

HÁZENÁ VE ŠKOLE

METODICKÉ MATERIÁLY PRO VÝUKU HÁZENÉ NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL V LIBERECKÉM KRAJI

Upozornění:

*Materiály jsou součástí diplomové práce Házená ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni základních škol; Martin Jeništa; Technická univerzita Liberec
Materiály nejsou součástí metodických materiálů ministerstva školství projektu Sportovních lig základních škol o Pohár ministra školství.
Komerční využití materiálů bez svolení autora je protizákonné.*

Zdroje: [cit. 2015-07-30]. Dostupný pod licencí Public domain z www: <http://svistov-info.net/>



BOJUJ O POHÁR

Překonej soupeře a vyhraj se svým týmem Pohár ministra školství!

Když se řekne házená, většině z nás se vybaví éra našich babiček a dědečků. Zkrátka „přežitá hra“. Opak je pravdou. Házená se v průběhu posledních několika let stala přitažlivou a dynamickou sportovní hrou, která získává stále více příznivců. V průběhu hry musí hráči uplatňovat koordinaci pohybů, zlepšovat techniku základních elementárních dovedností a upevňovat tělesnou kondici. Je to komplexní týmová hra, při které se musí respektovat taktické týmové pokyny a tím se posiluje a rozvíjí i psychická odolnost a korektnost. To jsou všechno vlastnosti, jejichž osvojení si činí život ve skupině snadnějším a pestřejším.

Jsem přesvědčen, že házená do výchovně vzdělávacího procesu základního školství patří, a že tato hra má žákům i učitelům co nabídnout.

Vím z vlastní zkušenosti, že většina škol se potýká s nedostatečnou organizační, materiální i metodickou vybaveností. V rámci své diplomové práce jsem se rozhodl vytvořit metodickou příručku, která by byla pomocníkem při nácviku házené, a to nejen v hodinách tělesné výchovy.

Snažil jsem se do materiálů vložit metodické postupy nácviku základních házenkářských dovedností, jakými jsou veškeré manipulace s míčem, chytání, házení, driblování, herní situace a ukázky cvičení, které lze využít v jakýchkoliv podmínkách. Obsahem jsou i metodické rady a případná rizika.

Snad vám budou tyto moje materiály k užitku a přispějí k další renesanci tohoto sportu.

S pozdravem Martin Jeništa

PRINCIP A ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

Princip házené

Házená je kolektivní míčový sport (brankového typu), ve kterém proti sobě soupeří dvě družstva. Principem hry je vstřelit více branek než soupeř a zamezit jejich obdržení. Při těchto činnostech dochází k fyzickým kontaktům s protihráči, které podléhá stanoveným pravidlům. Při manipulaci s míčem, střelbě a přihrávání využíváme horní končetiny. Kontakt s míčem dolními končetinami není povolen (kromě brankáře). Hráč s drženým míčem může udělat pouze 3 kroky. Je však povolen více úderový driblink, díky kterému se hráči mohou pohybovat na větší vzdálenost. V průběhu hry se hojně využívají přihrávky, díky kterým se hráči uvolňují a vytvářejí si brankové příležitosti. Vítězem se stává družstvo, které vstřelí v souladu s pravidly více branek než soupeř. V případě stejného počtu vstřelených branek je remíza.

Pravidla házené

Pravidla házené jsou zákony svého druhu. Vymezují jednoznačně děj utkání z hlediska prostoru, času a obsahu. Stanoví rozměry nejen hřiště, ale i branek, míče. Dále určují délku utkání, počet hráčů v družstvech a způsoby jejich herních činností.

Rozměry hřiště

Hrací plocha je ohraničena dvěma postranními čarami dlouhými 40 m, dvěma brankovými čarami širokými 20 m, půleno středovou čarou a dvěma brankovišti ve kterých se smí pohybovat pouze brankáři bránících družstev. Branky stojí naproti sobě na ve středu brankové autové čáry. Musí být pevně zakotveny do podlahy nebo do zdi a opatřeny sítí. Rozměry branek jsou 3 m x 2 m.

Čas zápasu

Hrací doba pro všechna družstva s hráči staršími 16 let je 2 x 30 minut, přestávka v poločase je 10 minut. Hrací doba se přerušuje pouze na pokyn rozhodčích. V průběhu poločasu si může každé družstvo vyžádat jeden oddechový čas v délce jedné minuty.

Hra s míčem

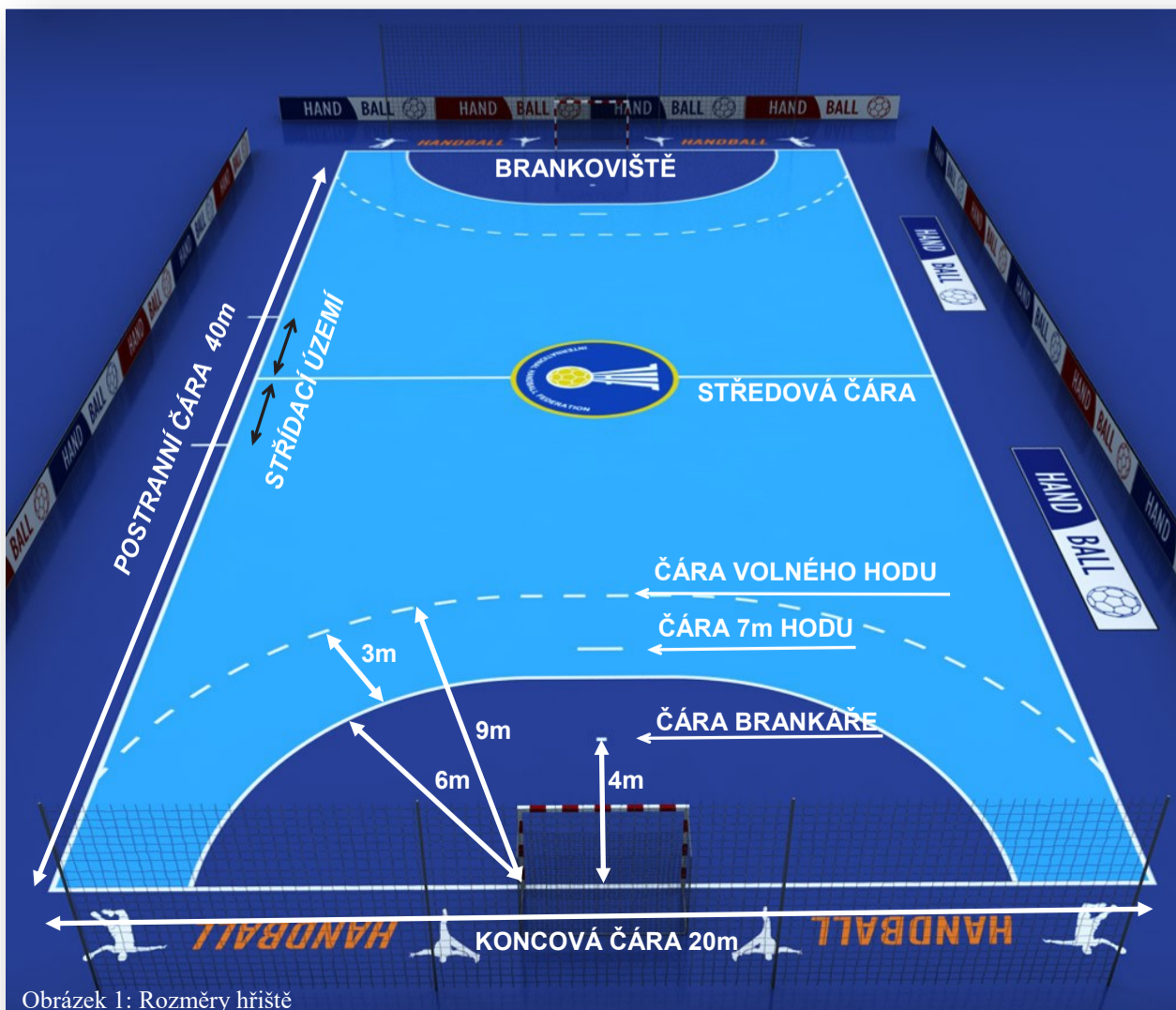
Ke hře s míčem můžeme použít jakoukoliv část těla, kromě nohy pod kolenem. Pouze brankář ve vlastním brankovišti může zasáhnout míč i nohama. Hráč smí s míčem v ruce udělat pouze tři kroky. Hráč může držet míč v ruce maximálně 3s. Pokud chce mít míč déle pod kontrolou, může využít dribling.

Hra bez míče

Hráč smí soupeře bránit pouze tělem, k dotyku může dojít, ale je zakázáno soupeře svírat pažemi, držet, strkat, vlačovat do brankoviště, nabíhat nebo naskakovat na něj. Porušení tohoto zákazu se trestá postupně napomenutím, vyloučením, a pokud je hráč vyloučen potřetí na hřišti nesmí nastoupit. Po uplynutí dvou minut může být nahrazen jiným hráčem.

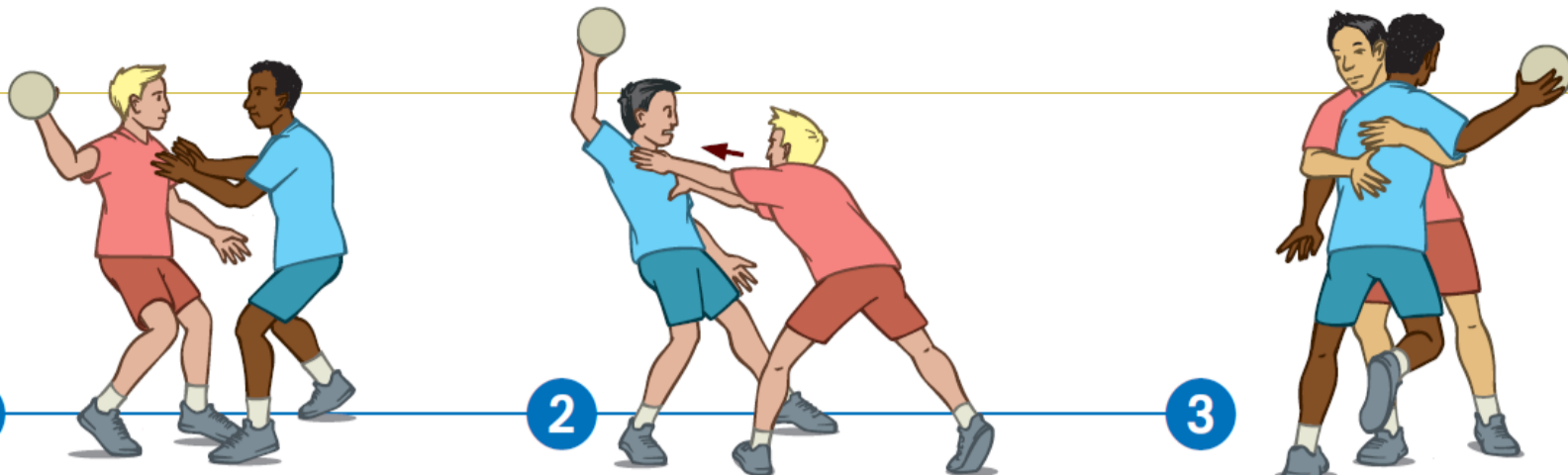
Počet hráčů v poli

Družstvo se skládá nejvýše ze 14 hráčů. Na hrací ploše se smí současně pohybovat nejvýše 7 hráčů jednoho týmu (6+brankář). Ostatní jsou připraveni na střídačce a mohou kdykoliv vystřídat kteréhokoliv hráče v poli nebo brankáře. Ke střídání musí dojít ve vymezeném území.



Obrázek 1: Rozměry hřiště

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA HÁZENÉ



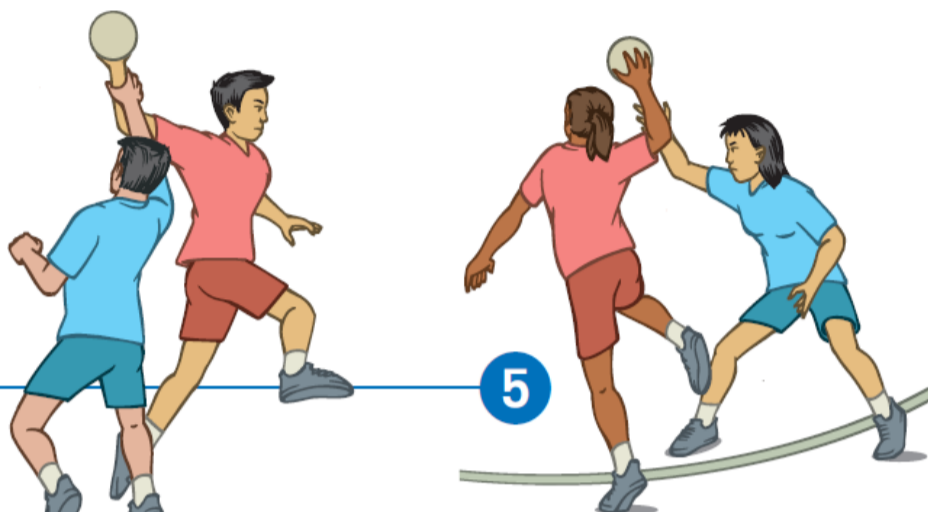
1

2

3

OBRÁNCE

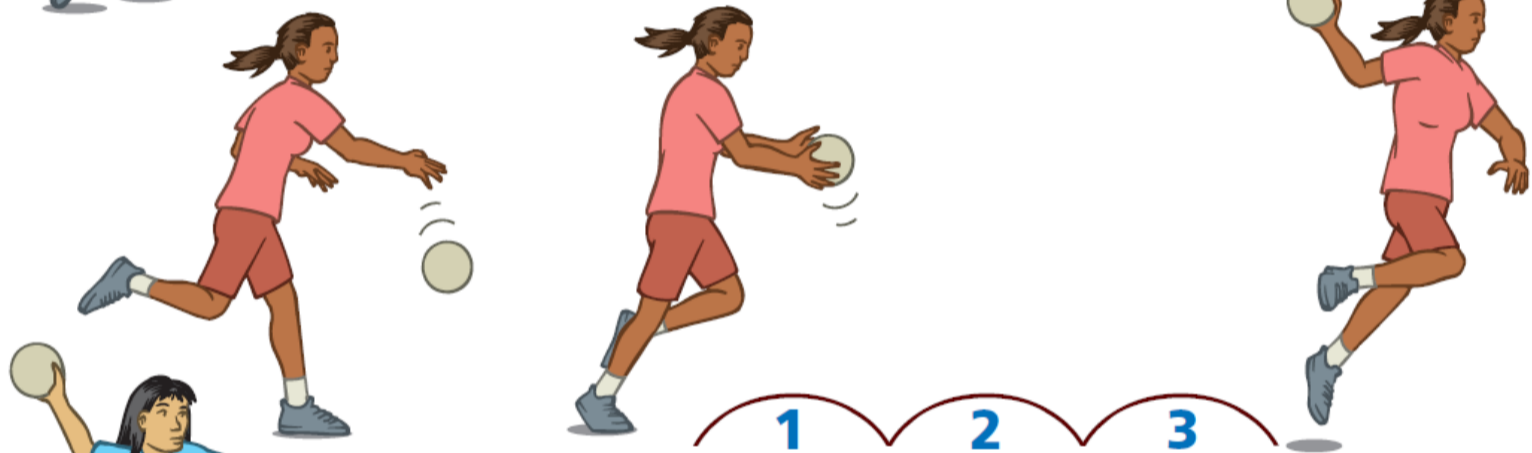
- 1 ... je povoleno mít těsný kontakt v situaci „jeden na jednoho“
- 2 ... nesmíš strkat do útočníka
- 3 ... nesmíš útočníka držet
- 4 ... nesmíš držet, nebo tahat zpět, útočnickou ruku při střelbě
- 5 ... nesmíš zabránit v čisté gólové šanci počínáním, které je v rozporu s pravidly. Porušení pravidel v této situaci vede vždy k sedmi metrovému hodů!



4

5

6

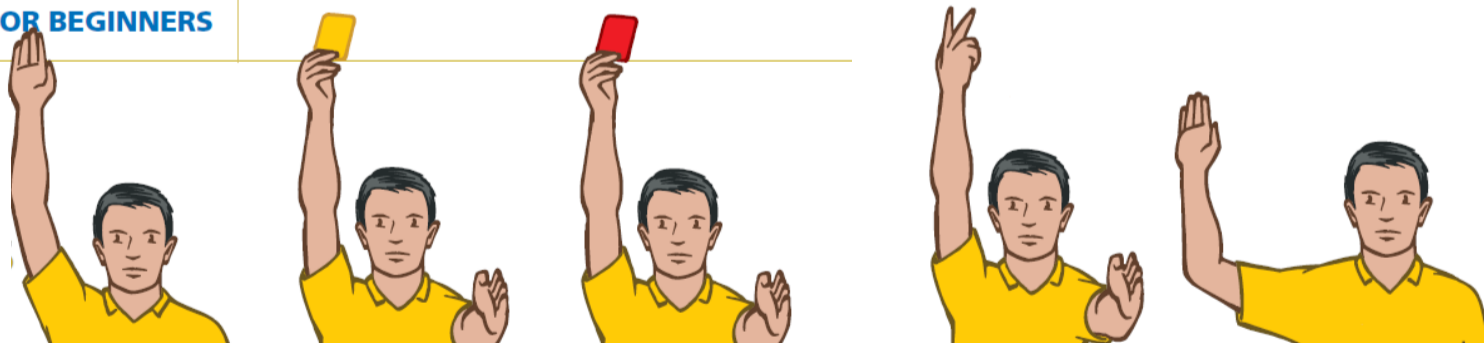


ÚTOČNÍK PŘI MANIPULACI S MÍČEM

- 6 ... můžeš s míčem driblovat jak často chceš. Když však chytneš míč do rukou a přerušíš driblink, můžeš udělat maximálně tři kroky s míčem. Poté musíš nahrát či střílet.
- 7 ... můžeš s míčem naskočit do brankoviště. Je povoleno letět nad brankovištěm, ale nesmíš do něj dopadnout s míčem v ruce.

HANDBALL RULES FOR BEGINNERS

CO ZNAMENÁ GESTIKULACE ROZHODČÍHO



GÓL

Padla regulérní branka.

ŽLUTÁ KARTA POZOR

Hráč získá jednu kartu, každý tým maximálně tři karty.

ČERVENÁ KARTA DISKVALIFIKACE

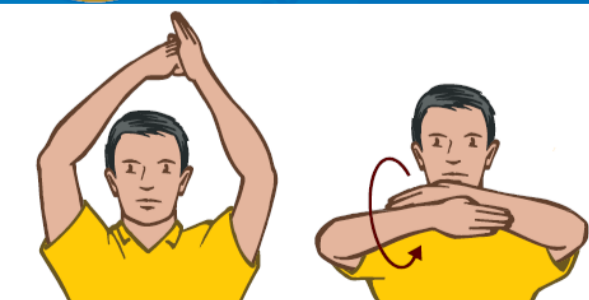
Hráč je vyloučen na zbytek zápasu, tým pokračuje ve hře v oslabení po dobu 2 minut.

POTRESTÁNÍ

Po dobu 2 minut, hraje tým v oslabení.

PASIVNÍ HRA

Útočící tým hraje pasivně, hrozí mu ztráta míče.



PRORÁŽENÍ ÚTOČÍHO HRÁČE

Útočící hráč se dopustil faulu na obránce, útočící tým ztrácí míč.

MNOHO KROKŮ VE HŘE

Hráč udělal s míčem více než 3 kroky.

Obrázek 2: základní pravidla házené



METODICKÉ POZNATKY A RADY

V házené jde především o prožitek ze hry, aby si děti co nejvíce zahrály a hra je bavila. Přesto než přistoupíme k vlastní hře, je nutné s žáky nacvičit jednotlivé dovednosti. Postupujeme od základních herních dovedností až po složité měnící se herní situace. Není však pravda, že si žáci musí osvojit všechny níže uvedené dovednosti před samotnou herní činností. Vlastní hra a herní cvičení v jakékoliv podobě by měla být stále dominantní složkou nácviku a součástí každé hodiny. Uvedené pohybové dovednosti a jejich izolovaný nácvik pouze postupně zlepšují plynulost hry.

Seznámení se s míčem

Pro základní seznámení s míčem volíme míče všech druhů a velikostí a zařazujeme volné pohrávání s nimi, jako například pohazování, kutálení, sbírání a nošení. Je dobré, když má každý žák svůj vlastní míč. Zefektivní se tím celý výukový cyklus.

Driblink

Po seznámení se s míčem a dostatečné motivaci přecházíme volně k nácviku vedení míče v driblinku, a to nejprve na místě a až po zvládnutí manipulace levou i pravou rukou zařazujeme driblink v pohybu.

Chytání a přihrávání

Ve chvíli, kdy hráči ovládají míč samostatně, můžeme přejít k nácviku přihrávek a chytání míče. Opět nejprve na místě, až poté v pohybu.

Přihrávání a střelba

Po zvládnutí přihrávek a jejich chytání i v pohybu můžeme přejít k nácviku střelby. Zde dáváme pozor, aby se hráč neodrážel ze souhlasné nohy a aby při střelbě z místa nestál jen na jedné noze. Žák by neměl pohledem sledovat místo odrazu, ale koukat před sebe. K tomuto výcviku je možné zařadit různé formy vybíjené.

Hra a průpravná cvičení

Hra je nejlepším způsobem nenásilného osvojování dovedností. Jejich hojně využívání je jen k užitku. Po zvládnutí jednoduchých herních kombinací zařazujeme náročnější průpravné hry, které rozvíjejí především prostorovou orientaci žáků a jejich vzájemnou souhru.

Házená

Závěrečným krokem je vlastní hra, ve které se schopnosti a dovednosti kloubí dohromady, a je vyvrcholením celého uvedeného metodického postupu. Pokud se úroveň hry žáků bude v průběhu nácviku zlepšovat, jste na dobré cestě.

Pravidla

Pravidla je dobré nejdříve použít zjednodušená. Některé přestupky se zpočátku netrestají. Je vhodné žáky na všechna pravidla upozorňovat a vysvětlit jejich prohřešky. Zejména je nutné ukázat žákům, co je nedovolené bránění ve hře, aby nenastaly konflikty způsobené křivdou hráčů při fyzickém kontaktu a nedošlo tak ke ztrátě motivace.

Jak začít s nácvikem?

Pedagog si děti musí získat a chytře s nimi manipulovat tak, aby dosáhl svých profesních cílů. Je nutné zvolit zábavnou formu, o které se tvrdí, že je tím nejlepším učitelem. Není třeba žákům radikálně vštěpovat zásady a pravidla a chovat se k nim netolerantně. Není na škodu přimhouřit leckdy oko a prominout nějakou tu chybičku. Je to nelehká a náročná práce, pro kterou musí mít učitel nadání i zápal. Hrubé a nevhodné zacházení může následně žáky odradit od sportu na celou dobu jejich života. Nevzniknou tak prospěšné pohybové návyky, tolik potřebné v současném boji proti civilizačním chorobám. Cílem učitele v této věkové fázi je připravit děti na další vývoj jejich schopností a dovedností, které zúročí v dalším životě.

Úvodní hodina

Je dobré začít vyučovací cyklus házené úvodní hodinou, ve které jsou žáci informováni o pravidlech házené a základních herních prvcích. V průběhu hodiny se žáci ukázkami seznámí s dovednostmi, které se při hře využívají. Cílem této hodiny je žáky namotivovat a připravit je na požadavky, které na ně budou při nácviku kladeny.

