a založit rychlý útok. Získání míče bez nedovoleného tělesného kontaktu s útočníkem.

Taktické problémy	Rozhodovací proces a druhy pohybu	Dovednosti
Poziční obranný systém		
Obrana prostoru <i>Hra 6 vs. 6 na středním nebo oficiálním hřišti. Hra 7 vs. 7 s víceřadými obrannými systémy (3:3, 5:1, 4:2, nebo 3:2:1)</i>	Při hře 6 na 6 pochopit úkoly na jednotlivých hráčských funkcích zónové obrany. Porozumět konceptu hry s vyváženou obranou nebo dokonce s početní převahou obránců v blízkosti míče, využití obranných činností jednotlivce i součinnosti skupin obránců. Zvládnout součinnost v obranných činnostech tak, aby se zamezilo střelbě z blízka nebo z proskoku a snažit se vyprovokovat útočníky k chybě.	Anticipační obranné jednání vedoucí k získání míče bez nepovoleného tělesného kontaktu. Dovednosti při obranné činnosti 1 vs. 1 a bránění pivota. Správné postavení a zavírání prostoru pro přihrávku pivotovi.
Hra Brankáře		
<i>Brankářská činnost proti střelbě z různých prostorů a situací (rychlý útok)</i>	Rozeznat základní faktory důležité pro chytání střel z prostorů různých hráčských funkcí: střelecký úhel, směr odrazu, střelecká vzdálenost, pozice a pohyb střelecké paže, načasování zákroku. Anticipace střelecké akce bez předčasných pohybů. Rozhodnutí, kdy založit rychlý útok, a kdy zpomalit hru a zahájit přechod do postupného útoku.	Využití pohybu k zakrytí co největší části branky vlastním tělem. Chytání střel do horní střední i dolní části branky a z obou stran. Začátek spolupráce s blokem. Chytat střely přímé i obloučkem. Využití přihrávky na dlouhou vzdálenost.
Zahájení hry / hody		
Výhoz Vhazování Holný hod Hod brankáře	Využití situace včetně překvapivých variant (rychlé rozehrání výhozu po obdržené brance).	Využití individuální a skupinové taktiky dle herní situace.

S těmito detailně rozpracovanými materiály dostáváte dobrý základ a námět pro přípravu vašich tematických plánů pro jednotlivé úrovně. Připravte si program, který bude vyhovovat vaší škole, i když teprve začínáte získávat zkušenosti s výukou házené. Jako začínající trenéři nebo učitelé si potřebujete stanovit cíle, které poté převedete do praxe a naučíte vaše svěřence jednotlivé dovednosti a vysvětlíte jim souvislosti dané činnosti a herní situace. Věříme, že dokážete inspirovat a vychovat řadu hráčů a jedinců, kteří naleznou zálibu v házené na celý život.

V rámci výukového procesu je důležité organizovat soutěže a doprovodné akce. Tyto aktivity rozvíjí hráče a ti pak mají možnost soutěžit s vrstevníky, bavit se hrou mimo klasické tréninky, a zároveň tím propagovat házenou. Soutěže jako festivaly, turnaje, školní ligy jsou důležité nejen pro zábavu dětí, ale i pro rozvoj učitelů a trenérů a propagaci házené, a proto by měly být nedílnou součástí vašeho školního kurikula.



11.1 Festivaly

Festival je oslavou sportu a je to také klíčová událost pro úspěšnost programu házené ve škole. Ačkoliv v soutěžích bývá cílem zvítězit, při hraní na festivalech, je zdůrazňována možnost bavit se hrou, a přitom zvyšovat svoji fyzickou zdatnost, což jsou stěžejní komponenty pro vyvážený fyzický i mentální vývoj každého mladého hráče. Festival by měl být zaměřen na zábavu všech, nejen jednotlivce či skupiny hráčů a poskytovat tak příležitosti pro hraní rekreačním, výkonnostním i zkušenějším hráčům.

Festivaly poskytují skvělou příležitost k dalšímu rozvoji celé sportovní komunity tím, že učitelům a trenérům nabízí zároveň možnost dalšího vzdělávání a výměny zkušeností s tvorbou programů výuky a nalézání řešení problémů, se kterými se setkávají ve svých školách či klubech v každodenním procesu.

ORGANIZACE

Festivaly lze organizovat v hale, ve venkovních prostorech nebo v kombinaci obou prostředí. Týmy mohou být smíšené, ať už se to týče pohlaví, věku nebo školních tříd, s důrazem na týmový duch, bez ohledu na výsledek. Pohybové nebo průpravné hry, dovednostní soutěže a závody mohou být skvělým způsobem, jak žákům začlenit oblíbené kurikulum házené do festivalu, přičemž jejich pravidla lze přizpůsobit různým hracím podmínkám, úrovni hráčů a prostorovým možnostem.

