

Metodika házené na 2. stupni základních škol

Bakalářská práce

Studijní program:

B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obory:

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání

Autor práce:

Hana Patočková

Vedoucí práce:

Mgr. Jan Charousek, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu



Zadání bakalářské práce

Metodika házené na 2. stupni základních škol

Jméno a příjmení: **Hana Patočková**
Osobní číslo: P18000660
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obory: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2020/2021**

Zásady pro vypracování:

1. Zpracování historie a pravidel házené.
2. Charakteristika současné házené, popis základních organizací.
3. Základní informace o zpracování a pořízení videa.
4. Vytvoření videopříručky házené.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

JANČÁLEK, Svatopluk, TÁBORSKÝ, František a Jana ŠAFAŘÍKOVÁ. Házená –teorie a didaktika. Praha: SPN, 1990. ISBN 80- 04- 23974-9 22.
MATOUŠEK, Jiří a Ondřej JIRÁSEK. *Natáčíme a upravujeme video na počítači*. 2. aktualiz. vyd. Brno: Computer Press, 2003. ISBN 80-7226-970-4.
TŮMA, Martin a Jiří TKADLEC. *Házená: herní trénink: kondiční trénink: průpravná a herní cvičení*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0219-3.

Vedoucí práce:

Mgr. Jan Charousek, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

9. listopadu 2020

Předpokládaný termín odevzdání:

30. listopadu 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 9. listopadu 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

28. června 2022

Hana Patočková

Poděkování

Chtěla bych poděkovat panu Mgr. Janu Charouskovi, Ph.D. za pomoc při výběru tématu bakalářské práce, za ochotu, přístup, konzultace a zapůjčení techniky, díky které mohla být vytvořena videa. Dále děkuji své rodině a kamarádům za pomoc při natáčení a úpravě videí.

Anotace

Bakalářská práce se zaměřuje na vytvoření multimediální příručky pro děti na 2. stupni základních škol. Ve své první části seznamuje práce čtenáře s charakteristikou a historií házené, s pravidly, jež čtenářům osvětlují průběh hry. Zmíněno je vybavení využívané v házené a podrobnější informace přibližující jaké organizace a kteří hráči jsou nedílnou součástí světové a české házené. Teorie přibližuje základní informace o pořízení a zpracování videa, které je potřeba znát k praktické části. V rámci druhé části práce byla vytvořena multimediální příručka házené, která by měla sloužit pedagogům na základních školách jako vhodný výukový materiál pro žáky v tělesné výchově, ale také na kroužcích a mimoškolních aktivitách. Videoučebnice by měla dostat házenou do podvědomí nejen studentů, ale také do podvědomí pedagogů.

Klíčová slova: házená, míč, hráč, multimediální příručka, video

Annotation

The bachelor thesis aimed to create a multimedia guide (of handball) for pupils in the second grade of elementary school. In the first part of the thesis, the main characteristics of handball, its history and the rules are introduced. It talks about the equipment needed for the game, the most important organizations and players in the world and the Czech handball community. Pieces of information about video shooting and its editing are mentioned in the thesis, as well. Within the second part, a multimedia guide was created. The multimedia guide could be used by physical education teachers in elementary school as additional video material, and by sports coaches and animators, too. The multimedia guide should introduce handball not only to pupils but also to teachers.

Key words: handball, ball, player, handball player, multimedia guide, video

Seznam zkratek

ČOV – Český olympijský výbor

ČSH – Český svaz házené

ČSKSTS – Československá konfederace sportovních a tělovýchovných svazů

ČSSH – Československý svaz házené

ČSSR – Československá socialistická republika

ČUS – Česká unie sportu

EHF – Evropská házenkářská federace (European Handball Federation)

IAHF – Mezinárodní amatérská házenkářská federace (International Amateur Handball Federation)

IHF – Mezinárodní házenkářská federace (International Handball Federation)

ME – Mistroství Evropy

MOV – Mezinárodní olympijský výbor

MS – Mistroství světa

OH – Olympijské hry

SZH – Slovenský svaz házené (Slovenský Zväz Hádzanej)

Seznam obrázků

Obrázek 1: Filip Jícha (zdroj: vlastní)	22
Obrázek 2: Jana Knedlíková (zdroj: Idnes, 2022)	22
Obrázek 3: Mikkel Hansen (zdroj: Idnes, 2021)	23
Obrázek 4: Cristina Neagu (zdroj: Handball Planet, 2020)	24
Obrázek 5: Házenkářské hřiště (zdroj: vlastní)	25
Obrázek 6: Herní posty v házené (zdroj: vlastní)	27
Obrázek 7: Velikosti míče 1-3 (zdroj: Český svaz házené, 2013).....	28
Obrázek 8: Házenkářské lepidlo 2 (zdroj: vlastní)	29
Obrázek 9: Házenkářské lepidlo 1 (zdroj vlastní)	29
Obrázek 10: Házenkářský dres zepředu (zdroj: vlastní).....	30
Obrázek 11: Házenkářský dres zezadu (zdroj: vlastní)	30
Obrázek 12: Chrániče na lokty (zdroj: vlastní).....	31
Obrázek 13: Chrániče na kolena (zdroj: vlastní)	31
Obrázek 14: Házenkářská brána (zdroj: vlastní)	31
Obrázek 15: Správné držení míče z boku (zdroj: vlastní)	36
Obrázek 16: Správné držení míče zespoda (zdroj: vlastní)	36
Obrázek 17: Osmičky mezi nohama, (zdroj: vlastní)	37
Obrázek 18: Přendávání míče kolem hlavy (zdroj: vlastní)	37
Obrázek 19: Osmička mezi nohama po zemi (zdroj: vlastní).....	37
Obrázek 20: Vyhazování míče nad hlavu (zdroj: vlastní)	38
Obrázek 21: Přehazování míče ze strany na stranu (zdroj: vlastní).....	39
Obrázek 22: Přehazování míče zepředu dozadu (zdroj: vlastní)	39
Obrázek 23: Chytání míče (zdroj: vlastní)	40
Obrázek 24: Základní postoj u přihrávky (zdroj: vlastní)	41
Obrázek 25: Přihrávka vrchem obouruč – základní postoj (zdroj: vlastní)	42
Obrázek 26: Přihrávka vrchem obouruč – odhod (zdroj: vlastní)	42
Obrázek 27: Trojúhelník (zdroj: vlastní)	42
Obrázek 28: Přihrávka trčením – odhod (zdroj: vlastní)	43
Obrázek 29: Přihrávka trčením obouruč – základní postoj (zdroj: vlastní).....	43
Obrázek 30: Driblink – práce zápěstí (zdroj: vlastní).....	44
Obrázek 31: Driblink – základní postoj (zdroj: vlastní)	45
Obrázek 32: Driblink v sedu (zdroj: vlastní)	45
Obrázek 33: Driblink za chůze (zdroj: vlastní).....	46
Obrázek 34: Driblink při běhu (zdroj: vlastní)	46
Obrázek 35: Střelba z nároku z výskoku (zdroj: vlastní)	47

Obrázek 36: Střelba z nároku ze země (zdroj: vlastní).....	47
Obrázek 37: Střelba z pravého křídla (zdroj: vlastní).....	48
Obrázek 38: Střelba z levého křídla (zdroj: vlastní).....	48
Obrázek 39: Podstřel z levé spojky (zdroj: vlastní).....	49
Obrázek 40: Střelba ze země z levé spojky (zdroj: vlastní).....	49
Obrázek 41: Střelba z výskoku z levé spojky (zdroj: vlastní)	49
Obrázek 42: Střelba z pivota (zdroj: vlastní).....	50
Obrázek 43: Základní obranný postoj (zdroj: vlastní).....	52
Obrázek 44: Cval stranou (zdroj: vlastní).....	52
Obrázek 45: Přístupování k obránci (zdroj: vlastní).....	53
Obrázek 46: Jednoblok (zdroj: vlastní)	54
Obrázek 47: Základní postoj brankáře (zdroj: vlastní).....	55
Obrázek 48: Vysoká kolena (zdroj: vlastní).....	55
Obrázek 49: Ze strany na stranu (zdroj: vlastní)	56
Obrázek 50: Cvičení ze strany na stranu (zdroj: vlastní).....	57

Seznam tabulek

Tabulka 1: Úspěchy československé házené (zdroj: Český svaz házené, 2020)	19
Tabulka 2: Úspěchy české házené (zdroj: Český svaz házené, 2020)	20
Tabulka 3: Házenkářské míče (zdroj: vlastní)	28

Obsah

Úvod	13
1 Cíle práce	14
2 Házená	15
2.1 Charakteristika házené	15
2.2 Historie	16
2.3 Úspěchy československé a české házené	18
2.4 Osobnosti házené	21
2.5 Pravidla	24
2.6 Vybavení využívané v házené	28
2.7 Základní organizace házené	31
3 Základní informace o zpracování a pořízení videa	34
3.1 Využívaná technika	34
3.2 Software na stříhání a úpravu videí	34
4 Multimediální příručka	36
4.1 Seznámení a manipulace s míčem	36
4.2 Chytání míče	39
4.3 Přihrávka	40
4.4 Driblink	44
4.5 Střelba	46
4.6 Uvolnění s míčem	50
4.7 Obrana	51
4.8 Cvičení pro brankáře	54
Závěr	58
Seznam použitých zdrojů	59

Úvod

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. Teoretická část je rozdělena na další dvě části. První část teoretické práce seznamuje čtenáře s obecnou charakteristikou házené, věnuje se historii, pravidlům a úspěchům československé a české házené. V bakalářské práci jsou popsány jednotlivé házenkářské organizace a vybavení na házenou. Druhá část teoretické práce se zabývá zpracováním základních údajů o videu.

Praktická část se zabývá metodikou házené na 2. stupni základních škol. V práci jsou popsány jednotlivé dílčí dovednosti, jež je potřeba umět zvládat, aby byl člověk schopen porozumět házené jako hře a mohl si ji zahrát podle pravidel. Jednotlivé činnosti jednotlivce/týmu jsou zpracovány ve videích a je z nich vytvořena multimediální příručka, která je umístěna na internetu, aby k ní měl každý, kdo chce házenou začít hrát/trénovat, přístup.

Téma práce jsem si zvolila proto, že jsem se na výkonnostní úrovni věnovala házené přes deset let, během kterých jsem prošla třemi házenkářskými kluby a setkala se s různými přístupy trenérů k házené celkově, ale také s přístupem k tréninkům a zápasům. Za deset let mi házená přinesla spoustu nových zkušeností, dovedností a zážitků, jež bych ráda zužitkovala i v bakalářské práci.

Přestože házená nepatří mezi nejmladší sporty, existuje velmi málo kvalitních a dobře zpracovaných zdrojů, které by pedagogům na školách pomohly s výukou házené. Většina lidí vnímá házenou jako okrajový sport, zejména na školách je často opomíjený. Málo znalostí o házené a minimum výukových videí vede k neznalosti pravidel a strachu s házenou na školách začínat. Často se stává, že se děti na školách s házenou nikdy neseťkaly. Toto nevědomí vede k tomu, že si žáci pletou házenou s přehazovanou. Právě nevědomost o házené nejen ve školách je důvodem výběru bakalářské práce a jejího zpracování.

1 Cíle práce

Cílem bakalářské práce je vytvořit multimediální příručku házené, která bude sloužit pedagogům na základních školách v tělesné výchově, ve školních kroužcích a na mimoškolních aktivitách jako vhodný výukový materiál pro žáky.

Dílčí cíle:

1. Zpracování historie a pravidel házené.
2. Charakteristika současné házené, popis základních organizací.
3. Základní informace o zpracování a pořízení videa.
4. Vytvoření videopříručky házené.

2 Házená

Házená se řadí mezi týmové sportovní hry plné dynamiky, zvrátů a tvrdých soubojů. Jedná se o všestranný sport spojující nejen prvky míčových her, ale také atletiky, gymnastiky a úpolových sportů. Tento olympijský sport je přístupný většině věkových kategorií a má dobré světové a evropské zázemí. Házená si v České republice i přes malou popularitu získala své místo mezi míčovými sporty (Zaťková, 1991).

2.1 Charakteristika házené

Házená je kolektivní míčová branková hra, ve které proti sobě nastupují dva sedmičlenné týmy. Cílem je dopravit míč za brankovou čáru bránících hráčů, kteří se snaží hráčům v útoku míč odebrat. Klasický házenkářský zápas se hraje na dva poločasy, jež trvají každý třicet minut. Mezi poločasy je patnáctiminutová přestávka. Utkání pískají dva rozhodčí, kteří se pohybují na hřišti (Táborský, 2020).

Házená je dynamickým sportem, v němž jsou využívány přirozené schopnosti a získané dovednosti jako je běhání, skákání, házení nebo chytání. Hráči a diváci si užívají rychlou, nepřetržitou a tvrdou hru plnou kvalitních útočných i obranných akcí. Prvním divákům připomínala házená fotbal s rukama, někteří v ní vidí i podobu s basketbalem, vodním pólem nebo ledním hokejem (Clanton, 1997).

