

# Házená

# Handball



1. Lene Rasmussen (DEN)

Zdroj: [http://www.ihf.info/upload/PDF-Download/WHM/WHM\\_PHOTO\\_ANN\\_6-9\\_20060803.pdf](http://www.ihf.info/upload/PDF-Download/WHM/WHM_PHOTO_ANN_6-9_20060803.pdf) (11.10.2006)



Leona Menhart (AUT)

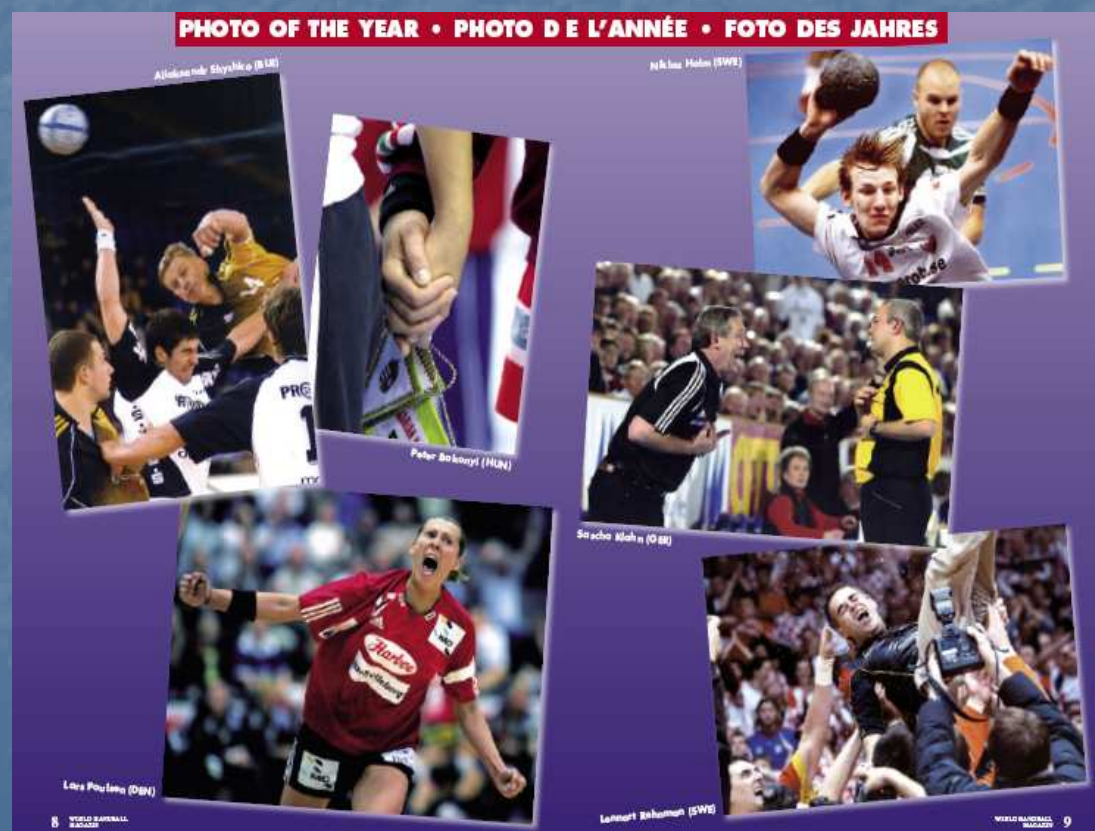


Petr Žůrek  
FSpS MU  
KSE  
zurek@fsps.muni.cz

Zdroj: [http://www.ihf.info/upload/PDF-Download/WHM/WHM\\_PHOTO\\_ANN\\_6-9\\_20060803.pdf](http://www.ihf.info/upload/PDF-Download/WHM/WHM_PHOTO_ANN_6-9_20060803.pdf) (11.10.2006)



Současná házená zaznamenává obrovské změny jak v herním pojetí, tak v tréninkovém procesu i metodických postupech. Změnil se rytmus a dynamika hry. Velmi často dochází ke střídání útočné a obranné fáze hry. Špičková družstva dosahují až 70 útoků za zápas. Tím se zvyšuje atraktivita hry, protože vítězná družstva nezdřídka nastřílí přes 30 branek.



# Jak to vše začalo - Dějiny sportovních házenkářských her



[http://www.chf.cz/chf/index.php?PAGE=cesky\\_svaz\\_hazene/07\\_historie/historie\\_hazene.htm&iq=2](http://www.chf.cz/chf/index.php?PAGE=cesky_svaz_hazene/07_historie/historie_hazene.htm&iq=2)



[http://www.chf.cz/chf/index.php?PAGE=cesky\\_svaz\\_hazene/07\\_historie/historie\\_hazene.htm&iq=2](http://www.chf.cz/chf/index.php?PAGE=cesky_svaz_hazene/07_historie/historie_hazene.htm&iq=2)



[http://www.chf.cz/chf/index.php?PAGE=cesky\\_svaz\\_hazene/07\\_historie/historie\\_hazene.htm&iq=2](http://www.chf.cz/chf/index.php?PAGE=cesky_svaz_hazene/07_historie/historie_hazene.htm&iq=2)

# Historie házené

- Míčová hra provozovaná v gymnasiích ve starém Řecku, kterou lze přirovnat k zaháněné, tzv. episkyros.
- Ve feudální společnosti byla nejznámější hra s házenkářskými prvky Fangballspielen
- Moderní doba přináší další rozvoj sportovních odvětví, soutěží a tedy i sportovních her. Dánsko je považováno za kolébku házené. Je to rok 1898, kdy učitel ordrupského gymnázia Holger Nielsen zavádí do škol a postupně rozšiřuje po celém Dánsku hru haandbold. Odsud se házená rychle šíří do Švédska.

- Významným mezníkem pro mezinárodní rozvoj házené je rok 1934, kdy III. kongres IAHF konaný ve Stockholmu uznává skandinávská pravidla. Následuje 1. mistrovství světa mužů 5. a 6. února 1938, konané v Berlíně. Hrací doba byla pouze 2 x 15 minut. V roce 1946 proběhl v Kodani zakládající kongres Internationale Handball Federation. Současným sídlem IHF je švýcarská Basilej.
- V roce 1972 byla házená mužů poprvé zařazena do programu olympijských her. Turnaj žen proběhl na následující olympiádě v roce 1976.

- V českých zemích se poprvé oficiálně utkala oddílová družstva 30. listopadu 1947. Iniciátorem utkání byl J. Radotínský, který se seznámil s házenou ve Francii.
- V roce 1950 se uskutečnila první mistrovská soutěž v házené mužů i žen. Vznik Ústřední sekce házené koncem roku 1952.
- V Čechách vznikla také jedna z podob házené, která se hraje dodnes. Má název národní házená. S jejím rozvojem jsou spojena jména Josefa Klenky (1853 - 1932), Václava Karase, Antonína Kryštofa (1882 - 1910) a Jaroslava Trantiny (1891 - 1954). Když v 60. letech 20. století hráči i celé kluby přecházeli z národní házené na házenou, vnesli do ní celou řadu prvků techniky i taktiky, které se dodnes stále používají.
- Větší obdobou házené byl v Německu handball o jedenácti hráčích. Tato hra se hrála na fotbalovém hřišti a na fotbalové branky. Největší rozvoj i na mezinárodní úrovni zaznamenal handball přibližně od roku 1917 do 60. let 20. století. V současné době se konají regionální a turnajové soutěže již jen v Německu

# Házenkářské sportovní hry

Sportovní odvětví	Jiná označení	Zastřešující mez. organizace	Současné rozšíření
<b>Národní házená</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Házená</li> <li>- Česká házená</li> </ul>	FSFI (1921 – 1939) IAAF (1926 – 1928) V současnosti žádná	Česko
<b>Handball</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mezinárodní házená o 11 hráčích IHF</li> <li>- Feldhandball</li> <li>- Grossfeldhandball</li> </ul>	IAAF (1926 - 1928) IAHF (1928 - 1939) IHF (1946 - 1977) V současnosti žádná	Německo
<b>Házená</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mezinárodní házená o 7 hráčích</li> <li>- Handball</li> <li>- Kleinfeldhandball</li> <li>- Hallenhandball</li> <li>- Team-Handball</li> <li>- Handball Olympic</li> </ul>	IAHF (1934 - 1939) IHF (1946 - dosud) EHF (1991 - dosud)	více než 140 zemí všech kontinentů
<b>Miniházená</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Malá házená</li> <li>- Minihandball</li> </ul>	IHF (1996 - dosud) EHF (1996 - dosud)	většina házenkářsky vyspělých zemí
<b>Plážová házená</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Házená na písku</li> <li>- Beach-Handball</li> <li>- Sandball</li> </ul>	IHF (1996 - dosud) EHF (1996 - dosud)	převážně přímořské státy v Evropě a Jižní Americe



# Struktura řídicích složek

Celosvětovým orgánem házené je IHF (Internationale Handball Federation).

