



# Házená ve škole

Úvod do házené pro žáky  
ve věku 5 až 11 let



**HANDBALL AT SCHOOL**

## OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Házená – zábava, vášeň a zdraví.....</b>  | <b>4</b>  |
| Šest fází hry .....                          | 4         |
| Základní pravidla pro házenou ve škole.....  | 6         |
| Vývoj dětí .....                             | 11        |
| <b>Metodika a plánování .....</b>            | <b>14</b> |
| Ovládání míče .....                          | 26        |
| Drobné hry a taktické hry .....              | 36        |
| Drobné týmové hry .....                      | 48        |
| <b>Základní dovednosti v obraně.....</b>     | <b>52</b> |
| Individuální taktické záměry a technika..... | 52        |
| <b>Základní dovednosti v útoku.....</b>      | <b>55</b> |
| Individuální taktické záměry a technika..... | 55        |
| <b>Základní dovednosti branáře.....</b>      | <b>58</b> |
| Postavení, pohyb, chytání .....              | 58        |

Redakce: Allan Lund (DEN), Dietrich Späte (GER)

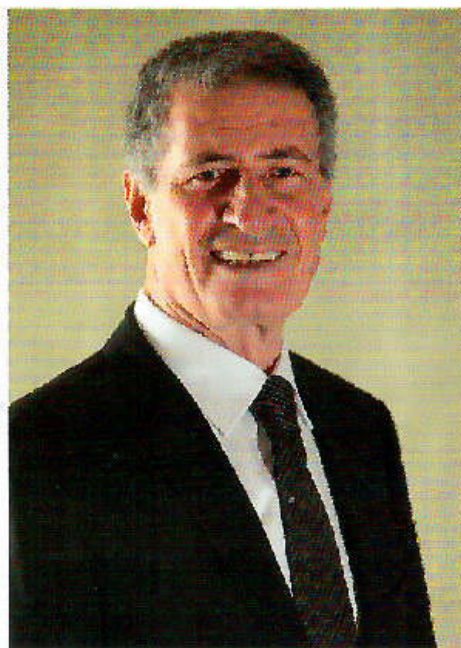
Připraveno v pracovní skupině IHF "Házená ve škole": Philippe Bana (FRA), Dietrich Späte (GER), Allan Lund (DEN), Patric Strub (IHF), Amal Khalifa (IHF)

Fotografie : Axel Heimken

Z angličtiny přeložil František Táborský



## Házená ve škole - zábava, vašeň a zdraví



V průběhu posledních let se házená stala moderní, rychlou a přitažlivou sportovní hrou, která fascinuje stále více diváků a příznivců. Pro mne je proto důležitým úkolem využít popularitu naší hry a poskytnout žákům a studentům škol příležitosti seznámení se s házenou.

Mezinárodní federace házené (International Handball Federation – IHF) patří mezi první mezinárodní sportovní organizace, které uvádějí v život celosvětový program školení učitelů. V souladu s mottem « Zábava, vašeň a zdraví » uskutečňují na všech kontinentech kompetentní lektori IHF kurzy pro učitele dětí od 5 do 11 let.

Tato příručka jako doprovodná pomůcka těchto kurzů nabízí učitelům praktickou po-

moc pro přípravu zajímavých školních lekcí.

Jsem přesvědčen, že praktická cvičení z této příručky napomohou vzbudit u dětí zájem o házenou.

**Dr. Hassan Moustafa**  
Prezident IHF



# Házená - zábava, vašeň a zdraví



### Šest fází hry

Z hlediska techniky a taktiky má hra šest fází (viz schéma na straně 5):

#### Přechod z obrany do útoku

To je okamžik, ve kterém tvé družstvo získá míč a začne se přesouvat k brance soupeře.

#### Pohyb po hřišti

Pokračování předchozí zahajovací fáze. Přebíháš co nejrychleji a po co nejkratší dráze k brankovišti soupeře. Vysoká rychlost a velký prostor přesunu jsou pro tuto fázi typické.

Máš-li míč, můžeš podle situace driblovat nebo ho přihrávat svým spoluhráčům na krátkou či dlouhou vzdálenost.

#### Vstup do střeleckého prostoru

Jestliže se soupeř přemístí do svého obranného prostoru, potřebuje ještě chvíli, aby se v něm naplno zorganizoval. Této jeho přechodné slabosti můžeš využít ve svůj prospěch. To je krátká, avšak velmi zajímavá fáze hry, která poskytuje možnosti pro rychlé střelecké zakončení. Do této fáze patří rovněž rychlé provedení výhozu ze středu hřiště poté co tvůj soupeř vstřelil gól.



Házená patří mezi nejrychlejší sportovní hry. Koordinace, tělesná kondice, tvořivá technika, variabilní taktické akce ve spojení s dobrým týmovým duchem jsou pro tento přitažlivý sport charakteristické.

Organizovaná  
obrana

Návrat do  
obran

Útok proti organizované  
obraně (včetně střelby)



Přechod z obrany do  
útoku po získání míče

Pohyb po hřišti  
včetně přihrávek

Vstup do střeleckého  
prostoru

### Útok proti organizované obraně

Do této fáze hry jseš nucen vstoupit poté, co jsi nevyužil k úspěšnému zakončení předchozí fázi. Hraješ proti organizované obraně soupeře a snažíš se, aby díky tvé aktivitě chyboval a ty jsi tím vytvořil dobrou příležitost pro střelbu.

### Návrat do obrany

Jakmile tvé družstvo ztratí kontrolu nad míčem, musíš se vrátit zpět do svého obranného prostoru.

Během návratu bys měl neustále vyvíjet nátlak na přibližujícího se soupeře a snažit se opětovně získat míč.

### Organizovaná obrana

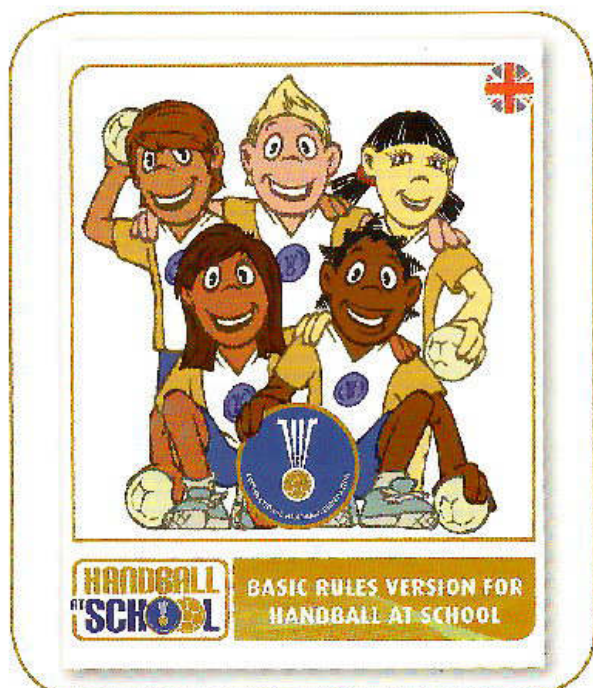
V této fázi se vaše obrana zformovala v prostoru před vlastním brankovištěm. Zpravidla to vypadá jako « stěna » z hráčů v rozestavení mezi čarou brankoviště a čarou volného hodů. Úkolem je zabránit soupeři v získání výhodné střelecké možnosti. Získáš-li míč nebo soupeř vsítí gól, nastává opět první fáze (přechod z obrany do útoku).



# Základní pravidla pro házenou ve škole

Házená je nejen velice dynamickou týmovou hrou, ale je také kontaktním sportem, který je založen na principech « fair play ». Oficiální verze « Pravidel hry » je vydána Mezinárodní házenkářskou federací. Více informací je možno nalézt v originále v úplném vydání pravidel na webových stránkách [www.ihf.info](http://www.ihf.info).

Při výuce házené ve školách však postačí znalost jen nejdůležitějších a základních principů pravidel. Své žáky je možno učit házenou snáze, jestliže použijeme pravidla ve zjednodušené a modifikované podobě. Tato příručka IHF nabízí možnosti, které mohou být pro zjednodušení výuky na školách využity.



## Organizace házenkářských utkání pro žáky

Hřiště pro házenou má zpravidla rozměry 20 metrů na šířku a 40 metrů na délku (obr. 1). Začátečníci však mohou hrát na hřištích menších rozměrů a se sníženým počtem hráčů. Tak se vyvarujeme nadměrným nárokům na žáky a naopak navýšíme počet situací, ve kterých je možno vystřelit na branku. Žákům tím zprostředkujeme více možností prožitku z úspěšné akce. Obrázky 1 až 3 znázorňují věku přiměřené příklady.

### Rozdělení hřiště do menších herních prostorů

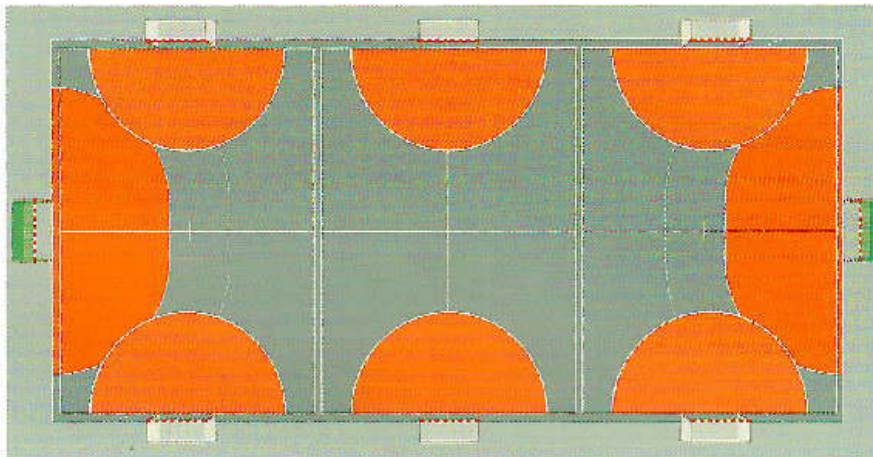
Hřiště na házenou může být po délce rozděleno na tři menší kurty (přibližně 20 x 13 metrů). Na nich mohou začátečníci hrát jen v počtu 4 proti 4 plus brankáři (obr. 1). Nejsou-li k dispozici vhodné branky, pak je můžeme nahradit jednoduššími prostředky (viz str. 9).



Až tři menší hřiště můžeme vyznačit na běžném hřišti pro házenou.  
Výhoda: 30 žáků má možnost hrát házenou ve stejnou dobu.

Rozdělení hřiště na tři menší herní prostory

1



4 proti 4 plus brankáři – hra, která je pro žáky velice přitažlivá

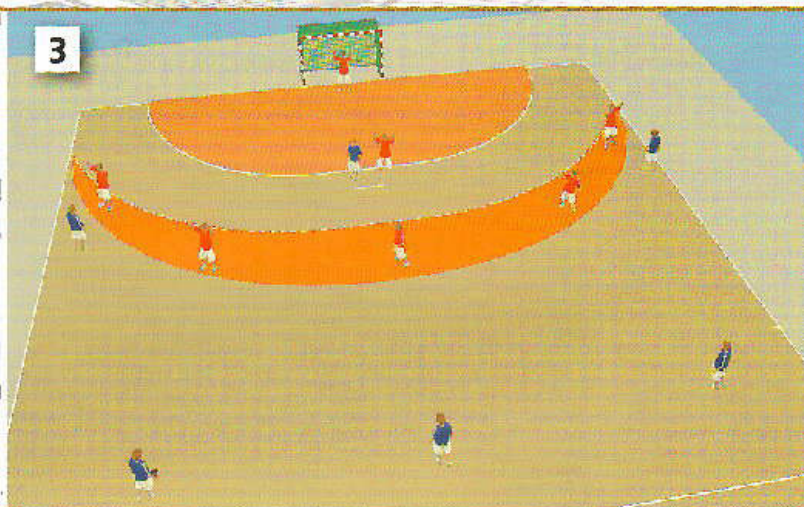
2





## KAPITOLA 1

Házenkářské utkání může být bez problémů zorganizováno ve zkráceném čase, na menších hřištích (pouze na třetině běžných rozměrů) a také ve venkovním prostředí (též na pláži).



