HÁZENÁ
VE ŠKOLE

František Táborský

Vydal Český svaz házené
ve spolupráci s asociací školních sportovních klubů
Praha 2000

OBSAH

A.	ÚVODEM	str.: 2
B.	ZÁKLADNÍ PRAVIDLA HÁZENÉ	str.: 3
C.	HÁZENÁ S UPRAVENÝMI PRAVIDLY	str.: 5
	C.1. Miniházená	str.: 5
	C.2. Házená na písku	str.: 5
	C.3. Házená na žíněnky	str.: 6
D.	DROBNÉ POHYBOVÉ HRY	str.: 7
	D.1. Hry s prostorovým oddělením	str.: 7
	D.2. Hry s charakterem honičky	str.: 9
	D.3. Hry brankového typu	str.: 10
E.	ROZCVIČENÍ S MÍČEM	str.: 13
F.	CVIČENÍ STŘELBY V MALÝCH PROSTORECH	str.: 24
G.	VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ	str.: 27
H.	PRAKTICKÉ RADY HRAJÍCÍM ŽÁKŮM	str.: 30
I.	ŠKOLNÍ SOUTĚŽE	str.: 31
J.	ZÁVĚREM	str.: 32

A. ÚVODEM

Vážené učitelky a učitelé, tělocvikářky a tělocvikáři!

Házená je bezesporu známá sportovní hra. Na českých školách však mnohdy nepatří mezi nejprovozovanější pohybové a soutěžní aktivity. Důvodem může být nedostatek tradice, nejistota souvisící s nedostatečnou znalostí pravidel a technicko-taktických principů. Někdy zapůsobí též předsudek, že házená je příliš tvrdá hra, nevhodná tudíž zejména pro dívky. Že je opak pravdou, dosvědčují například zkušenosti z Dánska, Norska či Nizozemska, ze zemí, ve kterých je házená prvním ženským i školním sportem.

To, že jakékoliv sportovní odvětví, včetně atletiky, gymnastiky či plavání, může být především ve své vrcholové podobě doprovázeno některými neuspokojivými, nebo nežádoucími jevy, ještě neznamená, že ho odsoudíme a zavrhneme ve všech jeho ostatních podobách.

Tělesný pohyb a soutěž mají dětem přinášet v první řadě radost a uvolnění, prožitek, poutavou a všestranně zajímavou aktivitu a zábavu. Jenom tak se z přirozené potřeby pohybu a hry vyvine budoucí trvalý vztah. Hra a radost jsou důležitější než technické zvládnutí činností a dril. Přinejmenším ve školním prostředí.

Házená je typická školní hra. Technicky nenáročná, využívající přirozených pohybů - házení a chytání, chůze, běhu a skoku. Lze ji hrát vlastně všude, venku i v tělocvičnách a na jakýchkoliv površích, pískem či trávou počínaje a palubovkou či taraflexem konče. Mezinárodně uznávaná pravidla lze různě zjednodušovat a upravovat podle úrovně a počtu žáků a podle velikosti hrací plochy.

Abychom Vám poskytli náměty a inspiraci pro Vaše praktická snažení, připravili jsme tuto příručku. Není vyčerpávající. Zaměřuje se na ty okruhy, které nelze uceleně nalézt v jiných publikacích, a které považujeme pro učitele - „nespecialisty" za klíčové a nejpotřebnější. Budete-li se chtít dozvědět více o technice činností a o taktice herního jednání objednejte si příručku, kterou propagujeme závěrem.

Óda na házenou:

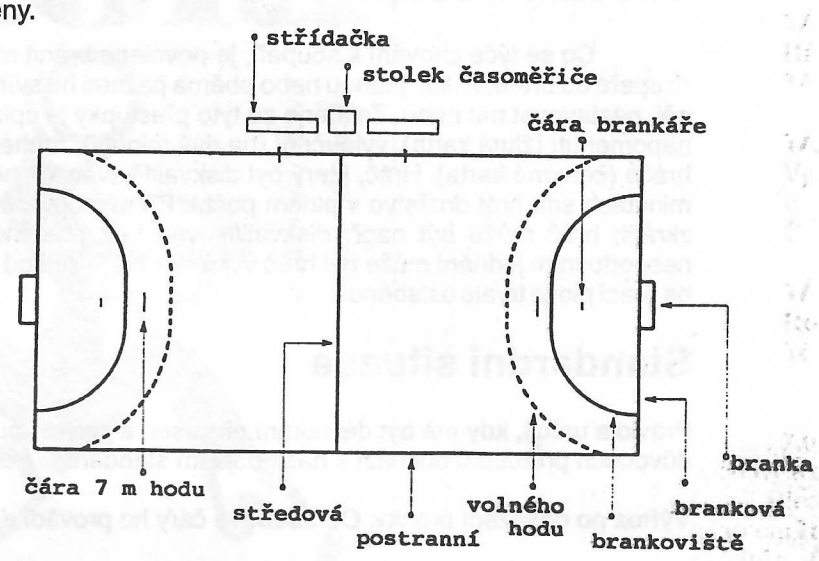
Házená patří mezi světově nejrozšířenější a nejoblíbenější sportovní hry. Střetnutí dvou družstev dává utkání spád a napětí, přináší neočekávané a dynamické zvraty. V souladu s pravidly hry musí hráči řešit úkoly soupeření i součinnosti. Poznávají tak nejen hranice vlastních možností, ale též hodnoty kolektivu a kázně. V házené se uplatňuje a harmonicky rozvíjí celá osobnost. Prověřují se mozek a smysly, svaly, plíce i srdce. V rychle se měnících situacích se musí projevit rozhodnost, odvaha, tvořivost, schopnost rychle se vyrovnat s dílčím neúspěchem, s prohrou i s vítězstvím. Házená je moderní sport moderního člověka.

B. ZÁKLADNÍ PRAVIDLA HÁZENÉ

Pravidla házené jsou zákony svého druhu. Jednoznačně vymezují děj utkání z hledisek prostorových, časových i obsahových. Stanoví rozměry hřišť, branek a míče, určují délku utkání, počet hráčů v družstvech a způsoby jejich herní činnosti. Osobám zúčastněným přímo na utkání přidělují zvláštní funkce - hráč v poli, brankář, rozhodčí, časoměřič, zapisovatel - a určují rozsah a obsah jejich jednání. Pravidla zahrnují i formy trestů za nedodržování svých ustanovení. Zajišťují tedy oběma utkávajícím se stranám stejné podmínky a možnosti, práva a povinnosti. Rozhodčí řídící utkání zasahují do jeho děje jen tehdy, jsou-li podmínky průběhu či povinnosti hráčů nedovoleným způsobem porušeny.

Hřiště

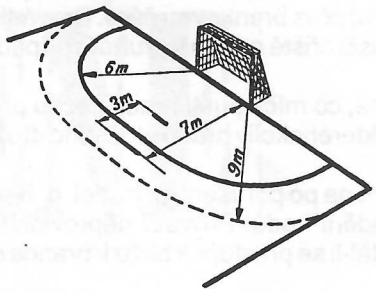
Je ohraničeno dvěma postranními čárami 40 m dlouhými a dvěma brankovými čárami dlouhými 20 m. Půleno je čárou středovou. Čáry brankoviště, vzdálené od branek 6 m, ohraničují prostor brankoviště, ve kterém smí hrát pouze brankář. Devět metrů od branek jsou vedeny přerušované čáry volného hodu. Odtud se provádí volný hod za přestupky soupeře, které se staly blíže k jeho brance než uvedených 9 m. Další krátké čáry označují místa, odkud se provádí sedmimetrový hod, vymezují vzdálenost brankáře od střelce sedmimetrového hodu (tzv. čára brankáře) a ohraničují prostor, ve kterém je povoleno střídat. Všechny čáry patří k prostoru, který ohraničují. Branky mají světlost tři metry na šířku a dva metry na výšku.



obr. 1.

Hráči

Každé družstvo může mít pro utkání nejvíce 12 hráčů, kterýkoliv z nich může hrát v poli nebo nastoupit do branky. Jedno družstvo smí mít na hřišti současně 6 hráčů v poli a brankáře. Zbývajících 5 hráčů je připraveno na střídání. To je možno uskutečňovat bez omezení, ve čtyři a půl metru dlouhém území před vlastní střídačkou. Hráči v poli nesmějí hrát v brankovišti, mohou však hrát v náskoku nad ním. Brankář, nemá-li v držení míč, může z brankoviště vyběhnout a může se stát tak dalším hráčem v poli. Bez míče se pak může do vlastního brankoviště kdykoliv vrátit.



obr. 2.

Hrací doba

Hrací doba je ovlivněna věkovou a pohlavní kategorií družstev, případně druhem soutěže (např. zkrácená turnajová utkání). Pro mistrovská utkání dospělých činí hrací doba 2 x 30 minut. Hraje se hrubý čas, tzn. že čas je měřen i při přerušeních děje utkání (např. mezi dosažením branky a následným výhozem). Výjimkou jsou případy, ve kterých rozhodčí hrací dobu přerušili (tzv. time out).

Utkání začíná výhozem ve středu hřiště. Každé družstvo se snaží dopravit míč do branky soupeře a naopak ubránit vlastní branku před jeho útoky. Gólu je dosaženo, přejde-li míč po pravidly povolené akci celým svým objemem za brankovou čáru mezi brankovými tyčemi. Následuje výhoz družstva, které branku obdrželo. Po poločase si obě družstva mění strany a úvodní výhoz. Vítězí družstvo, které dosáhlo většího počtu branek. Při stejném počtu branek (nebo při bezbrankovém výsledku) je utkání nerozhodné. Musí-li být ale určen vítěz, prodlužuje se utkání o 2 x 5 minut. Jestli ani po prodloužení nedojde k rozhodnému výsledku, postupuje se dále podle příslušných propozic soutěže. Nejčastěji se provádí sedmimetrové hody.

Hraní s míčem

K hraní s míčem se používají ruce, je ale dovoleno dotknout se ho i kteroukoliv jinou částí těla, vyjma nohy pod kolenem. To je povoleno pouze brankáři při bránění v prostoru brankoviště. Hráči v poli mohou provést s míčem v ruce nejvýše 3 kroky. Je dovoleno použít jednoúderový i víceúderový (avšak nepřerušovaný) driblink. Doba pevného držení míče je omezena 3 sekundami.

Chování k soupeři

Co se týče chování k soupeři, je povoleno bránit mu tělem, i když nemá míč. Zakázáno je vtlačovat soupeře do brankoviště, jednou nebo oběma pažemi ho svírat, držet nebo strkat, nabíhat nebo naskakovat na něj, nastavovat mu nohu. Zejména za tyto přestupky je uplatňováno tzv. progresivní trestání v posloupnosti: napomenutí (žlutá karta), vyloučení (na dvě minuty), druhé vyloučení (rovněž na dvě minuty), diskvalifikace hráče (červená karta). Hráč, který byl diskvalifikován, již nesmí v utkání na hřiště nastoupit, avšak po dvou minutách smí hrát družstvo v plném počtu. Při mimořádně hrubých přestupcích je možno tuto posloupnost zkrátit; hráč může být např. diskvalifikován bez předchozích dvouminutových vyloučení. Při obzvláště nesportovním jednání může být hráč vykázán. Na rozdíl od diskvalifikace je pak družstvo až do konce utkání na hrací ploše trvale oslabeno.

Standardní situace

Pravidla určují, kdy má být děj utkání přerušen a jakým způsobem má být opět zahájen. Po různých důvodech přerušení dochází k následujícím standardním situacím:

Výhoz po dosažení branky. Od středové čáry ho provádí družstvo, které obdrželo branku.

Vhazování poté, co míč opustil hrací plochu přes postranní čáru nebo po zákroku bránícího hráče (ne však brankáře) přes brankovou čáru. Provádí neprovinivší se družstvo z postranní čáry z místa, nad kterým míč opustil hřiště anebo v druhém případě z rohu hřiště.

Vyhazování poté, co míč opustí hrací plochu přes brankovou čáru po akci brankáře bránícího družstva nebo po akci kteréhokoliv hráče útočícího družstva. Provádí brankář z prostoru brankoviště.

Volný hod zejména po porušení pravidel o hraní s míčem, o chování k soupeři a po porušení ustanovení o provádění hodů. Provádí neprovinivší se družstvo z místa přestupku, případně od čáry volného hodu, stal-li se přestupek blíže k brance chybujícího družstva než 9 metrů.

Sedmimetrový hod po zmaření brankové příležitosti vstupem do brankoviště či jiným nedovoleným zákrokem v prostoru celého hřiště, po přihrávce brankáři do vlastního brankoviště či po vnesení míče brankářem do brankoviště. Provádějící hráč stojí za čárou sedmimetrového hodu.

Hod rozhodčího po současném přestupku obou stran nebo po přerušení děje utkání nezaviněném žádnou z hrajících stran. Provádí rozhodčí u středové čáry nadhozením míče mezi dva soupeře.

Provádění hodů

Uvedené standardní hody musí být provedeny bez zbytečného prodlení, při eventuálním hvizdu rozhodčího pak nejpozději do tří sekund. Hráči soupeře musí být od hráče provádějícího hod vzdáleni většinou nejméně 3 metry. Při výhozu musí být všichni hráči na vlastní obranné polovině. Při volném hodu nesmí stát nikdo z útočících blíže než devět metrů od branky soupeře. Při sedmimetrovém hodu musí stát za čarou volného hodu hráči obou družstev (pochopitelně s výjimkou chytajícího brankáře a střelce). Při hodu rozhodčího stojí u něj po jednom hráči z každého družstva, ostatní musí být opět nejméně tři metry vzdáleni.

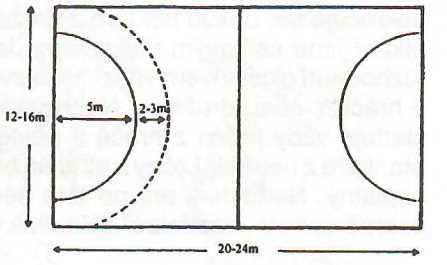
C. HÁZENÁ S UPRAVENÝMI PRAVIDLY

Kolik různých podob může házená mít, jak lze její základní charakter co nejvhodněji přizpůsobovat daným potřebám a možnostem, věku, výkonnostní úrovni žáka materiálním podmínkám, naznačují příklady tří následujících házenkářských her: miniházené, házené na písku a házené na žíněnky. V prvních dvou formách házené jsou pořádány pravidelné soutěže též pod patronací Světové i Evropské federace házené (IHF a EHF). Naposled jmenovaná forma házené je základem školních soutěží v sousedním Rakousku. Uváděná ustanovení pravidel jsou ve školním prostředí pro učitele východiskem pro jakoukoliv tvořivou úpravu.

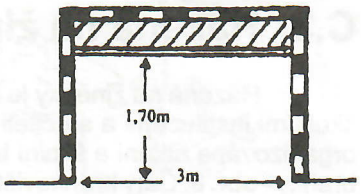
C.1. Miniházená

Většina takzvaně velkých sportovních her si vytvořila svá zvláštní pravidla pro děti. Jejich tělesným rozměrům a dětské mentalitě se přizpůsobují velikost hřiště a jeho zařízení, herní náčiní, zjednodušují se i některé předpisy. Známe minikošíkovou i miniodbíjenou, malý tenis (s dřevěnou pálkou), minikopanou... A rovněž miniházenou. Po čtvrtstoletí její existence je příznačná rozmanitost uplatňovaných podob. Ústřední koordinace ze strany Mezinárodní házenkářské federace (IHF) téměř scházela a tak iniciativy skupin a jednotlivců, vzájemně jen málo informovaných, přispěly ke zvláštnostem národních pojetí.

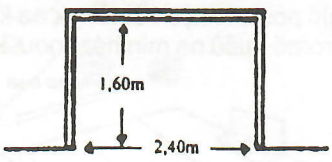
Miniházená je určena dětem ve věku od šesti do deseti let. Hraje se zpravidla pouze se čtyřmi hráči v poli a s brankářem na hřišti menších rozměrů - **obr. 3.** Nejčastěji se doporučují rozměry 13 x 20 metrů. Takto lze totiž na jednom normálním házenkářském hřišti (20 x 40 m) vytyčit tři plochy pro miniházenou. Čára brankoviště se opisuje od středu brankové čáry v půlkruhu o poloměru nejčastěji 5 metrů. Čára volného hodu je od čáry brankoviště vzdálena nejčastěji 2 metry, avšak nemusí být také vůbec vyznačena. Branka bývá snížena (většinou na 170 či 160 cm), někdy též zúžená (na 240, ale též na 200 či dokonce jen 150 cm). Příklady branek jsou na **obr. 4** a na **obr. 5.**



obr. 3.



obr. 4.



obr. 5.

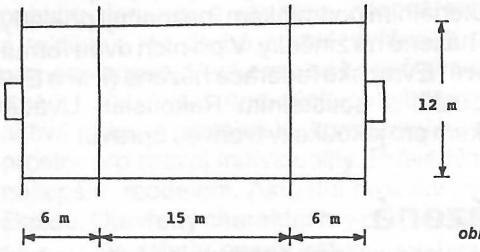
Děvčata a chlapci mohou hrát společně. Míč by měl být přiměřeně veliký. Za vhodný rozměr je považován míč s obvodem kolem 44 až 46 cm. Obvod nad 50 cm je považován za nežádoucí, neboť již nepříznivě ovlivňuje techniku ovládání míče. Míče mohou být také z gumy nebo dokonce z pěnové hmoty.

Pravidla hry jsou uplatňována co nejvíce zjednodušeně. Zůstávají jen nejnutnější omezení, aby byla plynulost hry co nejméně narušena. Velkorysost v posuzování technických chyb (kroky, driblink) je na místě. Přísně se posuzuje pouze chování k soupeři. Radost ze hry a výchovné působení učitele stojí v popředí. Proto také nehodlají ani IHF ani EHF, i když převzali nad miniházenou záštitu, zasahovat do národních zvláštností a pravidla jakkoliv sjednocovat.

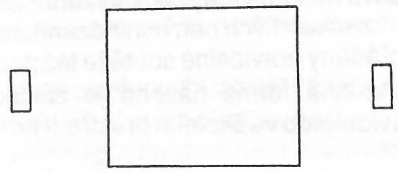
C.2. Házená na písku

Házená na písku nebo též plážová házená (beach-handball) se v poslední době stala oblíbenou zejména v přímořských letoviscích. Ve večerních hodinách při umělém osvětlení láká házená na písku početné publikum a tím získává i přízeň sponzorů. Její zvláštnosti pravidel však lze využít rovněž ve školních poměrech.

