



# MINIHÁZENÁ VE ŠKOLE

Po stránce obsahové tuto publikaci zpracovali

Mgr. Tomáš Černý

Ing. Zdeněk Černý

Matěj Ploch

František Egermaier

Videotechnik

Bc. Luboš Charvát

PRAHA  
2013



*Je to již několik let, co jsem Vám představil zcela novou formu házené pro mladší děti mezi 9. a 11. rokem. Věřil jsem, že miniházená, možná ji znáte pod názvem 4 + 1, osloví co největší počet dětí, učitelů a škol. Vždyť tato hra není určena pouze závodním hráčům na regulární hřiště, ale hrají ji všechny děti bez rozdílu pohlaví a věku na hřištích a v tělocvičnách všech možných rozměrů. A miniházená se doopravdy dostala do podvědomí mnoha z Vás. Vždyť ve školním roce 2012/2013 jsme oslavili 10 let od vzniku prvních Školních lig.*

*Věřím, že i Vy se zapojíte a dopřejete dětem radost ze hry. Hry, která nepostrádá dynamiku a rychlost, hry, kde nerozhoduje pouze síla nebo vytrvalost, ale i chytrost. Stále rostoucí počet jednotlivých lig a škol do nich zapojených nám ukazuje, že zájem z Vaší strany zde jistě je.*

*Český svaz házené má jednu velkou prioritu a tou je koncepce péče o mládež. Je to ucelený program, jehož nedílnou součástí je i miniházená 4 + 1. A důkazem toho je i tento materiál, který Vám může pomoci ve Vaší zodpovědné a důležité pedagogické činnosti.*

*Věřím, že až se seznámíte i s dalšími podrobnostmi, bude Váš zájem natolik silný, že rozšíříte naše řady a připojíte se k nám. Přeji Vám mnoho sportovních úspěchů.*

Jaroslav Chvalný  
předseda Českého svazu házené

## SLOVO AUTORŮ

Zdravíme všechny učitele základních i středních škol a házenkářské trenéry mládeže, kteří se dostali k tomuto materiálu. Já se jmenuji Tomáš Černý a učím tělesnou výchovu na základní škole. Jsem také trenérem házené v oddíle SSK Talent 90 Plzeň. Ve své učitelské praxi se snažím o co nejpestřejší náplň hodin povinné tělesné výchovy i sportovních kroužků. S kolegy Martinem Kufnerem a Matějem Plochem, kteří jsou spoluautoři a mými velkými pomocníky, vymýšlíme různé aktivity a hry, které předkládáme našim dětem. Nikdy mne ovšem nenapadlo, že bychom mohli hrát házenou s dětmi, které ji nehrají v oddíle a že bychom ji mohli hrát i v tělocvičně nebo na menším hřišti. Před několika lety jsem byl ve Švédsku, kde je házená na velmi vysoké úrovni, a byl jsem překvapen, že tento sport je tam vlastně téměř každodenní součástí normální tělesné výchovy. Není to specialita sportovních tříd, ale hrají ji všechny děti. **Ale nehrají ji, protože musí, nýbrž proto, že chtějí.** To byl první impuls k zamyšlení, proč to u nás nejde, když jinde to jde. A po spolupráci některých členů Českého svazu házené vznikl tento zajímavý projekt.

**Tomáš Černý**  
předseda Komise mládeže ČSH  
**Martin Kufner**  
učitel ZŠ a propagátor miniházené  
**Matěj Ploch**  
trenér miniházené

## OBSAH BULLETINU

<b>1</b>	<b>Co je miniházená a proč ji hrát ve škole</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Pravidla</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Metodika</b>	<b>6</b>
	3.1 Pocit míče	6
	3.2 Chytání míče	7
	3.3 Přihrávka ze země	7
	3.4 Důležitá upozornění pro přihrávky	8
	3.5 Střela na branku	9
	3.6 Pohyb hráče bez míče	10
	3.7 Pohyb hráče s míčem	10
	3.8 Brankář	10
	3.9 Herní systém	11
	3.10 Poznámky na závěr metodické části	11
<b>4</b>	<b>Školní MOLTEN liga miniházené</b>	<b>12</b>
	4.1 Co je školní liga	12
	4.2 Hráči hráčky	12
	4.3 Družstva a kategorie	12
<b>5</b>	<b>Co potřebujeme k založení Školní ligy</b>	<b>12</b>
	5.1 Oddílový garant	12
	5.2 Škola	13
	5.3 Školní liga	13
	5.4 Šéf ligy	13
	5.5 Turnaj	13
<b>6</b>	<b>Zásobník cvičení</b>	<b>14</b>
	6.1 Cvičení na rozcvičení	14
	6.2 Průpravné hry	15
	6.3 Cvičení na ovládnutí míče	16
<b>7</b>	<b>Závěr</b>	<b>17</b>
<b>8</b>	<b>Příhláška do ligy</b>	<b>18</b>

## 1 CO JE MINIHÁZENÁ A PROČ JI HRÁT VE ŠKOLE

Všichni známe házenou. Zjednodušeně je to hra založená na běhu, skoku a hodů. Navenek se ovšem jeví velmi složitě se svými pro laika zvláštními pravidly, systémy, kombinacemi i samotnými činnostmi jednotlivce.

Miniházená je velmi jednoduchá a hlavně se hráči nemusí bát bolesti ze zásahu míčem. Tento strach odpadá při vhodné volbě míče, v našem případě gumového **Moltenu**. Miniházenou s Moltenem mohou hrát spolu začátečníci i zkušení hráči v každém věku s prakticky nulovým rizikem zranění od míče.

