

český svaz
HÁZENĚ



ZÁKLADNÍ PRAVIDLA MINIHÁZENÉ

Platná od 1. 7. 2026

Obsah

1	Úvod	3
2	Hrací plocha	3
3	Hrací doba	5
4	Hrací míč	5
5	Družstvo	5
6	Brankář	7
7	Brankoviště	8
8	Útočná činnost s míčem	8
9	Obranná činnost týmu	11
10	Rozhodčí	14
11	Časoměřič a zapisovatel	14
12	Poznámky	15

1. Úvod

Miniházená – dynamická, rychlá, týmová hra, do které je možné zapojit jakékoliv děti po vysvětlení základních pravidel. Mějme stále na paměti, že **MINIHÁZENÁ NENÍ HÁZENÁ.**

Osvojování herních činností jednotlivce, prožitky a radost ze hry, rozvíjení všech hráčů, týmovost, komunikace a fair play, to jsou základní pilíře miniházené.

Tento dokument by měl sloužit k seznámení trenérů s miniházenou. Cílem tohoto dokumentu je definovat základní principy miniházené a vytyčit základní mantinely pravidel. Naopak jeho cílem není striktně určovat, jak se miniházená hrát smí a nesmí. Hlavní snahou je zajištění ideálních podmínek pro sociální i sportovní rozvoj dětí.

Komentář:

Pro jazykové zjednodušení se v těchto pravidlech všeobecně používá mužský rod pro slova označující hráče, funkcionáře, rozhodčí a další osoby. Pravidla se však používají zcela rovnocenně pro účastníky mužského i ženského pohlaví.

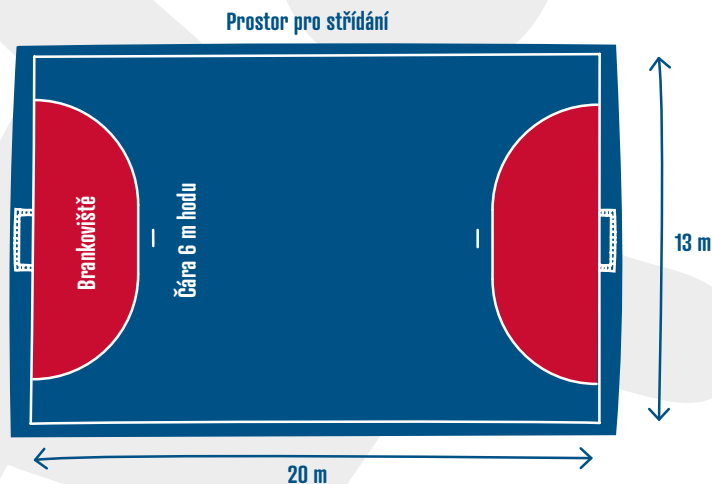
2. Hrací plocha

Hřiště

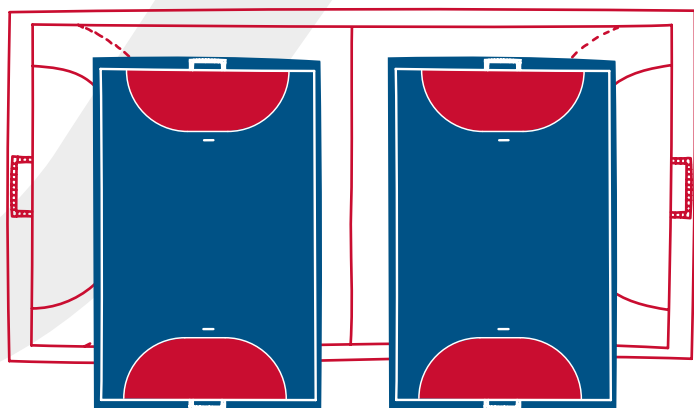
- Hrací plocha je obdélník dlouhý 20 m, široký 13 m a obsahuje dvě brankoviště a hrací pole. Čáry vymezující hrací plochu na delší straně se nazývají postranní čáry. Kratší strany hrací plochy ohraničují vnitřní brankové čáry (mezi tyčemi branky) a vnější brankové čáry (po stranách branky);
- je však možné se vždy přizpůsobit např. menším tělocvičnám ve školách a hřiště zmenšit, ale nemělo by být užší než 13 metrů;
- pro potřeby pravidel je hrací plocha rozdělena (nikoliv čarou) na dvě poloviny; polovina se vymezuje hranicí střídacího prostoru, který zasahuje vždy maximálně do středu hřiště;
- v menších tělocvičnách je možné hrát bez postranních čar, jen o stěny tělocvičny, které je možné brát jako postranní mantinely (v tomto případě by přihrávky o stěny měly být zakázány a dotek míče o stěny by měl vést ke ztrátě míče).