Hřiště má rozměry 12 krát 27 metrů a je děleno pouze dvěma čarami brankoviště - **obr. 6.** Zjednodušeně ale můžeme vymezit pouze plochu 12 krát 15 metrů a do patřičné vzdálenosti od čar brankoviště pak postavit branky - **obr. 7.** Povrch hřiště nemusí být samozřejmě jen písčitý. Čáry můžeme vyznačit jakkoliv, na nepevném povrchu většinou položením pásků z umělé hmoty nebo provazu barevně odlišeného od podkladu.



obr. 6.


obr. 7.

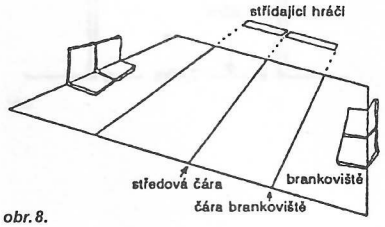
Doporučený počet hráčů jednoho družstva je osm. Čtyři hrají (včetně brankáře), čtyři jsou připraveni ke střídání. Střídající hráči sedí mimo hřiště za postranní čarou, na opačné straně než hráči soupeře. Opustit hrací plochu a vstoupit na ni je možno kdekoliv přes postranní čáru s výjimkou brankoviště. Hrát mohou také smíšená družstva, děvčata s chlapci.

Zajímavé je počítání bodů při dosažení gólu. Za běžný gól se připočítává družstvu jeden bod. Za gól, který byl dosažen poté, co hráč chytil míč ve výskoku a vystřelil ještě před dopadem na zem, se započítávají dva body. Dosáhl-li gólu brankář, připočítává se o bod více. Za provinění, ve kterých by v házené následovalo vyloučení, se v plážové házené nevylučuje, ale soupeř získává do brankového skóre jeden bod.

Hraje se dvakrát deset minut s pětiminutovou přestávkou. Každý z poločasů se počítá samostatně od stavu 0 : 0 a nesmí skončit nerozhodně. To znamená, že je-li po deseti minutách vyrovnané brankové skóre, pokračuje se, dokud některé z družstev nedosáhne gól. Pokud vyhraje stejné družstvo oba poločasy, končí utkání jeho celkovým vítězstvím. Jestliže však soupeři vyhráli každý jednu polovinu střetnutí, provádí se rozhodnutí o celkovém vítězi v takzvané soutěži „jeden proti brankáři". Této „rozstřelby" se zúčastňuje všech 8 hráčů z obou družstev. Neprovádějí se ale tak jako v házené sedmimetrové hody. Na hvizd rozhodčího startuje vždy jeden z hráčů z některého rohu na své polovině hrací plochy, dostává přihrávku od svého brankáře z neutrální zóny a střílí na branku soupeře. Nechytí-li přihrávku nebo upadne-li mu míč, je jeho pokus neplatný. Nedojde-li ani po této sérii osmi pokusů každého z obou družstev ke konečnému rozhodnutí, pokračuje se v „rozstřelbě" dále. Pak však již rozhoduje první chyba.

C.3. Házená na žíněnky

Házená na žíněnky je rozšířena zejména v Rakousku. Klíčové je propojení házenkářského svazu se školními institucemi a s učiteli a využívání běžného zařízení tělocvičen. Místo miniházené s brankami jsou organizována utkání a školní turnaje v házené na žíněnky (Mattenhandball), které opřeny o stěnu nahrazují branky - **obr. 8.** Čáry brankoviště jsou vedeny rovnoběžně s brankovými čarami ve vzdálenosti 5 až 6 metrů. Za jedno družstvo hraje současně 4 až 5 hráčů v poli (z toho vždy nejméně dvě dívky) a 1 brankář. Libovolný počet hráčů může střídat v prostoru mezi středovou čarou a svou čarou brankoviště. Gólu je dosaženo, dotkne-li se míč postavených žíněnek na kterémkoliv místě. Míč by měl být jen tak veliký, aby ho bylo možno udržet prsty. Kromě míčů na miniházenou, které jsou jen obtížně k dostání, lze použít menší gumové míče, které mohou být mírně podhuštěny (viz dále uváděný zákaz driblinku, možnost lepšího držení míče v prstech, menší nebezpečí při zásahu hráče míčem).



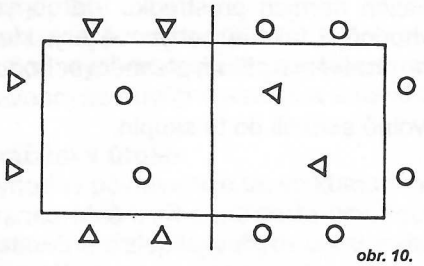
obr. 8.

Další pravidla:

- Je zakázáno driblovat.
- S drženým míčem je povoleno udělat nejvýše tři kroky. Jestliže je ale patrno, že hráč s míčem hodlá přihrát nebo vystřelit, je možno vzhledem k úrovni dětí tolerovat čtvrtý, popřípadě i pátý krok.
- Obrannou činnost lze zaměřit pouze na míč (ne na protihráče).
- Za každý nedovolený obranný zákrok ve vlastní obranné polovině získává soupeřící strana trestné střílení. To se provádí od čáry brankoviště s možností rozběhu třemi kroky.
- Za ostatní nedovolené zákroky (ve vlastním útočném prostoru) a za technické chyby (např. porušení pravidla o krocích) následuje volný hod z místa přestupku.
- Útok může být zakončen střelbou teprve tehdy, když každý z hráčů v poli obdržel alespoň jednou přihrávku.

Takto upravená pravidla podporují spoluúčast všech hrajících dětí a zdůrazňují myšlenku, že prožitek ze hry by měl mít přednost před brankovým výsledkem.

Obrácená vybíjená



obr. 10.

Hraje se dle pravidel vybíjené, avšak s jiným úvodním rozestavěním hráčů - **obr. 10.** Hráči jsou v postavení za postranními čarami a koncovými čarami soupeřovy poloviny, 1 nebo 2 hráči jsou uvnitř vlastního pole. U mladších nebo výkonnostně slabších skupin zahájíme uvnitř hřiště se 3 či 4 hráči. Hráči v postavení mimo vlastní hrací plochu se pokoušejí zasáhnout soupeře uvnitř pole. Hráč, který dosáhl zdařilého zásahu, přechází do své poloviny hřiště. Vítězí družstvo, jehož všichni hráči splní úkol hry dříve. Hra umožňuje aktivní zapojení všech hráčů, tedy i těch, kteří jsou výkonnostně slabší.

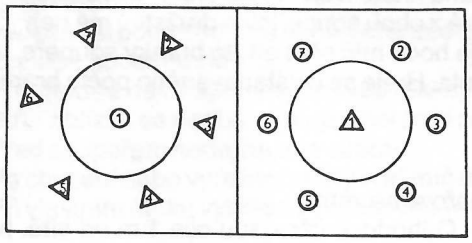
Vybíjená v kruhu

Na hrací ploše je vyznačen kruh o průměru 8 až 12 metrů. Soutěží dvě 6 až 8 členná družstva. Jedno z družstev zaujme postavení uvnitř, druhé vně kruhu. Hráči mimo kruh si přihrávají jedním či dvěma míči a pokoušejí se vybít hráče druhého družstva. Vybitý hráč odstupuje ze hry. Po vybití posledního hráče si mění družstva úlohy. Vyhrává družstvo, které splnilo uložený úkol v kratším čase.

Obměny:

a) Vybitý hráč neodstupuje ze hry. Je stanoven určitý limit v počtu zásahů, např. „deset". Po jeho dosažení se družstva střídají.
b) Hrají 3 nebo 4 družstva čtyř až pětičlenná. Jedno z družstev je v kruhu, ostatní společně vybíjejí. Vítězí družstvo, které „vydrželo" v kruhu nejdéle.
c) Viz předchozí variantu, ale hra se mění v podstatě v soutěž jednotlivců. Vždy poslední nevybitý se stává vítězem ve své skupině (družstvu). Po vystřídání všech skupin jdou do kruhu jejich vítězové. Kdo z nich je vybit poslední, vyhrává celou soutěž.

Vybíjená ve dvou kruzích



obr. 11.

Hřiště by mělo mít rozměr nejméně 15 x 20 metrů. Na každé polovině hřiště je vyznačen kruh o průměru asi 8 m. Hráči dvou družstev jsou rozděleni podle **obr. 11.** Hráči vně kruhu si přihrávají jedním či dvěma míči a snaží se vybít hráče uvnitř kruhu (hráč č. 1). Je-li zasažen, odchází ke svému družstvu (zde pokračuje ve hře) a na jeho místo nastupuje hráč č. 2 atd. Družstvo, které dříve vybije všechny členy soupeřící skupiny, vítězí.

Míčová válka

Pro tuto hru je nejvhodnější tělocvična, která by měla mít rozměry alespoň 10 x 20 metrů. Hráči, rozdělení do dvou družstev, zaujmou postavení na své polovině hřiště. Každé z družstev má stejný počet míčů, alespoň pět, dle možností však ještě více. Úkolem je poslat po zahajovacím povelu všechny své míče do pole soupeře a vracet tam co nejrychleji i jeho míče. Míče smí být do pole soupeře vhozeny pouze kutálením nebo úderem o zem. Vítězí družstvo, které má po znamení k ukončení hry na své polovině méně míčů. Nad středovou čarou můžeme mít případně nataženou síť na odbíjenou, se spodním okrajem asi jeden metr nad zemí. Síť jednak usměrňuje výšku vhazovaných míčů, jednak ji lze spuštěním využít k ukončení hry a k zachycení později odhozených míčů.

D. DROBNÉ POHYBOVÉ HRY

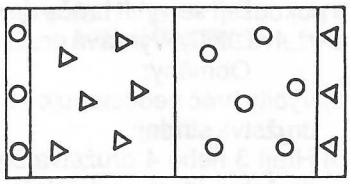
Pro děti je žádoucí pestré obměňování komplexně rozvíjejících herních prostředků - drobných pohybových her. Jako průprava a příprava na házenou jsou nejvhodnější takové pohybové hry, které napomáhají rozvoji dovedností potřebných při pohybu s míčem, při jeho prudkém a přitom přesném odhodu a při jeho chytání.

Předkládáme příklady drobných pohybových her, které jsme volně seřadili do tří skupin:
- hry, ve kterých jsou soutěžící prostorově odděleni,
- hry s charakterem honičky,
- hry brankového typu.

D.1. Hry s prostorovým oddělením

Přihrávaná do zázemí

Družstva jsou nejlépe devítičlenná. Je možno využít hřiště na odbíjenou. Na hřišti označíme na obou kratších stranách 1,5 m široké zázemí. Šest hráčů se rozestaví ve své polovině pole, zbývající tři jsou v týle druhého družstva v zázemí - **obr. 9.** Hráči jednoho družstva si mezi sebou přihrávají míč a snaží se ho přehodit přes soupeřovo pole do zázemí svým spoluhráčům. Chycení míče přehozeného do zázemí znamená pro družstvo bod. Míč se pak předá druhému družstvu a ve hře se pokračuje. Soupeř se snaží přehazovaný míč chytit. S míčem se mohou dělat tři kroky a nesmí se držet v rukou déle než tři sekundy. Překročí-li chytající hráč kteroukoliv hranici zázemí, chycení neplatí a míč se předá soupeři. Stejný trest následuje, překročí-li některou z dělících čar hráč z pole. Míč, který vlétne za postranní čáru, dostává strana, která jej tam nevhodila. Vítězí družstvo, které získá dříve stanovený počet bodů (např. dvacet).



obr. 9.

Střelecká přes síť (přehazovaná)

Hraje se na hřišti na odbíjenou se sítí ve výši 160 až 250 cm. Nad oběma zadními stranami hřiště je napnuta stuha (provaz) ve výšce cca 100 až 200 cm. Celá zadní strana hřiště tvoří tedy branku. Ve vzdálenosti 1 až 3 m od sítě jsou souběžně s ní vyznačeny odhodové čáry. Každé z obou soupeřících družstev má nejvýše deset hráčů, z nichž může být např. 6 v poli a 4 v brance. Úkolem je hodit míč přes síť do branky soupeře. Je povoleno přihrávání. Při střelbě nesmí být odhodová čára přešlápnuta. Hraje se do stanoveného počtu branek nebo na čas.

Obměny:

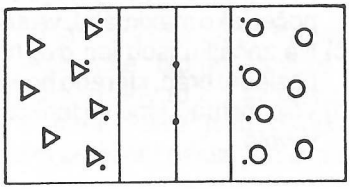
a) Hraje se současně se 2 míči.
b) Hraje se bez branek. Bodu je dosaženo, spadne-li míč v poli soupeřově na zem.
c) Síť je zavěšena tak, že její spodní okraj je asi 50 cm nad zemí. Odhodové čáry jsou cca 1 m od sítě. Na branku soupeře musí být vystřeleno pod sítí („podstřelem").

Vybíjená

Dvě družstva jsou rozestavena tak, že je každé na své polovině hrací plochy a za koncovou čáru soupeře vyšle jednoho či dva hráče. Hry se může zúčastnit libovolný počet hráčů, nejlépe 8 až 15 na každé straně. Velikost hrací plochy se řídí především věkovou a výkonnostní hranicí hráčů. Úkolem hry je vybít po přihrávkách (je vhodné omezit jejich počet na tři) mezi spoluhráči některého z hráčů soupeře. S míčem jsou povoleny tři kroky, odhozen musí být do tří sekund. Vítězí družstvo, které dříve vybije všechny protihráče. Jako poslední je vybit hráč, který začínal hrát za koncovou čarou. Do pole se dostává teprve po vybití všech hráčů, kteří začínali hrát v poli.

Vyrážená míčů

Hrajeme nejlépe v tělocvičně, s rozměry hřiště alespoň 9 x 18 metrů. Uprostřed hřiště - **obr. 12.** je středové pásmo široké 6 až 10 m. Na středové čáře je položen jeden míč (případně 2 či 3) na košíkovou. Dvě soupeřící družstva zaujmou základní postavení, každé za jednou z protilehlých stran pásma. Každé z družstev má 3 i více míčů na házenou. Na zahajovací povel se snaží hráči zasáhnout míče na košíkovou házenkářskými míči tak, aby je vyrazily ze středového pásma do pole soupeře. Vstup do středového pásma je zakázán. Vítězí družstvo, které splní stanovený úkol častěji.



obr. 12.

Obměna: Středové pásmo se nevyznačuje. Úkolem je dopravit míče na košíkovou zásahy házenkářskými míči až za koncové čáry hřiště. Hráči obou družstev se mohou pohybovat po celém hřišti. Bod je získán i tehdy, jestliže se soupeř úmyslně dotkl míče na košíkovou.

Propalovaná

Hrát lze v tělocvičně menších rozměrů. Každé z obou soupeřících družstev je na své polovině hřiště. Kratší stěny tělocvičny tvoří až do určené výše (např. dřevěné obložení stěn tělocvičny, do výšky pasu hráčů apod.) branky. Družstvo, které má míč, snaží se ho vystřelit do středové čáry tak, aby nebyl soupeřem zachycen a dotkl se jeho zadní stěny do stanovené výšky. Soupeř se tomu snaží zabránit blokováním u středové čáry a chytáním před stěnou. Po získání míče soupeřem se úkoly družstev mění. Může se hrát s 1 až se 4 míči. Vítězí družstvo, které dosáhlo dříve určený počet bodů (branek), či družstvo, které dosáhlo větší počet bodů v určeném čase.

D.2. Hry s charakterem honičky

Honička s přihráváním

Hráči jsou rozestaveni po celém hřišti. Jeden určený jako honič může dát babu dotykem pouze hráči bez míče. Všichni ostatní si přihrávají dvěma míči tak, aby honič nedostihl hráče bez míče. Dojde-li k tomu, dostižený se stává honičem.

Honička s driblinkem

Dva hráči driblují. Dotknou-li se některého z honěných volnou rukou, předávají mu míč a funkci honiče. Počet honičů se může zvýšit podle celkového počtu hráčů nebo velikosti hřiště.

Všichni proti všem

Hrajeme v tělocvičně o rozměrech nejméně 8 x 16 metrů. Mezi hráče volně rozptýlené v tělocvičně vhodí učitel jeden, resp. dva míče. Kdo míč chytne, může vybíjet kteréhokoliv z ostatních hráčů. S míčem je zakázáno driblovat, povoleny jsou tři kroky. Zasažení hráči jsou vyřazeni ze hry. Vybíjet může vždy ten hráč, který získal míč. Vítězem je ten, kdo zůstal ve hře poslední. Můžeme též určit, že zasahovány mohou být pouze nohy od kolen dolů.

Obměny:

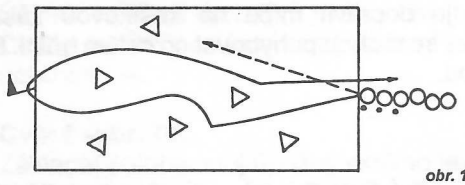
a) Každý hráč má 2 či 3 „životy". Ze hry odstupuje, teprve když je podruhé či potřetí vybit.
b) Hráči po zásahu ze hry neodstupují. Každý hráč si samostatně počítá, kolikrát byl zasažen a kolikrát sám zasáhl některého z protihráčů. Po uplynutí stanovené doby hry vítězí ten, kdo dosáhl nejvíce bodů (odečtením vlastních obdržených zásahů od zásahů docílených).
c) O míč bojují a navzájem se vybíjí dvě družstva. Po získání míče jsou povoleny 1, případně 2 nebo 3 přihrávky. Driblink může být zakázán. Vítězí družstvo, které dříve vybije všechny hráče soupeře.

Vylučovaná dotykem míče

Dvě stejně početná družstva losují o funkci honičů nebo vylučovaných, pak se libovolně rozestaví v území. Úkolem honičů je přihrávat si za pohybu podle pravidel házené a snažit se v co nejkratším čase vyřadit ze hry dotykem míče postupně všechny hráče soupeře. Poté se úlohy vymění. Vyhrává družstvo, které vyřadilo soupeře v kratším čase.

a) Vítězí družstvo, které v určeném čase vyřadí více hráčů družstva soupeře.
b) Před pokusem o vybití je stanoven určitý počet přihrávek (např. tři). Ve snaze o zrychlení hry určíme tento počet jako maximální, ve snaze o prohloubení součinnosti jako minimální. Doporučujeme zakázat driblink.
c) Na začátku jsou jen dva honiči. Každý, koho se honiči dotknou míčem, stává se dalším honičem. Vítězí poslední hráč, kterého honiči nevybijí.
d) Všichni hráči jsou ve funkci honičů. Vylučovaným se stává vždy ten hráč, jehož jméno (případně číslo) učitel vyvolá.

Házenkářský pasák.