PŘÍKLADY FESTIVALŮ

Školní festival

Školní festival je skvělá příležitost k soutěžní aktivitě, která nepotřebuje mnoho administrativních náležitostí, protože učitel zná prostředí (hala hřiště), a může ovlivnit a kontrolovat trvání akce a využití pomůcek.

Oblastní festival

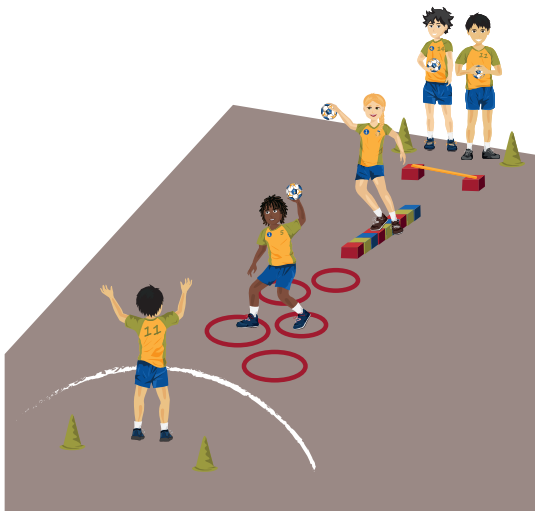
Oblastní festivaly jsou nejen soutěžní příležitostí, ale také možností k setkání učitelů a trenérů za účelem podpory rozvoje našeho sportu. Vzhledem k tomu, že i kurikula se vyvíjí, mohou se učitelé jednotlivých škol navzájem poučit jeden od druhého.

Městský festival

Pro městský festival, je výhodný velký venkovní prostor (např. park, městské centrum), aby se obyvatelé města mohli podívat na soutěž. Také do organizace se mohou zapojit i učitelé a žáci vyšších stupňů škol, či sportovní organizátoři z města.

ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Festivaly vyžadují minimální množství administrativy, obvykle jen několik učitelů a malou skupinu vyškolených dobrovolníků, kteří jsou zapotřebí při organizaci události. To platí zejména o městských či oblastních festivalech. Rodiče mohou vypomoci při organizaci festivalu a zřízení koordinátora mezi nimi a školou / městem považujeme za prioritu.



Do organizace festivalu můžete zapojit učitele, koordinátory tělesné výchovy, akademické a sportovní pracovníky a spolek rodičů a učitelů, a na úrovni města či oblasti mohou být zapojeni i další lidé.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Nedostatek prostoru

To bývá častým problémem festivalů, a řešením může být uzpůsobit sektory či hřiště k jednotlivým aktivitám a využít i okolní prostor kolem hrací plochy, např. zmenšení branek, brankoviště, šířky a délky hřiště, snížením počtu hráčů v družstvu, zkrácení času pro jednotlivé aktivity, zmenšení počtu sektorů.

Nedostatek času

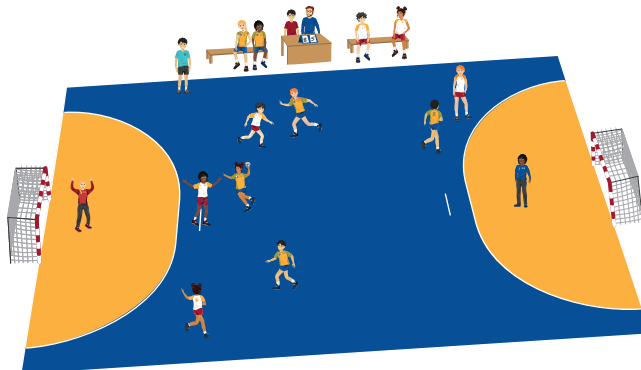
Čas je jeden ze základních elementů k realizaci festivalu, aby splnil účel. V konečném důsledku je lepší, uskutečnit 90minutový dobře organizovaný festival, než neorganizovat nic. Proto je důležité přesně zorganizovat všechny aktivity, a soustředit se více na kvalitu než na kvantitu.

Málo organizátorů

Personální zabezpečení je běžný organizační problém, ale festivaly mají tu výhodu, že umožňují organizaci, která vyhovuje vašim možnostem. Proto je lepší začít s menším festivalem, a s možnostmi které máte, než se pouštět do složitých akcí, bez dostatečně velkého organizačního týmu.

11.2 Turnaje

Turnaj je skvělá soutěž, která může ukázat úroveň a vývoj hráčů, týmů, tříd či školních výběrů v porovnání se stejně starými skupinami žáků. Házenkářské turnaje potřebují mít jasně daná pravidla a je důležité respektovat určité náležitosti. K jeho organizaci je zapotřebí určitý prostor, rozhodčí, prostředky / osoby pro administraci a čas na pořádání. Turnaj už je založen na výsledcích a porovnávání výkonnosti družstev či jednotlivých hráčů, ukazuje vyspělost hráčů a jak jsou schopni řešit herní situace i pod tlakem výsledku na odpovídajících úrovních (viz níže). Na výsledky v turnaji mohou být navázány odměny či příjmy z grantů, které mohou být zdrojem financování nového vybavení, zvýšeného počtu zaměstnanců klubu či finančních zdrojů k cestování na další soutěže.