Jaké „klasické“ sporty známe ze školních let? Hráli jsme kopanou, košíkovou, různé formy vybíjené. Ale házená? Koše najdete v každé sebemenší tělocvičně. Branky na házenou tam jsou poskrovnu. Jako branku můžeme použít část zdi, bradla nebo jiné nářadí, žíněnky nebo branky na hokej. Pokud branky budeme chtít, tak si je i vymyslíme a najdeme. Jak je to s hřištěm? Máme k dispozici hřiště 20 x 40 metrů s brankovištěm o poloměru 6 metrů a s dalšími čarami? Ne. Ale téměř nikdy jsme neměli. A musíme ho mít? Pouze na oficiální mistrovské soutěže. Hrajeme je? Samozřejmě, že ne, takže odpadá další problém.

A my Vám nabízíme velmi vhodné a poměrně jednoduché řešení. Házená na hřišti o zmenšených rozměrech, s menším počtem hráčů a s velmi zjednodušenými pravidly. A s touto házenou se vejdete do každé tělocvičny, na každé hřiště a můžete oslovit všechny děti, které učíte. Miniházená je tak jednoduchá hra, že ji děti dokážou hrát již na první seznamovací hodině. Nevěříte? My jsme to zkusili a výsledky byly příjemně překvapující. Zkusili jsme dokonce miniházenou hrát s vysokoškoláky a velmi dobře se bavili. Cíl byl splněn. Protože hru nehrajeme pro to, abychom vyhráli, ale proto, abychom se bavili. A to je hlavní cíl miniházené. Dobře se pobavit, mít radost ze hry a naučit se něco nového.

## 2 PRAVIDLA

Následující ustanovení pravidel sledují podporu spoluúčasti všech hrajících dětí. Zdůrazňují myšlenku, že prožitek ze hry by měl mít přednost před konečným brankovým výsledkem. Radost ze hry a výchovné působení stojí v popředí. Měli bychom mít vždy na paměti, že je třeba hrát hru pro její podstatu, ne pro zisk bodů za každou cenu.

Pravidla níže popsaná mají sloužit všem zúčastněným pouze jako vzor možných řešení v daných podmínkách každé školní ligy. Možné úpravy po dohodě účastníků a šéfa ligy jsou samozřejmě možná.

### **I. Hřiště**

Hřiště má rozměr 16x20 metrů. Podle velikosti tělocvičny jsou možné úpravy velikosti hřiště, ale nemělo by být užší, než 13 metrů. Pokud je i tak menší, můžeme na hřišti snížit počet hráčů. Popřípadě můžeme hrát bez autů a stěny tělocvičny brát jako mantinely.

### **II. Brankoviště**

Jako brankoviště můžeme použít čáry vyznačené v tělocvičně, je jedno, zda se jedná o oblouky nebo rovné čáry. Čára brankoviště může být vedena také rovnoběžně s brankovou čarou ve vzdálenosti pěti metrů od ní a to po celé šířce hrací plochy. Podle vyspělosti hráčů se může branka posouvat dopředu a dozadu od čáry brankoviště. V brankovišti má pohyb povolen pouze brankař, žádný jiný hráč nesmí do brankoviště vstoupit.

### **III. Branka**

Branka pro miniházenou by měla mít rozměr 240 x 170 cm.



Samozřejmě je možno použít menší nebo větší branky. Další možností je nakreslit branky na zdi, nebo dát ke zdi matraci, žíněnku nebo duchnu, prostě cokoli, do čeho se budou moci děti trefovat. Je možno použít branky menších rozměrů.

### **IV. Hrací doba**

Hrací doba je 2 x 10 minut s pětiminutovou přestávkou. Po domluvě lze hrát kratší anebo naopak delší čas, podle podmínek, počtu družstev atd.

### **V. Míč**

Oficiálním míčem je gumový míč značky MOLTEN ([www.molten.cz](http://www.molten.cz)) nebo míč určený pro miniházenou o rozměru (obvodu) 46-50 cm.



### **VI. Družstvo**

Družstvo se skládá z libovolného počtu hráčů nebo hráček. Hraje se pouze se čtyřmi hráči v poli a s brankářem. Nejmenší počet hráčů družstva je 5 (4 + 1, tak je také školní liga někdy nazývána, jako liga 4 + 1) a nejvíce 10. Při větším počtu hráčů děti spíše sedí na střídačce, než hrají na hřišti. Děvčata a chlapci mohou hrát společně.

Brankař nemusí mít oblečení odlišné od svých spoluhráčů v poli. Může se pravidelně zapojovat do útoku svého družstva, aby vypomohl coby neobsazený hráč.

### **VII. Hraní s míčem**

Je povolen pouze jednoúderový driblink, tedy jeden úder míče o zem při pohybu jednoho hráče. Doporučujeme ale velkorysost v posuzování vícenásobného driblinku, hlavně vzhledem k hráčské vyspělosti a věku dětí. Pokud bychom byli naprosto důslední v posuzování, děti by si téměř nezahrály. Stejně tak další pravidlo, které se týká pohybu s míčem. Jsou povoleny pouze tři kroky, ale tolerování dalších kroků je často nutné. Zároveň se ale dětem musí připomenout, že mohou udělat pouze kroky tři.

### VIII. Chování se k soupeři

Běžný faul vedený úmyslem získat míč nebo zastavit protihráče se posuzuje volným hodem – rozehrání míče družstvem, které bylo faulováno. Ostatní hrubé fauly vedené úmyslem zastavit protihráče hlavně při střelbě, se trestají trestným hodem z čáry brankoviště. Nesportovní chování se trestá vyloučením hráče. Vyloučený hráč musí být ale okamžitě nahrazen jiným spoluhráčem a do hry se může vrátit nejdříve za jednu minutu. Za chyby v hraní míčem (např. porušení pravidla o krocích) následuje volný hod z místa přestupku.