Házená jakožto olympijský sport vyžaduje náročnou a všestrannou přípravu včetně dobré fyzické kondice. Každý házenkář realizuje v zápase svůj výkon ve spolupráci se spoluhráči, ale také s ohledem na soupeře. Neustále se měnící podmínky ve hře kladou důraz na přizpůsobivost, rychlé reakce, úroveň taktického myšlení a tvořivost. Od házenkářů se očekává dobrá úroveň psychických předpokladů, a především adaptace na psychickou zátěž (Zaťková, 1991).

Házená spočívá v souhře a spolupráci celého družstva, které přináší dobré podívání nejen pro samotné aktéry na hřišti, ale zejména pro diváky. Základním úspěchem házené je souhra celého týmu, díky souhře mužstev vznikají úspěšné akce a kombinace zakončené brankou (Liška, 2005).

Současná vrcholová házená je výhradně halovým sportem. Svou letní variantu má v podobě plážové házené. V České republice jsou ale stále týmy, které halu nemají, a tak probíhají jejich mistrovské zápasy na venkovním hřišti. Jedná se většinou o málo početné týmy, které mají pár věkových kategorií (Táborský, 2020).

Plážová házená

Plážová házená (beach handball) se v Evropě objevila počátkem devadesátých let. Oblíbená byla zejména v Itálii, kde se s ní seznámila první česká družstva. Zájem o plážovou házenou stoupal, v roce 1996 se dostala do statutů EHF a IHF a v roce 1998 se konal první otevřený turnaj v Portugalsku

pod záštitou EHF. V České republice se pravidelně koná spousta turnajů, mezi nejprestižnější patří Bělá Cup a Prague Open Beach Handball, na které jezdí i týmy ze zahraničí (Táborský, 2020).

Plážová házená se hraje na hřišti s měkkým pískovým povrchem o rozměrech 27×12 metrů. Brankoviště jsou označena rovnoběžnými čarami ve vzdálenosti šesti metrů od brankové čáry. Tým se skládá nejvýše z osmi hráčů s tím, že se hraje tři na tři + brankáři. Jelikož písek neumožňuje driblíng, je omezeno uvolňování s míčem. V plážové házené platí gól za jeden bod, anebo gól za body dva, který musí padnout po nějaké „parádičce“ (např. gól z otočky, prohození míče mezi nohama), nebo pokud dopraví míč do sítě brankář (Tůma, 2002).

Miniházená

Miniházená je upravená verze klasické házené určená pro děti od šesti do desíti let. Byla vytvořena za účelem zjednodušit a zpřehlednit házenou pro malé děti. Jedná se o hru, v níž je upřednostňován prožitek, radost a nabyté zkušenosti před výsledkem. Pravidla miniházené má každý národ vlastní, jsou určena jednotlivými národními házenkářskými svazy. Důvodem je, že v miniházené nejsou pořádány oficiální mezinárodní soutěže (Táborský, 2020).

Dle českých pravidel proti sobě nastupují dva pětičlenné týmy (čtyři hráči + brankář). Hraje se na hřišti o rozměrech 16×20 metrů, jako brankoviště jsou využity vyznačené čáry v tělocvičně, nezáleží, zda se jedná o rovné čáry, či oblouky. Hrací doba je 2×10 minut s pětiminutovou pauzou. Hraje se s gumovým míčem, jenž by měl zabránit případným zraněním. Pravidla jsou oproti klasické házené zjednodušena, aby děti neměly problém je pochopit (Táborský, 2020).

Národní házená

Národní házená je jedna z podob házené, která vznikla v České republice a hraje se zde dodnes. V minulosti měla veliký podíl na rozvoji a úspěších mezinárodní házené v ČSSR. Z národní házené přecházelo na házenou spousta vyspělých hráčů i celých mužstev, kteří do klasické házené přinesli mnoho technických a taktických prvků. V současné době se národní házená hraje pouze na území České republiky, a i zde patří mezi málo rozšířené až téměř neznámý sport (Tůma, 2002).

Národní házená se hraje na obdélníkovém hřišti, jež je rozděleno na tři stejně velké třetiny (útočnou, střední a obrannou). Branky jsou oproti normální házené vyšší a užší, brankoviště mají tvar půlkruhu o poloměru šesti centimetrů. Družstvo je tvořeno sedmi hráči (tři útočníci, dva záložníci, obránce a brankář) (Jančálek, 1990).

2.2 Historie

Za předchůdce sportovních házenkářských her označujeme hry, jež vznikaly v minulém století. Z přirozených pohybů, mezi které řadíme chůzi, běhání nebo skákání, se vyvíjely pohyby nové. Jednalo se o různé hody, vrhy, chytání. Nové pohyby měly za následek položení prvních základů pro hry s míčem. Hry sloužily jako zábava pro děti i dospělé nebo jako obřad při slavnostech (Jančálek, 1990).

Sportovní hry s psanými pravidly začaly vznikat na počátku 19. století v Anglii, později v Americe. Hry se vyvíjely z lidových a šlechtických her a tělesná výchova začala mít organizovanou strukturu. Mezi první sporty s pravidly můžeme zařadit: ragby, kopanou (fotbal), pozemní hokej nebo košíkovou (basketbal). Anglický sportovní systém byl v Evropě dlouho opomíjený, až britský sociolog a filozof Herbert Spencer upozornil na problém sportovní jednostrannosti. Evropa začala přejímat všestrannější sportovní hry, především učitelé přejímali nejen hotové formy her, ale začali vytvářet nové. Právě tehdy začala vznikat spousta míčových her hraných rukama (Jančálek, 1990).

Historie házené ve světě

První formu házené, v té době nazývanou haandbold, kterou můžeme považovat za hru, zavedl v Dánsku roku 1898 učitel ordrupského gymnázia Holger Nielsen. Hřiště, počet hráčů i většina pravidel haandboldu byla podobná/stejná těm současným. Haandbold se šířil velmi rychle, roku 1904 byl v Dánsku založen Haandboldový svaz, jenž pořádal pravidelné soutěže, jeho první pravidla vyšla o dva roky později (Jančálek, 1990).

Dánská hra haandbold ovlivnila pravděpodobně také vývoj ve Švédsku, kde se počátkem 20. století začal hrát handboll, který se od haandboldu lišil zejména tím, že se hrál v hale a na hřišti menšího rozměru (Táborský, 2020).

Větší obdobou této hry byl v Německu handball. Hrál se na fotbalovém hřišti a na fotbalové branky, kdy proti sobě nastupovalo 11 hráčů. Tuto formu házené můžeme ještě stále objevit v německy mluvících zemích, kde se využívá jako tréninkový prostředek nebo rekreační aktivita (Tůma, 2002).

„Pro mezinárodní rozvoj házené byl klíčový rok 1934, kdy III. Kongres IAHF konaný ve Stockholmu uznal skandinávská pravidla. Pod záštitou IAHF se pak konalo 5. a 6. února 1938 v Berlíně první mistrovství světa v házené mužů. Druhým klíčovým mezníkem rozvoje házené se stal zakládající kongres Internationale Handball Federation v roce 1946 v Kodani“ (Jančálek, 1990, s. 16-17).

Na olympijské hry se házená mužů dostala poprvé v roce 1972, házená žen o 4 roky později. Od této doby se házená pro obě seniorské kategorie koná v každém sudém roce, kdy se střídavě pořádá letní olympiáda a mistrovství světa. Soutěže evropské se hrají od roku 1976 a nosí statut mistrovství světa B, případně mistrovství světa C (Jančálek, 1990).

Historie házené u nás

„Oddílová družstva z českých zemí se utkala v házené oficiálně poprvé 30. listopadu 1947 (ZJŠ Sparta Bratrství – Sokol Úvaly). Iniciátorem utkání byl Jan Radotínský, který se seznámil s házenou v létě 1947 na vysokoškolském zájezdě do Francie“ (Jančálek, 1990, s. 17).

Pro rozvoj házené v Československu byly důležité roky 1948 až 1952. V roce 1948 byl ustanoven Přípravný výbor pro mezinárodní házenou a koncem téhož roku vzniklo při ČSO Ústředí pro házenou o sedmi a jedenácti hráčích. O dva roky později se odehrála první mistrovská soutěž v házené mužů a žen. V roce 1951 vzniklo společné ústředí pro házenou, handbal i národní házenou (Jančálek, 1990).

V padesátých a šedesátých letech měla československá házená jedny z nejlepších mužstev nejen v Evropě, ale také ve světě. Mistrovství světa dokázaly ženy poprvé opanovat v roce 1957, muži o deset let později. Důležitý je ale pro českou házenou rok 1964, ve kterém byl založen Český svaz házené (ČSH), jenž spadal pod záštitu Československého svazu házené (ČSSH) (Táborský, 2020).

Po listopadu 1989 byla vytvořena Československá konfederace sportovních a tělovýchovných svazů (ČSKSTS), jejímž členem se stal ČSH. O rok později pořádala Československá republika mistrovství světa v házená mužů a československá házená se aktivně podílela na vzniku Evropské házenkářské federace (EHF). Po vzniku samostatné České republiky v roce 1993 se řízení mezinárodního styku a samostatné české reprezentace ujal ČSH, jenž funguje v České republice dodnes (Táborský, 2020).

2.3 Úspěchy československé a české házené

Na svém nejvyšším vzestupu byla házená, tehdy ještě československá, v letech padesátých a šedesátých. Mistrovství světa dokázali opanovat jak českoslovenští reprezentanti, tak československé reprezentantky. Úspěch přišel i na Olympijských hrách roku 1972. V dnešní době dochází v mužské i ženské české reprezentaci ke generační obměně. Do reprezentací se začleňují mladí házenkáři a ti zkušenější odchází (Jančálek, 1990).

Úspěchy Československa

Největší úspěchy československé házené přišly v padesátých až sedmdesátých letech dvacátého století. Československá házená tehdy patřila mezi světovou špičku, mistrovství světa dokázala vyhrát jak mužská reprezentace, tak reprezentace žen. Úspěchy zaznamenala československá reprezentace také na OH, stříbrné medaile získali muži v roce 1972 v Německu v Mnichově. Pro mužskou československou reprezentaci byla nejúspěšnější padesátá a šedesátá léta, téměř z každého šampionátu dovezli muži medaile. Ženská československá reprezentace si prakticky třicet let držela ustálenou výkonnost, stabilní výsledky přinesly ženám medaile z MS v letech 1957, 1962 a 1986. V tabulce

přiložené níže jsou zaznamenány největší úspěchy československé házené v mužské i ženské kategorii (Český svaz házené, 2020).

Úspěchy mužské reprezentace	Úspěchy ženské reprezentace
1954 – MS muži – 3. místo	1957 – MS ženy – 1. místo
1958 – MS muži – 2. místo	1962 – MS ženy – 3. místo
1961 – MS muži – 2. místo	1965 – MS ženy – 4. místo
1964 – MS muži – 3. místo	1973 – MS ženy – 6. místo
1967 – MS muži – 1. místo	1975 – MS ženy – 6. místo
1972 – OH muži – 2. místo	1978 – MS ženy – 4. místo
1974 – MS muži – 6. místo	1980 – OH ženy – 5. místo
1988 – OH muži – 6. místo	1986 – MS ženy – 2. místo
	1988 – OH ženy – 5. místo

Tabulka 1: Úspěchy československé házené (zdroj: Český svaz házené, 2020)

Úspěchy České republiky

Po rozdělení Československa nedokázala samostatná česká házená navázat na úspěchy svých předchůdců. Ve světové špičce se česká reprezentace držela do 20. století. Přestože se nejednalo o úspěchy medailové, seniorská reprezentace byla stále mezi světovou elitou. Na cenné kovy dosáhla mládežnická reprezentace. Na Mistrovství Evropy v roce 1994 dokázaly dorostenky vybojovat stříbrné medaile, stejně jako dorostenci o tři roky později na Mistrovství Evropy roku 1997 (Český svaz házené, 2020).

Další sestup české házené na mezinárodní úrovni přišel ve dvacátém prvním století. Konkurence rostla a zejména evropské týmy se začaly české reprezentaci vzdalovat. Do popředí se dostali Francouzi, Španělé a týmy ze severu Evropy – Dánsko, Norsko a Švédsko. Mezi největší současné úspěchy české reprezentace můžeme zařadit šesté místo mužů na Mistrovství Evropy v Chorvatsku a osmé místo žen na Mistrovství světa v Německu. Všechny úspěchy, na nichž se česká reprezentace vešla do elitní „desítky“, jsou seřazeny níže v tabulce (Český svaz házené, 2020).

Úspěchy mužské reprezentace	Úspěchy ženské reprezentace
1993 – MS muži – 7. místo	1993 – MS ženy – 9. místo
1995 – MS muži – 8. místo	1994 – ME ženy – 8. místo
1996 – ME muži – 6. místo	2002 – ME ženy – 8. místo
1998 – ME muži – 10. místo	2016 – ME ženy – 10. místo
2002 – ME muži – 8. místo	2017 – MS ženy – 8. místo
2005 – MS muži – 10. místo	
2010 – ME muži – 8. místo	
2018 – ME muži – 6. místo	

Tabulka 2: Úspěchy české házené (zdroj: Český svaz házené, 2020)

V současnosti odchází z české mužské a ženské reprezentace opory, na kterých stál celý základ české házenkářské reprezentace. Do reprezentací se začínají začleňovat mladé české naděje, které dominují v domácích soutěžích, nebo se už podívaly do zahraničí. Jedná se zejména o ročníky 1998 a mladší. I to je jeden z důvodů, proč se nyní za úspěch považuje samotná kvalifikace na světové akce, a ne medaile.

