

*Proch PK*

**ČESKÝ ÚSTŘEDNÍ VÝBOR ČSTV**

---

# **METODICKÝ DOPIS**

**ROZEHRÁVÁNÍ HODŮ V NÁRODNÍ  
HÁZENÉ**

**MARIE HÜBNEROVÁ**

**číslo 1**

**rok 1975**

**Jen pro vnitřní potřebu**

Hübnerová Marie

## ROZEHRÁVÁNÍ HODŮ V NÁRODNÍ HÁZENÉ

Jednou z částí taktiky družstva v národní házené je úspěšné rozehrávání hodů. Nebudeme zde popisovat základní rozehrávání hodů jimiž bývá zahájena hra, ale rozehrávání těch druhů hodů, kdy družstvo provádějící hod by mělo jeho kvalitním provedením získat výhodu proti hráčům soupeře a zakončit akci střelbou na branku.

To znamená, že se budeme zabývat převážně rozehráváním hodů v útočné polovině hřiště, v blízkosti brankoviště.

Základem pro provedení hodu je dobré zvládnutí míčové techniky, ať už je to chytání míče nebo přesná přihrávka spoluhráči. Je k tomu třeba i rychlá reakce a přechod z klidu do pohybu po písknutí rozhodčího, povelu k provedení hodu.

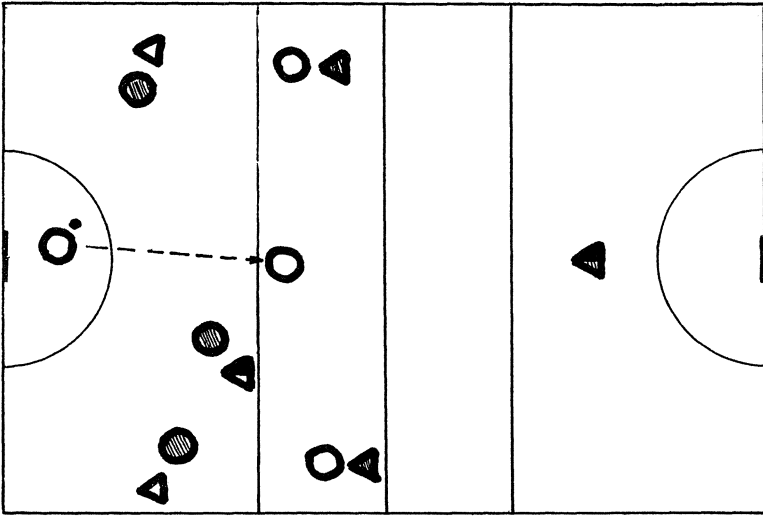
- Rozdělení hodů: 1. hod od branky,  
2. volný hod,  
3. trestný hod,  
4. hod z rohu,  
5. hod za postavení mimo hru.

### 1. Hod od branky

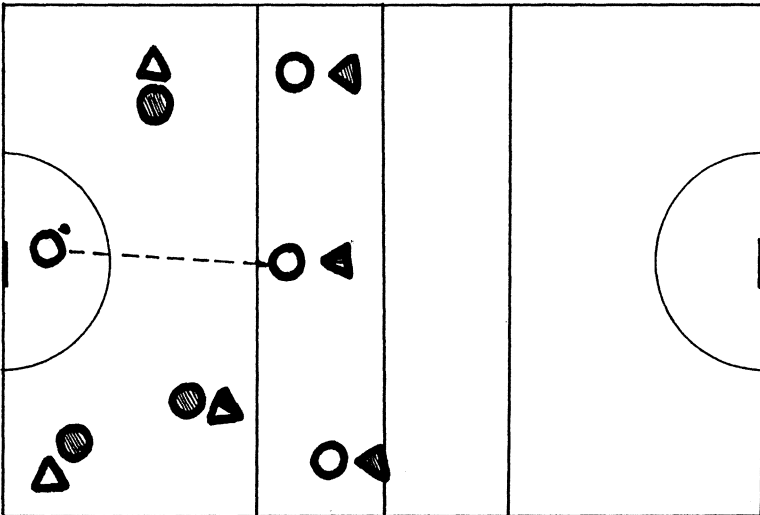
Hod od branky provádí brankář z kteréhokoliv místa v brankovišti z klidu i z pohybu. Obránci zaujmou výhodné postavení ve své obranné třetině, útočníci se staví v dostatečném rozestupu ve střední třetině. Vzdálenost mezi nimi musí být taková, aby při stažení soupeřova obránce do vlastní třetiny, byl alespoň jeden z útočníků volný. Na tohoto útočníka také brankář přihrává míč. V okamžiku přihrávky se ostatní útočníci dávají do pohybu /obr.č.1/.