### IX. Provádění hodů

Při jakémkoliv rozehrávání míče musí být hráči soupeře od hráče s míčem alespoň dva metry vzdáleni. V případě, že k porušení pravidel došlo u čáry brankoviště, rozehrání volného hodu se děje v přibližně dvoumetrové vzdálenosti od této čáry. Ostatní volné hody se rozehrávají z místa přestupku. Hráč nesmí rozehrávat z chůze či běhu, pouze ze stoje. Trestný hod se provádí od čáry brankoviště na branku soupeře.

### X. Dosažení gólu

Gól platí, je-li celým objemem za brankovou čarou v brance.

## 3 METODIKA

V této části najdete nejdůležitější a základní informace týkající se nácviku a tréninku miniházené. Házená je hra, ve které se běhá, hází a skáče, je to tedy hra založená na základních pohybových dovednostech. Jako příklad si můžeme představit rychlý útok zakončený střelou v náskoku nad brankoviště, kde vidíme plynulé propojení běhu, skoku a hodu.



### 3.1 Pocit míče

Každý hráč by měl být neustále ve styku s míčem, aby dokonale poznal jeho vlastnosti. Tím se u něj bude posilovat „pocit míče“ – jakési sblížení hráče a míče, stav, kdy míč není hráči protivníkem, ale spojencem. Ideální situací je, aby každý hráč měl svůj míč, bez ohledu na to, z jakého materiálu je vyroben. Pro začínající děti jsou vhodné gumové míče MOLTEN, které pro školy i oddíly může zajistit ČSH. Rozhodující však musí být jeho velikost. V obvodu by měl měřit méně než 50 cm.

Příklady cvičení najdete v „Zásobníku cvičení“, které je na konci bulletinu.

### 3.2 Chytání míče

Základní způsob chytání přihrávky je **vrchní chytání obouřuč**. Obě paže jsou nataženy rovnoběžně směrem k letícímu míči, nepatrně pokrčeny v loktech. Prsty rukou jsou vějířově roztaženy a tvoří tak „košík“, do kterého letící míč zapadne. Palce obou rukou směřují k sobě. V okamžiku dopadu míče do košíku z rukou brzdi jeho pohyb pokrčením paží v loktech. Tímto způsobem se chytají míče letící do výšky od pasu nahoru.



Míče letící do výšky od pasu dolů se chytají **spodním chytáním obouřuč**. Při něm je poloha paží obdobná vrchnímu chytání, rozdíl je v postavení prstů, kde směřují k sobě malíky.



Největší chybou, které se začínající hráči při chytání přihrávky dopouštějí, je tlumení letícího míče obouřuč na prsou po vzoru fotbalových brankářů. Další chybou je, že prsty rukou netvoří vějířovitý košík, ale dlaně jsou postaveny proti sobě jako při tlesnutí buď ve stejné výši, nebo jedna je nahoře a druhá pod ní – „krokodýlí čelisti“.



### 3.3 Přihrávka ze země

Základním způsobem přihrávání míče je vrchní přihrávka jednoruč. Přihrávka má dvě fáze – nápřah a odhod. Při nápřahu hráč natáhne paži s míčem dozadu. Pravák se natočí směrem dopředu druhým ramenem, popřípadě si může druhou rukou ukázat směr, kterým

bude házet. Tento trik naučí děti správně natačet ramena. Po zdokonalení přihrávek a zažití tohoto pohybu nemusí být nesouhlasná paže natažená, ale může jako skrčená sloužit jako ochrana proti soupeři. Paže střelecké ruky s míčem je mírně ohnuta v lokti, loket nesmí klesnout pod úroveň ramene, lépe je, aby byl v úrovni očí. Celá paže musí být uvolněná, aby byl pohyb co nejplynulejší.



Odhod začíná vykročením opačné nohy a protlačováním souhlasného boku, pak postupně ramene, lokte a ruky s míčem vpřed a končí vypuštěním míče, kterému ještě přesný směr dodají prsty. Při této činnosti je důležité, aby přihrávku prováděla mírně pokrčená paže.



Největší chybou při přihrávání je záměna hodu s trčením, kdy se ve směru hodu pohybuje nejdříve ruka s míčem a až za ní loket. Další chyby jsou skrčená paže, paže a ruka s míčem příliš mimo vertikální osu těla, předsunutí souhlasné nohy.



Při hře samotné se více uplatňují přetažená a nedotažená přihrávka, neboť postavení spoluhráčů je většinou vedle sebe, ne před sebou. Způsob jejich provedení je stejný jako u vrchní přihrávky vpřed, liší se pouze natočením trupu do směru přihrávky.

### 3.4 Důležitá upozornění pro přihrávky

- přihrávka má být směřována do výše hrudníku
- přihrávka má být směřována pouze na hráče, který sleduje míč
- chytat přihrávku, pokud je to možné, vždy oběma rukama
- přihrávat se má výhodněji postavenému spoluhráči
- v určitých případech (kolem obránce) lze přihrávat obloučkem nebo spíše úderem o zem
- snažit se chytit každý míč přímo ze vzduchu, nenechat si ho dopadnout na zem

Postup při nácviu přihrávek najdete v části „Zásobník cvičení“

### 3.5 Střela na branku

Podobně jako u přihrávek je základním a nejvíce používaným způsobem vrchní střelba jednoruč ze země, rozdíl je pouze v rychlosti provedení a vložené síle a také v umístění míče do cíle - branky. Zatímco přihrávka má směřovat na hrudník přijímajícího hráče, střela na branku má být umístěna do míst, kam má brankář velké problémy zasáhnout.