Ke změnám nedochází pouze na hráčských pozicích, ale také trenérských a realizačních. Před Mistrovstvím světa v házené mužů v roce 2021, na které česká reprezentace kvůli pandemii Covid19 nakonec neodjela, byla vyměněna stálá trenérská dvojice Jan Filip a Daniel Kubeš. Nahrazení byli Rastislavem Trtíkem, trenérem, jenž vedl házenkářskou reprezentaci mužů už v letech minulých. Trtík působil u mužské reprezentace ani ne rok a po neúspěchu na Mistroství Evropy v roce 2022 byl vyměněn. Od února 2022 je novým trenérem mužské házenkářské reprezentace Španěl Xavier Sabate, asistenty mu dělají Jan Běloch, Josep Espara Moya a Martin Galia.

Důležitá změna přišla i na pozici prezidenta Českého svazu házené, jímž byl v roce 2021 zvolen Ondřej Zdráhala, který na úkor nové funkce skončil se svojí hráčskou kariérou. Co se týká ženské reprezentace, kromě hráčských změn, zde jiné nejsou. Trenérem ženské reprezentace je již dlouhá léta Jan Bašný.

Československá a česká házená se může chlubit také úspěchy českých klubů v mezinárodních soutěžích. Za zmínku stojí tým pražské Dukly, který se nesmazatelně zapsal do československé i české historie házené. Dukla Praha dokázala to, co se jinému českému týmu nepodařilo. V sezonách 1956/1957, 1962/1963 a 1983/1984 opanovala Pohár evropských měst (dnes Ligu mistrů). V současnosti patří Dukla stále mezi českou špičku, mezinárodních úspěchů však již nedosahuje. Tým, který se ovšem na mezinárodní scéně pohybuje je DHK Baník Most. Mosteckanky zvítězily v roce 2013

v evropském Challenge cupu a v současnosti mají ambice na to, hrát Ligu mistrů (Český svaz házené, 2020).

2.4 Osobnosti házené

Do historie světové a české házené se svými úspěchy zapsalo mnoho házenkářů. Zmínit všechny ovšem není možné. Do této kapitoly jsem zařadila pro mě v současnosti nejlepší světové házenkáře a nejlepší házenkáře z České republiky. Pozornost si ovšem zaslouží i jiní, ze současných českých a světových hráčů například Iveta Korešová (Luzumová), Markéta Jeřábková, Tomáš Mrkva, Nikola Karabatić nebo Stine Bredal Oftedal.

Filip Jícha

Nejlepší český házenkář hrající na postu levé spojky začínal s házenou ve Starém Plzenci odkud pochází. Po úspěších v mládežnické reprezentaci mu první angažmá mezi dospělými nabídla pražská Dukla, která mu otevřela dveře do světa. V lednu roku 2003 dostal nabídku ze zahraničí, během jednoho roku prošel třemi zahraničními kluby (Bez frází, 2017).

Za průlom jeho hráčské kariéry se dá považovat rok 2007, v němž přestoupil do bundesligového týmu THW Kiel, ve kterém prožil nejlepší házenkářské roky. Dokázal zde dvakrát ovládnout Ligu mistrů, sedmkrát se stal mistrem Německa, pětkrát vítězem Německého poháru a třikrát vyhrál Německý superpohár. V roce 2010 byl vyhlášen nejlepším házenkářem světa, což se nikdy žádnému českému házenkáři nepodařilo. Své poslední tři roky jakožto aktivní hráč strávil ve Španělsku v klubu FC Barcelona, se kterou vyhrál dvakrát španělskou ligu a Španělský pohár (iSport.cz, 2017).

Výborné výkony předváděl také v české reprezentaci, za kterou odehrál 158 utkání a vsítil 877 branek. Největšího ocenění v české reprezentaci dosáhl na Mistroství Evropy 2010, kde byl zvolen nejužitečnějším hráčem, nejlepším střelcem a stal se členem All Star týmu. Házenkářem roku České republiky byl zvolen hned osmkrát (iSport.cz, 2017).

S hráčskou kariérou se definitivně rozloučil v roce 2017, ale u házené zůstal, dodělal si trenérskou licenci a od roku 2019 trénuje německý THW Kiel, ve kterém sám jako hráč působil. A právě v německém klubu dokázal to, co se jinému házenkáři dosud nepodařilo. Jako první házenkář v historii dokázal vyhrát Ligu Mistrů nejen jako hráč, ale i jako trenér (iSport.cz, 2017).



Obrázek 1: Filip Jicha (zdroj: vlastní)

Jana Knedlíková

Česká levoruká házenkářka hrající na pravém křídle začínala s házenou v Praze v týmu HC Háje. Zde si ji vyhlédla pražská Slavia, do které přestoupila v roce 2007 a působila zde celých sedm let. Největších úspěchů dosáhla v maďarském týmu Győri Audi ETO KC, kam přestoupila roku 2015. Od roku 2020 působí v nejlepším norském klubu Vipers Kristiansand, se kterým podepsala dvouletou smlouvu, již v roce 2022 prodloužila o další dva roky (Zoubek, 2021).

Jako jediná česká házenkářka se může pochlubit pěti po sobě vyhranými titulu v Lize mistrů. První tři získala s maďarským klubem Győr, čtvrtý a pátý připadala v Norsku v týmu Vipers Kristiansand. Česká křidelnice je oporou české reprezentace, v roce 2016 byla vyhlášena nejlepší házenkářskou České republiky. Čtyřikrát po sobě se stala vítězkou maďarské ligy, v sezoně 2020/2021 ovládla norskou ligu (Zoubek, 2021).



Obrázek 2: Jana Knedlíková (zdroj: Idnes, 2022)

Mikkel Hansen

Mikkel Hansen je dánský házenkář, jenž patří v současnosti k nejlepším házenkářům světa. Jeho první velké angažmá bylo ve Španělsku v Barceloně, s nímž vyhrál dvakrát Španělský pohár i superpohár. Převrat jeho kariéry nastal v roce 2012, kdy přestoupil do francouzského PSG. S francouzským týmem dokázal celkem osmkrát opanovat francouzskou ligu (PSG, 2022).

Prestižní anketu o nejlepšího házenkáře světa ovládla levá spojka hned třikrát, a to v roce 2011, 2015 a 2018. Na mezinárodních akcích vyhrál Hansen vše, co mohl. S dánskou reprezentací vybojoval zlaté medaile na OH v Brazílii a stříbro na OH v Tokiu, je dvojnásobným Mistrem světa a dvojnásobným Vicemistrem světa, z ME má zlatou, stříbrnou i bronzovou medaili (PSG, 2022).



Obrázek 3: Mikkel Hansen (zdroj: Ildnes, 2021)

Cristina Georgiana Neagu

Rumunská házenkářka Cristina Neagu začala s házenou až ve dvanácti letech, přesto už ve svých sedmnácti pomohla Rumunsku na ME mládeže vybojovat stříbrné medaile. Tento první velký úspěch ji přinesl smlouvu se seniorským rumunským týmem Rulmentul Brasov. V roce 2013 přestoupila pravá spojka do černohorského týmu ŽRK Budućnost, se kterým vyhrála Ligu mistrů, černohorskou ligu i Černohorský pohár. V roce 2017 se vrátila zpět do Rumunska do týmu CSM Bucuresti, zde ovládla rumunskou ligu, Rumunský pohár a superpohár (RedBull, 2022).

Jedna z nejlepších házenkářek světa prodělala během své kariéry spoustu zranění. Mimo hru byla kvůli přetrženým vazům v kolenu a pochroumané chrupavce v rameni. Vždy se ale dokázala vrátit a předvádět výborné výkony. Čtyřikrát byla zvolena nejlepší házenkářkou světa, což se před ní žádnému házenkáři ani házenkářce nepodařilo. Má bronzovou medaili z Mistroství světa a Mistroství Evropy (CSM Bucuresti, 2019).



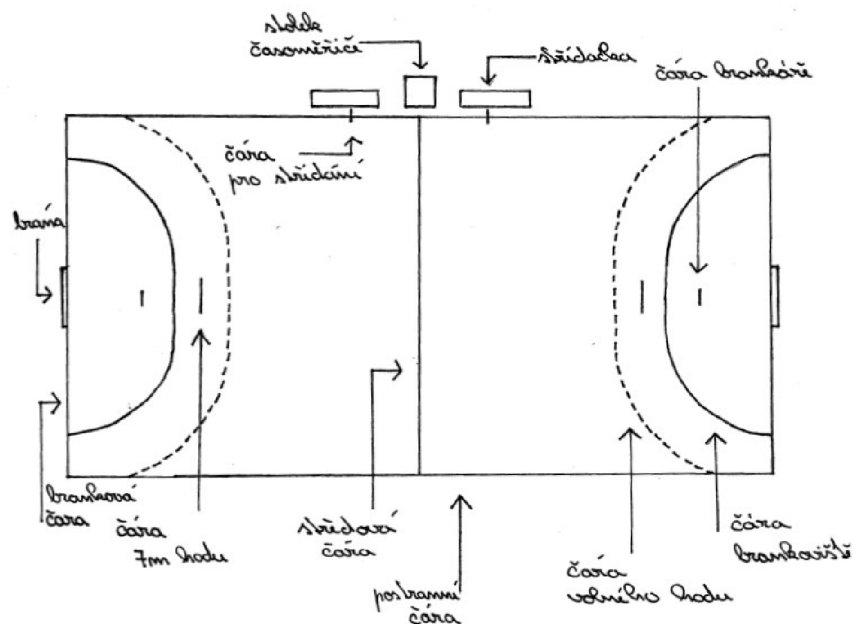
Obrázek 4: Cristina Neagu (zdroj: Handball Planet, 2020)

2.5 Pravidla

Házená se hraje na hřišti o rozměrech 20×40 metrů, které je rozděleno a ohraničeno čarami. (viz obr. 5). Čáry, které vymezují hřiště na delší straně, se nazývají **čáry postranní**, čáry na kratší straně jsou **čáry brankové**. Uprostřed brankových čar stojí branky o rozměru 2×3 metrů. Na každé brance musí být zavěšena síť tak, aby v ní při skórování míč zůstal. Obě poloviny hřiště od sebe odděluje **čára středová**, která slouží k rozehrání míče po vstřelení gólu soupeře nebo na začátku poločasů. **Čára pro střídání** leží čtyři a půl metru rovnoběžně od středové čáry na čáře postranní. Toto území je určeno ke střídání hráčů (Liška, 2005).

Čára brankoviště, vzdálená šest metrů od brankové čáry, ohraničuje brankoviště, ve kterém se smí pohybovat pouze brankář. **Čára volného hodu** je devítimetrová přerušovaná čára, jež slouží k provedení volného hodu, který následuje po běžném faulu (Tůma, 2002).

Důležité je území mezi šestimetrovou a devítimetrovou čarou, při volném hodu se v tomto soupeřově prostoru nesmí pohybovat žádný útočící hráč. **Čára trestného hodu**, vzdálená sedm metrů od brankové čáry, je určena k trestným hodům, jež jsou pískány po vážnějších faulech. **Čára hranice brankáře** leží v brankovišti, při střelbě sedmimetrového hodu nesmí brankář tuto čáru překročit dříve, než míč opustí ruku soupeře.



Obrázek 5: Házenkářské hřiště (zdroj: vlastní)

Házená se hraje na dva poločasy, normální hrací doba pro kategorie dospělých je 2×30 minut, ostatní kategorie jako jsou například dorostenci, starší/mladší žáci hrají kratší dobu. Mezi poločasy je patnáctiminutová přestávka. Házená se hraje na tzv. hrubý čas, což znamená, že se čas zastaví na pokyn rozhodčích. Během jednoho poločasu má každý tým nárok na jeden oddechový čas (time-out) v délce jedné minuty (Tůma, 2002).

Každé družstvo může mít na zápas napsaných na soupisce nejvíce šestnáct hráčů. Na hřišti se smí pohybovat v jednom družstvu maximálně sedm hráčů, většinou šest + brankář. K tomu, aby mohlo házenkářské utkání začít, je potřeba minimálně pět hráčů na soupisce jednoho týmu. Pokud počet hráčů na hřišti klesne pod pět, záleží na posouzení rozhodčích, zda nechají zápas dohrát, či nikoliv (Liška, 2005).

V házené se hráči v poli nejčastěji dotýkají míče rukama, je také povolena kterákoliv další část těla kromě nohy pod kolenem. Nohu smí používat jedině brankář, a to pouze v případě, že je ve vlastním brankovišti. Házenkáři smí udělat maximálně tři kroky s míčem, pokud chtějí mít míč pod kontrolou delší dobu, musí použít driblink, buďto jednoúderový, nebo nepřerušovaný víceúderový (Tůma, 2002).