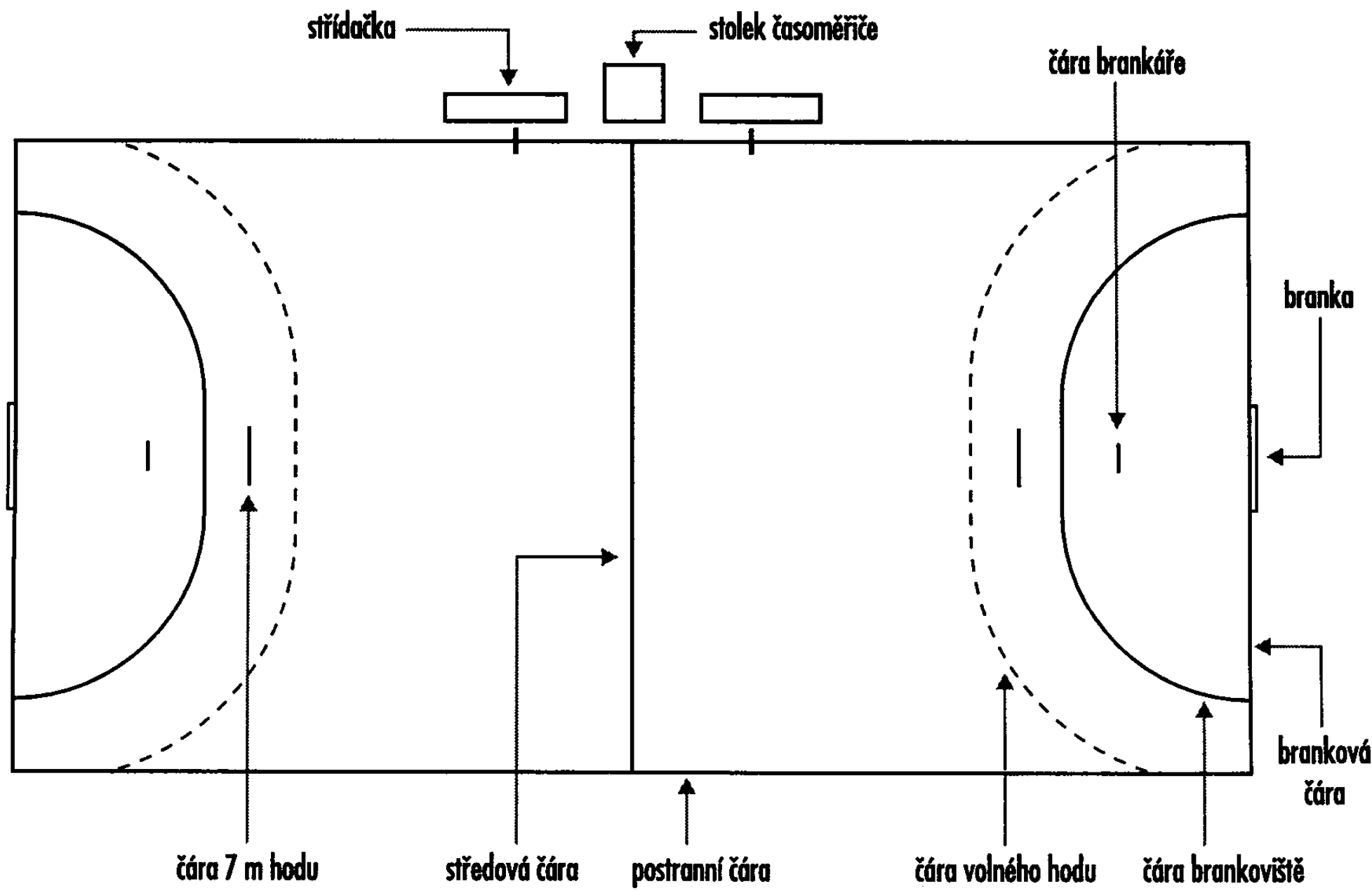
Vzhledem k velkému rozvoji házené v Evropě vznikla v roce 1991 EHF (Europa Handball Federation).

V České republice organizuje vlastní soutěže, mezinárodní styk a českou reprezentaci Český svaz házené sdružený v Českém svazu tělesné výchovy (ČSTV).

# Hrací plocha

- **obdélník dlouhý 40 m, široký 20 m a obsahuje dvě brankoviště**
- **Branka stojí ve středu brankové autové čáry. Branky musí být pevně zakotveny do podlahy nebo do zdi. Mají světlost na výšku 2 m a na šířku 3 m.**
- **Brankové tyče a břevno musí mít čtvercový průřez (8 x 8 cm).**
- **Musí být na třech z hracího pole viditelných stranách natřeny dvěma barvami, které se výrazně odlišují od pozadí.**
- **Brankoviště je ohraničeno čarou brankoviště (6 m čarou)**

- Čára volného hodu - devítimetrová čára - se vyznačí přerušovanou čarou ve vzdálenosti 3 m souběžně s čarou brankoviště
- Sedmimetrová čára je 1 m dlouhá značka před brankou. Je vyznačena rovnoběžně s brankovou čarou ve vzdálenosti 7 m
- Čára hranice brankáře (4 m čára) je 15 cm dlouhá značka před brankou.



# Hrací doba, time-out

- Normální hrací doba pro všechna družstva s hráči nad 16 let trvá 2 x 30 minut; přestávka v poločase trvá 10 minut
- Normální hrací doba pro družstva mládeže od 12 do 16 let činí 2 x 25 minut, pro družstva žactva od 8 do 12 let trvá 2 x 20 minut, přestávka v poločase 10 minut.
- Pokud je stav utkání po skončení regulérní hrací doby nerozhodný a utkání se má hrát až do rozhodnutí, následuje po pětiminutové přestávce prodloužení. Prodloužení trvá 2 x 5 minut s 1 minutou přestávky v poločase.

# Time-out

Rozhodčí určují, zda a jak dlouho bude hrací doba přerušena ("Time-out").

- V následujících situacích je time-out povinný :
  - a) vyloučení, diskvalifikace, vyloučení do konce utkání
  - b) 7 m hod
  - c) time-out družstva
  - d) chyba při střídání nebo vstup nadpočetného hráče na hrací plochu
  - e) hvizd časoměřiče nebo technického delegáta
  - f) nezbytná domluva mezi rozhodčími podle pravidla 17:8
  
- Každé družstvo má nárok na jeden time-out družstva ("Team Time-out") v délce jedné minuty.

# Míč

Míč má kožený nebo syntetický povrch. Musí být kulatý. Vnější materiál nesmí být lesklý nebo hladký.

Družstva v jednotlivých kategoriích musí používat míče následujících velikostí (obvod a váha) :

- 58-60 cm a 425-475 g (velikost IHF 3) pro muže a dorostence (16 let a starší);
- 54-56 cm a 325-375 g (velikost IHF 2) pro ženy, dorostenky (14 let a starší) a žáky (od 12 do 16 let);
- 50-52 cm a 290-330 g (velikost IHF 1) pro žákyně (od 8 do 14 let) a žáky (od 8 do 12 let).

# Družstvo, střídání, vybavení hráčů

- Družstvo se skládá nejvýše ze 14 hráčů
- Na hrací ploše se smí současně nacházet nejvýše 7 hráčů. Ostatní hráči jsou střídající.
- K zahájení utkání musí na hrací plochu nastoupit nejméně 5 hráčů
- Střídající hráči mohou během utkání kdykoliv a opakovaně, bez hlášení zapisovateli nebo časoměřiči, nastoupit do hry, pokud střídání hráči opustili hrací plochu
- Opustit hrací plochu a vstoupit na ni je možné pouze přes vlastní čáru pro střídání
- Chybné střídání se trestá vyloučením příslušného hráče.



- Hráči v poli jednoho družstva musí mít jednotné sportovní oblečení. Kombinace barev a design oblečení obou družstev musí být navzájem zřetelně odlišné. Hráč nasazený jako brankář musí mít oblečení takové barvy, která se liší od barev hráčů v poli obou družstev i od brankáře soupeře
- Hráči musí nosit sportovní obuv.

# Brankář

## Brankáři je dovoleno :

- při bránění v brankovišti se dotknout míče kteroukoli částí těla.
- pohybovat se s míčem v brankovišti nehledě na omezení platná pro hráče v poli. Nesmí však zdržovat provedení vyhazování.
- opustit bez míče brankoviště a zapojit se do hry v poli. V tomto případě podléhá pravidlům pro hráče v poli.
- Brankoviště se považuje za opuštěné, jakmile se brankář kteroukoli částí těla dotkne hracího pole za čarou brankoviště.
- opustit brankoviště s míčem, který nedostal pod kontrolu, a dále s ním hrát v hracím poli.

## ■ **Brankáři není dovoleno :**

- ohrožovat při obranné činnosti soupeře.
- opustit brankoviště s míčem, který dostal pod kontrolu.
- po vyhazování se znovu dotknout míče mimo brankoviště dříve, než se ho dotkl jiný hráč.
- dotknout se míče, který leží nebo se kutálí mimo brankoviště, pokud se sám nachází v brankovišti.
- vnést do brankoviště míč, který leží nebo se kutálí mimo brankoviště.
- vrátit se s míčem z hracího pole do brankoviště.
- dotknout se nohou od kolena dolů míče, který se pohybuje směrem do hracího pole nebo leží v brankovišti.
- při provádění 7 m hodů soupeře překročit čáru hranice brankáře (4m čáru) nebo její prodloužení na obě strany dříve, než míč opustí ruku házejícího hráče.

# Brankoviště

- Do brankoviště smí vstoupit jen brankář. Za vstup do brankoviště se považuje, když se jej, včetně čáry brankoviště, dotkne kteroukoli částí těla hráč z pole.

Při vstupu hráče z pole do brankoviště musí být rozhodnuto následovně :

- a) volný hod, když do brankoviště vstoupil hráč z pole s míčem.
- b) volný hod, když do brankoviště vstoupil hráč z pole bez míče a získal tím výhodu.
- c) 7 m hod, když obránce vstupem do brankoviště zmařil jasnou brankovou příležitost.

Vstup do brankoviště se netrestá :

- a) když do brankoviště vstoupil hráč po odehrání míče a nezpůsobil tím soupeři nevýhodu.
- b) když do brankoviště vstoupil hráč z pole bez míče a nezískal tím žádnou výhodu.
- c) když do brankoviště vstoupil obránce při nebo po obranném pokusu a nezpůsobil tím soupeři nevýhodu.

- Míč v brankovišti patří brankáři.
- Není dovolen žádný dotek míče, který se kutálí nebo leží v brankovišti nebo který brankář pevně drží. Je dovoleno hrát s míčem, který se nachází ve vzduchu nad brankovištěm, s výjimkou vyhazování.
- Pokud se hráč bránícího družstva při obranné akci dotknul míče, který poté brankář chytil nebo zůstal ležet v brankovišti, pokračuje se ve hře vyhazováním.

Při zahrání míče do vlastního brankoviště musí být rozhodnuto následovně :

- a) gól, pokud míč skončil v brance.
- b) volný hod, pokud míč zůstal ležet v brankovišti nebo se brankář dotknul míče a ten neskončil v brance.
- c) vyhazování, pokud míč přešel přes brankovou autovou čáru.
- d) ve hře se pokračuje, pokud míč prošel brankovištěm a vrátil se do hracího pole, aniž se ho dotknul brankář.

Míč, který se z brankoviště dostal zpět do hracího pole, zůstává ve hře.

# Hraní s míčem

## Je dovoleno :

- míč s použitím rukou (otevřených nebo pěstí), paží, hlavy, trupu, stehů a kolen házet, chytat, tlumit, strkat nebo tlouci.
- míč maximálně 3 sekundy držet, i když leží na zemi.
- pohybovat se s míčem nejvýše tři kroky.
  
- míč na místě nebo i v běhu :
  - a) odrazit jedenkrát od země a jednou nebo oběma rukama znovu chytit.
  - b) opakovaně jednou rukou driblovat k zemi nebo jednou rukou opakovaně po zemi kutálet a potom jednou nebo oběma rukama znovu uchopit, případně zvednout.
  