Při nácviu střelby postupujeme od nácviu uvolnění s míčem v tříkrokovém rytmu s nápřahem při druhém a odhodem při třetím kroku. Nejprve každý hráč s drženým míčem, dále hráč při uvolňování sbírá míč z ruky pomocníka, posléze se uvolňuje a střílí po přihrávce.



Teprve po zvládnutí střelby ze země pokračuje nácviu střelbou ve výskoku. Střelba v naskoku nad brankoviště se používá většinou jako zakončení rychlého útoku nebo po uvolnění hráče u čáry brankoviště.

Odrážející se hráč by se neměl odrážet přímým směrem k brankáři. Zjednodušeně řečeno, může střílející hráč ve výskoku naskakovat ne na brankáře, ale na jednu z tyček branky. Pokud naskakuje z prostoru křídla, měl by se odrážet směrem do hřiště tak, aby si i zde více otevřel střelecký úhel.

Střelba ve výskoku se používá pro překonání obránců u čáry brankoviště. V tomto případě je odraz orientován nikoliv do dálky, ale do výšky. Jinak práce švihové nohy je stejná jako při střelbě v naskoku, dopad bývá obvykle na obě nohy.

Kromě střelby lze provádět také přihrávky ve výskoku. U těchto přihrávek současně s odrazem do výskoku, buď jednož z nesouhlasné nohy nebo snožmo, dochází k nápřahu a při výskoku se provádí odhod.



### 3.6 Pohyb hráče bez míče

Míč je na hřišti pouze jeden. Hráčů je vždy mnohem více. Polovina útočí a polovina brání. Útočící hráči mají v držení míč. Respektive jeden z útočících hráčů má míč pod kontrolou. Na něj se upírá pozornost obrany. Chybná je domněnka, že tento hráč musí za každou cenu překonat obranu sám. Důležitá je činnost hráčů bez míče. Ti se musí svým pohybem uvolnit tak, aby jim mohl hráč s míčem bezpečně přihrát, nejlépe ovšem tak, že se svým pohybem dostanou z dosahu obránce a do výhodné střelecké pozice, odkud mohou ohrozit branku soupeře.

Hráč v pohybu má snížené těžiště, paže doprovázejí pohyb nohou méně výrazně a jsou připraveny buď chytit přihrávaný míč, nebo zadržet pronikajícího soupeře. Krok je kratší a nohy jsou neustále připraveny provést změnu směru běhu nebo obrát či zastavení.

Pohyb hráče procvičujeme např. starty z různých poloh, pohybovými hrami s výrazným počtem změn směru běhu bez míče i s míčem, zaujímáním útočného nebo obranného postavení.



### 3.7 Pohyb hráče s míčem

Zde rozlišujeme pohyb s držení míče (maximálně však 3 kroky) a driblíng.

Driblíng - jednoúderový. Jednoúderovým driblíngem hráč úderem míče o zem a jeho opětovným chycením přihrává vlastně sám sobě. Návěik driblíngu je popsán v zásobníku cvičení.



### 3.8 Brankář

Pro tuto funkci se vybírají především hráči, kteří se nebojí míče a do branky jít chtějí. Činnosti brankáře jsou obranné a útočné. V obranných činnostech brankář zaujímá určitý postoj při střelách. Důležité pro brankáře je postoj v upažení povýš, aby měl co největší manipulační prostor. Správné postavení je na následujícím obrázku:



Úkolem brankáře je zabránit vstřelení branky a k úspěšnému plnění tohoto úkolu základní postoj a postavení přispívají výraznou měrou. Snaha o přímé chycení letícího míče může znamenat zbytečnou branku.

Mezi útočné činnosti patří založení útoku. To provádí brankář tzv. hodem brankáře, když míč vystřelený soupeřem jde mimo branku rovnou nebo po zásahu brankáře, popř. pokud brankář míč chytí v brankovišti a má ho pod kontrolou. Druhá situace nastává v okamžiku chyby útočících hráčů u čáry brankoviště – přešlapu čáry brankoviště. V této chvíli brankář provádí hod brankáře z jakéhokoliv místa z prostoru brankoviště.

### 3.9 Herní systém

Házaná rozlišuje systémy útočné a obranné. V obranných systémech známe systém osobní obrany, systém územní (zónové) obrany a systém kombinované obrany. Pro začátečníky se doporučuje systém osobní obrany a útok proti ní.

V systému osobní obrany každý hráč brání přiděleného útočnicka soupeře, a to buď po celém hřišti, nebo na vlastní obranné polovině hřiště. Osobní obrana je náročnější na pohyb, kdy bránící hráč musí stále sledovat svého přiděleného útočnicka soupeře, je však jednodušší v orientaci, neboť úkol je jednoznačný a neměnný – uhlídat konkrétního přiděleného hráče soupeře.



Útočný systém je velmi jednoduchý. Dejte dětem úkol dát branku, nebo přihrát míč do výhodné pozice spoluhráči a nechte to na jejich kreativitu. Základní postavení útočících hráčů je v řadě vedle sebe proti soupeřově brance.

### 3.10 Poznámky na závěr metodické části

Při návěiku a tréninku postupujeme tak, že nejprve zkusíme cvičení jednodušší a postupně přidáváme na obtížnosti. Důležitou zásadou je nespěchat. Je třeba dát začínajícím hráčům možnost důkladně se s procvičovaným cvikem seznámit a dovést k určitému stupni dokonalosti a pak teprve přistoupit k rozšiřování případně navazování (zřetězování) procvičovaného.

Všechny chybné projevy je nutno trpělivě avšak důsledně napravovat i za cenu zdržení. Ono totiž napravovat v pozdější době v prvopočátku „naučené“ chybné stereotypy je velice pracné a někdy i beznadějné.