Hraje-li soupeř při výhozu od branky osobní obranu, znamená, že těsně obsazuje všechny hráče. Na přihrávku čeká střední útočník u třetinové čáry a v klidu tuto přihrávku chytá i když je obtěžován obráncem soupeře. Ostatní spoluhrá-

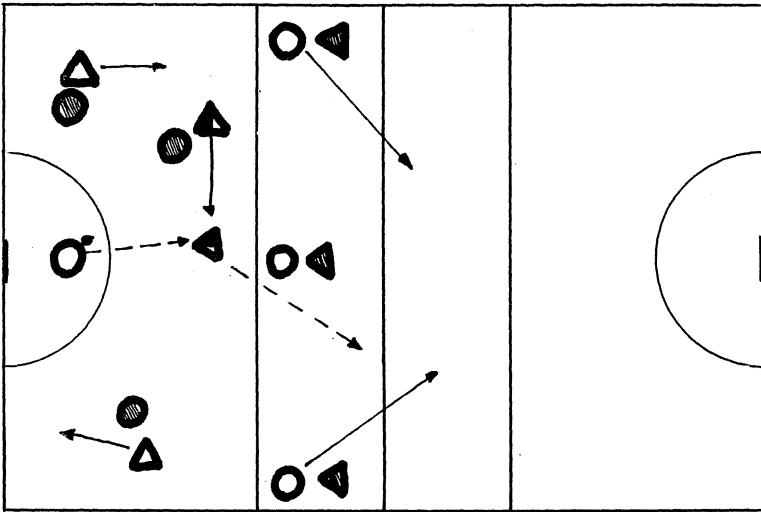
0 b r . 1 .



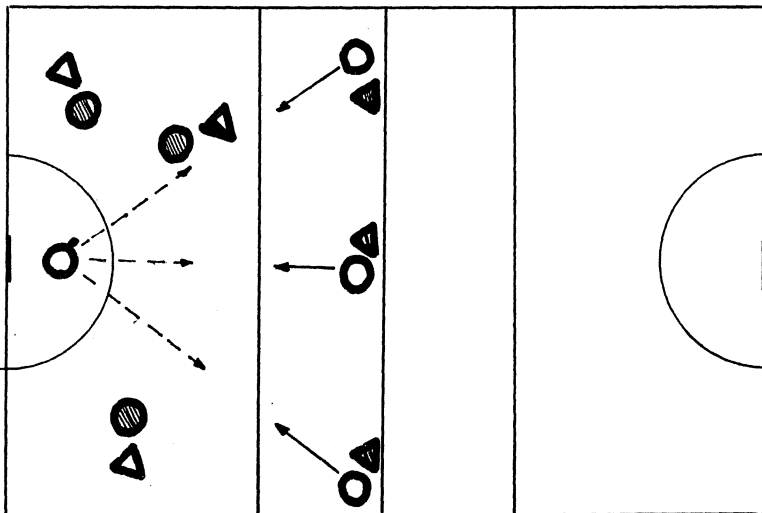
0 b r . 2 .



O b r . 3 .



O b r . 4 .



či, útočníci, se dávají do pohybu tak, aby střední útočník mohl ihned po příjmutí přihrávky přihrát. Záložníci se vysouvají do střední třetiny, do volného prostoru, kde očekávají přihrávku od útočníka /obr.č.2/.

Nejúčinnější rozehrání hodu od branky je aktivním pohybem všech hráčů obrany. Jakmile je brankář připraven k provedení hodu, všichni tři hráči obrany se dají do pohybu do volných míst a záleží na brankáři, aby postřehl, který z těchto hráčů je pro přihrávku nejvýhodněji postaven a tomu také přihraje. Hráč s míčem postupuje co nejrychleji do střední třetiny kde přihrává útočnickovi /obr.č.3/.

Při osobním bránění je možno provést účinně hod od branky tak, že se útočníci postaví těsně k půlící čáře hřiště. Po písknutí rozhodčího se všichni tři dají do pohybu směrem k brance a brankář nejvýhodněji postavenému útočnickovi míč přihrává /obr.č.4/.