Brankoviště

- Před každou brankou je vyznačeno brankoviště. Brankoviště je ohraničeno čarou brankoviště, která je vyznačena následovně:
 - přímo před brankou ve vzdálenosti 5 m rovnoběžně s brankovou čarou vede 2,4 m dlouhá čára;
 - dva čtvrtkruhy s poloměrem 5 m spojují 2,4 m dlouhou čáru s vnější brankovou čarou.
- V brankovišti má pohyb povolen pouze brankář, žádný jiný hráč by do brankoviště neměl vstoupit;
- šestimetrová čára (6m čára) je 1 metr dlouhá čára přímo před brankou. Je rovnoběžná s brankovou čarou ve vzdálenosti 6 m od ní.



Obrázek 1: Hřiště na miniházenou



Obrázek 2: Na jedno házenkářské hřiště se vejdou 2 hřiště na miniházenou

Branka

- Vnitřní rozměr branky je 240 x 170 cm;
- branka stojí ve středu každé vnější brankové čáry;
- branka by měla být opatřena sítí.



Obrázek 3: Branka na miniházenou

3. Hrací doba

- Doporučená hrací doba je 1 x 15 nebo 2 x 10 minut s přestávkou o délce 2 minuty. Avšak lze ji vždy upravit dle aktuálních možností, tedy hrací doba je variabilní dle potřeby družstev a pořadatele;
- hrací doba začíná hvizdem rozhodčího k zahajovacímu hodu brankáře, a ukončena je automatickým závěrečným signálem veřejného časoměrného zařízení nebo závěrečným signálem časoměřiče či rozhodčího;
 - úvodní hod brankáře provádí družstvo, které vyhrálo los.
- Pokud je stav utkání po skončení regulérní hrací doby nerozhodný a je nutné určit vítěze, pak následuje série 6m hodů, při které 3 hráči z každého družstva střídavě střílí 6m hody. Vítězem je družstvo, které má po první sérii více vstřelených gólů. Pokud je stav i po první sérii nerozhodný, bude střelba pokračovat v obráceném pořadí. Každé družstvo opět nominuje 3 hráče. Vítěz je však nyní určen, jakmile je rozdíl ve skóre v okamžiku, kdy obě družstva absolvovala stejný počet 6m hodů (tzv. „náhlá smrt“).

4. Hrací míč

- Oficiálním míčem je gumový kulatý míč značky Molten PRH/ Molten PHR 2:
 - průměr: 145 mm;
 - hmotnost: 150 g.

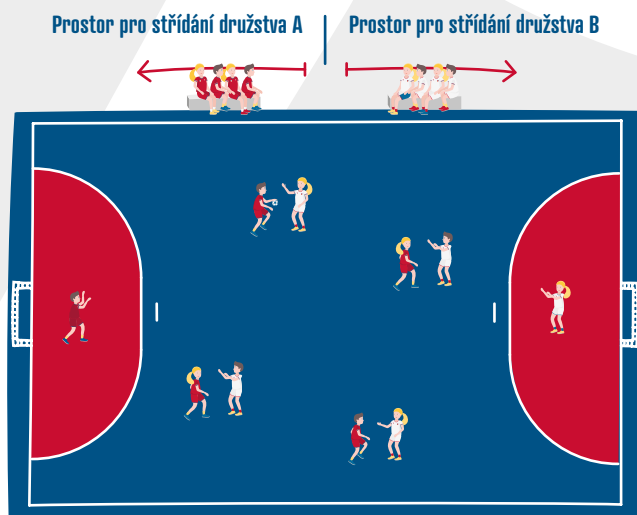
5. Družstvo

- Družstva mohou být smíšená, dívčí nebo chlapecká;
- v jednom družstvu smí být nejvýš 12 hráčů;
- na hrací ploše se smí současně nacházet u jednoho týmu nejvýše 4 hráči v hracím poli a 1 brankář;

- k zahájení utkání musí na hrací plochu nastoupit nejméně 4 hráči včetně brankáře;
- družstvo smí během utkání využít nejvýše 4 funkcionáře družstva;
- družstvo však musí mít jednoho zodpovědného vedoucího družstva;
- všichni hráči jednoho družstva by měli mít jednotné sportovní oblečení;
- hráči musí nosit sportovní obuv;
- hráči nesmí používat nebezpečné předměty (prstýnky, náramky, hodinky apod.).