Herní činnost

Po úvodní hodině je vhodné realizovat házenkářské utkání dvou vyrovnaných družstev. Hra by měla být řízená. Musíme počítat s tím, že v důsledku porušování pravidel bude hra často přerušována. V době přerušování se žákům vysvětlují jejich prohřešky a herní situace, kterých by měli dosáhnout. Samotná hra, či různé herní modifikace, přispívají k nevědomému osvojování dovedností. Proto jsou hry velmi využívány a je vhodné jejich časté zařazování do vyučovacího cyklu.

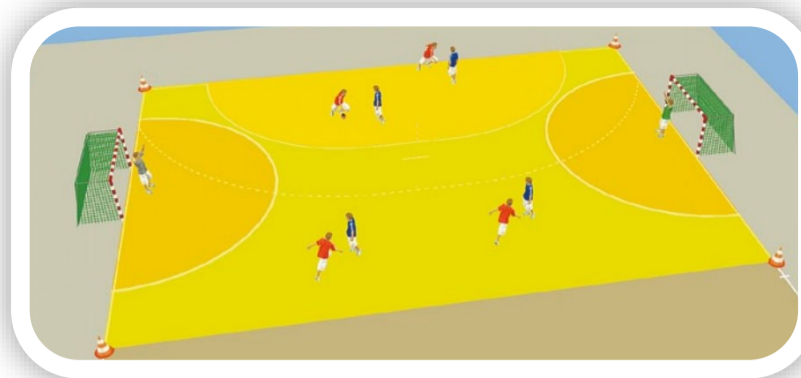
ORGANIZAČNÍ MOŽNOSTI

Nemáte dostatečně velké hřiště?

Nemáte vhodný povrch hřiště?

Ve třídě je větší počet žáků?

Nemáte vybavení, nemáte branky?



Obrázek 3: Organizace hry

Nezoufejte, házenou a její nácvik lze vyučovat i při nepříznivých podmínkách!!!

Nemáte dostatečně velké hřiště?

Nevadí, hřiště pro házenou má zpravidla rozměry 20 metrů na šířku a 40 metrů na délku. Začátečníci mohou však hrát na hřištích menších rozměrů a se sníženým počtem hráčů. Žáci nejsou tím pádem vystavováni nadměrnému fyzickému zatížení a naopak se zvýší počet příležitostí ke vstřelení branky (viz. Obrázek 3: Organizace hry).

Nemáte vhodný povrch hřiště?

Nevhodný povrch lze vykompenzovat vhodným hracím míčem. V dnešní době jsou na trhu k dostání míče pro hru na trávě, písku i asfaltu, které mají specifické vlastnosti a přizpůsobí se danému povrchu.

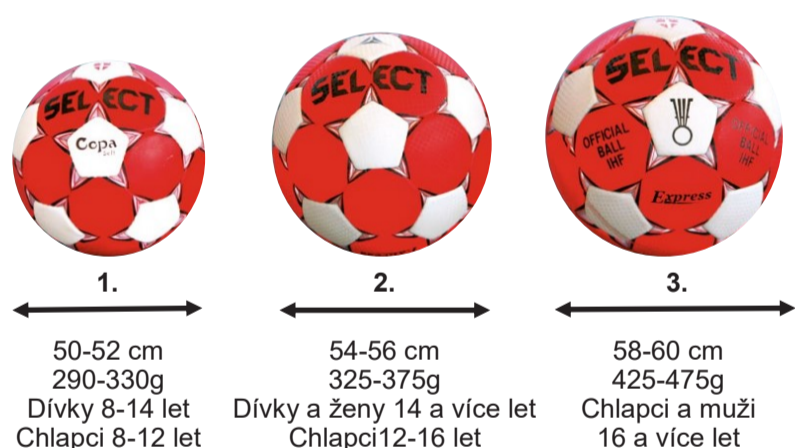
Ve třídě není požadovaný počet hráčů?

Nevadí, je možné v hodinách praktikovat herní cvičení s menším počtem hráčů (4+1). Úměrně počtu

Nemáte míče a vybavení?

V průběhu nácviku můžete využívat různé velikosti míčů, zejména při nácviku chytání, odrazu a driblíngu. Při samotné hře či herních situacích, ve kterých je nezbytná stabilní kontrola míče a odhodu, jsou však již nezbytné míče na házenou.

Vhodné míče jsou jednou z důležitých součástí nácviku. Je žádoucí, aby velikost míče odpovídala velikosti žákovy ruky. Pokud velikost míče neodpovídá, je samotná hra a nácvik o to náročnější. Ideální by bylo, aby každý žák, nebo alespoň dvojice, měl k dispozici svůj míč. Pokud to materiální a ekonomické zázemí školy neumožňuje, musíte si vystačit s menším počtem míčů.



Obrázek 4: Velikosti míčů

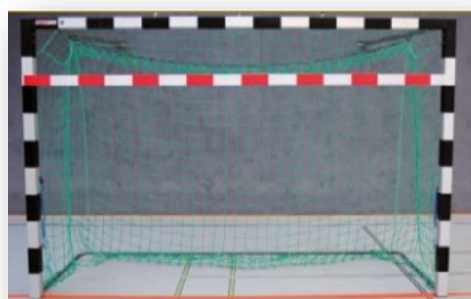


Obrázek 5: Velikosti míčů, pláž, asfalt, tráva

Nemáte vhodné branky na házenou?

Nevadí, je možné při nácviku i samotné hře využít různé tvary, velikosti a umístění improvizovaných branek. Meze vaší představivosti se nekladou. Oficiální velikost branka na házenou je 3m na 2m.

Snížíme břevno fotbalové brance.



Obrázek 6: Fotbalová branka snížené břevno

Nalepíme branku na zeď.



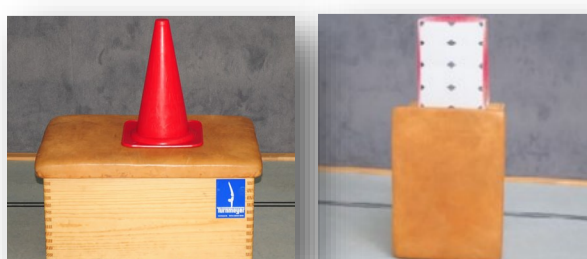
Obrázek 7: Branka na zdi

Branku vytvoříme ze švédské bedny.



Obrázek 8: Švédská bedna

Sestřelením kuželu či bedny vsítíte branku.



Obrázek 9: Kužel a bedna

Branku vytvoříme úpravou duchny.



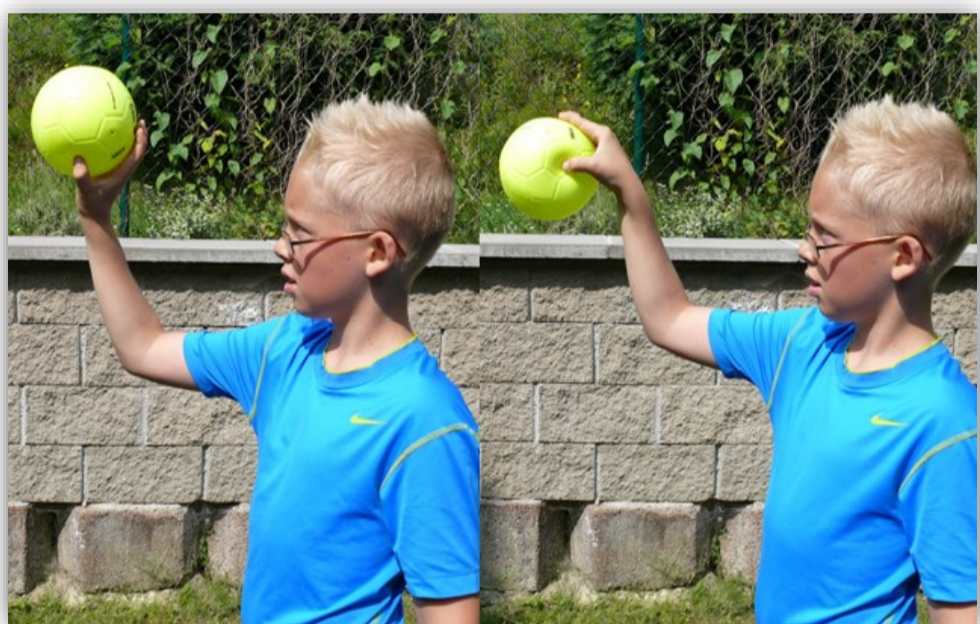
Obrázek 10: Duchna



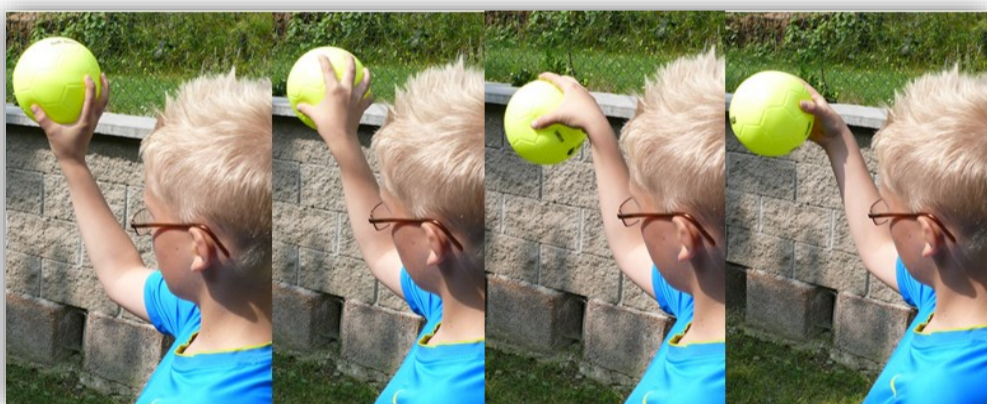
MANIPULACE S MÍČEM



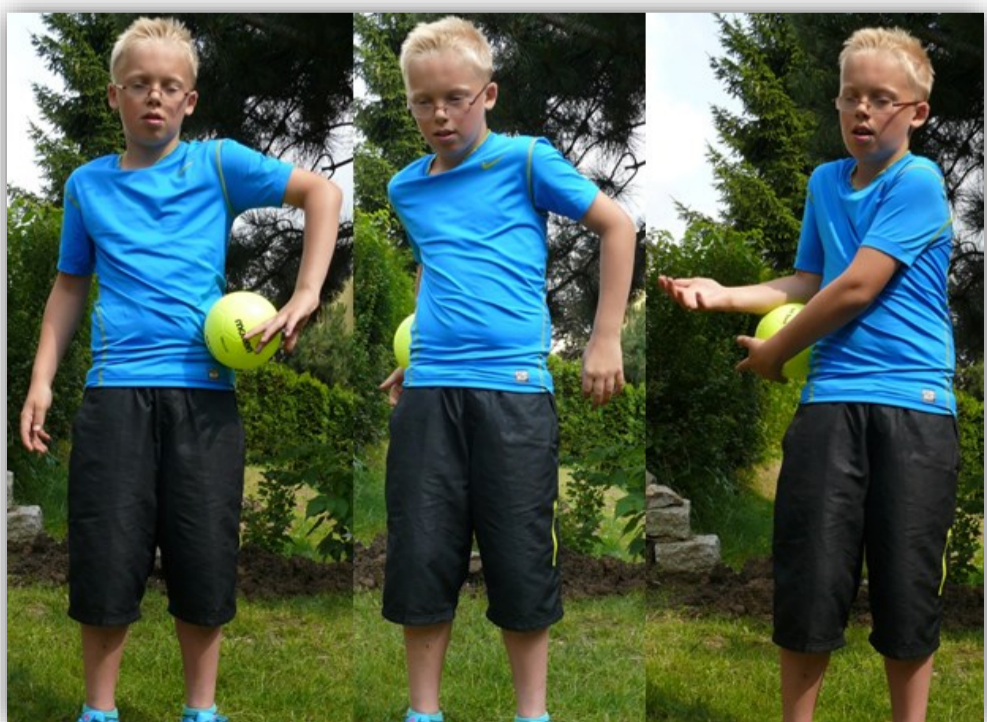
Obrázek 11: Válení míče mezi dlaněmi



Obrázek 12: Vertikální pohyb zápěstím s míčem „čáp“



Obrázek 13: Točení míče zápěstím



Obrázek 14: Válení míče po těle

Manipulace s míčem je jedna ze základních dovedností, kterou v házené využíváme. Chlapci a dívky se při těchto cvičeních seznamují s míčem a postupně se zlepšují v jeho ovládnutí. V rámci nácviku je možné zařazovat velké množství modifikací uvedených cvičení. Je třeba je však přizpůsobit vyučovací skupině.

Organizace cvičení:

- žák by měl mít svůj míč (můžeme využít různou velikost míče)
- Pokud to není materiálně možné, rozdělíme žáky do dvojic nebo do menších skupinek (střídání cvičení ve skupině)
- Cvičení nemusí být dlouhá.

Metodické rady :

- Nácvik nejprve provádíme ve stabilních polohách a poté zařadíme cvičení v pohybu.
- Pro další rozvoj schopností můžeme zařadit cvičení bez očního kontaktu s míčem.
- V průběhu nácviku využíváme průpravné hry a soutěže.

Kdy zařazovat do výuky?

- *V rámci rozcvičení.*
- *Před nácvikem herních situací*
- *V každé volné chvíli mezi cvičeními.*



MANIPULACE S MÍČEM



Obrázek 15: Předávání míče před a za hlavou



Obrázek 16: Přehazování míče z ruky do ruky



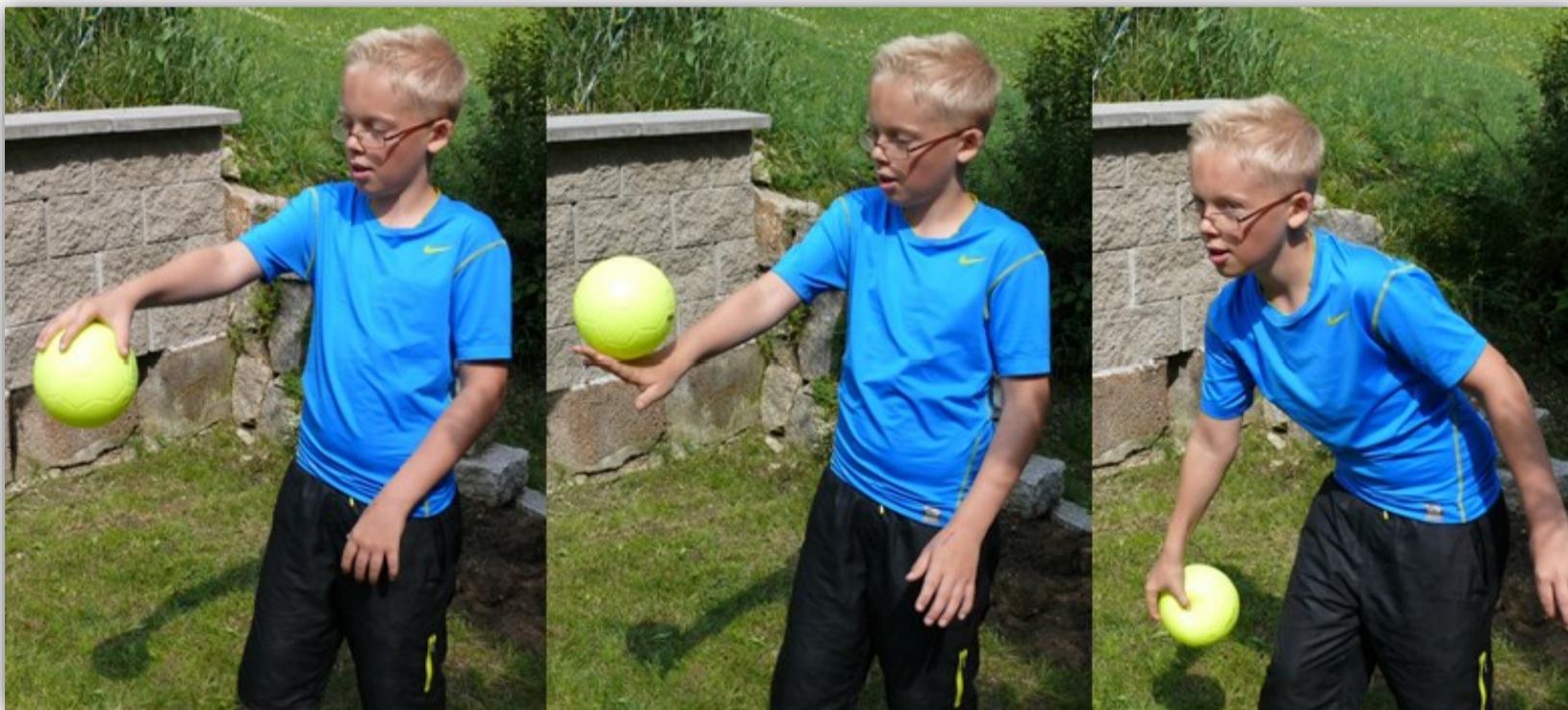
Obrázek 17: Vyhození míče nad hlavu, tlesknout a chytit



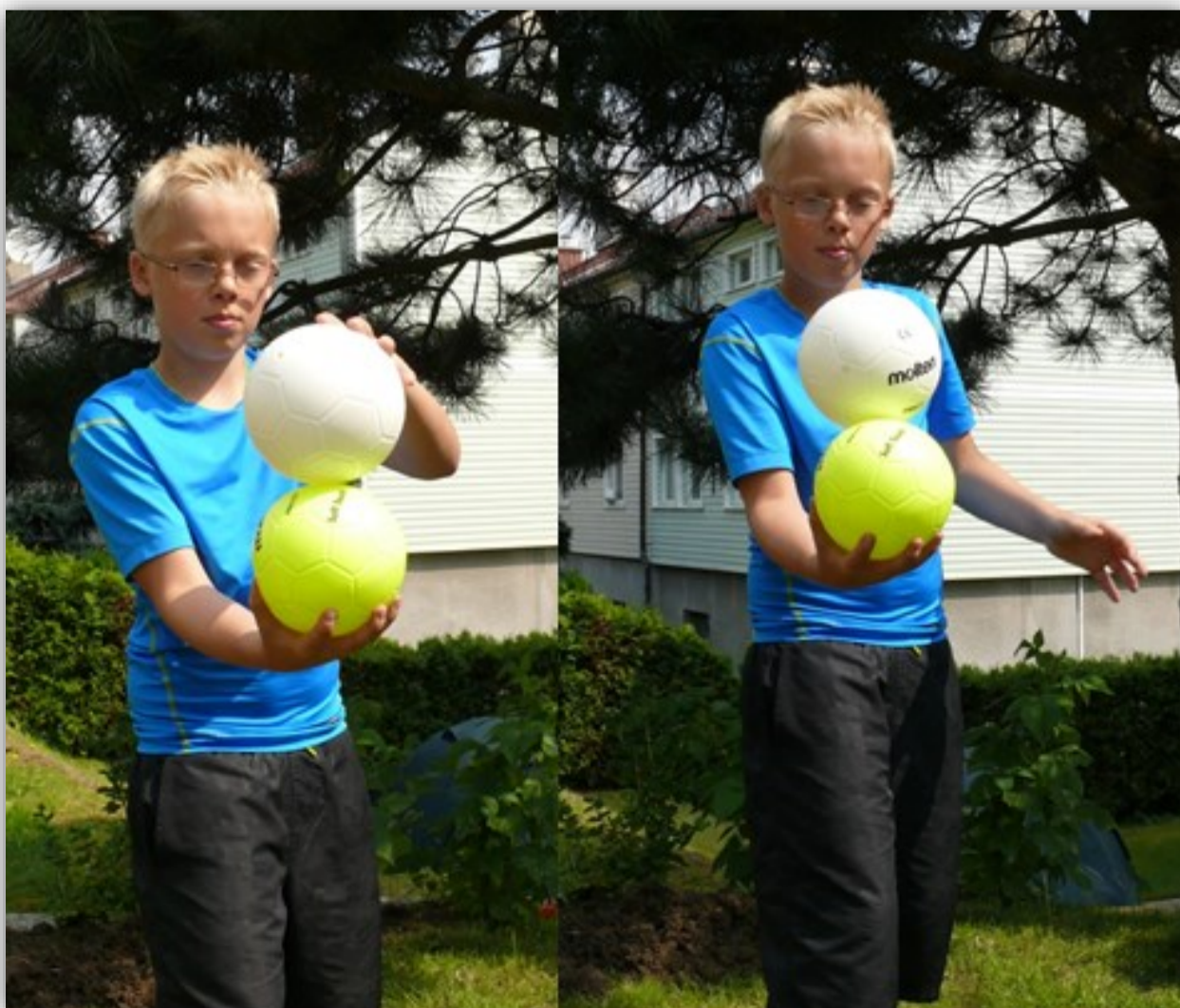
MANIPULACE S MÍČEM



Obrázek 18: Podávání míče mezi nohama „osmička“



Obrázek 19: Válení míče na hřbet ruky a zpět



Obrázek 20: Balancování se dvěma míči



MANIPULACE S MÍČEM

PRŮPRAVNÉ HRY

- Žák vyhazuje míč do vzduchu a následně ho chytá.
- Žák vyhodí míč do vzduchu, udělá dřep, obrat aj. a chytne ho před dopadem.
- Žák drží míč oběma rukama před obličejem, odhodí míč do vzduchu, zatleská a ještě před dopadem míč zachytí.
- Podávání míče mezi nohama.
- Kutálení míče pod nohama.
- Žák odráží míč obouruč od země a následně ho chytá.
- Žák odráží míč obouruč od země, tleskne a poté ho chytne.
- Žák odráží míč obouruč o zem, otočí se okolo své osy a chytne ho před dopadem míče na zem.
- Žák odráží míč od země silnější rukou a následně ho chytá.
- Žák odráží míč slabší rukou a následně ho chytá.
- Žák odráží míč silnější rukou od země, poté provádí výskok a chytá míč ve vzduchu (cvičení opakujeme slabší rukou).
- Žák se snaží co nejvícekrát odrazit míč o zem v daném časovém limitu. Odrazy lze provádět jak jednoruč, tak obouruč.