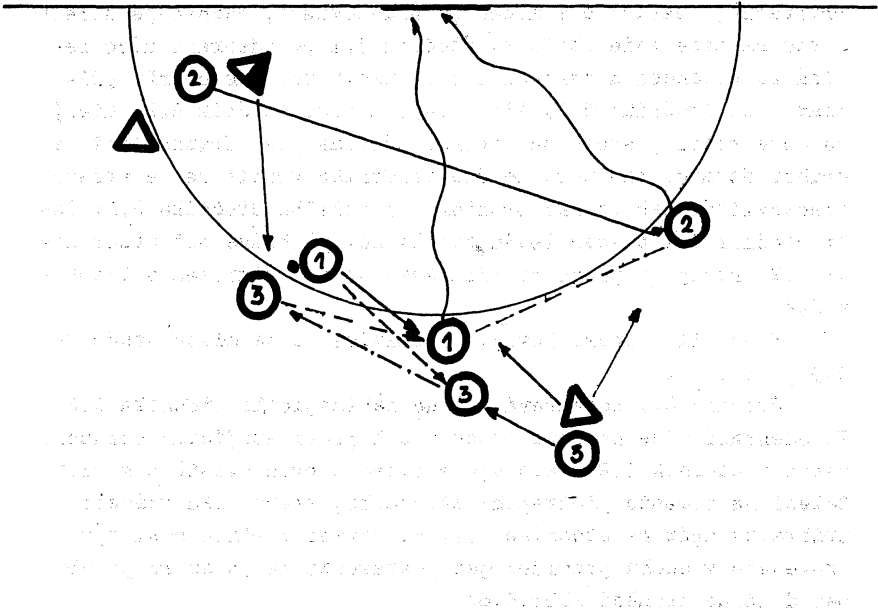
Při těsném obsazování útočníků obranou soupeře u třetinové čáry je možno použít momentu překvapení tím, že se nejrychlejší útočník rychlou otočkou kolem záložníka uvolní a prudce vystartuje do útočné poloviny, kam míří i dlouhá přihrávka brankáře. Při této akci může být bezprostředně ohrožena branka. Dobré provedení tohoto způsobu rozehrání hodu je velmi obtížné a vyžaduje dlouhého nácviku.

## 2. V o l n ý h o d

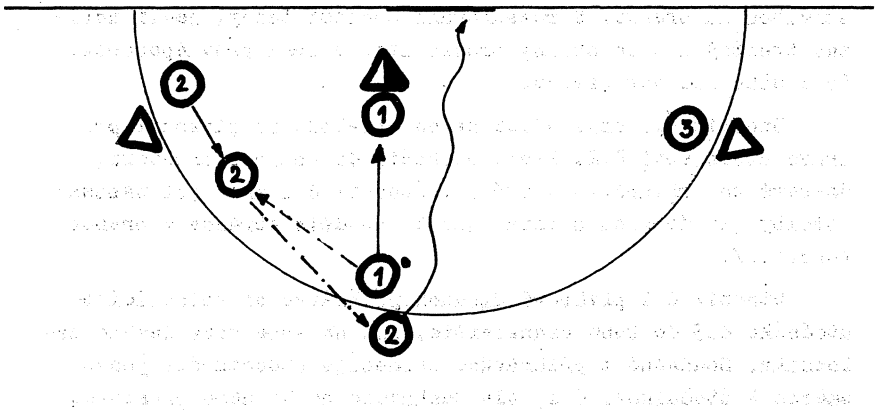
Z volného hodu, jak nám říkají pravidla, nemůže být přímo dosaženo branky. Je velmi špatné, že i v blízkosti brankoviště, nebo v brankovišti se tyto hoďy provádí jenom proto, aby se míč vrátil do hry. Při dobrém postavení hráčů a dobře rozehraným volným hodem je možno získat výhodné postavení na brankovišti a ohrozit tak branku soupeře. Záleží na vtipu útočníků a jejich sehranosti. Dva z těchto hodů si zde popíšeme.

Útočník č.2 se postaví do rohu brankoviště na té straně, na které půlce brankoviště se rozehrává volný hod. Útočník č.3 se postaví ven z brankoviště do jedné roviny s oběma útočníky. Útočník č.1 rozehrává míč na útočníka č.3, který si nabíhá na

O b r . 5 .



O b r . 6 .



přihrávku, postupuje s míčem po brankovišti, naznačuje střelbu a tím na sebe váže obránce. Útočník č.1 po odehrání míče zabíhá za obránce a vykračuje z brankoviště, tam obdrží přihrávku od útočníka č.3. Při zahájení hodu útočník č.2, který na sebe vázal pravého záložníka, přebíhá přes brankoviště na druhou stranu, tím nutí levého záložníka vrátit se na stranu brankoviště. Tak vzniká prostor pro střelbu útočníka č.1. Je-li útočník č.1 tísněn levým záložníkem, přihravá míč útočnickovi č.2, který po převzetí přihrávky střílí výkrokem z brankoviště.

Hraje-li v útoku levák, postavíme ho na místo útočníka č.3 /obr.č.5/.