### Házená na polovině hřiště

Pokročilejší žáci (10 až 11 let) mohou hrát 6 proti 6 plus brankáři na celém hřišti pro házenou. V případě větší skupiny mohou hrát současně 6 proti 6 nebo 5 proti 5 (plus brankář u každého družstva) současně na obou polovinách hřiště (obr. 3). Takto může hrát ve stejnou dobu 26 nebo 22 žáků na jediném hřišti.

Jestliže je k dispozici pouze polovina hřiště, můžeme vytvořit několik družstev, která střídavě hrají na jednu branku.

Samozřejmě, že všechny zmíněné varianty můžeme využít také na venkovních hřištích (viz fotografii vlevo nahoře)

Další doporučení: zapoj žáky také do funkcí rozhodčích a snaž se vytvořit respekt nejen vzájemně mezi hráči, ale také k těm, kteří jsou v roli rozhodčího.



Je mnoho možností jak vytvořit branky v případě, že oficiální nejsou dostupné. Jistě tě napadnou i další možnosti.



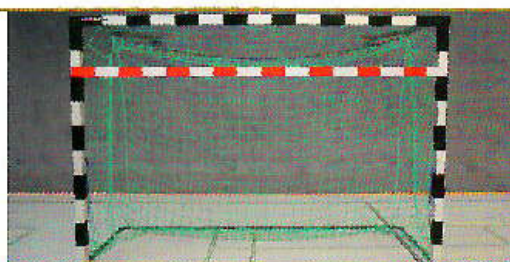
Branka přizpůsobená žákům ve věku od 6 do 9 let



Různé velikosti branek pro začátečníky (rozměry dle pravidel jsou 2 x 3 metry)



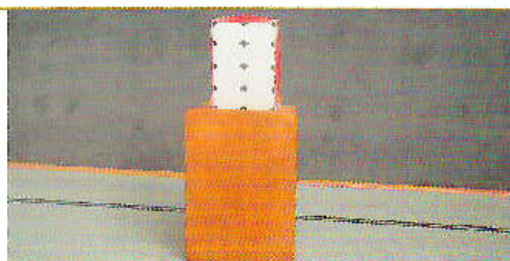
Vyznačení branky na stěnu



Snížená výška branky pomocí pásu nebo gumy (160 cm)



Využití žíněnek nebo jiného nářadí jako branek



Karton postavený na bedně



## KAPITOLA 1

Házenou lze hrát s různými typy míčů.  
Pro začátečníky jsou nejvhodnější pěnové (soft) míče.

4



### IHF velikost 1:

50 – 52 cm a 290 – 330 g

- pro dívky 8 – 14 let
- pro chlapce 8 – 12 let

### IHF velikost 2:

54 – 56 cm a 325 – 375 g

- pro dívky a ženy 14 a více let
- pro chlapce 12 – 16

### IHF velikost 3:

58 – 60 cm a 425 – 475 g

- pro chlapce a muže 16 a více let

5



### Využití různých typů míčů

Pamatuj: Žáci staří 5 až 11 let se mohou naučit správně házet pouze tehdy, když velikost míče odpovídá velikosti jejich ruky. Z počátku, jako pomoc pro rychlejší zvládnutí techniky hodů, mohou být míče dokonce menší, než je doporučená velikost oficiálních míčů (obr. 4).

Používej různé typy míčů (fotografie vlevo). Tak budeš rozvíjet koordinační schopnosti a zvláště pocit míče.

Pro házenou ve škole používej různé míče.



## Vývoj dětí

Je dobře známo, že schopnost pohybu je závislá na vývoji centrálního nervového systému. Zde dochází k utváření určitých pohybových modelů, které jsou závislé na podnětech prostředí a jejich zpracování smysly.

Mezi vývojem našeho vnímání a našich motorických funkcí je úzké propojení, které rovněž utváří specifické vzorce.

Tento vývoj může probíhat poměrně rychle nebo pomalu. Děti se vyvíjejí různou rychlostí dokonce i ve stejném věku. Na začátku školní docházky jsou již děti způsobilé provádět tzv. «totální pohyby» = lezení po čtyřech, lezení do výšky, chůze, běh, skoky a hody. Předpokladem pro vývoj motorických funkcí je, že děti získávají co možno nejvíce zkušeností. Centrální nervový systém kontrolující pohyby dosahuje plného vývoje ve věku kolem 10 až 12 let.

Následující tvrzení vycházejí z faktů získaných důvěrohodnými výzkumy:

- Během vývoje prochází dítě střídavě fázemi rychlého růstu (výška) a pomalého růstu (objem).
- Růstové zrychlení (výška i objem) nastává v průběhu puberty.

- Dívky dosahují dospělosti obecně dříve než chlapci.

- Ke zvýšenému nárůstu svalové síly dochází zhruba rok po nástupu puberty.

- Ve věku 10 – 12 let je již dítě způsobilé a schopné učit se technickým a taktickým dovednostem.

- Během puberty je trénink vytrvalosti a koordinace méně účinný.

- Vývoj dětí je komplexním produktem různých faktorů (motorické funkce, charakter, mluva, smysly a myšlení).

Na základě zmíněných faktů vyslovujeme doporučení, aby se výuka házené ve školách s ohledem na technické a taktické dovednosti uskutečňovala v etapách podle různých věkových kategorií (viz strany 12 a 13).

# KAPITOLA 1

## Do 8 let

- Hraní si s míčem
- Chytání
- Házení
- Společná hra
- Střelba na branku



## Do 10 let

- Hraní si s míčem
- Chytání, házení, driblíng, střelba, přihrávky a klamání
- Společná hra
- Řešení situací 2 proti 1
- Zaujímání správného postavení
- Řešení situací 1 proti 1
- Územní (zónová) obrana
- Součinnost v obraně





## Do 12 let

- Hraní si s míčem
- Chytání, házení, driblink, střelba, přihrávky a klamání
- Součinnost se spoluhráči
- Řešení situací 2 proti 1 a 3 proti 2
- Řešení situací 1 proti 1
- Protiútok a rychlý útok
- Rozvíjení rychlosti nohou, obsazování soupeře, získávání míče
- Postavení a součinnost v obraně



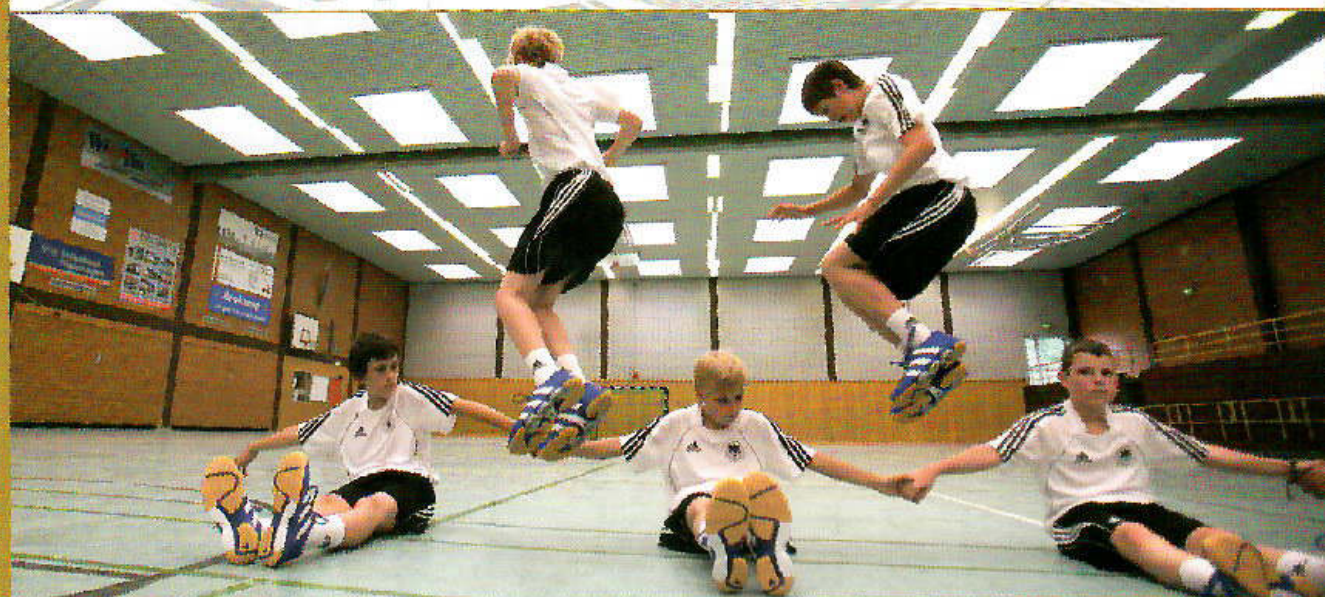
## Do 14 let

- Základní technické dovednosti v útoku
- Individuální technické a taktické návyky v různých útočných funkcích
- Křížení a střelecký náběh v útoku
- Rychlý útok
- Rozvíjení rychlosti nohou, obsazování soupeře, blokování střelby, získávání míče
- Postavení a součinnost v obraně
- Taktická iniciativita v obraně





# Metody a plánování



Házená může být pojímána jako hra založená na technických dovednostech, taktických znalostech a na schopnosti improvizovat. Házená je však také kontaktním sportem a našim úkolem je naučit žáky vypořádat se s touto konfrontací bez obav a bez agrese a prokázat co nejvíce svou technickou a taktickou způsobilost.

Učitel by měl připravovat své lekce tak, aby co nejvíce zaměstnal také mozkové aktivity svých žáků. Toho může být dosaženo následujícími metodami:

- Drobné taktické hry, ve kterých si žák musí neustále klást otázky: Komu mám přihrát? Kam mám běžet? Smím driblovat?
- Cvičení, která se co možno nejvíc blíží reálné hře. Na příklad rychlý útok 2 proti 1: Mám přihrát svému spoluhráči nebo se pokusit uvolnit sám? Takovéto situace musí hráči správně vnímat, vyhodnotit je, rozhodnout se a realizovat svou činnost ve velice krátkém časovém úseku.
- Předkládat úkoly s větším množstvím řešení a požadovat po žácích nalezení toho nejvhodnějšího.



Organizovat cvičení, hry a utkání tak, aby žáci byli během jedné lekce v pohybu po co nejdelší možnou dobu, aby měli co nejvíce kontaktů s míčem a aby co nejčastěji vystřelili na branku.

Pro dosažení co nejlepších výsledků vaší výuky je důležité, aby vaši žáci byli motivováni a rozuměli tomu co dělají. Tento úkol spočívá na vašich bedrech. Je-li cvičení příliš komplikované nebo naopak příliš jednoduché, ztratí žáci motivaci a soustředěnost. Od vás se předpokládá dostatečná teoretická znalost házené a schopnost zorganizovat a naplánovat školní házenkářské lekce.