Střídání hráčů

- Střídající hráči mohou během utkání kdykoliv a opakovaně nastoupit do hry;
- hráč vstupující na hrací plochu nemusí čekat, až střídaný hráč plochu zcela opustí; krátké souběžné působení obou hráčů na hřišti je přípustné;
- střídání je povoleno pouze v prostoru u postranní čáry na vlastní polovině hřiště, v blízkosti lavičky družstva;
- počet střídání není omezen.



Obrázek 4: Hráči na hřišti pro miniházenou s vyznačenými prostory pro střídání

6. Brankář

Brankáři je dovoleno:

- dotknout se při obranném zákroku v brankovišti míče kteroukoli částí těla;
- pohybovat se s míčem v brankovišti bez omezení platných pro hráče v poli;
- opustit bez míče brankoviště a zapojit se do hry v hracím poli; pokud tak učiní podléhá brankář pravidlům platným pro hráče v poli (brankoviště se považuje za opuštěné, jakmile se brankář kteroukoli částí těla dotkne hracího pole za čarou brankoviště);
- zapojit do hry mimo brankoviště na vlastní polovině hřiště, a to formou přihrávek spoluhráčům;
- vstřelit gól do branky soupeře pouze z vlastního brankoviště.

Brankáři není dovoleno:

- opustit brankoviště s míčem;
- dotknout se míče, který leží nebo se kutálí po ploše mimo brankoviště, pokud se sám nachází v brankovišti;
- vrátit se s míčem z hracího pole do brankoviště;
- vstřelit gól do branky soupeře z prostoru mimo vlastního brankoviště;
- zapojovat se do útočné akce (s míčem či bez míče) na polovině soupeře;
 - v případě porušení tohoto pravidla bude nařízen volný hod soupeře.

Komentář:

Opuštění brankoviště brankářem s míčem pod kontrolou má za následek volný hod soupeře.

Hod brankáře

- Hod brankáře se provádí v následujících situacích:
 - zahájení utkání, případně druhého poločasu;
 - po obdržené brance;
 - jestliže rozhodčí zapískal vstup útočícího hráče do brankoviště;
 - když brankář dostal míč ve svém brankovišti pod kontrolu nebo když míč leží v brankovišti bez pohybu;
 - pokud se hráč družstva soupeře dotkl míče, který se kutálel nebo ležel v brankovišti;
 - když míč přešel za vnější brankovou čáru poté, co se ho jako poslední dotkl brankář nebo hráč družstva soupeře.
- Hod brankáře provádí brankář z pravidla bez zapískání rozhodčího z brankoviště, směrem do hřiště přes čáru brankoviště.

7. Brankoviště

- Do brankoviště smí vstoupit jen brankář;
- za vstup do brankoviště se považuje, když se jej, včetně čáry brankoviště, dotkne hráč z pole kteroukoli částí těla;
- při vstupu hráče z pole do brankoviště musí být rozhodnuto následovně:
 - hod brankáře, pokud hráč útočícího družstva vstoupil do brankoviště;
 - volný hod, když do brankoviště vstoupil hráč z pole bránícího družstva, ale nezmařil jasnou brankovou příležitost;
 - 6m hod, když hráč v poli bránícího družstva vstoupil do brankoviště a zmařil tím jasnou brankovou příležitost.
- Pokud hráč zahraje míč do vlastního brankoviště, bude rozhodnuto následovně:
 - gól, pokud míč skončil v brance;
 - volný hod, pokud míč zůstal ležet v brankovišti nebo se brankář dotknul míče a ten neskončil v brance;
 - vhazování, když míč opustil hrací plochu přes vnější brankovou čáru;
 - ve hře se pokračuje, pokud míč prošel brankovištěm a vrátil se do hracího pole, aniž se ho dotknul brankář.