- Jakmile potom hráč jednou nebo oběma rukama míč uchopí, musí ho během 3 sekund, případně nejpozději po 3 krocích odehrát.
- Pokud se míč dotknul jiného hráče nebo branky, je dovoleno jej znovu odrazit od země nebo driblovat a znovu chytit.
- míč překládat z jedné ruky do druhé.
- hrát s míčem v kleče, vsedě nebo vleže.

Není dovoleno :

- dotknout se míče více než jedenkrát, jestliže se míč mezitím nedotkl země (podlahy), jiného hráče nebo branky (13:1a).
- Chyby při chytání míče se netrestají.
- dotknout se míče nohou od kolena dolů s výjimkou nastřelení míče soupeřem.
- Pokud se míč dotkne rozhodčího na hrací ploše, pokračuje se ve hře.

# Přestupky a provinění proti pravidlům

Je dovoleno :

- a) používat rukou a paží k získání nebo zablokování míče.
- b) otevřenou rukou odebrat soupeři míč z kterékoliv strany.
- c) blokovat soupeře tělem, i když nemá míč.
- d) udržovat pokrčenými pažemi zepředu tělesný kontakt se soupeřem, tímto způsobem ho kontrolovat a kopírovat jeho pohyb.

Není dovoleno :

- a) vyrazit nebo vytrhnout soupeři z rukou jím chycený míč.
- b) soupeře blokovat nebo odstrkovat použitím rukou, paží či nohou.
- c) soupeře svírat, držet, strkat, nabíhat nebo naskakovat na něj;
- d) soupeře s míčem nebo bez míče v rozporu s pravidly ohrožovat nebo omezovat.
- e) tělesné a slovní projevy



- Hráč, který napadne soupeře způsobem ohrožujícím zdraví, bude diskvalifikován, zejména pokud :
  - a) ze strany nebo zezadu udeří nebo strhne za paži protihráče, který je ve střelecké (odhodové) pozici;
  - b) při akci udeří protihráče do hlavy nebo krku;
  - c) nohou, kolenem nebo jiným podobným způsobem udeří hráče do těla nebo protihráči nastaví nohu;
  - d) strčí nebo atakuje protihráče, který běží nebo je ve výskoku, natolik, že protihráč přestane pohyb svého těla kontrolovat. To platí rovněž v případě, kdy brankář opustí své brankoviště při protiútku družstva soupeře;
  - e) z volného hodů prováděného jako přímý hod na branku zasáhne do hlavy obránce za předpokladu, že ten se nepohybuje. Stejně tak pokud zasáhne střelou ze 7 m hodu do hlavy brankáře, který se nepohybuje.
- Hrubé nesportovní chování hráče nebo funkcionáře družstva na hrací ploše nebo mimo ni
- Za násilnost během hrací doby musí být provinivší se hráč vyloučen do konce utkání.

# Výhoz

Na začátku utkání má výhoz družstvo, které po vyhraném losování zvolilo míč. Druhé družstvo má právo si vybrat stranu. Pokud si však vítěz losování zvolil stranu, má výhoz družstvo soupeře.

- Před začátkem 2. poločasu si družstva vymění strany. Výhoz bude provádět družstvo, které nemělo výhoz na začátku utkání.
- Před každým prodloužením se znovu losuje, přitom platí všechna ustanovení pravidla
- Výhoz se musí provést během tří sekund po zapískání ze středu hrací plochy
- Při výhozu na začátku každého poločasu (a případných prodloužení) se musí všichni hráči nacházet na vlastní polovině hracího pole.
- Při výhozu po dosažení gólu se mohou hráči družstva, které neprovádí výhoz, zdržovat na obou polovinách hracího pole.
- Ve všech případech se nesmí protihráči přiblížit k hráči provádějícímu výhoz blíže než na 3 m

# Vhazování

- Vhazování se provádí, když míč úplně přešel za postranní čáru, nebo když se míče předtím, než překročil brankovou autovou čáru, jako poslední dotknul hráč z pole bránícího družstva.
- Vhazování provádí bez pískání družstvo, jehož hráči se nedotkli jako poslední míče předtím, než přešel za postranní nebo brankovou autovou čáru.
- Vhazování se provádí z místa, na kterém míč překročil postranní čáru, nebo - pokud míč překročil brankovou autovou čáru - z místa, kde se na příslušné straně sbíhají postranní a branková-autová čára.
- Vhazující hráč musí jednou nohou stát na postranní čáře, dokud míč neopustí jeho ruku.
- Při vyhazování nesmějí hráči soupeře přistoupit k vyhazujícímu hráči blíže než na 3 m.
- Ve všech případech se však mohou postavit bezprostředně k čáře brankoviště, i když je odstup mezi nimi a vyhazujícím hráčem menší než 3 m.

# Vyhazování

- Vyhazování se provádí, když brankář dostal pod kontrolu míč ve svém brankovišti nebo když míč přešel za brankovou autovou čáru poté, co se ho jako poslední dotkl brankář nebo hráč družstva soupeře.
- Vyhazování provádí brankář bez pískání z brankoviště, přes čáru brankoviště.
- Vyhazování je provedeno, když brankářem odehraný míč přešel čáru brankoviště.
- Po provedeném vyhazování se brankář smí znovu dotknout míče až poté, když se ho předtím dotknul jiný hráč

# Nařízení 7 m hodů

- Sedmimetrový hod se nařizuje za :
  - a) zmaření jasné gólové příležitosti na celé hrací ploše hráčem nebo funkcionářem soupeřova družstva;
  - b) neoprávněné zapískání při jasné brankové příležitosti;
  - c) zmaření jasné brankové příležitosti zásahem osoby, která není zúčastněna na utkání
- Pokud hráč útočícího družstva udrží přes porušení pravidel míč i tělo pod plnou kontrolou, nesmí být nařízen 7 m hod, ani když hráč poté jasnou brankovou příležitost nevyužije.

# Provádění 7 m hodů

- Sedmimetrový hod musí být proveden do 3 sekund po zapískání rozhodčího v poli jako přímý hod na branku.
- Při provádění 7 m hodů se házející hráč nesmí dotknout čáry 7 m hodů, ani ji překročit, dokud míč neopustí jeho ruku.
- Po provedení 7 m hodů smí provádějící hráč nebo jeho spoluhráči s míčem hrát dále teprve poté, až se dotknul protihráče nebo branky.
- Při provádění 7 m hodů musí být všichni spoluhráči provádějícího hráče vně čáry volného hodů, dokud míč neopustí ruku střílejícího hráče. Jinak bude nařízen volný hod proti družstvu, které provádělo 7 m hod.

- Při provádění 7 m hodů musí být hráči soupeře vně čáry volného hodu a vzdáleni nejméně 3 m od čáry 7 m hodu, dokud míč neopustí ruku střelce. Jinak se bude 7 m hod v případě, že míč neskončí v brance, opakovat.
- Jestliže brankář překročí čáru hranice brankáře - 4m čáru - dříve, než míč opustil ruku házejícího hráče, musí se 7 m hod opakovat, pokud nebylo dosaženo gólu.
- Pokud je hráč s míčem připraven ve střelecké pozici k provedení 7 m hodu, není již povoleno střídat brankáře. Každý pokus o vystřídání brankáře v takové situaci bude trestán jako nesportovní chování.

# Tresty

## Napomenutí

- Napomínat se může za :
  - a) fauly a obdobná porušení pravidel o chování se k soupeři, která podle pravidla nepatří do kategorie "progresivního trestání".
- Napomínat se musí za :
  - b) porušení pravidel, která mají být trestána progresivně;
  - c) porušení pravidel při provádění hodu družstvem soupeře;
  - d) nesportovní chování hráče nebo funkcionáře družstva .



# Vyloučení

- **Vylučovat se musí za :**
- a) chybné střídání nebo vstup na hrací plochu v rozporu s pravidly;
- b) opakované porušení pravidel o chování se k soupeři, které má být trestáno progresivně;
- c) opakované nesportovní chování hráče na hrací ploše nebo mimo ni;
- d) druhé nesportovní chování funkcionářů družstva, poté co některý z nich byl již podle pravidla napomenut;
- e) nepoložení míče při nařízení volného hodů proti družstvu, které mělo míč v držení;
- f) opakované porušení pravidel při provádění hodů družstvem soupeře;
- g) diskvalifikaci hráče nebo funkcionáře družstva během hrací doby, druhý odstavec);
- h) nesportovní chování hráče před znovuzahájením hry, poté co byl potrestán vyloučením.

# Diskvalifikace

- **Diskvalifikovat se musí za :**

- a) vstup neoprávněného hráče na hrací plochu.
- b) třetí (nebo každé další) nesportovní chování funkcionáře družstva, poté co některý z funkcionářů již byl podle pravidla potrestán vyloučením.
- c) porušení pravidel, které ohrožuje zdraví protihráče.
- d) hrubé nesportovní chování hráče nebo funkcionáře družstva na hrací ploše nebo mimo ni.
- e) násilnost hráče mimo hrací dobu, to znamená před začátkem utkání nebo během přestávky;
- f) násilnost funkcionáře družstva.
- g) třetí vyloučení téhož hráče.
- h) opakované nesportovní chování hráče nebo funkcionáře družstva během přestávky.

- **Vyloučit do konce utkání se musí za :**

- Násilnost hráče během hrací doby, a to i mimo hrací plochu.
- po třetím dvouminutovém trestu následuje červená karta
- porušení pravidel, které ohrožuje zdraví protihráče

# Rozhodčí

- Každé utkání řídí dva rovnoprávní rozhodčí, kterým pomáhají zapisovatel a časoměřič.