## **4 ŠKOLNÍ LIGA MINIHÁZENÉ**

Pokud hrajete ve své škole miniházenou a zajímá Vás, jak jste úspěšní s tréninkem, můžete se poměřovat s ostatními. Jak? V tom Vám pomůže následující část.

### **4.1 Co je školní liga**

Školní liga je dlouhodobou soutěží základních škol v házené se zjednodušenými pravidly, která by díky zmenšenému hřišti a menšímu počtu hráčů umožnila větší zapojení všech hráčů na hřišti. Školní ligu organizuje Český svaz házené prostřednictvím komise mládeže ČSH ve spolupráci s krajskými svazy házené, oddíly sdruženými v ČSH, Asociací školních sportovních klubů a jednotlivými školami.

### **4.2 Hráči a hráčky**

Školní ligu mohou hrát žáci a žákyně základních škol 3. - 5. tříd bez ohledu na to, zda jsou registrováni v Českém svazu házené či v jiném sportovním odvětví.

### **4.3 Družstva a kategorie**

Družstvo se skládá z libovolného počtu hráčů nebo hráček, nejméně by jich však mělo být 5. Při utkání se hráči mohou libovolně střídát. Na hřišti však jsou vždy pouze 4 hráči a jeden brankář.

Družstva mohou být chlapecká, dívčí nebo smíšená ve dvou kategoriích: doporučuje se 3. - 4. třída a 4. - 5. třída ovšem záleží na domluvě s ostatními účastníky ligy a také se šéfem ligy.

Pokud se jedná o školu menší, může mít pouze jedno družstvo, ale ideální počet jsou družstva dvě.

Počet družstev přihlášených do ligy z jedné školy není omezen, jeden hráč může v průběhu soutěže nastoupit pouze za jedno družstvo bez ohledu na kategorii.

## **5 CO POTŘEBUJEME K ZALOŽENÍ ŠKOLNÍ LIGY**

### **5.1 Garant**

Každá liga by měla mít alespoň jednoho garanta. Garantem může být klub sdružený v Českém svazu házené nebo samotný krajský svaz házené (KSH). Ve výjimečných případech jím může být i jiný subjekt. Garant dává k dispozici svůj personál pro organizaci jednotlivých turnajů školní ligy (pořadatelská služba, rozhodčí, trenéři).

Garant je povinen dát k dispozici vlastní hřiště nebo jej zajistit jinak, není-li vhodné přímo u škol, případně další materiál (branky, míče apod.). V případě, že není domluveno jinak, věnuje garant ceny do jednotlivých turnajů.

Pokud by některé školy chtěly založit svou školní ligu házené a měly problémy se sháněním oddílového garanta, mohou se kdykoliv obrátit na ČSH, který jim pomůže tohoto garanta vyhledat a oslovit.

Výhodné je zapojit i starší žáky a hráče, aby získali zájem o práci s mládeží. Je vhodné je zapojit i jako rozhodčí, zapisovatele ale i jako asistenty vedoucích a trenéry jednotlivých družstev.

### **5.2 Škola**

Škola stanoví tzv. školního trenéra - učitele tělesné výchovy, který je odpovědný za start všech družstev školy v lize. Škola může svého školního trenéra vybrat i z řad trenérů svého garanta nebo jiného subjektu. Každá škola může mít pouze jednoho školního trenéra.

Školní trenér má nárok na cílovou odměnu 1.000 Kč za účast družstev školy na dvou turnajích v průběhu měsíců září - prosince a odměnu 1.000 Kč za účast na dvou turnajích v průběhu měsíců ledna - června. Za každý další turnaj absolvovaný během školního roku má školní trenér právo na prémiovou odměnu ve výši 200 Kč. Maximální celková výše prémiové odměny je 1.200 Kč za školní rok. Školní trenér má nárok také na jednorázový bonus ve výši 500 Kč, a to za účast více než dvou družstev z dané školy na všech turnajích ligy. Tyto odměny školnímu trenérovi garantuje ČSH.

### **5.3 Školní liga**

Liga je soutěž 3 a více škol, je možné ji hrát jako dlouhodobou celoroční soutěž, ČSH však doporučuje ji hrát jako jednotlivé samostatné turnaje. Soutěžní systém je plně v kompetenci šéfa ligy a jednotlivých školních trenérů.

Liga vzniká nejpozději do 30. září na aktuální školní ročník. Každá liga má svůj nezaměnitelný název, který obsahuje identifikaci regionu.

Herní systém je turnajový, s doporučením hrát turnaje o víkendech nebo v odpoledních hodinách tak, aby mohli být utkání přítomni rodiče.

### **5.4 Šéf ligy**

Každá školní liga má ustaveného šéfa ligy, kterého na návrh zakládajících škol jmenuje Český svaz házené. Šéf ligy musí být občan České republiky starší 18 let. Může jím být např. jeden z učitelů ze zúčastněných škol, klubový trenér, funkcionář ČSH nebo AŠSK apod.

Šéf ligy má nárok na odměnu 1.500 Kč za dva turnaje odehrané v průběhu měsíců září - prosince a odměnu 1.500 Kč za dva turnaje v průběhu měsíců ledna - června. Tyto odměny šéfovi ligy garantuje ČSH.

Šéf ligy má za povinnost zejména organizovat jednotlivé turnaje, komunikovat s jednotlivými školami, místními úřady a pověřeným funkcionářem ČSH, resp. krajského svazu házené, předávat statistické zpracování jednotlivých kol (počet škol, družstev a účastníků), zajišťovat rozhodčí a zajišťovat prostory spolu s garantem.

### **5.5 Turnaj**

Turnaj nemá jednotné závazné schéma, pouze doporučující. Turnaj se však vždy hraje systémem každý s každým. Jednotlivá utkání se hrají s minimální hrací dobou 2x10 minut. Turnaj by měl být organizován pro max. 5 družstev a neměl by trvat déle než 5 hodin. Hrací plán by měl být sestaven tak, aby byli hráči maximálně vytíženi v minimálním čase.