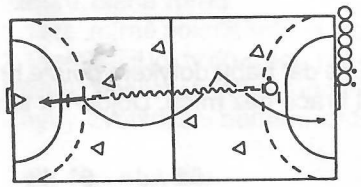
obr. 13.

Družstva (po 6 až 10 hráčích) jsou v základním rozestavení podobně, jak je znázorněno na **obr. 13.** Chytači uvnitř hřiště, házeči v zástupu za jednou z kratších stran hřiště. První z házečů hodí míč kamkoliv do pole a pokouší se oběhnout protilehlou metu a vrátit se zpět na koncovou čáru. Družstvo chytačů se snaží po chycení míče přihrát ho nejvýhodněji postavenému spoluhráči. Jeho úkolem je přebíhajícího hráče vybít. Házeč, který dosáhl výchozí čáry, aniž byl vybit, získává pro své družstvo bod. Družstva se střídají v úlohách buď po ukončení akce posledního z házečů, nebo po určeném počtu vybití.

Obměny:

a/ Pokus o vybití může následovat až po určitém počtu přihrávek (např. po třech).
b/ Středem hřiště vedeme v podélném směru, od místa vyběhnutí házečů k metě, pásmo asi 3m široké. V něm je zakázáno chytačům hrát, mohou však do něho vstoupit, aby získali míč.

Střelba a přeběh na body



obr. 14.

Dvě stejně početná družstva losují o funkci střelců nebo vybíječů; pak se brankář z družstva vybíječů postaví do branky a zbývající vybíječi se libovolně rozestaví v poli - **obr. 14.** Každý hráč z družstva střelců (včetně brankáře) postupně dribluje od „své" čáry volného hodu směrem k soupeřově brance, snaží se dát branku ze vzdálenosti 9 m a vrátit se do „svého" území volného hodu dříve, než ho soupeř vyřadí zásahem míče. Za vstřelenou branku i za úspěšný návrat lze získat shodně po 1 bodu. Brankář vybíječů bez ohledu na výsledek střelby přihrává co nejrychleji vybíječům do pole. Tito se musí pohybovat s míčem v rámci pravidel házené a nesmí úmyslně bránit střelci v návratu. Po vystřídání všech střelců se úlohy družstev mění. Vyhrává družstvo, které získalo větší počet bodů. Za brankou by měla být stěna nebo záchytná síť.

D.3. Hry brankového typu.

U všech následně uváděných příkladů spolu soutěží dvě stejně početná družstva. Počet hráčů je dán velikostí hřiště. Obecně platí: raději s menším počtem hráčů (4 až 6 u jednoho družstva) na více hracích plochách současně. Používáme menší spíše měkčí míče, třeba z pěnové hmoty (softbal - pozor, nejedná se o míček na softbal). Driblink spíše zakazujeme nebo alespoň omezujeme (povolujeme pouze jednoúderový driblink). Jinak pro hraní s míčem a pro chování se k soupeři uplatňujeme základní házenkářská pravidla.

Pro některé následující příklady můžeme uplatnit další varianty:
- Gólu může být dosaženo až po určitém počtu přihrávek.
- Gól platí pouze tehdy, jsou-li všichni útočníci na polovině soupeře.
- Nejsou-li v okamžiku dosažení gólu všichni obránci na své polovině počítá, se gól dvakrát.

Tato a podobná opatření poněkud stírají výkonnostní rozdíly mezi dětmi, posilují vědomí sounáležitosti a společného podílu na výsledku družstva.

O počet přihrávek

Dvě družstva jsou nejlépe 4 až 8 členná. Hráči obou družstev jsou rozptýleni po celé hrací ploše. Družstvo, které po úvodním hvizdu rozhodčího získá míč, má za úkol dosáhnout co největšího počtu přihrávek. Druhé družstvo se snaží míč získat; ziskem míče se úkoly družstev mění. Uvolňování hráčů s míčem a chování se k soupeři musí odpovídat pravidlům házené. Vítězí družstvo, které získalo dříve stanovený počet přihrávek. Např. 50, jestliže se nebere ohled na ztráty míče, nebo 10, jestliže se počítá po každém získání míče opět od nuly. Zvítězit může také družstvo, které dosáhne většího počtu přihrávek ve stanovené době.

Obměny:

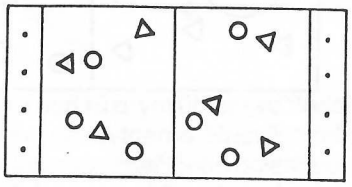
a/ Je zakázáno používat driblink.

b/ Započítávají se pouze ty přihrávky, které byly dosaženy určeným způsobem - ve výskoku, úderem o zem, nepreferovanou paží atp.

c/ hráči se mohou pohybovat pouze vsedě.

Vytloukání míčů

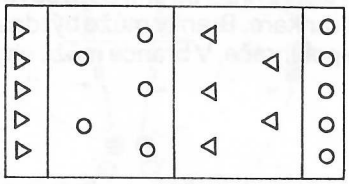
Na konci obou kratších stran tělocvičny vyznačíme 2m široké pásy a do každého položíme 4 medicinbaly nebo míče na košíkovou. Do těchto pásů nesmí nikdo vkročit. Na každé polovině hřiště hrají tři hráči obou soupeřících družstev: tři obránci a tři útočníci druhého družstva - **obr. 15.** Obránci mají za úkol bránit útočníkům v chytání míče na házenou, aby jím nemohli zasáhnout míče položené v zadním pásu a vyrazit je odtamtud ven. Útočníci mohou s míčem udělat tři kroky. Zmocní-li se obránci míče, snaží se jej přihrát svým spoluhráčům útočícím na druhé polovině hřiště. Po každém vytlučení míče dostane míč na házenou družstvo, jehož míč byl vyřazen. Míč v zázemí -aut- hází družstvo, které se nedotklo míče naposled. Vítězí družstvo, které dříve vytluče všechny míče soupeře.



obr. 15.

Střelecká.

Hrají dvě desetičlenná družstva, a to vždy 5 brankářů a 5 hráčů v poli. Na hřišti vyznačíme rovnoběžně s kratšími stranami 4 až 6 m široké brankoviště - **obr. 16.** Hra se zahajuje (na začátku i po brance) ve středu hřiště. Branka je široká jako celé hřiště a vysoká do vzpažení brankářů. Brankáři nesmějí opustit brankoviště a soupeřovi hráči do něho nesmějí naopak vstoupit. V poli se hraje podle pravidel házené. Trestný hod se provádí z kteréhokoliv místa za čarou brankoviště. Každý poločas se dělí na dvě poloviny, v nichž si hráči každého družstva vymění úlohy; tj. brankáři jdou hrát do pole a hráči z pole do branky.



obr. 16.

Míč za koncovou čáru

Gólu je dosaženo, dostane-li se hráč s míčem za koncovou (brankovou) čáru soupeře a to po celé její délce. Náročnější obměna: Dotkne-li se bránící hráč protihráče, který má míč v držení, získává míč.

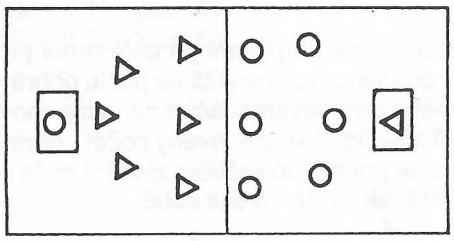
Pokládaná na žíněnku

Branku každého družstva tvoří žíněnka, která je položena asi tři metry před vlastní koncovou čárou. Gólu je dosaženo položením míče na žíněnku z kterékoliv strany. Hráči (ani bránící) nesmějí na žíněnku vstupovat.

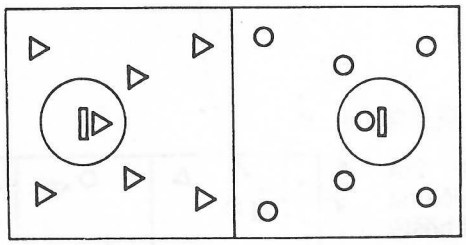
Obměny: každé z družstev brání dvě (tři) žíněnky, mezi nimiž je mezera asi tři metry.

Házená na desku.

Hraje se na hřišti na košíkovou. Gólu je dosaženo, jestliže nahodí útočící družstva míč na košovou desku tak, aby spadl na zem. V případě, že bránící družstvo míč odražený od desky před dopadem na zem chytí, pokračuje se ve hře.



obr. 17.



obr. 18.

Přihrávaná hráči na bedně.

Hrají dvě pětičlenná až sedmičlenná družstva podle pravidel házené. Jeden z hráčů stojí na snížené švédské bedně uvnitř soupeřova pole (může se tedy obíhat) - **obr. 17.** Chytí li hráč na bedně přihrávku od spoluhráců, získává pro své družstvo bod.

Házená do dílce bedny.

Hrají dvě pětičlenná až sedmičlenná družstva podle pravidel házené. Na obou polovinách hřiště - **obr. 18.** je v zadní třetině kruh o průměru 6m a v něm je chráněn brankářem na bok položený díl švédské bedny. Branka platí, když se podaří prostřelit míč dílem bedny. Do kruhu nesmí (s výjimkou brankáře) nikdo vkročit. Vstoupí-li tam útočník, následuje volný hod od kruhu, vstoupí li tam obránce, nařizuje se trestní hod z obvodu kruhu.

Obměna: Do středu kruhu se místo bedny položí medicinbal. Hraje se bez brankáře. Bod je získán za zásah medicinbalu.

Házená na čtyři branky

Každé družstvo brání dvě branky (postavené žíněnky, švédské bedny), které jsou umístěny na brankové čáře asi 2 až 3 metry od sebe. Oba brankáři se zúčastňují útoku svého družstva.

Hlavičková házená

Dvě družstva (po 7 až 10 hráčích) hrají podle pravidel házené s několika následujícími úpravami. Všichni hráči se smí pohybovat po celém prostoru hřiště (včetně brankoviště). Není vyčleněna zvláštní funkce brankáře. Branky může být dosaženo pouze tehdy, jestliže byl míč do branky usměrněn hlavou po přihrávce od spoluhráče. V brance může chytat kdokoliv z bránícího družstva, avšak rovněž pouze hlavou.

E. ROZCVIČENÍ S MÍČEM

Míč je magické těleso a magnetické náčiní. Dokáže připoutat pozornost a okouzlit. Má dokonalý tvar koule, která může létat a odrážet se na všechny strany podle poznatelných zákonitostí. Míč můžeme chytat, držet, pohrávat si s ním, házet. Na místě i za pohybu. Můžeme se s ním bavit celé hodiny. Sami i ve společnosti. Proč ho tedy častěji nevyužívat jako pomůcku při rozcvičování? Nejen na hodinách zaměřených na hry. Pokaždé v trochu jiných obměnách, vždy poněkud jinak.

Vyspělý hráč se na důležité utkání rozcvičuje 30 až 45 minut. Za tuto dobu proběhne ve škole celá vyučovací jednotka. Musíme tedy žáky rozcvičit během 15, případně 20 minut, a spojovat s tím také nekterá průpravná cvičení.

Přidržovat se můžeme, i když ne zcela přísně, následujícího schématu. Nejdříve trochu rozmanitých úkolů v mírném poklusu či běhu, poté cvičení na místě a na závěr náročnější úkoly ve větší skupině. Zprvu tedy zahříváme největší svalové skupiny a naladujeme dýchací a oběhové ústrojí. Potom se protahujeme, uvolňujeme a můžeme přidat několik posilujících cviků. Nakonec v rušnější části vyvrcholíme rozcvičování s využitím přihrávek, drobné soutěže nebo pohybové hry.

Vše bychom měli provádět neustále s míči. Zvykáme tak žáky na jejich vlastnosti, posilujeme „pocit míče", zvyšujeme pestrost a emocionální náboj rozcvičovacích cviků. Každý žák by měl mít „svůj" míč. Nezáleží tolik na tom, zda to bude míč na házenou, kopanou, odbíjenou nebo dokonce míč z pěnové hmoty či tenisák.

Uváděné příklady rozcvičování s míčem mají sloužit především jako inspirační zdroj. Jsou nejvhodnější při hodinách zaměřených na házenou nebo košíkovou. Lze si je ale snadno představit jako úvod k hodinám zaměřeným gymnasticky nebo atleticky. Proč bychom nemohli již značně zvykový sled gymnastická prostná (atletická běžecká abeceda) - míčová hra také občas obrátit?

Příklad 1

Každý žák cvičí samostatně a má jeden míč.

1.1. Míč je veden fotbalovým způsobem (nohama) kdekoliv po vymezené ploše. Na určený signál, sluchový (např. hvizd) nebo pro žáky náročnější zrakový (např. dřep vyučujícího), zastavuje, „stopuje" cvičenec míč:

a) chodidlem,
b) bércem, kolenem,
c) zalehnutím - břichem, ramenem (levým, pravým),
d) přisednutím.

Způsob zastavování míče můžeme též vyvolávat a neustále obměňovat. Po každém „stopnutí" přecházejí žáci opět do vedení míče nohama. Náročnost a intenzitu cvičení stupňujeme obtížností pokusů o „stopnutí" míče a zkracováním intervalů mezi nimi.

1.2. Každý žák dribluje, vede míč rukou, kdekoliv v určeném prostoru. mění způsoby vedení míče - -pravou, levou rukou, nízký, vysoký driblink, pomalejší rychlejší běh - a obchází přitom jiné cvičence.

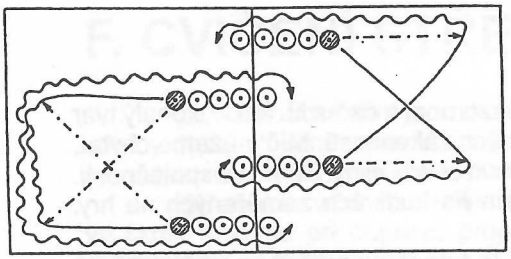
1.3. Driblinkový souboj všech proti všem. Každý se snaží udržet si pod kontrolou svůj míč tak, aby ho neztratil a neporušil pravidla o vedení míče. Přitom se současně pokouší vypíchnout míč kterémukoliv ze spolucvičenců. Úkol ztěžujeme zmenšováním prostoru nebo příkazem používat k vedení míče výhradně nepreferovanou paži. Žák, kterému byl vypíchnut míč, provede mimo cvičební plochu jeden kotoul, případně jiný zadaný pohybový úkol a vrací se zpět do „hry".

1.4. Stoj. Míč je držen pravou rukou. Vzpažit, pokrčit paži v lokti, míč za hlavu. Mezi lopatkami předat míč z pravé ruky do levé ruky. Nedosáhne-li cvičenec ke druhé ruce, nechá míč sklouznout do levé ruky po zádech. Totéž z levé ruky do pravé atd.

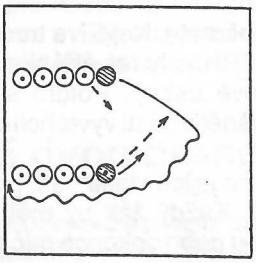
1.5. Široký stoj rozkročný, předklon, míč položit na zem a kutálet ho kolem nohou po osmičkové dráze. V okamžiku, ve kterém se míč dostává vně pravé (levé) nohy, je možno na této straně přidřepnout.

1.6. Různé způsoby předávání míče z jedné ruky do druhé.

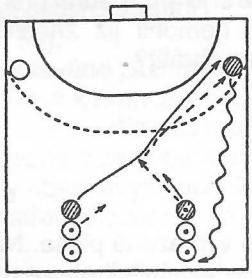
a) Sed, předávání míče z jedné ruky do druhé po kruhové dráze - před tělem - za tělem.
b) Sed, střídavě zvedat pravou a levou nohu a vždy si přitom předat míč pod lýtkem z jedné ruky do druhé (po osmičkové d ráze).
c) Pro vyspělejší jedince. Tzv. „svíčka", Předávání míče z jedné ruky do druhé po kruhové dráze kolem trupu.
d) Kombinace předcházejících úkonů. Např. v sedu dvakrát míč kolem těla ve směru pohybu hodinových ručiček, dvakrát kolem těla v protisměru, dvakrát opakovaně předání míče pod pravou a pod levou nohou, „svíčka" a dvakrát míč kolem trupu atd. Můžeme zařadit též soutěž, např. kdo provede stanovený sled všech úkonů nejrychleji třikrát nebo pětkrát za sebou.



obr. 19.



obr. 20.



obr. 21.

1.7. Ve stoji nadhození míče nad hlavu a chycení míče v sedu. Ze sedu opět nadhození míče nad sebe a chycení míče ve stoje.

1.8. Žáci se řadí do dvou zástupů. Při větším počtu žáků je můžeme rozdělit dna dvě samostatné skupiny (každou tvoří dva zástupy). První cvičenci z každého zástupu kutálejí míč po určené dráze a běží si pro míč, který byl „vyslán" druhým spolucvičitelem. Za pohybu míč sbírají a driblují na konec opačného zástupu.

a) Míče jsou kutáleny po diagonální dráze, cvičenci vybíhají paralelně - **obr. 19. levá polovina.**

b) Míče jsou kutáleny po přímé dráze, cvičenci vybíhají diagonálně - **obr. 19. pravá polovina.**

Cvičenci by měli pochopit, že spolu nesoutěží, nýbrž spolupracují, že je tedy zapotřebí kutálet míč po správné dráze příhodnou rychlostí.

1.9. Všichni hráči mají opět míč, s výjimkou prvního cvičence v levém zástupu - viz **obr. 20.** Žák bez míče vybíhá a dostává přihrávku od prvního z vedlejšího zástupu přihrávku do pohybu. Po chycení míče dribluje do zástupu z kterého přihrávku obdržel. Současně vybíhá žák, který přihrával (první z pravého zástupu), dostává přihrávku od druhého cvičence z levého zástupu atd. Podle úrovně cvičenců a míry rozcvičení upravujeme vzdálenost mezi zástupy (pro začátek stačí tři či pět metrů) a vzdálenost, na kterou má být přihráváno.

1.10. Podobně jako předchozí cvičení, avšak po chycení míče následuje nejdříve přihrávka - **obr. 21.** První žák z levého zástupu vybíhá, dostává přihrávku, přihrává cvičenci stojícími proti pravému zástupu a staví se na jeho místo. Žák, který obdržel druhou přihrávku dribluje na konec pravého zástupu. V tom okamžiku vybíhá první cvičenec z pravého zástupu, dostává přihrávku zleva atd.

Obměny: Měníme způsoby přihrávek, např. Diagonálně přebíhající cvičenci přihrávají za pohybu ze země, ve výskoku, kutálením míče.

Příklad 2

Žáci jsou ve dvojicích. Každý žák má svůj míč. Pohyb kdekoliv po cvičební ploše.