# Herní kombinace

- **1. Útočné činnosti jednotlivce**
  - uvolňování útočníka bez míče
  - přihrávání
  - uvolňování útočníka s míčem
  - střelba
  - útočné činnosti brankáře
- **2. Útočné kombinace (založené na)**
  - přihrávání
  - odlákávání
  - přebíhání
  - clonění
- **3. Útočné systémy**
  - protiútok (brankářem; hráčem v poli)
  - rychlý útok (brankářem a jedním hráčem v poli; brankářem a více hráči v poli)
  - postupný útok: - poziční systémy (s jedním pivotem; dvěma pivoty; jedním postem; jedním pivotem a jedním postem)
  - cirkulační systémy (systém s vbíhajícím pivotem, systém s jedním stálým a jedním vbíhajícím pivotem)
  - systém proti osobní obraně
  - systémy při početní převaze nebo při početním oslabení

- **1. Obranné činnosti jednotlivce**
  - obsazování útočníka bez míče
  - získávání míče
  - obsazování útočníka s míčem
  - jednoblok
  - obranné činnosti brankáře
  
- **2. Obranné kombinace (založené na)**
  - zajišťování
  - přebírání
  - proklouzávání
  - Víceblocích
  
- **3. Obranné systémy**
  - osobní obranné systémy (na útočné nebo obranné polovině, po celém hřišti)
  - zónové obranné systémy (0:6, 1:5, 2:4, 3:3, 1:2:3)
  - kombinované obranné systémy (1+5, 2+4, 5+1)
  - obranné systémy při početní převaze nebo početním oslabení

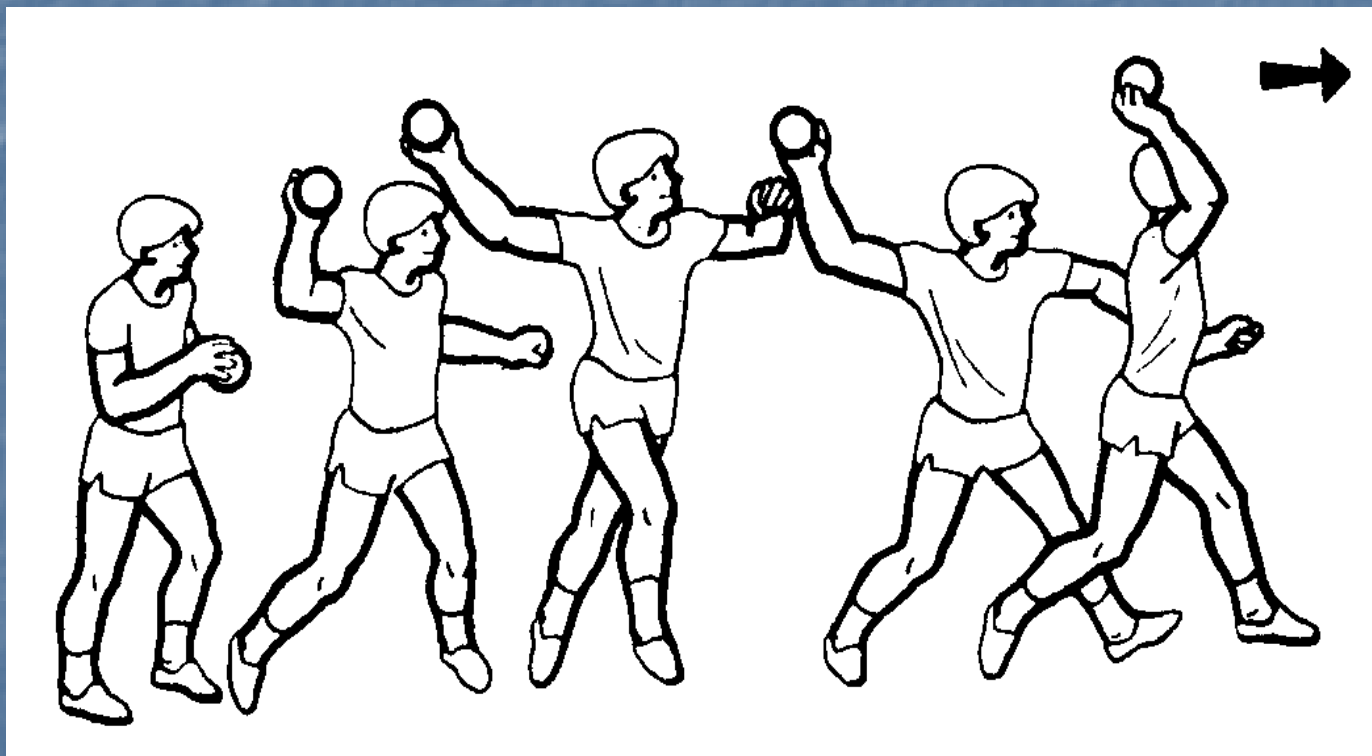
# Útočné činnosti jednotlivce

## Uvolňování bez míče

- Současná házená vyžaduje neustále změny výhodného postavení hráčů v rychle se měnících herních situacích a ofenzivních obranných systémech.

## Přihrávání

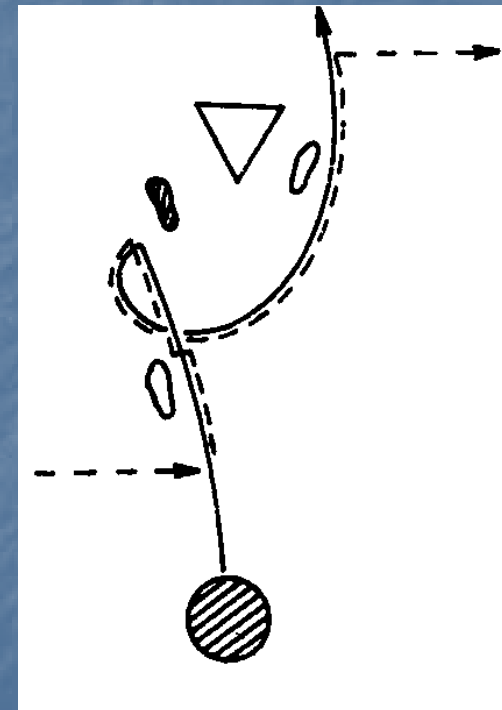
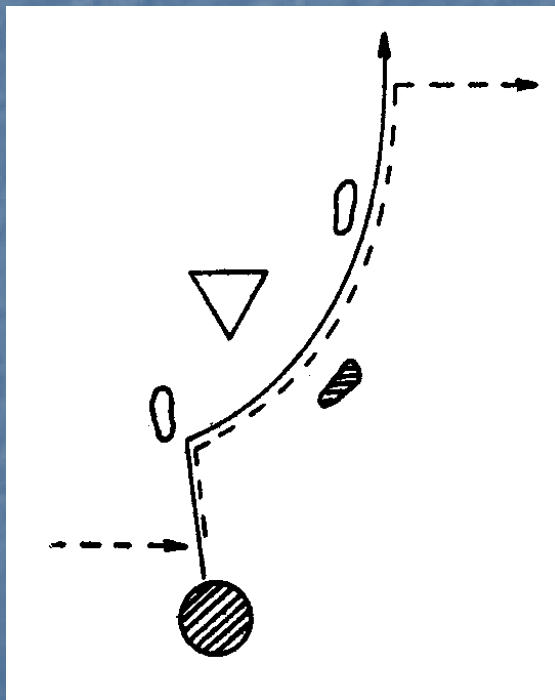
- Nejen přihrávání, ale i chytání a držení míče se vyskytuje ve hře velmi často. Proto na jejich nácvik klademe zvýšený důraz. Míč se snažíme chytit oběma rukama, nejčastěji se používá vrchní chytání obouřuč.



Přihrávka (Šafaříková, Táborský 1996)

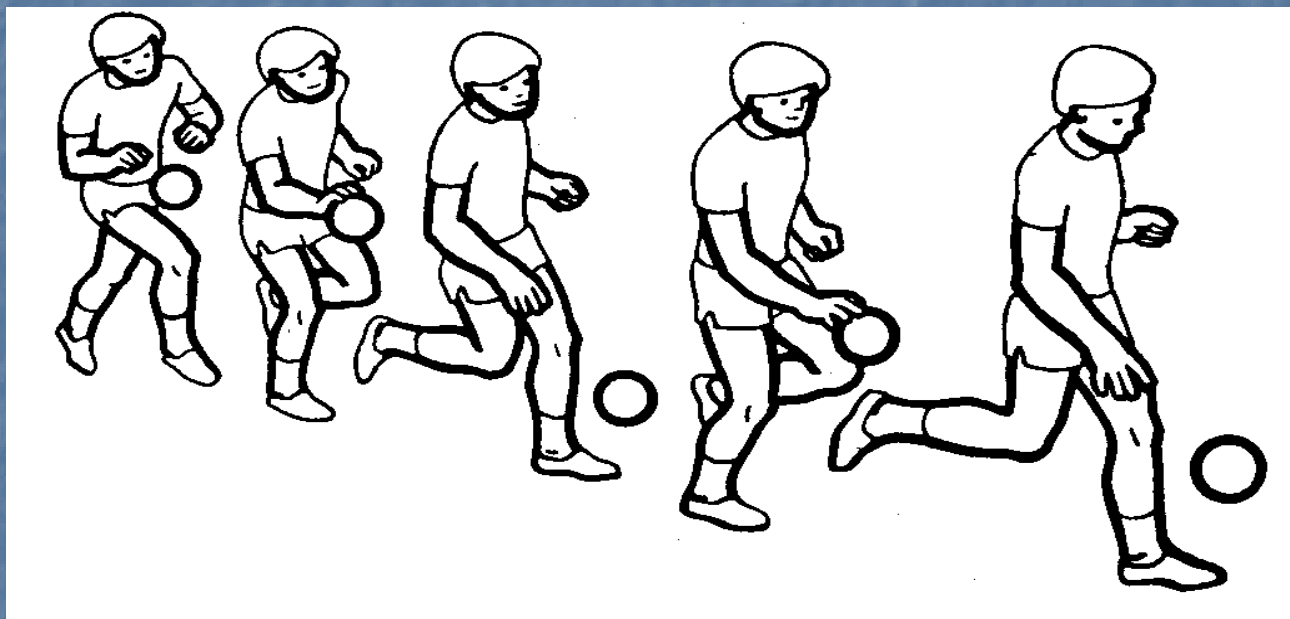
## ■ Uvolňování útočníka s míčem

a) uvolňování s drženým míčem





b) uvolňování s vedením míče - tento způsob uvolnění zařazujeme do nácviku i do hry až po zvládnutí uvolnění s drženým míčem