ORGANIZACE

Turnaje mohou být organizovány podle výkonnosti a úrovně hráčů, od rekreačních až po výkonnostní, nebo mohou být otevřené a týmy se mohou utkat bez rozlišování výkonnostních kategorií. Při organizaci turnaje je důležité řádně určit pravidla pro danou kategorii nebo podkategorii v rámci nich, kontrolovat dodržování pravidel, ale zároveň zajistit i radost ze hry. Když budete začínat s organizací turnaje, může být otevřenější, skupiny či družstva mohou být kombinována z více kategorií či úrovní hráčů. Postupem času s nárůstem zájmu, počtu skupin či družstev se budou jednotlivé skupiny / kategorie specifikovat. Zároveň se během turnajů bude pod vedením učitelů nebo trenérů zlepšovat výkon hráčů.



PŘÍKLADY TURNAJŮ

Školní turnaj

Školní turnaj může nabízet hráčům první zkušenosti se soutěží a porovnání se v utkání. Hráči mohou být náhodně vybráni do družstva, nebo se sami rozdělit do jednotlivých družstev.

Turnaj městské části

Tyto turnaje mají být pobídkou pro další soutěžení a měly by se jich účastnit vítězové celoškolských turnajů, pro něž účast má být odměnou za jejich tvrdou práci a pobídkou k pokračování v jejich tréninkovém úsilí. V každém případě je zapotřebí ocenit snahu všech hráčů a motivovat je v pokračování v jejich aktivitě v tréninkovém procesu.

Turnaj města

Městský turnaj může být organizován pro vítěze dílčích turnajů jako vyvrcholení práce s mládeží a ukázat jejich progres celé komunitě. Může to být nejen ocenění pro hráče, ale také pro práci učitelů a trenérů.

Poznámka: Podrobnější informace k organizaci turnaje či možnosti rozdělení hřiště naleznete na stranách 118-119.

ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Pro organizaci turnajů je zapotřebí více administrativy, aby byla pravidla srozumitelná a mohla být dodržována, hladký průběh turnaje, aby hráči mohli podávat co nejlepší výkony a učitelé a trenéři se mohli soustředit na vedení hráčů při utkáních. Vhodné je také zřídit organizační komisi, která koordinuje návaznost utkání, ale také rozhodčí a další organizátory. Turnaj může být i vrcholem hodnocení, kdy hráči se mohou ve hře realizovat a ukázat své dovednosti, které se během tréninku naučili. Do organizace turnaje se mohou zapojit učitelé, vedoucí družstev, trenéři, ale i hráči, rozhodčí, rodiče, a další dobrovolníci.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Nedostatek rozhodčích a / nebo funkcionářů u stolku

Na této úrovni je jednoduché vyškolit dobrovolníky pro rozhodování a činnosti u stolku. Na tyto funkce mohou být vyškoleni i žáci.

Nedostatek prostoru

Hrací prostor je jedním z klíčových faktorů organizace turnaje. Při úpravách pravidel je důležité, aby byl zachován smysl hry a úpravy nepoškodily kvalitní průběh turnaje.

Nedostatek času

Hrací doba může být upravena, aby mohla být odehrána všechna utkání. Nicméně časový úsek by měl být dost dlouhý na to, aby hráči mohli projevit své dovednosti a hraní dostatečně prožít.

11.3 Školní ligy

Školní liga je dlouhodobá soutěž, která vyžaduje dostatek prostoru a odpovídající organizační zajištění. Ligy umožňují žákům rozvíjet jejich herní kompetence v rámci vyučovacího procesu a mohou být pozitivní motivací pro další činnost jak hráčů, tak učitelů. Učitel / trenér nebo jejich malá skupina mohou snadno koordinovat a organizovat ligu, využít školní prostor nebo prostor klubu, který je k dispozici pro výuku nebo trénink.

ORGANIZACE

Ligy mohou být organizovány podle různých kritérií, jako např. úroveň žáků, věk, pohlaví, zájem (rekreační, výběrové) a další specifické faktory. Ligy mohou být organizovány před, v rámci nebo po školním vyučování. Samotná realizace nevyžaduje velké množství organizačních pracovníků (záleží na způsobu organizace ligy, např. jednotlivá utkání nebo turnaj).