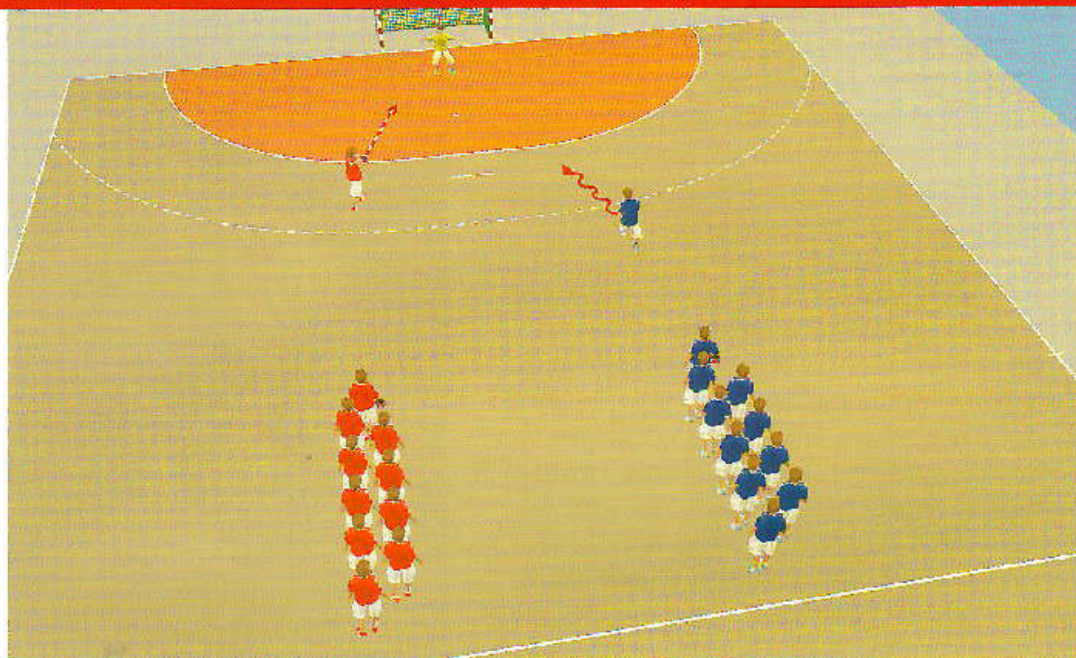
Pro mnoho učitelů může být organizace cvičebních a herních aktivit základním problémem. Hlavním cílem házenkářských lekcí ve škole je dosažení vysoké aktivity dětí, která je založena na jejich přirozené potřebě pohybu a zábavy. Důraz musí být kladen na rozvoj odolnosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a současně přitom představovat házenou jako zábavnou hru v mnoha variantách. Jedním z problémů učitelů může být příliš mnoho žáků v příliš malé hale. Výhodné bude v takových případech uplatňovat různé taktické hry a cvičení, která žáky seznámí co nejvíce s míčem. Tato cvičení by se měla co nejvíce blížit herním situacím.





Chybně! Příliš málo činnosti

6A



### Štafetové hry

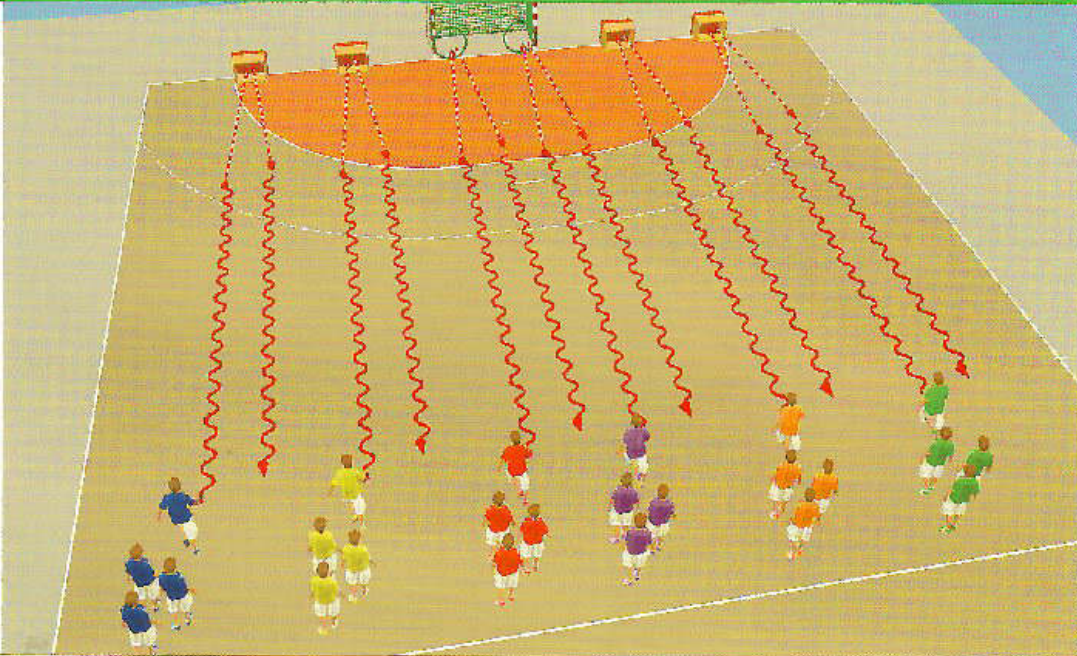
Štafetové hry jsou velice dobrou formou aktivit, avšak trpí často nevhodnou organizací, zvláště když spolu soutěží dvě velké skupiny. To vede k nedostatečné aktivitě cvičících a jednotlivcům to způsobuje příliš mnoho stresu.

Zapojením více menších skupin lze zvýšit aktivitu cvičení a snížit individuální prestiž soutěže. S trochou představivosti lze pozměňovat úkoly cvičení např. změnou způsobu pohybu, změnou vedení míče, počtem míčů apod... (viz obr. 6A a 6B).



Správně! Hodně činnosti

6B

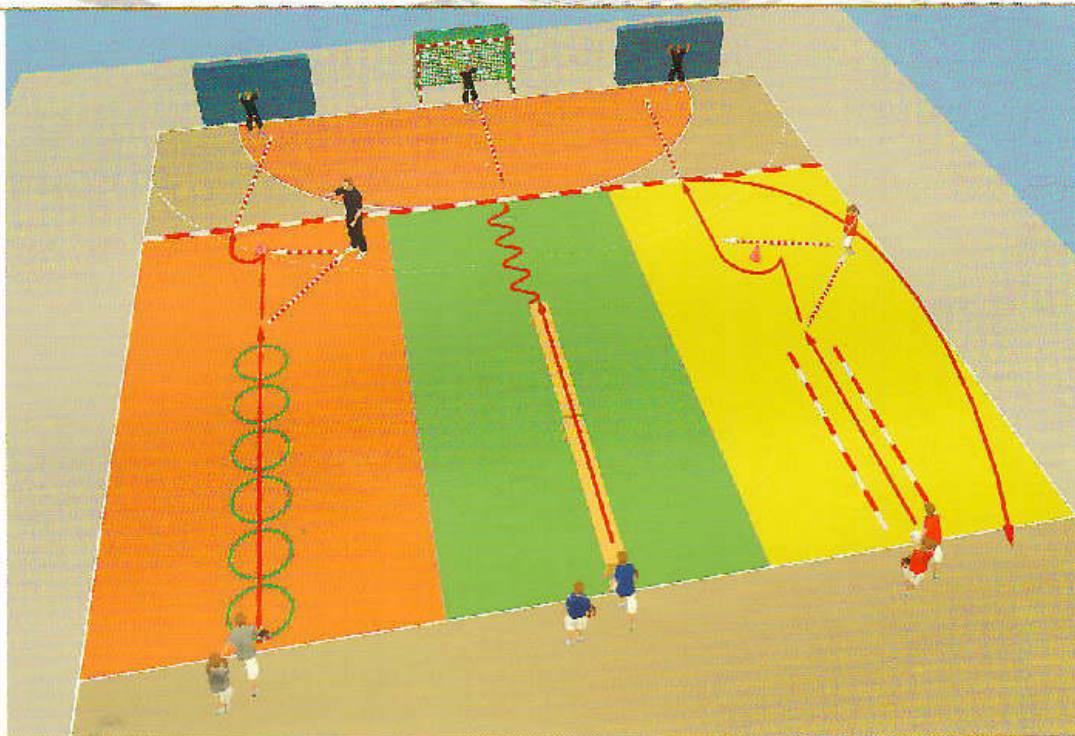
**Rozdělení hřiště**

Často si můžeš myslet, že je hřiště příliš malé, avšak ve skutečnosti můžeš dosáhnout mnohem více aktivit, rozdělíš-li hřiště na 2 nebo 3 části. V několika menších prostorech můžeš také hrát a cvičit a zapojíš přitom více žáků. Nejlépe budou-li aktivní všichni po celou dobu.

Hranice mezi jednotlivými prostory hřiště lze snadno vytyčit pomocí kuželů, laviček, náradí, lan nebo jiných předmětů, které jsou k dispozici. Můžeš tak organizovat stejná cvičení ve více prostorech nebo v každém prostoru jiná cvičení a poté provést rotační výměnu (viz obr. 7 a 8 na stranách 18 a 19).



7



### Koordiniční cvičení se střelbou

Žáci jsou rozděleni do tří skupin a každá z nich plní ve svém prostoru rozdílné úkoly, které jsou zakončeny střelbou na branku.

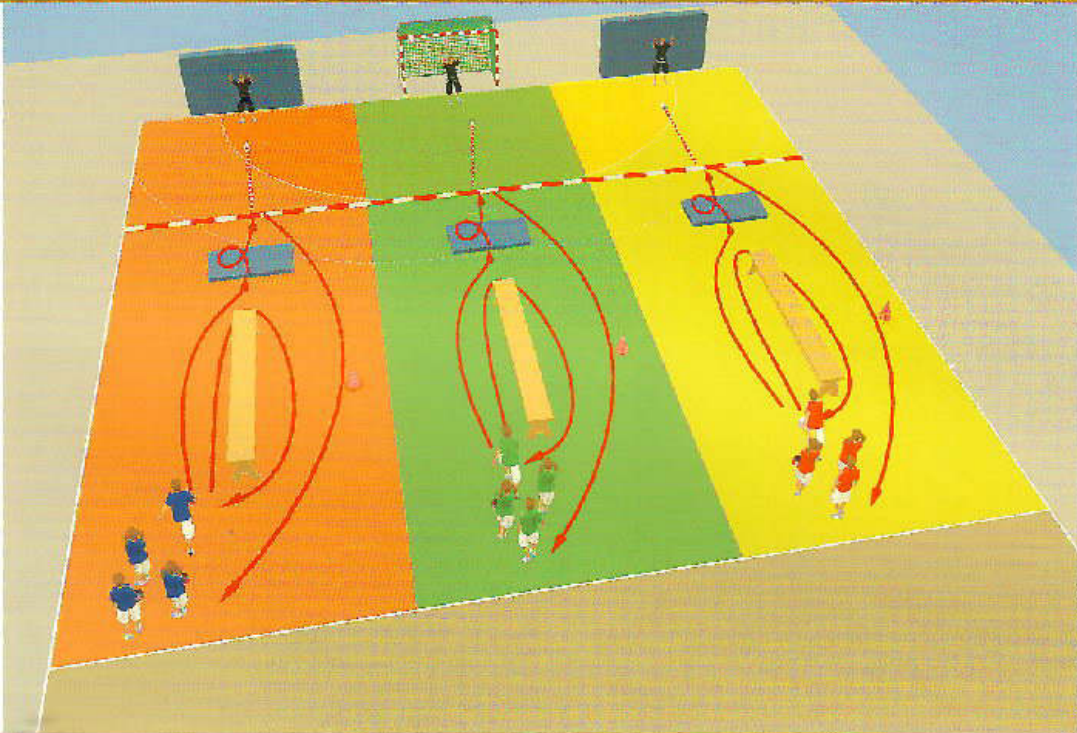
– **Prostor 1:** Skoky a driblíng přes kruhy, střelba po zpětné přihrávce od učitele nebo pomocníka.

– **Prostor 2:** Driblíng s přeskoky nebo s chůzí po lavičkách, driblíng a zakončení střelbou.