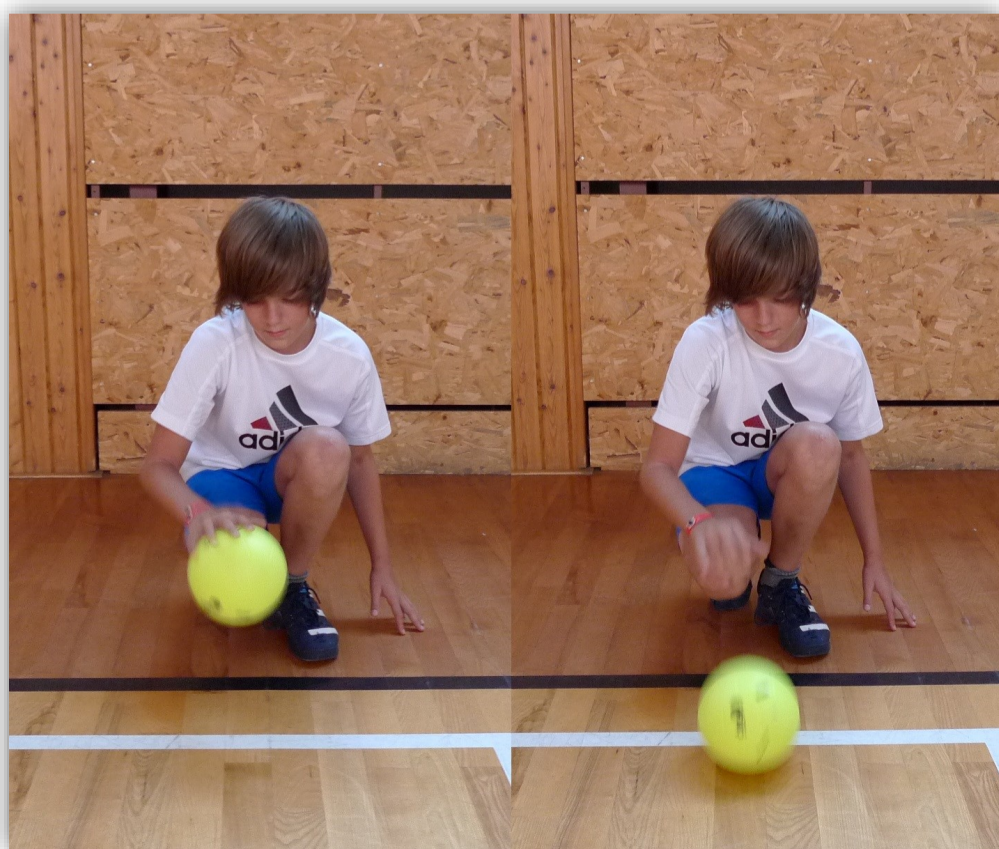
DRIBLINK



Obrázek 21: Driblování pravou rukou a následovně levou



Obrázek 22: Střídatý driblink pravou a levou rukou



Obrázek 23: Driblink ve dřepu

Manipulace s míčem pomocí rytmických odrazů od země, umožňuje hráčům pohyb s míčem. Chlapci a dívky se při těchto cvičeních seznamují s míčem a postupně se zlepšují v jeho ovládnutí. I v rámci těchto cvičení je možné použít velké množství modifikací, které je nutné přizpůsobit vyučované skupině.

Organizace cvičení:

- Žák by měl mít svůj míč (můžeme využít různé velikosti míče).
- Pokud to není materiálně možné, rozdělíme žáky do dvojic nebo do menších skupin (střídání cvičení ve skupině).
- Cvičení nemusí být dlouhého trvání.

Metodické rady :

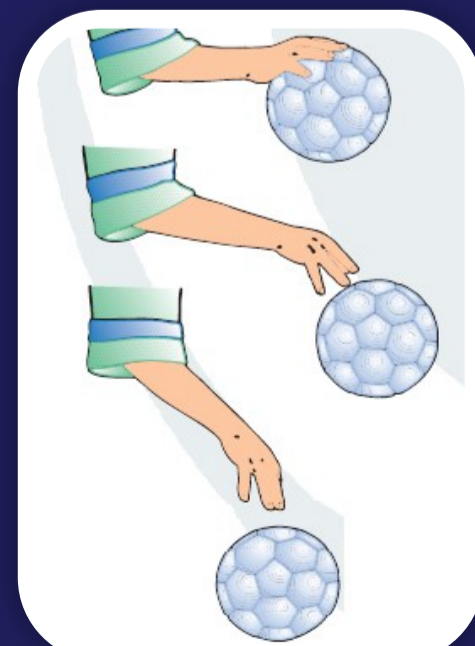
- Návuk nejprve provádíme ve stabilních polohách a poté zařazujeme cvičení v pohybu.
- Pro další rozvoj schopností můžeme zařadit cvičení bez očního kontaktu s míčem.
- V průběhu návuku využíváme průpravné hry a soutěže.

Kdy zařazovat do výuky?

- V rámci rozcvičení.
- Před návukem herních situací průpravných her.
- V každé volné chvíli mezi cvičeními.

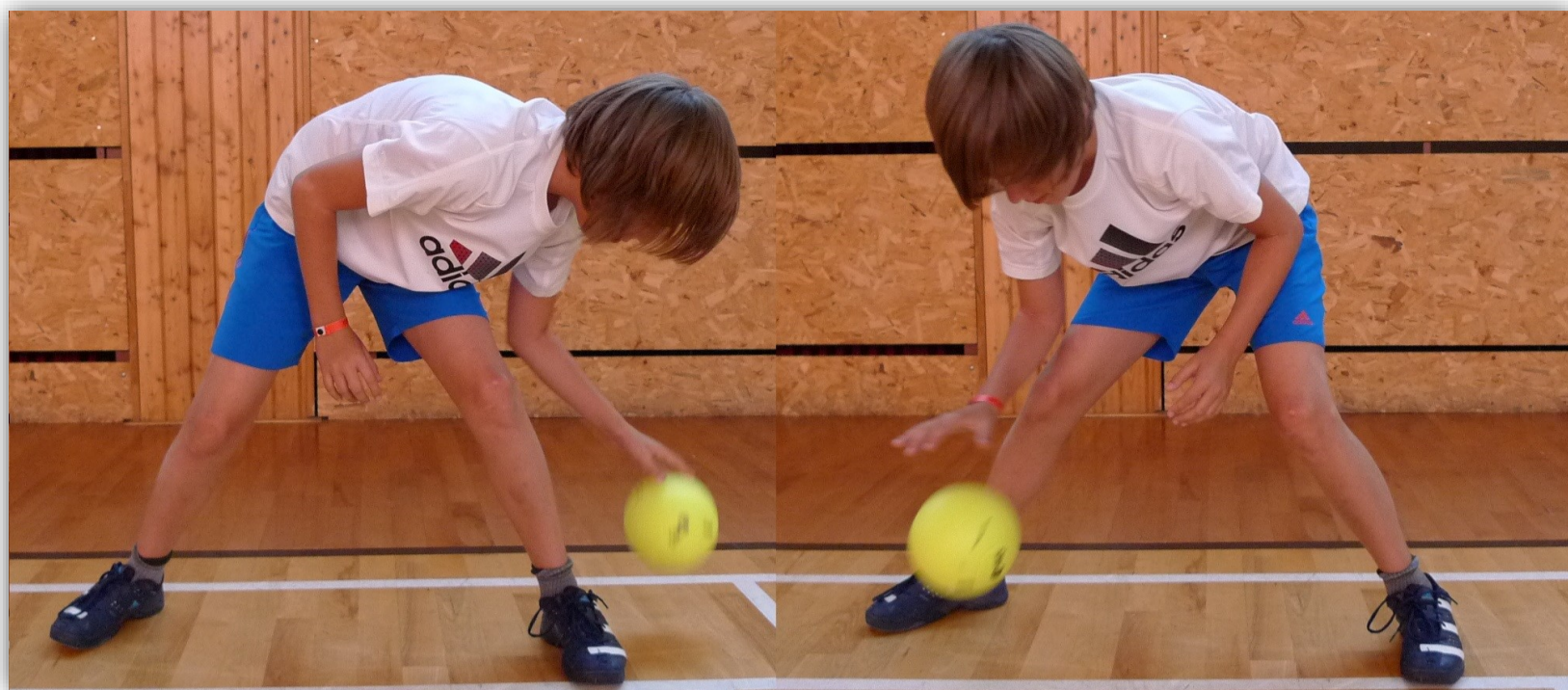
Správné driblování

- Ruka v šířce ramen.
- Pokrčená kolena.
- Hlava zpřímá.
- Prsty roztažené.
- Volné zápěstí.
- Pohyb probíhá celou paží.

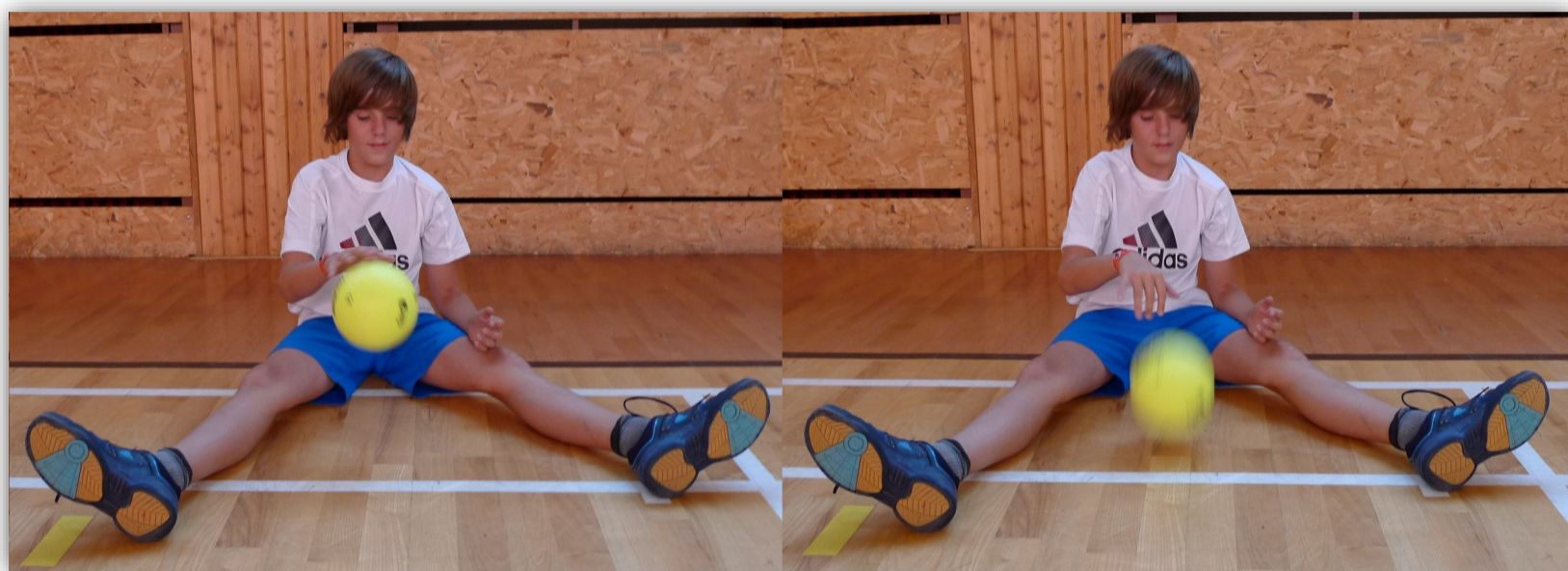


Obrázek 24: Správné driblování

DRIBLINK



Obrázek 25: Driblování mezi nohama pravou a poté levou rukou „osmička“



Obrázek 26: Driblování vsedě mezi nohama



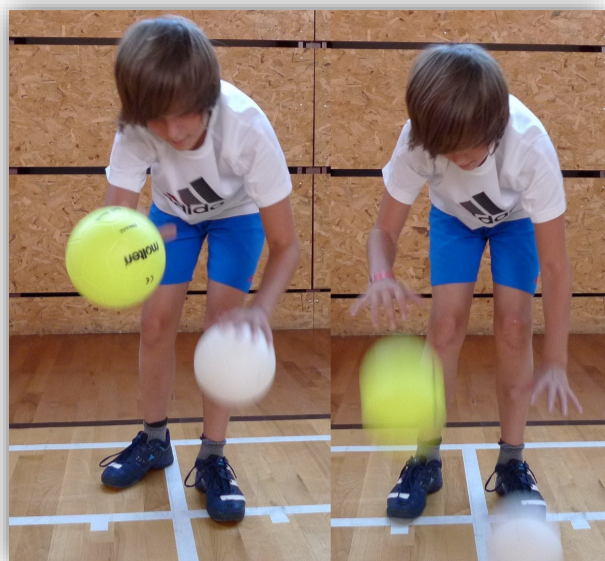
Obrázek 27: Driblování vsedě vedle natažených nohou



Obrázek 28: Driblování vleže na břiše

DRIBLINK

PRŮPRAVNÉ HRY A CVIČENÍ



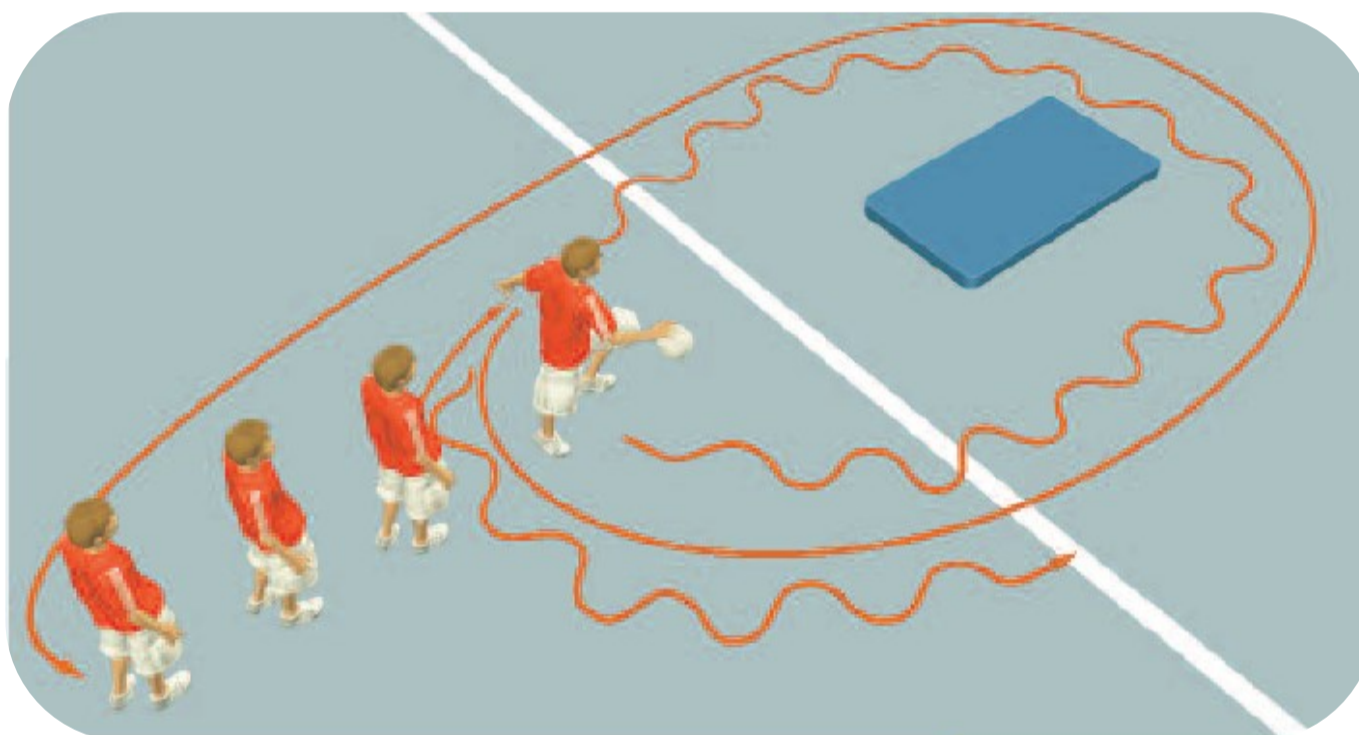
Obrázek 29: Driblování se dvěma míči

Štafetové běhy s využitím žíněnky

První v řadě dribluje kolem matrace, předává míč druhému. Žák se nezařazuje do zástupu, ale obíhá ještě jednou matraci bez míče. Poté se zařadí nakonec. Další kolo driblují žáci z druhé strany.

Variace hry:

- Můžeme využít odlišné míče (tenisák, basketbalový míč, volejbalový aj.).
- Zvětšení vzdálenosti a počtu kol opakování aj.
- Hráč může driblovat a pohybovat se úskokem, na jedné noze, snožmo, pozadu aj.



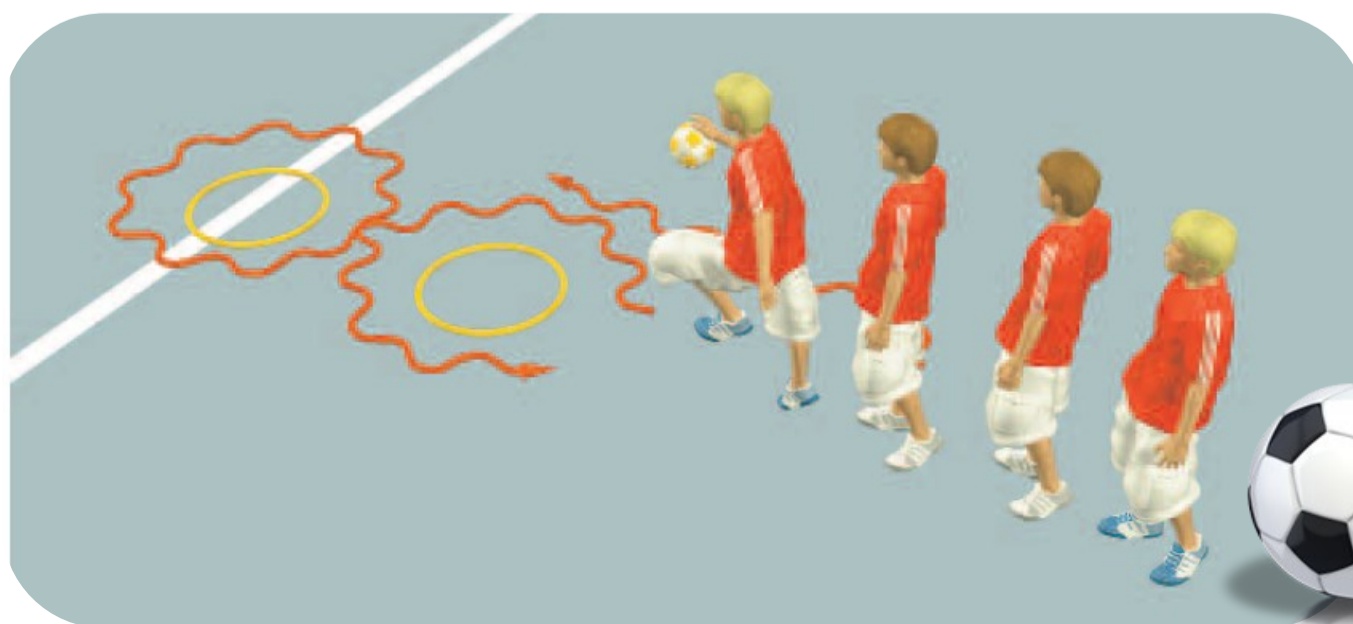
Obrázek 30: Štafetové běhy s využitím žíněnky

Štafetové běhy s využitím obručí či kuželů

Žák dribluje okolo obručí ve formě osmičky. Při driblování je míč veden vždy vnější rukou (v průběhu driblování si jí musí vyměnit). Poté žák nahrává dalšímu spoluhráči.

Varianty:

- Mohou driblovat dva žáci současně.
- Můžeme použít více obručí.
- Zadat v jednom kole více osmiček.
- Hráč může driblovat s úskokem, na jedné noze, snožmo, pozadu aj.



Obrázek 31: Štafetové běhy s využitím obručí a kuželů

DRIBLINK PRŮPRAVNÉ HRY

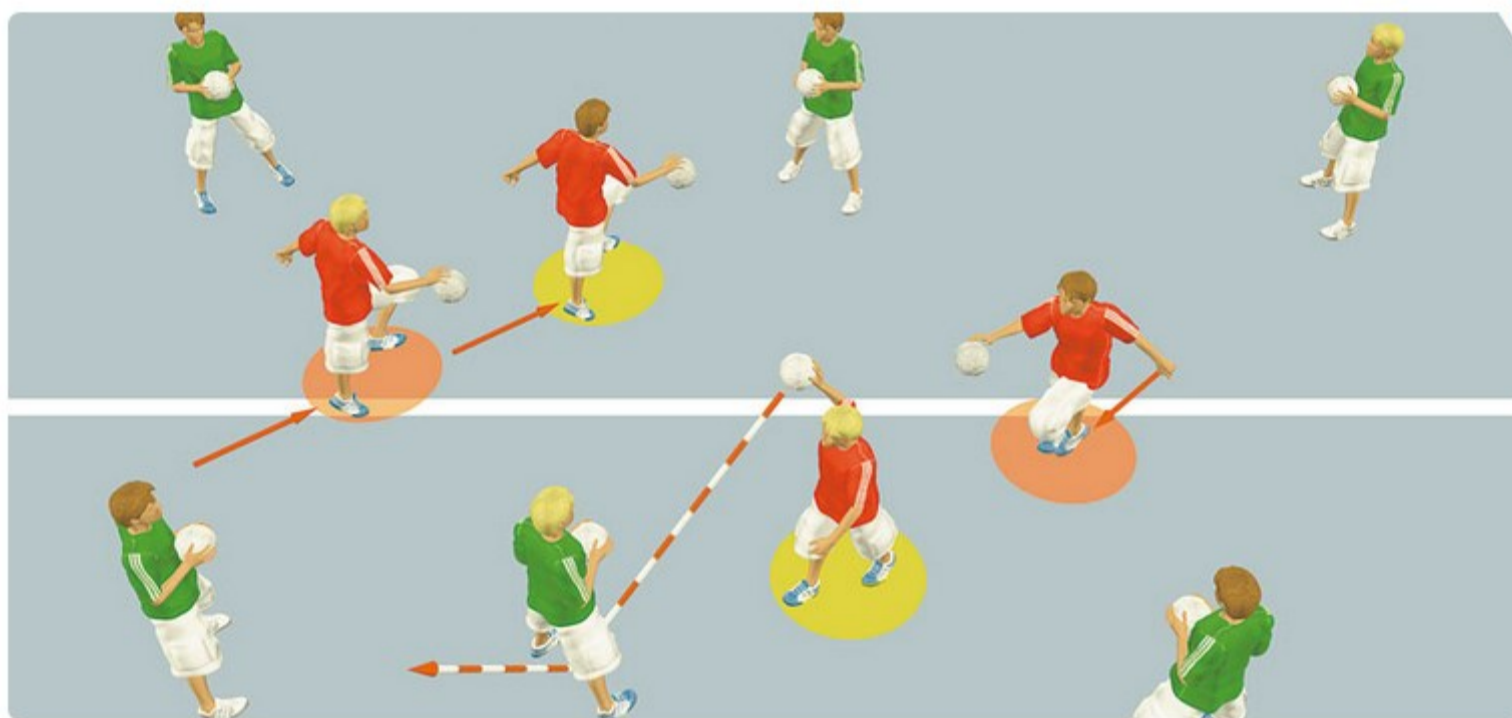
Hra na lovce a zajíce

Každý žák má svůj míč (můžeme využít různé varianty míčů). Ve skupině jsou označeni dva lovci a dva zajíci. Ostatní žáci stojí rozkročmo v hřišti a míč drží v ruce.

Lovci se snaží nahánět svého přiděleného zajíce. Oba dva přitom musí driblovat. Zajíc se může zachránit tím, že prohodí míč skrz nohy stojícího hráče. V tu chvíli se ze stojícího hráče stává lovec a z lovce zajíc. Role se tím pádem obrací a hra pokračuje. Původní zajíc se postaví na místo hráče rozkročmo a čeká na svou příležitost.

Variace:

- Ve větších skupinách můžeme zvýšit počet lovců a zajíců.
- Lovci a zajíci netvoří páry.
- Zbývající děti nestojí ale sedí. Zajíc k nim přiběhne a sedne si na jejich místo.
- Míč mají jen lovci a zajíci. Role se předává výměnou míče.