Cílem útočících hráčů je dopravit míč do branky dle házenkářských pravidel. Branka je uznána, pokud míč přejde celým svým objemem brankovou čárou. Úkolem bránícího týmu je znemožnit hráčům v útoku vystřelit, popřípadě je donutit k porušení pravidel či k jiné ztrátě míče. Ačkoliv je házená velmi kontaktní sport a mnoho střetů, které by v jiných sportech byly považovány za fauly, pískáno není, existuje spousta přestupků, jenž jsou v házené zakázány a rozhodčí je vyhodnocují jako nepovolené. Jedná se například o strkání, svírání nebo držení soupeře. Za faul je považováno vyrvání míče z ruky, naskakování na protihráče či táhání a držení za dres (Tůma, 2022).

Každé utkání pískají dva rozhodčí, kteří dohlíží na dodržování pravidel. Dle závažnosti přestupku hráče trestají. Ze všeho nejdříve přichází napomenutí v podobě žluté karty. Pokud již hráč v zápase jednu žlutou kartu obdržel, dostává dvouminutový trest. Při obdržení třetího dvouminutového trestu následuje karta červená a hráč již do utkání nesmí zasáhnout, po dvou minutách se ovšem na hřiště může vrátit jiný ze spoluhráčů a družstvo pokračuje v plném počtu. Při závažnějších přestupcích nemusí být hráč žlutou kartou napomenut, může rovnou obdržet dvouminutový trest. Pokud se hráč proviní mimořádně hrubým přestupkem, může být ze zápasu rovnou vyloučen a je mu ihned udělena červená karta (Tůma, 2022).

Tím, že se házená hraje na hrubý čas, je čas několikrát během hry pozastaven a zápas je přerušen. Utkání pokračuje některým z hodů, který určí rozhodčí na palubovce. **Výhoz** je rozehrání ze středové čáry, které nastává, pokud družstvo obdrží branku, nebo při každém zahájení poločasu. **Vhazování** se provádí, jestliže míč skončí za postranní čarou, vhazuje ten tým, který se jako poslední nedotkl míče. **Vyhazování** je hod, jenž realizuje brankář bránícího týmu z brankoviště poté, co útočící tým ztratil míč, který přešel brankovou čáru. **Volný hod** se uskutečňuje po každém menším přestupku, proti kterému se provinilo družstvo v útoku. Volný hod se rozehrává z devítimetrové přerušované čáry. Posledním hodem je **hod sedmimetrový**, který zahrává tým, jemuž byla znemožněna vyložená branková příležitost (Tůma, 2022).

Herní posty v házené

Na palubovce může být dohromady sedm hráčů jednoho družstva – většinou se jedná o brankáře, dvě křídla – levé a pravé, tři spojky – střední, levá a pravá a jednoho pivota (viz obr. 6). Jejich vzájemná spolupráce a sehranost by měla vést k úspěchům. Každý hráč má na hřišti danou pozici. V obsazení herních postů hrají důležitou roli fyzické předpoklady (Jančálek, 1990).

a) Brankář (B)

Brankář v házené je považován za nejdůležitějšího hráče na palubovce. Jeho hlavním úkolem je zabránit gólu chytáním a vyrážením míčů a v případě úspěšných zákroků co nejrychleji rozehrát míč. Jako jediný se smí pohybovat ve vlastním brankovišti, kde se může dotýkat míče od kolen dolů. Zapojit se může i jako hráč v poli, v tomto případě ale ztrácí výhodu, kterou mají brankáři v brankovišti (doteky nohou) a podléhá stejným pravidlům jako jeho spoluhráči. Při zápasech má odlišnou barvu dresů než jeho spoluhráči, aby se od nich odlišil. Příprava brankařů se liší s přípravou hráčů v poli, trénují jak samostatně, tak za pomoci spoluhráčů (Tůma, 2022).

b) Křídla

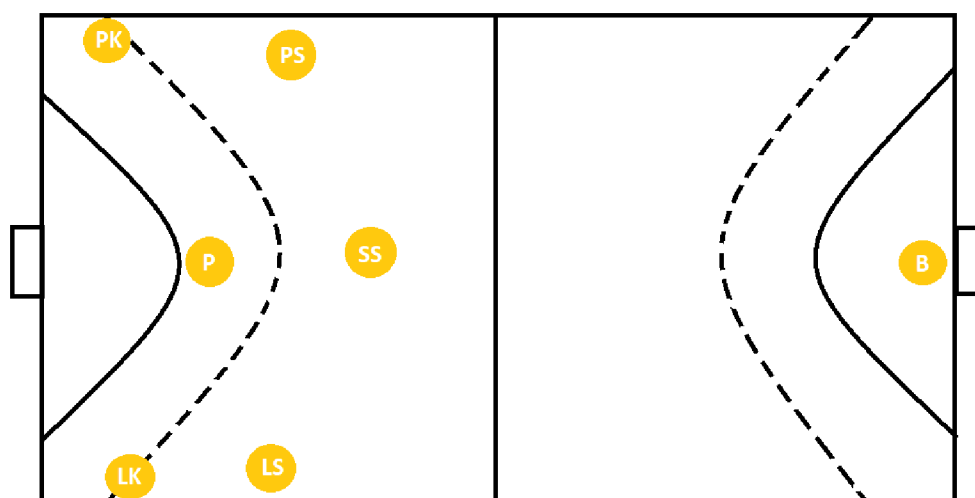
Křídla bývají na hřišti dvě – levé (LK) a pravé (PK). Hlavním předpokladem křídel je dobrá fyzická kondice, rychlost, schopnost zpracovat míč v běhu a šikovnost při zakončení. Křídla mají na hřišti své místo úplně v rozích, při hře v postupném útoku se k míči často nedostávají, když už dostanou míč, jedná se většinou o fázi zakončení, tedy střelby z malého úhlu. Pokud míč dostanou a nevystřelí, snaží se hru roztáhnout co nejvíce do krajů, nebo natáhnout dva bránící hráče na sebe. Jejich hlavním úkolem je běhání do rychlých protiútoků a jejich zakončení. V obranné fázi pomáhají spojkám a hlídají si „svá“ křídla (Jančálek, 1990).

c) Spojky

Spojky jsou na hřišti tři – střední (SS), levá (LS) a pravá (PL). Na spojkách je v útočné fázi postavená celá hra. Střední spojka rozehrává míče, hlásí signály a měla by mít největší přehled o hře, zakončení připravuje zejména pro spojky a pivota. Krajní spojky připravují zakončení zejména pro křídla a pivota, samy nejčastěji zakončují ze vzdálenosti devíti metrů střelbou z výskoku nebo ze země a podstřelem. Předpokladem spojek by měla být dobrá fyzická kondice, výška postavy, schopnost zakončit z dálky i z blízka a schopnost odrazová (Jančálek, 1990).

d) Pivot (P)

Většina týmů hraje na jednoho pivota ve hře. Každý pivot by měl být dobře silově a technicky vybavený, jelikož má málo času k realizování své činnosti. Pivot se pohybuje na hranici brankoviště, otočen zády nebo bokem k brankáři, mezi bránícími hráči, kterým tak narušuje celistvou obranu. Pivot by měl být schopen zakončit z každé situace, většinu svých střel zakončuje v pádu. Hlavním úkolem pivotů v útočné fázi je odblokovat a odclonit bránící hráče tak, aby otevřel obranu spojkám. Taky by si měl dobré místo na zakončení umět najít sám (Jančálek, 1990).



Obrázek 6: Herní posty v házené (zdroj: vlastní)

2.6 Vybavení využívané v házené

Mezi základní vybavení na házenou, které by měl každý začínající házenkář vlastnit, patří míč, sálová obuv, tričko a kraťasy. Pouze tyto čtyři věci postačí začínajícím házenkářům. Ti zkušenější, kteří nastupují k regulérním zápasům, se neobejdou bez chráničů nebo házenkářského lepidla. Samozřejmostí jsou pak jednotné dresy, aby bylo možné při zápase rozlišit, kdo nastupuje za jaký tým.

Míč

Házená se hraje s kulatým míčem, jenž musí být vyroben ze syntetického materiálu, nebo kůže. V házené se používají čtyři různé velikosti míče. Kdo s jakým míčem hraje se odvíjí dle toho, za jakou věkovou kategorii nastupuje (viz tabulka). Nejvyužívanějšími házenkářskými míči jsou míče značky Select a Molten (Tůma, 2022).

Velikost	Obvod	Váha	Kategorie
0	46–47 cm	200–220 g	Minižactvo
1	50–52 cm	290–330 g	Žákyně (8–14 let), žáci (8–12 let)
2	54–56 cm	325–375 g	Ženy, dorostenky (14+), žáci (12–16 let)
3	58–60 cm	425–475 g	Muži, dorostenci (16+)

Házenkářské lepidlo

Tabulka 3: Házenkářské míče (zdroj: vlastní)



Obrázek 7: Velikosti míče 1-3 (zdroj: Český svaz házené, 2013)

Házenkářské lepidlo využívají házenkáři zejména k lepší manipulaci s míčem. Házenkářům nedělá problém chytat míč do jedné ruky nebo ho v jedné ruce držet při různých kličkách, střely mají větší rychlost a rotaci. Díky lepidlu je házená mnohem rychlejším sportem, přihrávky jsou přesnější a míč tolik nepadá z ruky. Bez lepidla se už dnešní házená neobejde (Pařík, 2015).

Původ házenkářského lepidla pochází z Československa. Českoslovenští házenkáři dříve používali štěpařský vosk k roubování stromů, s ním objížděli různé světové akce. Štěpařský vosk se tak stal populárním a žádaným i v zahraničí. Jelikož doba pokročila a štěpařský vosk nebyl tolik kvalitní a míč často vypadal házenkářům z rukou, začala se vyrábět speciální házenkářská lepidla, jež jsou mnohem kvalitnější a šetrnější (Němý, 2010).

Lepidlo se začíná používat od starších kategorií, většinou dorostenců a dorostenek, kteří přechází na míče o velikost větší. Lepidlo jim slouží především k tomu, aby míče nepadaly z ruky. Na střídačce je umístěná krabička s lepidlem, ze které si každý hráč, který jde na palubovku, bere. Většina hráčů má lepidlo také na vnitřní straně boty, na níž je nalepený kousek náplasti, na kterou se lepidlo dává. Házenkář má tak lepidlo neustále k dispozici.



Obrázek 9: Házenkářské lepidlo 1 (zdroj: vla)



Obrázek 8: Házenkářské lepidlo 2 (zdroj: vlastní)

Dresy

Všichni hráči jednoho družstva musí mít na palubovce jednotné oblečení stejné barvy. Soupeřící týmy musí jít od sebe dobře rozeznat. Kromě hráčů na hřišti se musí barevně odlišovat i oba brankáři, a to nejen od sebe navzájem, ale také od obou družstev v poli. Každý hráč, který nastoupí k regulárnímu zápasu, musí mít zřetelně viditelné číslo zepředu i zezadu na dresu, barva čísel se musí výrazně odlišovat od barvy dresů. Stejně jako házenkáři na palubovce se musí od ostatních odlišovat také rozhodčí na hřišti (Tůma, 2022).



Obrázek 10: Házenkářský dres zepředu (zdroj: vlastní)



Obrázek 11: Házenkářský dres zezadu (zdroj: vlastní)

Chrániče

Házená je tvrdý a kontaktní sport, což má za následek spousty ostrých střetů, po kterých končí házenkáři často na zemi. A i to je důvod, proč někteří z nich nosí chrániče. Jedná se o chrániče na kolena a lokty, jež chrání před spálením pokožky a tlumí nárazy, jichž je v házené mnoho. Kromě chráničů na kolena a lokty se v ojedinělých případech používají chrániče na zuby. Ovšem s chrániči na zuby hraje naprosté minimum házenkářů.



Obrázek 13: *Chrániče na kolena* *Chrániče na lokty*
(zdroj: vlastní) (zdroj: vlastní)

Branka

Házenkářské brány o rozměru 2×3 metry jsou umístěny uprostřed brankové čáry a kolem nich je brankoviště. Každá branka musí být dobře upevněna a na každé brance musí být zavěšena síť tak, aby v ní při skórování zůstal míč. Brány musí být dobře viditelné, proto je potřeba, aby byly natřeny dvěma různými barvami odlišnými od pozadí. Většinou se jedná o barvu červenou a bílou, popřípadě černou a bílou (Tůma, 2022).



Obrázek 14: *Házenkářská brána* (zdroj: vlastní)

2.7 Základní házené

organizace

Základní házenkářské organizace slouží k zastřešování největších házenkářských událostí jako jsou olympijské hry, mistrovství světa a mistrovství Evropy. Jedná se o organizace, které pod sebou mají jednotlivé házenkářské federace. IHF zaštiťuje házenou ve světě, EHF v Evropě a ČSH v České republice. Všechny organizace se skládají z několika orgánů, v čele každé organizace je vždy prezident, jenž má veškerou výkonnou moc.

International Handball Federation (IHF)

IHF neboli Mezinárodní házenkářská federace je správní a kontrolní organizace pro házenou a plážovou házenou. Zodpovídá za organizaci všech hlavních mezinárodních turnajů, společně s MOV (Mezinárodní olympijský výbor) organizuje olympijské hry plus kvalifikace na ně a samostatně zodpovídá za MS mužů, žen, juniorů a juniorek (IHF, 2022).

IHF byla založena 11. 7. 1946 na prvním kongresu v Dánsku v Kodani za přítomnosti třiceti pěti delegátů z osmi federací a prvním prezidentem Mezinárodní házenkářské federace byl zvolen Švéd

Gösta Björk. Na kongresu se sjednotila a ucelila pravidla házené a byla ustanovena organizace IHF (Zatřková, 1991).