2.1. Jeden ze žáků je „vodič", druhý ho sleduje a napodobuje jeho činnosti. Okruh činností určuje zprvu učitel. Později se je mohou žáci volit tvořivě sami.

a) Různé způsoby driblinku: pravou paží, levou paží, střídavě pravou a levou paží, s obraty, s poskoky apod.

b) Kutálení a sbírání míče, nadhazování či předhazování a chytání míče.

c) Volný výběr a různá kombinace činností. Při každém okruhu činností si cvičenci na pokyn své role jednou nebo dvakrát mění.

2.2. „Driblinkový souboj" jeden proti jednomu. Každý dribluje a snaží se přitom čistým způsobem (bez faulu) vypíchnout svému partnerovi z dvojice jeho míč.

Žáci si mohou počítat své body. Kladný bod je za každé vypíchnutí míče soupeři, jakož i za jeho jakékoliv jiné přerušení driblinku (chycení vlastního míče). Po určité době, např. po jedné minutě, se cvičení přerušuje a poražený hráč je „odměněn" třeba 2 či 4 kliky (sklapovačkami, kotouly). Při nerozhodném výsledku nebo tehdy, nemohou-li se oba partneři na výsledku dohodnout, provádějí oba žáci poloviční počet určených pohybových úkolů. „Souboj" pak můžeme zopakovat.

2.3. Driblinková honička ve dvojici. Pro vyspělejší cvičence. Náročné na orientaci v prostoru a dovednost driblovat. Oba žáci driblují. Jeden z nich přitom honí druhého. Dotkne-li se ho rukou nebo přeruší-li honěný žák pravidla při vedení míče, dostává „babu", musí provést určený cvik (např. jeden klik) a dochází k výměně úloh.

2.4. Žáci jsou ve stoji rozkročeném zády k sobě, vzdálení asi půl metru. Každý drží svůj míč před tělem. Současně přecházejí oba žáci do vzpažení obouruč a do záklonu, tak aby si mohli míče vzájemně předat. Následuje hluboký předklon a předání míčů vzadu mezi nohama. Postupně můžeme mírně zvětšit odstup mezi oběma partnery či zrychlovat frekvenci předávání míčů.

2.5. Stejné postavení žáků zády k sobě, vzdálenost asi jeden metr, míč držen před tělem. Současně se oba žáci otáčejí trupem doprava a zhruba ve výši pasu si křížem předávají míče. Následuje otočení trupem doleva s opětovným předáním míčů atd.

2.6. Sed roznožný, partneři se o sebe opírají chodidly, nohy napnuty. Míč je držen před tělem. Žáci se současně předklánějí do strany a předávají si míče střídavě nad jedním a pak na druhým „spojením" svých chodidel.

Obměna: Po každém předání míčů následuje leh na záda (míč na prsou či míč ve vzpažení) a návrat do sedu.

2.7. Leh na břiše. Hlavami proti sobě, na vzdálenost vzpažení. Partneři si předávají míče ve vzpažení se současným zvedáním horní části trupu co nejvýše nad zemí. Po předání míčů převal na záda, zpět na břicho, další vzájemné předání míčů atd.

Obměna: Při převalu na záda je možno přidal další úkon, např. pokrčit nohy v kolenou a předat si míč pod koleny z jedné ruky do druhé.

Poznámka: Cvičení 2.4., 2.5., 2.6. a 2.7. u méně dovedných cvičenců nebo tehdy, máme-li k použití jen příliš veliké míče (nelze je uchopit prsty) je lépe provádět pouze s jedním míčem.

2.8. Partneři jsou čelem k sobě ve vzdálenosti asi tři metry. Současně si přihrávají své míče.

a) Žák A ve stoji obouruč přes hlavu, žák B ve stoji obouruč trčením od prsou. Na povel nebo po určeném počtu přihrávek (8, 5, 3 nebo po každé přihrávce, což je nejnáročnější) se úkoly partnerů mění.
b) Žák A v sedu kutálí míč, žák B ve stoji přihrává jednoruč. Výměna úkolů jako u předcházejícího příkladu.
c) Žák A přihrává ve stoji jednoruč s úderem míče o zem, žák B ve stoji jednoruč přímo. Na povel nebo po určeném počtu přihrávek výměna míst driblinkem a pokračování ve cvičení s vyměněnými úkoly.

2.9. Obdoba cvičení 2.3., „baba" je však předávána zásahem honěného do nohy (od kolena dolů). Zasažený předá svůj míč honiči, sbírá míč, kterým byl zasažen a úkoly obou partnerů se mění.

Poznámka: Vyspělejší žáci musí házet míč slabší (nepreferovanou) paží. Raději s měkčími míči, neboť nebezpečí zásahu od jiné dvojice je poměrně značné. Při větším počtu cvičenců a menším cvičebním prostoru můžeme dvojice rozdělit do dvou nebo tří skupin. Vždy určitý počet dvojic pak „hraje", zbývající dvojice provádí stranou jiné úkoly, např. protahovací cviky s míčem.

2.10. Štafetová soutěž dvojic. Všechny dvojice jsou za startovní čarou, např. postranní čára. Všichni hráči driblují. Na signál vybíhají první hráči z dvojice (hráč A), musí se dostat oběma nohama za určenou linii (např. druhá postranní čára) a aniž by přerušil driblink běží zpět. Za startovní čarou si partneři mění míče opět bez přerušení driblinku, to je hráč A pokračuje v driblinku s míčem, kterým předtím dribloval hráč B a naopak. Stejnou dráhu pak absolvují hráči B. Podle vzdálenosti obou čar určujeme počet opakování („předávek"), nejvýše tři až pět úseků pro každého žáka.

Příklad 3

Žáci jsou ve trojicích. Zbydou-li jeden až dva žáci, doplní se do čtveřic. Každá trojice (případně čtveřice) má jeden míč.

3.1. Žák s míčem dribluje kdekoliv po cvičební ploše, zbývající dva (tři) ho v zástupu následují. Míč je na znamení učitele nebo dle samostatné volby žáka s míčem předáván dozadu určeným nebo zvoleným způsobem od prvního ke druhému a stejným způsobem též od druhého ke třetímu. V okamžiku, ve kterém poslední ze skupinky dostává míč, vyráží driblinkem vpřed, ujímá se vedoucí role atd.

Možné příklady způsobů předávání míče vzad:

a) vrchní přihrávkou pravoruč nebo levoruč se silnou rotací trupu,
b) spodní přihrávkou obouruč vzad s rotací trupu,
c) spodní přihrávkou jednoruč vzad bez rotace trupu,
d) po předklonu obouruč mezi nohama vzad,
e) nadhozením míče šikmo za sebe atp.

3.2. Žák s míčem dribluje stejně jako v předchozím cvičení kdekoliv po hřišti. Jeho spolucvičenci ho následují dle vlastního zvážení. Na signál žák vyhazuje míč obloukem do kteréhokoliv směru a zbývající dva (tři) žáci o míč v rámci pravidel bojují. Ten, který míč získá, přebírá vedoucí roli atd.

3.3. Jeden ze žáků dribluje, zbývající dva se mu snaží míč bez porušení pravidla o chování se k soupeři vypíchnout. Počítá se, kolikrát za stanovenou dobu např. za jednu minutu driblující žák míč ztratí nebo přeruší driblink. Postupně se v roli driblujícího žáka vystřídají všichni z trojice. Je vhodné uskutečnit jako soutěž v rámci trojic nebo v rámci celé třídy: nejúspěšnější „driblér" nejméně úspěšná dvojice „vypichovačů".

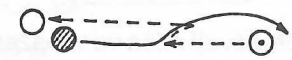
3.4. Dva žáci si přihrávají kdekoliv ve cvičebním prostoru a mění přitom libovolně způsob přihrávky, odhodovou paži, vzájemnou vzdálenost a rychlost pohybu. Zbývající žák se rozcvičuje na místě podle pokynů učitele nebo u vyspělejších cvičenců dle osobní potřeby. Po určité době pak jednoho z přihrávajících si spolucvičenců střídá atd.

obr. 22.

3.5. Žák s míčem **(obr. 22)** dribluje do protilehlého postavení, přihrává míč spolucvičenci, staví se na jeho místo atd.

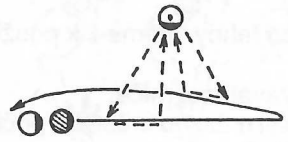
Proměnné:

- vzdálenost mezi oběma postaveními,
- vzdálenost, na kterou si žáci přihrávají míč,
- způsob přihrávky,
- způsob vedení míče např. driblink pravou či levou paží, střídavě pravou a levou, nízký či vysoký driblink.



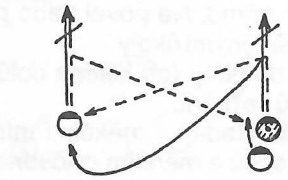
obr. 23.

3.6. Žák A přebíhá ke spolucvičenci B **(obr. 23),** dostává od něho přihrávku, za pohybu se otáčí trupem, přihrává cvičenci C a řadí se na místo B. Ten vybíhá, dostává přihrávku od C atd. Po zvládnutí přihrávky za pohybu ze země uplatníme při přeběhu přihrávku s natočením trupu ve výskoku.



obr. 24.

3.7. Dva žáci si přihrávají (driblink není povolen) a snaží se přiblížit ke třetímu tak, aby se ho mohli pokusit zasáhnout hozeným míčem do nohou od kolen dolů. Po určené době, nejlépe jedné minutě, žáci ve svých rolích rotují. Obdobně jako u cvičení 3.3. můžeme soutěžit o nejmenší počet zásahů z hlediska „vybíjených" nebo o největší počet zásahů z hlediska dvojic „vybíječů".



obr. 25.

3.8. Dva žáci **(obr. 24)** procvičují přihrávky přetažené (z hlediska praváka) při přeběhu tam a nedotažené při přeběhu zpět. Střídavě přebíhá žák A a B. Po určitém počtu přeběhů tam a zpět nebo po stanové době žáci ve svých rolích rotují. V případě vyznačeného cvičebního úseku lze zařadit rovněž v soutěživé podobě: o co největší počet přeběhu ve vymezeném čase nebo co nejrychlejší absolvování určeného počtu přeběhů.

3.9. Pro vyspělejší žáky **(obr. 25).** Cvičenci si přihrávají střídavě přetaženou, resp. nedotaženou přihrávkou, nejlépe po náznaku střelby. Po přihrávce si mění místa po „osmičkové" dráze.

3.10. Štafetová soutěž. Žáci stojí po trojicích v zástupech za startovní čarou. První má míč, na startovací znamení dribluje k určené metě, kde míč pokládá, bez míče se vrací zpět a předává „štafetu" druhému spolucvičenci. Ten si běží pro míč, sbírá ho, dribluje zpět a přihrávkou předává míč (i štafetu) třetímu, přičemž může přihrát až když se dostane oběma nohama zpět za startovní čáru. Třetí ze skupiny dribluje, pokládá míč na určenou metu, běží zpět atd. Celkový počet soutěžních přeběhů celé trojice by měl být roven sudým násobkům tří. To znamená, že každý žák přebíhá střídavě dvakrát, případně čtyřikrát nebo maximálně šestkrát (u menších úseků), čímž absolvuje vždy ve stejné míře oba druhy úkolů.

Příklad 4

Každý žák cvičí samostatně a má jeden míč.

4.1. Žáci jsou podle počtu a velikosti plochy seřazeni v odstupech buď na postranní nebo na brankové čáře. K protější čáře se žáci přemísťují pomocí driblinku, zpět provádějí různé cviky v chůzi, např.:

a) Na tři kroky vzpažit obouruč a vypínat se na špičkách, na další tři kroky předklon a míčem, který je držen nadále obouruč, doteky na zem nebo na špičku nohy.
b) Míč držen obouruč v předpažení, na každý třetí krok vysoké přednožení a dotek míče špičkou nohy.
c) Chůze stranou s překřižováním nohou, což znamená, že při chůzi levým bokem vpřed překřižuje pravá noha levou nohu střídavě vpředu a vzadu. Míč je držen jednou rukou v upažení, před každým střižným úkrokem je veden do předpažení, předáním do druhé ruky a následuje opětovné upažení s hmitem.

4.2. Podobně jako cvičení 4.1., avšak při návratu k výchozí čáře se cviky provádějí již za mírného poklusu, např.:

a) Předávání míče z jedné ruky do druhé střídavě před tělem a za tělem.
b) Míč je držen před tělem, na každý třetí (pátý) krok vysoký zdvih kolena a předání míče z jedné ruky do druhé pod stehnem švihové nohy.
c) Míč je držen prsty v pravé natažené paži, která je vedena opakovaně po kruhové dráze. Po 3 až 4 kruzích paží je míč předán do levé ruky atd.

4.3. Žáci zanechávají míč u jedné z čar a u druhé čáry provádějí gymnastická cvičení podle učitele. Napodobují jeho cviky nebo reagují na povely: „sed", „leh", „kotoul" atd. Na hvizd běží co nejrychleji k protější čáře, sbírají tam kterýkoliv z míčů a driblují s ním do určeného prostoru, nejlépe zpět na „cvičební" čáru.

Provádět jako soutěž.

4.4. Stoj rozkročný, míč držen oběma rukama před tělem. Předklon a vzadu mezi nohama vyhodit míč nad sebe. Rychle se napřímit a chytit míč dříve než dopadne na zem. Několikrát zopakovat.

Obměna pro vyspělejší cvičence: Po vyhození míče ho chytat s přechodem do pádu či sedu.

4.5. Stoj rozkročný, míč držen obouruč ve vzpažení. Hluboký záklon a v něm odhození míče k zemi tak, aby se mezi nohama odrazil vpřed a mohl být před tělem opět chycen. Několikrát zopakovat.

4.6. Míč ležící na zemi sevřít mezi nohy a ve výskoku, po odraze obounož, ho předkopnutím nadhodit nohama co nejvýše nad sebe, aby mohl být rukama chycen. Několikrát opakujeme.

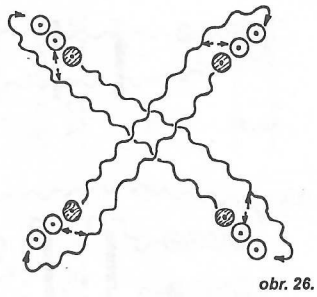
Obměna pro vyspělejší cvičence: Výskok odrazem obounož, rychlým zvednutím pak nadhodit míč do výšky za sebou, obrat a zachycení míče rukama.

4.7. Leh na zádech, míč držen mezi kotníky nohou. Zvednout míč asi deset centimetrů nad zem a střídavě nohy v kolenou pokrčovat a opět napínat. Žáci vytvoří čtverec **(viz obr. 26)** nebo kruh se šesti **(viz obr. 27)** či osmi **(viz obr. 28)** stanovišti. Jednou zvolený tvar již během všech tří dalších cvičení neměníme.

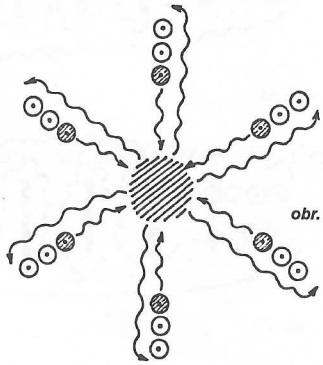
4.8. Každý žák má míč. První žáci z každého rohu čtverce **(obr. 26)** driblují úhlopříčkou do protějšího roku a dříve než se zařadí, vyměňují si vzájemnou přihrávkou míč se druhým hráčem protějšího zástupu. Po přihrávce vybíhají druzí hráči atd.

4.9. Každý žák má míč **(obr. 27).** Na signál startují první z každé skupinky, driblují a ve středu útvaru (na obrázku pro zjednodušení vyčárkovaná plocha) se snaží vypíchnout ostatním cvičencům jejich míče a svůj přitom neztratit. Po krátkém souboji driblují na konec protilehlé skupinky. Na znamení startují druhý ze zástupů atd.

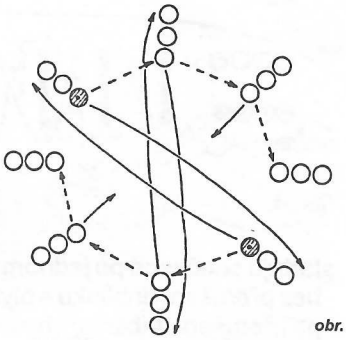
4.10. Varianta na cvičení známé jako „Klímův čtverec". Ze začátku je lépe provádět pouze s jedním nebo se dvěma míči **(obr. 28).** Později je možno přidat třetí, případně čtvrtý míč. Čím více míčů, tím by měla být vzdálenost mezi protilehlými skupinkami menší. Žáci, kteří mají míč, ho přihrávají ve směru pohybu hodinových ručiček. Po odehrání míče přebíhají na konec protilehlé skupinky. Po určité době změníme směr přihrávek. Můžeme motivovat různými úkoly, např. určíme kolikrát nejvýše (dle vyspělosti cvičenců) mohou míče za stanovenou dobu spadnout na zem. Nesplnění úkolu „odměňujeme" např. kotouly atd.



obr. 26.



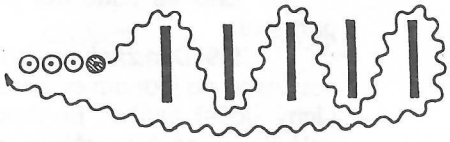
obr. 27.



obr. 28.

Příklad 5

Každý žák má jeden míč. Cvičenci vytvářejí zástup před řadou švédských laviček, které jsou postaveny navzájem rovnoběžně s nejméně čtyřmetrovými mezerami. Při větším počtu žáků a při dostatečném množství laviček (nejlépe dvakrát po pěti) můžeme vytvořit útvary dva.

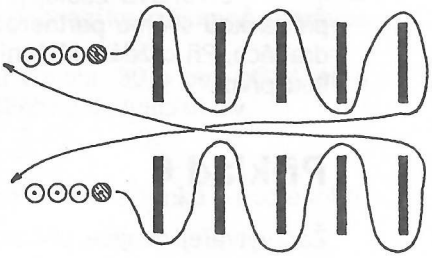


obr. 29.

5.1. Žáci driblují mezi lavičkami po slalomové dráze a vracejí se pak na konec svého zástupu viz **obr. 29.**

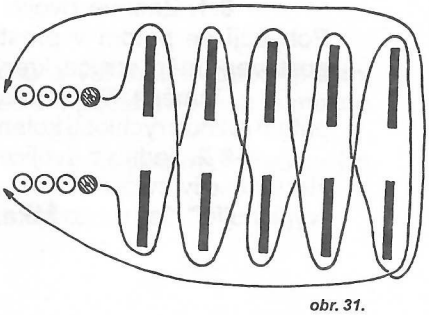
Obměna: Žáci driblují okolo lavičky z obou stran a teprve pak se přemísťují k další lavičce.