Útočník č.1 rozehravá míč na nabíhajícího útočníka č.2. Po odehrání míče naběhne útočník č.1 proti stojícímu obránce, zatímco útočník č.2 vykračuje s míčem z brankoviště a střílí. Záleží na momentu překvapení záložníka, který čeká vrácení přihrávky zpět na útočníka č.1. Blokování obránce musí být provedeno v duchu pravidel jen postavením se do směru pohybu bez dalšího bránění /obr.č.6/.

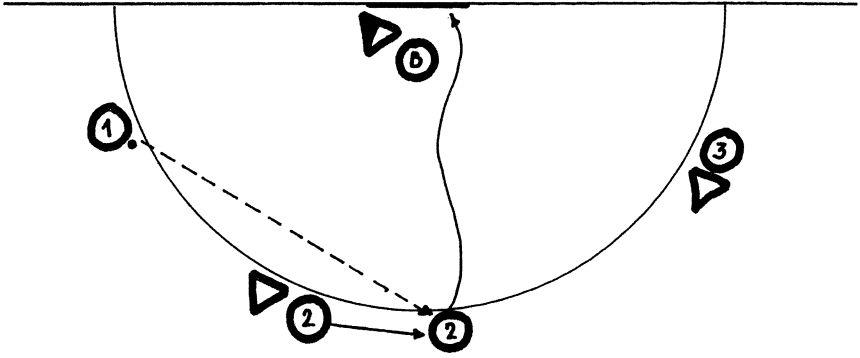
### 3. Trestný hod

Z trestného hodu může být přímo docíleno branky. Většina těchto hodů se v blízkosti brankoviště provádí přímou střelbou na branku. K rozehrávání dochází tehdy, je-li nařízen trestný hod ze strany brankoviště a není pravděpodobné, že z něho lze dát branku.

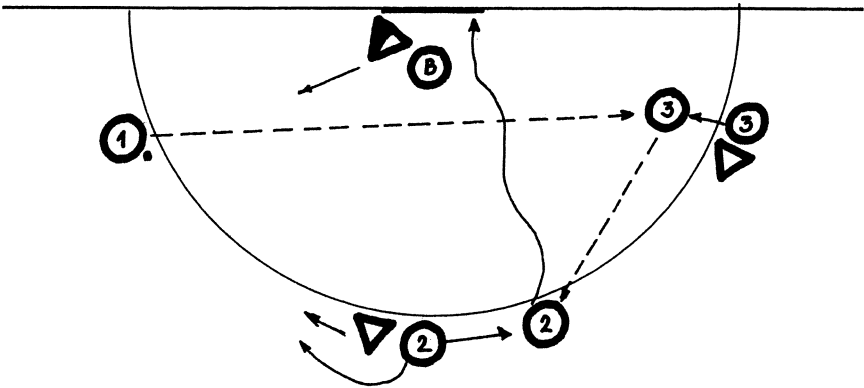
Útočník č.1 chystající se na střelbu, po písknutí přihravá útočnickovi č.2, který odskočil do volného prostoru, dostává tam přihrávku a střílí. Útočník č.1 musí při názaku střelby jít do pádu a vázat tak co nejdéle obránce v brance /obr.č.7/.

Útočník č.1 přihravá dlouhou přihrávku na vbíhajícího útočníka č.3 do rohu brankoviště, kde na sebe váže levého záložníka. Současně z přihrávkou naznačuje útočník č.2 pohyb směrem k útočnickovi č.1, ale odsakuje do volného prostoru,

O b r . 7 .

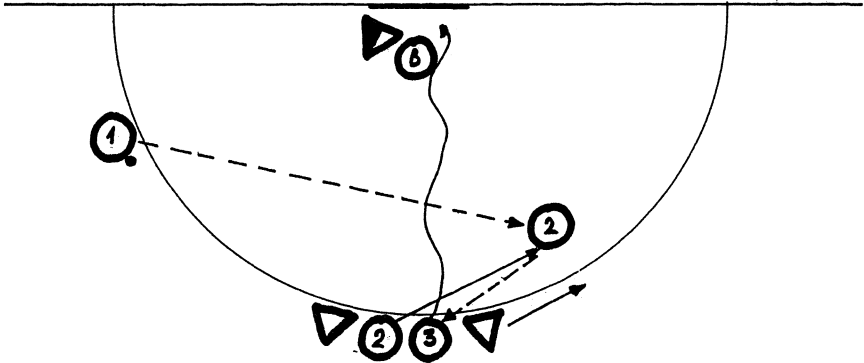


O b r . 8 .