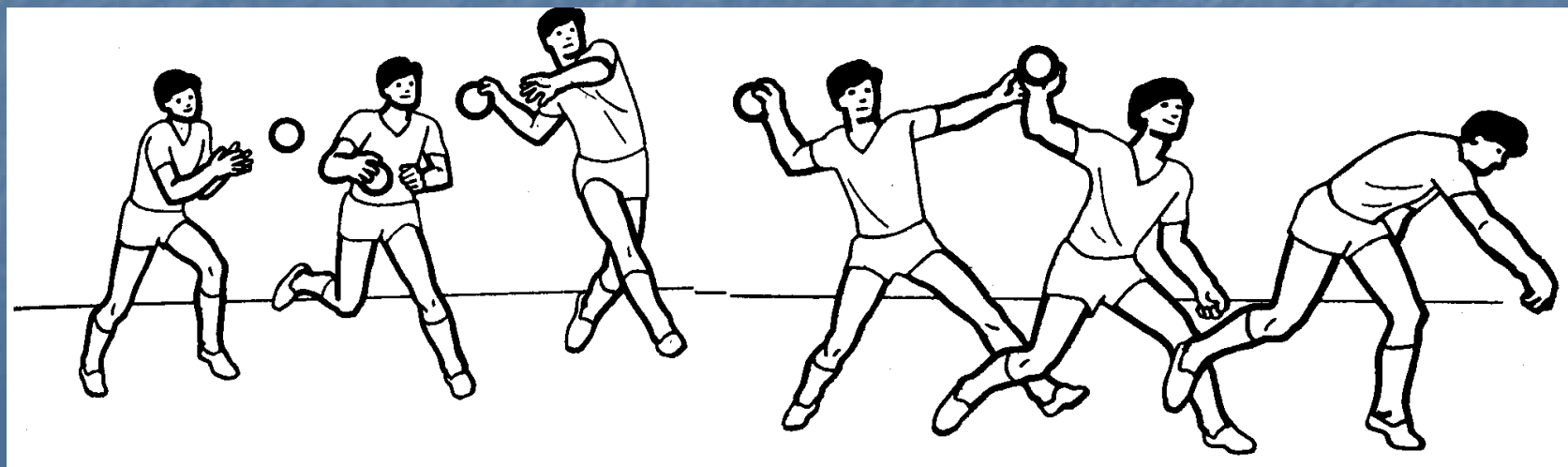
Uvolňování (Šafaříková, Táborský 1996)

# Střelba

- Existuje mnoho způsobů střelby, ale základní je vrchní střelba jednoruč ze země



<http://www.Sportutericht.de>



Střelba (Šafaříková, Táborský 1996)

## ■ Útočné činnosti brankáře

Nejrychlejším způsobem je dlouhá přihrávka většinou do prostoru křídla. Nelze-li tuto dlouhou přihrávku zrealizovat, přihrává nejbližšímu hráči, většinou střední spojce, který je určený pro zakládání rychlého útoku. Při obsazení hráčů vybíhá brankář z brankoviště a podílí se na zahájení rychlého útoku v poli. Na konci utkání se mnohdy stává brankář sedmým útočníkem.

# Obranné činnosti jednotlivce

- **Obsazování útočníka bez míče**

Při ztrátě míče zaujímá hráč co nejrychleji obranné postavení. Snaha obránce je udržet si výhodné postavení k útočníkovi jak při návratu do obrany, tak ve zvoleném obranném systému.

Důvodem je zamezení uvolnění soupeře nebo zpracování přihrávky. Obsazování je buď těsné, nebo volné.

Platí pravidlo, že čím blíže je soupeř k brance, tím těsnější je obsazování.

## ■ Získávání míče

Velmi těžké je odebrat míč soupeři, který dribluje. O něco snazší je vypichování letící přihrávky. Především dlouhé přihrávky, kdy míč letí pomalu, může obránce snáze předvídat. Je to i věc zkušenosti a čtení herní situace. Předvídání hraje v tomto případě velkou roli.

## ■ **Obsazování útočníka s míčem**

Podle situace, kde bráníme útočníka s míčem, volíme volné nebo těsné obsazení. Při vlastní ztrátě míče a zahájení vlastní obranné činnosti se snažíme útočícího hráče s míčem ihned přerušit nebo vytlačit co nejvíce k postraní čáře.

Před vlastním brankovištěm k soupeři „přistupujeme“ a snažíme se zamezit ve střelbě, přihrávce či uvolnění. Důležité je načasování přistoupení a nejvhodnějším momentem je obsazení v okamžiku, kdy soupeř zpracovává míč.

## ■ **Jednoblok**

Obránce se vždy snaží útočníka přerušit včasným přistoupením. V případě, že dojde k uvolnění soupeře do střelecké situace, je nutné střelbu blokovat.

## ■ **Jednoblok**

Obránce se vždy snaží útočníka přerušit včasným přistoupením. V případě, že dojde k uvolnění soupeře do střelecké situace, je nutné střelbu blokovat.

## ■ Obranné činnosti brankáře

Brankář je posledním hráčem, který může zamezit vstřelení branky. Jeho speciální pohybové schopnosti (obratnost, reakční rychlost) a morálně volní vlastnosti (odvaha, psychická odolnost) výrazně přispívají k výsledku utkání.

### ■ 1. Obranné postavení a postoj

Postavení brankáře záleží na tom, kde se nachází míč. Podle pohybu míče mění svou polohu krátkými přísunnými kroky. Při různých druzích střelby (v pádu, z proskoku, v letu) přechází do vysunutého postavení.

### ■ 2. Chytání a vyrážení míčů

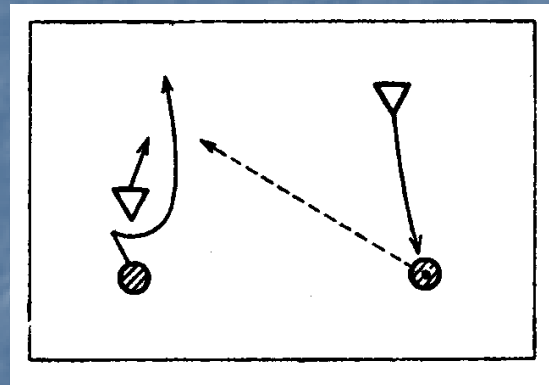
Vysoká rychlost střelby umožní brankáři jen v ojedinělých případech míč chytit. Většinou se jedná o vyrážení míče. Jakým způsobem, to závisí na umístění míče do branky a na výšce brankáře a délce končetin.



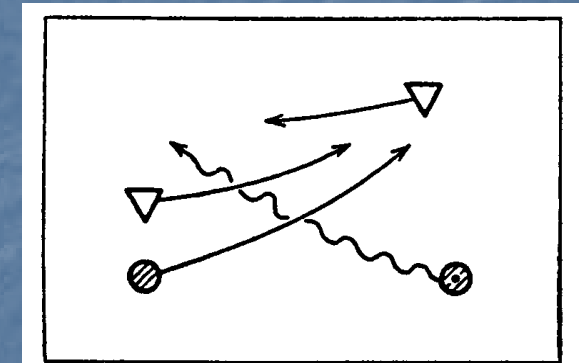
# Útočné kombinace

existují 4 základní druhy útočných kombinací:

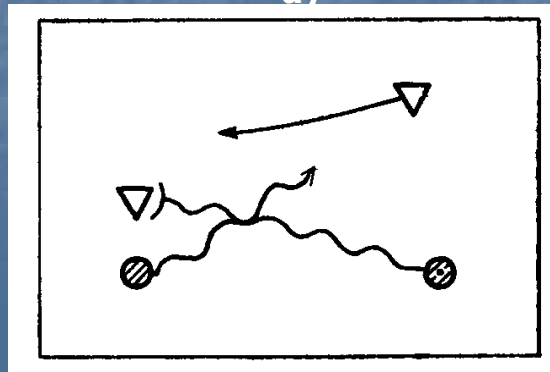
- přihrávání a) – úkolem je přihrát míč spoluhráči v lepším postavení
- přebíhání b) – cílem je narušit součinnost obránců výměnou míst útočníků (např. křížením)
- clonění c) – útočník brání obránci v pohybu určitým směrem a dostává tak do výhody svého spoluhráče.
- odlákávání d) – útočník svou činností odvádí obránce, nebo jen jeho pozornost do takového prostoru, že je znemožněna, nebo znesnadněna akce obránce proti akci druhého z útočníků.



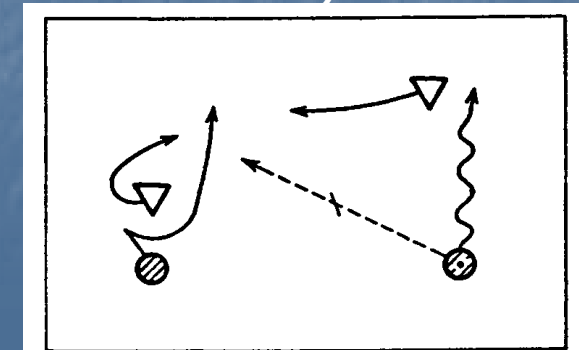
a)



b)



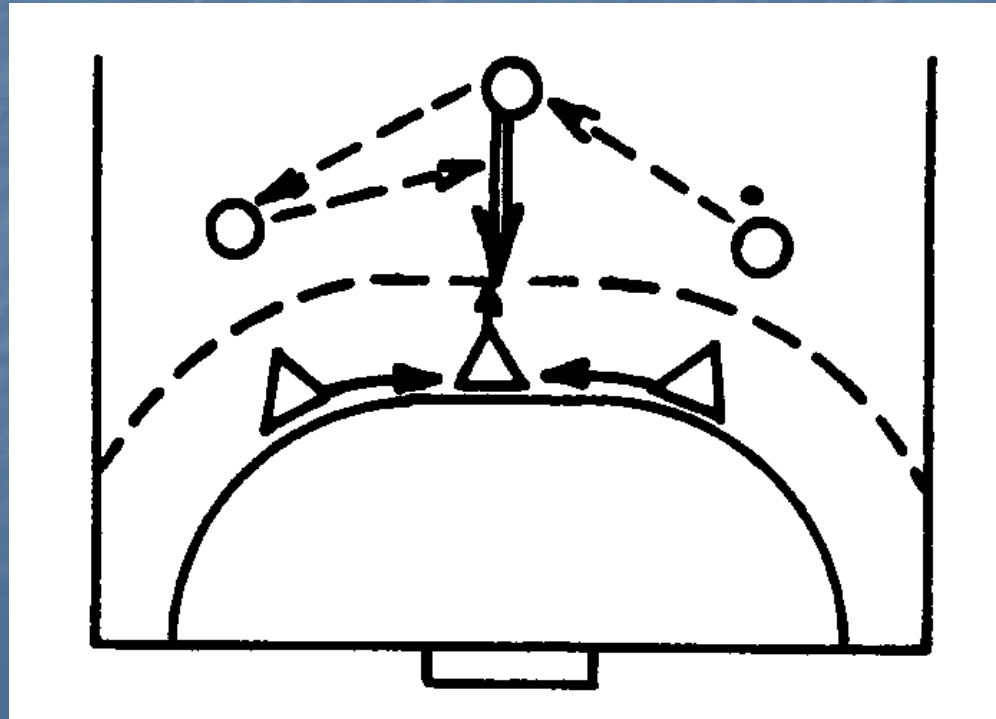
c)