Poznámka: Při dvou útvarech můžeme jejich činnost různě spojovat. Příklady ukazují **obr. 30** a **obr. 31,** na kterých jsou zakresleny dráhy pohybu driblujících cvičenců. Můžeme uplatnit rovněž dva zástupy žáků u jediné řady laviček.



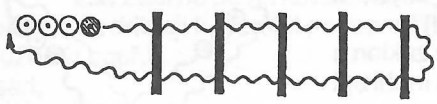
obr. 30.

5.2. Žáci driblují po stejné dráze, jaká je znázorněna na **obr. 29,** avšak mají-li lavičku po pravém boku, driblují pravou rukou na druhé straně za lavičkou a naopak, mají-li lavičku vlevo, driblují za ní levou rukou. To znamená, že lavička je vždy mezi pohybujícím se žákem a míčem, kterým žák dribluje. Takto se učíme střídat driblující paži a vést ruku s míčem dále od těla. Z počátku můžeme provádět chůzi, poté přecházíme do poklusu a běhu.

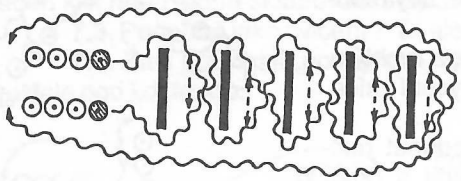


obr. 31.

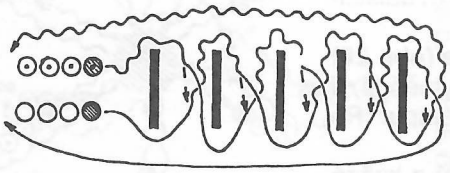
5.3. Žáci driblují opět po stejné dráze jako na **obr. 29,** avšak při pohybu kolem lavičky odrážejí driblovaný míč od její horní plochy. Zvyšují se tak nároky na jemnost pohybové koordinace. Také zde zvětšujeme rychlost pohybu postupně.



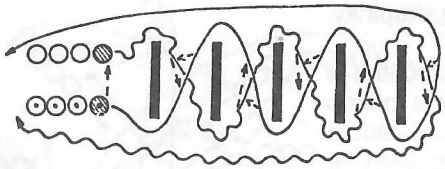
obr. 32.



obr. 33.



obr. 34.



obr. 35.

Obměna: Žáci driblují a přecházejí (přebíhají) přitom po lavičkách. Míč je odrážen neustále od země. Stupňujeme tak nejen požadavky na koordinaci pohybu, ale současně též na sílu impulsu ze zápěstí driblující paže.

5.4. Cvičenci driblují a přeskakují přitom lavičky po dráze vyznačené na **obr. 32.** Úkolem je překonat stanovenou dráhu co nejrychleji a bez přerušení driblinku.

Pro následující tři cvičení se žáci rovnoměrně rozmístí kolem laviček. Počet opakování těchto cviků upravujeme podle vyspělosti cvičenců.

5.5. Leh na břiše čelem k lavičce. Vzpažit pokrčmo, míč v pravé ruce. Zaklonit hlavu, zvedat horní část trupu a ve vzpažení předat nad lavičkou míč z pravé ruky do levé. Položit se opět na zem a poté zopakovat cvik s předáním míče z levé do pravé ruky atd.

Obměna: Míč předáváme z ruky do ruky kutálením po lavičce.

5.6. Leh na zádech, nohy pokrčené v kolenou, nárty zaklesnuté pod lavičkou, vzpažit pokrčmo, míč v pravé ruce. Zvedání trupu, ruce a hlava k levému kolenu, předání míče z pravé ruky do levé za kolenem, leh na záda s míčem v levé ruce. Opětovné zvedání trupu, ruce a hlava k pravému kolenu, předání míče atd.

5.7. Vzpor ležmo za rukama, nohy na zemi, ruce na lavičce, pravá ruka přitom drží míč. Provést jeden klik (případně dva, tři kliky), ve vzporu pak překutálet míč po lavičce do levé ruky, provést klik atd.

Obměna pro vyspělejší cvičence: Totéž, avšak nohy na lavičce a ruce s míčem na zemi.

5.8. Proti řadě laviček jsou dva zástupy žáků viz **obr. 33.** Případně může být u tohoto i u obou dalších cvičení uplatněna organizace, která je znázorněna na **obr. 31.** Z každého zástupu startuje současně po jednom cvičenci. Při každém míjení mezi lavičkami si žáci vzájemně vyměňují své míče:
- bez přerušení driblinku s plynulým převzetím míče partnera,
- po přerušení driblinku chycením vlastního míče a současnou přihrávkou mezi partnery.

Žáci se takto učí pozorovat při driblinku rovněž své okolí a přizpůsobovat svou činnost jednání partnera.

5.9. Dva zástupy, míče jsou pouze v levém (nebo pravém) zástupu **obr. 34.** Z každého zástupu vybíhá současně po jednom cvičenci a při každém vzájemném míjení se mezi lavičkami dochází k jedné přihrávce. Lichý počet laviček je vhodný proto, že se tak cvičenec, který začínal v zástupu bez míčů, dostává po celé akci do zástupu žáků s míči a naopak.

5.10. Dva zástupy, míče jsou pouze v jednom z nich **obr. 35.** Žák s míčem zahajuje cvičení dvojice přihrávkou svému partnerovi v sousedním zástupu, načež se oba pohybují po již známých slalomovitých drahách. Při každém křížení obou partnerů dochází ke dvěma přihrávkám. Žák bez míče vbíhá do kříže vždy jako první.

Příklad 6

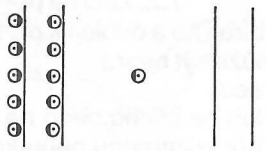
Žáci vytvářejí dvojice, přičemž každý cvičenec má svůj míč.

6.1. Žáci ve dvojici si podají po jedné ruce (jeden pravou, druhý levou) a druhou rukou driblují. Pohybují se přitom v prostoru cvičební plochy. Na znamení učitele si cvičenci ve dvojici vyměňují své postavení, mění si ruce, kterými se navzájem drží a driblují dále opačnou rukou s míčem svého partnera.

Obměna: Cvičenci se drží navzájem stejnou rukou (např. oba levou). Druhou rukou driblují a otáčejí se přitom různou rychlostí kolem pomyslného středu, který je dán spojením jejich rukou.

6.2. Jedna z dvojice se rozdělí a odloží své míče stranou. Oba žáci se pak každý samostatně snaží kterémukoliv cvičenci z driblujících dvojic „vypíchnout" čistým způsobem jeho míč. Podaří-li se to, zaujímá „vypichující" žák místo žáka, u kterého získal míč. Žák, který o míč přišel, pak přebírá roli „vypichovače".

6.3. Žáci jsou ve dvou řadách, vždy dvojice proti sobě, vzdálenost mezi řadami je asi tři metry viz **obr. 36.** Učitel předvádí různé cviky s míčem nebo různé způsoby driblinku a mění přitom svůj postoj i polohy. Žáci z řady A ho napodobují a podle nich pak zrcadlově „kopírují" cviky též žáci z řady B. Na hvizd nebo na jiný akustický signál učitele, se všichni žáci přemísťují s použitím driblinku co nejrychleji na druhou stranu cvičební plochy, přičemž se žáci z řady A snaží dohonit svého partnera z řady B dříve, než přeběhne cílovou čáru, která je vzdálena asi 15 až 25 metrů. Poté se cvičení opakuje s vyměněnými úlohami obou řad.



obr. 36.

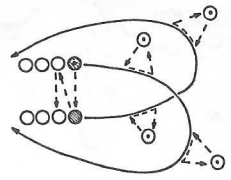
Následující čtyři cvičení provádí každý žák samostatně.

6.4. Na místě bez přerušení driblinku stálá změna postoje a polohy.
- vzpřímený stoj, podřep rozkročný, dřep,
- klek, sed,
- leh na břiše, na boku, na zádech.

6.5. Klek nebo sed a driblink jednotlivými prsty: palcem, ukazovákem, prostředníkem atd. Prsty střídáme po určitém počtu úderu, později po každém úderu do míče.

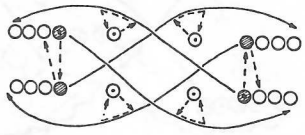
6.6. Sed mírně rozkročný, driblink pravou rukou vedle pravé nohy. Zvednout pravou nohu a pod ní předriblovat míč do prostoru mezi nohama, zvednout levou nohu a pod ní přejít s míčem do driblinku levou rukou vedle levé nohy. Poté v obráceném pořadí driblink zpět.

Obměna: Zvedáme obě nohy současně a pod nimi driblujeme míčem střídavě zprava a zleva doprava.



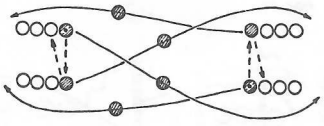
obr. 37.

6.7. Sed snožný, driblink pravou rukou vedle pravé nohy. Po určitém počtu úderů podsouváme pravou nohu pod odraženým míčem doprava, takže následuje driblink mezi levou přednoženou a pravou unoženou nohou. Po stejném počtu úderů se pravá noha podsouvá pod odraženým míčem zpět do snožení. Začínáme pohybem pravé nohy po každém třetím úderu míče, postupně se dostáváme k přesunu nohy po každém úderu. Posléze cvičíme i na druhé nepreferované straně.



obr. 38.

6.8. Žáci jsou ve dvou zástupech, vzdálenost mezi zástupy je asi 3 až 4 metry. První žák z jednoho zástupu má míč. Míče mají také čtyři pomocníci rozestavení tak, jak to znázorňuje **obr. 37.** První žák ze zástupu A přihrává prvnímu ze zástupu B, ten druhému ze zástupu A atd. Po přihrávce žáci ze zástupů vybíhají a vyměňují si vzájemně přihrávky se dvěma z pomocníků. Cvičenci ze zástupu A s pomocníky A1 a A2, ze zástupu B s pomocníky B1, B2. Posléze se zařazují do opačného zástupu. U pomocníků mohou být shromážděny náhradní míče pro případ, že některý ze cvičících pokazí přihrávku.



obr. 39.

6.9. Rovněž čtyři pomocníci, každý z nich má míč. Čtyři zástupy cvičenců, vždy dva a dva po jednom míči **obr. 38.** Obdobně jako u předchozího cvičení si mezi sebou přihrávají žáci ze zástupů A a B a žáci ze zástupů C a D. Při přeběhu pak dochází ke vzájemné přihrávce vždy pouze s jedním pomocníkem.

6.10. Obdobně jako u cvičení 6.9., avšak s jinými dráhami pohybu viz obr. 39 a bez přihrávek s pomocníky. Místo toho provádějí přebíhající cvičenci na vyznačených stanovištích následující úkoly:
- pomocník ve stoji rozkročném: podlezení mezi nohama pomocníka,
- pomocník v předklonu: přeskok pomocníka roznožkou.

Pomocníky lze také nahradit různým nářadím koza, kůň, díly švédské bedny, žíněnka a podle toho určovat úkoly přebíhajících cvičenců.

Příklad 7

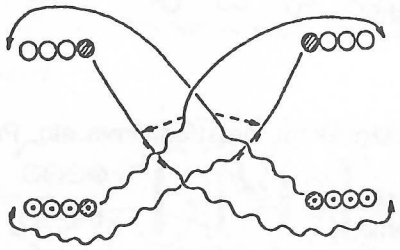
Každý žák cvičí samostatně a má jeden míč. Žáci jsou podle počtu a velikosti cvičební plochy seřazeny v odstupech buď na postranní čáře nebo na brankové čáře. Při velkém počtu cvičenců je možno vytvořit také druhou případně třetí řadu, takže se cvičí „ve vlnách".

7.1. Žáci driblují k protější postranní (event. brankové) čáře a zpět. Pohybují se přitom předepsaným způsobem:
- cval stranou,
- běh pozpátku,
- poskoky na pravé noze tam a na levé noze zpět,
- poskoky s odrazem obounož apod.

7.2. Žáci na povel kutálejí míč vpřed ve směru svého pohybu, provádějí určený cvik, dobíhají svůj míč, sbírají ho a driblují k protější postranní (brankové) čáře. Zpět obdobně, avšak se změnou určeného cviku. Tím může být např.:
- sed,
- leh na břicho nebo na záda,
- převal stranou nebo kotoul vpřed či vzad,
- jeden klik nebo jedna sklapovačka apod.

7.3. Podobně jako cvičení 7.2., ale míč je předhazován.

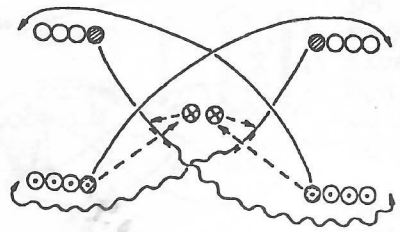
7.4. Žáci přebíhají „po čtyřech" (po rukou i po nohou) a kutálejí přitom rukama míč tak, aby ho měli neustále pod kontrolou.



obr. 40.

7.5. Leh na zádech, nohy pokrčeny v kolenou, paže upaženy, míč v pravé ruce. Zvednout pánev a překutálet míč pod tělem z pravé ruky do levé. Sed, dotyk míče na nárt pravé nohy, leh, míč v levé ruce. Zvednout pánev, překutálet míč pod tělem z levé ruky do pravé. Sed, dotyk míče na nárt nohy, leh, míč v pravé ruce atd. Počet opakování volit podle vyspělosti cvičenců.

7.6. Vzpor ležmo na levé ruce, driblink pravou rukou. Po třech (pěti) úderech míčem o zem přejít bez přerušení driblinku do vzporu ležmo na pravé ruce a driblink levou rukou. Po stanoveném počtu driblinkových úderů leh na břicho, míč držen oběma rukama ve vzpažení třikrát (pětkrát) „kolébka" s krátkou výdrží. Celý sled několikrát zopakovat.

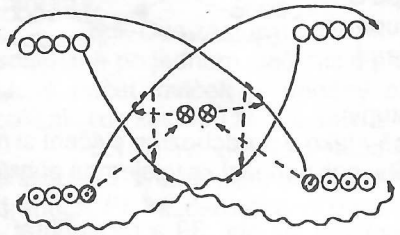


obr. 41.

7.7. Míč sevřít pevně mezi kolena. Poskoky určeným způsobem:
- na místě,
- do stran,
- vpřed a vzad
- střídavě vlevo, vpravo, vpřed a vzad.

Žáci se rozdělí do čtyř zástupů a vytváří společně obdélníkový útvar, jehož kratší strana by neměla být delší než asi šest metrů. Míče jsou pouze ve dvou zástupech. V následujících cvičeních se uplatňují prvky křížení.

7.8. (obr. 40) žáci s míčem neustále driblují. Na pokyn vybíhají první ze zástupů, přičemž se žák s míčem a žák bez míče kříží. Cvičenec bez míče jde do kříže jako druhý, dostává přihrávku, dribluje a zařazuje se do protilehlého zástupu cvičenců s míči.



obr. 42.

7.9. Do středu obdélníku se postaví dva pomocníci **obr. 41.** První žák ze zástupu s míči přihrává příslušnému pomocníkovi a přebíhá diagonálně po obloukovité dráze do zástupu cvičenců bez míče. Současně s přihrávkou vybíhá první žák ze zástupu bez míčů, dostává od pomocníka přihrávku, dribluje a řadí se diagonálně do zástupu s míči. Cvičí se současně z obou stran. Všichni žáci s míči neustále driblují.

7.10. Obdobně jako předchozí cvičení, ale pomocník vrací přihrávku žáku, od kterého ji obdržel **obr. 42.** Ten, aniž by dribloval, přihrává míč spolucvičenci, který za ním překříží jeho dráhu pohybu. Poslední přihrávku lze provádět také ve výskoku.

Příklad 8

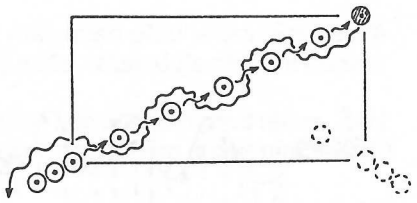
Každý žák má svůj míč a cvičí samostatně.

8.1. Driblink kdekoliv po cvičební ploše. Podle pokynů učitele změny způsobu pohybu:
- cupitavý běh se zdůrazněným pohybem kotníků (liftink),
- běh s vysokým zvedáním kolem (skipink),
- běh se zakopáváním nohou vzad,
- běh s obraty o 360 stupňů kolem podélné osy těla po každém třetím úderu míče o zem apod.

8.2. Žáci driblují volně po postranní čáře. V okamžiku, ve kterém se dotknou jednou nohou hřiště, driblují co nejrychleji po úhlopříčce do nejvzdálenějšího rohu hřiště.

Odtud driblují opět volně po druhé postranní čáře do třetího z rohů a z něj diagonálně co nejrychleji do zbývajícího čtvrtého rohu hřiště. Celý cyklus opakujeme dle potřeby.

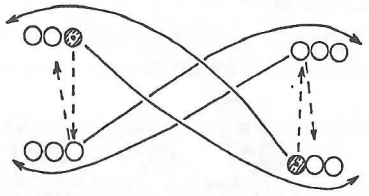
8.3. Zástup cvičenců je v jednom z rohů hřiště. Všichni žáci driblují a postupně pomalu přecházejí úhlopříčkou do opačného rohu hřiště. Zachovávají přitom mezi sebou vzdálenost asi 3 až 4 metry. V okamžiku, kdy se první cvičenec dotkne nohou opačného rohu hrací plochy, obrací se a dribluje zpět mezi svými spolucvičenci po slalomovité dráze viz **obr. 43** řadí se na konec zástupu atd. Při velkém počtu žáků můžeme vytvořit dva samostatně cvičící zástupy v sousedních rozích hřiště.



obr. 43.

8.4. Žák stojí, nadhazuje míč nad sebe, provádí určený nebo samostatně zvolený cvik padající míč chytá. Před chycením míče provádí např.:
- tlesknutí před tělem či za tělem,
- obrat o 180 nebo o 360 stupňů,
- dřep či sed apod.

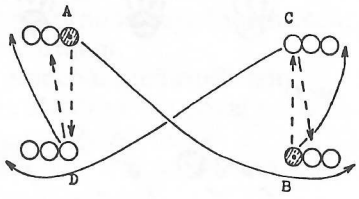
Cviky se mohou pro vyspělejší cvičence také různě kombinovat.



obr. 44.

8.5. Žák vyhazuje míč šikmo nad sebe do kteréhokoliv směru, dobíhá ho, nechává dopadnout míč na zem i chytá ho po odrazu co nejníže nad zemí. Vyhazování se může provádět nejen ze stoje, ale také z dřepu, kleku nebo sedu.