8. Útočná činnost s míčem

- Hráčům je povolen pouze jedno-úderový driblink. Jedno-úderový driblink znamená povolení pouze jednoho doteku míče s podlahou po zpracování přihrávky nebo jiném kontaktu míče s hráčem před odehráním míče nebo střelbou;
 - pokud útočícímu hráči vypadne míč z ruky na zem, je to považováno již za jedno-úderový driblink, hráč ho tedy nemůže použít znovu;
 - za jeden úder míče o zem se považuje i to, když míč hráči při zpracování (chycení) upadne a dotkne se země a tentýž hráč pak míč chytí nebo se jej míč dotkne.

Je dovoleno:

- házet, chytat, zastavovat, strkat nebo odrážet míč s použitím rukou, hlavy, trupu, stehen a kolen;
- držet míč maximálně 3 sekundy, i když míč leží na hrací ploše;
- udělat s míčem nejvýše 3 kroky.

Komentář:

Jakmile hráč jednou nebo oběma rukama míč uchopí, musí ho během 3 sekund nebo nejpozději po 3 krocích odehrát nebo provést jedno-úderový driblink. Úder míče o zem nebo driblink začíná tehdy, když se hráč libovolnou částí těla dotkne míče a usměrnil jej k hrací ploše. Poté, co se míč dotkne jiného hráče nebo branky, může s ním hráč znovu hrát, provést jedno-úderový driblink a znovu ho chytit.

Není dovoleno:

- dotknout se míče nohou pod kolenem;
- udělat s míčem více než 3 kroky bez zahájení jedno-úderového driblinku;
- úmyslně si míč „předhodit“ tak, že se odrazí opakovaně o zem a není pod přímou kontrolou hráče.

Komentář:

Pokud se hráč s míčem pohybuje jednou nebo oběma nohama mimo hrací plochu (zatímco míč je stále uvnitř hřiště), například aby obešel bránícího hráče, bude nařízen volný hod pro soupeře.

Dosažení gólu

- Gól je dosažen, když míč celým objemem přešel vnitřní brankovou čáru, pokud se před hodem nebo při něm házející hráč, jeho spoluhráči nebo funkcionáři jeho družstva nedopustili žádného porušení pravidel;
- po obdržení gólu se pokračuje hodem brankáře.

Komentář:

Jestliže osoba nebo jiný subjekt, který se neúčastní hry (divák atd.), zabrání míči cestě do branky, musí být uznán gól, jsou-li rozhodčí přesvědčeni, že jinak by míč skončil v brance.

Volný hod

- Rozhodčí v zásadě přerušují hru s tím, že bude znovu zahájena volným hodem pro soupeře:
 - když se družstvo, které má míč, dopustilo porušení pravidel;
 - když se bránící družstvo dopustilo porušení pravidel.
- Volný hod se standardně provádí bez zapískání rozhodčího v zásadě z místa, kde došlo k přestupku;

- **volný hod nesmí být rozehrán ve vzdálenosti menší než 2 metry od čáry soupeřova brankoviště – rozehrává se z místa, které je nejbližší přestupku;**
- hráči bránícího družstva musí být od rozehrávajícího vzdáleni alespoň 2 metry;
- po nařízení volného hodu proti družstvu s míčem musí hráč, který v okamžiku zapískání míč drží, ihned míč položit nebo nechat padnout na hrací plochu, aby se s ním mohlo dále hrát;
- z volného hodu lze vstřelit gól.

Vhazování

- Vhazování se provádí, když míč úplně přešel za postranní čáru, nebo když se míče předtím, než přešel za vnější brankovou čáru, jako poslední dotknul hráč z pole bránícího družstva;
- vhazování také následuje, když se míč dotknul stropu nebo zařízení nad hrací plochou;
- vhazující hráč musí jednou nohou stát na postranní čáře a zůstat v korektní pozici, dokud míč neopustí jeho ruku, poloha jeho druhé nohy není nijak omezena;
- hráči bránícího družstva musí být od rozehrávajícího vzdáleni alespoň 2 metry, nebo u čáry vlastního brankoviště;
- z vhazování nelze vstřelit gól.