– **Prostor 3:** Driblíng mezi dvěma čarami nebo po čarách, zakončení střelbou po zpětné přihrávce od pomocníka.



8

**Cvičení ve formě soutěže skupin**

Tři skupiny na třech stejně uspořádaných částech hřiště plní stejné úkoly ve formě soutěže.

**Úkoly:**

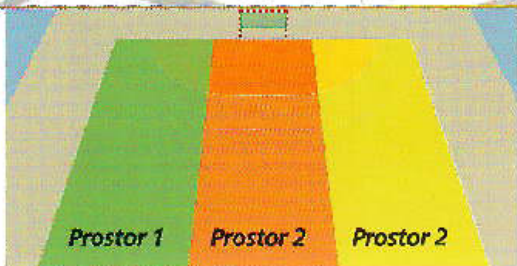
– Driblíng třikrát kolem lavičky (nebo okolo jiného označení).

– Kotoul vpřed na zíněnce.

– Střelba na branku od vyznačené čáry.

– Driblíng zpět a přihrávka dalšímu spolucvičenci.

Vítězí skupina s největším počtem dosažených gólů.



Tři prostory na délku



Čtyři prostory na délku (s pruhem vedle hřiště)



Hřiště pro hru a prostor pro cvičení v různých velikostech



Hřiště pro hru a prostor pro cvičení na celé šířce hřiště



Hřiště pro hru a prostor pro cvičení v oblasti brankoviště



Dvě hřiště pro cvičení a hru na délku





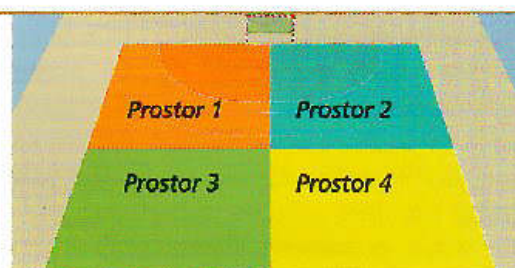
Dvě hřiště na šířku



Tři hřiště na šířku



Hra na jedné polovině hřiště a cvičební prostor kolem něho



Čtyři čtvercová hřiště



Jedno hřiště po celé šířce a přídatný pás pro cvičení

### Praktické rady

Cvičí-li se nebo hraje v několika sousedících prostorech dodržuj následující bezpečnostní opatření:

- Použijte schránky pro míče, aby se co nejvíc zabránilo jejich zakutálení do vedlejších prostorů.
- K oddělení prostorů používejte lavičky nebo jiné nářadí (např. žíněnky), lepicí pásy, položená lana nebo kužele.

### **Vysoká aktivita a intenzita**

Pro zajištění vysoké aktivity a intenzity vyučovacích (tréninkových) lekcí je zapotřebí dobrý plán. Čas věnovaný přípravě lekce se zúročí v nárůstu kvality vaší výuky. Přípravené poznámky a náčrtky přinesou kladný výsledek.

Centrem pozornosti v házené je míč a tak by tomu mělo být rovněž při cvičeních. Čím více kontaktů s míčem bude mít žák v průběhu lekcí, tím lépe se naučí s míčem manipulovat a ovládat ho. Jestliže vytváříme skupiny cvičenců, musíme mít vždy na zřeteli, že čím méně jich ve skupině bude, tím více každý z nich bude mít kontaktů s míčem. Současně si ale uvědomujeme, že jistá cvičení vyžadují zapojení určitého počtu žáků, aby mohla být vůbec prováděna. Pokoušej se vždy nalézt «šťastný střed». Jestliže do cvičení přidáš další míče, navýšíš tak opět frekvenci činností a jeho intenzitu.

### **Hry na obou koncích hřiště**

Obvyklý způsob jak hřiště co nejvíce využít je hrát současně na obou jeho koncích. Takto může hrát současně ve čtyřech družstvech až 26 hráčů. Hra pak může být kontrolována ze středu hřiště.

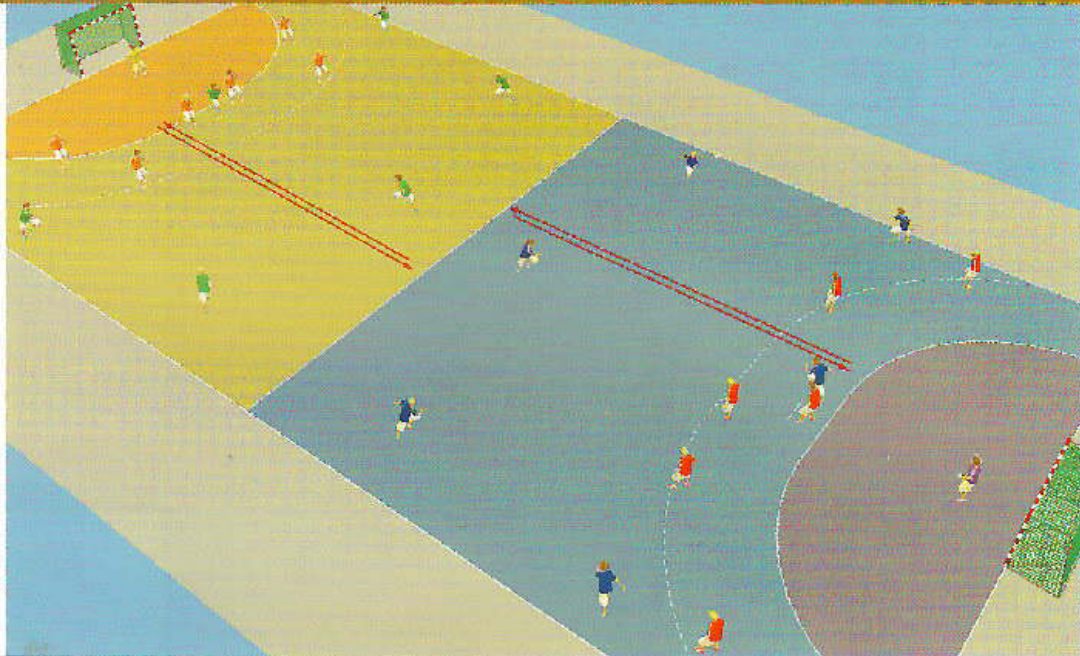
Naopak nevýhodou je, že se tak procvičují pouze některé z fází hry (fáze 4 a 6). To může být vylepšeno následujícími opatřeními:

- Jestliže útočící družstvo ztratí míč každý z hráčů musí běžet ke středové čáře a zpět. Při návratu si družstva mění své role.
- Jestliže některý z obránců získá míč, musí s ním driblovat ke středové čáře a zpět. Mezitím se z předchozích útočníků stávají obránci a musí obsadit osobně všechny hráče soupeře (fáze 5).
- Výměna obrany a útoku po určitém čase.
- Výměna obrany a útoku po určitém počtu faulů nebo útoků (obr. 9).



## Výměna útočících a bránících družstev

9



Jestliže počet žáků není dostačující pro sestavení čtyř družstev, lze využít rotaci tří týmů. To znamená například, že dvě družstva hrají a třetí je v prostoru pro střídání. Po vstřelení gólu přechází útočníci do prostoru střídání a čekající družstvo

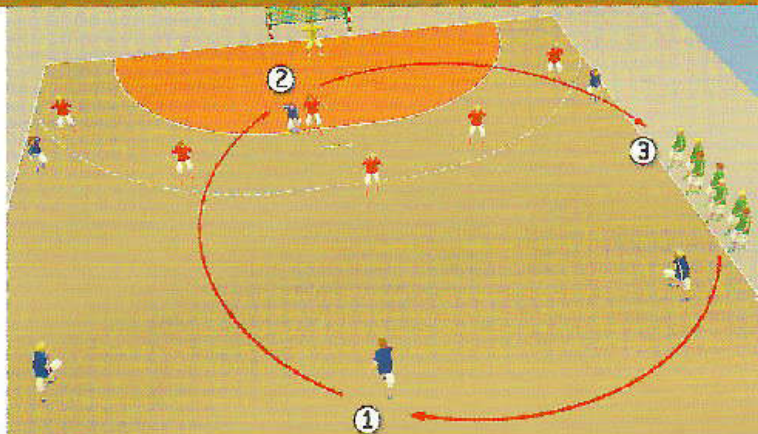
nastupuje do obrany. Trvá-li vstřelení gólu příliš dlouho, musí učitel zasáhnout a střídat družstva pravidelně (obr. 10).

Obr. 11 představuje náměty pro organizaci her na jednom hřišti.



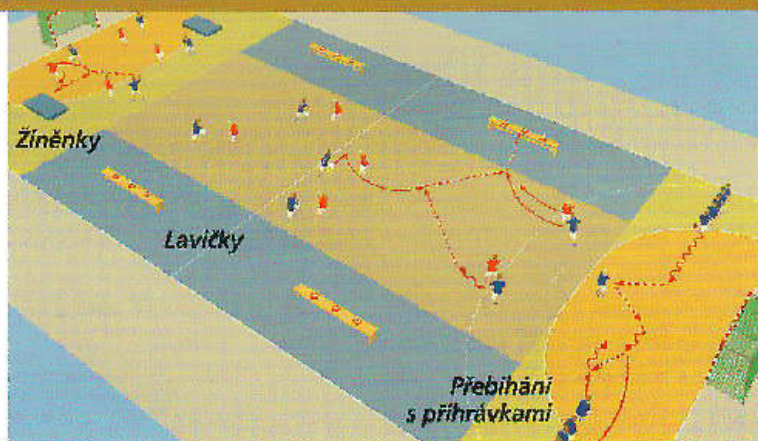
## Způsob rotace tří družstev

10



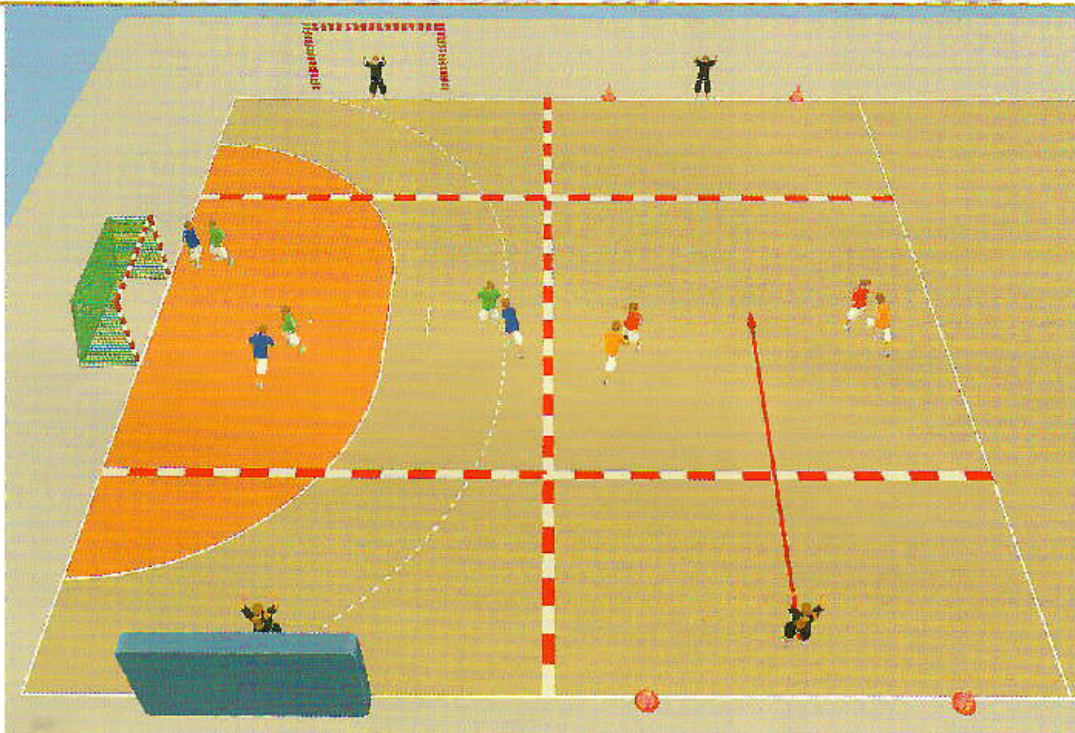
## Tři formy různých herních a cvičebních aktivit

11





12



#### Házená na jedné polovině hřiště

Na jedné polovině hřiště jsou vyznačeny dva herní prostory. Čáry brankoviště jsou rovné.