8.6. Žák vyhazuje míč nad sebe a odráží se tak, aby ho opět chytil co nejvýše. Požadujeme odraz z obou nohou nebo jen z jedné nohy, bez rozběhu či s malým rozběhem.

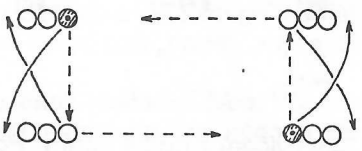


obr. 45.

Na zbývající přihrávková cvičení se žáci rozdělí do čtyř zástupů, které společně vytváří obdélníkový útvar. Cvičí se dvěma míči.

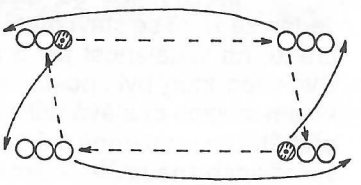
8.7. Každý z obou míčů je přihráván jen mezi cvičenci ze dvou blíže postavených zástupů viz **obr. 44.** Po přihrávce přebíhají žáci úhlopříčně.

8.8. Míče jsou přihrávány stejně jako v předchozím cvičení, avšak žáci se po přihrávce přemísťují po „osmičkové" dráze: ze zástupu A do zástupu B, z B do C, z C do D, z D do A atd. viz **obr. 45.** Posléze můžeme směr přebíhání obrátit: z A do D, z D do C, z C do B, z B do A atd.



obr. 46.

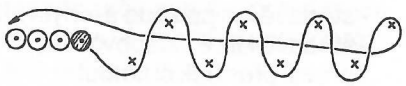
8.9. Oba míče jsou přihrávány doprava (proti směru pohybu hodinových ručiček) viz **obr. 46.** Žáci, kteří přihráli, přebíhají na konec svého sousedního zástupu. Přihrávání v obdélníkovém tvaru vede žáky k přizpůsobování se různým vzdálenostem. Po určité době směr přihrávání měníme.



obr. 47.

8.10. Oba míče jsou přihrávány doleva (ve směru pohybu hodinových ručiček) viz **obr. 47.** Žáci, kteří přihráli, přebíhají opačným směrem vždy do vedlejšího zástupu.

Příklad 9



obr. 48.

Na cvičební ploše jsou rozestavěny stojany (kužele) podobným způsobem, jak to je znázorněno na **obr. 48.** Při větším počtu cvičenců můžeme postavit takové slalomové dráhy dvě nebo tři.

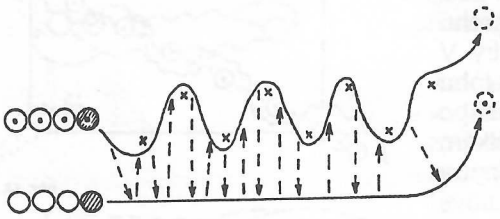
9.1. Každý cvičenec má svůj míč. Žáci vedou míč po slalomové dráze:
- nohama,
- rukama kutálením,
- rukama driblinkem.

Při slalomu se nohy či ruce vedoucí míč střídají tak, aby byl míč veden vždy tou končetinou, která je s ohledem na obíhaný stojan (kužel) vzdálenější.

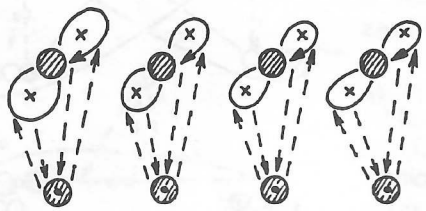
Po proběhnutí slalomové dráhy se cvičenci vracejí do výchozího postavení buď mimo slalomovou dráhu nebo jejím středem, aby tak pohyb spolucvičenců ještě více ztěžovali **(viz obr. 48).** Míč je veden i při návratu předem určeným způsobem.

9.2. Obdobně jako předchozí cvičení, avšak každý stojan (kužel) se obíhá dokola.

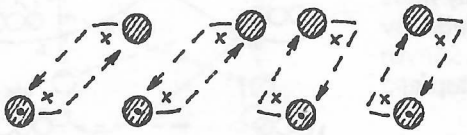
9.3. Driblinková honička. Všichni žáci driblují. Honič má ve volné ruce tričko (nebo jiného „peška"), aby byla jeho role patrná. Dotykem ruky s tričkem se chycenému předává „baba" i tričko. stojany slalomové dráhy mohou být využívány pro „odclonění" honěného před honičem. Při větší skupině žáků zvyšujeme počet honičů.



obr. 49.



obr. 50.



obr. 51.

9.4. Žáci se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice má oba míče, svůj i partnerův. Cvičenec s míči vede oba míče současně po slalomové dráze:
- jen nohama,
- rukama kutálením,
- jeden míč nohama a druhý míč rukama driblinkem,
- jeden míč pravou rukou driblinkem druhý míč levou rukou driblinkem (jen pro vyspělejší cvičence).

Žáci bez míčů se v prostoru mimo slalomovou dráhu rozcvičují podle pokynů učitele. Po stanoveném počtu absolvování slalomové dráhy po určeném čase si žáci ve dvojici své úkoly vyměňují.

9.5. Žáci ve dvojici si ponechávají pouze jeden míč a probíhají po slalomové dráze společně. Na krátkou vzdálenost si přitom neustále přihrávají:
- jen nohama,
- jen kutálením míče rukama,
- jen rukama,
- střídavě nohama a rukama.

9.6. Dvojice cvičí opět společně s jedním míčem, přičemž jeden žák probíhá po slalomové dráze a druhý ho vedle slalomové dráhy doprovází v chůzi tak, aby zůstával neustále na jeho úrovni viz **obr. 49.** Žáci si přitom neustále přihrávají. Způsob přihrávání můžeme různě obměňovat (viz např. předchozí cvičení). Neustálou změnou vzdálenosti mezi cvičenci ve dvojici se zvyšují nároky na cit pro různou prudkost přihrávky. Po absolvování slalomové dráhy zůstává dvojice na jejím opačném konci. Jakmile docvičí jedním směrem všechny dvojice, opakuje se cvičení z druhé strany. Poté úlohy ve dvojici měníme. U vyspělejších cvičenců můžeme cvičit současně oběma směry bez vyčkávání. Nároky na prostorovou orientaci se tak značně zvyšují.

9.7. Dvojice se rozdělí po slalomové dráze tak, aby každá měla k dispozici dva stojany **obr. 50.** Jeden ze žáků se staví mezi oba stojany, druhý žák s míčem se postaví proti němu mimo slalomovou dráhu, na vzdálenost asi 5 až 8 metrů (podle vyspělosti cvičenců a podle velikosti cvičebního prostoru). Cvičenec, který byl v postavení mezi stojany, obíhá kolem nich po dráze osmičkového tvaru. Při každém oběhu kolem stojanu dostává přihrávku a okamžitě vrací míč svému partnerovi zpět. Po provedení určeného počtu přeběhů po vymezené dráze si žáci své role vyměňují. Obíhající žák se pohybuje po dráze buď neustále čelem vpřed anebo neustále čelem ke svému partnerovi.

9.8. Obdobně jako předchozí cvičení, avšak obíhající žák dělá po každé přihrávce v pomyslném průsečíku osmičkové dráhy svého pohybu předem určený cvik, např.
- dřep při pohybu doprava a sed při pohybu doleva,
- střídavě leh na záda a leh na břicho,
- střídavě klik a sklapovačku,
- převal přes bok či kotoul.

9.9. Každá dvojice má k dispozici opět dva stojany a jeden míč. Žáci (popis pro praváky) stojí proti sobě, vždy šikmo vlevo za svým stojanem viz levá polovina **obr. 51.** Přihrávka je prováděna úklonem vpravo a vytažením ruky doprava tak, aby byl míč přihráván vpravo kolem stojanu. Čím více se žáci postaví za stojan doleva, tím větší musí být úklon a vytažení ruky stranou. Vyspělejší cvičenci mohou přejít až do pádu vpravo stranou. Posléze můžeme přihrávat také z postavení vpravo za stojanem a s výklonem na levou stranu viz pravá polovina **obr. 51.**

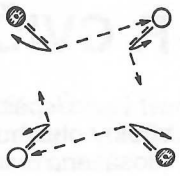
9.10. Soutěž mezi dvojicemi (nebo mezi jednotlivci) o co nejrychlejší absolvování vymezeného slalomového úseku. Může se měnit čas nebo lze využít princip paralelního slalomu na dvou, případně na více drahách současně.

Příklad 10

Žáci jsou rozděleny do dvojic, každý žák má svůj míč.

10.1. Oba žáci driblují, jeden vede, druhý ho s odstupem asi dvou až tří metrů následuje. Na signál učitele se první ze žáků zastavuje ve stoji rozkročeném a pokračuje v driblinku stranou od těla. Jeho následovník, aniž by přerušil driblink, podlézá pod jeho rozkročenýma nohama, přebírá vedoucí úlohu atd.

Obměna pro vyspělejší cvičence: První žák staví na signál „kozu" a druhý ho bez přerušení driblinku roznožkou přeskakuje.

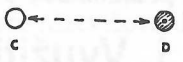


obr. 52.

10.2. Oba míče jsou u jednoho žáka z dvojice, druhý se pohybuje kdekoliv po cvičební ploše. Žák s míči kutálí první míč volně do kteréhokoliv směru. Jeho partner musí míč co nejrychleji dostihnout a zastavit nohou, rukama, přilehnutím apod. podle toho jak bylo předem určeno nebo podle vlastní volby. Poté zůstává u zastaveného míče stát a dostává rovněž druhý míč vrchní přihrávkou jednoruč. V tomto okamžiku se úlohy obou spolucvičenců vyměňují a cvičení pokračuje popsaným způsobem.

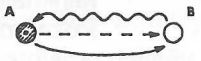
10.3. Obdobně jako předchozí cvičení. Jeden ze žáků má oba míče a volí různé způsoby přihrávky:
- levoruč, pravoruč, obouruč,
- spodem, vrchem, přes hlavu,
- ve výskoku, ze sedu, z lehu na zádech apod.

Jeho partner chytá přihrávku a aniž by míč odkládal, chytá též druhou přihrávku. Poté oba míče přihrává zpět stejným způsobem, jakým je obdržel. Po jisté době si hráči ve dvojici svou určující úlohu mění.



obr. 53.

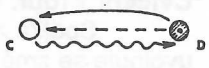
Následující čtyři cviky provádí každý žák samostatně. Každý cvičenec má opět svůj míč.



10.4. Míč je držen oběma rukama před hlavou. Míč upustit, tlesknout si nad ním a opět ho chytit, dříve než dopadne na zem.

10.5. Běh na místě s vysokým zvedáním kolen (skipink). Při každém zvednutí nohy předání míče pod stehnem z jedné ruky do druhé.

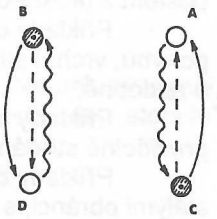
10.6. Stoj rozkročný, míč je držen rukama v předklonu (na úrovni mezi koleny) tak, že pravá ruka je před tělem a levá za tělem. Mírně nadhození míče (spíše nadlehčení) a výměna paží pravá vzad, levá vpřed s opětným chycením míče dříve než dopadne na zem.



obr. 54 a.

10.7. Stoj rozkročný, míč držen před tělem oběma rukama. Odhod míče směrem dolů tak, aby se odrazil od země mezi chodidly cvičence za jeho záda. Současně s úderem míče o zem se cvičenec otáčí a míč chytá.

Předcházející čtyři cvičení podle potřeby opakujeme.



obr. 54 b.

10.8. Vždy dvě dvojice (viz začátek rozcvičení) vytvoří čtveřici. V každé čtveřici jsou dva míče. Žáci utvoří čtverec o straně tři až šest metrů, podle vyspělosti cvičenců případně podle velikosti cvičební plochy a počtu čtveřic. Míče jsou přihrávány:
- oba neustále doleva viz **obr. 52,**
- oba neustále doprava,
- jeden stále doleva a druhý stále doprava (pro vyspělejší žáky).

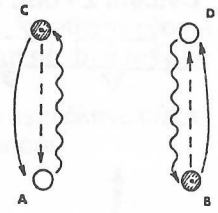
Od začátku vyžadujeme do žáků „taneční" pohyb nohou s důrazem na výkrok pro přihrávku a na krok za přihrávkou.

10.9. Žáci zůstávají ve čtveřici. Jeden míč si mezi sebou přihrávají cvičenci A a B, druhý míč cvičenci C a D viz **obr. 53.** Po stanoveném počtu přihrávek (nejméně dvě) nebo na pokyn učitele si začnou přihrávat žák A se žákem C a žák B se žákem D atd.

obr. 54 c.

Posléze můžeme zařadit také přechod na přihrávky po úhlopříčce čtverce, to je žák A se žákem D a žák B se žákem C.

10.10. Žáci jsou opět ve čtvercovém postavení. Ten, který přihrávku obdržel se přemisťuje driblinkem viz **obr. 54a, 54c.** Cvičenci B a C přihrávají vždy směrem doprava **obr. 54b, 54d.** Po čtyřech přeběžích se tedy každý ze čtveřice dostává zpět do svého výchozího postavení. Po určité době můžeme směr přihrávek vyměnit. Žáci A a D budou přihrávat směrem doprava, žáci B a C směrem doleva.



obr. 54 d.

Poznámka: Není-li počet cvičících u posledních tří cvičení dělitelný čtyřmi, rozdělíme přebývající žáky (jednoho až tři) do již utvořených čtveřic. Některá místa jsou tak zdvojena. Žáci z dvojice se pak zapojují do cvičení střídavě. U posledního cvičení musí oba žáci také společně přebíhat.

F. CVIČENÍ STŘELBY V MALÝCH PROSTORECH

Úspěšnost střelby je rozhodujícím činitelem brankového výsledku utkání. Nácvik a zdokonalování střelby obsahují silný motivační náboj a plní okamžitou kontrolní funkci v kategoriích úspěch a neúspěch (dosaženo branky a nedosaženo branky).

Střelecká cvičení jsou důležitou částí většiny vyučovacích jednotek zaměřených na házenou. Právě ve škole musíme při přípravě programu vzít často v úvahu jen poměrně malé cvičební prostory. Tímto ohraničením jsou zhusta spojena další omezení: větší počet zúčastněných žáků a poměrně málo času, který můžeme nácviku a zdokonalování herních činností v házené věnovat.

Proto předkládáme některé převážně organizační příklady pro intenzifikace střeleckých cvičení. Vycházíme přitom z našich praktických zkušeností. Věříme, že následující příklady dodají inspirační podněty pro zvýšení zatížení žáků a rozšíření rozmanitosti střeleckých cvičení i ve skromných prostorových podmínkách.

1. Využití dvou branek stojících vedle sebe

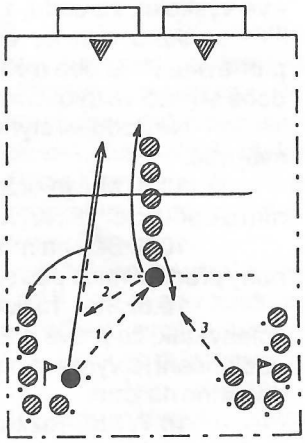
Minimální velikost prostoru pro cvičení asi 10 (12) metrů krát 15 (18) metrů.

Poznámka: Samozřejmě je možné organizovat uváděná cvičení také ve větších prostorech. Nebo lze ve velké hale, avšak s větším počtem žáků, použití čtyři branky (po dvou na každé polovině cvičební plochy).

1.1. Střelba z prostoru spojky

Cvičení 1 (obr. 55):

Spojka z levého zástupu přihrává postovi (hráči prostředního zástupu), uvolňuje se směrem k brance, chytá míč a po dvou krocích střílí. Téměř současně následuje součinnost mezi spojkou z pravého zástupu a druhým postem z prostředního zástupu atd.

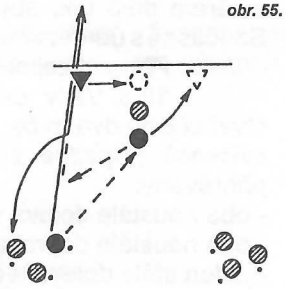


obr. 55.

Příklady obsahových obměn cvičení: chytání míče na místě nebo v pohybu, vrchní střelba jednoruč ze země či ve výskoku, spodní střelba jednoruč a podobně.

Příklady organizačních obměn cvičení: dva střední zástupy postů, pravidelné střídání v zástupech nebo střídání po určitém čase.

Příklady obsahových i organizačních obměn cvičení: bez obránců, se stálými obránci, s měnícími se obránci (např. kdo vystřelil, zaujímá postavení před čarou brankoviště, pokouší se blokovat střelu následující spojky, po obranné akci se řadí na konec svého zástupu), využití pomocných zařízení (lavičky nebo stěny pro střelbu ve výskoku) a tak podobně.

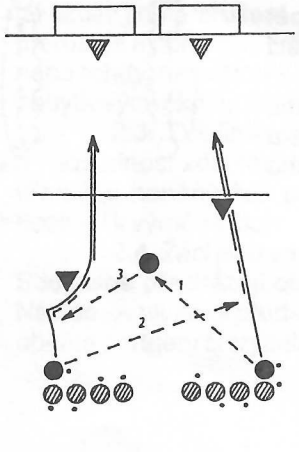

obr. 56.

Jeden z příkladů organizace obrany je znázorněn na **obr. 56.** Post po přihrávce spojce z levého zástupu přebíhá do obranného prostoru proti spojce z pravého zástupu a po pokusu o blok se řadí na konec zástupu postmanů.

Příklady motivačních obměn cvičení: soutěž mezi brankáři, mezi jednotlivými střelci, mezi brankáři a střelci, mezi oběma zástupy spojek, soutěž je ohraničena buď časem (který brankář obdrží méně branek, kdo vstřelí více branek, kdo dosáhne v daném čase určeného brankového limitu) nebo úkolem (která ze spojek vstřelí nejdříve tři branky, která skupina vstřelí dvacet branek a podobně.

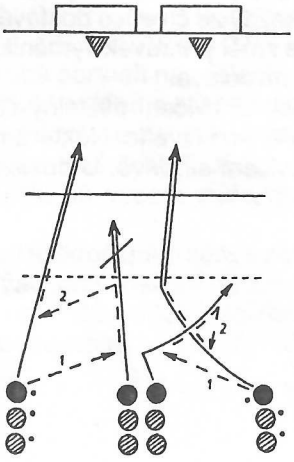
Tyto příklady je možno rozvíjet, a to i u dále uváděných cvičení.

Cvičení 2 - obr. 57.