V současnosti sídlí IHF v Basileji ve Švýcarsku, kde má svůj stálý generální sekretariát. Současným prezidentem je od roku 2000 bývalý reprezentant Egypta v házené Dr. Hassan Moustafa. Pod organizací IHF spadá dohromady dvě stě devět národních federací s tím, že každá z těchto zemí zaujímá své místo v jedné ze šesti regionálních konfederací. Mezi regionální konfederace se řadí Afrika, Asie, Evropa, Jižní a Střední Amerika, Oceánie a Severní Amerika a Karibik (IHF, 2022).

European Handball Federation (EHF)

Evropská házenkářská federace (EHF) je organizace, které zastřešuje evropskou házenou, evropskou plážovou házenou a házenou na vozíku a spadá pod IHF jako jedna ze šesti regionálních konfederací. Aktuálně má padesát členských federací plus dvě přidružené (Anglii a Skotsko) (EHF, 2022).

Hlavním cílem EHF je rozvoj házené a lidí, kteří se na chodu organizace podíli. EHF má na starosti organizaci ME mužů, žen, juniorů, juniorek, dorostenců a dorostenek plus kvalifikace, jež jsou nedílnou součástí startu na ME. Kromě ME zastřešuje EHF evropské soutěže, například Ligu Mistrů EHF a soutěže Evropského poháru EHF, mezi něž patří Evropská liga EHF a Evropský pohár EHF (EHF, 2022).

EHF byla založena 17. 11. 1991 v Berlíně a prvním prezidentem byl zvolen Staffan Holmqvist ze Švédska. O necelý rok později bylo sídlo EHF přesunuto do hlavního rakouského města, do Vídně. Současným prezidentem Evropské házenkářské federace je Rakušan Michael Wiederer, jenž byl poprvé zvolen v roce 2016, v roce 2021 byl na kongresu ve Vídni znovu zvolen a ve své činnosti pokračuje dodnes (EHF, 2022).

Český svaz házené (ČSH)

„Český svaz házené, z.s. (Czech Handball Federation) je zájmovým spolkem fyzických a právnických osob provozujících házenou. Hlavním posláním ČSH je organizování a provozování házené, jakožto veřejně prospěšné činnosti. ČSH je sportovní svaz, který jedná svým vlastním jménem a na vlastní majetkovou odpovědnost“ (Český svaz házené, 2020).

ČSH byl založen společně se Slovenským svazem házené (SZH) v roce 1968, kdy nesl název Československý svaz házené (ČSSH). Samostatným svazem se stal až po rozpadu Československa roku 1993. Prvním prezidentem svazu byl jmenován Jaroslav Hlavatý. V současnosti sídlí ČSH v Praze a prezidentem je od roku 2021 již bývalý český reprezentant Ondřej Zdráhala, jenž se na úkor této činnosti vzdal své hráčské kariéry (Český svaz házené, 2020).

ČSH je hlavní a nejdůležitější házenkářskou organizací v České republice. Mezi její základní činnosti patří zejména organizace a řízení házenkářských soutěží v ČR, zabezpečení nejen českých

klubů, ale také všech reprezentačních kategorií. ČSH se stará o rozvoj házené, zastupuje její zájmy v mezinárodních organizacích a zabezpečuje vzdělávání a odbornou výchovu v oblasti házené. (Český svaz házené, 2020).

V mezinárodní sféře spadá ČHS pod Mezinárodní házenkářskou federaci (IHF) i pod Evropskou házenkářskou federaci (EHF). V České republice je ČSH členem Českého olympijského výboru (ČOV) a České unie sportu (ČUS). Mezi členy ČSH patří nejen fyzické osoby, jakožto hráči, trenéři, rozhodčí, delegáti a ostatní, kteří se podílí na chodu české házené, ale i právnické osoby, což jsou tělovýchovné jednoty nebo sportovní kluby (Český svaz házené, 2020).

3 Základní informace o zpracování a pořízení videa

Video je nejmodernější technika využívaná k zachycení zvuku a obrazu zároveň. Ve skutečnosti se jedná o více než deset obrázků v jedné sekundě za sebou, které lidské oko nedokáže vnímat jako jednotlivé obrazy. Obrázky lidem začínají splývat a mají pocit, že se před nimi odehrává dynamický děj. Video dokáže zaznamenat přítomný okamžik, videozáznam lze ihned po natočení prohlédnout a zkontrolovat. Výhodou současné doby je to, že je video přístupné komukoliv (Lajdar, 2013).

3.1 Využívaná technika

V kapitole je pospaná technika, jenž byla využívána během natáčení všech videí. Jedná se jak o akční kamery, tak fotoaparáty – zrcadlovky.

GoPro Hero7 black

Celosvětově se jedná se o jednu z nejlepších akčních kamer, která vyšla v roce 2018. GoPro zvládne natáčet 4K video, za sekundu vytvoří šedesát snímků. GoPro je vybaveno dotykovým displejem, uživatelům je tak umožněna snazší manipulace a práce. Na GoPro Hero7 black byla natáčena většina videí. Některé printscreeny z těchto videí jsou využity jako fotografie do bakalářské práce (Dziobek, 2018).

GoPro Hero4 Black

Akční kamera GoPro Hero4 Black nabízí záznam FullHD videa a je s ním možnost pořizovat kvalitní 12Mpx fotografie rychlostí třicet snímků za sekundu. Záběry z GoPro Hero4 jsou ostré a kvalitní. Na Gopro Hero4 byl dotočen zbytek videí, která jsou součástí videopříručky (Megapixel.cz, 2014).

Nikon D5100

Nikon D5100 je digitální jednooká zrcadlovka s výklopným a otočným monitorem. Vlastní funkci dynamického rozsahu, tudíž fotograf dokáže poříditi mnoho kvalitních záznamů z libovolného úhlu. Na zrcadlovku byla pořizována většina fotografií, jež jsou vložena do bakalářské práce (Nikon.cz, 2022).

3.2 Software na stříhání a úpravu videí

Na stříh a úpravu videa byl využíván program Adobe Premiere Pro. Jedná se o software, s jehož pomocí a nástroji je možnost vytvoření kvalitně sestříhaného a upraveného videa. Videa lze různě upravovat, přidávat efekty, využívat vlastní animovanou grafiku s titulky nebo profesionální šablony. Je možnost vložení vlastní hudby pro zvukový doprovod (Adobe.com, 2022).

Hudba

Hudba ve videích byla vybírána ze zvukové knihovny z YouTube. Jedná se o hudbu, která je volně přístupná a dále šiřitelná, tudíž je možné video dále využívat. Hudba je ztlumená, aby nijak výrazně nerušila sledující, kteří musí během videa stíhat číst titulky a popisky.

Titulky

Ke každému videu byly vytvořeny titulky, které seznamují sledující s daným cvikem a jeho provedením. Popisky jednotlivých cviků jsou na daném záběru po celou dobu, aby byli sledující schopni zároveň sledovat video, na kterém se provádí cvičení a byli schopni přečíst si celý popis.

4 Multimediální příručka

Multimediální příručka se skládá z osmi videí, která by měla sloužit jako základní příručka pro hraní házené na druhém stupni základních škol. Příručka je tvořena z nejdůležitějších a nejzákladnějších prvků házené, které by měly dopomoci k pochopení házené jako hry. Po zhlédnutí videí a přečtení bakalářské práce by měl být člověk schopen zahrát si házenou podle pravidel.

4.1 Seznámení a manipulace s míčem

Základním krokem k začátku hraní jakéhokoliv míčového sportu je seznámení s míčem a základní manipulace s míčem, jež poslouží každému začínajícímu hráči k rozvoji jemné motoriky. Díky osvojení těchto základních dovedností může každý začínající házenkář přistoupit k jednotlivým složitějším cvičením jako jsou přihrávky, chytání míče, střelba, driblínek nebo uvolnění s míčem. Prvním základem, který musí každý házenkář umět, je správně držet míč. Míč se drží všemi prsty, nedrží se v dlaních.



Obrázek 15: Správné držení míče z boku (zdroj: vlastní)



Obrázek 16: Správné držení míče zespoda (zdroj: vlastní)

Přendávání míče

Prvním cvičením je přendávání míče kolem hlavy, trupu a nohou – tzv. osmičky mezi nohama. U cvičení by se měl každý hráč soustředit na to, aby měl lehce pokrčené nohy v kolenou, čímž si zajistí lepší stabilitu. Míč by měl hráč pevně svírat konečky prstů (základní chybou je mít položený míč pouze na dlaních). Přendávání míče je prováděno z pravé ruky do levé oběma směry.



Obrázek 18: Přendávání míče kolem hlavy (zdroj: vlastní)



Obrázek 17: Osmičky mezi nohama, (zdroj: vlastní)

Kutálení míčem

Kutálení míčem ze strany na stranu (od jedné nohy k druhé) je základní dovedností a zařazuje se už u her pro nejmladší děti. Hráč by se měl soustředit na to, aby měl pokrčené nohy v kolenou a zapojil zápěstí. Složitější je cvičení, při kterém hráč kutálí míč po zemi tak, aby „obkreslil“ osmičku mezi nohama. U druhého cviku je důležité mít rozkročené nohy, lehce pokrčené nohy a uvolněná zápěstí. Druhý cvik by měl být prováděn v obou směrech (Borová, 2012).



Obrázek 19: Osmička mezi nohama po zemi (zdroj: vlastní)

Vyhazování míče

Předposlední kategorií je klasické vyhazování míče oběma rukama svisle nad sebe. U cviku se nesnažíme vyhazovat míč co nejvýše, ale správným směrem, tj. rovně svisle nad sebe. Pokud házenkáři cvik zvládají, mohou si ho ztížit tím, že míč vyhodí nad sebe a přidají tlesknutí pod míčem. Míč, který padá dolů, musí hráči chytit dříve, než dopadne na zem.



Obrázek 20: Vyhazování míče nad hlavu (zdroj: vlastní)

Přehazování míče

Přehazovat míč je možné buďto z jedné ruky do druhé, nebo oběma rukama zepředu dozadu. První varianta je jednodušší, hráč by měl mít pokrčené nohy v kolenou, dlaně rozevřené směrem nahoru a v upažení přehazovat míč z jedné strany na druhou. Při chytání míče ze vzduchu by měl hráč dopad míče utlumit pokrčením nohou v kolenou, z dlaně by měl hráč vytvořit tzv. mističku – roztažené a mírně pokrčené prsty, aby se míč dobře chytal. Míč je možné přehazovat před tělem, nebo přes hlavu (Tůma, 2004).

Druhá, těžší varianta, je přehazování míče zepředu dozadu. Pokud směřuje míč zepředu dozadu, je důležitá výška nadhozu, čím výše míč letí, tím těžší je ho chytit. Základem je vyhození míče, které je provedeno těsně nad hlavou. Hráč má mírně pokrčené nohy, míč drží v prstech oběma rukama v předpažení. Po přehození míče přes hlavu chytá míč v zapažení za tělem. Podstatné je, aby se hráč nehrbil, pokud se hráč vyhrbí, míč nedopadne do rukou, ale odrazí se od zad a dopadne na zem. U druhého směru – zezadu dopředu – je naopak vyhrbení důležité. V mírném stoju rozkročném drží hráč míč v zapažení za zády. Zapažením vyhodí hráč míč vzhůru směrem nad hlavu a před tělem by ho měl chytit dříve, než dopadne na zem (Tůma, 2004).



Obrázek 21: Přehazování míče ze strany na stranu (zdroj: vlastní)



Obrázek 22: Přehazování míče zepředu dozadu (zdroj: vlastní)

4.2 Chytání míče

Správné zpracování a chycení míče je důležitou dovedností k tomu, aby mohla být realizována přihrávka, nebo střela. U začátečníků je důležité chytat míč oběma rukama, jedná se o základní chycení, tzv. vrchní chycení obouruč. Podstatné je, aby trup hráče směřoval směrem, kterým přiletí míč, paže by měly být předpaženy a dlaně směřovat vpřed. Prsty na dlaních musí být mírně roztaženy a pokrčeny. V momentě, kdy se prsty dotknou míče, náraz se utlumí pokrčením loktů. Ruka s míčem by po chycení míče měla automaticky směřovat do základního postavení u přihrávky, tj. rameno nad loket, aby hráči nemohl být míč odebrán. Nejčastější chybou je, že paže nesměřují vstříc míči a hráč nemá roztažené a pokrčené prsty (Tůma, 2002).

U starších kategorií je časté vrchní chytání jednoruč, které je ovlivněno tím, že házenkáři přecházejí do vyšších kategorií, dochází ke změně velikosti míče a používání lepidla. Díky lepidlu je pro hráče snadné zpracovat míč jednou rukou. Házenkáři na vrcholové úrovni tak často zpracují míč svojí dominantní rukou a mohou rovnou přihrávat, nebo střílet. Lepidlo zajišťuje rychlejší hru a míč nepadá z ruky.