PŘÍKLADY ŠKOLNÍCH LIG

Ligy mohou být různých forem, od smíšených, přes specifické pro věkovou kategorii a pohlaví, podle toho, jak se organizátoři domluví. Např. pro čtyřtýdenní školní ligu pro 50 žáků je můžeme rozdělit do 4 smíšených družstev, přičemž každý tým odehraje 9 utkání (3 utkání proti každému týmu), a poslední dva hrací dny vyvrcholí utkáním o třetí místo a o vítěze ligy. Tento formát ligy vyžaduje jedno utkání denně před začátkem vyučování a pod dozorem jednoho učitele, roli rozhodčích a zapisovatelů mohou zastat žáci.

ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Při přípravě ligy je nejvíce administrativní práce při skloubení školního rozvrhu jednotlivých družstev během roku / sezóny, potom v průběhu ligy už je administrativních úkonů méně. Do organizace můžete zapojit učitele, trenéry, vychovatele, žáky, popř. i rodiče.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Příliš mnoho žáků

Při přípravě ligy je zapotřebí se vypořádat s řadou organizačních a administrativních problémů v souvislosti s počtem účastníků.

Například když první stupeň základní školy má 500 žáků, tak se nemohou školní ligu účastnit všichni žáci a třídy, ale je zapotřebí udělat výběry a rozdělit je do skupin podle ročníků (společně 1., 2. a 3. ročník a 4. a 5. ročník).

Nedostatek času, problém s dostupností hřiště

V případě, že organizujete školní ligu mezi více školami, je zapotřebí zkoordinovat dojezdy hráčů, možnosti školy, dostupnost hřiště a učitelů.

V tomto případě pomůže, když určíte hrací den a čas napříč školním rokem a všichni s tím budou počítat (například první úterý v měsíci, každý druhý čtvrtek apod.).

Poznámky:

Festivally, turnaje a školní ligu jsou důležité pro komplexní rozvoj hráčů. Soutěže jsou pro ně možností konkurence, ale v pozitivní a milé atmosféře, kdy se učí nejen hráči, ale zároveň se zdokonalují i učitelé / trenéři při vedení družstva, a i při organizaci těchto soutěží. Navíc i celá komunita se může poučit a zjistit jaký význam mají soutěže pro děti a mládež a mohou být nápomocni při organizaci či zajištění chodu akce. Také hráči se poznávají a tvoří se zde přátelské vazby, které jsou mnohdy na celý život. S respektováním principů hry fair play a motta tohoto programu „Zábava, radost a zdraví“, rozvíjíte jedince po všech stránkách a hodnoty, které každý hráč získá, budou důležité i pro jeho běžný život.

Autoři této knihy chtějí poděkovat Dr. Hassanovi Moustafovi za podporu rozvojových programů, z nichž jeden je Házená ve škole. Tento program má za cíl představit, propagovat a rozšířit házenou po celém světě zejména u nejmladší generace. Dále bychom chtěli poděkovat Amal Khalifě za její vizi a neúnavnou práci během formálních a administrativních procesů. Recenzenti Dietrich Späte a doc. František Táborský velmi pomohli v odborné redakční činnosti a patří jim velký dík za recenzi a pomoc při finalizaci této publikace.

Je zapotřebí zmínit tvrdou práci v zákulisí a poděkovat za ni celému týmu IHF v sekretariátu ve švýcarské Basileji.

Autoři doufají, že kniha Házená ve škole, průvodce pro učitele, pomůže nejen učitelům, ale i trenérům a všem kdo pracují s mládeží. Při používání knihy mohou nalézt náměty ke každodenní práci a inspirovat své hráče. Ti získají kladné návyky a mohou být pohybově aktivní po celý život, a tím se vytvoří celé generace milovníků házené. Ze všech výhod, které tento skvělý sport nabízí dětem, jsou nejdůležitější zábava, radost a zdraví.



13. REFERENCE

Bana, P., Späte, D., Lund, A., Strub, P., & Khalifa, A. (2011). Teaching Handball at school, Introduction to handball for students aged 5 to 11. International Handball Federation.

Buchheit, M. The 30-15 Intermittent Fitness Test: accuracy for individualizing interval training of young intermittent sport players. J Strength Cond. Res., 22: 365-374, 2008.

Bunker, B. & R. Thorpe. The curriculum model. Rethinking games teaching. R. Thorpe, Bunker, D., & Almond, L. Loughborough, University of Technology, Loughborough: 7-10, 1986.

Czerwinski, J., & Táborský, F. (1997). Basic Handball: Methods, Tactics, Technique. European Handball Federation.

Estriga, L. (2019). Teaching and learning handball: step-by-step. A teacher's guide.

Hapkova, I. (2009). Handball does not always mean Handball. European Handball Federation.

Lund, J., & Tannehill, D. (2010). Standards-based physical education curriculum development. Burlington, MA: Jones and Bartlett Publishers.