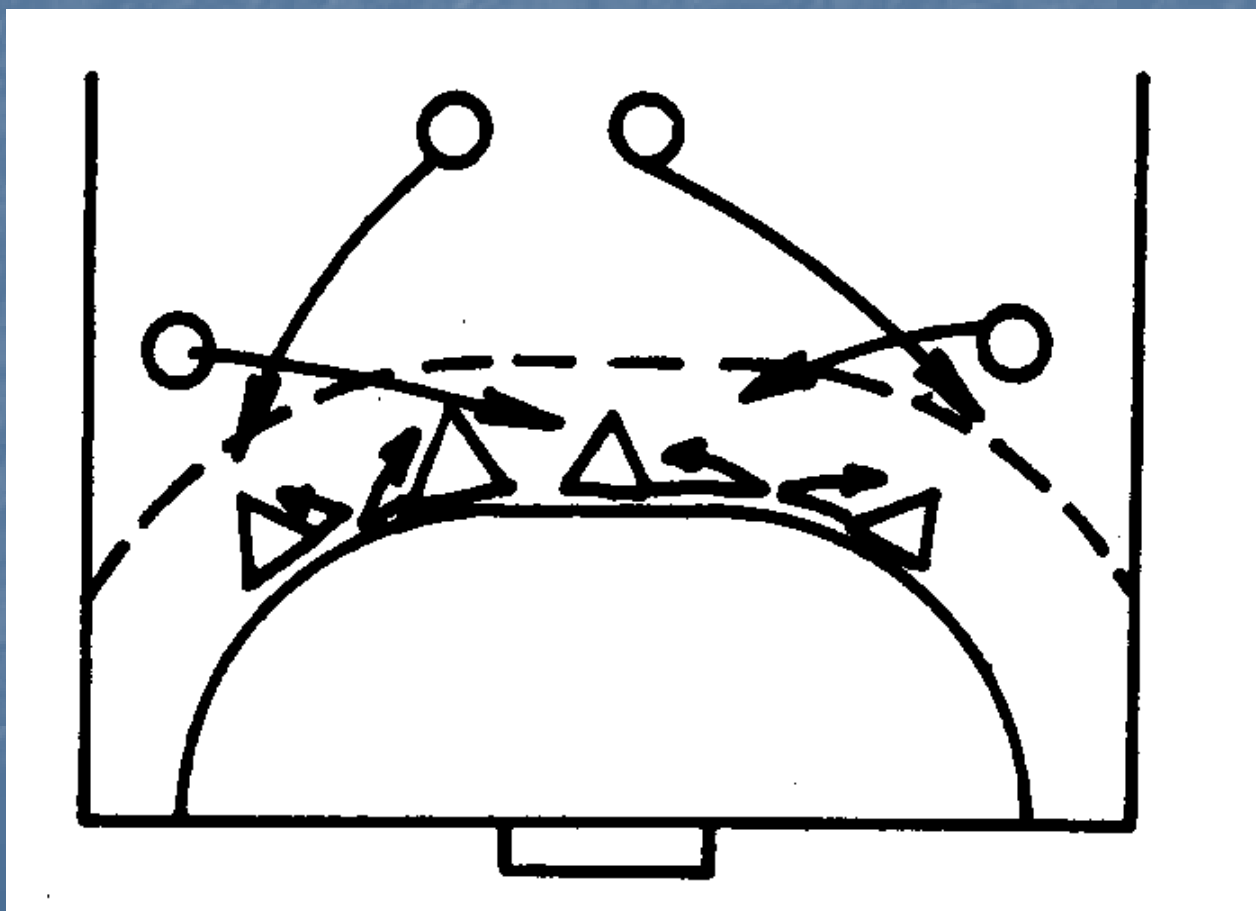
d)

# Obranné kombinace

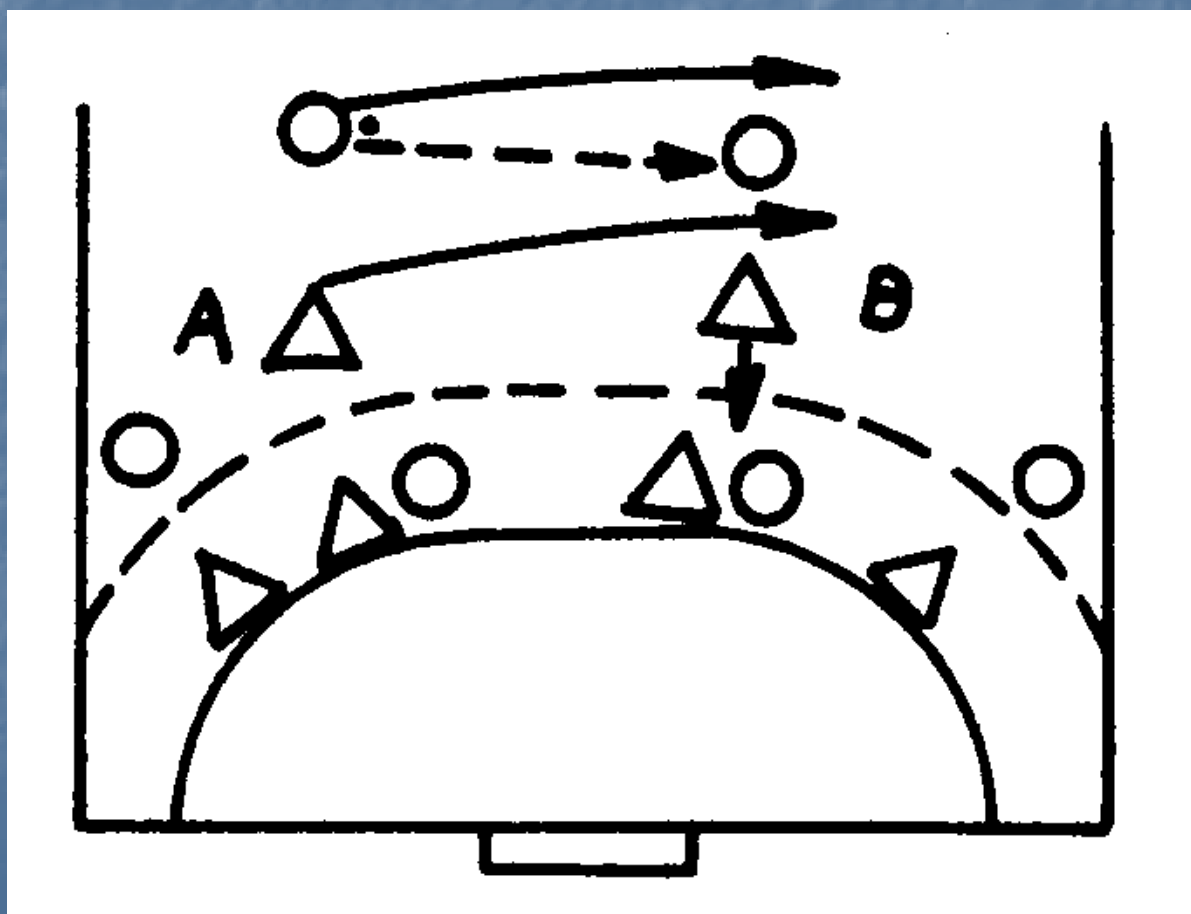
- **zajišťování a)** – cílem je zajistit a zahustit prostor za obráncem, který přistupuje k útočníkovi s míčem; obránci zprava i zleva se aktivně posouvají za přistupujícího obránce tak, že svým postavením a postojem znesnadňují pronikání do obranného systému;



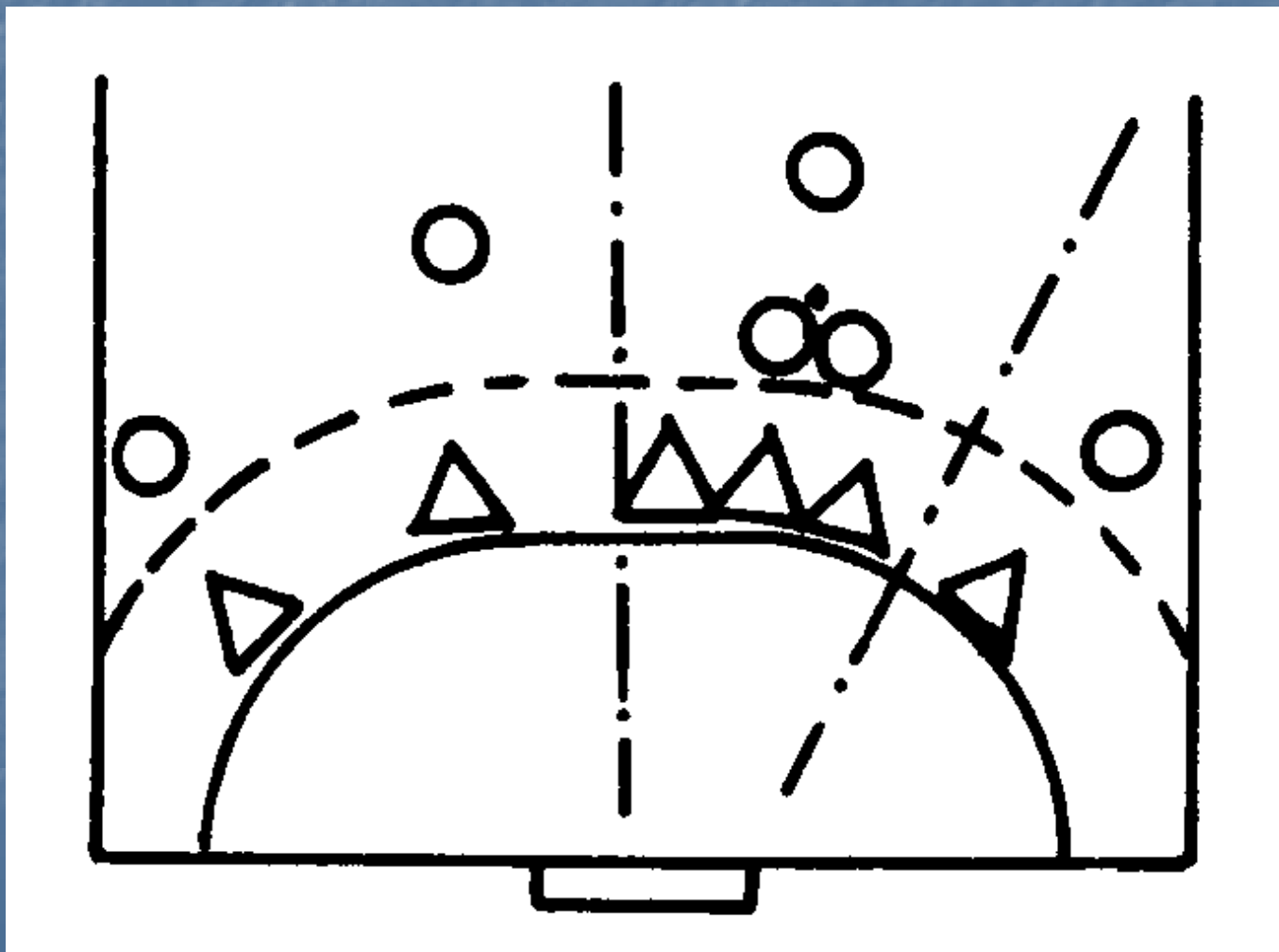
- **přebírání b)** – úkolem dvou obránců je vyměnit si bránění dvou útočníků, kteří si mění místo, aniž by tito dva obránci změnili svůj obranný prostor; typickým příkladem je přebírání hráčů při tzv. křížení;



- **proklouzávání c)** – při této obranné kombinaci si obránci vymění své obranné prostory a brání stále „svého“ útočníka; důležitá je opět komunikace jak verbální i vizuální, aby se obránci vyhnuli a nesrazili se (Jančálek, Táborský, Šafaříková 1990).



