
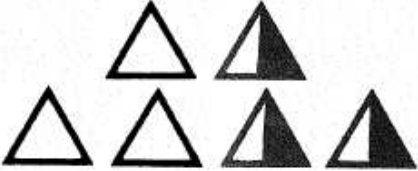


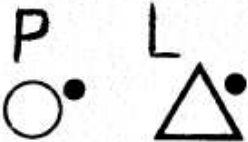






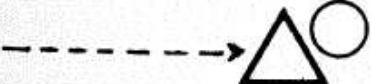
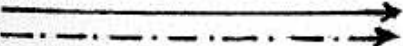


## POUŽITÁ GRAFICKÁ ZNAČENÍ

	Brankář
	Obránce
	Záložník
	Útočník
	Trenér
	Útočník, pravák - levák
	Hráč s míčem
	Pohyby bez míče
	Běh hráče s míčem
	Přihrávka
	Přihrávka úderem o zem
	Střelba na branku
	Přemístění útočníka do následujícího systému
	Prostor, v němž je zachycena, nebo vypíchnuta přihrávka
	Směr pohybu hráčů

## 1. CHARAKTERISTIKA NÁRODNÍ HÁZENÉ

Národní házená je jedinou původní československou sportovní hrou, při níž se uplatňuje především běh, hod a skok, rychlost, obratnost, vytrvalost a síla, odpovídající tvrdost, technika a taktika. Národní házená rozvíjí odvahu, rozvahu, postřeh, bystrost, duchapřítomnost, rozhodnost k činu, sebeovládání, smysl pro celek a kamarádství a jiné charakterové vlastnosti, které jsou vysoko ceněny u bojových her.

Národní házená je poměrně snadná a dá se brzy hrát s chlapci i děvčaty. Je to hra plná dramatických situací, a proto budí zájem diváků, zvláště mládeže.

Národní házenou hrají proti sobě dvě sedmičlenná družstva, u nichž pravidla dovolují střídat **\_\_\_\_\_** pět hráčů a brankáře. Hřiště má tvar obdélníku o rozměrech 45x30 m a je rozděleno na tři stejně veliké třetiny: obranné, střední a útočné pole. Obranné pole jednoho družstva je současně útočným polem druhého družstva. U branek jsou půlkruhová brankoviště o poloměru 6 m. Branky mají rozměry 2 x 2,40 m /pro mladší žactvo 2 x 2,20 m/. Utkání v národní házené je limitováno určitým časem podle věkových kategorií.

Charakteristickým rysem národní házené je rozsah pohybu hráčů. Útočníci se smějí pohybovat a hrát ve středním a vlastním útočném poli, nesmějí však z brankoviště střílet na branku. Záložníci se smějí pohybovat a hrát ve středním a vlastním obranném poli kromě brankoviště. Obránci a brankář se smějí pohybovat a hrát ve vlastním obranném poli a ve středním poli. Styk soupeřících hráčů přináší mnoho taktických variant, které jsou řízeny trenérem ve shodě s aktivitou a tvořivostí hráčů. Střídání hry v útočném a obranném poli znamená i střídavé zatížení a uvolnění hráčů, kteří také **pobytem** na střídačce obnovují síly k další hře. Střídavé zatížení, uvolnění a pobyt na střídačce vytvářejí speciální požadavky na přípravu hráčů, kteří musí být schopni fyzicky, psychicky a technicky zvládnout vývoj hry na hřišti. Proto tato hra vyžaduje speciální tréninkové zatížení.

Národní házená patří mezi bojové, rychlé a kolektivní sportovní hry a je charakterizována soutěživou činností dvou soupeřících družstev. Hra je velmi jednoduchá. Nejde o nic jiného, než hodit míč do soupeřovy branky a překonat brankáře. A když se to nepodaří, je třeba znovu získat míč a znovu jej hodit do branky. Konečným cílem každého družstva je vítězství, tj. dát více branek soupeři. A to je celá abeceda národní házené. Na první pohled to vypadá jednoduše, ale jisté je, že míčová technika a taktika dělá z národní házené jednu z nejchytřejších kolektivních sportovních míčových her.

Každé utkání má dva organicky spojené poločasy. Každý poločas začíná hodem ze středu hřiště a rozpadá se na různé dlouhé úseky. Každý úsek začíná tím, že jedno družstvo získá míč, zpracovává jej nebo připravuje a provádí útočnou činnost, říkáme, že družstvo má míč a je v útoku. V opačném případě **družstvo nemá míč** a provádí obrannou činnost. Snaží se narušovat útočnou činnost soupeře, zabránit vlastní brance anebo získat míč

pro vlastní útočnou činnost. Jednotlivé útoky svým zahájením, trváním, obsahem a ukončením jsou značně rozdílné. Útok bývá zahájen hodem ze středu hřiště při zahájení poločasu nebo po obdržení gólu, úspěšným zákrokem brankáře, úspěšným zásahem obrany, rozehráním volného, trestného hoďu, hoďu z rohu nebo střelbou z trestného a pokutového hoďu, po hoďu rozhodčího. Jednotlivé útoky trvají průměrně 10 - 20 sekund /v krajních případech od jedné sekundy až po více jak 100 sekund/. Déle trvající útoky bývají přerušovány nedovolenými zákroky nebo porušením pravidel soupeřovy obrany a útok se tím rozpadá na několik útočných fází. Útok bývá ukončen vlastní chybou /špatnou přihrávkou, porušením pravidel/, ztrátou míče po neúspěšné střelbě, úspěšnou střelbou /gólem/ nebo ukončením poločasu.