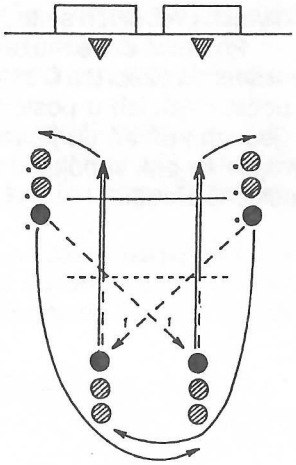
obr. 57.

Cvičení 3 - obr. 58.



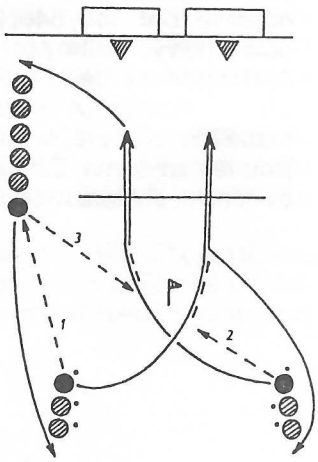
obr. 58.

Cvičení 4 - obr. 59.



obr. 59.

Cvičení 5 - obr. 60.



obr. 60.

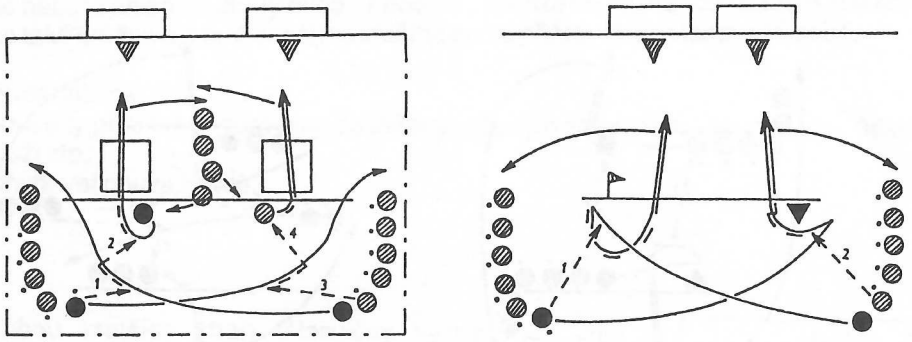
1.2. Střelba z prostoru pivota

Tato cvičení můžeme využívat také za okolností, že máme k dispozici např. jen jednu třetinu haly a užitná operační hloubka prostoru pro cvičení tak nepřesahuje vzdálenost 10 metrů od branek.

Cvičení 6 - obr. 61.

Poznámka: Pro střelbu v pádu nebo v letu využíváme nejlépe velké molitanové matrace.

Cvičení 7 - obr. 62.



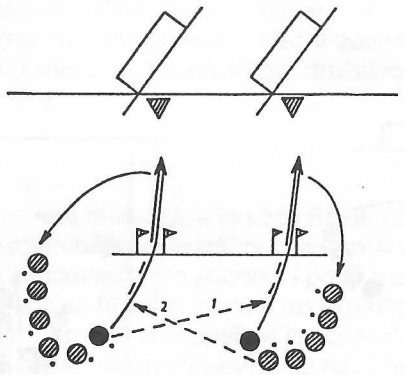
obr. 61.

1.3. Střelba z prostoru křídla

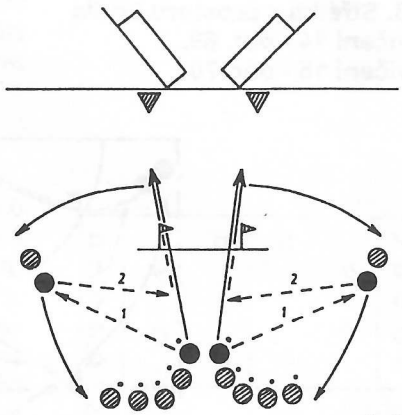
Pro tato cvičení natáčíme branky v závislosti na výkonnostní úrovní pod různým úhlem vzhledem ke střelci. Čím lepší jsou střelecké schopnosti žáků, tím menší střelecký úhel jim poskytneme. Nácvik střelby v náskoku, případně střelby v letu, je vhodné zahájit bez brankáře (odstraníme tak nebezpečí jeho bolestivého nastřelení). Za těchto okolností lze natočit branky až do extrémně malých střeleckých úhlů. Křídla jsou tak nucena ke zvětšení úhlu délkou a směrem náskoku, vytažením paže s míčem i eventuálním pádem do strany.

Cvičení 8 - obr. 63.

Cvičení 9 - obr. 64.



obr. 63.



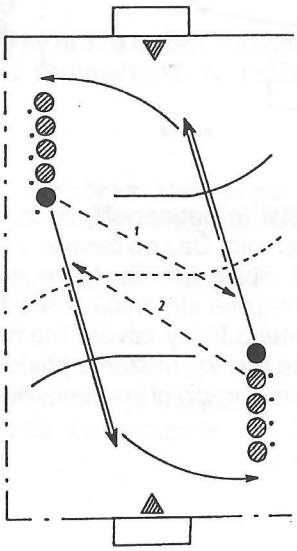
obr. 64.

2. Využití dvou branek stojících proti sobě

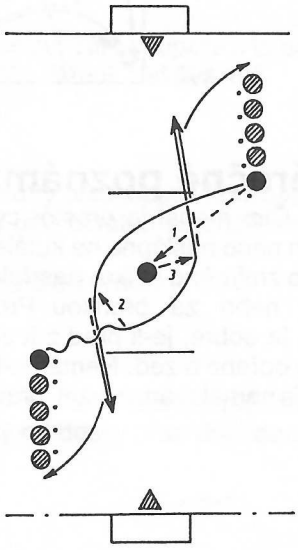
2.1. střelba z prostoru spojky

Cvičení 10 - obr. 65.

Cvičení 11 - obr. 66.

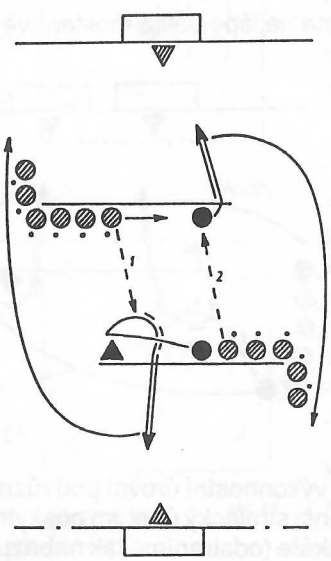


obr. 65.

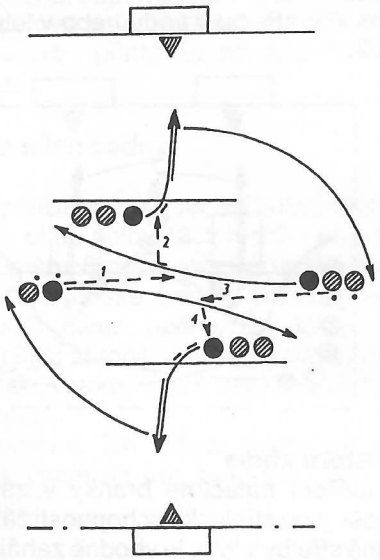


obr. 66.

2.2. Střelba z prostoru pivota
Cvičení 12 - obr. 67.
Cvičení 13 - obr. 68.

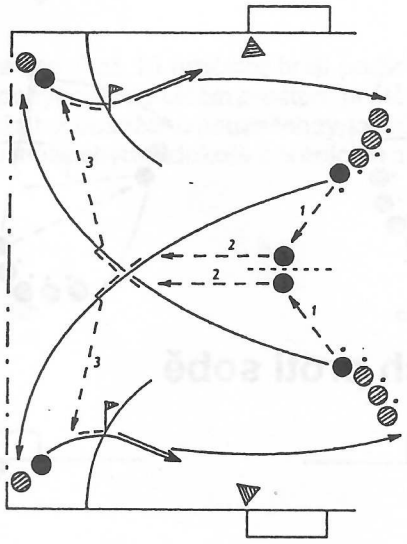


obr. 67.

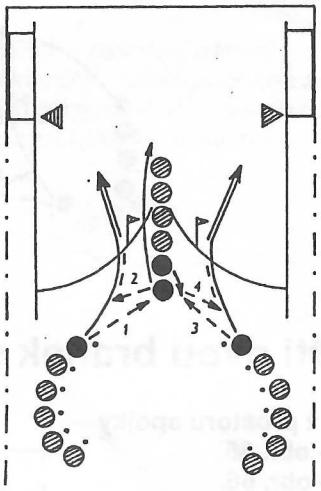


obr. 68.

2.3. Střelba z prostoru křídla
Cvičení 14 - obr. 69.
Cvičení 15 - obr. 70.



obr. 69.



obr. 70.

Závěrečné poznámky

Čím menší je prostor cvičení, tím větší je nebezpečí, že bude někdo vystřeleným míčem zasažen nebo našlápne na kutálející se či ležící míč. Čas od času je vhodné cvičení na chvíli přerušit, aby bylo zmírněno riziko nastřelení žáků při sbírání míčů, které zůstaly ležet v brance, vedle branky, nebo za brankou. Pro ztlumení odrazové síly míčů, které byly nastřeleny proti zdi mimo branku, je dobré, je-li před zdí zavěšena síť nebo těžký závěs. Stejnou službu mohou poskytovat i žíněnky opřené o zeď. Nemáme-li házenkářské branky, můžeme přistoupit také k náhradnímu řešení: branka je namalována na zdi, branka je nahrazena bradly či molitanovou matrací opřenou o zeď apod.

G. VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ

Házená patří mezi několik málo sportovních aktivit, které mají poměrně všestranný charakter. Přesto i zde může dojít při nadměrném zatěžování, které nebere ohled na základní didaktické, biomechanické a fyziologické principy, ke vzniku svalových nerovnováh. Při nich vznikají nevhodné vztahy m ezi svalovými skupinamy, které jsou zatěžovány zvýšenou měrou (hyperaktivní svaly) a těmi, které jsou naopak zanedbávány (hypoaktivní svaly). Doprovodnými jevy jsou pak trvalejší nepříznivá zkrácení některých svalů. To může mít následující účinky:

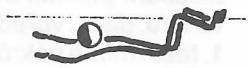
- Zkrácené svaly nemohou vyvinou tolik síly jako svaly s běžnou schopností protažení.
- Zkrácené svaly mají nepříznivý vliv i na další kondiční schopnosti, na rychlost, pohyblivost a v končených důsledcích i na vytrvalost.
- Zkrácené svaly snižují kvalitu provádění pohybu.
- Zkrácené svaly způsobují nevýhodná zatěžování kloubů, neboť nedovolují zaujmout tak zvanou „chránící střední polohu".

U výkonnostních hráček a hráčů házené bývají svalové nerovnováhy ponejvíce v oblasti kyčelního kloubu, v oblasti bederně křížové, případně v oblasti ramenního kloubu. Příčinami jsou především zbytnělé svaly bedernokyčlostehenní (musculus ilipsoas), oslabené svaly břišní a zesílení velkého prsního svahu (musculus pectoralis major). Důsledkem bývá snížení pohyblivosti v kloubech dolních končetin a zvýšení lordotizace páteře.

Dva následující soubory cviků jsou určeny pro prevenci případně pro odstraňování svalových rovnováh.

1. Cviky pro protažení zkrácených svalů

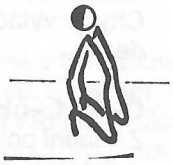
Cvik 1 - obr. 71:
Základní poloha: leh na zádech, vzpažit, skrčit přednožmo.
1. fáze: ruce tlačit do podložky, hlavu směrem ke kolenům.
2. fáze: výdrž po dobu 3 až 5 hlubokých dechů.
Účinek: aktivace břišních svalů, protažení svalů podél páteře a svalů prsních.
Chyby: prohnutí (lordoza) v bederní páteři.


obr. 71.

Cvik 2 - obr. 72:
Základní poloha: leh na břiše, mírně roznožit, zapažit s tyčí (ručníkem, švihadlem).
1. fáze: co nejvíce zapažit, vnitřní plochy chodidel přitlačit k podložce.
2. fáze: uvolnit.
Účinek: aktivace hýžďových svalů, protažení trapézového svalu.
Chyby: zvyšování bederní lordozy.

obr. 72.

Cvik 3 - obr. 73:
Základní poloha: klek mírně rozkročený.
1. fáze: záklon hlavy, hrudní záklon, spojit ruce a nohy, pánev tlačit vpřed.
2. fáze: břišní (abdominální) dýchání, výdrž asi 30 sekund.
Účinek: protažení svalstva přední části stehna, aktivace hýžďových svalů, uvolnění hrudníku.
Chyby: předsun hlavy, nedostatečně uvolněná šíje.


obr. 73.

Cvik 4 - obr. 74:
Základní poloha: leh na zádech přednožmo.
1. fáze: brada přitlačena ke krku
a) sklápět a vypínat špičky nohou,
b) krouživé pohyby v kotnících.
2. fáze: uvolnit dolní končetiny přednožmo pokrčmo.
Účinek: protažení ohýbačů kolen.
Chyby: záklon hlavy.

obr. 74.

Cvik 5 - obr. 75:
Základní poloha: leh na zádech, roznožmo přednožmo pokrčit, spojit ruce a nohy
1. fáze: napnout paže a nohy do co největšího roznožení.
2. fáze: výdrž asi 15 sekund.
Účinek: protažení zadní části dolní končetin.
Chyby: záklon hlavy.

obr. 75.

Cvik 6 - obr. 76:
Základní poloha: leh na břiše pokrčmo, zapažit, spojit ruce a nohy ("hnízdo")
1. fáze: co největší záklon hlavy, vytažení paží a nohou vzhůru.
2. fáze: hluboký břišní dech, výdrž asi 20 sekund.
Účinek: protažení přední části trupu, protažení přední části stehen.
Chyby: nedostatečný záklon hlavy.

obr. 76.

Cvik 7 - obr. 77:
Základní poloha: stoj rozkročný, vzpažit poníž.
1. fáze: úklon vpravo (vlevo), levou (pravou) paži uvolnit nad hlavu, zpevnit pánev.
2. fáze: "prodýchat" protažený bok, výdrž asi 15 sekund.
Účinek: posílení drobných svalů nohy, boční protažení trupu.
Chyby: lordotizace (prohnutí) bederní páteře, rotace pánve, vytáčení špiček chodidel zevně nebo vnitřně.

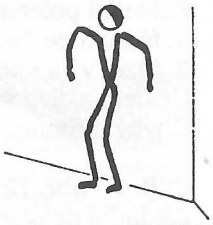
obr. 77.

Cvik 8 -obr. 78:
Základní poloha: stoj únožný skrčmo levou (pravou), vzpažit pokrčmo, dlaně těsně k sobě,
1. fáze: pevná pánev, pohled přímo.
2. fáze: stát bez výkyvů asi 30 sekund.
Účinek: aktivace drobných svalů nohy, protažení trapézového svalu, zlepšení správného držení těla a soustředěnosti.
Chyby: předsun hlavy, kulatá záda, lokty předsunuté vpřed.

obr. 78.

2. Cviky pro aktivace zkrácených a oslabených svalů

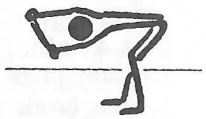
Cvik 9 - obr. 79:
Základní poloha: stoj spojný pokrčmo, zády těsně u stěny, pokrčit upažmo, předloktí svi vzhůru, dlaně vpřed.
1. fáze: mírně pokrčit kolena, podsadit pánev, předloktí vodorovně.
2. fáze: tlačit lokty do stěny, pevně stáhnout hýždě, výdrž asi 30 sekund.
Účinek: posílení fixátorů lopatek a zadní části deltového svalu.
Chyby: zvětšování bederní lordozy, lokty nejsou ve výši ramen, předsunutí hlavy.


obr. 79.

Cvik 10 - obr. 80:
Základní poloha: stoj rozkročný, složené švihadlo (ručník, tyč) nad hlavou ve vzpažení, úklo vpravo (vlevo).
1. fáze: táhnout pažemi směrem od sebe.
2. fáze: výdrž asi 15 sekund.
Účinek: zpevnění kotníků, protažení a aktivace bočních částí trupu.
Chyby: vytáčení špiček nohou zevně nebo vnitřně, uvolněná pánev, úklon s rotací, zadržování dechu.

obr. 80.

Cvik 11 - obr. 81:
Základní poloha: stoj zkřižmo, chodidla v jedné přímce, přední noha mírně pokrčena, složer švihadlo (ručník, tyč) ve vzpažení, rovný předklon.
1. fáze: nádech, úklon vpravo (vlevo).
2. fáze: výdech, výdrž na několik dechů.
Účinek: protažení svalstva trupu, protažení flexorů nohou.
Chyby: předklon či záklon hlavy, kulatá záda.


obr. 81.

Cvik 12 - obr. 82:
Základní poloha: sed, složené švihadlo (ručník, tyč) nad hlavou,
1. fáze: předklon, hmit švihadlem k napnutým špičkám nohou,
2. fáze: švihadlo zaklesnout za přitažené špičky nohou.
Účinek: protažení flexorů kolen, procvičování kotníků.
Chyby: krčení kolen.

obr. 82.

Cvik 13 - obr. 83:
Základní poloha: leh na levém (pravém) boku, levá (pravá) paže podpírá hlavu, švihadlo (ručník) zaklesnout pod chodidlo pravé (levé) nohy a pevně ho uchopit pravou (levou) rukou.
1. fáze: upažit pravou (levou) paží a unožit pravou (levou) nohu.
2. fáze: výdrž asi 15 sekund, táhnout pravou (levou) nohu do přinožení.
Účinek: posílení hýžďových svalů, protažení svalstva nohou.
Chyby: přednožení, vytáčení špičky nohy zevně.

obr. 83.

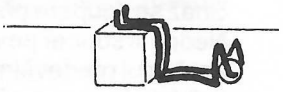
Cvik 14 - obr. 84:
Základní poloha: sed na židli (snížené švédské bedně).
1. fáze: tlačit paty do podložky, stáhnout intenzívně hýždě, pohled přímo vpřed, dlaně jsou volně položeny na stehnech.
2. fáze: výdrž asi 30 sekund.
Účinek: posílení hýžďových svalů.
Chyby: záklon nebo předklon hlavy.

obr. 84.

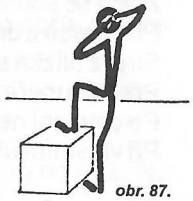
Cvik 15 - obr. 85:
Základní poloha: leh na břiše:
1. fáze: co nejvíce ohnout špičky nohou, propnout kolena, stáhnout hýždě, hlava se opírá čelem o zem.
2. fáze: výdrž asi 30 sekund.
Účinek: protažení zadní části dolních končetin, posílení hýžďových svalů.
Chyby: lordotizace bederní páteře.

obr. 85.