Marczinka, Z. (2016). Playing Handball: A Comprehensive Study of the Game. Hungarian Handball Federation.

Rot, C. (2013). Mini-Handball: A Guidebook for Building a Successful Youth Program. University of Minnesota.

Sassi, R. H., Dardouri, W., Yahmed, M. H., Gmada, N., Mahfoudhi, M. E., & Gharbi, Z. Relative and absolute reliability of a modified agility T-test and its relationship with vertical jump and straight sprint. J Strength Cond. Res., 23(6), 1644-1651, 2009.

Tannehill, D., van der Mars, H., & MacPhail, A (2013). Building effective physical education programs. Burlington: MA: Jones and Bartlett Publishers.

**Více informací můžete nalézt online v IHF Edukačním Centru:
<http://ihfeducation.ihf.info/>**



14.1 Příklad krátkodobého plánu

	Cíle vyučovací jednotky / hlavní téma	Organizační formy výuky
1. den	<p>Připravit příjemné, pozitivní a zábavné prostředí pro výuku házené.</p> <p>Vysvětlit základní pravidla (nejlépe ukázkou, např. co může udělat hráč s míčem, jak vstřelit branku, jak bránit).</p> <p>Vstupní hodnocení: Určit úroveň hráčů a určit, na kterých činnostech je zapotřebí pracovat, což má být realistické, zábavné a účelné pro danou skupinu hráčů.</p>	<p>Pohybové hry Průpravné hry 3 vs. 2 + Br Průpravné hry 3 vs. 3 s osobní obranou a důrazem na rozvoj HČJ</p>
2. den	<p>Rozvoj týmové součinnosti v držení míče:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Přihrávání a chytání míče v pohybu. - Rozvoj HČJ na bázi chytání a přihrávání. - Uvolňování se bez míče do volného prostoru vhodného pro chycení míče. <p>Rozvoj dovedností a rozvoj koordinace a zkrácení přípravné fáze pro přihrávku.</p>	<p>Pohybové hry Přihrávání ve dvojici s jedním míčem v pohybu Hry založené na vypichování 3 vs. 1 nebo 3 vs. 2 Průpravné hry 3 vs. 2 + Br</p>
3. den	<p>V početní výhodě vytvořit vhodnou situaci pro přihrávku nebo pro driblink nebo vhodnou střeleckou příležitost.</p> <p>Hra bez míče, kdy hráč se má uvolnit pro míč a pomoc spoluhráči s míčem nebo roztáhnout hru a vytvořit větší prostor pro hráče s míčem. Rozvoj následných činností (chycení míče v běhu a střelba), nácvik troj i dvoj krokového rytmu před střelbou.</p>	<p>Pohybové hry Hry založené na vypichování 4 vs. 2 nebo 2 vs. 1 Přechod do útoku 2 vs. 1 Průpravné hry 4 vs. 3 + Br</p>
4. den	<p>Rozvoj rozhodovacích schopností, kdy je vhodná střelecká příležitost, kdy přihrát a kdy driblovat.</p> <p>Situace „Hod' a běž“.</p> <p>Rozvoj následných činností (chycení míče v běhu a střelba), nácvik troj i dvoj krokového rytmu před střelbou.</p>	<p>Pohybové hry 1 vs. Br Průpravné hry 4 vs. 3 + Br</p>
5. den	<p>Fair play a odvaha</p> <p>Rozvoj součinnosti a týmové hry v přípravě vhodných střeleckých příležitostí.</p> <p>Snaha o opětovné získání míče po ztrátě míče a změna rolí z útočných na obranné.</p>	<p>Mezitřídní turnaj</p> <p>Herní forma Br + 3 vs. 3 + Br s osobní obranou po celém hřišti</p>
6. den	<p>Rozpoznání vhodné situace, kdy hrát 1 vs. 1 bez míče a uvolnit se pro míč. Klamavé pohyby bez míče. Rozvoj řešení situace hod' a běž. Obránce vychýlený z obranné pozice a využití volného prostoru útočníkem.</p>	<p>Pohybové hry Herní forma Br + 3 vs. 3 + Br s osobní obranou po celém hřišti Situace 1 vs. 1 s podporou spoluhráčů</p>
7. den	<p>Taktické principy početní výhody v útočné činnosti.</p> <p>V obranné činnosti rozpoznat kdy těsně obsadit útočníka a kdy se snažit vypíchnout míč.</p>	<p>Pohybové hry Herní forma Br + 3 vs. 3 + Br s osobní obranou po celém hřišti Herní cvičení (2 vs. 2 s podporou spoluhráčů)</p>
8. den	<p>Hodnocení výkonnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Určení úrovně hráčů a jejich zlepšení. 	<p>Průpravné hry 3 vs. 2 Pohybové hry Herní forma Br + 3 vs. 3 + Br s osobní obranou po celém hřišti</p>