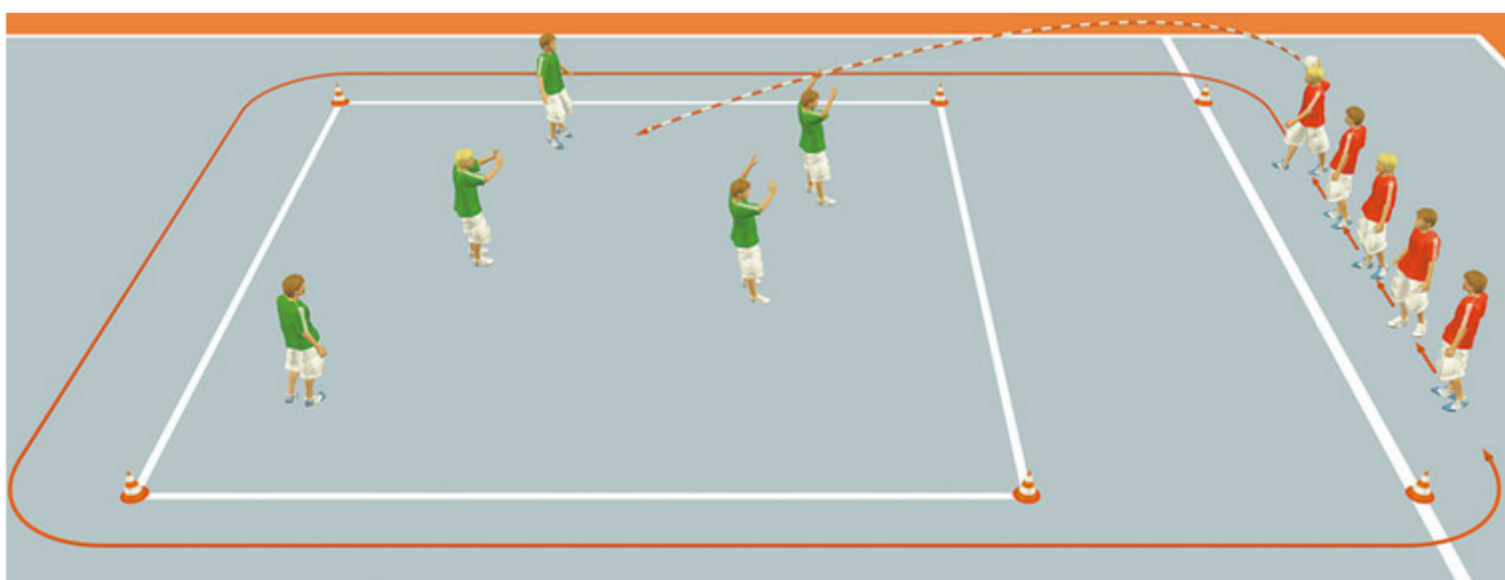
Obrázek 32: Hra na lovce a zajíce

Házenkářský Brenball

Žáci jsou rozděleni do dvou družstev. Jeden z týmů je rozprostřen v hracím poli. Druhý tým čeká ve vyznačeném prostoru na čáře tzv. „odpališti“. První hráč z týmů v odpališti hodí míč tak daleko a takovým způsobem, aby hráči v poli měli co nejvíc problémů ho získat. Celý odpalující tým obíhá mety okolo pole. Hráči v poli se snaží získat míč. Pokud chytanou míč ze vzduchu, má tým v hracím poli bod, pokud ho chytanou do jedné ruky, dva body. Po získání míče se hráči týmu v poli zformují za sebe a předávají si míč mezi nohama. Až se jim to povede, poslední zařve BRENN. Hráči obíhajícího týmu, kteří oběhli všechny mety, mají bod (součty v týmů). Ti, kteří nestihli oběhnout všechny mety do signálu BRENN, jsou spálení a vracejí se přes mety do odpaliště. Čeká se na „spálené“ hráče až oběhnou mety. Poté vyhazuje „odpaluje“ další z týmů a hra probíhá obdobným způsobem. Hraje se na čas (cca 10 minut) a poté se vymění hráči v poli a na pálce. Vyhrává tým, který má víc bodů.

Variace:

- Pokud hráči stojí na metách v čase, kdy se zařve BRENN, nejsou žáci spálení (na metách může být libovolný počet hráčů). V této variantě je oběh všech met najednou odměněn 5 body (homerun).
- Různá velikost míčů
- Běží pouze první tři hráči z odpalujícího týmu, další odpočívají.
- Jiná poloha v předávání míče v družstvu v poli.
- Oba dva týmy pracují ve dvojicích - drží se za ruce.
- Každý člen odpalujícího týmu má míč a při odpálení obíhá a přitom dribluje. Pouze hráč, který vhozoval míč do hřiště jenom běží (nemá míč).



Obrázek 33: Házenkářský Brenball

DRIBLINK

PRŮPRAVNÉ HRY

- Žák dribluje pravou rukou, otáčí se kolem své osy a poté dribluje levou rukou a otáčí se kolem své osy na druhou stranu.
- Žáci závodí o co největší počet odrazů od země v časovém limitu.
- Žáci driblují na značkách a vizuálně sledují učitele, podle povelu učitele děti udělají dva úkroky do učitelem ukazovaného směru (doleva, doprava, dopředu, dozadu).
- Žáci driblují na značkách a vizuálně sledují učitele, děti říkají čísla podle počtu prstů, které učitel ukazuje na své ruce, a přitom stále driblují. Lze zvolit driblování i obouručí či slabší rukou.
- Žák dribluje a pohybuje se libovolně po vlastní ose.
- Žák dribluje od mety k metě, svou vlastní rychlostí.
- Žák dribluje po vyznačené trase (například po obvodu tělocvičny nebo po vyznačených čarách).
- Driblink ve dvojicích: Určený žák z dvojice napodobuje druhého z páru. Další varianta je kopírovat veškeré pohyby žáka ve dvojici. Po zvukovém signálu nastane výměna úloh ve dvojici.
- Žák dribluje a pohybuje se po značené trase a obíhá překonává a přelézá překážky jakými jsou například lavičky, švédské bedny, žíněnky či kužele aj.
- *Honička*: Lze zde využít obměnu klasické hry na honěnou, při které všichni žáci driblují bez přestávky. Honič je barevně odlišen od ostatních žáků buď rozlišujícím dresem nebo jinak barevným míčem.
- Žáci jsou rozděleni do dvojic či menších družstev. Všichni účastníci mají míč a driblují. Účelem je vypíchnout míč jinému hráči při driblinku a přitom sám neustále driblovat.
- Žáci driblují v ohraničeném prostoru. Účelem je vypíchnout míč protihráči a sám stále driblovat. Kdo ztratí kontrolu nad míčem, vypadává ze hry.
- *Hra na ovce a vlky*: Zvolíme žáky, kteří budou představovat vlky. Ti budou chytat zbylé žáky, ovce. Vlci jsou rozmístěni v určitém prostoru nebo na čarách. Ostatní žáci mají za úkol co nejčtetněji přeběhnout celé území, kde jsou rozprostřeni vlci. Žáci, kteří představují ovce, driblují neustále míčem, vlci míč drží v ruce a dotýkají se ovcí. Koho se vlk dotkne, je „sežrán“, a vrací se na startovní čáru hry. Po skončení kola nastane výměna rolí. I zde lze zvolit různé variace, například vlci se budou snažit míč ovcím vypíchnout.
- Žáci driblují a pohybují se na délku tělocvičny. Úkolem je překonat co nejvícekrát tělocvičnu v daném časovém limitu.



CHYTÁNÍ



Obrázek 34: Spodní chytání obouruč



Obrázek 35: Vrchní chytání obouruč

Průpravné hry a cvičení pro rozvoj ovládnání míče:

- Žák vyhazuje míč do vzduchu a následně ho chytá.
- Žák vyhodí míč do vzduchu, udělá dřep, obrat aj., a chytne ho před dopadem.
- Žák drží míč oběma rukama před obličejem, odhodí míč do vzduchu, zatleská a ještě před dopadem míč zachytí.
- Podávání míče mezi nohama.
- Kutálení míče pod nohama.
- Žák odráží míč obouruč od země a následně ho chytá.
- Žák odráží míč obouruč od země, tleskne, a poté ho chytne.
- Žák odráží míč obouruč o zem, otočí se okolo své osy a chytne ho před dopadem míče na zem.
- Žák odráží míč od země silnější rukou a následně ho chytá.
- Žák odráží míč slabší rukou a následně ho chytá.
- Žák odráží míč silnější rukou od země, poté provádí výskok a chytá míč ve vzduchu (cvičení opakujeme slabší rukou).

Chytání míče je základní dovedností využívanou v házené. Je proto nutné, aby si žáci osvojili správnou techniku chytání.

Kdy zařazovat do výuky?

- V rámci rozcvičení.
- Před nácvikem herních situací.
- V každé volné chvíli mezi cvičeními.

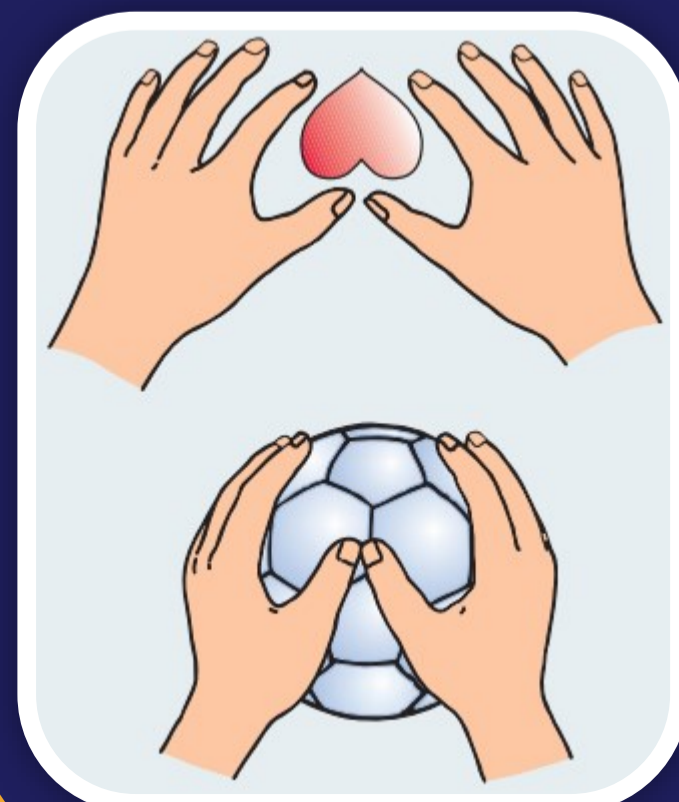
Správné chytání míče

Spodní chycení obouruč:

- Paže mírně pokrčené.
- Dlaně a prsty vytváří miskou, malíkové strany rukou jsou orientované k sobě.
- Přijímání míče před tělem a zmírnění jeho rychlosti probíhá elastickým pohybem paží k tělu.

Vrchní chycení obouruč:

- Paže mírně pokrčené a jdou le-tícímu míči naproti.
- Dlaně a prsty vytváří miskou, palce a ukazováčky vytvářejí pomyslné srdce.
- Prsty roztažené.
- Přijímání míče před tělem a zmírnění jeho rychlosti probíhá elastickým pohybem paží k tělu.
- Palce zůstávají mezi míčem a tělem a zabraňují tak nárazu míče do hrudníku.



Obrázek 36: Správné chytání míče

HONIČKY S VYUŽITÍM MÍČE

- **Honička:** Hraje se ve vymezeném prostoru. Žák, který je „označený“ míčem, chytá ostatní žáky. Pokud se chytající žák dotkne míčem jiného žáka, předá mu míč a žák s míčem chytá ostatní žáky. Lze zapojit do honičky více žáků, kteří mají míč a nahání ostatní.
- **Honička se záchranou:** Žáci hrají běžnou honičku. Honiče barevně rozlišíme, například rozlišovacím dresem. Zbylí žáci mají k dispozici několik míčů. Žáci, kteří jsou chyceni, zůstanou na místě stát. Pomocí míče, kterým si zbylí žáci mohou i házet a předávat, osvobodí dotknutím chycené hráče.
- **Honička s kutálením míče:** Žáci hrají obdobu klasické honičky. Každý má svůj míč a pohybuje se s koulením míče po zemi. Honiče barevně označíme od ostatních. „Baba“ se předává formou dotyku.
- **Honička s obranou:** Žáci hrají klasickou honěnou. V poli se pohybuje několik míčů. Žák, který drží míč, nemůže být chycen. Honič je viditelně označený například rozlišovacím dresem.
- **Honička čertovská:** Honič si zasune za úbor provázek, stužku či rozlišovací dres, který se musí dotýkat země. Honič má v ruce míč a snaží se dohonit ostatní žáky a předat „babu“ dotykem míče. Kdo je chycen, musí zůstat stát na místě. Pokud se někomu podaří šlápnout „čertovi na oháňku“ tak, aby „oháňka“ spadla, vysvobodí všechny pochytané žáky.
- **Honička „příteli pomoz“:** Základem je běžná honička s míčem. Nechce-li honěný dostat „babu“, uchopí dalšího honěného žáka za ruku. Držet se za ruce mohou pouze dva žáci, nikoliv trojice, čtveřice a podobně.
- **Veselá honička:** Honič honí ostatní s míčem v ruce a předává jim „babu“ dotykem míče. Kam žáka dotkne honič, tam si musí žák držet ruku. Na místo, kde je zasažen žák podruhé, udržuje druhou ruku. Po třetím dotyku s honičem se vystupuje ze hry.
- **Vybíjená s možností záchrany:** Žáci hrají vybíjenou s několika měkkými míči. Žák, který získá míč, může vybit žáků. Kdo je vybitý, musí ze hry ven a udělat 10 dřepů. Děti si počítají, kolikrát byly vybity.
- **Kradení míčů:** Žáci jsou rozděleni do dvou družstev. Každé družstvo má na své polovině umístěnou žíněnku se stejným počtem míčů. Úkolem týmů je na povel vyběhnout k soupeřově žíněnce, vzít mu míč a donést ho na žíněnku na své polovině. Žák může vzít pouze jeden míč a nebrání se krádeži či odebrání míče ze své žíněnky. Po ukončení časového limitu vyhrává družstvo s větším počtem míčů na své žíněnce.
- **Míčová válka:** Žáky rozdělíme do dvou družstev. Každé družstvo má na své polovině několik míčů. Na znamení hráči posílají míče po zemi na soupeřovu polovinu. Po skončení časového limitu vyhrává družstvo s menším počtem míčů na své polovině.
- **Podávaná míče přes hlavu mezi nohama:** Žáci se rozdělí nejméně do dvou zástupů. První ze zástupů mají míč, na povel podávají dalším v zástupu až k poslednímu členu. Ten vrací míč zpět vpřed. Zástup, který se vystřídá první, vítězí.



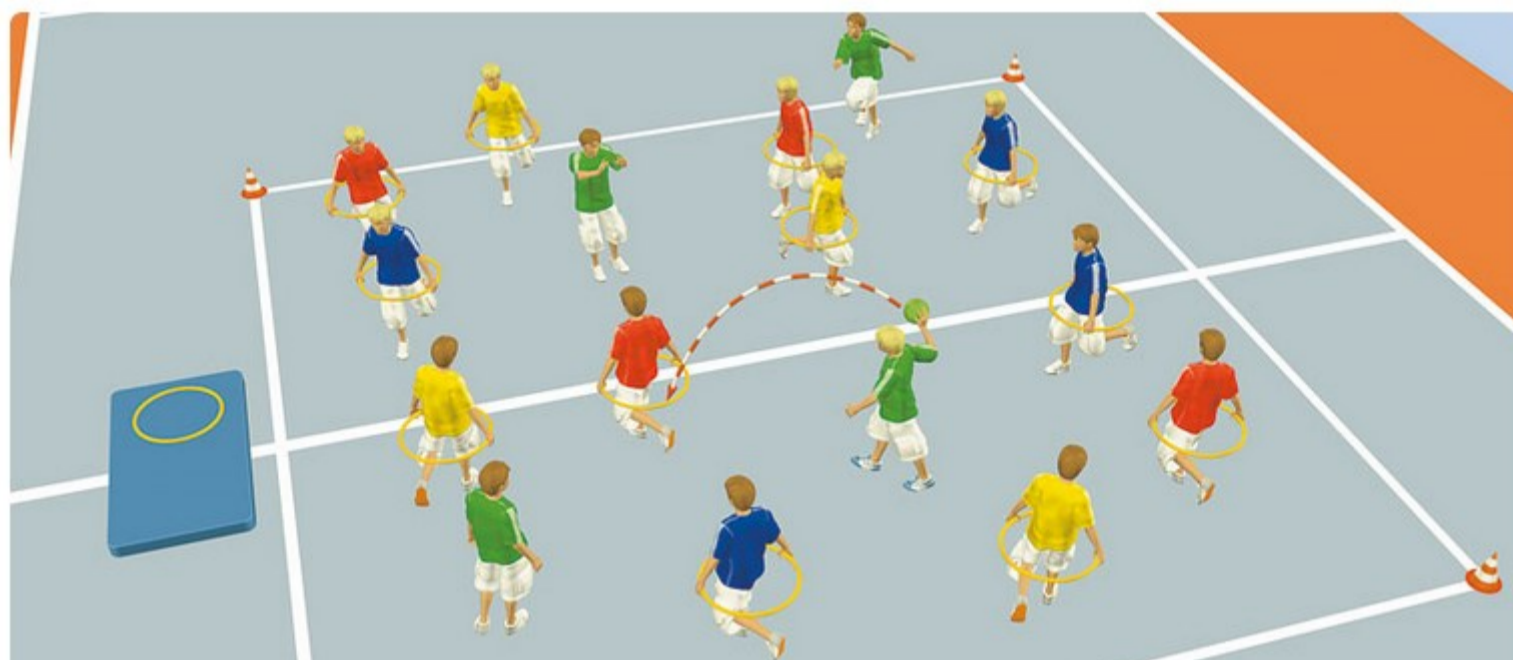
HONIČKY S VYUŽITÍM MÍČE

Výměna pneumatik

Žáci jsou rozděleni do tří týmů. Každý hráč ze zvolených dvou týmů má kolem těla obruč a běhá v prostoru. S obručí hráč nemůže pohybovat nahoru a dolů, pouze jí může zápěstím naklánět. Třetí tým má za úkol přihrávat si míčem a prohodit míč skrz obruč některého z hráčů s obručí. Hráči nesmí driblovat. V tu chvíli je hráč, kterému byl míč obručí prohozen, vyřazen ze hry a odnáší obruč na žíněnku. Hráč může být uveden do hry v případě že ho spoluhráč protáhne svou obručí. Poté si vybitý žák vezme svou obruč a pokračuje ve hře. Po uplynutí časového limitu se spočítají obruče na žíněnce a družstva se prostřídají. Po výměně všech třech družstev vyhrává tým s největším počtem získaných obručí.

Variace:

- Obruče mají žáci ve dvojicích. Žáci drží obruč z vnější strany. Pokud je míč prohozen obručí, musí žáci vlézt a vylézt z obruče 5krát. Poté pokračují ve hře.



Obrázek 37: Výměna pneumatik

10 sekundový lov (Obrázek 38)

Žáci jsou rozděleni na dvě družstva. Tým označený na obrázku A jsou lovci a tým B je lovená zvěř. Jeden lovec vybíhá na zvukový signál do hřiště a snaží se dosáhnout a dotknout se co nejvíce zvěře. Mrtvá zvěř sedí na zemi. Po 10 sekundách se na zvukový signál lovci vymění. Starý lovec jde ze hry a nový vbíhá. Kolik lovců je potřeba pro zneškodnění lovené zvěře, kolik zvěře zbylo po lovu všech lovců? Po sečtení výsledků si týmy vymění role.

Variace:

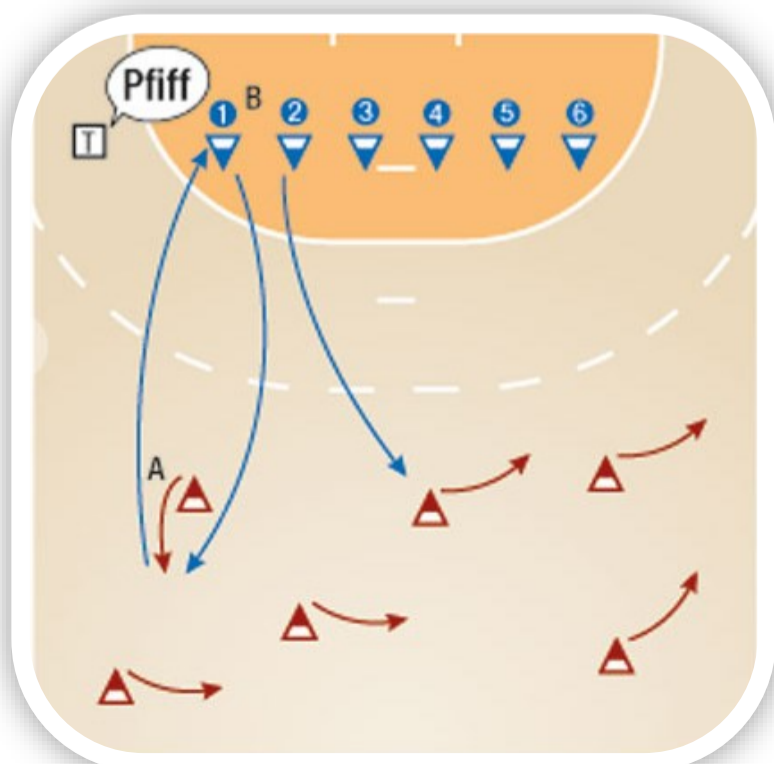
- Lovci loví ve dvojicích.
- Lovci i zvěř se mohou pohybovat různými způsoby (skákání po jedné noze, skákání snožmo, lezení po čtyřech aj.).

Spojování a rozpojování (Obrázek 39)

Skupina je rozdělena na dvě družstva. Tato družstva spolu soupeří. První členové skupin (A1 + B1) běží na označenou linii a vrací se zpět. Při návratu napojí dalšího člena týmu a obíhají s ním označené území. Napojování probíhá až do chvíle, kdy vznikne velký had. Po napojení nastává proces odpojování. Nejdříve se odpojují členové, kteří začínali v napojování (A1+B1). Vyhrává družstvo, které nejrychleji odpojí a připojí všechny své členy.

Variace:

- Připojování a odpojování probíhá ve dvojicích aj.



Obrázek 38: 10 sekundový lov



Obrázek 39: Spojování a rozpojování

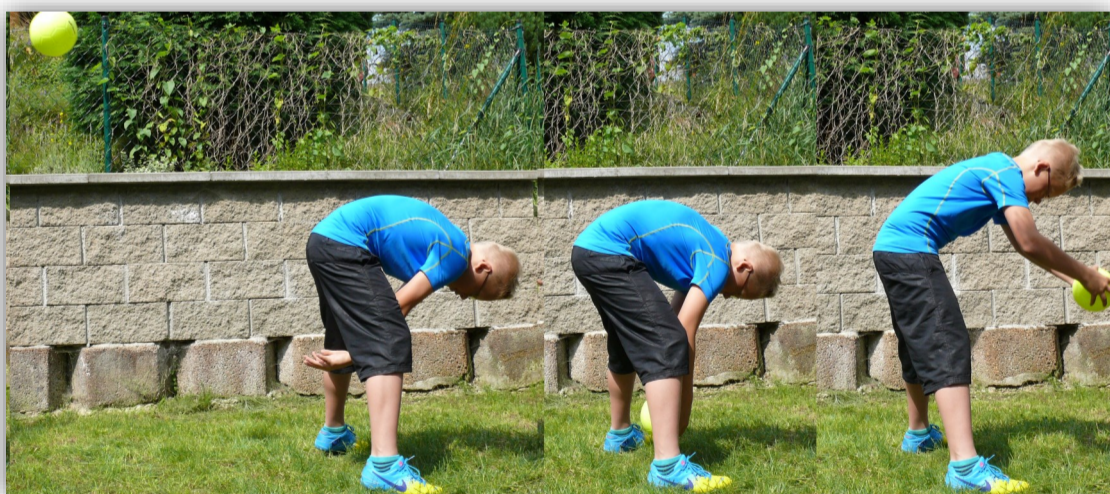
PŘIHRÁVÁNÍ A STŘELBA



Obrázek 40: Technika odhodu míče



Obrázek 41: Špatná technika odhodu



Obrázek 42: Odhod mezi nohama



Obrázek 43: Odhod za zády

Je velice důležité, aby se žáci naučili správné technice odhodu míče už v začátcích výuky. Správná technika odhodu míče umožňuje efektivně přihrávat spoluhráčům a střílet na branku soupeře. Při špatném průběhu nácviku může dojít u žáků ke špatným pohybovým návykům. V důsledku toho může docházet ke ztrátě zájmu o hru, která je způsobena špatnými výsledky a vysokou fyzickou zátěží.