Cvik 16 - obr. 86:
Základní poloha: leh na zádech přednožmo pokrčmo, lýtka položena na židli (snížené švédské bedně),
a) skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, lokty vpřed,
b) méně obtížná podoba -paže zkřížit na prsou.
1. fáze: ohnutím hlavy zahájit zvedání trupu.
2. fáze: pomalu pokládat trup část po části.
Účinek: posilování hlubokých flexorů krku, posílení přímých břišních svalů.
Chyby: zahájení cviku předsunutím brady, rychlé provádění cviku.


obr. 86.

Cvik 17 - obr. 87:
Základní poloha: stoj u židle (snížené švédské bedny), skrčit přednožmo pravou (levou) nohu a položit ji chodidlem na židli, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl.
1. fáze: náklon vpřed.
2. fáze: výdrž asi 15 sekund.
Účinek: protažení flexorů (ohýbačů) nohou.
Chyby: zvedání pat od podložky.


obr. 87.

Pokyny k provádění protahovacích cviků:

– Soubor protahovacích cviků by měl být prováděn pravidelně. Aby bylo dosaženo žádoucího účinku, měl by být uplatňován alespoň dvakrát týdně, lépe však ještě častěji.
– Kvalita má přednost před kvantitou! Raději méně cviků, avšak vícekrát a přesněji, než více cviků, ale jen krátce a povrchně.
– Protažení by mělo být prováděno pomalu a procítěně, bez dodatečného kmitání. Neměly by se objevit žádné bolesti. Lehký tah nebo napětí nemůže být ale pojímáno stejně jako bolest.
– Každý hráč musí nalézt svou vlastní nejvýhodnější protahovací polohu, která mu umožní, aby v předepsaném držení setrval bez bolesti po dobu asi 15 až 30 sekund.
- Protahování provádíme pokud možno dle principu "agonisté - antagonisté". Například protažení svalstva přední části stehna, poté protažení svalstva zadní části stehna.
- Po každém protahovacím cvičení by mělo být prováděno ještě cvičení uvolňovací. Příklad uvolnění končetin: leh na zádech, přednožit, předpažit, protřepat nohy i paže, pustit je uvolněně na zem.
- Pokud je soubor protahovacích cviků zařazen do rozcvičování, nemělo by jím být rozcvičení zakončováno. Následovat by měly tonizující (posilující) cviky, neboť svalstvo musí opět získat své žádoucí napětí, zvláště bude-li v následující hlavní části vyučovací jednotky zatěžováno prováděním rychlostně silových pohybů, což je konečně pro házenou obvyklé.

H. PRAKTICKÉ RADY HRAJÍCÍM ŽÁKŮM

Vždy platí:
Respektuj pravidla hry!
Važ si svých soupeřů a chovej se k nim tak, jak by se oni měli chovat k tobě!
Seznam se důvěrně s míčem a nauč se ho dokonale ovládat!

Hráčům v útoku:
Výhodné postavení je to, ve kterém můžeš obdržet přihrávku nebo ve kterém jsi nebezpečný pro soupeřovu branku. Máš-li výhodné postavení, setrvej v něm! Ztratíš-li ho, vyhledávej jiné!
Ustavičně si zlepšuj pohyb nohou, náhlá zrychlení a změny směru!
Neustále pozoruj míč! chytej ho pokud možno oběma rukama!
Nauč se chytat a přihrávat míč v každé situaci i při nejrychlejším pohybu!
Nepřihrávej spoluhráči, jestliže se po míči nedívá!
Přihrávej po co nejkratší dráze asi do úrovně ramen spoluhráče! Překáží-li ti obránce, použij přihrávky obloučkem nebo úderem míčem o zem!
driblinku používej, jen není-li jiné řešení! Přihrávka lépe postavenému spoluhráči má přednost!
Při uvolňování sleduj neustále vývoj situace!
Nauč se driblovat tak, abys nemusel míč zrakem přímo sledovat!
Míč kryj před soupeřem tělem! Veď ho od obránce vzdálenější rukou!
Střílej, jen když můžeš docílit gólu! Sleduj přitom brankáře!

Hráčům v obraně:
Na herní situace nejen reaguj, ale žádoucím způsobem je předem aktivně ovlivňuj!
Obranné postavení a postoj měň podle soupeře i podle míče!
Pohybuj se mezi svou branku a soupeřem, kterého máš obsazovat! Soupeř se nesmí dostat ke tvé brance blíže než ty sám!
Snaž se soupeře přimět k chybě!
Nedrží-li soupeř pevně míč, vypíchni mu ho!
Zachycuj především dlouhé a pomalé soupeřovy přihrávky!
Driblujícímu soupeři vypichuj míč po odrazu od země, v okamžiku, ve kterém míč stoupá nahoru!
Vystřelený míč blokuj pokud možno oběma pažema! Neboj se míče, neuhýbej před ním, nezavírej oči!

Brankářům:
Vypěstuj si pocit branky a správného postavení a postoje pro každou situaci!
Zcela se soustřeď na míč!
Při střelbě z dálky spoléhej na svou reakci!
Střel z blízka se neobávej a vyběhni proti nim anebo znejisti střelce klamným pohybem!
Před soupeřem nedej najevo strach!
Po chycení nebo vyražení střely vrať míč do nejrychleji do hry!
Při vlastním útoku vyběhni z brankoviště do pole!

Všem nakonec:
Jestli jsi nebyl úspěšný, hledej příčiny!
Jsi-li úspěšný, nezpychni a uč se dál!

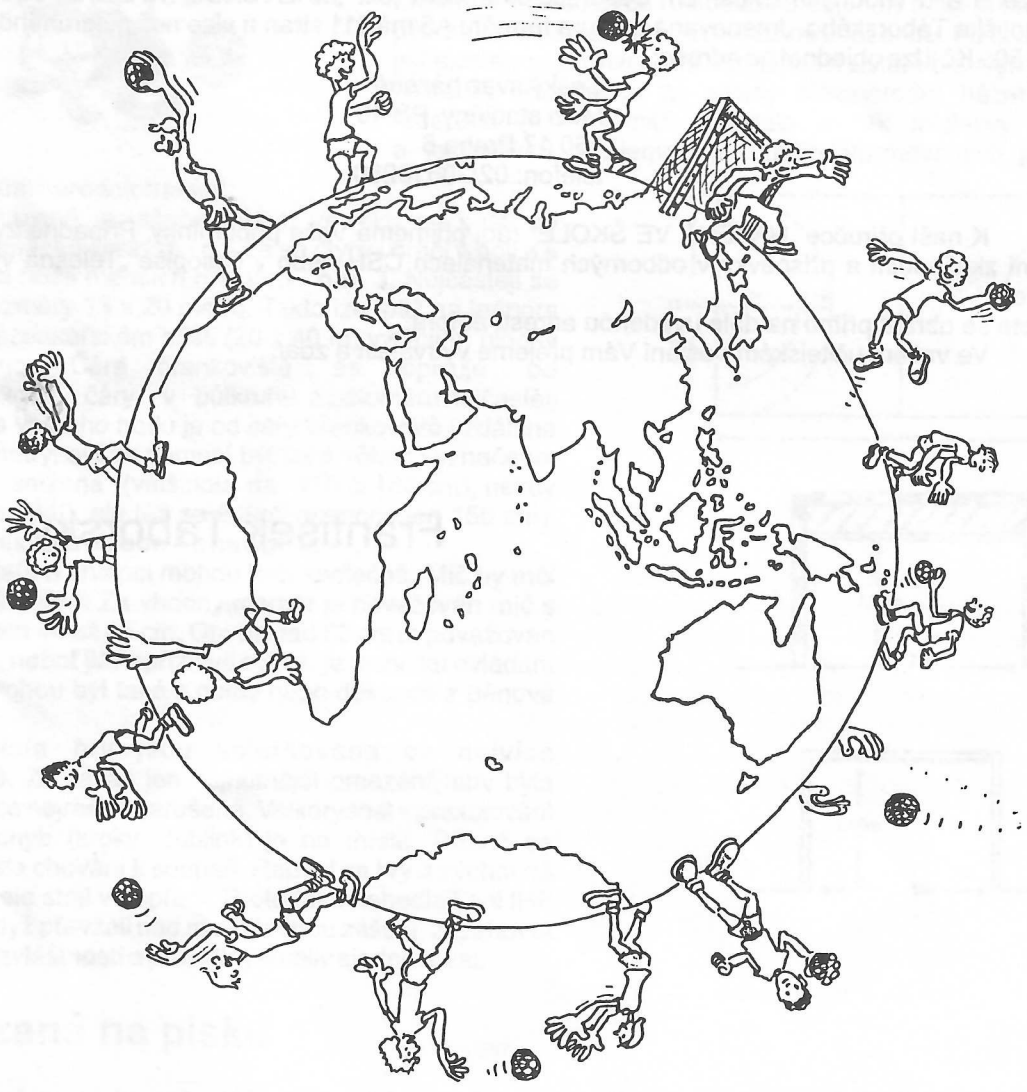
I. ŠKOLNÍ SOUTĚŽE

V resortu školství patří házená mezi sportovní odvětví, které mají postupové soutěže zakončované republikovým finálem na úrovní jak základních tak středních škol. Asociace školních sportovních klubů (AŠSK) tyto soutěže zajišťuje a spolupracuje přitom s Českým svazem házené (ČSH).

V kategorii mladších žákyň a mladších žáků je oblíbenou postupovou soutěží Novinářský kalamář. Tato soutěž byla podnícena úspěchem československého házenkářského mužstva na olympijském turnaji 1972 v Mnichově. Nad účastníky národního finále přebírají tradičně patronát a sponsorství redakce český deníků.

Školní družstva, která zvítězí v národním finále středoškolského turnaje v házené se mohou vždy v sudých letech zúčastnit významné světové akce, turnaje Mezinárodní federace školního sportu (ISF). V roce 1998 má být tato událost svěřena AŠSK a uskuteční se v Plzni.

Na místní úrovni pak lze připravit házenkářské soutěže nejrůznějšího charakteru. Jak pružná mohou být pravidla, snad dostatečně ukázala kapitola C.



J. ZÁVĚREM

Házená je hra. Radost ze hry musíme využít a rozvinout, ne ji potlačovat. Hra je komplexním projevem pohybu, jednání a prožitku. Kladný prožitek, je-li to nutné, musí mít přednost před technickým provedením a taktikou. Na druhé straně ovládnutí prvků hry činí prožitek výraznější. Cvičení jsou však vždy pouze pomocným prostředkem a ne konečným cílem.

Využívání drobných pohybových her a různých zjednodušených forem házené umožňuje udržet aktivitu žáků a přispívá ke komplexnímu rozvoji herní způsobilosti. Uvnitř kolektivu družstva musí zůstat také prostor pro rozvoj individuality. Právě týmové hry jsou pro procesy individualizace a socializace člověka tím nejlepším modelem. Aktuální prožitky úspěchu a neúspěchu, vlastního i týmového výkonu jsou tou nejlepší školou. Otevřený charakter hry podněcuje snahu nalézat a tvořit.

Ve středu pozornosti učitele by neměl být výsledek, úspěch a vítězství za jakoukoliv cenu. Podnítit zájem, vzbudit radost, aktivitu, to je nesporně cennější.

Tato příručka měla inspirovat, podat základní informace, poodhalit oblast méně známého, pomoci zbavit se případných nejistot. Budete-li se chtít dozvědět více rovněž o technice a taktice herních činností v házené a o vhodných cvičeních, doporučujeme Vám text „MALÁ ŠKOLA HÁZENÉ" od Jany Šafaříkové a Františka Táborského. Jmenovaná brožura formátu A5 má 111 stran a více než půldruhého sta obrázků. V ceně 50,- Kč ji lze objednat na adrese:

Český svaz házené
Mezi stadióny, PS 40
160 17 Praha 6
telefon: 02/20513280

K naší příručce „HÁZENÁ VE ŠKOLE" rádi přijmeme Vaše připomínky. Případně zveřejníme Vaše vlastní zkušenosti a příspěvky v odborných materiálech ČSH nebo v časopise „Tělesná výchova a sport mládeže".
Můžete se obrátit přímo na dále uvedenou adresu autora.

Ve vašem učitelském poslání Vám přejeme vytrvalost a zdar.

František Táborský

Knihu lze objednat na adrese:
Český svaz házené
Mezi stadiony, PS 40
160 17 Praha 6
tel.:02/20 51 32 80

V návaznosti na publikaci HÁZENÁ VE ŠKOLE vydává Český svaz házené ve spolupráci s AŠSK a odborem tělovýchovy MŠMT sérii plakátů zaměřených na metodiku zvládnutí základních činností házené.

1. Ovládání míče.
2. Chytání a přihrávání míče.
3. Střelba.

Tématika jednotlivých plakátů je volena tak, aby pomáhala učitelům při výuce, ale především by měla zaujmout samotné děti, kterým názorným způsobem ulehčuje zvládnutí počátečných technických problémů házené.

Použitá literatura:

TÁBORSKÝ, F. ŠAFAŘÍKOVÁ, J.:
Průpravné hry pro házenou.
In. ZACHOVÁ, B. et al.: Drobné pohybové hry, drobné závody, soutěže a úpoly, drobné hry a zábavy v místnosti.
Univerzita Karlova, Praha 1991.

TÁBORSKÝ, F.:
Házenkářská cvičení střelby v malých prostorech.
Těl. Vých. Mlád. 52(1985), č.2.

TÁBORSKÝ,F. HLÁVKOVÁ, V.:
Vyrovnávací cvičení pro hráče házené.
In: PRECLÍK,Č. et. at.: Trenér házené.
ČÚV ČSTV, Praha 1990.

TÁBORSKÝ, F.:
Rozcvičení s míčem.
Těl. Vých. Sport Mlád. 59 (1993), č. 2,3,4,5,6,7,8, a 60 (1994), č. 2,3,

Autor docent PhDr. **František TÁBORSKÝ,** CSc. je od roku 1968 učitelem na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Trénoval mládežnické, ligové i reprezentační družstva doma a v Belgii. Přednášel v řadě zemí v Evropě, v Africe, Americe a v Asii. Je členem technických komisí EHF a ISF a lektorem Trenérsko metodické komise IHF. Předsedá redakční radě časopisu Tělesná výchova a sport mládeže. Od roku 1994 působí na MŠMT jako vedoucí oddělení spolkové tělovýchovy a sportovní reprezentace.

Adresa autora:
Katedra sportovních her FTVS UK
José Martího 31
162 52 Praha 6

NĚKOLIK ŘÁDEK O SPOLUVYDAVATELI:

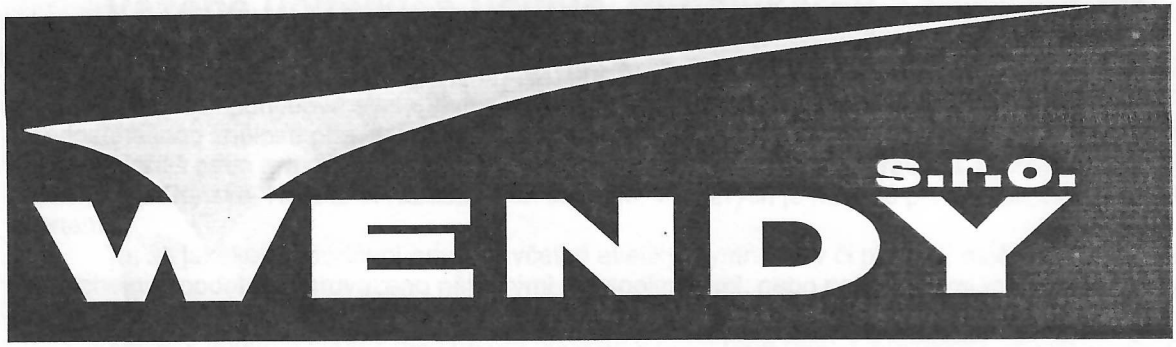
Asociace školních sportovních klubů ČR (AŠSK ČR) vznikla na podzim roku 1992. Jejím posláním je starat se o volný čas žáků a studentů. K tomu účelu má každá základní a střední škola možnost založit nejdůležitější organizační jednotku AŠSK ČR, školní sportovní klub. V něm pak vytvářet podmínky pro plnohodnotné trávení volného času jak žáků a studentů, tak učitelů a profesorů, podněcovat a pěstovat vztah ke sportu, pohybové činnosti a ke škole nejen u talentovaných jedinců, ale u všech, kdož projeví zájem.

Dovednost házet, ať už malým nebo větším míčem, se postupem času mezi žáky základních a středních škol zhoršuje. Společnou snahou AŠSK ČR a Českého svazu házené je, aby se dosavadní trend zastavil a perspektivně i změnil směr. Prostřednictvím vybíjené, miniházené a posléze házené k tomu mohou být žáci a studenti přivedeni velmi přirozeně.

Házená patří mezi sporty, ve kterých jsou organizovány turnaje Mezinárodní federace školního sportu (ISF) pro středoškolská družstva. V roce 1996 má být turnaj ISF v České republice. Přispěje-li tato příručka k propagaci házené na českých školách, budeme to brát jako jeden z prvních kroků k úspěšnému zvládnutí tohoto obtížného organizačního úkolu.

Dr. Jaroslav Koukal
výkonný viceprezident AŠSK ČR

POZNÁMKA:



OFSETOVÁ TISKÁRNA

Mělník, Kokořínská 1615
tel.: 0206/625 115, 622 911
fax: 0206/627 318
Litoměřice, Lidická 3
tel.: 0416/4326 L. 23

- OFSETOVÝ TISK DO FORMÁTU A_2
- SÍTOTISK DO FORMÁTU A_1
- GRAFICKÉ NÁVRHY
- DTP
- KOMPLETNÍ VÝTVARNÉ ŘEŠENÍ VAŠICH ZAKÁZEK
- PRŮMYSLOVÁ KNIHÁRNA
- VÝSEK
- UMĚLECKÁ KNIHÁRNA

200
PADĚLÁNÍ BANKOVEK SE TRESTÁ PODLE ZÁKONA
ČESKÁ NÁRODNÍ BANKA
... mimo peněz
vytiskneme vše!
WENDY
TISKÁRNA
ofsetový tisk do formátu B2
vizitky, letáky, samolepy, plakáty, prospekty, katalogy, desky atd.
DTP studio, osvit, nátisk
knihařské zpracování
Kokořínská 1615, 276 01 Mělník
tel.:0206/625 115, 622 911
fax:0206/627 318
www.wendy.cz
wendy@wendy.cz