- **víceblok d)** – je obranná kombinace založená na správném seskupení 2 - 3 obránců, kteří ve spolupráci s brankářem zakrývají postavením a vzpažením část branky při střelbě, nebo při provádění volného hodů



# Útočné systémy

## Protiútok

- hráč, který získal míč, se snaží sám míč dopravit do soupeřovy branky
- brankář po chycení míče v brankovišti hází míč přes celé hřiště do branky soupeře

## Rychlý útok

- skupina hráčů, která získá míč se snaží co nejrychleji dostat do střelecké situace, než se stačí vrátit soupeř a zformuje vlastní obranu. Rozlišujeme rychlý útok 1. sledu a 2. sledu
- **1. sled** je většinou tvořen krajními hráči (křídly) a vysunutými hráči.
- **2. sled** tvoří zasunutí obránci nebo obránci k tomu určení



HAND-BALL.ORG



[www.hand-ball.org](http://www.hand-ball.org)

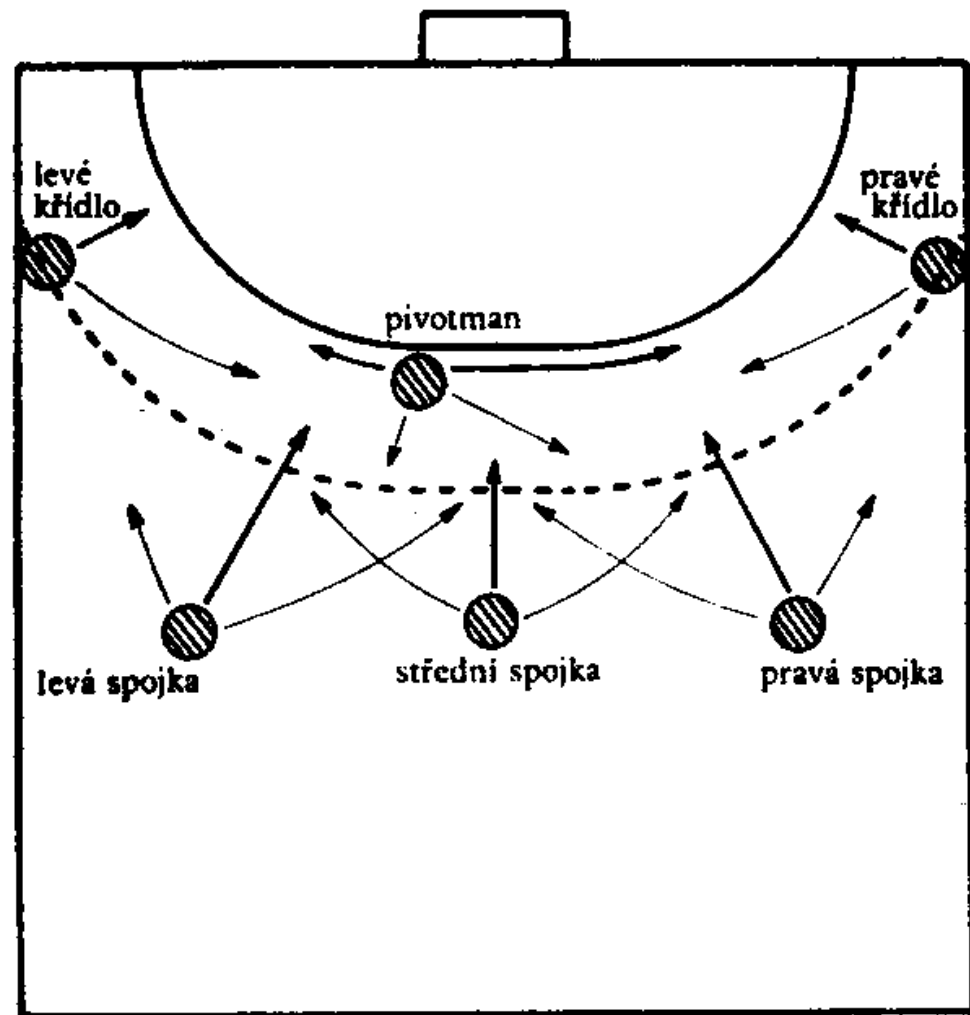


## Postupný útok

- Je veden proti zformované obraně soupeře. K jejímu překonání a vstřelení branky je zapotřebí součinnost všech útočníků. Jedním ze způsobů je hra 1:1, ale na dobře organizované obrany je nutné využívat přípravné kombinace a z nich vznikající střelecké kombinace.

### a) poziční útočné systémy

- *Systém s jedním pivotem*



## b) cirkulační útočné systémy

- *system s vbíhajícím pivotem* - se dnes téměř nepoužívá.
- *system s jedním stálým a jedním vbíhajícím pivotem* - vedle stálého pivota vbíhají do prostoru k čáře brankoviště další hráči z prostoru spojek nebo křídel. Tento systém se používá většinou na vysunuté obrany.

## c) útočné systémy proti osobní obraně

- neexistují hráčské funkce, protože hráči se individuálně uvolňují do volného prostoru směrem k soupeřově brance řeší situace 1:1, uvolňování bez míče, využívají clonění.

## d) útočné systémy při početní převaze:

- většina družstev upřednostňuje nacvičené střelecké kombinace, zakončené z prostoru brankoviště.

## e) útočné systémy při početním oslabení

- cílem je udržet míč pod kontrolou do návratu vyloučeného spoluhráče.

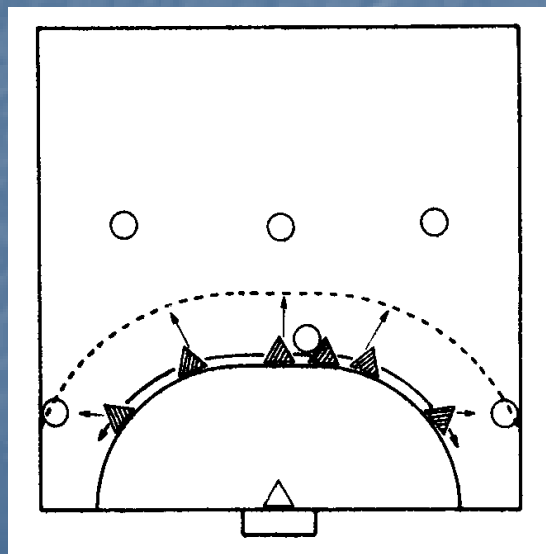
# Obranné herní systémy

## 1. Osobní obranné systémy

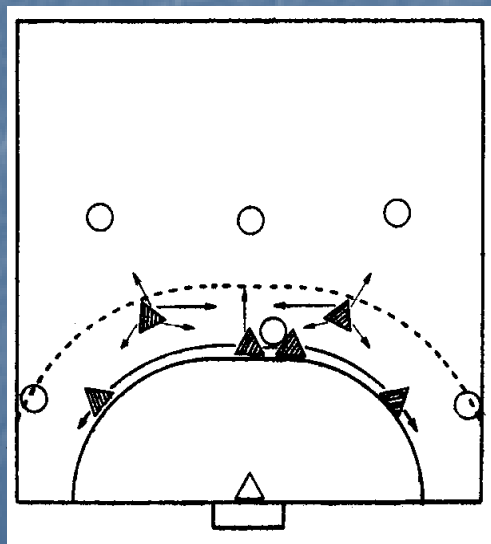
- Lze je použít před vlastním brankovištěm, na vlastní polovině nebo po celém hřišti. Tato obrana je velmi náročná na pohyb po hřišti a bránění útočníka na velkém prostoru. Tento obranný systém často zařazujeme u mládežnických družstev – z důvodu zvětšení rozsahu obranného pohybu a řešení situace jeden proti jednomu.