Šestimetrový hod

- Šestimetrový hod se nařizuje za:
 - zmaření jasné brankové příležitosti na kterémkoli místě hrací plochy porušením pravidel ze strany hráče nebo funkcionáře soupeřova družstva;
 - neoprávněné zapískání při jasné brankové příležitosti;
 - zmaření jasné brankové příležitosti zásahem osoby, která není zúčastněna na utkání, například vstupem diváka do hřiště nebo zastavením hráče neoprávněným zapískáním.
- Šestimetrový hod musí být proveden do 3 sekund po zapískání rozhodčího jako přímý hod na branku;
- hráč provádějící 6m hod musí zaujmout postavení za 6 m čarou, ne však dále než 1 metr za ní. Po zapískání rozhodčího se střelící hráč nesmí dotknout čáry 6m hodu, ani ji překročit, dokud míč neopustil jeho ruku;
- po provedení 6m hodu smí střelící hráč a jeho spoluhráči s míčem hrát znovu až poté, co se míč dotknul protihráče nebo branky;
- při provádění 6m hodu musí být všichni spoluhráči střelícího hráče a hráči soupeře od hráče provádějícího 6m hod vzdáleni alespoň 2 m a tuto minimální vzdálenost udržovat, dokud míč neopustí ruku střelícího hráče.

Komentář:

Jasná branková příležitost je situace, kdy hráč střílí na branku a žádný obránce nemůže korektně zabránit střelícímu hráči ve skórování.

Obecné pokyny pro provádění hodů (vhazování, hodu brankáře, volného hodu)

- Rozehrávající hráč musí stát a nesmí vyskočit dříve, než míč opustí jeho ruku (to však neplatí pro hod brankáře, který může během rozehrávání i vyskočit); při provádění hodu nesmí rozehrávající hráč předat míč spoluhráči;
- bránící hráči musí zaujmout pozici předepsanou pro příslušný hod a zůstat v korektním postavení, dokud míč neopustí ruku rozehrávajícího hráče;
- bránící hráči musí stát u všech hodů alespoň 2 metry od rozehrávajícího hráče, s výjimkou hodu brankáře, kde se bránící hráči mohou nacházet hned u čáry brankoviště;
 - bránící hráči musí zůstat v korektním postavení, dokud míč neopustí ruku rozehrávajícího hráče.

Zahájení hry na zapískání

Rozhodčí musí zapískat, aby hra byla (znovu) zahájena:

- k zahájení utkání či poločasu;
- v případě vhazování, hodu brankáře, volného hodu nebo 6m hodu:
 - vždy při 6m hodu;
 - při zdržování provádění hodu;
 - po opravě postavení hráčů;
 - po slovním upozornění nebo napomenutí hráčů.

Pokud to rozhodčí považují za vhodné pro vyjasnění situace, mohou zapískat ke znovuzahájení hry i při jakékoli jiné příležitosti.

9. Obranná činnost týmu

- Prvotní cíl obránce je získání míče;
- povolená je pouze celoplošná osobní obrana, kdy každý hráč brání jednoho hráče z druhého týmu, a to po celém hřišti;
- pokud družstvo nebude bránit systémem celoplošné osobní obrany, pak se bude postupovat následovně:
 - v případě prvního porušení tohoto pravidla rozhodčí slovně upozorní trenéra bránícího družstva;
 - v případě následujících porušení tohoto pravidla bude nařízen 6m hod proti bránícímu družstvu.

Komentář:

Při posuzování osobní obrany je třeba zohlednit individuální schopnosti jednotlivých hráčů. Je zřejmé, že spousta mladých hráčů nebude schopno tento systém obrany důsledně dodržovat. V těchto případech se nedodržování systému celoplošné osobní obrany nebude trestat, pokud se nebude jednat o cílený úmysl s podporou trenéra, který k tomu bude hráče nabádat. Cílem tohoto pravidla je zamezit taktickému použití jiných obranných systémů, kdy hráči úmyslně brání u svého brankoviště.

Je dovoleno:

- otevřenou rukou odebrat či vypíchnout míč z ruky jinému hráči;
- používat pokrčené paže ke kontaktu s tělem protihráče a takto kontrolovat jeho pohyb a protihráče sledovat;
- blokovat soupeře tělem při soupeření o pozici na hřišti.