**Levý herní prostor:** Hra 3 proti 3, 4 proti 4 (pro začátečníky můžeme také uplatnit početní výhodu 3 proti 2 nebo 4 proti 3).

**Pravý herní prostor:** Hra 2 proti 2, 3 proti 3. Brankáři se mohou zúčastnit útoku, takže útočící družstvo má vždy početní převahu.

**Úkol:** Vhodit míč do branky vyznačené kuželi.



## KAPITOLA 2

# Manipulace s míčem



Kutálení míče mezi nohama po osmičkovité dráze



Rychlá výměna paží při opakovaném chytání míče mezi rozkročenýma nohama



Nadhození míče nohama v sedu a jeho chycení při přechodu do stoje



Záměrem «cvičení manipulace s míčem» je naučit žáky základnímu házení, chytání a driblinku. Popisovaná cvičení mohou být rovněž využívána při rozcvičování, pro zdokonalování koordinace «míč-oko-ruka» a pro rozvoj základních technických a taktických dovedností.



Nadhození míče mezi nohama vzhůru vzadu a jeho chycení po obratu



Nadhození míče v lehu na zádech a jeho chycení o překulení o 360 stupňů



Balancování jednoho míče na druhém



Odrážení jednoho míče vzhůru pomocí druhého



Driblink jedním míčem s pomocí druhého



# Manipulace s míčem



Driblink okolo těla



Driblink v sedě



Driblink s poskoky



Driblink okolo překážek nebo přes ně



Driblink ve dvojici, následovat partnera a napodobovat všechny jeho pohyby



Driblink v zástupu po čárách



Driblink jako slalom mezi tyčemi



Cvičení manipulace s míčem zvyšují sebevědomí a kreativitu při jeho ovládnutí. Zde je několik dalších příkladů pro driblink.



Driblink v omezeném prostoru (vyhnout se srážce)



Změna postavení kolem kruhu na zrakový signál



Driblink vpřed, vzad a do strany podle vizuálních signálů



Cvičenec bez míče se snaží získat míč od driblujících cvičenců





## KAPITOLA 2

# Manipulace s míčem



Přihrávky partnerovi úderem míče o zem v ležícím kruhu



Házení míče na stěnu a jeho chytání



Cvičenec A přihravá cvičenci B; B vyhazuje míč vzhůru; A a B si mění postavení a A chytá míč



Skupina tří hráčů: žák uprostřed si střídavě přihravá s oběma zbývajícími cvičenci



Tato cvičení zdokonalují házení a chytání míče na místě i při pohybu, jakož i koordinaci míč-ruka-oko.



Přihrávání a chytání míče při postavení cvičenců v kruhu : Nejdříve přihrávky s jedním, později se dvěma míči



Přihrávky úderem o zem dvěma míči současně

Přímé přihrávky dvěma míči současně



Tři cvičenci : Dva cvičenci si navzájem přihrávají, třetí mezi nimi se snaží míč získat



## KAPITOLA 2

# Manipulace s míčem



Dvě družstva se snaží dostat medicinbal zasahováním míči co nejdál na stranu svého soupeře



Soutěž jednotlivců v zasahování cílů: Jak často se podaří hráči zasáhnout různé cíle na různou vzdálenost?



Soutěž mezi skupinami: Zásahy míči posouvat lavičku nebo díl bedny





Tato cvičení a soutěže rozvíjejí odhodovou sílu a přesnost herním způsobem



Na příklad posunout krabici zásahy míči do branky nebo za určenou čáru



Varianta: Krabice leží na pojízdné podložce a zatěžuje ji medicinbal



Soutěže družstev při zasahování různých předmětů



Varianta: Každé z družstev se snaží posunout středový medicinbal k protějšímu soupeři



# Manipulace s míčem

Každý žák by měl mít vlastní míč

- Driblík ve střídavé rychlosti a při sledování svého spolucvičence. Pokoušej se driblovat na stejné úrovni s ním.
- Snaž se během driblíku vypíchnout míč svému spolucvičenci, aniž by ses ho přitom dotkl.
- Přihraj svému partnerovi úderem míče o zem a zároveň se snaž správně chytit stejnou přihrávku od něj.
- Přihraj svému spolucvičenci přímo a zároveň chyt stejnou přihrávku od něj.



Dva hráči mají jeden míč

- Přihrávej o zem a střídej přitom sílu odhodu míče a vzdálenost od partnera.
- Házej na stěnu vždy na stejné místo. Tvůj spolucvičenec míč chytá. Při odhozu střídej sílu odhodu a vzdálenost.
- Přihrávej svému partnerovi tak, aby chytání míče bylo ztíženo.
- Pohybuj se se svým spolucvičencem mezi ostatními dvojicemi a přihrávejte si různým způsobem a na různou vzdálenost.





### Manipulace s míčem v různých organizačních formách

#### Tři žáci mají jeden míč



- Štafetové předávání míče. První z trojice dribluje ke stěně a třikrát si o ni sám sobě přihrává. Poté dribluje zpět a přihrává míč dalšímu spolupovícenci atd.
- Hra s využitím stěny. Jeden žák z tříčlenné skupiny hází míč co nejsilněji na stěnu. Dva zbývající se snaží míč chytit. Komu se to podaří před dopadem míče na zem, získá dva body. Chycení míče odraženého od země je jeden bod. Ten kdo chytí míč, hází ho opět proti stěně. Kdo jako první získá deset bodů?
- Hra dva proti jednomu ve vymezeném prostoru. Žáci A a B hrají proti žáku C. Kolik přihrávek jsou schopni provést dříve než žák C míč zachytí? Nezapomeň po určité době žáky prostrídat.
- Přihrávky v trojúhelníkovém postavení hráčů. Po chycení míče se žák pohybuje směrem ke středu trojúhelníka, přihrává dalšímu a vrací se do výchozího postavení.
- Přihrávky v trojúhelníkovém rozestavení za neustálého pohybu po cvičební ploše.
- Žáci se pohybují po dráze připomínající osmičku a přitom si navzájem přihrávají



# Drobné hry a taktické hry



### Kontrola míče

Všichni žáci driblují ve vymezeném prostoru. Snaží se přitom nejen o udržení kontroly nad vlastním míčem, ale také o vypíchnutí míče ostatním cvičencům. Po ztrátě svého míče se snaží co nejrychleji vrátit zpět do hry.

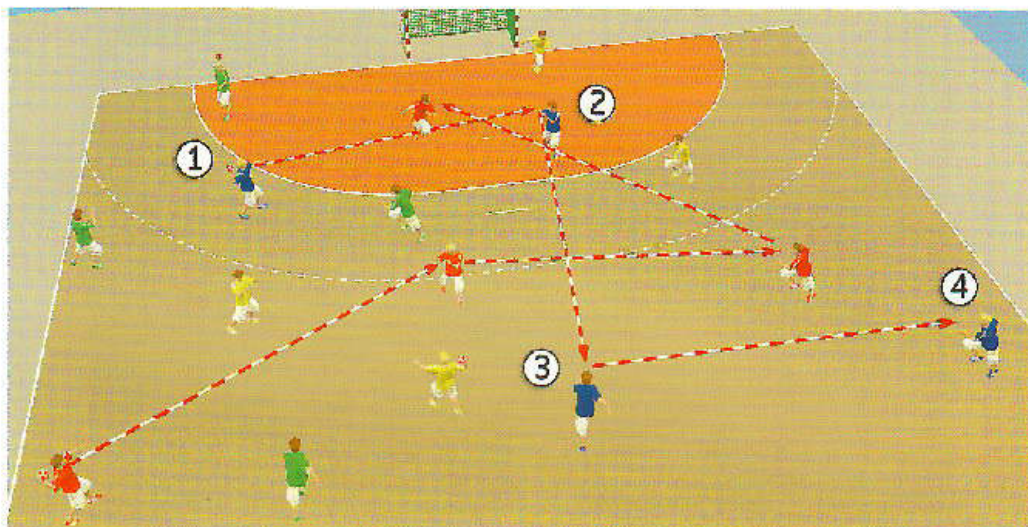
Všichni žáci driblují ve vymezeném prostoru. Na znamení učitele pokládá každý žák svůj míč na zem a pokračuje dál v pohybu bez něj.

Učitel poté jeden z míčů z herního prostoru odstraní a na další signál učitele se žáci opět snaží získat některý ze zbyvajících míčů. Žák, kterému se to nepodařilo, musí běžet na druhý konec hřiště a obdržít míč až po svém návratu.



Drobné hry a taktické hry jsou ideálním prostředkem pro zdokonalování herních dovedností

13

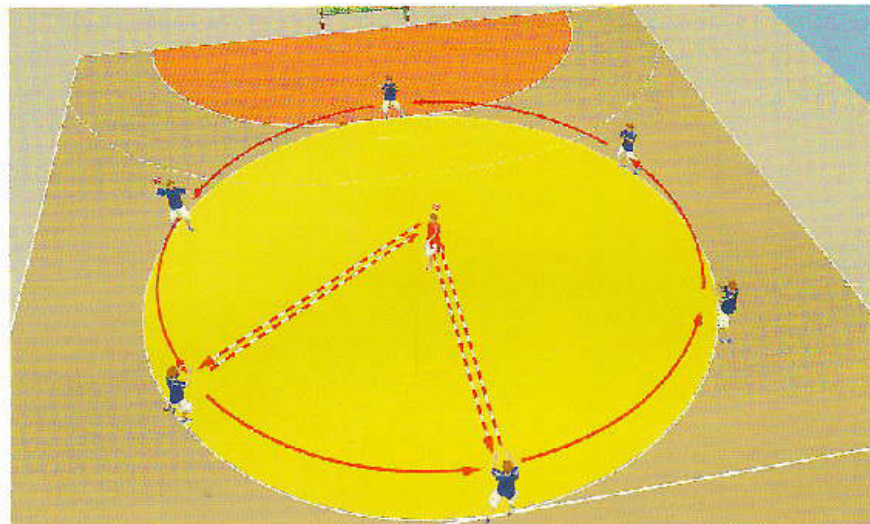


Nalezni správného spoluhráče

Žáci jsou rozděleni do čtyřčlenných skupin. V každé skupině je jeden míč. Žáci mají čísla od jedné do čtyř a přihrávají si podle přidělených čísel (1 na 2, ten na 3, dále na 4 a ten opět na 1 atd.). Je důležité, aby se hráči co nejvíce po ploše hřiště stále pohybovali (obr. 13).



14



## Hvězdicovité přihrávání

Žáci jsou ve skupinách po 6 až 8 a jsou rozestavení tak jak znázorňuje obr. 14. Každá skupina má dva míče. Žák ve středu útvaru dostává přihrávku od jednoho ze cvičenců, kteří jsou v postavení na obvodu a přihrává ho dalšímu ze žáků. Poté mu je přihrán z obvodu druhý míč, který opět vrací dalšímu cvičenci na obvodu atd.