## 2. Zónové obranné systémy

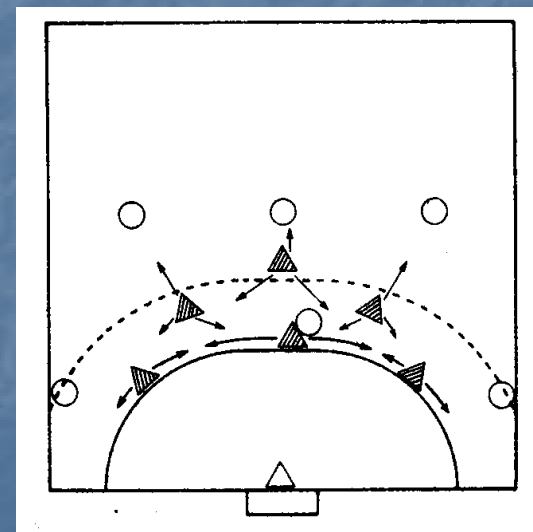
- Tyto systémy si rozdělujeme podle rozestavení obránců do obranných linií (řad). Jestliže jsou obránci v jedné linii podél čáry brankoviště, jedná se o obranný systém 0:6 (a). Rozdělením obránců do dvou rovin vzniká obranný systém 1:5. Jeden obránce je vysunutý a zbývajících pět je před čarou brankoviště. Když se vysunou dva obránci, jedná se o obranný systém 2:4 (b), 3:3, 1:2:3 (c). Výhodou vysunutých systémů je narušování kombináční hry soupeře, vytlačení střelců dál od branky a možnost získat častěji míč.



a)



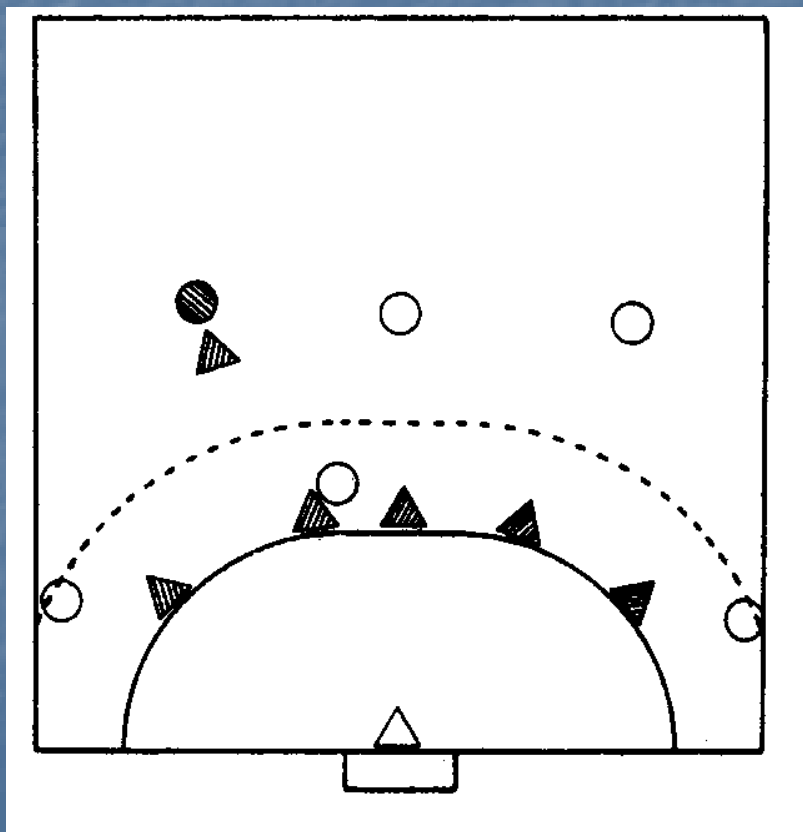
b)



c)

### 3. Systémy kombinované obrany

- Tento obranný systém spojuje jednak způsoby bránění územní obrany, jednak způsoby osobní obrany. Nejčastějším systémem je 1+5, kdy jeden obránce brání osobně a ostatních 5 obránců brání územně (zónově). Osobně může být bráněno i více hráčů a podle toho se i mění označení kombinovaného systému (2+4, 5+1).



Kombinovaná obrana (Šafaříková, Táborský 1996)



MAKE

DIET

BENTON ONE

## ■ **Obranné systémy při početním oslabení**

V početním oslabení se hráči snaží co nejvíce pokrýt tu část brankoviště, kde hrozí vstřelení branky. Protože je hráčů méně, snaží se především územní obranu (0:5, 0:4) posouvat ve směru pohybu míče.

## ■ **Obranné systémy při početní převaze**

Většinou používáme zónové a kombinované obranné systémy. Důležité je, jakými hráči disponuje soupeř. Nemá-li soupeř střelce z dálky, je vhodný i pasivní systém 0:6. V případě výrazné individuality volíme systém 1+5, kdy osobně bráníme nejlepšího hráče nebo střelce soupeře.

# Česká házená

- Česká házená je naše původní míčová hra. Vznikla v roce 1905 a tím, že s hrou začala mládež, byl dán největší předpoklad pro její další rozvoj. Jak se házená postupně rozvíjela, tak se i zdokonalovala její pravidla.



# Hlavní rozdíly v pravidlech národní a mezinárodní házené

## PRAVIDLO

## NÁRODNÍ HÁZENÁ

## MEZINÁRODNÍ HÁZENÁ

### Rozměry hřiště, branky a míče

- rozměry hřiště: 45x30m
- rozměry branky (VxŠ):  
240x200cm  
(branky musí být vždy  
přenosné)
- obvod míče:  
  
580-605mm

- rozměry hřiště: 40x20m
- rozměry branky (VxŠ):  
200x300cm  
(branky mohou být  
pevně zabudované)
- obvod míče:
  - 580-600mm (muži)540-560mm (ostatní)

## PRAVIDLO

## NÁRODNÍ HÁZENÁ

## MEZINÁRODNÍ HÁZENÁ

### Rozdělení hřiště

- hřiště je rozděleno na poloviny i na třetiny:
  - obrannou
  - střední
  - útočnou
- navíc jsou:  
  
2 pomocné čáry pro základní postavení útočníků

- hřiště je rozděleno jen na poloviny
- navíc jsou:
  - 2 čáry brankáře 4m od brankové čáry (největší vzdálenost brankáře pro 7 metrový hod)
  - 2 čáry 7 metrového hodu
- 2 čáry volného hodu 9m od brankové čáry

## PRAVIDLO

## NÁRODNÍ HÁZENÁ

## MEZINÁRODNÍ HÁZENÁ

### Rozhodčí a hráči v poli

- utkání řídí 1 rozhodčí
  - hráči v poli jsou:
    - brankář
    - obránce (bek)
    - 2 záložníci -  
halvíci  
(označení  
páskami  
na pažích)
  - 3 útočníci
- utkání řídí 2 rozhodčí
  - hráči v poli jsou:
    - brankář
    - 3 spojky  
(levá, střední  
a pravá)
    - 2 křídla  
(levé a pravé)
  - pivot

## PRAVIDLO

## NÁRODNÍ HÁZENÁ

## MEZINÁRODNÍ HÁZENÁ

### Herní situace

- držení míče nesmí být delší než 2s, míč se může vyházovat nad hlavu či odrážet od země - celkem max. 2x za sebou, počet kroků není omezen
- druhy hodů:
  - volný hod  
nemůže být přímo dosaženo branky
- trestný hod  
může být přímo dosaženo branky, brankáři může vypomáhat obránce
  - pokutový hod  
samostatný "nájezd"

- držení míče nesmí být delší než 3s, míč se může odrážet od země (driblink) - počet za sebou není omezen (nesmí se ale přerušit), počet kroků s míčem bez driblinku může být max. 3
- druhy hodů:
  - volný hod  
nemůže být přímo dosaženo branky
    - 7 metrový hod  
může být přímo dosaženo branky, v brance může být pouze brankář

## PRAVIDLO

## NÁRODNÍ HÁZENÁ

## MEZINÁRODNÍ HÁZENÁ

### Herní situace

- střelba na branku se provádí před brankovištěm - je možné vyklonění do brankoviště nebo výskok, ale dopad musí být vně brankoviště
- do vlastního brankoviště mohou brankář i obránce, útočníci mohou do soupeřova brankoviště, ale nesmějí z něho střílet
- obránci nemohou do útočné třetiny, útočníci nemohou do obranné třetiny, a jsou definována i další pravidla při přechodu mezi třetinami
- vyloučení hráče může být na dobu 5 nebo i 10 minut

- střelba na branku se provádí před brankovištěm - je možný výskok do brankoviště, kdy ale střelba musí následovat ještě před dopadem
- do vlastního brankoviště může pouze brankář
- všichni hráči se mohou pohybovat mezi oběma polovinami
- vyloučení hráče může být na dobu 2 minut

# Plážová házená



Zdroj: <http://www.beachhandball-em2006.de/2000-Reportonthe1stBeach.pdf>  
(staženo 11.10.2006)



Zdroj: <http://www.beachhandball-em2006.de/2000-Reportonthe1stBeach.pdf> (staženo 11.10.2006)



- Rozměry hřiště 27x12 metrů a má převážně písčité povrch (doporučená hloubka vrstvy je do 40 cm). Na hrací ploše jsou vyznačena čarami rovnoběžnými (ve vzdálenosti 6 m) s brankovou čarou. Družstvo tvoří osm hráčů. Hrají vždy tři hráči v poli a jeden brankář. Hrací doba je dvakrát deset minut s pětiminutovou přestávkou.

# Miniházená

- Miniházená je určena dětem ve věku od šesti do deseti let. Hraje se zpravidla pouze se čtyřmi hráči v poli a s brankářem na hřišti menších rozměrů. Nejčastěji se doporučují rozměry 13 x 20 metrů. Branka bývá snížena (většinou na 170 či 160cm), někdy bývá zúžená (na 240, ale též na 200, či dokonce jen 150cm).
- Děvčata a chlapci mohou hrát společně. Míč by měl být přiměřeně velký. Za vhodný rozměr je považován míč s obvodem kolem 44 až 46cm.
- Pravidla jsou uplatňována co nejvíce zjednodušeně.
- Zůstávají jen nejnutnější omezení, aby byla plynulost hry co nejméně narušena. Posuzování technických chyb (kroky, driblink) je velmi volné. Přísně se posuzuje pouze chování k soupeři.



# Literatura:

- CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. 223 S.
- JANČÁLEK, S., TÁBORSKÝ, F., ŠAFAŘÍKOVÁ, J. *Házená (Teorie a didaktika)*. 2. přepracované vyd. Praha: SPN, 1990. 184 s.
- SLOVÍK, J. a kol.: *Házená. Športový tréning*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1989. 232 S.
- ŠAFAŘÍKOVÁ, J., TÁBORSKÝ, F. *Malá škola házené*. 1996
- TÁBORSKÝ, F. *Házená ve škole*. Praha: ČSH, 1996. 323 s.
- TŮMA, M., TKADLEC, J. *Házená*. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o., 2002. 100 S.

## Internetové zdroje:

- <http://www.chf.cz> - oficiální stránky, pravidla
- <http://www.hazena.pb.cz/> - pravidla
- <http://www.ihf.info/>
- [http://www.ihf.info/upload/Refereeing/rules\\_e.pdf](http://www.ihf.info/upload/Refereeing/rules_e.pdf) (pravidla-anglicky)
- <http://www.1nhbrno.cz> – národní házená
- <http://www.sportovnipravidla.cz/> - pravidla
- <http://www.cz.mucia.org> – pravidla
- <http://www.all4sport.cz>
- <http://www.sportovni.net>
- <http://www.hand-ball.org/> - mezinárodní stránky, video, foto,

# Děkuji za pozornost

Petr Žůrek

FSpS MU

KSE

Zurek@fsps.muni.cz