Fauly, které mají za následek volný nebo šestimetrový hod, ale nemají za následek osobní tresty

Není dovoleno:

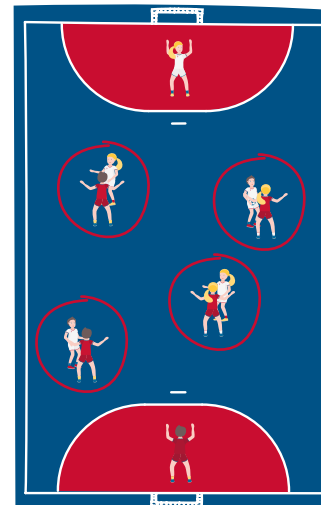
- vyrazit nebo vytrhnout míč z rukou soupeře;
- blokovat soupeře rukama, pažemi, nohama nebo používat jakoukoli část těla k vytlačení či odstrčení protihráče z místa; to zahrnuje nebezpečné použití loktů jak v počáteční pozici, tak při pohybu.

Fauls a nespportovní chování, které vyžadují vyloučení

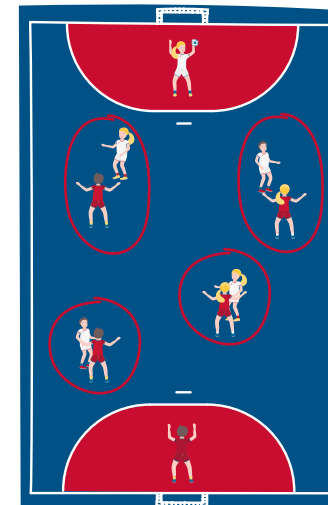
- Za fauly, při kterých zákrok směřuje převážně nebo výlučně proti tělu soupeře, musí být hráč vyloučen;
- vyloučený hráč musí být okamžitě nahrazen jiným spoluhráčem a do hry se může vrátit nejdříve za jednu minutu;
- příklady faulů a nespportovního chování, které vyžadují okamžité vyloučení:
 - fauly spáchané s vysokou intenzitou nebo proti protihráči v rychlém běhu;
 - svírání protihráče po dlouhou dobu nebo stažení protihráče k zemi;
 - fauly směřující na hlavu, hrdlo nebo krk;
 - jakékoliv držení za dres;
 - tvrdé údery vedené na tělo nebo střeleckou ruku;
 - pokusy narušit kontrolu těla protihráče (například strkání);
 - nabíhání nebo naskakování do soupeře vysokou rychlostí;
 - protesty proti rozhodnutí rozhodčího (ty mohou být také nonverbální, jako např. zatleskání po výroku rozhodčího);

- předstírání faulu (tzv. „simulování“);
- pokud hráč s míčem po rozhodnutí proti jeho družstvu neposkytne okamžitě míč soupeři tak, že ho ihned položí nebo nechá padnout na hrací plochu;
- oplácení poté, co byl hráč sám faulován;
- opakované nedodržení předepsané vzdálenosti hráče bránícího týmu od rozehrávajícího hráče.

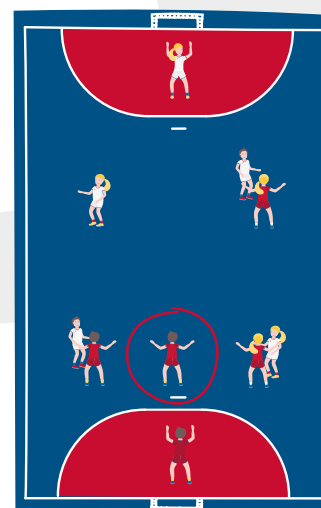
Vysvětlivky: Miniházená 4 + 1: Osobní obrana všech hráčů po celém hřišti



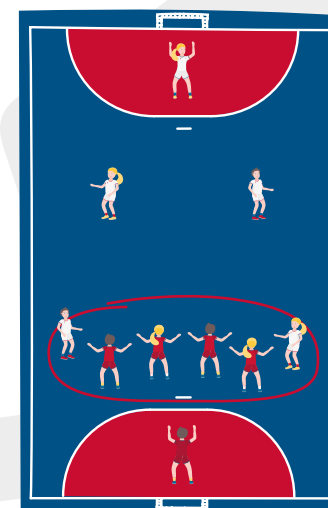
Těsné obsazení všech útočících hráčů obránci



Volnější obsazení v méně nebezpečném prostoru, těsné obsazení útočících hráčů obránci v blízkosti vlastního brankoviště



Špatně: kombinované bránění



Špatně: zónové bránění



Platná od 1. 7. 2026