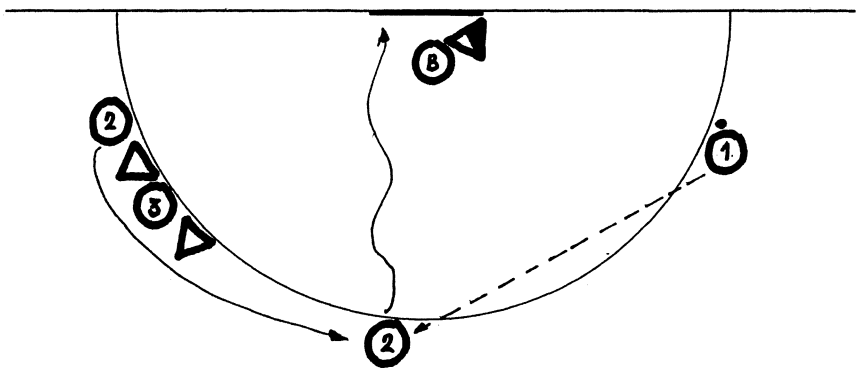




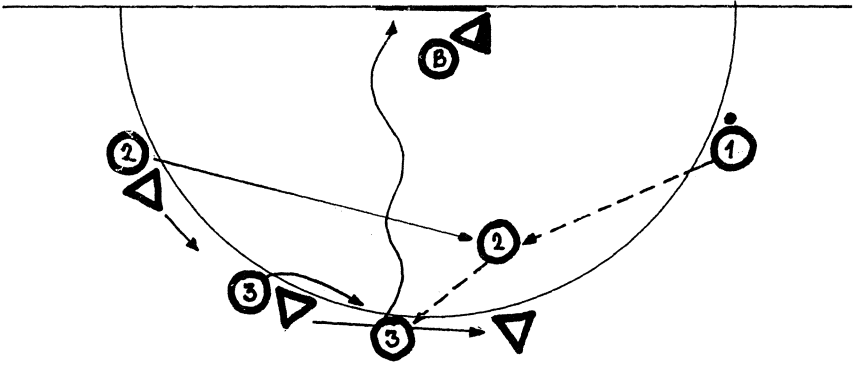
O b r . 9.



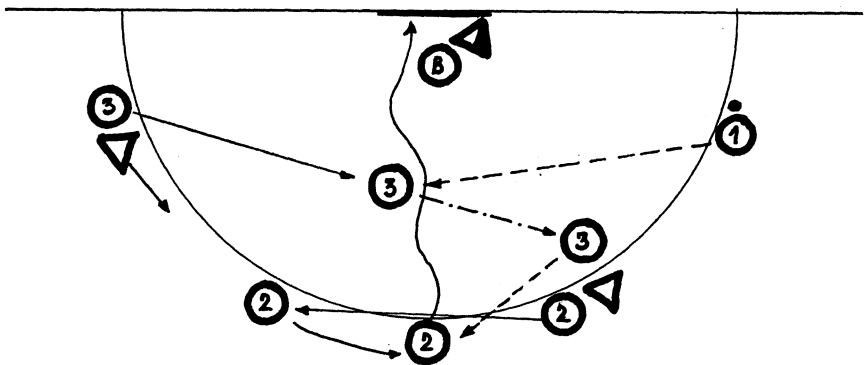
O b r . 10.



O b r . 11.



O b r . 12.



kam útočník č.3 rychlým odklepnutím přihrává míč. Útočník č.2 střílí s pádem /obr.č.8/.

Útočník č.1 přihrává nabíhajícímu útočnickovi č.2 do brankoviště, ten po náznaku vykročení váže na sebe levého záložníka a přihrává přihrávku zadem spodem na útočníka č.3, který využívá uvolněného prostoru po záložníkovi pohybujícímu se k útočnickovi č.2, dostává přihrávku a střílí na branku /obr.č.9/.

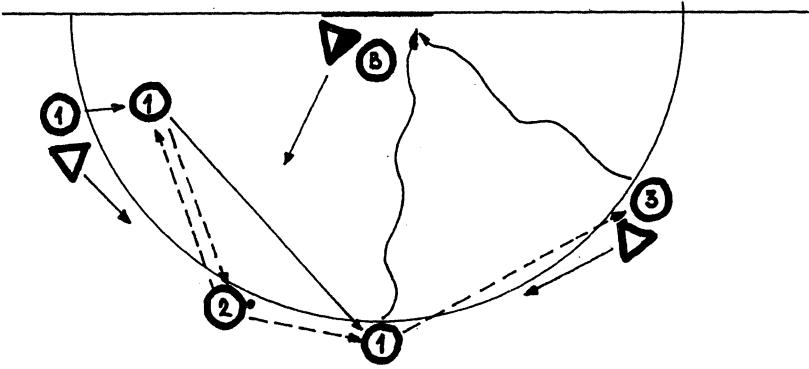
Útočník č.1 přihrává míč na útočníka č.2, který po písknutí vystartoval za zády záložníka na střed brankoviště, kde po zpracování přihrávky střílí /obr.č.10/.