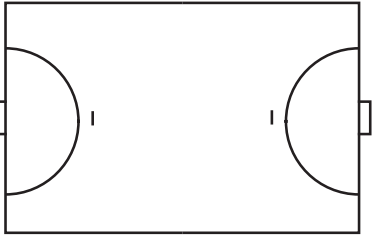
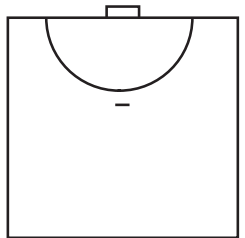
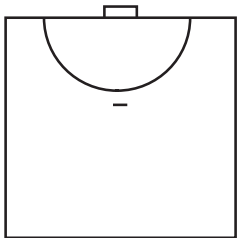
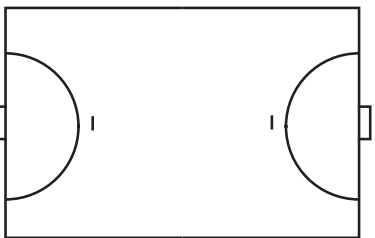
DŮLEŽITÉ ČÁSTI TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY – příklad

Zejména učitelé a trenéři začátečníci níže naleznou strukturované doporučení, jak si připravit trénink. Se vzrůstajícími zkušenostmi přípravy na trénink mohou být více flexibilní. Soustředíme se také na základní cíle výuky házené.

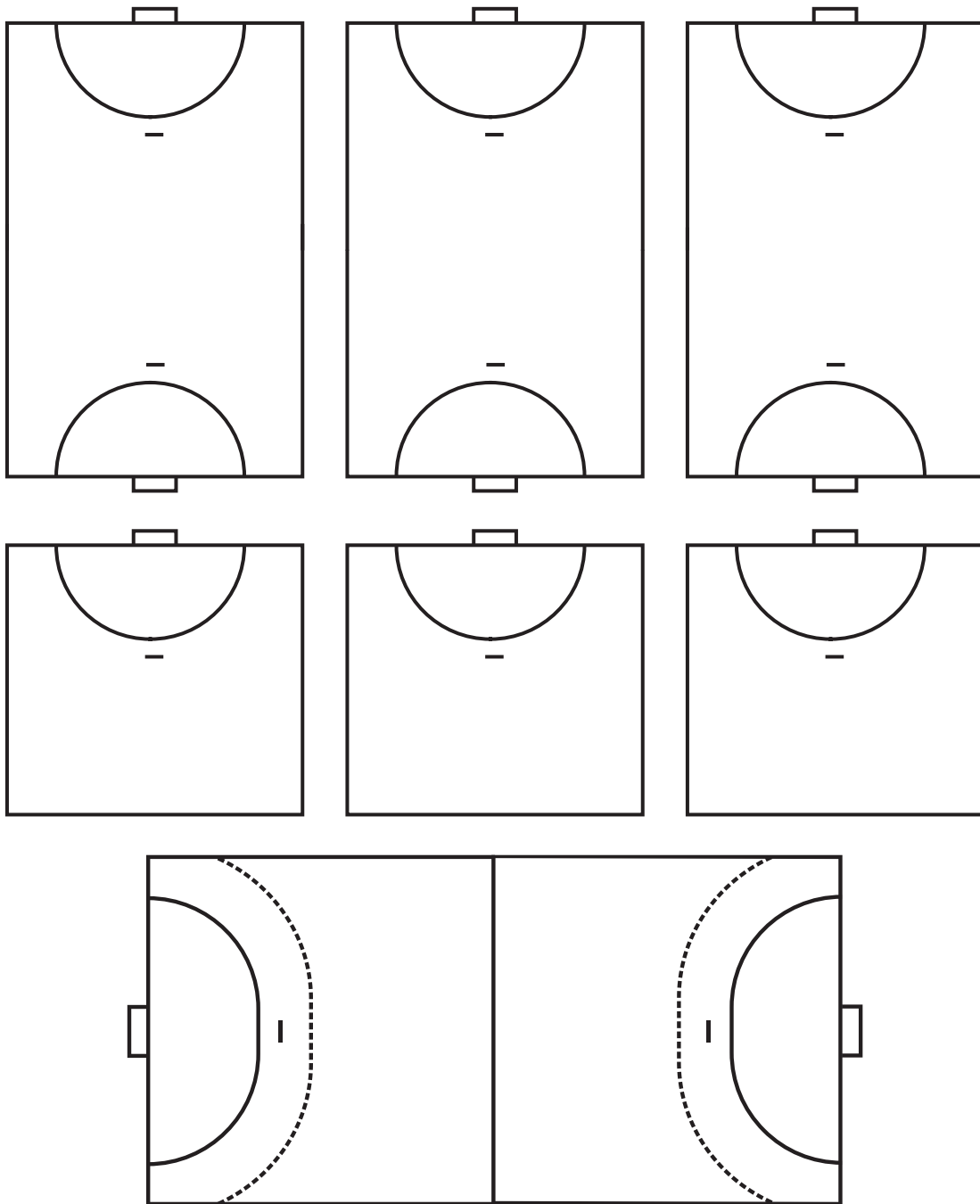
Hlavní cíle výuky: rozvíjet taktické dovednosti v útoku, přechodu do rychlého útoku, vytvoření si vhodné střelecké příležitosti; zdokonalování střelby (rozmanitost typů střelby i umístění).

