

HODY V HÁZENĚ

V házené existuje pět hodů:

- **Výhoz** se provádí ze středu hřiště na začátku prvního a druhého poločasu a dále po každém obdržení gólu.
- **Vhazování (aut)** se provádí poté, co míč opustí hrací plochu.
- **Volný hod** je nařízen, pokud hráč nedodrží či poruší ostatní pravidla.
- **Hod brankáře** provádí brankář poté, co chytil míč, nebo vyrazil střelu soupeře za brankovou autovou čáru, a nebo pokud se útočník s míčem dotkl brankoviště (včetně čáry brankoviště). V miniházené brankář provádí hod brankáře po obdržení branky (je tím nahrazen výhoz).
- **7m hod** se nařizuje za zmaření vyložené brankové příležitosti.



Při vhazování (výhozu) musí být obránce vzdálen minimálně 3m od útočníka provádějícího hod.

Postranní čára (středová čára)

3m vzdálenost

ZÁVĚREM

V házené je důležité číslo „tři“, protože se objevuje v několika klíčových pravidlech.

- Není dovoleno držet míč déle než **3 sekundy**.
- Hráč může udělat maximálně **3 kroky** s držným míčem.
- **3m** vzdálenost od útočníka, který provádí: výhoz, vhazování, volný hod a 7m hod.
- **Třetí 2-minutové vyloučení** znamená diskvalifikaci (hráč je vyloučen do konce utkání), po 2 minutách může vstoupit na hrací plochu jiný hráč.

Neváhejte dát žákům možnost získat cenné zkušenosti v utkání, např. učit se analyzovat situaci, rozhodovat se nebo vykonávat funkci rozhodčího.

Mohou také pomáhat s přípravou hrací plochy a pomůcek, nebo se zapojit jako zapisovatelé a časoměřiči.

Více informací a kompletní pravidla miniházené a házené najdete na:

www.ihf.info nebo www.handball.cz

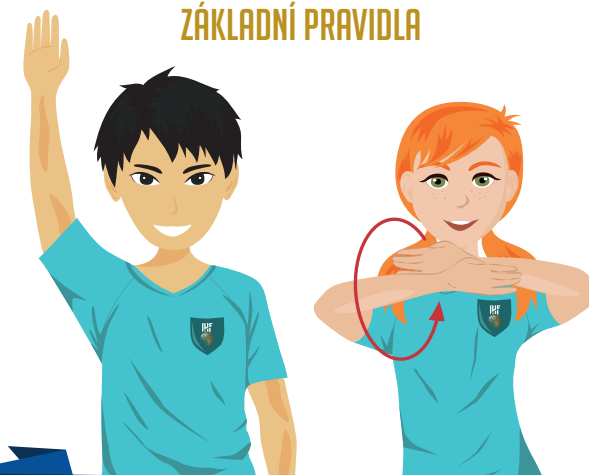
Články, cvičení a další vzdělávací materiály jsou také k dispozici v metodickém portálu ČSH a na stránkách vzdělávacího centra IHF:

www.ihfeducation.ihf.info



HÁZENÁ VE ŠKOLE

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA



*Jak hrát házenou?
Co pravidla povolují?*

**BAVTE SE
A HRAJTE FÉR**

ZÁKLADNÍ PRINCIPY HRY

Házená je týmový sport založený na zásadách fair play. Když se hráči přesunují k brance soupeře, přihrávají si mezi sebou nebo driblují. Gólu je dosaženo, když míč projde do branky soupeře. V rámci týmu se hráči mohou během hry na hřišti libovolně střídát.

	Miniházená	Házená
Hřiště (m)	20 x 12 (13)	40 x 20
Brankoviště (m)	4 – 5	6
Branka (m)	2,40 x 1,60	3 x 2
Velikost míče	„0“ nebo „1“	„1“, „2“ nebo „3“
Počet hráčů	4 + brankář	6 + brankář
Kategorie	smíšené týmy	děvčata/chlapci
Po obdržení branky	hod brankáře	výhoz
Čára volného hodu	není	9 m

V oficiálních utkáních starších kategorií (dospělí, dorost) je hrací doba 2 x 30 minut s desetiminutovou přestávkou. V mladších kategoriích je hrací doba zkrácena přiměřeně věku hráčů.

Utkání řídí dva rozhodčí ve spolupráci s časoměřičem a zapisovatelem.



Obránci je povolen tělesný kontakt s útočníkem při bránění v čelním postavení. V miniházené není kontakt s útočníkem povolen.

ÚTOČÍCÍ HRÁČI

Útočníkům s míčem je dovoleno:

- Držet míč maximálně 3 sekundy nebo driblovat.
- Udělat jeden, dva nebo tři kroky s drženým míčem, a pak driblovat, přihrát nebo vystřelit.
- Driblovat neomezeně podle pravidel, ale pokud driblink ukončí, může udělat maximálně tři kroky, než přihraje nebo vystřelí.
- Naskočit nad brankoviště (odraz před čarou brankoviště), ale nesmí do brankoviště vstoupit, pokud míč drží.

Útočník nesmí strkat nebo nabíhat do obránce, který mu stojí v cestě. To je faul znamenající ztrátu míče.

BRANKÁŘ

Brankáři je k chytání míče dovoleno používat celé tělo. Uvnitř brankoviště se může neomezeně pohybovat, ale mimo brankoviště se na něj vztahují pravidla jako na hráče v poli.

Brankář, který drží míč, s ním nesmí opustit brankoviště nebo se do něj vrátit z hracího pole. Spoluhráči nemohou přihrát brankáři do brankoviště.

BRÁNÍCÍ HRÁČI

Obránci nesmí:

- Strkat, držet, nedovoleně omezovat nebo udeřit útočníka.
- Stát v brankovišti.
- Zasáhnout (kopnout) útočníka nohou.
- Vyrazit nebo vytrhnout míč útočníkovi z rukou.
- Stáhnout nebo udeřit útočnickovu ruku při odhodu míče.
- Zmařit vyloženou brankovou příležitost nedovoleným způsobem.

Následek za bránění v brankovišti a zmaření vyložené brankové příležitosti:

7m hod a progresivní trest (napomenutí, 2 minutové vyloučení nebo diskvalifikace).



Obránci se má snažit být mezi útočníkem a vlastní brankou, aby mu zabránil vystřelit. Také může zachytit přihrávku, vypíchnout míč při driblinku nebo zblokovat střelu útočníka.

POZNÁMKA:

Posuzování porušení pravidel o hraní míčem (technických chyb) je vhodné přizpůsobit věku a dovednostem hrajících žáků.