Útočník č.1 přihrává míč na útočníka č.2, který nabíhá pro přihrávku přes brankoviště, váže na sebe záložníka a přihrává útočnickovi č.3, který se posunul do uvolněného prostoru po záložníkovi, dostane přihrávku a střílí /obr.č.11/.

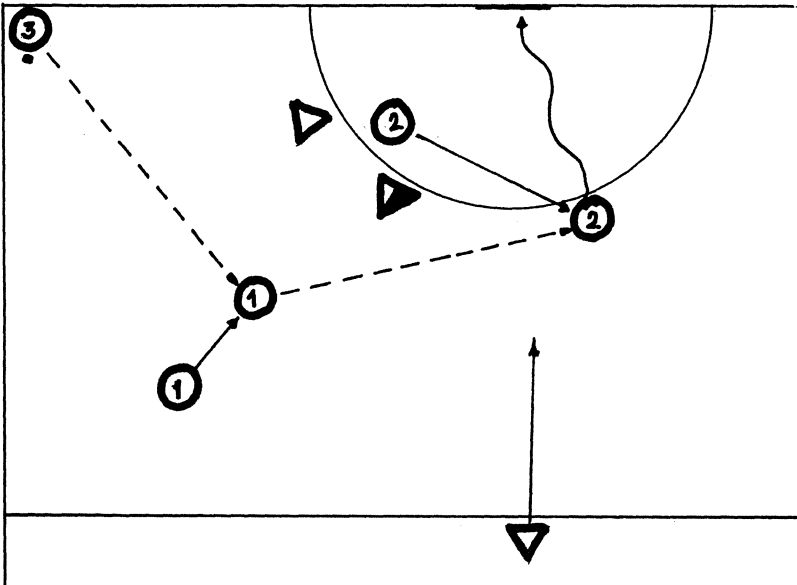
Útočník č.1 přihrává útočnickovi č.3, který nabíhá pro přihrávku do brankoviště. Pokračuje dál s míčem přes brankoviště, naznačuje výkrok, váže na sebe levého záložníka. Útočník č.2 po písknutí běží směrem k pravému záložníkovi po brankovišti. V okamžiku kdy útočník č.3 se snaží vykročit, vrací se zpět na střed brankoviště, kam dostává přihrávku od útočníka č.3 a střílí na branku /obr.č.12/.

V případě, kdy si útočníci nevěří při střelbě a přestane se jim dařit proměňování přímých trestných hodů na prostředku brankoviště, snaží se hody rozehrávat i zde a to systémem "zabíhačka". Útočník č.2 přihrává míč útočnickovi č.1, který po písknutí vbíhá do brankoviště, zde obdrží přihrávku, vrací zpět útočnickovi č.2 a zabíhá za obránce, který po rozehrání hodu vyběhl proti útočnickovi č.2. Útočník č.2 naznačuje střelbu a přihrává vykračujícímu útočnickovi č.1, který po výkroku střílí. Je-li tísněn levým záložníkem, přihrává útočnickovi č.3, který si nabíhá po brankovišti na místo uvolněné po záložníkovi a střílí /obr.č.13/.

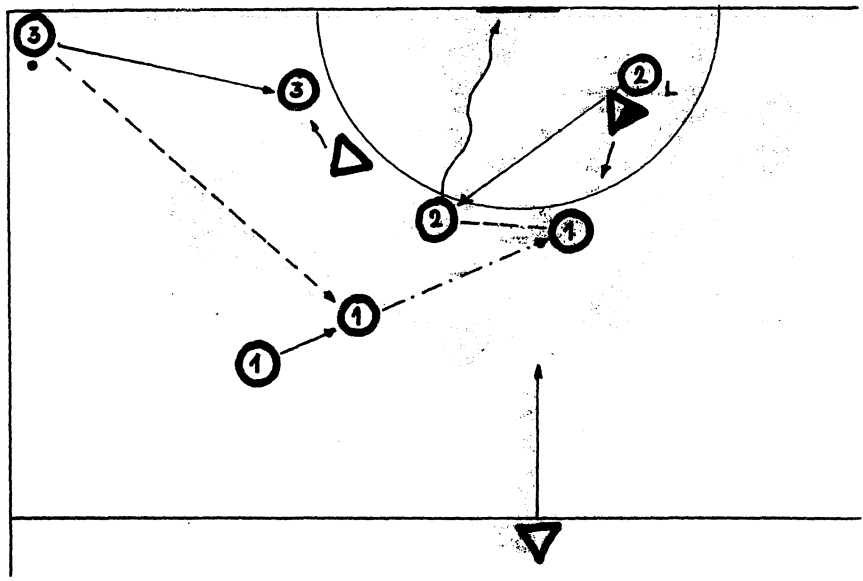
0 b r . 13.