Obrázek 23: Chytání míče
(zdroj: vlastní)

4.3 Příhrávka¹

Příhrávka je považovaná za útočnou činnost jednotlivce, jejímž hlavním úkolem je dopravit míč ke spoluhráči. Začátečníci si díky příhrávce uvědomí, že na hřišti nejsou sami a musí spolupracovat, aby dopravili míč do brány. Příhrávek je v házené několik, nejčastěji se využívá příhrávka vrchem jednoruč. Každý zdatný házenkář by měl být schopen přihrát na kteroukoliv vzdálenost, ať se jedná o vzdálenosti krátké, střední i dlouhé, které se nejčastěji realizují při rychlých protiútocích. Zdatnější házenkáři by měli zapojovat i svoji nedominantní ruku.

Příhrávka jednoruč

Jedná se o nejvyžívanější příhrávku v házené, jež by měli zvládat i začátečníci, kteří s házenou začínají. Klíčová je zejména proto, že se jedná o způsob hodů důležitý nejen u příhrávky, ale zejména u střelby.

a) Příhrávka vrchem jednoruč – vzduchem

U příhrávky vrchem jednoruč je nejdůležitější mít vepředu souhlasnou nohu (tzn. praváci mají vepředu nohu levou, leváci mají vepředu nohu pravou). Důležité je, aby hráči drželi míč všemi prsty, ne v dlaních. Rameno musí být při odhodu nad loktem, směr a přesnost příhrávky je dána pohybem zápěstí v okamžiku, kdy míč opouští prsty. Příhrávka vrchem jednoruč je nejrychlejší a nejpřesnější.

¹ Popisováno z pohledu praváka.



*Obrázek 24: Základní postoj u přihrávky
(zdroj: vlastní)*

b) Přihrávka vrchem jednoruč – o zem

Přihrávka o zem je nejčastěji využívaná při hře do pivota, nebo při dohrání akce ze spojek na křídla. Přihrávka o zem na pivota projde lépe než přihrávka vzduchem, a to z důvodu, že na brankovišti se pohybuje mnoho protihráčů, kteří přihrávky vzduchem zachytí lépe než přihrávky o zem. Jedná se o jistější a lépe zpracovatelnou přihrávku pro pivota.

U přihrávky vrchem jednoruč je nejdůležitější mít vepředu souhlasnou nohu (tzn. praváci mají vepředu nohu levou, leváci mají vepředu nohu pravou). Důležité je, aby hráči drželi míč všemi prsty, ne v dlaních. Rameno musí být při odhodu nad loktem, směr a přesnost přihrávky je dán pohybem zápěstí v okamžiku, kdy míč opouští prsty. Míč by měl správně dopadnout blíž k hráči, kterému je přihrávka adresována.

Přihrávky obouruč

Obecně jsou přihrávky obouruč v házené využívány mnohem méně než přihrávky jednoruč. Je důležité je zmínit, zejména u začátečníků hrají důležitou roli. Například minižáci a minižákyně využívají přihrávky obouruč nejčastěji, protože v nich mají větší jistotu a dohodí dál. Využití závisí na velikosti míče, čím je pro házenkáře míč větší, tím více se uchylují k přihrávkám obouruč (myšleno u kategoriích, které nemohou využívat lepidlo).

a) Přihrávka vrchem obouruč

U přihrávky vrchem obouruč je důležité, aby měl hráč pokrčené nohy v kolenou, nohy buďto na šíři ramen, nebo jednu nohu před tělem. Míč drží hráč v prstech, které jsou lehce pokrčené a roztážené

od sebe, palce směřují k sobě. Dlaně a prsty míří při výchozí pozici vzad, lokty směřují vpřed. Při odhodu míče dochází k propnutí paží v loktech, důležitá je práce zápěstí. Pokud je v době odhodu jedna noha před tělem, je nutné na ni přenést váhu.



Obrázek 25: Přihrávka vrchem obouruč
– základní postoj (zdroj: vlastní)



Obrázek 26: Přihrávka vrchem obouruč
– odhod (zdroj: vlastní)

b) Přihrávka trčením obouruč

U přihrávky trčením obouruč by měl mít hráč pokrčené nohy v kolenou, nohy buďto na šíři ramen, nebo jednu nohu před tělem. Míč držet v prstech, lokty mít u těla, palce směřovat k sobě (hráč by měl z prstů vytvořit tzv. trojúhelník). V době odhodu by mělo dojít k propnutí paží v loktech, směr odhozu určuje zápěstí. Pokud je v době odhodu jedna noha před tělem, je důležité na ni přenést váhu.



Obrázek 27: Trojúhelník (zdroj: vlastní)



Obrázek 29: Přihrávka trčením obouřuč – základní postoj (zdroj: vlastní)



Obrázek 28: Přihrávka trčením – odhod (zdroj: vlastní)

Cvičení

Trénink přihrávky může být pojat i zábavnější formou. Většinou se jedná o cvičení ve dvojicích se dvěma míči. Přihrávky se u těchto cvičení často kombinují.

a) Přihrávka o zem a vrchem

Hráči stojí naproti sobě a každý z nich má v ruce jeden míč. Jeden z míčů se hází neustále vrchem – vrchní přihrávka jednoruč, druhý chodí o zem. Je důležité, aby hráči odhazovali míče ve stejnou dobu.

b) Přihrávka obouřuč trčením a přihrávka obouřuč vrchem

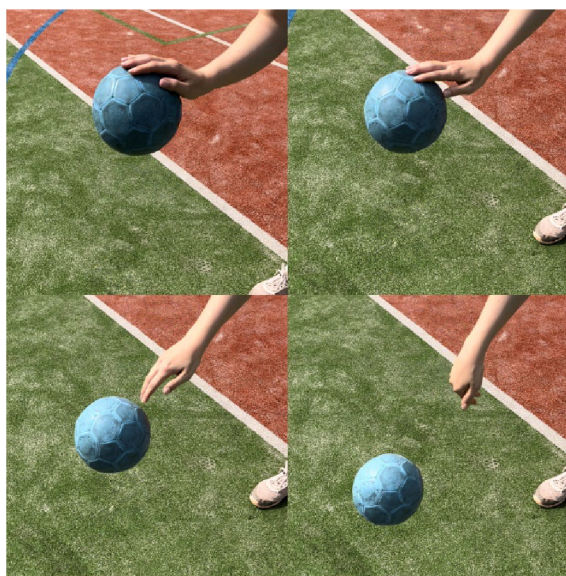
Hráči stojí naproti sobě a každý drží v ruce jeden míč. Stejně jako u předešlého cvičení i zde je určen jeden míč, který se hází trčením obouřuč – jedná se o prudší přihrávku, která jde směrem na prsa hráče, jenž přihrávku přijímá. Druhý míč se hází vrchem obouřuč, je potřeba, aby míč letěl menším obloučkem. Míče by se ve vzduchu neměly srazit. Hráči musí odhazovat míče ve stejnou chvíli.

c) Přihrávka levou a pravou rukou

Hráči stojí naproti sobě a každý z hráčů má v ruce jeden míč. Výchozí poloha je držení míče v pravé ruce. Pravou rukou hráči ve stejnou chvíli odhazují míče a chytají letící míč od spoluhráče do levé ruky. Z levé ruky míč odhazují spoluhráči do pravé ruky. Takle situace se opakuje několikrát po sobě.

4.4 Driblink

Driblink je jednou z nejčastějších variant, kterou házenkář využívá, pokud se potřebuje uvolnit s míčem. Jedná se o tzv. odrazení míče od země, které závisí na tom, jakou silou se házenkář do míče opře. Čím je síla vyšší, tím výše míč vyskočí. Pohyb vychází z předloktí a zápěstí, prsty na ruce by měly být roztažené a mírně pokrčené, aby vytvořily tzv. místičku. Nejčastější chybou je tzv. plácání do míče, kdy dlaň není uvolněná a pohyb vychází z celé horní končetiny (Tůma, 2002).

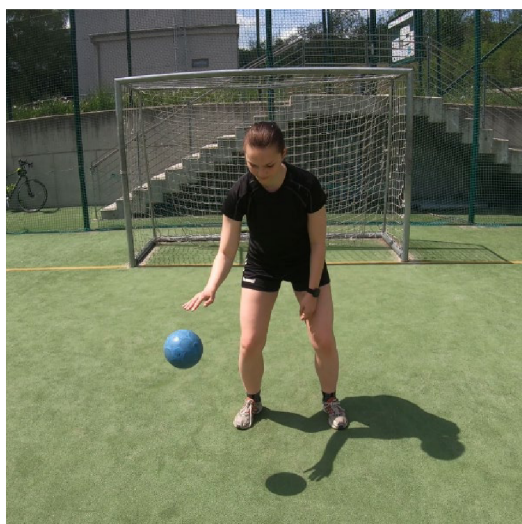


Obrázek 30: Driblink – práce zápěstí
(zdroj: vlastní)

Driblink můžeme dělit na nízký, střední a vysoký. V házené se nejčastěji využívá driblinku středního, tj. driblink do výšky pasu. Střední driblink je nejúčinnější, nízký a vysoký vedou hráče ke zpomalení v době uvolnění, které musí být co nejrychlejší. Dále se driblink dělí na střídavý a driblink jednoruč. Při driblinku střídavém dochází ke střídání pravé a levé ruky, při driblinku jednoruč dribluje hráč buďto pouze pravou, nebo levou rukou (většinou dává přednost dominantní ruce). Poslední dělení driblinku je na driblink jednoúderový a víceúderový. Při driblinku jednoúderovém si hráč klepne míčem o zem pouze jednou, při driblinku víceúderovém je možné bez zastavení předriblovat celé hřiště. Driblink jednoúderový se využívá často při uvolnění s míčem pomocí klíček, driblink víceúderový zejména při rychlém protiútku.

Driblink na místě

Základní dovedností je zvládat driblink na místě, až poté se začínající hráči mohou posunout k driblování za chůze a při běhu. Základní postoj je na špičkách ve sníženém postoji na pokrčených nohou. Míč se odráží od země sklápěním zápěstí (Borová, 2012).



Obrázek 31: Driblink – základní postoj (zdroj: vlastní)

Pokud házenkář zvládne driblink na místě, může se přesunout ke složitějším cvičením. Postupně by měl přecházet ze základní postoje do složitějších poloh – dřep, sed, leh na břicho, leh na zádech – a po celou dobu driblovat. Tyto cviky nejsou o rychlosti, hráč by neměl nikam spěchat, důležité je, aby byl soustředěný a měl míč celou dobu pod kontrolou. Mohou se střídát driblující ruce (Borová, 2012).



Obrázek 32: Driblink v sedu (zdroj: vlastní)

Driblink za chůze

Pokud hráč nemá problém s driblinkem na místě, měl by být schopen zvládnout driblink za chůze. Při chůzi je možné driblovat jednoruč, nebo střídá pravou a levou ruku, tzv. driblink střídavý. Nejtěžší variantou je driblink při chůzi vzad. Hráč by se při driblinku v pohybu měl vyvarovat neustálému očnímu kontaktu s míčem.



Obrázek 33: Driblink za chůze (zdroj: vlastní)

Driblink při běhu

Nejtěžší variantou je driblink při běhu. Stejně jako u chůze může hráč využít driblink jednoruč nebo driblink střídavý. Po zvládnutí driblinku popředu, se může házenkář přesunout k driblinku pozadu. Hráč by se při driblinku v pohybu měl vyvarovat neustálému očnímu kontaktu s míčem. Driblink při běhu může být prováděn i zábavnější formou. Trenér/učitel může postavit různé slalomy a opičí dráhy.



Obrázek 34: Driblink při běhu (zdroj: vlastní)

4.5 Střelba²

Střelba v házené je považovaná za finální činnost útočníka, jehož cílem je dát branku. Úspěšnost či neúspěšnost střelby závisí na mnoha faktorech. Jedná se o dynamické vlastnosti (rychlost, rotace, dráha míče), vzdálenost a úhel, pod kterým útočník střelí, pohyb těla střelce (střelba z místa, z výskoku,

² Střelba a správná technika střelby je popisována z pohledu praváka.

v pádu), výhodnost pozice, do níž se střelec dostal a překvapivost. O úspěšné střelbě nerozhoduje pouze střelec. Efektivita střelby závisí na činnostech, které střelbě předchází – přihrávky, uvolnění apod. Rozhodujícím činitelem je obrana a kvalita brankáře (Jančálek, 1990).

Nácvik střelby

U střelby je důležité začínat postupně. Je dobré začít nácvikem, u kterého si hráč osvojí správnou techniku a provedení střelby. Následně pokračuje se střelbou ze země pouze z nákroku, poté přidá tři kroky, jako poslední provádí střelbu z výskoku.



Obrázek 36: Střelba z nákroku ze země (zdroj: vlastní)



Obrázek 35: Střelba z nákroku z výskoku (zdroj: vlastní)

a) Střelba o zeď

Střelec stojí přibližně sedm metrů od stěny/zdi a z jednoho nákroku střílí proti zdi – ne co nejtvrději střelou. Cílem cvičení je trénink správné techniky. Hráč drží míč v pravé ruce všemi prsty, ne v dlaních, při střelbě je pravý loket nad pravým ramenem a přesnost i směr přihrávky je dán pohybem zápěstí v době, kdy míč opouští prsty. U nácviku střelby je důležité, aby měl hráč ve předu levou nohu, jenž je ve výchozí poloze mírně pokrčená, v době střelby je na ni přenesena váha.

b) Střelba ze šesti/devíti metrů

Při střelbě ze šesti metrů vycházíme z předešlého cvičení. Hráč drží míč v pravé ruce všemi prsty, ne v dlaních, při střelbě je pravý loket nad pravým ramenem a přesnost i směr přihrávky jsou dány pohybem zápěstí v době, kdy míč opouští prsty. Při zakončení má hráč ve předu levou nohu, na kterou v době střelby přenáší váhu. Existuje několik variant střelby ze šesti a devíti metrů (z místa, z nákroku, ze tří kroků).