Cíle	Výukové úkoly	Organizace (náměty)	Zaměření výuky (aplikace pravidel, klíčové body, otázky)	Čas
Úvod a rozcvičení				
Aktivní a zábavná rozcvička Rychlé a adekvátní zapojení míče / dovednosti s míčem	Přihrávaná-honička Dva hráči si přihrávají snaží se dotknout míčem jiné dvojice (hráči se drží za ruce), jakmile hráči chytanou honěnou dvojici, vymění si role.	Vytvořit skupiny po čtyřech hráčích s jedním míčem	Dívat se kolem sebe, na spoluhráče, ale i ostatní skupiny; součinnost dvojice při přihrávání – chytání a snaže se zorganizovat, aby se dotkli míčem honěných hráčů. S míčem pouze 3 kroky, když je u dvojice blízko snaží se jich dotknout míčem, když daleko přihraje spoluhráči.	9:00-9:05 (5 min)
Hlavní část (rozvoj dovedností a herní část)				
Rozdělit prostor a připravit několik stanovišť s různými úkoly. Vytvořit malé skupiny (družstva) a vysvětlit jim posloupnost úkolů a rotaci na jednotlivých stanovištích. Na jednotlivých stanovištích by se měly střídát hry s více cvičeními.				
Zaměření se na roztažení hry a přechod do útoku	Hry na více branek (3 vs. 3)	Skupiny šesti hráčů s jedním míčem	„Čtení“ hry a uvolnění se bez míče. Přihrání volnému spoluhráči do vhodné pozice. Snažit se roztáhnout hru a také vpřed do volného prostoru po odehrání míče.	9:05-9:32 (27 min)
Technika přihrávání	Nácvik přihrávání a zdokonalování koordinace	Jednotlivé úkoly na zdokonalení koordinace nohou a paží (přihrávkové cvičení)	Činnost nohou v koordinaci s pohybem paží (koordinace po chycení míče, pozice odhodové paže a koordinace po odhození míče).	
Zaměření se na roztažení hry a přechod do útoku	Přihrávané (3 vs. 3), po přihrání míče vyběhnout mimo hrací plochu a zpět, oběhnout kužele atd.	Ohraničení hrací plochy kužely	„Čtení“ hry, který hráč běží vykonat úkol, který se již vrací, jaká je pozice obránců. Hráči bez míče po vykonání úkolu se vrací do volného prostoru pro přihrávku.	
Týmová práce pro vytvoření střelecké příležitosti	Hra 4 vs. 4 nebo 3 vs. 3 s brankáři na malém hřišti	Více družstev rozděleno na 2 či více hřišť	Fair play Součinnost hráčů v útoku a v obraně	9:32-9:47 (15 min)
Ukončení				
Krátké zhodnocení, jak vyřešit početní výhodu v útoku	Poděkování za účast hráčů a vyzvednutí nejlepších řešení, situací v tréninku	Celé družstvo dohromady stojí nebo sedí před / kolem učitele	Co uděláte, když chytne míč? Co uděláte, když nemáte míč? (otázky se týkají útočných činností)	

14.2 Příklad formuláře pro tréninkovou jednotku

Datum:	Čas:	Číslo cyklu / jednotky:
Místo:	Kategorie:	Počet žáků:
Pomůcky:		
Cíle jednotky:		
Doba trvání (intenzita)	Obsah	Poznámky
1-5´	Úvod a zahřátí	<i>Jak rozdělit skupinu... Modifikace... Na jaké dovednosti se zaměříme... Klíčové body... Technika... Pravidla ... Jak vstřelit branku...</i> <i>Hlavní hra, cvičení, ve kterém máme učit/rozvíjet dovednosti...</i> <i>Hlavní úkoly / cíle vyučovacího procesu: - rozvoj rozhodovacího procesu a využití správné techniky v návaznosti na danou herní situaci...</i> <i>Intenzita záleží na délce aktivity a vývoji</i> <i>Soutěžní úkoly, motivování a hodnocení</i>
5-20´ (zvyšující se)		
20-60´ (střední)	Hlavní část (rozvoj)  	
(vysoká)		
3-15´ (střední až nízká)	Závěrečná část a zhodnocení	