Organizace cvičení

- Při nácviku přihrávek a chytání zařazujeme modifikaci přihrávek jednoruč o zem, přihrávky bokem a zezadu či přihrávky obouřuč.
- Dbáme na střídání pravé a levé ruky.
- Je vhodné žáky rozdělit do dvojic či skupin pro zvýšení efektivity nácviku.
- Je důležité opravovat žáky při špatném průběhu odhodu.
- Častá chyba při odhodu je především vysoký či nízký loket (viz. Obrázek 41: Špatná technika odhodu)

Správné odhazování míče

- Paže s míčem a loktem je nad úrovní ramen, úhel mezi předloktím a nadloktím musí být větší než 90 stupňů.
- Odhodovou paži vedeme vzad.
- Házíš-li pravou paží, měj vpředu svou levou nohu. Házíš-li levou paží, měj vpředu pravou nohu.
- Při odhodu vedeme paži vpřed a odhod zakončujeme s nataženou paží vpředu.
- Závěrečný pohyb zápěstí a prstů při odhodu míč zrychluje a usměrňuje.
- Razanci odhodu míče zvyšujeme rotací těla při nápřahu i odhodu.

Průběh správného odhození míče spolu s dalšími animacemi techniky naleznete na stránkách: www.handballschool.com/video



Obrázek 44: Animace pohybu

STŘELBA VE VÝSKOKU



Obrázek 45: Náběh



Obrázek 46: Výskok



Obrázek 47: Let



Obrázek 48: Odhod

Střelba ve výskoku se v házené používá zejména při snaze překonat obránce a vstřelit branku, či při snaze získat lepší pozici ke vstřelení branky náskokem do brankoviště. Střelba ve výskoku je náročnější pohybový prvek, který se zařazuje do nácviku až po osvojení si střelby a přihrávky z místa.

Kdy zařazovat do výuky?

- Před herní činností, ve které se střelba ve výskoku využívá.
- Nácvičujeme se skupinou, která zvládá základní ovládání míče a střelbu a přihrávku ze země.

Správná střelba ve výskoku Náběh

- Před hodem ve výskoku žák provede tři kroky (střídavě) a odrazí se z dominantní odrazové nohy. Pokud je žák pravák, jeho dominantní odrazová noha je levá, pokud je levák jeho dominantní odrazová noha je pravá. Těžiště přitom stále zůstává nad dokračující nohou.

Výskok

- Po posledním kroku se hráč výbušně odrazí a současně napřahuje a vytáčí rameno ruky, ve které nadržuje míč do směru hodu. Natočení trupu může být usnadněno rozběhem šikmo ve směru hodu. Při výskoku hráč ohne v kolenu svou neodrazovou nohu.

Let

- V letové fázi se hráč připravuje na odhod. Míč hráč odhazuje v kulminačním bodě. Fáze trvá necelou sekundu.

Odhod

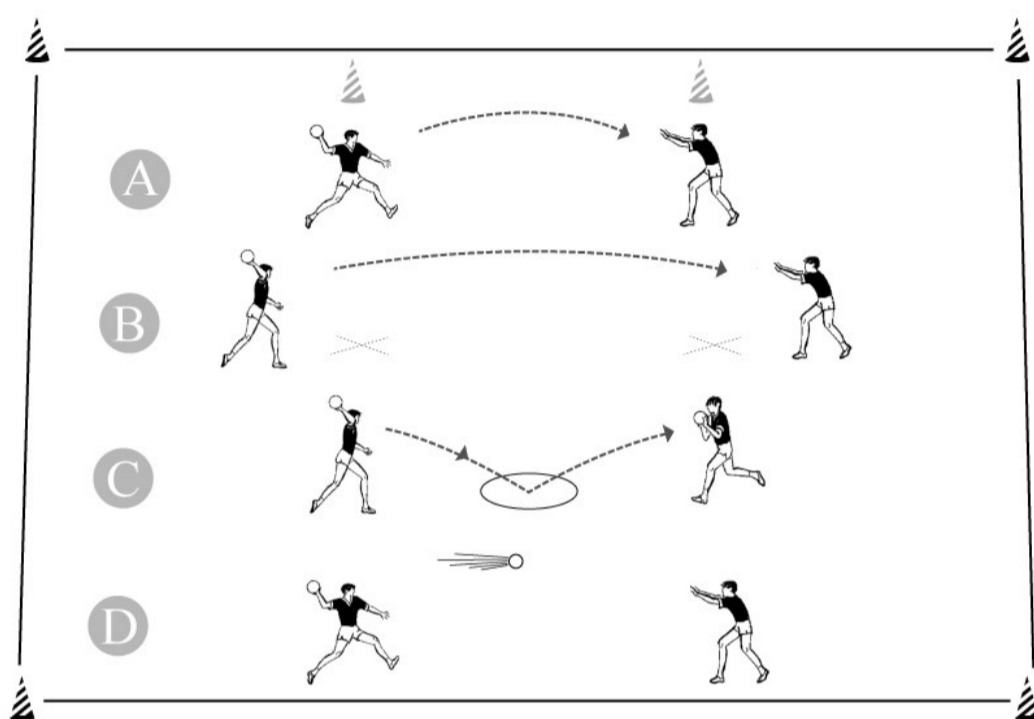
- Hráč odhazuje v nejvyšším bodě a do střely zapojuje souhru celého těla. Ohnutá neodrazová noha při odhodu lehce zakopává a předává energii letícímu míči. Střelu či přihrávku vedeme polonataženou rukou, paže s míčem a loktem je nad úrovní ramene. Odhod je zakončen pohybem zápěstí, které usměrňuje dráhu letu.

Průběh správného odhození míče spolu s dalšími animacemi techniky naleznete na stránkách:
www.handballschool.com/video

PŘIHRÁVÁNÍ A STŘELBA

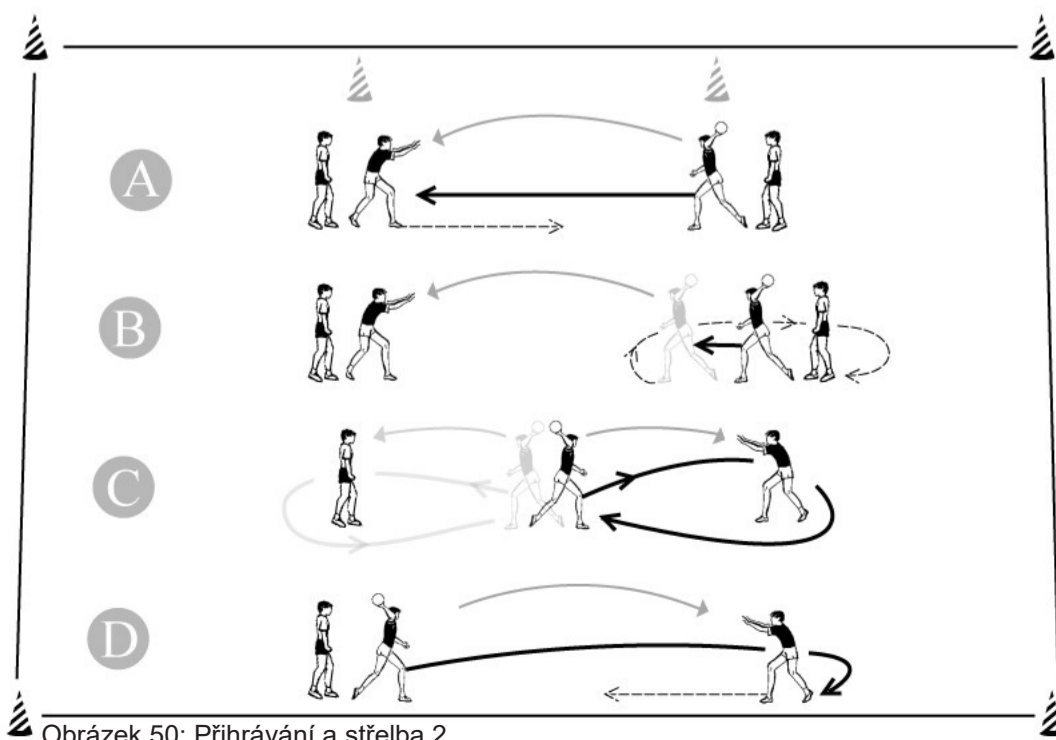
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

- Žáci stojí v přiměřené vzdálenosti proti sobě (3 - 4 metry) a přihrávají si vrchní přihrávkou jednoruč (viz. Obrázek 49A).
- Žáci si přihrávají na krátkou vzdálenost a po provedení pěti přihrávek bez spadnutí míče na zem ustoupí o krok vzad. Následně se snaží úspěšně provést dalších pět přihrávek. Žáci pokračují dle možnosti tělocvičny nebo podle pokynů učitele. Množství úspěšných přihrávek, nutných pro postoupení, se může zvyšovat podle úrovně a věku skupiny (viz. Obrázek 49B).
- Žáci přihrávají míčem o zem. Je možno využít metody úspěšných přihrávek.
- Žáci přihrávají míčem o zem přes položenou obruč či kolo, která je na poloviční vzdálenosti mezi spoluhráči. Cílem je co nejčastěji nahrát o zem spoluhráči skrz obruč či kruh na zemi (viz. Obrázek 49C).
- Žák stojí bokem a snaží se přihrát spoluhráči.
- Žáci si přihrávají s co největší intenzitou v průběhu časového limitu. Mezi sebou si počítají, kolikrát byl míč nahrán bez spadnutí na zem (viz. Obrázek 49D). Pro zpestření výuky lze zařadit například přihrávky za zády, pod nohou, mezi nohama, z lehu.



Obrázek 49: Přihrávání a střelba

- Žáci stojí ve dvou zástupech, dva na každé straně (čtveřice). Pouze jeden zástup má míč, v dalších krocích lze zapojit více míčů. Žák přihrává míč naproti stojícímu spoluhráči a běží na jeho místo. Cvičení se opakuje několikrát (viz. Obrázek 50A).
- Žáci stojí ve dvou zástupech po dvou členech v každém zástupu na vzdálenost 5-6 metrů. Žák přihrává v náběhu směrem k hráči. Po odhodu se vrací během pozadu zpět na konec svého zástupu. Mezi tím již dostává míč hráč na druhé straně a opakuje úkon (viz. Obrázek 50B).
- Žáci se rozdělí do trojic, rozestoupí se na šířku tělocvičny, dva na kraje tělocvičny a jeden doprostřed tak, aby vytvářeli přímkou. Žák uprostřed přihrává v pohybu spoluhráči, ke kterému běží, oběhne ho, a ve vzdálenosti 1-2 metry dostává běžící hráč zpět přihrávku, poté nahrává spoluhráči na druhé straně a postup se opakuje. Prostřední žáci se vymění po uběhnutí třech kol. Za jedno kolo jsou považovány dvě přihrávky od každého hráče na straně (viz. Obrázek 50C).
- Žáci jsou rozděleni do trojic a jsou rozestoupeni tak, aby vytvořili dva zástupy na vzdálenost 5–6 metrů. V zástupu, čítajícím dva členy, začínáme cvičení. Žák vybíhá s míčem směrem ke spoluhráči na druhé straně a z poloviny vzdálenosti mezi nimi mu přihrává a přesunuje se na jeho místo. Žák, který obdrží přihrávku, opakuje úkon na druhou stranu (viz. Obrázek 50D).



Obrázek 50: Přihrávání a střelba 2

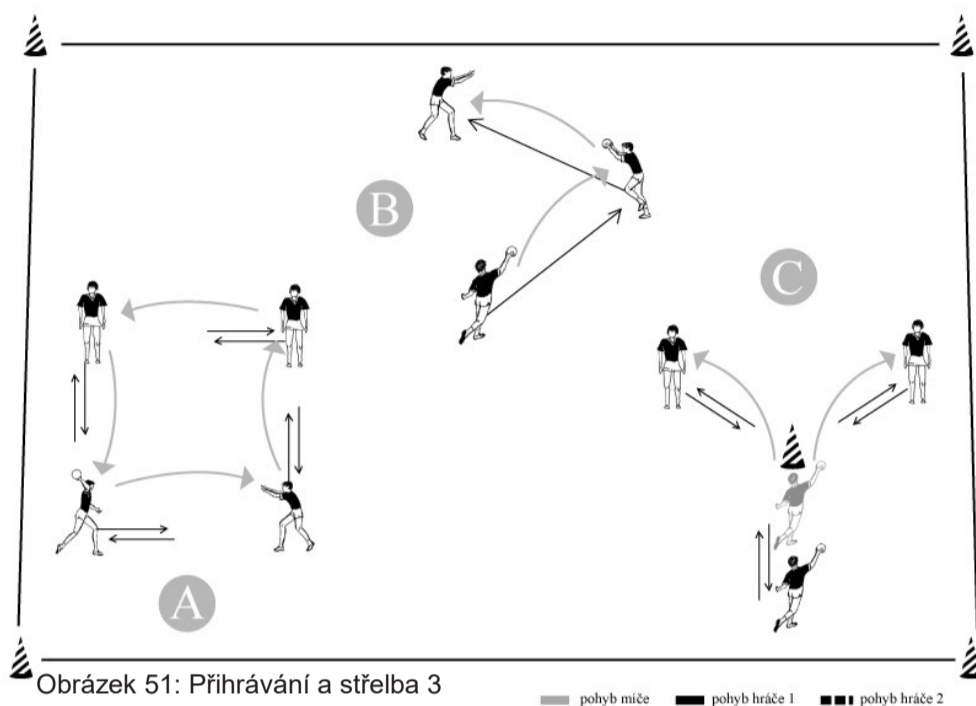
— pohyb míče ■ pohyb hráče 1 ■■ pohyb hráče 2



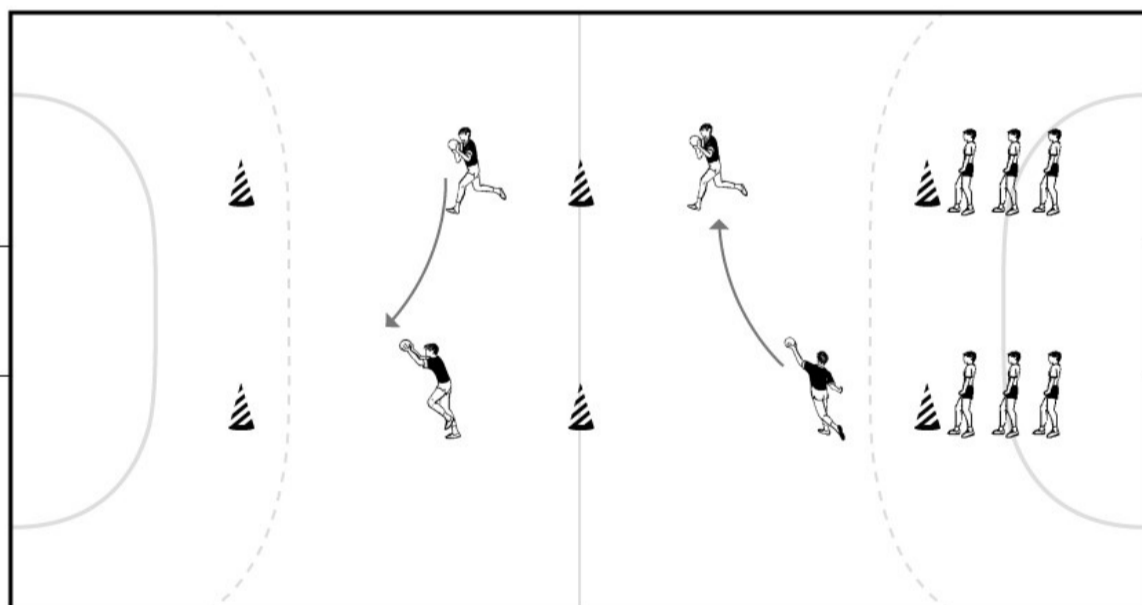
PŘIHRÁVÁNÍ A STŘELBA

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

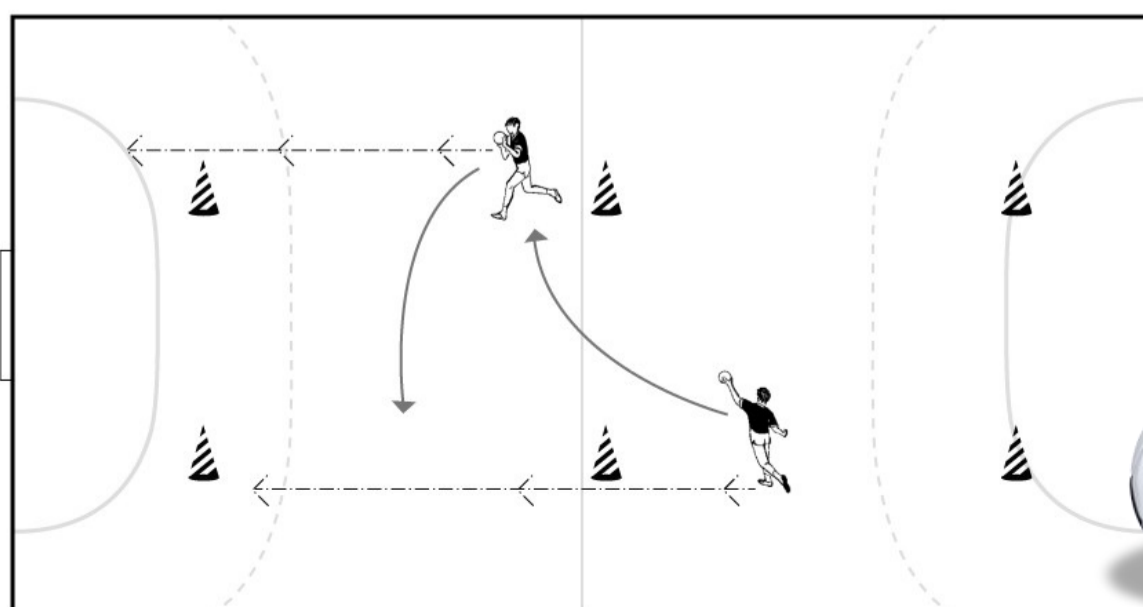
- Přihrávky do čtverce: Žáci vytvoří čtveřice, do každého rohu čtverce se rozestoupí. Míč je přihráván po obvodu čtverce. Po odhození přihrávky hráč vybíhá ve směru přihrávky do poloviny vzdálenosti mezi hráči a poté se během pozadu vrací na své místo (viz. Obrázek 51A).
- Přihrávky do trojúhelníku: Žáci se rozdělí na trojice a rozestoupí se do tvaru trojúhelníku. Poté si přihrávají v libovolném sledu změny směru. Při každé přihrávce si hráči bez míče mění svá místa (viz. Obrázek 51B).
- Přihrávky do trojúhelníku s náběhem do středu. Žáci stojí na vrcholech trojúhelníku, žák přihrává v pohybu směrem k pomyslnému středu trojúhelníku a po odhodu pokračuje v pohybu vpřed. Po dosažení středu se vrací během pozadu zpět na své místo a čeká na přihrávku (viz. Obrázek 51C).



- Žáci stojí ve dvou zástupech na okraji hrací plochy. Pro lepší demonstraci vzdálenosti u žáků je vhodné označit dráhu kužely. Na znamení dva žáci vybíhají každý z jednoho zástupu a přihrávají si míč mezi sebou na druhou stranu. Cvičení se může opakovat z druhé strany nebo mají žáci za úkol se přemístit během zpět do zástupu, kde se začínalo. Po každém pokusu si mění strany odhozu (viz. Obrázek 52).



- Žáci stojí ve dvou zástupech na okraji hrací plochy. Pro lepší demonstraci vzdálenosti je vhodné označit dráhu kužely. Jeden z žáků vybíhá a dostává přihrávku od spoluhráče z druhého zástupu. Žák se zastaví, počká, až druhý žák doběhne před jeho úroveň, a poté mu přihrává. Opakujeme až do konce tělocvičny (viz. Obrázek 53).



PŘIHRÁVÁNÍ A STŘELBA

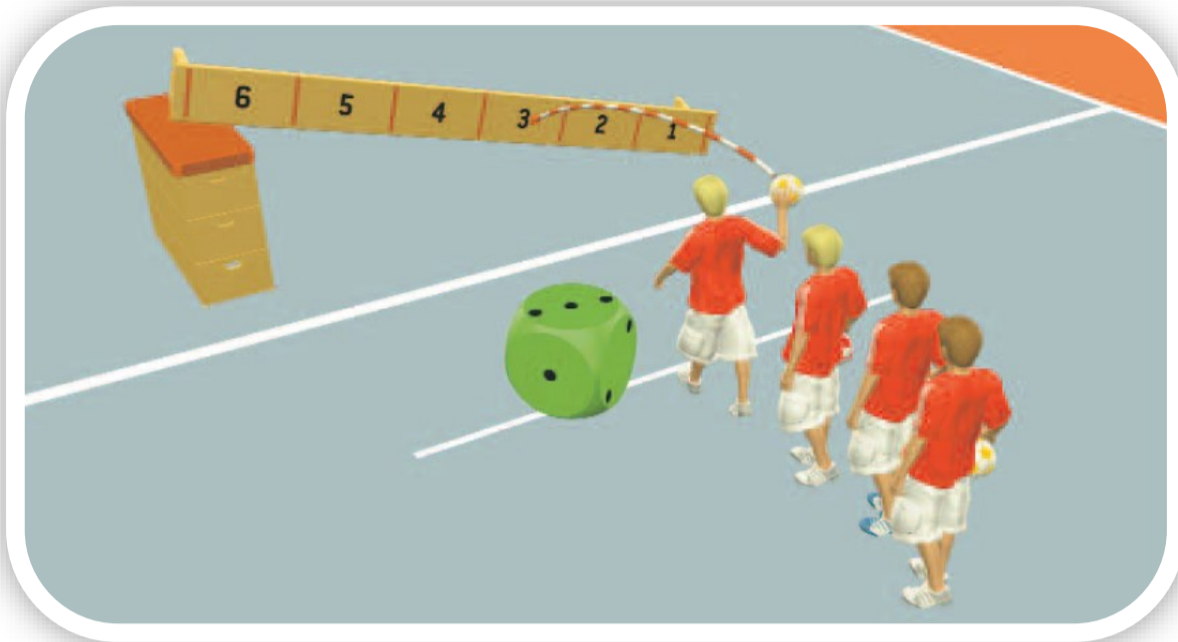
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

Bodovací soutěž na přesnost

Žáci házejí hrací kostkou. Pokouší se trefit do sektoru s číslem, které hodili na kostce. Získávají takový počet bodů, kolik bylo na kostce (příklad: hodím na kostce 3, trefím sektor 3, mám 3 body). Vyhrává hráč s největším počtem bodů po 10 pokusech.