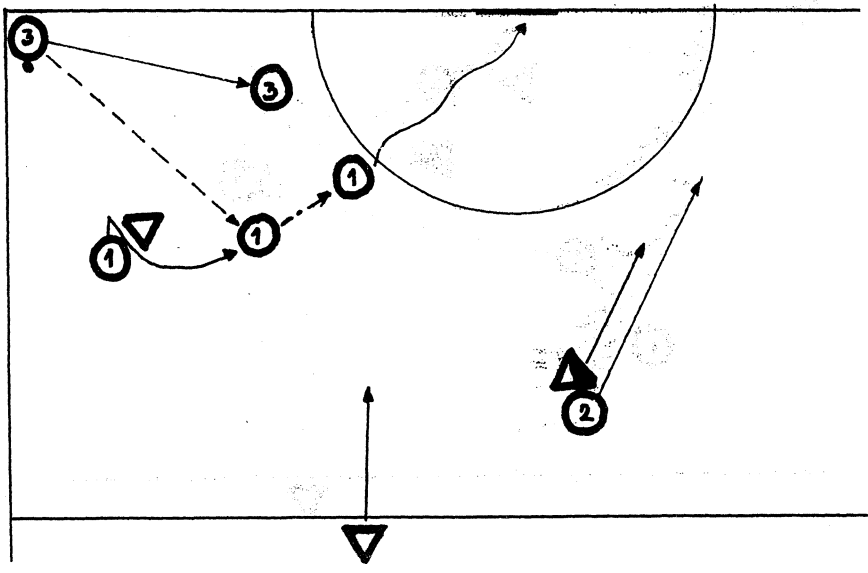
0 b r . 14.



O b r . 15.



O b r . 16.



#### 4. H o d z r o h u

Hod z rohu je jedním z hodů, kterému musíme věnovat při nácvičku dost času a vytrvalosti. Záleží zde na správném rozestavení útočníků, přesnosti přihrávek a rychlosti provedení celé akce tak, aby byla zakončena dříve, než se obrana zformuje do svého základního postavení. Využíváme zde postavení jednoho z obránců, který musí při provádění tohoto hodu za čáru obranné třetiny.

Útočník č.3 nahrává útočnickovi č.1 do náběhu a ten okamžitě přihrává útočnickovi č.2, který se přesunul na volnou stranu brankoviště kde po obdržení přihrávky střílí výkrokem /obr.č.14/.

Útočník č.3 přihrává útočnickovi č.1, který v šikmém náběhu přebíhá na pravou stranu brankoviště, váže na sebe obránce a přihrává míč zpět útočnickovi č.2 nabíhajícímu na střed brankoviště. Tam dostává přihrávku a střílí. Útočník č.3 po odehrání míče zabíhá až na kraj brankoviště, kde na sebe váže obránce /obr.č.15/.

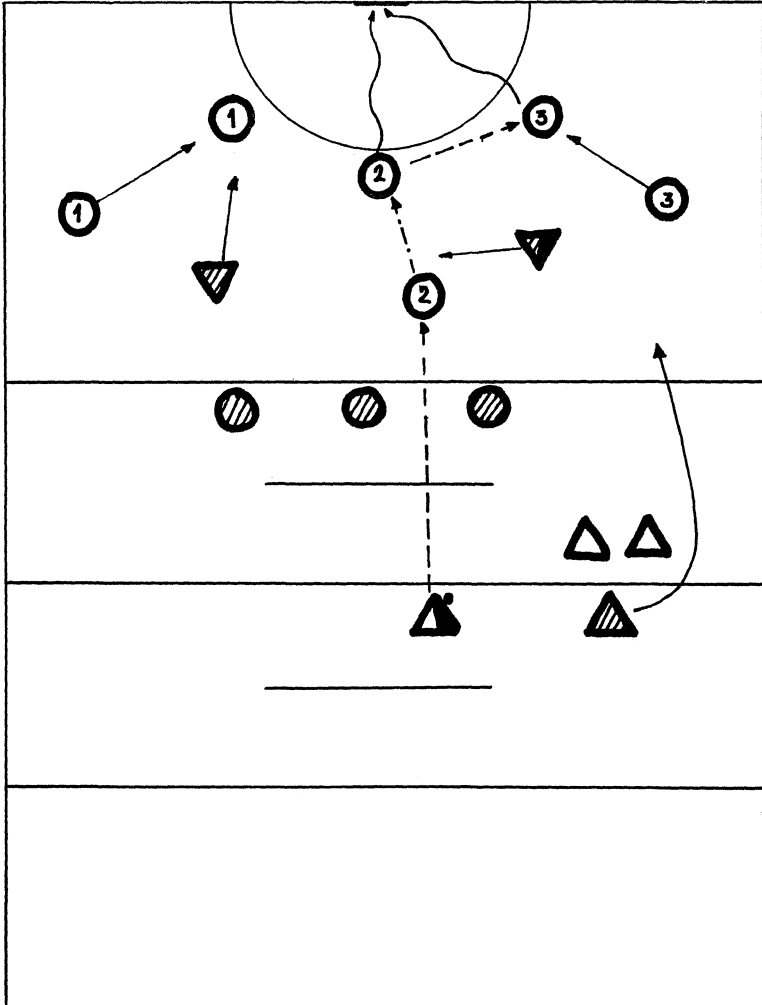
Po písknutí provádí útočník č.1 fintu jako by chtěl naběhnout proti útočnickovi č.3, který provádí hod z rohu. Proveďe však zpětný pohyb kolem záložníka, dostává od útočníka č.3 přihrávku do běhu a z přímého náběhu střílí.