Házenkářské hřiště



14.3 Průvodce pro akce ve škole

Hlavní body při organizaci soutěže:

1. Místo, datum, trvání
2. Organizátoři a dobrovolníci
3. Počet hracích ploch
4. Registrační formulář, informace o termínech, startovním, a další administrativní informace, jak bude zabezpečena akce, občerstvení
5. Maximální počet týmů
6. Informace o rozhodčích a dalším odborném zázemí (učitelé, trenéři, mládež)
7. Počet skupin
8. Pravidla hry / délka utkání, pravidla soutěže
9. Základní informace o zahájení a ukončení soutěže

Pořadí utkání ve skupině:

3 týmy		5 týmů		6 týmů		7 týmů				8 týmů			
1	2	1	2	1	4	1	4	1	6	2	3	3	6
3	1	3	4	2	5	2	5	2	4	1	5	2	8
2	3	5	1	3	6	3	6	7	3	7	4	5	4
		2	3	5	1	7	1	6	5	6	8	6	1
		5	4	4	2	5	4	1	2	1	2	3	7
		1	3	3	1	2	3	4	7	3	4	4	8
		2	5	6	2	6	7			5	6	2	6
		4	1	5	3	5	1			8	7	3	5
4 týmy		3	5	6	4	4	3			4	1	1	7
1	2	4	2	1	2	6	2			5	2	4	6
3	4			3	4	5	7			8	3	8	5
1	3			5	6	3	1			6	7	7	2
2	4			2	3	4	6			4	2	1	3
1	4			1	6	7	2			8	1		
2	3			4	5	3	5			7	5		

Poznámka:

Vypočítání počtu utkání ve skupině může být provedeno podle následného vzorce:

$$\text{Počet utkání} = \frac{\text{Počet týmů} \times (\text{počet týmů} - 1)}{2}$$

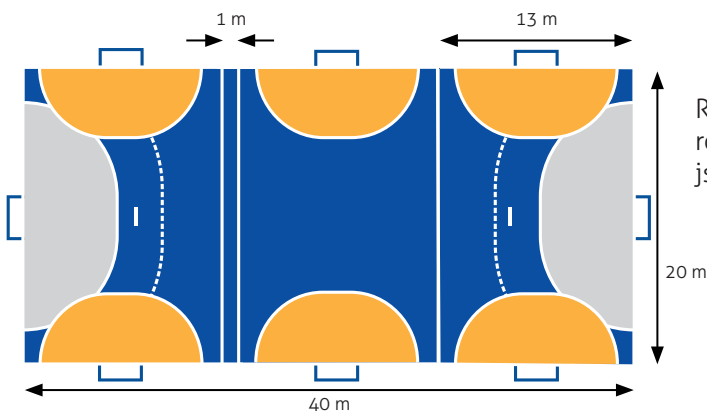
$$\text{počet utkání} = \frac{5 \times (5 - 1)}{2} = 10$$

Výsledková tabulka (příklad: skupina 5 týmů)

Datum:		Název soutěže / skupiny:								
Jméno týmu	číslo	1	2	3	4	5	výsledné umístění	rozdíl branek	body	pořadí
	1									
	2									
	3									
	4									
	5									

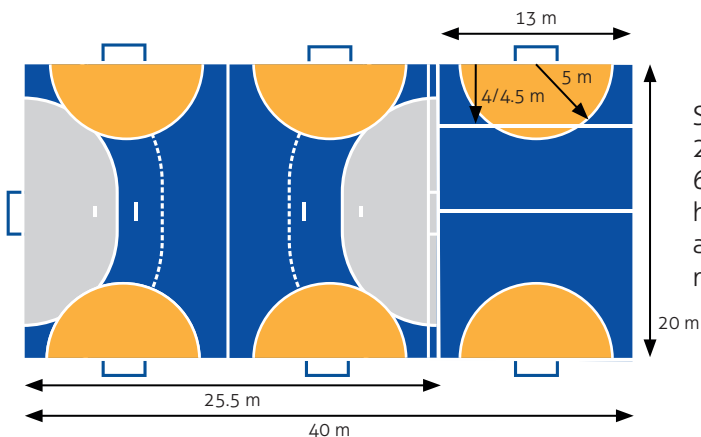
Rozdělení házenkářského hřiště:

Příklad 1



Regulární hřiště může být rozděleno na 3 malá hřiště, která jsou vhodná pro miniházenou.

Příklad 2



Středně velké hřiště (přibližně 25,5 m x 20 m) je vhodné pro hru 6 vs. 6 pro mírně pokročilou úroveň hráčů a dvojřadé obranné systémy a stále zůstává prostor pro jedno malé hřiště pro začátečníky.







ZÁBAVA, RADOST A ZDRAVÍ

HRAJ A UŽÍVEJ HÁZENOU



9 788090 575806