Variace:

- Můžeme soutěž pojmout jako vyřazovací soutěž. Vyhrává žák, který je jako poslední ve hře.



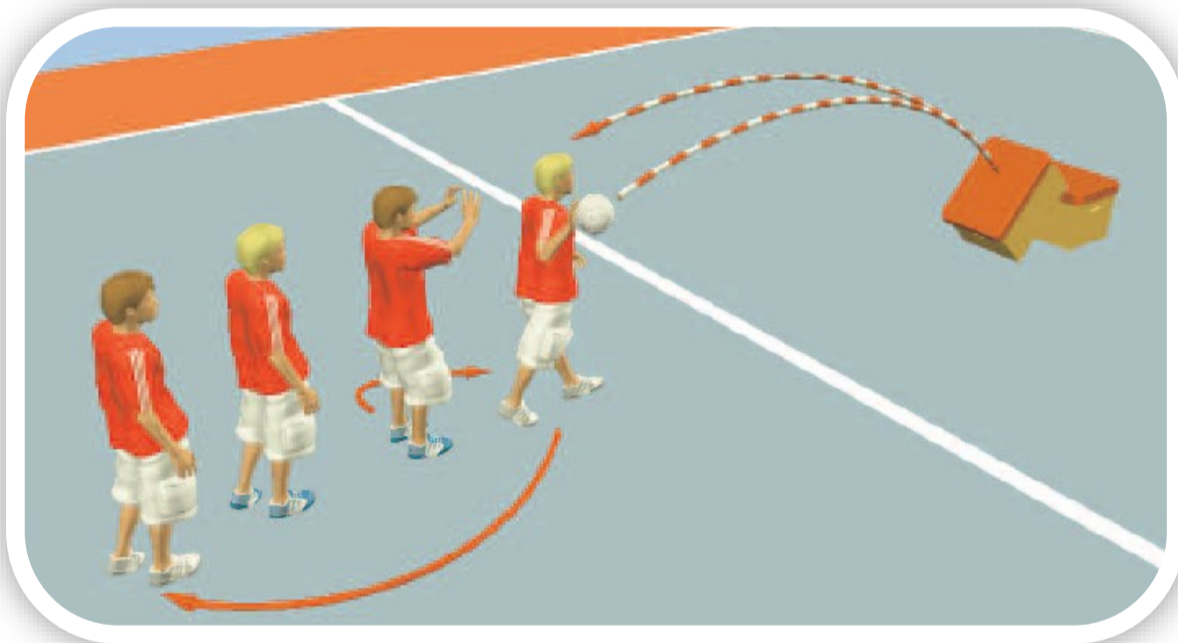
Obrázek 54: Bodovací soutěž na přesnost

Přihrávání o bednu

Forma štafetového závodu, kdy se využívá odraz, přihrávka spoluhráči o bednu či o zeď.

Variace:

- Můžeme soutěž pojmout jako vyřazovací soutěž. Vyhrává žák, který jako poslední je ve hře.



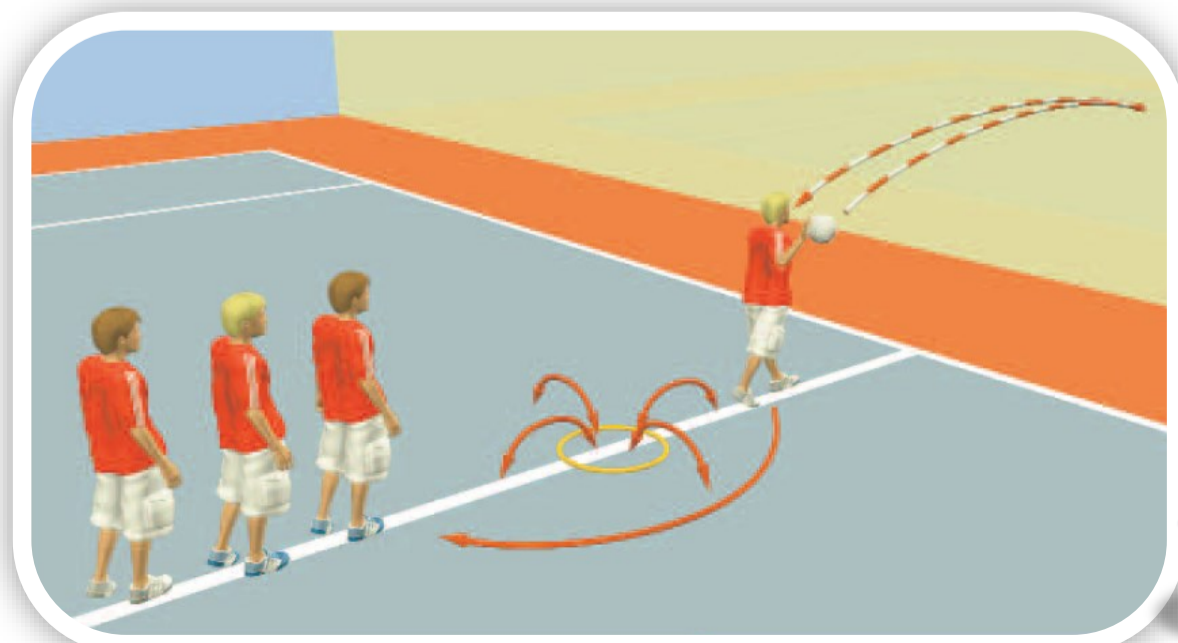
Obrázek 55: Přihrávání o bednu

Přihrávání o zeď

Forma štafetového závodu, kdy se využívá odraz a přihrávka spoluhráči o zeď. Žák se musí při nahrávce trefit do kruhu. Při neúspěchu opakuje.

Variace:

- Můžeme soutěž pojmout jako vyřazovací soutěž. Vyhrává žák, který jako poslední zůstává ve hře.



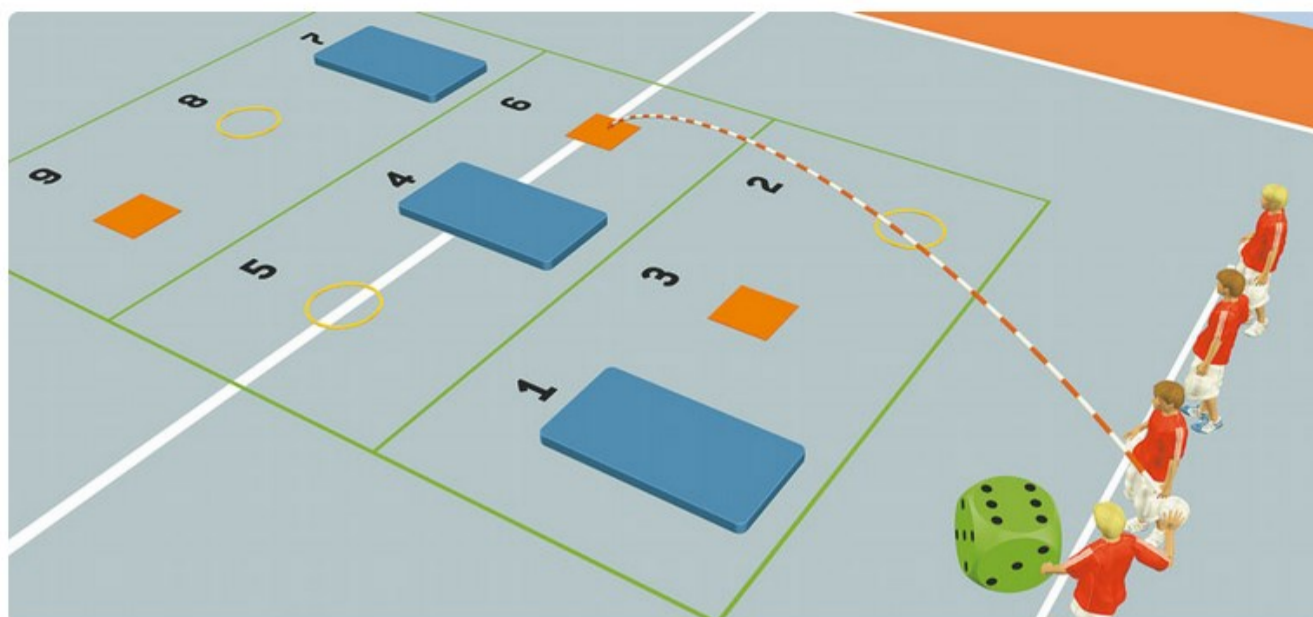
Obrázek 56: Přihrávání o zeď



PŘIHRÁVÁNÍ A STŘELBA

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

Střelba či přihrávání na přesnost do sektorů



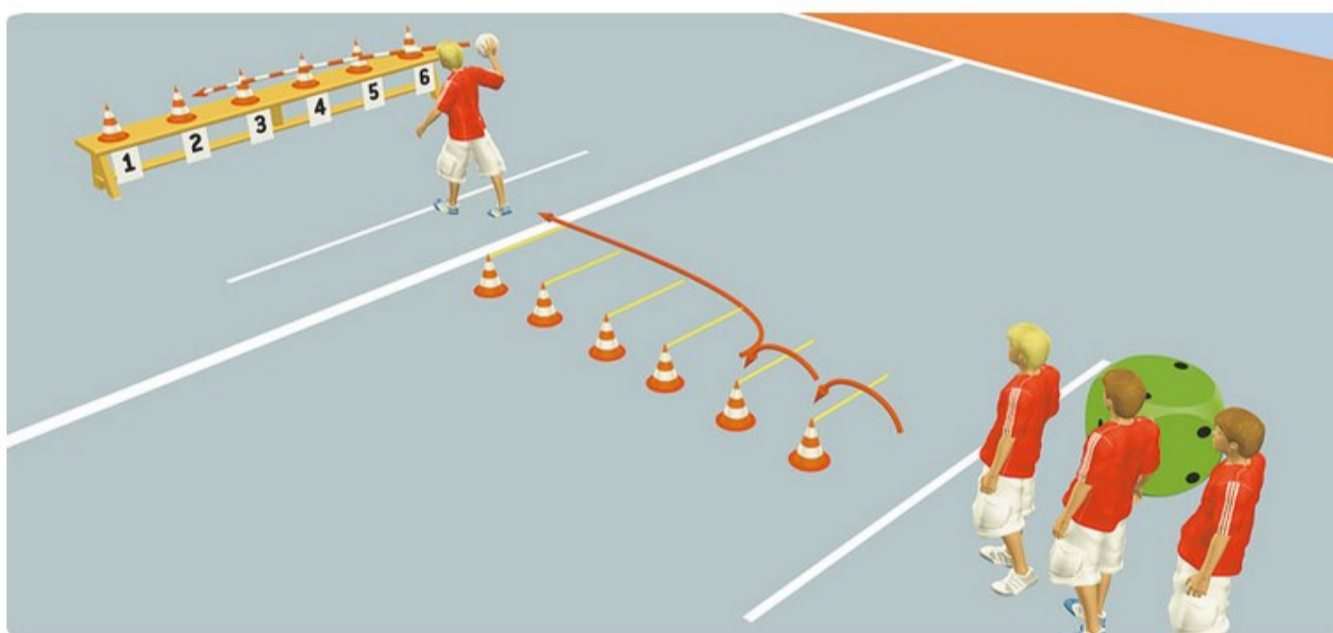
Obrázek 57: Střelba či přihrávání na přesnost do sektorů

Bodovací soutěž na přesnost v pohybu

Žáci hází kostkou. Snaží se trefit do sektoru s odpovídajícím číslem, které hodili na kostce. Hráč získává při zásahu takový počet bodů, který hodil na kostce (příklad: hodím na kostce 3, trefím sektor 3, mám 3 body). Vyhrává hráč s největším počtem bodů po 10 pokusech.

Variace:

- Můžeme soutěž pojmout jako vyřazovací soutěž.
- Můžeme cvičení pojmout jako štafetový závod.



Obrázek 58: Bodovací soutěž na přesnost v pohybu

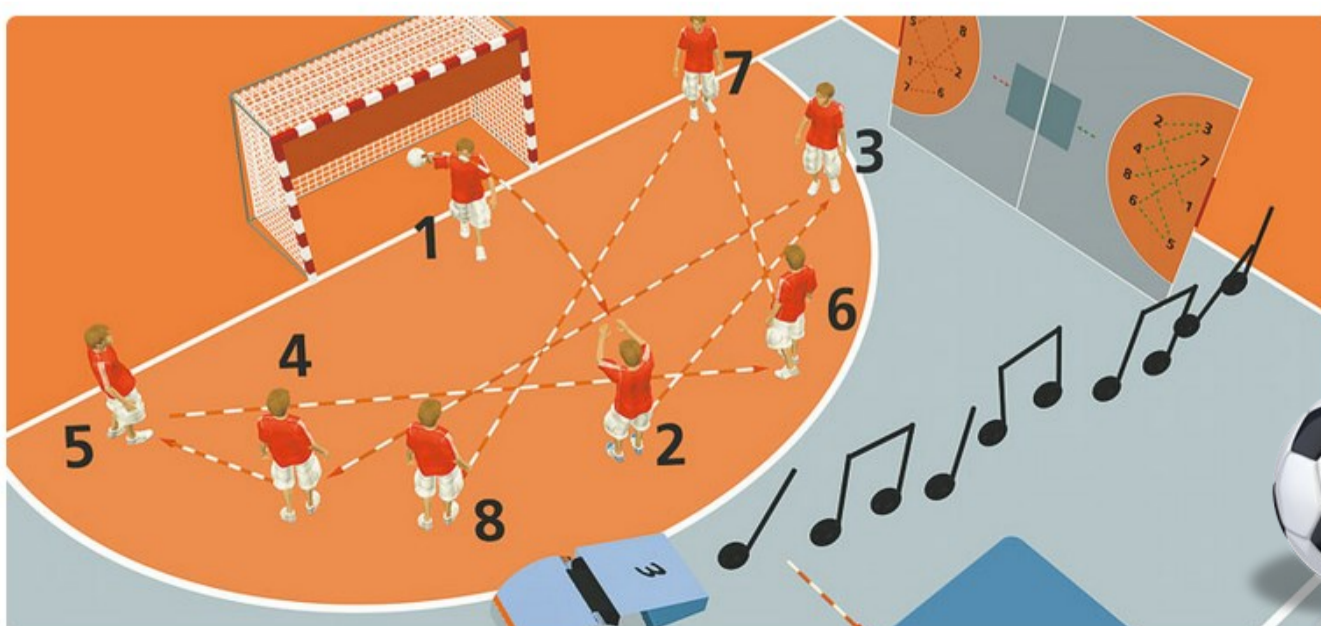
Přihrávaná

Skupina je rozdělena do družstev po cca 6 až 8 členech. Týmy jsou rozděleny do sektorů (brankoviště). Hráči ve skupině se očíslovali. V pořadí, ve kterém se očíslovali, si přihrávají. Hra začíná zvukovým signálem. Počet písknutí rozhodčího označí hráče, který musí doběhnout s míčem do středu hřiště. Žáci musí dodržovat pořadí přihrávek.

(Příklad: Hráči si přihrávají a při písknutí má míč hráč číslo šest, zapískání označuje hráče číslo 3 (běžec). Hráč číslo 6 musí nahrát dalším v pořadí 7,8,1,2, až se přihrávkami dostane míč k číslu 3. Ten vybíhá do středu). Které družstvo dostane první míč do středu hřiště, vyhrává. Za každé kolo má vítěz 1 bod. Hra se hraje na kola.

Variace:

- Do středu hřiště vybíhá celý tým.



Obrázek 59: Přihrávaná

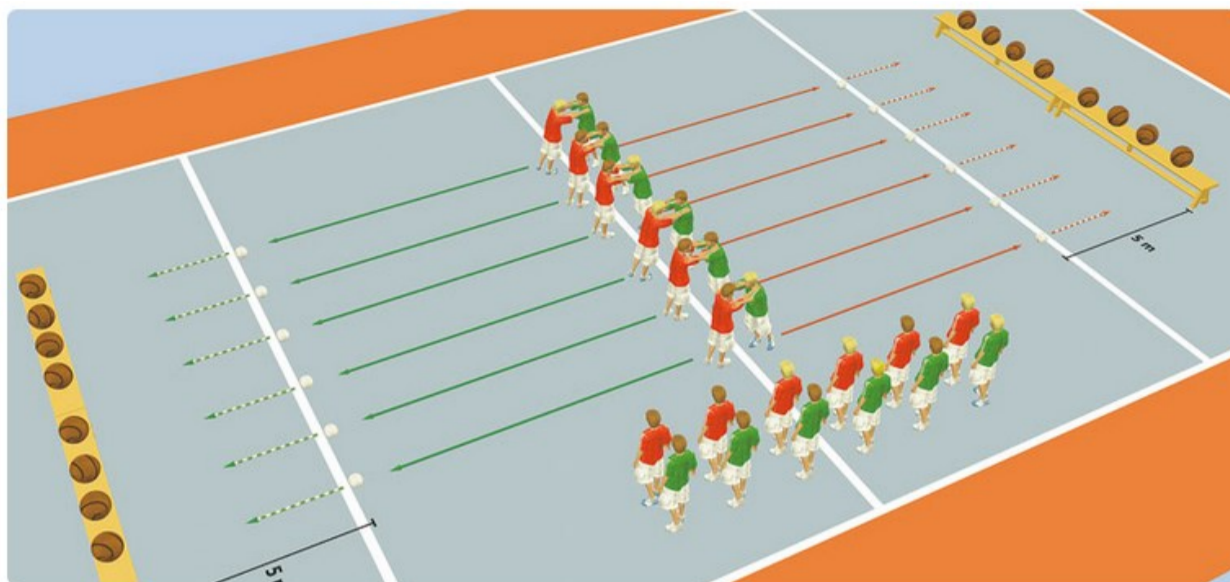
PŘIHRÁVÁNÍ A STŘELBA

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

Žáci jsou rozděleni do dvojic. Dají si ruce na ramena a přetlačují se. Na zvukový signál co nejrychleji běží po definované trase k míči a snaží se trefit terč (kužel, medicinbal). Po zásahu vrátí terč do původní pozice. Žáci si počítají počet sestřelených objektů, soupeří se svým partnerem ve dvojici. Po daném počtu kol se vyhodnotí výsledky.

Variace:

- Žáci jsou rozděleni do družstev a body se sčítají ve družstvech.



Obrázek 60: Přetahování se střelbou

Dovednostní soutěž

Žáci jsou rozděleni do družstev po pěti. Tělocvična je rozdělena na čtyři stejné sektory. V každém sektoru je připraveno 5 dovednostních soutěží. Cílem hry je získat určitý počet bodů. Soutěže jsou obodovány a očíslovány. Hra začíná hozením hrací kostky. Podle čísla, které padne, běží hráč na stanoviště s příslušným číslem. Za splnění soutěže dostává počet bodů podle očíslování soutěže. (Příklad: 1. driblink a dát koš; 2. ze tří metru trefit tenisákem kužel; 3. házenkářským míčem trefit z 5-6m obruč v rohu brány; 4. trefit fotbalovým míčem z 5 m skrz rozloženou švédskou bednu; 5. driblovat kolem kuželů. 6. bonusový bod) Závodí se na čas. Hráči musí získat určitý počet bodů (například 50).

Variace:

- Dovednostní soutěž hráči vykonávají nedominantní končetinou.
- Pokud nemáte hrací kostku, můžete využít terč s čísly na zdi.



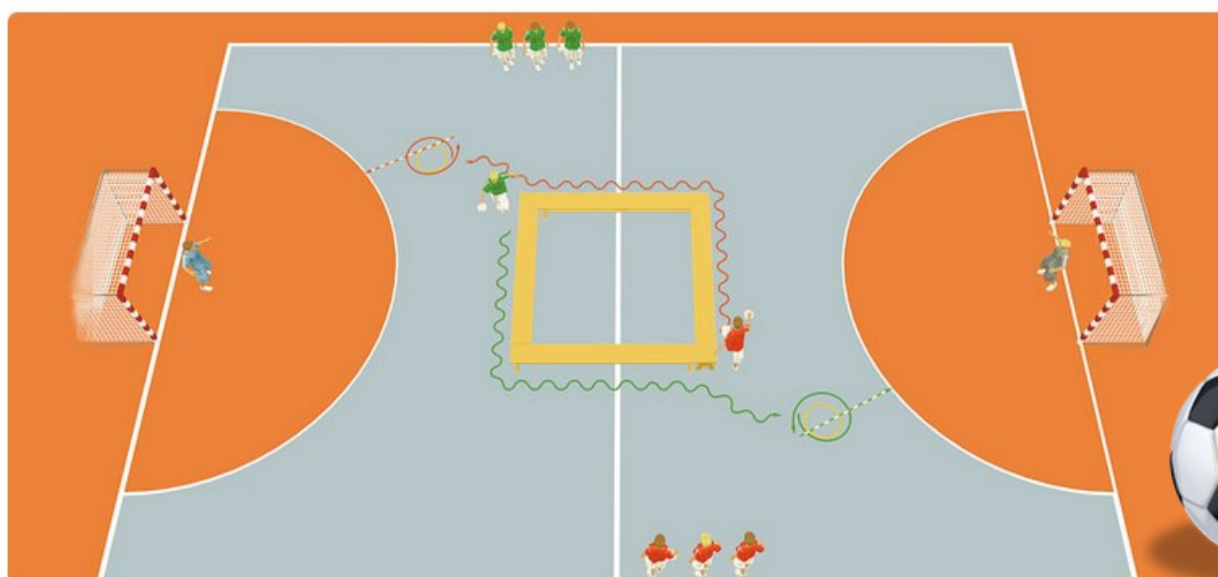
Obrázek 61: Dovednostní soutěž

Dovednostní soutěž driblování a střelba

Žáci jsou rozděleni do dvou skupin, které proti sobě soupeří. První hráči z týmu se postaví proti sobě ve středu hřiště a na zvukový signál musí překonat překážkovou dráhu driblinkem a co nejrychleji zakončit střelbou na bránu z vyznačeného území. Vyhrává hráč, který vstřelí jako první branku. Body se sčítají a závodí se na úrovni skupin.

Variace:

- Můžeme obměnit a ztížit překážkovou dráhu.
- Můžeme soutěžit na čas v rámci družstev (počet vstřelených branek v určený čas).