Každý turnaj by měl být doplněn doprovodnými soutěžemi v házenkářských i jiných dovednostech, které jsou pro děti výborným zpříjemněním turnaje. Ceny do těchto soutěží věnuje garant, není-li dohodnuto jinak.

Velmi vhodné je i zapojení rodičů zúčastněných dětí do organizace turnaje. K tomu může být zvolen systém patronace jednotlivých škol nad každým turnajem.

## 6 ZÁSObNÍK CvičENÍ

V této části bulletinu jsme pro Vás připravili několik cvičení, která poslouží nejen pro nácvik házenkářských dovedností, ale i pro obyčejné hodiny tělocviku.

### 6.1 Cvičení na rozcvičku

<b>Počítejte!</b>	Všichni hráči běhají kolem tělocvičny, na písknutí trenér vydá povel: udělejte dvojice, trojice, čtveřice, ...
<b>Postupná přenášená</b>	Družstva po 4 - 5 hráčích v zástupech; rozestavíme cca 4 obruče ve vzdálenosti asi 2 metry. 1. hráč musí do všech obručí donést míče, druhý hráč je nese zase zpátky, třetí je nese zase do obručí, ...
<b>Štafeta okolo</b>	Hráči stojí v zástupu ve vrcholu čtverce. Na povel 1. hráč vyběhává po směru hodinových ručiček a obíhá celý čtverec, vrací se na místo a vyběhává druhý hráč. Možno střídát směry běhu u jednotlivých hráčů.
<b>Pán a pes</b>	Ve dvojicích. Pán běhá pomalu po tělocvičně a pes se snaží ho následovat po levém boku (po pravém).
<b>Na babu</b>	Omezený prostor. Možné modifikace, baba se předává pouze dotekem na rameno, na lýtko, ...
<b>Honička ve trojicích</b>	Hráči se rozdělí do trojic, každá hraje samostatně. První honí oba, nebo první honí druhého, ten třetího a třetí prvního
<b>Dotkni se koho můžeš</b>	Po omezený časový úsek se všichni snaží dotknout všech. Vyhrává ten, co nejvícekrát někoho zasáhl.
<b>Černý Petr</b>	Hráči mají nějaký předmět, který si předávají (čepice, míček,...). Pronásledovatel může dát babu jen tomu, kdo má předmět.
<b>Honička ve dvojicích</b>	Pronásledovatel je sám, ostatní jsou ve dvojicích. Kdo je z dvojice zasažen má babu a původní pronásledovatel se zařadí do dvojice.
<b>Honička dvojic</b>	Jedna z dvojic honí ostatní. Chycená dvojice se stává pronásledovatelem. Pustí-li se pronásledující dvojice, chycení neplatí. Pustí-li se pronásledovaná dvojice, je tím chycena.
<b>Štafeta bez míče</b>	Děti se rozdělí do družstev po 4-5 hráčích v zástupech. Meta je vzdálená asi 10 metrů. Různými způsoby se musí dostat k metě a zpátky, pak vyběhává další. Např.: snožmo, po jedné noze, bokem, couváním, ...
<b>Štafeta s míčem</b>	Stejný princip jako minulé cvičení, nyní ale různé modifikace s míčem: hráči míč nesou, kutálí, driblují, proplétají mezi nohama, ...
<b>Honička monster</b>	Dvojice jsou vzájemně spojeny lokty zády k sobě a nesmí se rozpojit. Baba se předává nohou.
<b>Baba s pirátem</b>	Je určen jeden hráč, který nemůže dostat babu. Ten se snaží bránit pronásledovateli, aby babu někomu předal.
<b>Červení a bílí</b>	Dva týmy (červení a bílí) stojí naproti sobě na čarách. Když se zavolá „červení“, červený tým se snaží pochyťat bílý tým, který musí utéct co nejrychleji přes koncovou čáru do bezpečí.
<b>Loupení šátků</b>	Na vymezené ploše mají všichni hráči za pasem barevný šátek. Kdo dokáže za určený čas uloupit nejvíce šátků?
<b>Molekulová dvojková honička</b>	Dvojice se snaží pochyťat ostatní hráče. Jakmile někoho chytí, udělají trojici. Po chycení dalšího hráče se z nich stávají opět dvě dvojice. Kdo zůstane nechycen poslední?

<b>Na mrazíka</b>	Jeden hráč se snaží dotknout co nejvíce hráčů. Označený hráč pak musí stát v širokém stoju rozkročeném. Zachráněn je tehdy, pokud mu jiný hráč podleze pod nohama.
<b>Hra barev</b>	Hráči běhají různě po celé hale. Na povel trenéra se musí všichni dotknout nejbližší čáry podle barvy, kterou zavěsí trenér.
<b>Dopravní policista</b>	4 skupiny stojí na žiněnkách, každá v jiném rohu tělocvičny. Každý hráč drží míč. Dopravní policista uprostřed tělocvičny ukáže, které skupiny si musí vyměnit místa. Která z nich to dokáže rychleji, získává bod.
<b>Míčová válka</b>	Hřiště je rozdělené napůl. Každý tým se snaží bránit svoji půli tím, že hází všechny míče na polovinu svého soupeře. Po určitém čase se míče spočítají.
<b>Na rybáře</b>	Rybíčky jsou rozptýleny po hřišti. Rybáři (2-3) jsou ve vyznačeném asi 3-metrovém pásu podél hřiště (rybárna). Všichni driblují, na povel opouští rybář rybárnu a snaží se chytat rybičky. Chycení hráči odkládají míč do rybárny a s rukama za zády brání rybářům chytání rybiček.