### Možnosti:

- Oba míče jsou přihrávány stejným směrem
- Každý z obou míčů je přihráván do opačného směru
- Středový žák si svobodně volí, kterým směrem každý z obou míčů přihraje
- Zajisti, aby se všichni žáci ve středu útvaru postupně vystřídali





#### Soutěž družstev v rychlosti přihrávání

Soutěživé přihrávání a chytání míče pod časovým tlakem. Dvě šesti až osmi členná družstva vytváří společný kruh. Každý druhý žák patří do družstva A a mezi nimi jsou postaveni žáci z družstva B. Každé družstvo má svůj míč, který si přihrává po obvodu kruhu ve směru pohybu hodinových ručiček a to třikrát dokola. Vítězí družstvo, které splní tento úkol dříve.

**Varianta:** Družstva stojí čelem proti sobě, každé ve své řadě.

**Poznámka:** První hráč družstva je označen (např. šerpou).





### Deset přihrávek

Žáci jsou rozděleni do dvou družstev a smí se pohybovat pouze v určeném prostoru. Učitel zahajuje hru vyhozením míče ve středu hřiště. Úkolem družstva, které získá míč je přihrát si ho navzájem desetkrát. Žáci i učitel zdařené přihrávky nahlas počítají. Jestliže družstvo míč ztratí nebo ho vynese z určeného prostoru, začnou se počítat přihrávky druhému družstvu. Pokaždé, jakmile družstvo dosáhne deseti přihrávek, získává jeden bod.

Snaž se uplatnit co možno nejvíce pravidla házené.

#### Varianty:

- 5 proti 4
- 5 proti 5 s jedním neutrálním hráčem (viz obrázek)





### Hra tygrů

#### Úkoly:

Získávání míče, narušování přihrávek soupeře, reakce, inteligence, vnímání a anticipace.

7 žáků je rozestaveno v kruhu. Uvnitř kruhu jsou dva žáci « tygři ». Ti se snaží získat míč, který si mezi sebou hráči v kruhu přihrávají. Za každý zisk míče je započítán jeden bod. Hraj na určitý čas nebo na zisk určitého počtu bodů.

#### Pravidla hry:

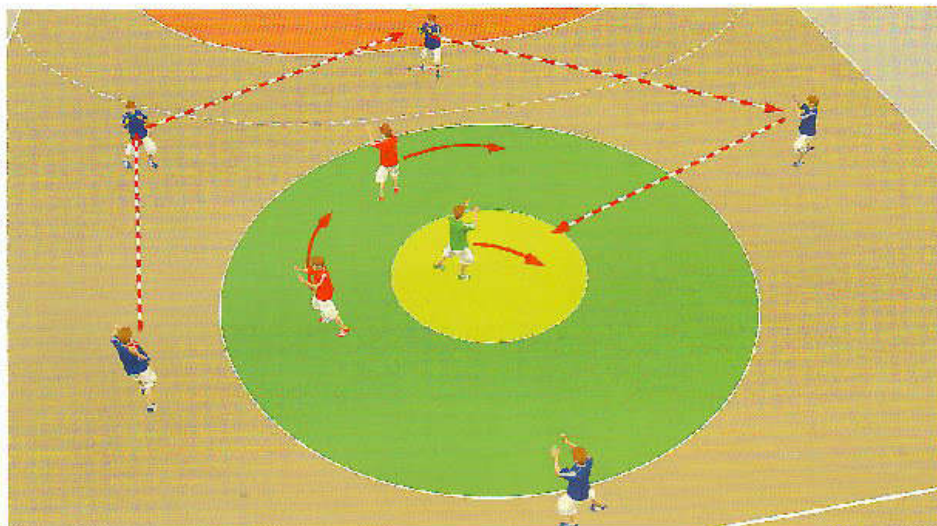
- Není dovoleno přihrát spoluhráči, který stojí vedle tebe.
- Používej přihrávky do výšky postavy – přímé, nepřímé, pravou nebo levou paží.

#### Varinta:

- 7 proti 3



15



## Vybíjená v kruzích

Vyznač dva kruhy tak jak to znázorňuje obrázek 15. Postav jednoho žáka do vnitřního kruhu a další dva žáky do mezikruží. Ve hře je jeden míč.

Žáci v postavení mimo kruhy mají za úkol zasáhnout cvičence ve vnitřním kruhu. Oba žáci v mezikruží se snaží jejich hody blokovat (nesmí však míč chytat). Žák, kterému se podaří středového cvičence zasáhnout, si s ním mění role. Nicméně, jestliže středový hráč hozený míč chytí, zásah se nepočítá.

Učitel povzbuzuje žáky mimo kruhy k rychlým přihrávkám a dbá na to, aby se žáci postupně ve svých rolích vystřídali.





#### Přihrej přes díl bedny (4 proti 3 nebo 4 proti 4)

Úkoly: Získávání míče, narušování přihrávek, uvolňování se do výhodného postavení pro hod na bednu, hod na bednu, respektování 'brankoviště'. Uprostřed kruhu o průměru 8 až 10 metrů je umístěn díl bedny (viz fotografii). Dvě družstva spolu soupeří mimo vymezený kruh. V případě početní převahy zůstává početnější družstvo v držení míče po celou stanovenou dobu (např. 3 minuty) a snaží se přihrát si přes díl bedny co nejčastěji. Družstvo získává bod za každou přihrávku, která prošla dílem bedny. Po

uplynutí stanovené doby dochází ke střídání.

V případě početní rovnováhy obou soupeřících družstev (4 proti 4), se role útočících a bránících mění vždy, jakmile útočníci ztratí míč (např. míč se dostal za postranní čáru hřiště, porušení pravidla o krocích, nedovolený vstup do kruhu, nezdařený hod na terč). Jestliže družstvo docílí bod, zůstává v držení míče. V nerozhodných situacích (nikdo není v držení míče) provádí učitel hod rozhodčího (nadhoz nebo úder míče o zem).





### Zasáhni terč (5 proti 4)

**Úkoly:** Získávání míče, narušování přihrávek soupeře, blokování hodů soupeře, uvolňování se do výhodného postavení pro hod na terč, hod na terč, respektování 'brankoviště', rozšíření znalosti pravidel.

Na bedně umístěné ve středu vyznačeného kruhu (průměr 8 až 10 metrů) je položen medicinbal. Útočící družstvo (5 žáků) hraje proti 4 obráncům. Útočící se pokoušejí v určeném čase (např. 3 minu-

ty) zasáhnout medicinbal tak, aby spadl na zem. Po uplynutí určené doby dochází ke střídání.

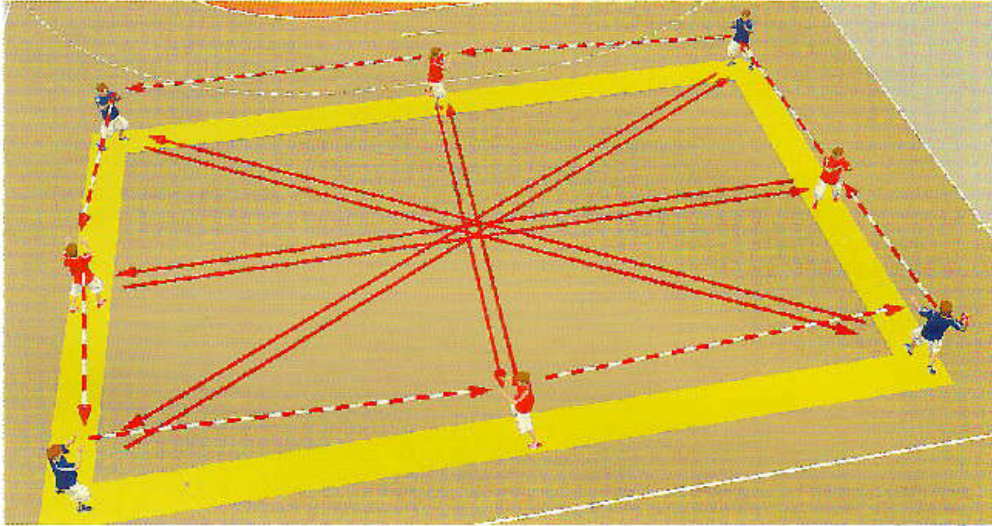
**Varianta:**

Bránící družstvo má stejný počet hráčů jako tým útočící. Role útočícího a bránícího družstva se po každé ztrátě míče střídají.

**Rozšíření znalosti pravidel:** Zaved' volný hod proti družstvu, které se provinilo porušením pravidel (faul na soupeře, kroky, pasivní hra apod.).



16



### Labyrint

Osm žáků je rozestaveno ve čtverci (obr. 16) po jednom v každém z rohů a po jednom ve středu každé strany čtverce. Dva ze žáků (vždy v protilehlých rozích) mají míč. Míče jsou přihrávány vždy nejbližšímu spolucvičenci po pravé (nebo po levé) ruce. Po každé přihrávce přebíhá daný cvičenec do protilehlého postavení.

Cvičení začíněj pomalu! Se žáky, kteří mají již pokročilejší dovednosti a tolik nechybují, je možno provádět cvičení delší dobu a rozvíjet tak rovněž vytrvalost.



17



### Hra králů

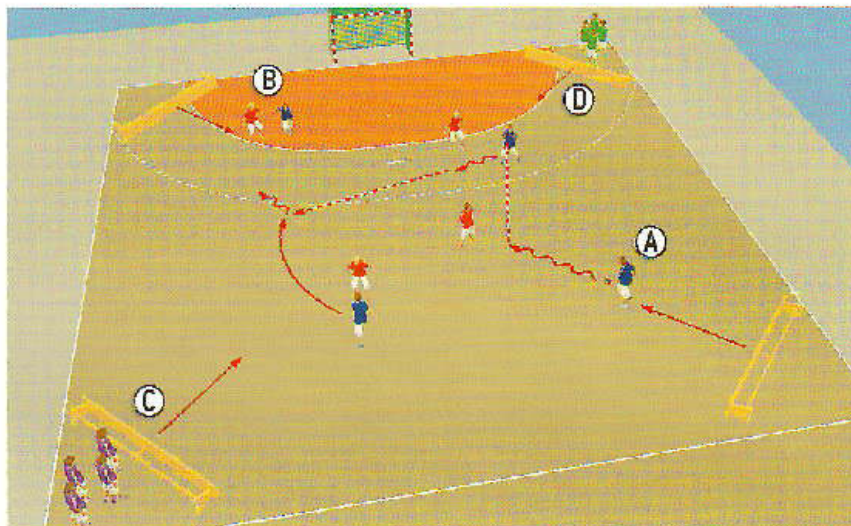
Rozděl žáky do dvou družstev. Každé z družstev postaví jednoho hráče « krále » na horní díl švédské bedny nebo na švédskou lavičku, ostatní hrají v poli. Družstvo získá bod, jestliže svému spoluhráči na bedně (lavičce) přihraje. Soupeřící družstvo se snaží přihrávkám zabránit a získat míč pod svou kontrolu (obr. 17).

### Varianta:

Bod je získán pouze po přihrávce úderem o zem nebo po přihrávce za tělem.