Při ligových utkáních se dostává družstvo 40 - 50krát do útoku při 80 - 100 útočných fázích. Každé družstvo přibližně útočí jednu třetinu daného času a zbývající čas, tj. jedna třetina daného času připadá na přerušování hry po nedovoleném zákroku, po technické chybě a po dosažení branky.

Průběh hry není nahodilý, ale zákonitý podle platných pravidel. V průběhu hry se nepřetržitě mění herní situace, z níž vyplývá plnění herního úkolu, zakončeného snahou o dosažení herního cíle, tj. střelit míč do soupeřovy branky.

Herní situace vzniká v průběhu hry působením vnitřních a vnějších činitelů, které vytvářejí časově i prostorově vymezený herní úkol, jehož vyřešením končí herní situace.

Vnitřní činitelé herní situace v národní házené jsou:

- míč, jeho let a pohyb,
- míč v obranném, středním a útočném poli,
- míč v držení vlastním nebo soupeřově,
- pohyb hráčů, útočná nebo obranná činnost, rozehrávání hoďů.

Vnější činitelé jsou méně podstatní pro vytváření konkrétní herní situace, spíše ovlivňují jejich řešení jistějším nebo riskantnějším provedením. Jsou to například závažnost a stav utkání, domácí nebo cizí prostředí, způsob rozhodování, počasí, terén, viditelnost aj.

Herní situace přecházejí plynule a rychle jedny do druhé podle toho, jak se mění vztah družstva k míči. Tento vztah je řešen jednáním hráčů, pohybovými úkony a také psychickými operacemi. Souhrn možného jednání hráčů ve hře představuje z hlediska jednotlivců, skupin a celého družstva obsah národní házené. Podle tohoto hlediska rozeznáváme herní činnost jednotlivce a herní činnost skupin - útoku nebo obrany.

Herní činnost jednotlivce určuje hráči jeho funkce na hřišti, a proto do herní činnosti jednotlivce počítáme činnost hráče bez míče, míčovou techniku, klamání, činnost brankáře, obránce, záložníka a útočníka. Splnění herního cíle kolektivní činností obrany nebo útoku je uskutečňováno obrannými nebo útočnými systémy. Systémy určují specializovanou činnost jednotlivých hráčů a jejich pohyb na hřišti. Útočné systémy se během hry mění a spojují v dvojsystémy a trojsystémy.

Herní činnost jednotlivce a skupin mají dvě stránky: technickou a taktickou. Technickou stránkou rozumíme způsob provedení herní činnosti a taktickou stránkou rozumíme všechny

psychické procesy, předcházející vlastní pohybové činnosti. Úkolem taktické činnosti je vybrat nejvhodnější herní činnost podle herní situace. Technicko-taktickou činností je klamání. Technická stránka podmiňuje taktickou stránku, která je ve hře řídící. Vzájemné vazby herních činností jednotlivce i skupin a stupeň techniky jejich zvládnutí dávají trenérovi možnost vytvořit koncepci hry zdůrazněním některých činností, které hráči bezpečně ovládají a které trenér z hlediska svých záměrů považuje v obraně nebo útoku za nejdůležitější.

Vrcholoví hráči vytvářejí při hře situace, které jsou pro ně individuálně charakteristické, stávají se příkladem pro mladší hráče a pro trenéry zároveň podnětem k obohacení tréninkového procesu. Ale kolektivní pojetí národní házené je při rychlosti a mnohotvárnosti herních činností a jejich různých vazeb důležitější pro tréninkový proces, než soustředění na vysokou úroveň jednotlivce. V moderní národní házené hrají všichni hráči, nejen ten, který má míč, a proto musí hráči hrát tvořivě, nápavitě, musí bleskurychle zhodnotit situaci a stejně bleskurychle se rozhodnout, jak ji řešit. Hráči musí předvídat, jak se bude hra dále rozvíjet, aby podle potřeby byli včas na pravém místě a mohli účinně zasáhnout do hry ve prospěch vlastního družstva. Národní házenou nelze vymyslet dopředu, lze objevit jen její zákonitosti a obecně platné zásady.

Národní házená účinně zvyšuje vlasteneckou výchovu a prohlubuje národní hrdost. V tom je také její přitažlivost pro hráče a činovníky, kteří jí zůstávají věrni, i když národní házené není dávana možnost mezinárodního styku. Tam, kde se národní házená hraje, hraje se se zájmem a nadšením.

#### Kontrolní otázky pro trenéry III. třídy:

1. Jaké technické prvky obsahuje národní házená a které vlastnosti rozvíjí?
2. Popiš hřiště a charakterizuj činnost a pohyb hráčů!
3. Co je cílem hry?
4. Charakterizuj průběh hry!
5. Vyjmenuj herní činnosti!

#### Kontrolní otázky pro trenéry II. třídy:

6. Uveď vnitřní a vnější činitele herních situací!
7. Vysvětli technickou a taktickou stránku herních činností!
8. Co převládá v tréninkovém procesu: kolektivní spolupráce hráčů nebo vysoká úroveň jednotlivců?