### 6.2 Průpravné hry

<b>Pasák</b>	Dvě družstva po 7 až 10 hráčích. Jedno družstvo chytá a druhé házečí. Chytači stojí rozestavení po hřišti. Házeč libovolně hodí míč do hřiště a běží na druhou stranu. Chytači chytí míč a přihrávkami se snaží chytit házeče dotekem míče.
<b>Dožeh míč</b>	Kruh z několika hráčů s jedním míčem, přihrávají si ho mezi sebou pouze hráči vedle sebe. Jeden hráč stojí vně kruhu a snaží se dohnat míč.
<b>Transportní operace</b>	Po tělocvičně rozestavíme 4 - 5 kruhů do řady, vzdálené od sebe 4-8 metrů. Skupiny 3 - 5 hráčů v zástupu. První hráč na daný povel startuje a musí do prvního prázdného kruhu umístit míč a co nejrychleji se vrátit ke svému družstvu. Další hráč může startovat až poté, co ho předchodí plácne do ruky. Kdo nejdříve přepraví svůj míč na druhou stranu?
<b>Závod čísel</b>	Skupiny 4 - 5 hráčů. Hráči sedí za sebou ve vzdálenosti 3-5 metrů a každý má svoje číslo. Trenér zvolí číslo, hráči s tímto číslem musí oběhnout svoje družstvo. Kdo bude mít více bodů?
<b>Krabice musí zůstat prázdná!</b>	Jeden nebo dva hráči musí vyhazovat míče z bedny všemi směry. Ostatní hráči je sbírají a co nejrychleji pomocí přihrávek vrací zpět do bedny. Kdo bude rychlejší?
<b>Kdo sebere nejvíce míčů?</b>	Všechny míče jsou ve středu tělocvičny v bedně. Skupiny hráčů se snaží dostat co nejvíce míčů do svého boxu. Každý může najednou nosit maximálně 1 míč!
<b>Dopravní soutěž</b>	Tým A se snaží přihráváním dostat co nejvíce míčů za své bedny do bedny B. Tým B se snaží o to samé. Po určitém čase se hra zastaví a míče se sečtou. Kdo jich má více?
<b>Šestidenní závod</b>	Dva týmy se snaží přemístit míč kolem tělocvičny co nejrychleji. Každý hráč je ovšem oprávněn přenášet jen v určitém úseku trati. Pohyb je možný pomocí 3 kroků nebo 3 kroků, jednoúderového driblinku a opět 3 kroků. Kdo bude rychlejší?
<b>Posouvání míče</b>	Jeden velký míč je uprostřed tělocvičny. Střílením na něj se oba týmy snaží dostat ho co nejdále od sebe. Kdo první překročí základní čáru soupeře?
<b>Ostrovy</b>	Všichni stojí v kruhu a každý hráč navíc stojí v obruči položené na zemi. To je ostrov. Jeden ostrov je ale prázdný. Hráč stojící uprostřed se snaží obsadit volný ostrov. Ostatní se mu v tom snaží zabránit tím, že se posouvají z ostrova na ostrov.
<b>Na hradního</b>	Hráči stojí v kruhu o obvodu asi 6 metrů. Uprostřed je hrad (předmět) a hradní, který ho brání před zasažením míčem. Hráči okolo si přihrávají míč a snaží se zasáhnout hrad. Pokud nezasáhnou, nebo hradní chytí, střelec je vyřazen.
<b>Na jelena</b>	Hráči stojí v kruhu o obvodu asi 6 metrů, snaží se zasáhnout jelena, který je uprostřed kruhu. Zasažený jelen se vystřídá se střelcem.



### 6.3 Cvičení na ovládání míče

Zde jsou sepsány cviky, které lze využít pro trénování přihrávek a chytání míče. Jsou systematicky seřazeny od nejjednodušších, až po ty složitější, kdy se k přihrávkám přidává pohyb. Pro naše potřeby není důležité naprosto precizní provedení pohybů, ale pouze základní zvládnutí techniky na takové úrovni, aby míč nebyl dětem na překážku, ale stal se jejich kamarádem.

#### Hraní si s míčem

- držení míče v prstech a kroužení zápěstím
- držení míče v prstech a kroužení v lokti
- držení míče v prstech a kroužení celou paží
- podávání míče kolem těla od hlavy až po kotníky
- podávání míče mezi nohama
- kutálení míče kolem sebe v sedě
- kutálení míče pod nohama v sedě do osmičky
- puštění míče v úrovni ramen a chytání v úrovni kolen
- vyhazování a chytání míče v leže
- přehazování míče z jedné ruky do druhé
- udeřit míč o zem a po každém dopadu ho podlézt
- vyhodit míč do vzduchu a chytit ho co nejnižší nebo naopak ve výskoku
- vyhodit míč, sednout si a chytit ho a naopak
- vyhodit míč za zády a chytit ho před tělem a naopak
- vyhodit míč pod nohama za zády do vzduchu a chytit ho
- udeřit míčem mezi nohama a chytit za zády
- udeřit míčem mezi nohama a z otočky ho chytit za sebou

#### Přihrávky s využitím stěny

- libovolným způsobem hodit míč obouruč na stěnu, po odrazu od stěny nechat jednou spadnout a chytit oběma rukama
- totéž, ale házení pouze jednou rukou
- totéž, ale bez dopadu na zem
- hodit na stěnu jednou rukou a pak chytat tou samou rukou
- hodit míč na stěnu a před chycením uděláme: tlesknutí před a za tělem, dřep, obrát o 360 stupňů, výskok s chycením míče ve vzduchu