18



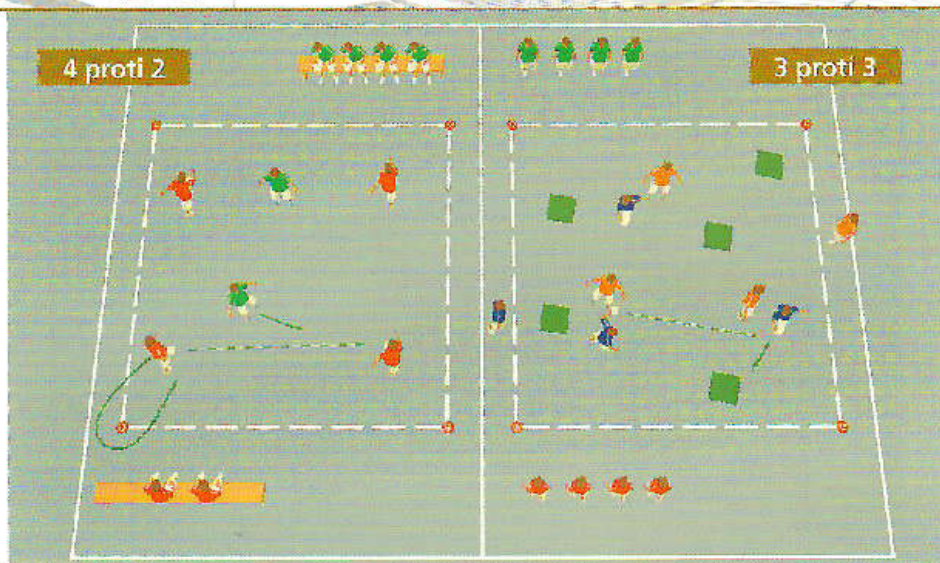
#### Intervalová hra

Hráči jsou rozděleni do čtyř družstev (obr. 18), každé za jednou z laviček. Dvě ze čtyř družstev (v diagonálním postavení) zahajují hru proti sobě s úkolem zasáhnout míčem lavičku soupeře a to v časovém limitu jedné minuty. Po zasažení lavičky nebo po vypršení časového limitu se musí družstva co nejrychleji vrátit do výchozího postavení za svou lavičkou. V tom okamžiku zahajují svou hru zbývající dvě družstva.

**Poznámka:** Nahradíme-li lavičky židlemi, ztížíme hráčům zasažení cíle.



## Drobné týmové hry



### 4 proti 2 (3) a «neutrální» hráč

**Organizace:** Dvě hrací plochy, každá 9 x 9 metrů. Hřiště může být vyznačeno např. pomocí kuželů. Na obrázku jsou znázorněny dvě různé hry.

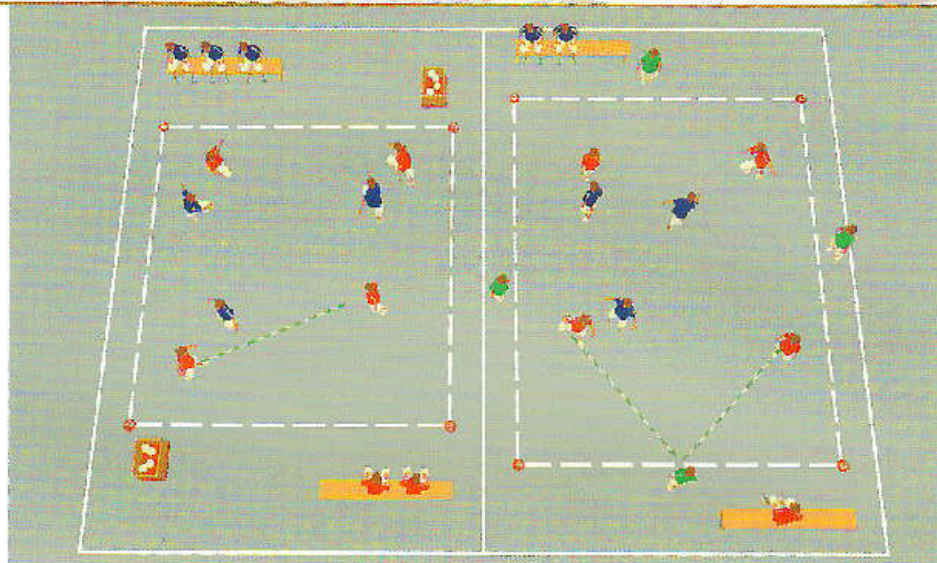
**První hra (hřiště vlevo):** Čtyři útočníci proti dvěma obráncům a doprovodné úkoly  
 Úkolem je přihrávat si v rámci svého družstva co nejdéle. Po třetí chybě si družstva mění role. Nezapojení náhradníci mohou kdykoliv střídat. Doprovodný úkol: Každý útočící hráč musí po své přihrávce oběhnout jeden z rohových kuželů.

**Druhá hra (hřiště vpravo):** Tři proti třem a «neutrální» hráč

4 družstva po 4 (3) hráčích. Na hřišti je položeno 5 až 6 žíněnek nebo koberečků. Dvě družstva hrají 3 proti 3, jejich čtvrtý (neutrální) hráč je za jednou z postranních čar. Družstvo v držení míče si přihrává. Přihrávka je však možná pouze spoluhráči, který stojí na žíněnce nebo kterémukoliv z obou neutrálních hráčů. Získá-li bráncí družstvo míč, hra okamžitě pokračuje s vyměněnými rolemi.



Následující drobné hry jsou vždy organizovány v početní nerovnováze jako metodická pomůcka výuky



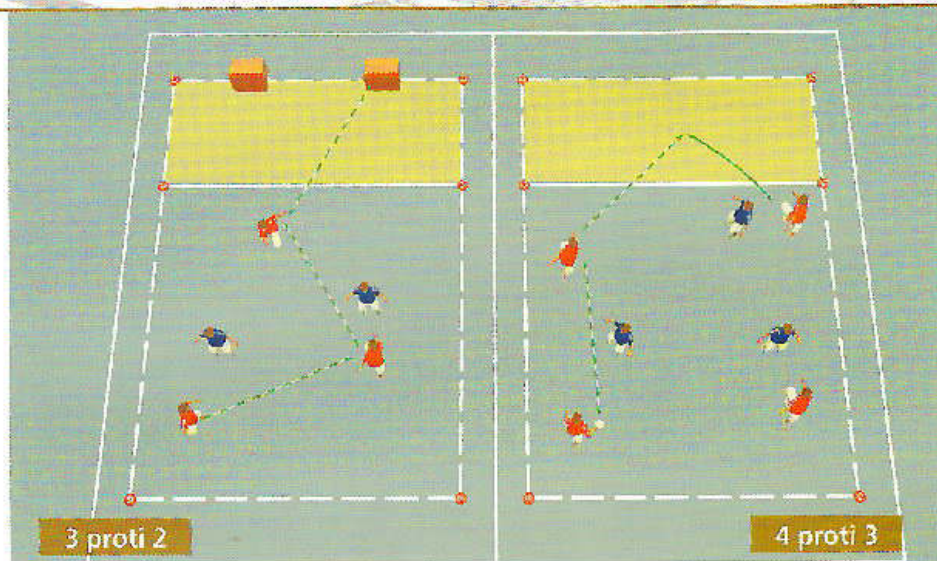
**První hra (vlevo): 4 proti 3 s větším počtem míčů**  
**Organizace:** 2 hřiště o rozměrech asi 9 x 9 metrů. Na každém hřišti dvě družstva po 6 hráčích (to je 24 žáků). Družstvo, které je v držení míče, má vždy početní převahu (4 proti 3). Střídání je možné kdykoliv. U střídačky každého družstva je bedna s 10 míči. Úkol: Přihrávat si míč po stanovenou dobu (např. 1 minutu). Podaří-li se to, vrací družstvo svůj míč do své bedny a přihrávat si začíná svým míčem soupeřící tým. Při ztrátě míče je možno v daném časovém limitu použít další svůj míč, avšak ztracený míč ukládá do své bedny soupeř. Kdo bude mít

ve své bedně více míčů po zakončení 10 herních akcí na každé straně?

**Druhá hra (vpravo): 4 proti 3 se 4 neutrálními spoluhráči**

**Organizace:** 2 hřiště 10 x 9 metrů. Tři družstva po 4 hráčích. Družstvo s míčem hraje 4 proti 3. Střídání je kdykoliv možné. Hráči si přihrávají nejen v rámci družstva, ale mohou přihrát i 4 pomocníkům, kteří jsou rozestaveni po jednom za každou stranou hrací plochy. Úkol: Dosažení 8 (10, 12) přihrávek v nepřerušném sledu znamená získání jednoho bodu. Získá-li bránící tým míč, dochází k výměně rolí mezi družstvy.





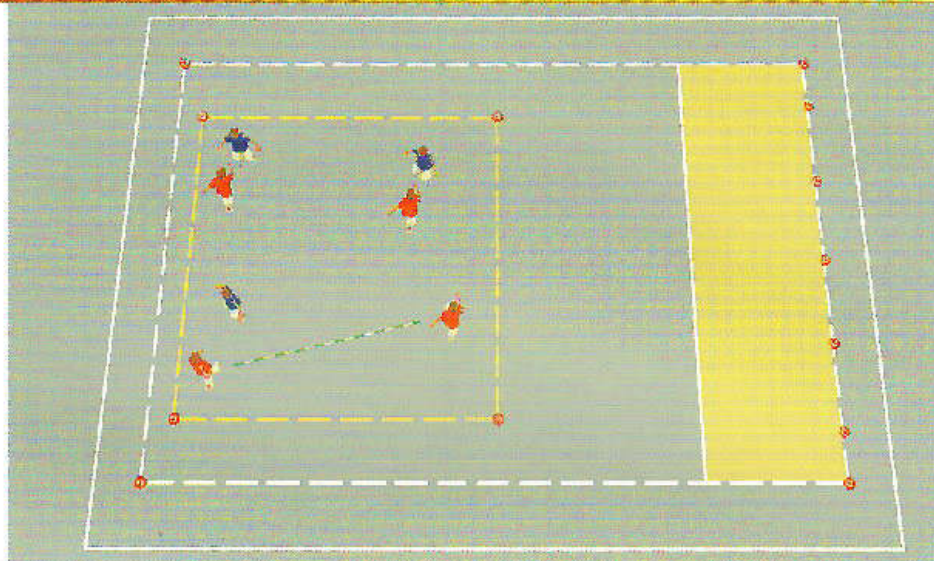
**Organizace:** Dvě hřiště rozměrů 10 x 6 až 8 metrů  
**První hra (vlevo):** Tři proti dvěma.

Na hřišti je vyznačena odhodová čára vzdálená asi 4 až 6 metrů od koncové čáry, na které jsou cíle pro zasahování. Tři útočníci hrají proti dvěma obráncům (počet útočících a bránících můžeme podle potřeby měnit). Úkolem útočnicků je, aby po 8 (10) přihrávkách zasáhli od odhodové čáry jeden z cílů (malé bedny či krabice). Získají-li obránci míč, mohou se o zasažení cíle rovněž pokusit a soupeř jim přitom nesmí bránit. Obtížnější variantou je hra se zákazem driblinku.

**Druhá hra (vpravo):** Čtyři proti třem se vstupem do bodovaného prostoru

Bod je útočícím družstvem získán v případě, že se jeden z hráčů uvolní přes odhodovou čáru do cílového prostoru a chytne tam přihrávku od spoluhráče. Do cílového prostoru může vstoupit kterýkoliv hráč, avšak vždy jen jeden z útočících a jeden z bránících. Výměna rolí mezi družstvy může být např. po jedné minutě. **Varianty:** Bod se počítá pouze, je-li míč chycen v cílovém prostoru např. v sedě a přihrán úspěšně některému ze spoluhráčů zpět.





#### 4 proti 3 s cílovými předměty

**Organizace:** Hřiště veliké 12 x 17 až 20 metrů (podle možností). Odhodová čára ve vzdálenosti 4 až 6 metrů od cílových předmětů (např. kužele). Uvnitř hřiště je vyznačena další plocha veliká přibližně 9 x 9 metrů.

**Úkol:** Útočící družstvo má početní převahu a snaží se zůstat v držení míče po dobu jedné minuty.

V případě ztráty míče se do hry neprodleně uvádí další míč (rezervní míče jsou připraveny v bedně) a hra pokračuje. Jestliže bránící družstvo získá míč,

snaží se od odhodové čáry zasáhnout některý z cílů (zásah = 1 bod), aniž by mu v tom mohl soupeř bránit. Poté se bránící hráči vrací okamžitě zpět do vnitřního hřiště a snaží se získat další míč. Střídání rolí útočníků a obránců se provádí např. vždy po jedné minutě.