Obrázek 62: Dovednostní soutěž driblování a střelba

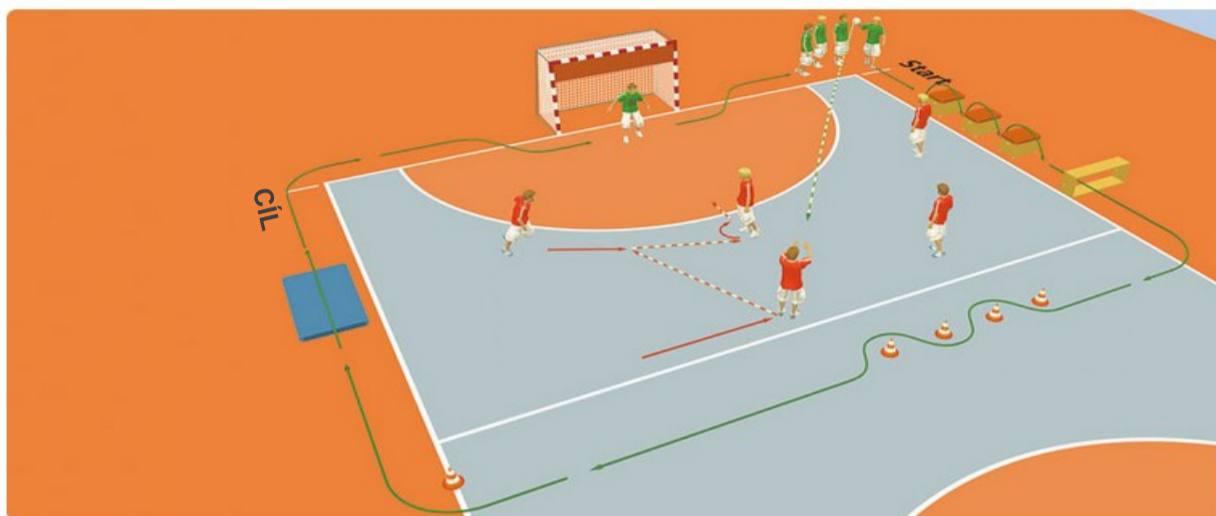


PŘIHRÁVÁNÍ A STŘELBA

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

Běžci proti střelcům

Žáci jsou rozděleni do dvou skupin. Jeden tým je rozprostřen na hrací ploše. Druhý tým, „běžci“, je připraven v zástupu na začátku dráhy. Jeden z týmu běžců je v bráně. Další hráč běžícího týmu vhodí pěnový míč do hřiště a překonává překážkovou dráhu. Dráha je rozdělena na několik překážek. Úkolem hráčů v poli je získat co nejrychleji míč a přihrát zvolenému hráči, který je připraven zakončit ze 7m hodů. Míče se však musí dotknout každý člen týmu před tím, než hráč vystřelí. Účelem je překonat brankáře a vsítit branku. Pokud se to povede, běžící hráč se musí zastavit. Běžící hráč získá tolik bodů, kolik překážek překonal do vsítní branky. Pokud oběhne všechny překážky, získává pro svůj tým body navíc. Hráč, který doběhne se posouvá na pozici brankáře. V každém kole se mění i hráč v poli který zakončuje ze 7m hodu. Po určitém časovém intervalu se týmy vymění. Vítězí tým, který získá více bodů.



Obrázek 63: Běžci proti střelcům

Střílení terčů

Hráči červeného týmu se musí uvolňovat a získávat výhodnou pozici. Účelem je zasáhnout žíněnku (1b), nebo odrazem o zem trefit se skrz obruč (2b). Úkolem bránícího týmu je znemožnit vstřelení branky v rámci stanovených pravidel. Po časovém úseku se role vymění.

Variace:

- Role hráčů se vymění při každé ztrátě či získaném bodu.
- Změníme způsob zakončení.



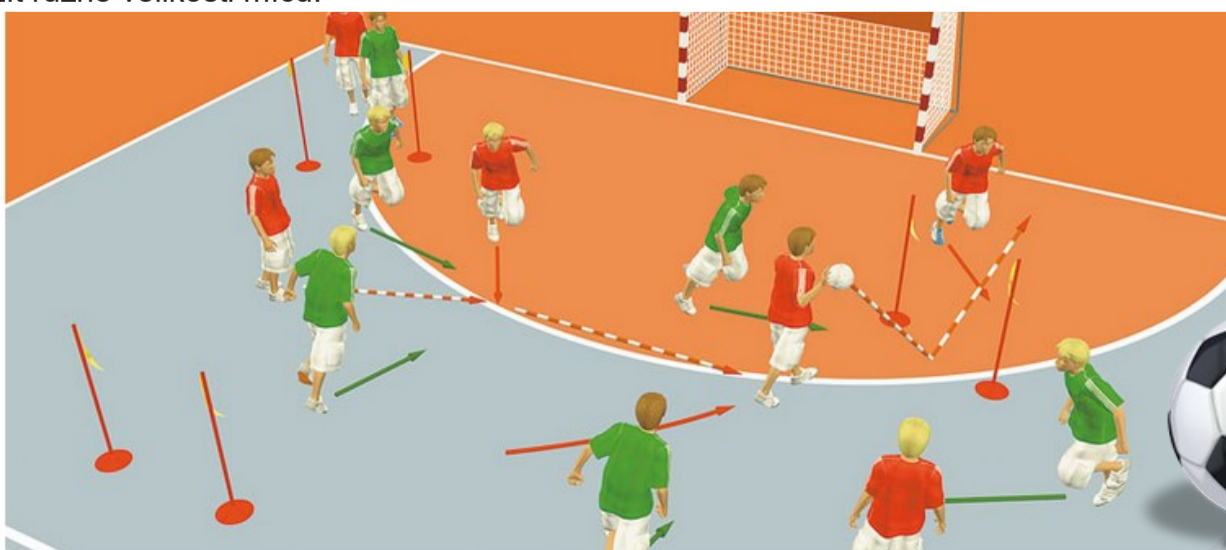
Obrázek 64: Střílení terčů

Hra „uličky“

Na polovině hřiště nebo ve vyznačeném prostoru jsou rozmístěny tři branky z kuželů. Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Míč si hráči jednoho týmu přihrávají a uvolňují se tak, aby mohli přihrát o zem svému spoluhráči skrz branku. Pokud se žákům podaří přihrát skrz branku, získává tým bod. Hráč s míčem se nesmí pohybovat. Druhý tým se snaží v rámci pravidel zabránit (vypíchnout, odebrat) přihrávkám. Po získání míče se role týmů vyměňují. Hra se hraje na body a na časový interval.

Variace:

- Přihráváme skrz branku vzduchem.
- Přihrává se pouze nedominantní rukou.
- Za obdržení bod je trest pro bránící tým (dřepy, kliky, kotouly, písnička)
- Můžeme využít různé velikosti míčů.



Obrázek 65: hra uličky

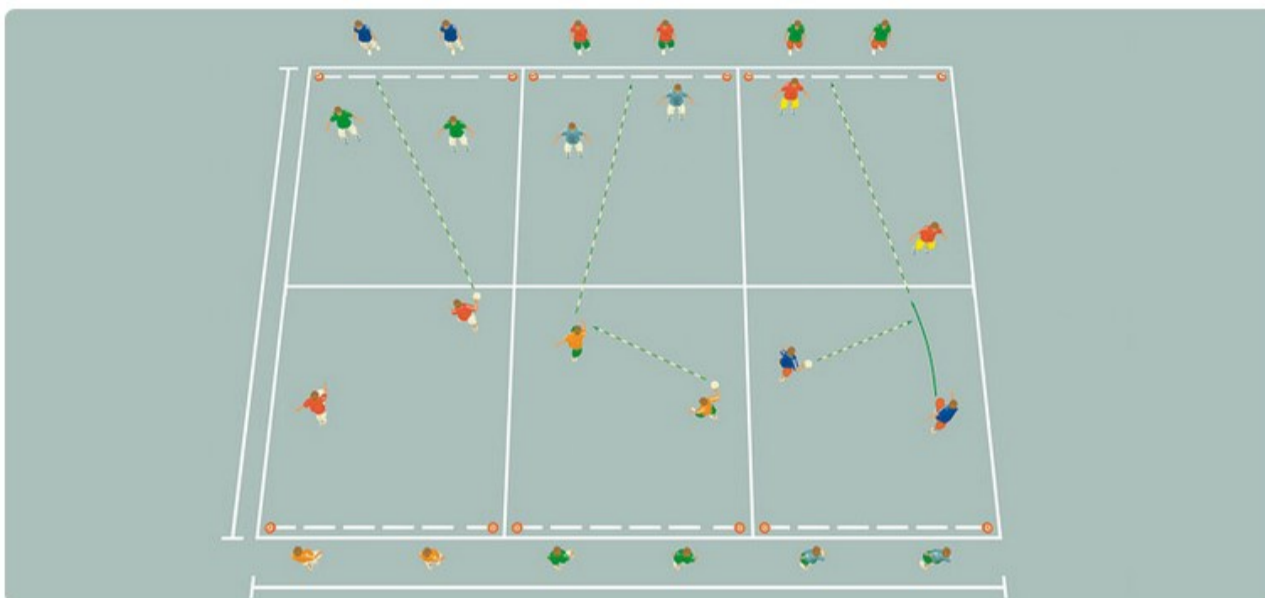
HERNÍ CVIČENÍ

Tenisová házená 2 na 2

Halu rozdělíme na hrací plochy podle možností. Na každém hřišti mohou být až čtyři týmy, které se po časovém intervalu vyměňují (na obrázku je znázorněno 12 týmů po dvou). Úkolem hráčů při držení míče je prostřelit polovinu soupeře a vstřelit gól skrz branku soupeře situovanou na zadní čáře. Bránící hráči se snaží míč zachytit nebo odrazit. Úlohy hráčů v poli se po jednom útoku vyměňují. Všichni hráči ve hře jsou tedy střelci i brankáři. Po časovém intervalu se zapojí do hry hráči, kteří pomáhali se zachycováním míčů. Takto se postupně prostřídají všechny týmy.

Variace hry:

- Žáci si při útoku musí „nabít“ (přihrát).
- Gól platí pouze při situaci, že se míč dotkne hrací plochy v hracím poli.
- Hráči zakončují svou nedominantní rukou. Aj.



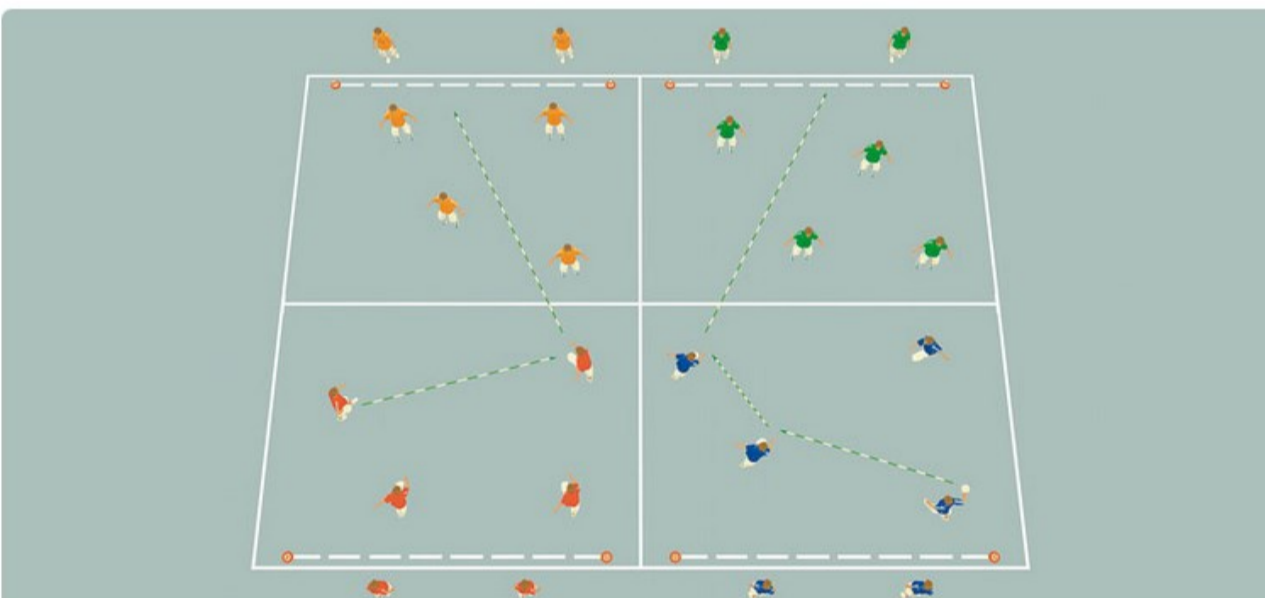
Obrázek 66: Tenisová házená 2 na 2

Tenisová házená 4 proti 4

Princip je stejný jako u hry 2 na 2. Velikost hřiště a branek se mohou upravit podle schopností žáků.

Variace hry:

- Každý hráč týmu se musí dotknout míče před zakončením.
- Musí se zakončovat o zem.
- Na středové linii a brankové linii může blokovat pouze jeden hráč najednou.



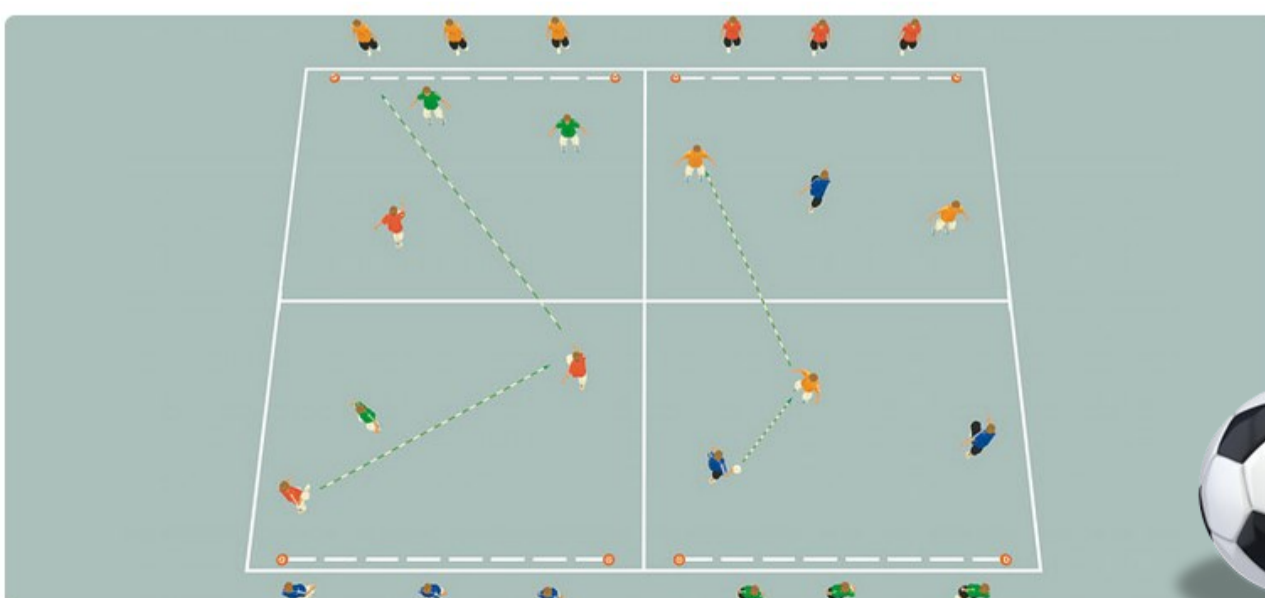
Obrázek 67: Tenisová házená 4 na 4

3 proti 3 s jedním hráčem v hřišti soupeře

Jeden z hráčů týmu se pohybuje na soupeřově polovině a narušuje spolupráci v týmu.

Variace hry:

- Hráč může zakončovat z poloviny soupeře.
- Hráč na polovině soupeře může narušovat povinné přihrávání před střelbou soupeře a získávat míč pro svůj tým. Nemůže však střílet (pravá polovina obrázku) aj.



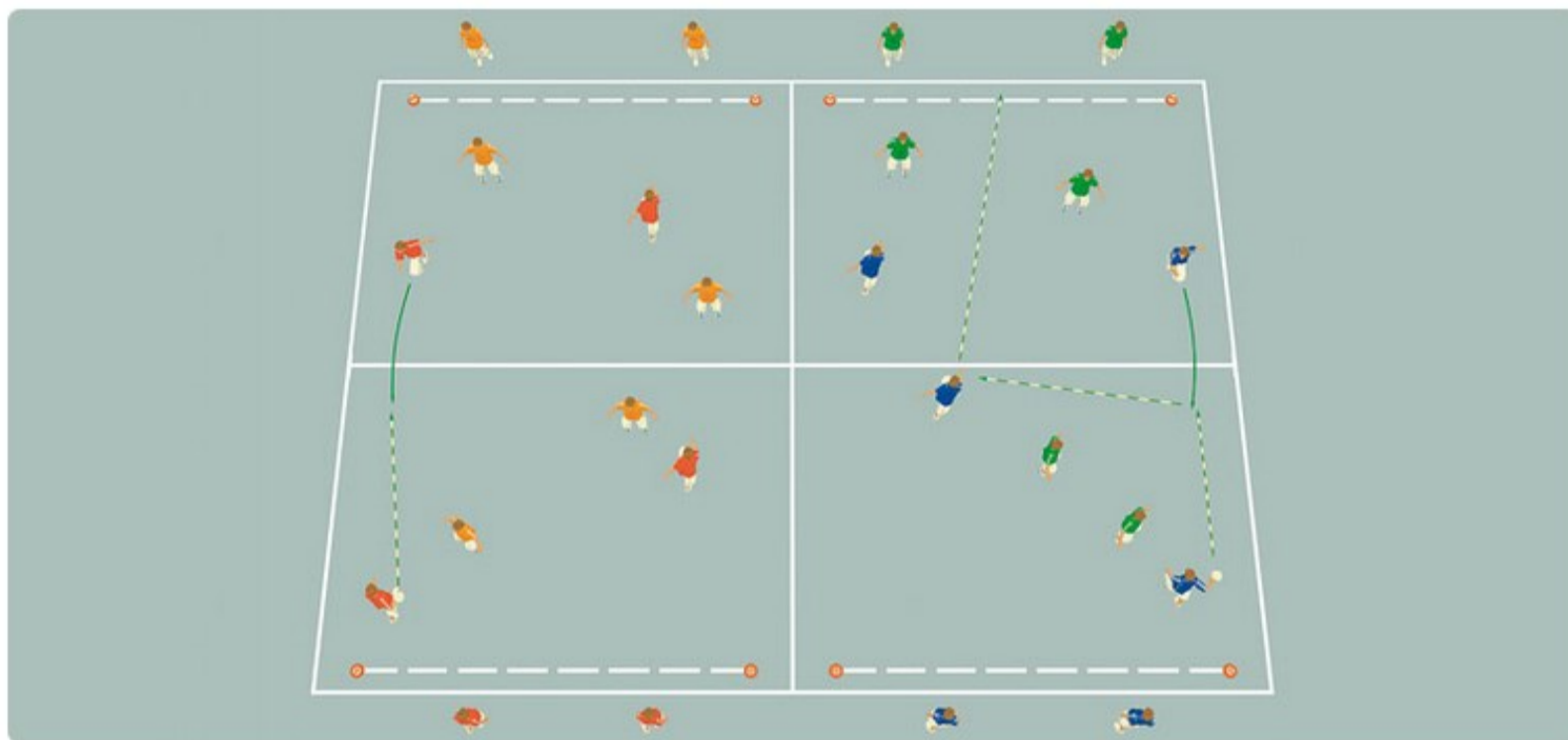
Obrázek 68: 3 proti 3 s jedním hráčem v hřišti soupeře



HERNÍ CVIČENÍ

4 proti 4 s protivníky v poli

Herní variace je obdobná jako u předešlých her. Hra je náročnější na orientaci v prostoru a na spolupráci v rámci týmu. V této herní situaci jsou změněny možnosti hráče v poli soupeře. Jeden z hráčů v soupeřově poli může v útočné fázi svého družstva přeběhnout půlící čáru a stát se útočníkem, který se může nabídnout a vystřelit. Při obraně se tento hráč vrací na polovinu soupeře nebo se může zaměnit s útočníkem.



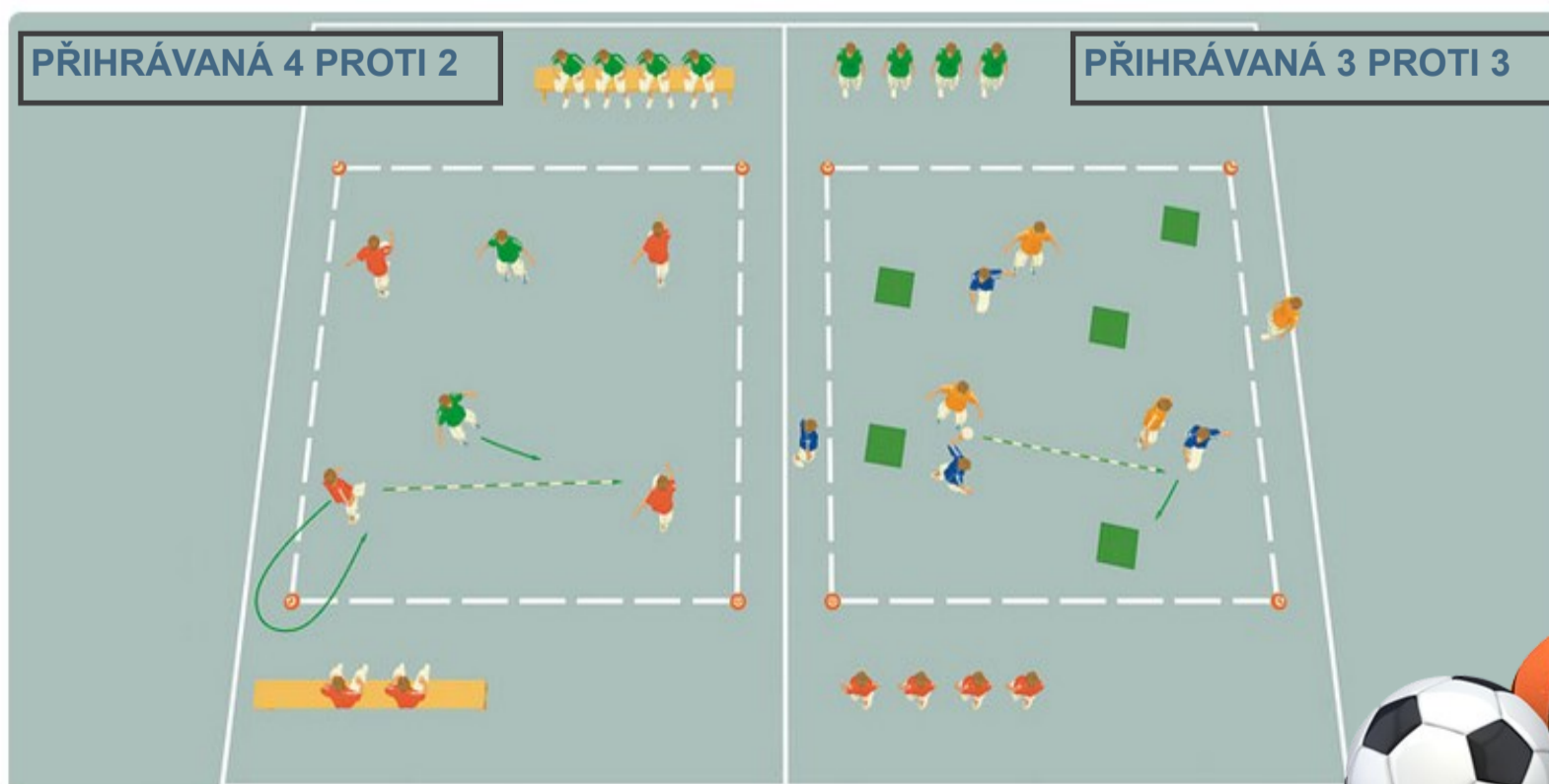
Obrázek 69: 4 proti 4 s protivníky v poli

Přihrávání 4 proti 2

Žáci jsou rozděleni do družstev. V hracím poli jsou čtyři útočníci a dva obránci. Úkolem útočníků je si přihrávat tak dlouho, jak to půjde. Úkolem obránců je zachytit míč. Při zachycení míče se obránci vymění s hráči na lavičce. Mohou se střídat i v průběhu hry. Útočníci musí po přihrávce oběhnout kužel vyznačující hřiště. Po třech přihrávkách se útočící hráč střídá za hráče na lavičce. Po časovém úseku se role týmů vymění. Vyhrává tým, který zvládl nejvíce přihrávek v kuse.