Střelba z pozice křídla

Hráči na postu křídel střílí především z naskoku z brankoviště. Většinou se jedná o dohrání akce, střílí tak z malého úhlu. Aby křídla vstřelila branku, musí si úhel více otevřít. To mohou díky naskoku šikmo ke středu brankoviště, naskok musí být co nejvyšší, stejně jako střelecká ruka. Pokud se jim podaří dobře si otevřít úhel, jsou schopni brankáře obstřelit nebo přehodit. Pokud je úhel natolik malý, že je minimální šance na gól, některá křídla dohrávají útočnou akci na pivota, který stojí na čáře brankoviště čelem k nim, nebo na protilehlou stranu na křídlo. Důležitým úkolem křídel je běhat do rychlých protiútoků. Často se křídla ocitají tváří v tvář brankáři a zakončují akci ze středu hřiště mezi devíti a šesti metry. Občas si křídla vytváří střeleckou pozici sama, kdy se snaží obejít hráče jeden na jednoho, uvolňují se pomocí kliček, z prostoru křídla se nejčastěji jedná o tzv. otočku, při které se otočí kolem hráče a vystřelí, v menší míře se využívá klička do L nebo ruská klička (Tůma, 2002).



*Obrázek 38: Střelba z levého křídla
(zdroj: vlastní)*



*Obrázek 37: Střelba z pravého křídla
(zdroj: vlastní)*

Střelba z pozice spojek

Z pozice spojky se střílí nejčastěji z větší vzdálenosti, většinou z devíti a více metrů. Nejúčinnější je střelba z výskoku. Při střelbě z výskoku by měl míč opouštět ruku střelce v nejvyšším bodě, do kterého se hráč dostane. Právě díky výskoku je střelec schopen dostat se nad úroveň bránících hráčů a vstřelit branku. Spojky využívají i střelbu ze země, buďto podstřel, při kterém je paže pod úrovní pasu, tzv. spodní střela jednoruč, nebo klasicky vrchem. Míč při střelbě ze země prochází většinou těsně kolem bránícího hráče, střela bývá pro brankáře skrytá a těžko chytatelná. Pokud hráči z pozic spojek nestřílí z dálky, často obcházejí obránce jeden na jednoho a střílí z pozice brankoviště, tzn. uvolňují se pomocí kliček. Spojky nejčastěji využívají kličku do L a ruskou kličku (Tůma, 2002).



Obrázek 39: Podstřel z levé spojky (zdroj: vlastní)



Obrázek 40: Střelba ze země z levé spojky (zdroj: vlastní)



Obrázek 41: Střelba z výskoku z levé spojky (zdroj: vlastní)

Střelba z pozice pivota

Pivoti se jako jediní pohybují neustále na hranici brankoviště mezi bránícími hráči. Jsou pod neustálým dohledem, snaží se uvolnit a najít si volný prostor, aby mohli dostat přihrávku. Stejně jako křídla střílí pivoti nejčastěji z naskoku z brankoviště. Jejich pozice se může zdát pro vstřelení gólu nejsnazší, jsou nejbližší brankáři, ale není tomu tak. Kolem pivotů jsou neustále bránící hráči, málokdy se stane, že pivot vystřelí na bránu bez toho, aby byl bráněn a držen za dres/část těla. Při většině svých zakončení jsou faulováni a zakončují v pádu. Pivoti stojí zády k brankáři, při zpracování přihrávky provádí tzv. otočku, kterou se obtočí kolem obránce, aby mohli vystřelit směrem na bránu. Mezi další

důležité úkoly pivotů se řadí běhání do rychlých protiútoků. Často se pivoti ocitají tváří v tvář brankáři a zakončují akci ze středu hřiště mezi devíti a šesti metry (Tůma, 2002).



Obrázek 42: Střelba z pivota (zdroj: vlastní)

4.6 Uvolnění

s míčem³

Pokud hráč nevyužije k uvolnění driblink, má možnost udělat maximálně tři kroky. Pomocí tři kroků je schopen oklamat protihráče pomocí klíček. Spojky a křídla využívají těchto úhybných manévrů v postupném útoku při pronikání skrze obranu. Jakmile se dostanou přes obránce mohou přihrát, nebo vystřelit (Jančálek, 1990).

Výchozí okamžik začíná při zpracování míče, při kterém dopadne hráč většinou na obě nohy, jež jsou na stejné úrovni na šíři ramen. Hráč má v téhle pozici tu výhodu, že může vykročit libovolnou nohou dopředu. Pro obránce je těžké předpovídat další postup útočníka (Tůma, 2015).

L únik – klička do L

Jedná se o uvolnění, které je prováděno na stranu střelecké paže. První krok levou nohou je prováděn vlevo od obránce a jedná se o krok klamavý, jehož cílem je oklamat obránce, že hráč bude pokračovat v tom směru, ve kterém začal. Následuje krok pravou nohou, který je proveden vpravo od obránce, třetí závěrečný krok je krok levou nohou, jenž směřuje lehce za obránce. Útočník se dostává do střelecké pozice, ze které může dát branku (Tůma, 2015).

³ Uvolnění s míčem pomocí klíček je hráč schopen provést po zvládnutí dílčích úkolů jako jsou přihrávka, driblink a střelba. Všechny klíčky budou popisovány z pohledu praváka, tedy hráče, jehož dominantní ruka je pravá a odráží se z levé nohy.

Ruská klička

Hráč dopadne naráz na obě nohy těsně před obránce, pravou nohou vykračuje doleva (napravo od obránce) a pravou rukou si přehodí ruku s míčem přes bránícího hráče. Následuje krok levou nohou, který směřuje lehce za obránce a hráč se dostává do střelecké pozice. Klička nese název ruská, protože ji nejčastěji využívají hráči ze zemí východní Evropy (Tůma, 2015).

Obrátka

Obrátka neboli otočka je klička, kterou nejčastěji využívají hráči na pozici pivota nebo křídla. Pivoti a křídla využívají této kličky z důvodu svého postavení vůči bráně, pivoti stojí k bráně i obráncům zády, křídla zase stojí k bráně i obráncům bokem. Obrátka se může provádět jak na pravou, tak na levou stranu, záleží na postavení útočníků i obránců (Jančálek, 1990).

Hráč se otáčí kolem svislé osy, podle herní situace, ve které je. Volí obrátku buďto po ruce (strana střelecké paže) nebo obrátku přes ruku (strana nestřelecké paže). Hráč stojí zády k obránci a rotuje celým tělem. U obrátky přes ruku vykračuje hráč pravou nohou, jenž kříží přes levou, po dopadu na pravou nohu se odrazí a dopadá na levou, ze které se odrazí a střílí na bránu. U obrátky po ruce vykračuje levou nohou za obránce a rovnou se z nohy odráží a střílí (Tůma, 2015).

4.7 Obrana

Jednou ze dvou základních činností jednotlivce v házené je obranná činnost. Cílem každého obránce je podle předepsaných pravidel zamezit útočníkovi vystřelit a skórovat. Obrana může být osobní, kombinovaná nebo zónová, záleží na systému, jež si každý tým zvolí. U začátečníků je dobré začínat s osobní obranou, při které si každý hráč hlídá konkrétního protihráče. Každý hráč tak ví, koho má bránit a nestane se, že by byl zničehonic jeden hráč volný. Osobní obrana se ve výkonnosti a vrcholové házené využívá minimálně, a to především z důvodu, že je obrana otevřená a je jednoduché skrze ni projít, zejména jeden na jednoho. Naopak zónová obrana je pro házenou typická. Každý hráč brání na svém postu, nikam se během obranné fáze nepřesouvá (Jančálek, 1990).

Základní obranný postoj

Základní postoj obránce je na mírně rozkročených pokrčených nohách na špičkách, aby byl obránce schopen kdykoliv přistoupit k útočníkovi. Ruce by měly být vzpaženy, zpevněny a mírně pokrčeny v loktech. Obránce musí stát čelem k útočníkovi a neměl by mu poskytnout příliš volného prostoru. Mezi základní chyby patří napnuté nohy, váha na patách, při pohybu křížení nohou – dochází ke špatné koordinaci. Často má obránce ruce u těla, není tak připraven na kontakt s útočníkem, nebo na střelu. Za chybu se považuje také postavení obránce zády k míči a k obránci (Tůma, 2002).



*Obrázek 43: Základní obranný postoj
(zdroj: vlastní)*

Cval stranou

Cval stranou je základní pohyb obránce po brankovišti. Obránce je na špičkách na pokrčených nohách se vzpaženýma rukama, které jsou na šíři ramen a mírně pokrčené a pohybuje se ze strany na stranu. Při cvalu stranou je dobré vymezit kužely dané území na brankovišti, ve kterém bude hráč provádět obranu v pohybu.



Obrázek 44: Cval stranou (zdroj: vlastní)

Přístupování k útočníkovi

Přístupování k útočníkovi je základní obsazení hráče bez míče i s míčem. Útočník stojí čelem k bráně (v základním postavení při střelbě ze země) na čáře devíti metrů. Obránce proti němu vystupuje, pokud je útočník pravák, levá ruka obránce směřuje na pravou paži útočníka, ve které drží míč. Pravá ruka obránce míří na levé rameno útočníka. Pokud je útočník levák, provádí cvičení tak, jak je vidět na obrázku níže. Obránce je po celou dobu v pohybu v základním obranném postavení. Proti útočníkovi může vystartovat buďto na nějaký povel – písknutí, tlesknutí – nebo má na brankovišti rozmístěné dva kužely, naproti kterým stojí útočníci s míčem v ruce. Mezi kužely se pohybuje cvalem stranou (předchozí cvičení) a u kuželu vyběhává dopředu směrem k útočníkovi.



Obrázek 45: Přístupování k obránci (zdroj: vlastní)

Kopírování obránce

Cvičení určené pro dva hráče, kteří stojí za sebou ve vzdálenosti přibližně jednoho až dvou metrů. První hráč je útočník, určuje směr a rychlost, jakou se bude pohybovat – do stran, dopředu, dozadu. Druhý hráč, obránce, se snaží jeho pohyb kopírovat. Oba dva hráči musí být neustále v pohybu na špičkách a mírně pokrčených nohách, ruce hráčů jsou vzpaženy na úrovni ramen a lehce pokrčené. Během cvičení je důležité, aby si hráči své role vyměnili.

Blok

Blok obránci nejčastěji využívají při střelbě útočníka z dálky (devíti a více metrů), pokud k útočníkovi nestačí přistoupit. Při bloku je důležité, aby byl hráč zpevněný, musí se odrazit co nejvýše ze země (z pokrčených nohou) a ruce musí mít vzpažené u sebe.



Obrázek 46: Jednoblok (zdroj: vlastní)

Cvičení pro dva hráče – útočníka a obránce. Obránce stojí na brankovišti ve vymezeném území mezi dvěma kužely, útočník přibližně metr za devíti metrovou čarou. Útočník dostane do náběhu nahrávku a snaží se vystřelit na bránu (z místa, nebo z výskoku). Obránce se jeho pokus snaží zablokovat, musí ale stát ve vymezeném území a nenapadat útočníka. Musí mu nechat prostor na střelu. Do cvičení lze zařadit o jednoho obránce navíc, aby bylo možné vyzkoušet dvojblok. Hráči by se měli při cvičení střídát, aby si blok mohl vyzkoušet každý.

4.8 Cvičení pro brankáře

Brankář je považován za klíčového hráče celého týmu. Jako jediný se smí pohybovat v brankovišti, ve kterém může používat i jinou část těla, než jsou horní končetiny. Trénink brankářů by měl probíhat jak v kolektivu s ostatními spoluhráči, tak je důležité, aby měli brankáři i vlastní individuální tréninky. Individuální tréninky bývají zaměřené nejen na rozvoj obratnosti, postřehu, reakce, ale také na zlepšení vlastních nedostatků (Liška, 2005).

Základní postoj

Základem dobrého výkonu brankáře je správný postoj a postavení. Brankář by měl stát uprostřed brány s mírně rozkročenými a pokrčenými koleny, postoj na špičkách. Ruce brankáře by měly být ve vzpažení mírně od sebe, pokrčené a částečně zpevněné (Liška, 2005).

Brankář se v bráně přesouvá podle pohybu míče. V bráně se přemísťuje malými rychlými úkroky stranou, tělo směřuje kolmo k míči. Brankář se snaží pokrýt co největší část brány, stojí cca metr před brankovou čarou a středem těla je na ose střeleckého úhlu. Pokud je míč na pozici křídla, stojí bokem u přední tyče. Mění se také postoj, nohy jsou od sebe vzdáleny minimálně, paže u přední tyče je vzpažená, druhá paže je rozpažená (pohyb paže je od pasu až po ramena). Z čím bližší vzdálenosti střelec střílí, tím je brankář více vysunutý z brankoviště, aby co nejvíce zmenšil prostor v bráně (Liška, 2005).