**Rada:** Zorganizuj jako turnaj družstev (každé proti každému). Není-li možné hrát současně na dvou hřištích (příliš malá hala), pak připrav pro nehrající žáky sérii koordinačních cvičení.



# Základy techniky v obraně



### Individuální taktické úkoly obránců jsou:

- Neustále se snažit získat míč.
- Nedovolit soupeři vytvořit si výhodnou střeleckou situaci.

### Individuálními taktickými prostředky jsou:

- Narušování přihrávek soupeře a jeho střeleckých pokusů.
- Stálé pozorování soupeře s míčem.
- Neustálé sledování akcí, postavení a pohybů soupeře.
- Obsazování a kontrola soupeře.

Je možno říci, že v házené bráníš především pohybem svých nohou. To znamená, nejsou-li tvé nohy dostatečně rychlé, budeš mít s bráněním soupeře potíže. Pohyby tvých paží jsou ovšem rovněž důležité. Při mnoho obranných zákrocích své paže využíváš: vypichování míče, blokování, kontrola pohybu soupeře apod.). Pohybem svých paží můžeš také omezovat zorné pole soupeře.



## Základní postoj obránce:

- Obě nohy jsou na zemi.
- Chodidla jsou mírně od sebe.
- Mírné pokrčení nohou v kolenou, zvednuté ruce jsou pokrčeny v loktech a pohybují se.
- Rovnovážený postoj usnadňuje pohyb do různých směrů.

## Při pohybu obránce je důležité:

- Mírně pokrčené nohy.
- Krátké a rychlé kroky.
- Stálý kontakt nohou se zemí – vyhýbej se skokům.
- Nepřekřížuj při pohybu nohy.
- Pohybuj zvednutýma pažema.
- Drž hlavu zpříma – nedívej se dolů.

Házená je dynamická sportovní hra s častými tělesnými kontakty v situacích 1 proti jednomu. Žáci se musí naučit co je a co není v těchto situacích dovoleno, a která technika je vhodná.

Kontrola soupeře pažema je používána, když se soupeř snaží vystřelit nebo se kolem obránce uvolnit. Snaž se:

- Uchovat si základní obranný postoj.

- Kontrolovat soupeře v rovnovážném postoji a přiměřenou silou.
- Je-li soupeř s míčem pravák, přilož mu svou levou ruku na předloktí jeho pravé paže a svou pravou ruku na jeho levý bok. Je-li soupeř levoruký, je tvůj zákrok pažema obráceně.
- Kontroluj soupeře jen pokrčenýma pažema.
- Jestliže soupeř střílí pravou paží, vykroč levou nohou vpřed. Jestliže střílí levou paží, vykroč svou levou nohou.
- Pohybuj svýma nohama podle směru pohybu soupeře, kterého kontroluješ.
- Při kontrole soupeře se snaž získat míč.

## Základní postoj – bránění přihrávce





**Blokování** vystřeleného míče se používá k zastavení střely nebo k vykrytí určitého prostoru, čímž se vypomůže brankáři. Někteří žáci mají obavy postavit se před střílejícího soupeře a čelit jeho střele vlastníma pažema. Proto je velice důležité, naučit je správné technice blokování střelby a povzbuzovat jejich odvahu.

- Přístup k soupeři v rovnovážném základním postoji.
- Snaž se být co nejbliž k jeho střelecké paži.
- Při blokování použijte obě paže.
- Paže musí být u sebe tak, aby mezi nimi míč neprošel.
- Pokrč paže jen mírně v loktech a napni svalstvo.
- Pohybuj pažemi a prsty do žádoucího směru a poté je mírně ohni dozadu.
- Pokus se vystřelený míč zblokovat svými dlaněmi nebo předloktím.
- Soustřeď se na míč.



Blokování střelby



Ziskávání míče při driblinku soupeře



## Základy techniky v útoku



**Individuální taktické úkoly útočníků jsou:** uvolnit se pro přihrávku, přijmout přihrávku, přihrát spoluhráči, uvolnit se kolem soupeře, vytvořit si střeleckou příležitost.

**Individuálními taktickými prostředky jsou:** sledovat své spoluhráče, míč i hráče soupeře, uvolňovat se do neobsazeného útočného prostoru, chytat a přihrávat míč, klamat soupeře a střílet.

Je zřejmé, že základními dovednostmi v házené jsou chytání a přihrávání míče. Hráči musí být způ-

sobili chytat a přihrávat míč ve velice rozdílných situacích: ve stoje, v běhu, ve výskoku, pod tlakem soupeře a často též v nerovnovázném postoji.

**Chytání:** Míč by měl být chytán zpravidla oběma pažema. Dlaně a prsty přitom vytvářejí miskovitou formu, ve které oba palce směřují pod úhlem k sobě a jsou spodní částí «misky». Ruce přijímají míč většinou před tělem a pak ho přitahují k tělu. Při chytání nízko letících míčů se miska obrací a její dno tvoří oba malíčky.

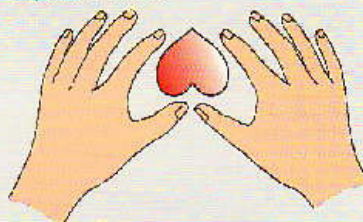


## Přihrávání a střelba

Je mimořádně důležité, aby se žáci naučili správné základní technice odhodu míče (přihrávat a střílet) již na samém počátku výuky. Jinak bude pro ně později velice obtížné zvládnout náročnější způsoby střelby. Základní způsob hodu využívaný pro přihrávku i střelbu:

- Ved' paži s míčem vysoko a s loktem nad úrovní ramen (úhel mezi předloktím a nadloktím musí být větší než 90 stupňů).
- Ved' odhodovou paži vzad.
- Házíš-li pravou paží, měj vpředu svou levou nohu. Házíš-li levou paží, měj vpředu pravou nohu.
- Při odhodu ved' svou paži vpřed a odhod zakončuj z natažené paže.
- Závěrečný pohyb zápěstí a prstů odhod míče zrychluje a usměrňuje.
- Razanci odhodu míče zvyšuje rotace těla a sledování míče tělem při nápřahu i odhodu.

## Správné chytání míče



Chytání vysoko letícího míče (mezi hrudníkem a hlavou)

- Paže jsou mírně pokrčené a jdou letícímu míči naproti.
- Dlaně a prsty vytváří misku, ukazováčky a palce jsou zformovány ve tvaru srdce.
- Prsty jsou roztaženy.
- Palce směřují pod úhlem k sobě.
- Přijímej míč měkce (elasticky) před tělem a zmírní jeho rychlost pohybem paží k tělu.
- Palce zůstávají mezi míčem a tělem a zabraňují tak jeho nárazu na hrudník.





Mnoho žáků odhazuje míč s nesprávnou nohou vpředu. Příčinou je ještě ne zcela rozvinutá schopnost «koordinace při překřížení». Avšak je třeba, aby se žáci správné technice odhodu co možno nejrychleji naučili, neboť to je základem dalších více složitých odhodových technik při střelbě. Jinou často pozorovanou technickou chybou při odhodu je poloha lokte pod úrovní ramen a v blízkosti trupu. Také tato chyba musí být co nejrychleji odstraněna.

**Při přihrávce spoluhráči je důležité její správné načasování:**

- Přihrávej ve správný okamžik.
- Zvol správného spoluhráče.
- Dej přihrávce vhodnou rychlost.
- Zvol nejvhodnější způsob přihrávky.

**Při střelbě jsou důležitá následující taktická hlediska:**

- Je situace vhodná pro úspěšnou střelbu?
- Jestliže ano, pak střílej.
- Zvol způsob střelby, směr umístění a dráhu letu míče.



# Základy techniky brankáře

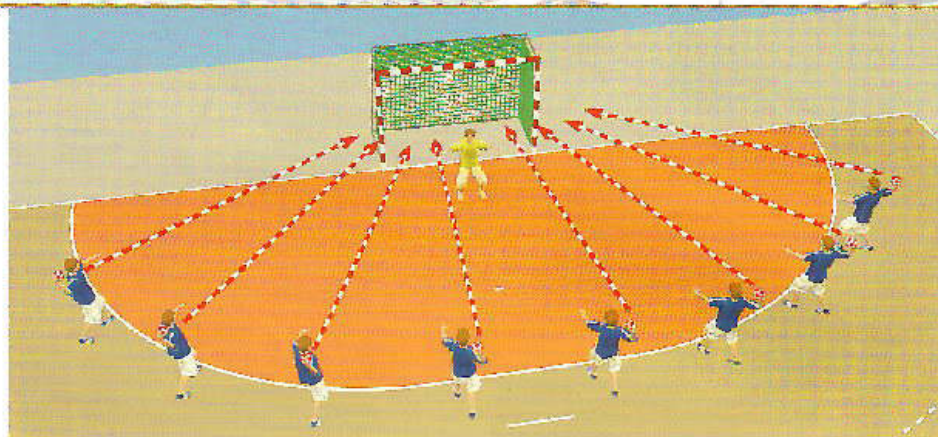


Ve věku 5 až 9 let by si žáci měli vyzkoušet role ve všech herních funkcích, včetně brankářské. Tak žáci získají zkušenosti o hře v různých prostorech a budou se moci později sami lépe rozhodnout, ve které funkci by chtěli hrát. Mnoho žáků si chce vyzkoušet brankářskou roli. U začátečníků není chytání v brance tolik náročné a k tomu role brankáře je přitažlivá neboť je jedinečná. Avšak někteří žáci mohou při chytání pociťovat značný strach. Tyto děti bychom proto do role brankáře neměli nutit.

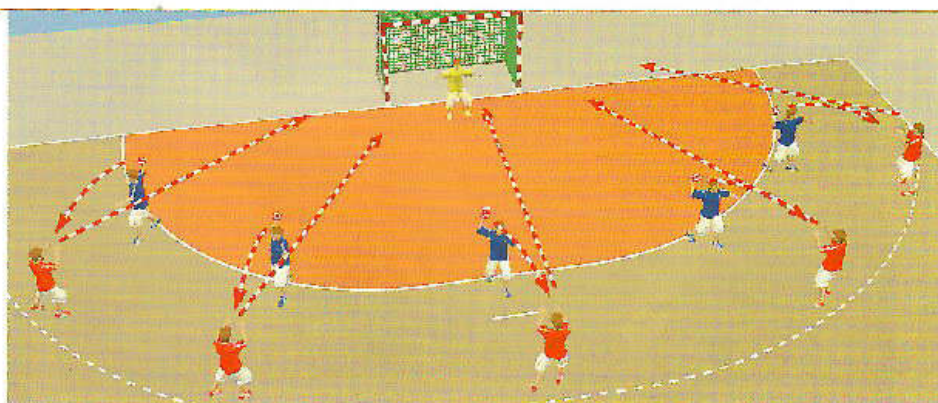
Ve věku 10–11 let již můžeš nalézt dva či tři žáky, kteří mají vhodné předpoklady stát se úspěšným brankářem. Pak lze začít se **specifickým tréninkem brankářských dovedností**:

- Pohyb v brance.
- Postavení a postoj v brance podle postavení střelce či protihráče.
- Chytání a vyrážení střel paží, oběma pažema, nohou a současně nohou i paží.





Žáci postupně střílí od čáry brankoviště. Nejdříve z místa, později ze země po náběhu a posléze ve výskoku.



Žáci cvičí ve dvojicích. Po přípravných přihrávkách hráč v postavení čelem k brance střílí a druhý se snaží jeho střelu blokovat. Nedovol, aby v jednom okamžiku střílelo více žáků.