Přihrávaná 3 proti 3 na „uličky“

V hracím poli jsou tři hráči proti třem hráčům. Účelem hry je uskutečnit co nejvíce přihrávek skrz pomyslné „uličky“ mezi zelenými deskami (koberec). Úspěšnost přihrávek a její počítání vykonává externí hráč, který při přerušení přihrávek střídá svého spoluhráče. Obránci se snaží přerušit přihrávání a poté získávají míč a role se vyměňuje. Po časovém úseku se týmy vymění za jiné.



Obrázek 70: Přihrávaná 4 proti 2 a Přihrávaná 3 proti 3



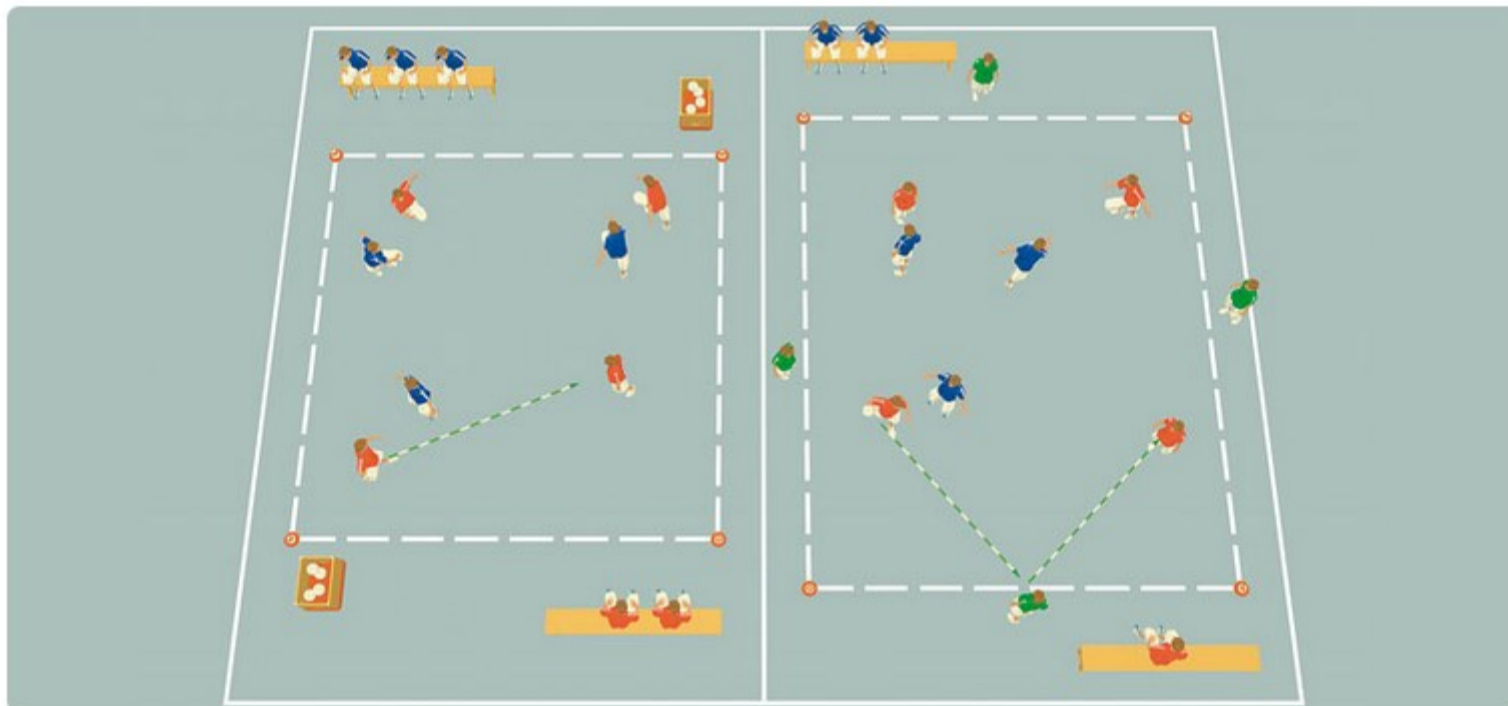
HERNÍ CVIČENÍ

4 proti 3 na počet míčů (Obrázek 71 - levá část plochy)

Úkolem hráčů ve větším počtu je 10krát si přihrát. Při dosažení tohoto počtu získávají hrací míč (pomyslný bod) do své krabice na míče. Pokud hráči ve třech vypíchnou míč a přeruší přihrávky, získávají bod do své krabice. Role týmů se po jednom odehraném kole mění. Po jednom kole se vyměňují i hráči na lavičce za hráče v poli (pouze jeden). Hra se hraje na určitý počet kol.

4 proti 3 s neutrálním týmem (Obrázek 71 - pravá část plochy)

Hráči ve čtyřech se snaží nasbírat osm přihrávek s neutrálními hráči. Neutrální hráč nemůže nahrát stejnému hráči, který mu nahrál. Pokud se hráčům podaří nasbírat osm přihrávek mají bod. Pokud se soupeřícímu týmu podaří míč zachytit, nastane výměna rolí. Hráči v týmu rotují po uskutečněných pokusech. Po časovém intervalu nastává rotace týmů, výměna neutrálního týmu. Utkání vyhrává tým s největším počtem bodů.



Obrázek 71: 4 proti 3 na počet míčů a 4 proti 3 s neutrálním týmem

Hra 3 proti 2 „bedny“ (Obrázek 72 - levá část plochy)

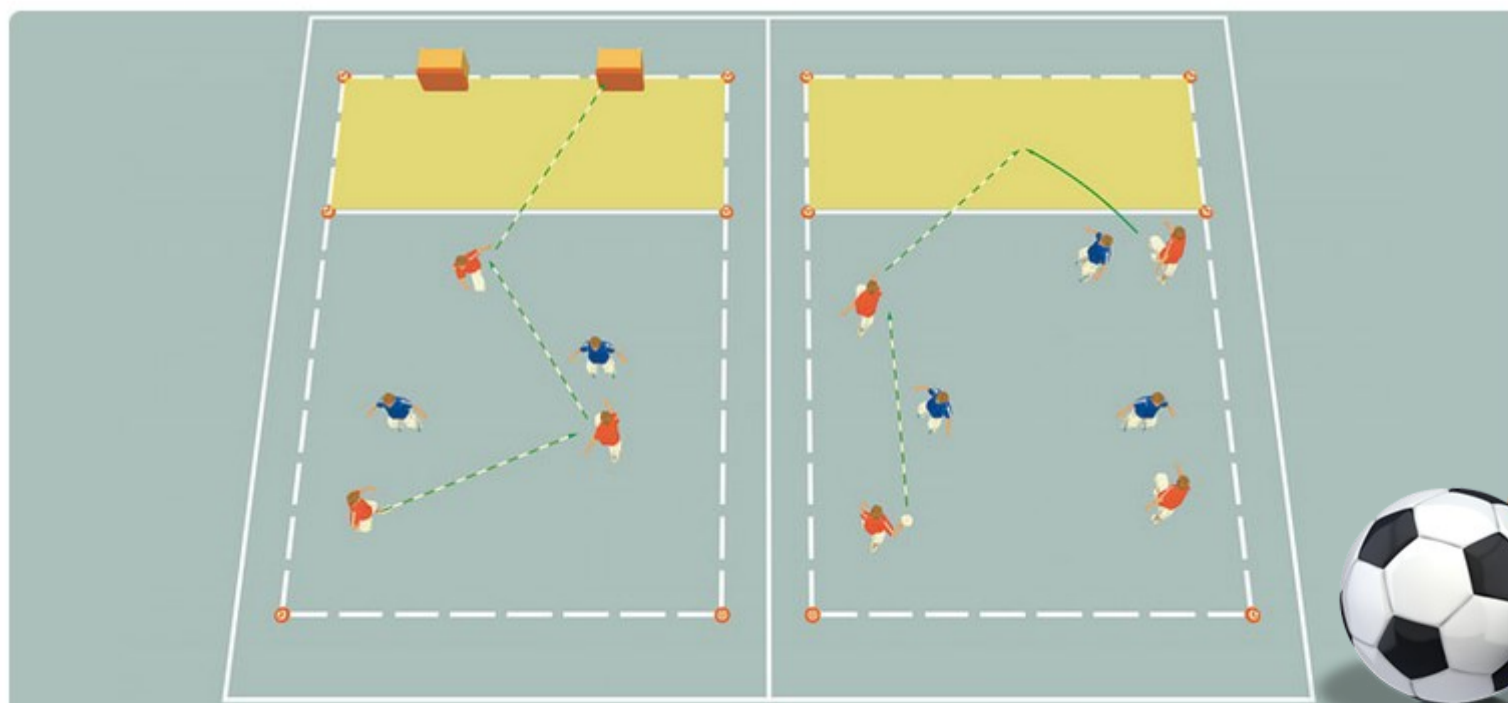
Početnější družstvo jsou útočníci, kteří si přihrávají. Po úspěšném počtu přihrávek mohou vystřelit na bedny umístěné v zóně (délka zóny cca 4-6 m). Do zóny hráči týmů nesmí vstupovat. Úkolem je získat co nejvíce bodů. Po určitém časovém intervalu se vymění počty hráčů v týmu. Hráči nesmí driblovat.

Variace hry:

- Po ztrátě míče či pokusu o střelbu se role týmu mění. Z méně početného týmu se stávají útočníci.

4 proti 3 s pokládací zónou (Obrázek 72 - pravá část plochy)

Početnější družstvo si přihrává. Účelem hry je uskutečnit nahrávku do „End“ zóny. Pouze jeden hráč každého týmu se může nacházet v této zóně ve stejný okamžik. Pokud nahrávku hráč chytí, družstvo získává bod. Při vypíchnutí míče vícepočetný tým pokračuje v útoku. Rozehrává se však ze vzdáleného konce hřiště. Hra se hraje na čas po určité době se role týmů vymění.



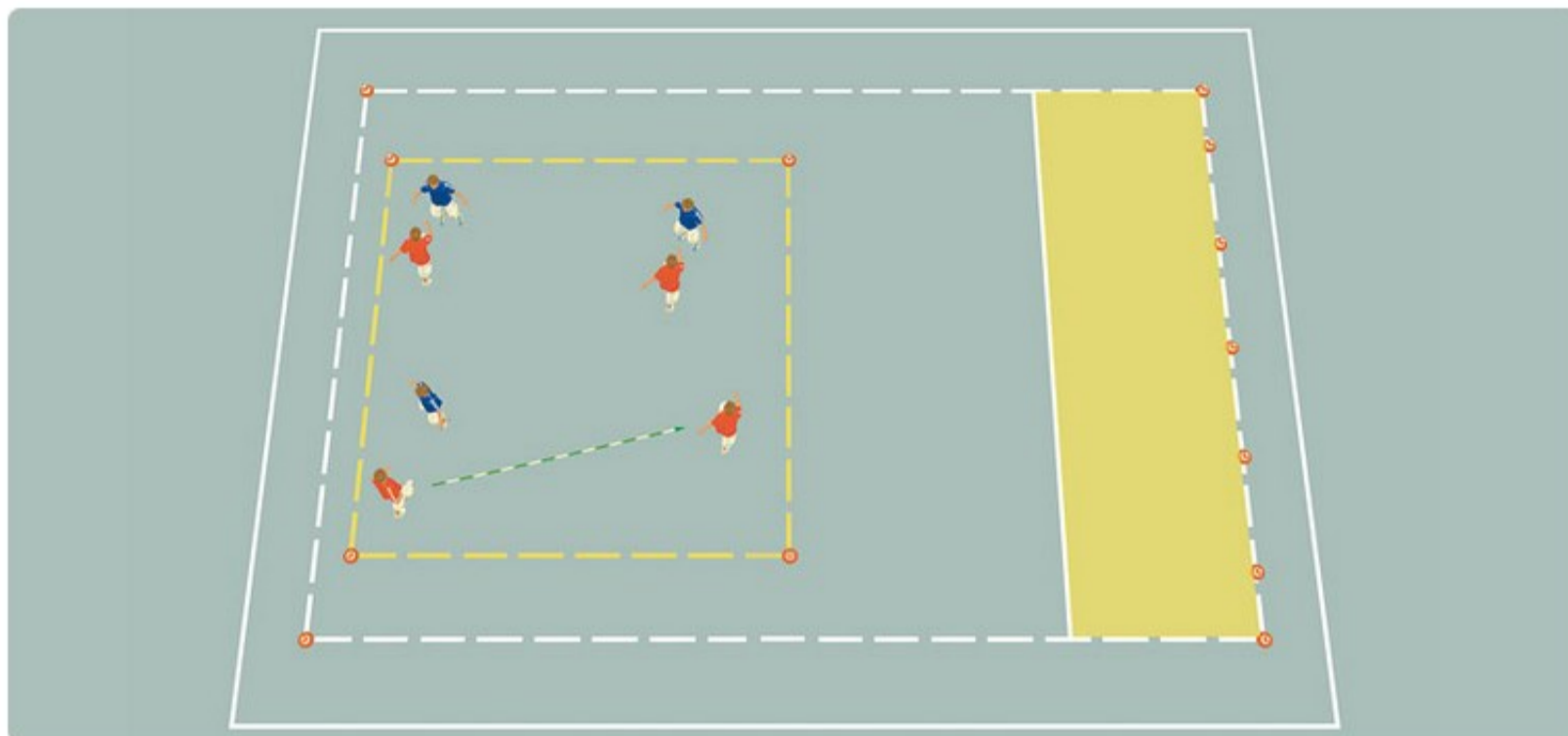
Obrázek 72: Hra 3 proti 2 (bedny) a 4 proti 3 s pokládací zónou



HERNÍ CVIČENÍ

4 proti 3 se střelbou na kužely

Úkolem početnějšího týmu je si přihrávat. Při vypíchnutí míče se méně početný tým vydá z vyznačené zóny k brankovišti, kde se snaží míčem zasáhnout kužel. Hráči nesmí driblovat a musí se míče dotknout všichni hráči týmu. Pokud kužel trefí, získávají bod. Poté se znovu snaží vypíchnout míč početnějšímu týmu. Po časovém úseku cca 2-3 min. se role týmů vymění.

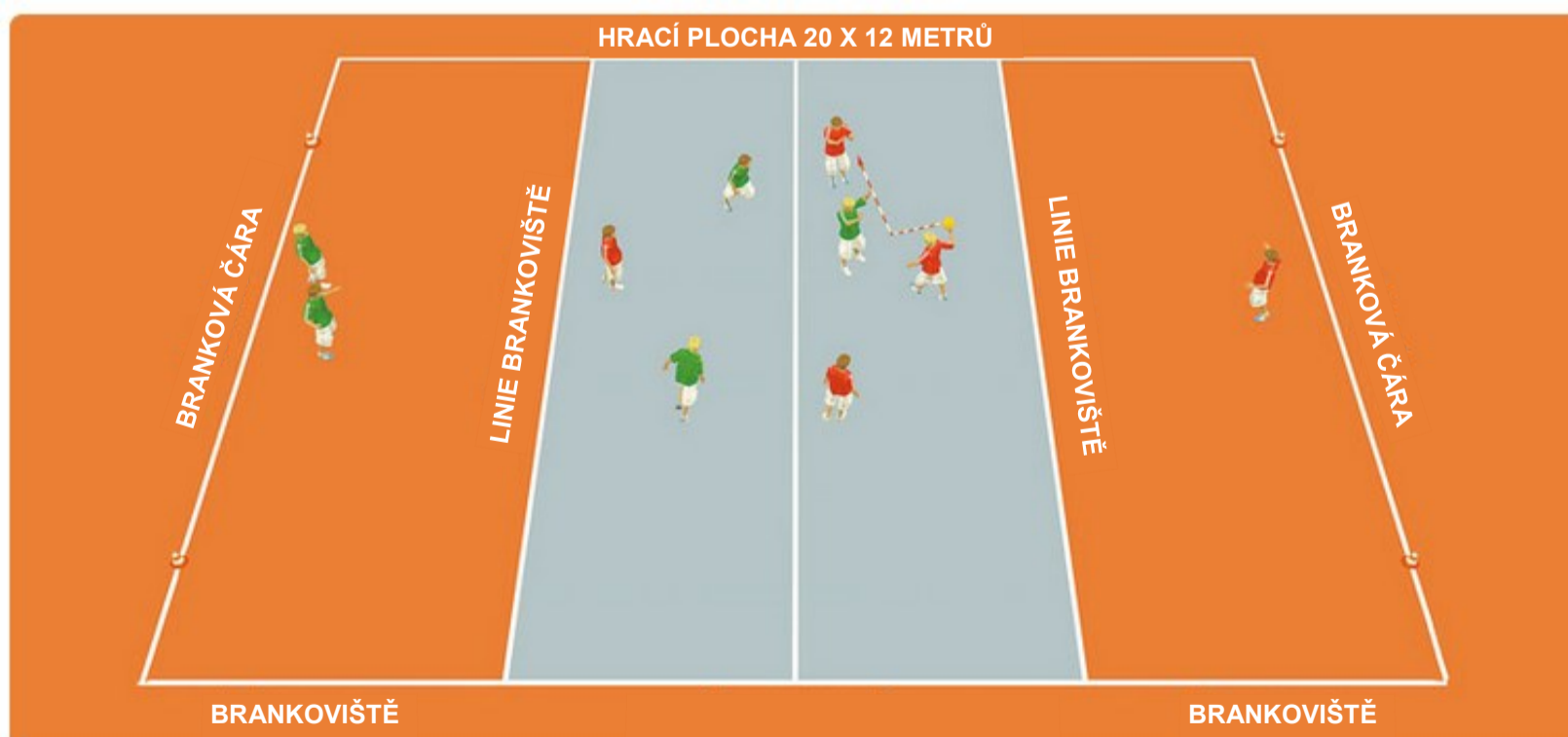


Obrázek 73: 4 proti 3 se střelbou na kužely

5 na 5 s měnicími se brankáři

Hráči v týmu si přihrávají a snaží si získat výhodnou pozici pro zakončování. Branka je poměrně velká. Proto mohou být v průběhu hry až dva brankáři na jedné straně. Ti se mohou po nahlášení zapojit do hry jako hráči v poli. Po ztrátě míče útočí druhé mužstvo a hra se přelévá na druhou stranu. Hráči v poli nesmí do brankoviště. Hráči nesmí driblovat a góly platí pouze odrazem o zem.

Herní variace:



Obrázek 74: 5 na 5 s měnicími se brankáři



Zdroje (použité materiály při tvorbě metodických listů):

Literární zdroje:

- JANČÁLEK, Svatopluk, František TÁBORSKÝ a Jana ŠAFAŘÍKOVÁ. *Házená: teorie a didaktika*. 2. vyd. Praha: SPN, 1990, 182 s. ISBN 80-042-3974-9.
- JENIŠTA, Martin. *Metodika miniházené pro účely tělesné výchovy na 1. stupni základní školy*. Liberec, 2013. 66 s. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce Mgr. Jan Charousek.
- RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. ISBN 80-718-4659-7.
- ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana a František TÁBORSKÝ. *Malá škola házené*. Praha: Olympia, 1986.
- ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana. *Házená*. 1. vyd. Praha: NS Svoboda, 1998, ISBN 80-205-0554-7.
- ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana a Martin, TŮMA. *Praktická cvičení k didaktice házené*. Praha: Univerzita Karlova, 1983, 87 s.
- ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana, Svatopluk JANČÁLEK, Jaroslav MRÁZ a Dagmar KŘÍŽOVÁ (il.). *Házená o 7 hráčích: Metodika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství n. p., 1963, 209 s.
- TÁBORSKÝ, František a Jana ŠAFAŘÍKOVÁ. *Kapitoly z teorie a didaktiky házené III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979, 169 s.
- VELENSKÝ, Michael. *Průpravné hry*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 91 s. ISBN 80-246-0970-3.

Internetové zdroje:

- BANA, Phillippe, SPÄTE, Dietrich, LUND, Allan, STRUB, Patric a Amal KHALIFA. *Handball at School* [online]. [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: http://www.ihf.info/files/uploads/documents/10285_booklet_en.pdf
- DHB. *Pädagogische Leitlinien: Spielen mit Hand und Ball – attraktiv für Alle!* [online]. Dortmund: Deutscher Handballbund, 2016 [cit. 2015-07-30]. Dostupné z: <http://dhb.de/jugend/schule/paedagogische-leitlinien.html>
- DHB. *Spielen mit Hand und Ball unterrichtshilfen für die Grundschule*. [online]. Münster: Deutscher Handballbund 2006. [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: http://dhb.de/fileadmin/pageflip/spielen_mit_hand_und_ball/index.html
- SPORTOVNÍ LIGA ZŠ. *Házená - propozice* [online]. Praha: Asociace školních sportovních klubů, 2016 [cit. 2015-07-30]. Dostupné z: <http://www.sportovniligazs.cz/sport/hazena>
- VILLEPREUX, Brigitte. *Des pratiques adaptées pour tous* [online]. Paris (Gentilly): FFHB, 2013 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: http://www.ff-handball.org/fileadmin/GED/11111.ALL.VALIDEUR/FFHB/Approches de HB/Joueurs en formation/fj_110_02.pdf

Zdroje obrázků:

- **OBRÁZEK 1:**
TURBOSQUID. *Handball court* [online]. New Orleans: Turbosquid, 2016 [cit. 2015-07-30] Dostupné z: <http://www.turbosquid.com/3d-models/handball-court-3d-model/868252>
- **OBRÁZEK 2:**
Upraveno autorem, původní verze: IHF. *Handball rules for beginners*. [online]. Basle: International handball federation, 2010 [cit. 2015-07-30] Dostupné z: http://www.ihf.info/files/uploads/documents/9222_ihf_regelflyer_2008_eng_neu.pdf
- **OBRÁZKY 3 - 4, 6 - 7, 9 - 10:**
BANA Phillippe, SPÄTE Dietrich, LUND Allan, STRUB Patric a KHALIFA, Amal. *Handball at School* [online]. 2011 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: http://www.ihf.info/files/uploads/documents/10285_booklet_en.pdf
- **OBRÁZEK 5:**
SELECT. *Handball - the soft series* [online] Glostrup: SELECT Sport A/S, 2016 [cit. 2015-07-30] Dostupné z: <http://www.select-sport.com/products/handballs/soft-series/>
- **OBRÁZEK 8:**
DIGIPROFI. *Švédská bedna dřevěná* [online] Praha: Motorsoft s.r.o., 2010 [cit. 2015-07-30] Dostupné z: http://digiprofi.cz/editor/image/eshop_products/jip-2925_l.jpg
- **OBRÁZKY 11 - 29, 34 - 36, 41 - 43, 49 - 53:**
JENIŠTA, Martin. *Metodika miniházené pro účely tělesné výchovy na 1. stupni základní školy*. Liberec, 2013. 66 s. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce Mgr. Jan Charousek.
- **OBRÁZKY 30 - 33, 37, 40, 54 - 74:**
DHB. *Spielen mit Hand und Ball unterrichtshilfen für die Grundschule*. [online]. Münster: Deutscher Handballbund 2006. [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: http://dhb.de/fileadmin/pageflip/spielen_mit_hand_und_ball/index.html
- **OBRÁZEK 38 - 39:**
DHB. *Lauf- und Abschlagsspiele* [online]. Dortmund: Deutscher Handballbund, 2016. [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: http://dhb.de/jugend/kinderhandball/spiele_sammlung/lauf-und-abschlagsspiele.html
- **OBRÁZEK 48:**
HANDBALL AT SCHOOL. *1.2 Jump shot - basic technique* [online]. Basle: International Handball Federation, 2013 [cit. 2015-07-30] Dostupné z: <http://www.handballatschool.com/videos/offence/jumpshot>