#### Přihrávky ve dvojicích

- dvojice ve stoji rozkročněm, předklonit a hodit spodním obloukem do výšky ramen
- stejné postavení, ale odhod míče z různých poloh – autem, od boku těla, různé způsoby
- dvojice proti sobě, do dřepu úderem míče o zem, spoluhráč míč chytá ve stoje
- ve dvojici oběma rukama nad hlavou, odhazujeme pouze zápěstím
- přihrávání míče o zem s různým zkracováním a prodlužováním vzdálenosti

#### Přihrávky v pohybu

- přihrávky ze stoje běžícímu hráči
- přihrávaná družstev
- hra na třetího
- trefování běžícího hráče – staročeská střelnice
- řada několika hráčů bez míče; jeden s míčem běží podél nich a každému z nich přihraje, ten mu přihrávku hned vrací
- přihrávky v běhu jedním míčem (dvěma míči)
- jeden míč přihrávat, druhý kopat
- jeden míč přihrávat a kutálet po zemi
- přihrávat obouruč nad hlavou
- otočit míč za zády a přihrát
- přihrát a otočit se do stoje rozkročněm a přihrát zpět mezi nohama
- ukázat míč a dotknout se ho
- přihrát míč, kopnout spoluhráči
- házení míče za zády
- přihrávat jedním míčem vrchem a druhým o zem
- hodit míč do strany, sebrat ho a přihrát zpět
- pustit míč k zemi a spoluhráč ho musí chytit před dopadem na zem
- dva zástupy proti sobě, přihrávky z pohybu do klidu / do běhu
- dva zástupy proti sobě, přihrávky do pohybu šikmo do zástupu
- přihrávky ve trojúhelníku, z pohybu do klidu / do pohybu
- přihrávky ve čtverci
- přihrávky v kruhu, různé modifikace

## 7 ZÁVĚR

Není cílem vyhrát turnaj a ligu, ale hrát miniházenou a bavit se hrou. Pokud nebudeme dětem podsouvat dlouhodobé tabulky, nebudou se o ně zajímat. Vyplatilo se nám hrát celou ligu jako systém jednotlivých turnajů. Turnaj skončí, vyhlásíme výsledky, všem družstvům dáme stejné ceny a pozveme je na další turnaj – Motivací je být lepší. Ale každý turnaj začíná od nuly a ta motivace je potom větší, než když máte ztrátu 10 a více bodů po čtyřech turnajích. Doporučujeme také čas od času promíchat všechny děti a vytvořit úplně jiná družstva, než školní. Potom má každý trenér hráče ve všech družstvech a je jedno, které zvíťezí.

Pokud máte šikovné starší děti, nebojte se je zapojit do rolí trenérů, rozhodčích a časoměřičů. Vy potom jenom vše sledujete a pomáháte, pokud dojde k nějakým konfliktním situacím.

Pokud máte zájem začlenit se do nějaké takové „Školní ligy“, nebo pokud potřebujete vědět více informací, obraťte se na sekretariát ČSH – mladez@chf.cz

Podrobné informace o školních ligách a projektu „Házená pro všechny“ naleznete na webových stránkách [schoolnet.chf.cz](http://schoolnet.chf.cz)

## Po stránce obsahové tuto publikaci zpracovali:

Mgr. Tomáš Černý, Ing. Zdeněk Černý, Matěj Ploch a František Egermaier

Videotechnik : Bc. Luboš Charvát

Počítačové zpracování : Jan Soukup

Reedice ČSH 2013



## 8 PŘIHLÁŠKA DO LIGY

Formulář přihlášky uvedený v závěru tohoto materiálu je třeba vyplnit úplně a správně a zaslat jej na adresu: Český svaz házené, Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6. Vyplnění přihlášky je základní podmínkou pro účast v soutěži.

Přihláška bude zpracována komisí mládeže Českého svazu házené a předána příslušnému funkcionáři oblastního svazu házené a šéfovi ligy. Škola bude vyrozuměna o zařazení do soutěže a budou jí oznámeny základní údaje o kontaktních osobách příslušné ligy. S dalšími podrobnosti budou přihlášené školy seznámeny osobně prostřednictvím funkcionářů oblastních svazů házené nebo šéfa ligy. Formulář přihlášky je uveden v závěru tohoto textu.

# Přihláška do školní ligy házené

Český svaz házené  
Zátopkova 100/2  
160 17 Praha 6

Název ligy <i>(vyplňte pouze je-li liga ustavena)</i>			
Název a adresa školy			
Ostatní účastníci ligy <i>(vyplňte pouze je-li liga ustavena)</i>			
Název družstva 2.-3.tř.			
Počet družstev 2.-3.tř.			
Název družstva 4-5.tř.			
Počet družstev 4-5.tř.			
Jméno školního trenéra			
Adresa školního trenéra			
Oddílový garant ligy <i>(vyplňte pouze je-li liga ustavena)</i>			
Adresa oddílového garanta <i>(vyplňte pouze je-li liga ustavena)</i>			
Prohlašujeme, že naše přihláška do soutěže školní ligy je znakem vážného zájmu o tuto soutěž a zavazujeme se dodržovat veškerá ustanovení propozic školní ligy. Zavazujeme se, že školní ligu dokončíme a bereme na vědomí, že jedině plná účast a dokončení školní ligy zakládá nárok na odměnu pro školního trenéra.			
Potvrzení ředitelství školy	(razítko a podpis ředitele školy)		



• ofsetový tisk • digitální tisk • grafika • fotografie

WENDY s.r.o.

Kokořínská 1615, 276 01 Mělník

Tel.: 315 625 115

Fax: 315 627 318

E-mail: [wendy@wendy.cz](mailto:wendy@wendy.cz)

[www.wendy.cz](http://www.wendy.cz)



**WENDY**

tiskne od 1992