*Obrázek 47: Základní postoj brankáře
(zdroj: vlastní)*

Vysoká kolena

Brankář stojí uprostřed brány přibližně metr před brankovou čarou. Zaujímá základní brankářský postoj – na špičkách, mírně pokrčené nohy, ruce vzpažené, mírně pokrčené v loktech a na šíři ramen. Nejdříve by si měl brankář vyzkoušet cvičení v klidu, stoj na levé a pravou nohu pokrčenou v koleni vytáčí doprava. Když je pravá noha ve vytočení, snaží se, aby se pravým kolenem co nejvíce přiblížil k pravému lokti. To stejné je prováděno i na druhou stranu. Pokud cvičení zvládá brankář ve stoje, měl by být schopen provést ho v pohybu. Cvičení je možné provádět i s napnutýma nohama.



Obrázek 48: Vysoká kolena (zdroj: vlastní)

Ze strany na stranu

Brankář se cvalem stranou pohybuje od jedné tyči k druhé. Stojí téměř na úrovni brankové čáry, výchozí pozice je ve středu brány čelem k hřišti. Brankář musí být v základním postoji – na špičkách, pokrčené nohy, ruce vzpažené, pokrčené na úrovni ramen. Nejdříve se zaměřuje na horní polovinu brány

a pohybuje se od pravého horního rohu k levému hornímu rohu, rukou se vždy snaží dotknout tyče. O to samé se snaží i ve spodním prostoru brány, ve kterém se taktéž pohybuje zprava doleva, rukou se dotýká tyče co nejnižše. Cvičení je možné ztížit zapojením útočníka, který do daných rohů hází míč, jenž se brankář snaží vyrazit.



Obrázek 49: Ze strany na stranu (zdroj: vlastní)

Kopírování hráče

Brankář stojí uprostřed brány na brankové čáře. Má pokrčené nohy v kolenou, stojí na špičkách, nohy na šíři ramen, aby byl schopen pohybu. Čelem k němu stojí hráč s míčem v ruce, jenž se pohybuje mezi tyčemi a ze strany na stranu, pokud směřuje k levé tyči z pohledu brankáře, má míč v pravé ruce a naopak. Míč si přendává z ruky do ruky a míří s ním buďto do dolních rohů, nebo horních rohů. Brankář kopíruje pohyb hráče s míčem. Tam, kam směřuje míč, směřuje také ruka brankáře (ta, která je blíže k tyči).

Cvičení reakce

Brankář stojí zády k hřišti na brankové čáře uprostřed brány. Na sedmi metrech stojí útočník s míčem v ruce a na signál (písknutí, tlesknutí) střílí. Na signál se otáčí také brankář, jenž se snaží míč chytit/vyrazit a nedostat gól. Útočník se nesnaží o co největší ránu, snaží se míč umístit do jednoho ze čtyř rohů v bráně. Brankář by měl střídát strany otáčení.



*Obrázek 50: Cvičení ze strany na stranu
(zdroj: vlastní)*

Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření multimediální příručky o metodice házené na 2. stupni základních škol. Házená je všestranným sportem, přesto na školách téměř nehraným.

Jednotlivé dílčí cíle, které byly v práci stanoveny, mohou být považovány za splněné. V bakalářské práci byly popsány základní informace o házené – současná charakteristika včetně jednotlivých odvětví házené (plážová, miniházená a česká házená), historie házené i její pravidla. Byly zmíněny základní házenkářské organizace, popsáno házenkářské vybavení a čtenáři se seznámili se základními informacemi o zpracování a pořízení videa, včetně techniky a softwaru, jež byly v práci využity.

V praktické části byla vytvořena multimediální příručka, jež se skládá z osmi jednotlivých videí. Součástí je základ každého míčové sportu – seznámení a manipulace s míčem, chytání a přihrávání míče, které je nedílnou součástí při spolupráci mezi hráči, uvolnění s míčem pomocí klíčků a driblinku, obrana a cvičení pro brankáře. Brankáři byla věnována celá jedna kapitola z toho důvodu, že se od ostatních hráčů v poli odlišuje několika jasnými znaky.

Videopříručka slouží nejen jako výukový materiál na základních školách druhého stupně, ale také pro mimoškolní aktivity a na školních kroužcích. Aby mohla být videopříručka všem volně přístupná, byla umístěna na YouTube kanál Katedry tělesné výchovy a sportu Technické univerzity v Liberci.

Seznam použitých zdrojů

1. Adobe Premiere Pro. In: *Adobe.com* [online]. 2022 [cit. 2022-06-27]. Dostupné z: https://www.adobe.com/cz/products/premiere.html?skwcid=AL!3085!3!601037918541!e!!g!!adobe%20premiere%20pro&mv=search&sdid=LQLZT7BT&ef_id=CjwKCAjwquWVBhBrEiwAt1KmwoDY3pTvPud9Jr7TVJNdb6KUUS7hCbvQLTIBccbKxFOtp0R7pHD52BoCGZwQAvD_BwE:G:s&s_kwcid=AL!3085!3!601037918541!e!!g!!adobe%20premiere%20pro!1473548300!59990210387&gclid=CjwKCAjwquWVBhBrEiwAt1KmwoDY3pTvPud9Jr7TVJNdb6KUUS7hCbvQLTIBccbKxFOtp0R7pHD52BoCGZwQAvD_BwE
2. BOROVÁ, Blanka. *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Vyd. 2. Ilustroval Dana MARTINKOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0107-6.
3. Bůh v čelence selhal. Vykoupí se házenkářský idol Hansen? In: *Idnes.cz* [online]. 2021 [cit. 2022-06-26]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/hazena/mikkel-hansen-dansko-egypt-ctvrtnfinale-mistrovstvi-sveta-vyloucení.A210128_161322_hazena_ten
4. CLANTON, Reita E. a Mary Phyl DWIGHT. *Team Handball: Steps to Success*. Champaign: Kinetics, 1997. ISBN 9780873224116.
5. Cristina Neagu is COVID-19 positive. In: *Handball Planet* [online]. 2020 [cit. 2022-06-26]. Dostupné z: <https://www.handball-planet.com/cristina-neagu-is-covid-19-positive/>
6. Cristina Neagu. In: *RedBull* [online]. 2022 [cit. 2022-04-26]. Dostupné z: <https://www.redbull.com/nz-en/athlete/cristina-neagu>
7. Cristina Neagu is COVID-19 positive. In: *Handball Planet* [online]. 2020 [cit. 2022-06-26]. Dostupné z: <https://www.handball-planet.com/cristina-neagu-is-covid-19-positive/>
8. Cristina Neagu, cea mai bună jucătoare de handbal din lume, pentru a patra oară!. In: *CSM Bucuresti* [online]. 2019 [cit. 2022-05-04]. Dostupné z: <https://www.csmbucuresti.ro/stire/991-record-absolut-cristina-neagu-cea-mai-buna-jucatoare-de-handbal-din-lume-pentru-a-patra-oara>
9. DZIOBEK, Dalibor. Recenze GoPro Hero7 black. In: *Megapixel.cz* [online]. 2018 [cit. 2022-06-27]. Dostupné z: <https://www.megapixel.cz/gopro-hero7-black/recenze>
10. Filip Jícha: Neviditelné tetování. In: *Bez frází* [online]. 2017 [cit. 2022-04-26]. Dostupné z: <https://www.bezfrazi.cz/pribehy/filip-jicha/neviditelne-tetovani>
11. GoPro HD Hero4 Black Edition. In: *Megapixel.cz* [online]. 2014 [cit. 2022-06-27]. Dostupné z: <https://www.megapixel.cz/gopro-hd-hero4-black-edition#section-parameters>
12. Házená ve škole: Úvod do házené pro žáky ve věku 5 až 11 let. In: *Český svaz házené* [online]. 2013 [cit. 2022-06-26]. Dostupné z: <http://old.svaz.chf.cz/metodika.aspx>
13. JANČÁLEK, Svatopluk, TÁBORSKÝ, František a Jana ŠAFARÍKOVÁ. *Házená – teorie a didaktika*. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-23974-9 22.

14. Jicha oznámil konec kariéry. Byla to neuvěřitelná jízda, řekl. In: *iSport.cz* [online]. 2017 [cit. 2022-04-26]. Dostupné z: <https://isport.blesk.cz/clanek/ostatni-hazena/316127/jicha-oznamil-konec-kariery-byla-to-neuveritelna-jizda-rekl.html>
15. Klubové úspěchy. *Český svaz házené* [online]. Designeo Creative, 2020 [cit. 2022-05-04]. Dostupné z: <https://www.handball.cz/aktualita/kluboveuspechy>
16. LAJDAR, Milan. *333 tipů a triků pro digitální video*. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-251-3746-8.
17. LIŠKA, Václav. *Brankář v házené*. Praha: Professional Publishing, 2005. ISBN 80-86419-90-8.
18. MALOVRH, Anze. Knedlíková zůstává věrná Kristiansandu, smlouvu prodloužila o dva roky. In: *Idnes.cz* [online]. 2022 [cit. 2022-06-26]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/hazena/jana-knedlikova-nova-smlouva-vipers-kristiansand.A220322_163434_hazena_ten
19. MATOUŠEK, Jiří a Ondřej JIRÁSEK. *Natáčíme a upravujeme video na počítači*. 2. aktualiz. vyd. Brno: Computer Press, 2003. ISBN 80-7226-970-4.
20. Member Federation. *IHF: International Handball Federation* [online]. 2022 [cit. 2022-05-04]. Dostupné z: <https://www.ihf.info/federations>
21. Mikkel Hansen. *PSG – Paris Saint-Germain* [online]. 2022 [cit. 2022-05-04]. Dostupné z: <https://en.psg.fr/teams/handball/squad/mikkel-hansen>
22. NĚMÝ, Miroslav. Házenkáři kouzlí s míčem také díky lepidlu na ruku. In: *iDnes.cz* [online]. Praha: Mafra, 2010 [cit. 2022-04-26]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/hazena/hazenkari-kouzli-s-micem-take-diky-lepidlu-na-rukou.A100120_110227_hazena_rou
23. Nikon D5100. In: *Nikon.cz* [online]. 2022 [cit. 2022-06-27]. Dostupné z: https://www.nikon.cz/cs_CZ/product/discontinued/digital-cameras/2015/d5100
24. PAŘÍK, Jan. Házenkářské lepidlo. Katastrofa pro správce haly. In: *Brněnský deník* [online]. Brno, 2015 [cit. 2022-04-26]. Dostupné z: https://brnensky.denik.cz/ostatni_region/hazenkarske-lepidlo-katastrofa-pro-spravce-haly-20150130.html
25. Svaz: Český svaz házené. *Český svaz házené* [online]. Designeo Creative, 2022 [cit. 2022-05-04]. Dostupné z: <https://www.handball.cz/svaz/svaz>
26. Šampionáty a medaile. *Český svaz házené* [online]. Designeo Creative, 2020 [cit. 2022-05-04]. Dostupné z: <https://www.handball.cz/aktualita/sampionatyamedaile>
27. TÁBORSKÝ, František. Historie házené. *Český svaz házené* [online]. Designeo Creative, 2020 [cit. 2021-12-14]. Dostupné z: <https://www.handball.cz/aktualita/historiehazene>
28. TŮMA, Martin a Jiří TKADLEC. *Házená: herní trénink: kondiční trénink: průpravná a herní cvičení*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0219-3.
29. TŮMA, Martin a Jiří TKADLEC. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0707-1.

30. TŮMA, Martin a Jiří TKADLEC. *Hry s míčem pro děti. 2.*, dopl. vyd. Ilustroval Jan SCHICKER. Praha: Grada, 2015. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3489-7.
31. TŮMA, Martin. Pravidla házené. *Český svaz házené* [online]. Designeo Creative, 2022 [cit. 2022-03-01]. Dostupné z: <https://www.handball.cz/aktualita/pravidlahazene>
32. TŮMA, Martin. Systematika házené. In: *Multimediální učebnice SH II – Házená* [online]. Webmaster UK FTVS, 2015 [cit. 2022-06-19]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sportovnihry2/hazena/index.php?c=3>
33. Who we are: The EHF. *EHF: European Handball Federation* [online]. 2022 [cit. 2022-05-04]. Dostupné z: <https://www.eurohandball.com/en/who-we-are/the-ehf/>
34. ZAPLETAL, Petr. *Videotechnika: TV, videorekordéry, videokamery, příslušenství a jak správně natáčet*. II. vydání. Olomouc: Rubico, 1997. ISBN 80-85839-15-6.
35. ZAŤKOVÁ, Viera a kolektiv. *Teória a didaktika športovej špecializácie – Hádzaná*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1991. ISBN 80-223-0371-2.
36. ZOUBEK, Ondřej. "Bylo to hustý, řeknu si jednou." Knedlíková zase dobyla vrchol a pořád jede v lafu. In: *Aktuálně.cz: Sport* [online]. 2021 [cit. 2022-04-26]. Dostupné z: <https://sport.aktualne.cz/ostatni-sporty/jana-knedlikova-hazena/r~62d64338cb9211eb98380cc47ab5f122/>