Útočník č.2 se po písknutí pohybuje směrem na pravou stranu brankoviště a tím na sebe váže záložníka. Útočník č.3 po provedení hodu běží přímo na brankoviště /obr.č.16/.

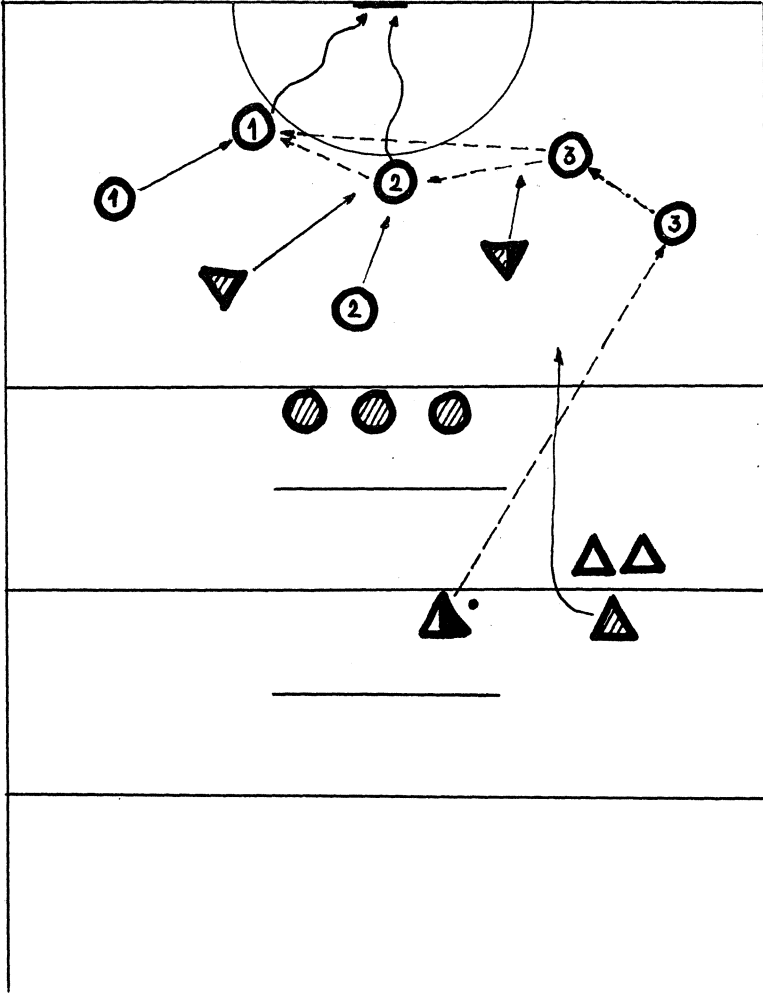
#### 5. H o d z a p o s t a v e n í m i m o h r u

Dobré provedení tohoto hodu by mělo pro družstvo, které hod provádí znamenat vždy dobrou brankovou příležitost. Při jeho zahájení totiž jeden ze záložníků musí za středovou čáru a v obranné třetině nastane přečíslení, kdy tři útočníci hrají na dva obránce. Brankáře v tomto případě nemůžeme počítat jako aktivního hráče obrany. Musí totiž být v brance, protože z tohoto hodu možno přímo docílit branky. Rozestavení hráčů

O b r . 17.

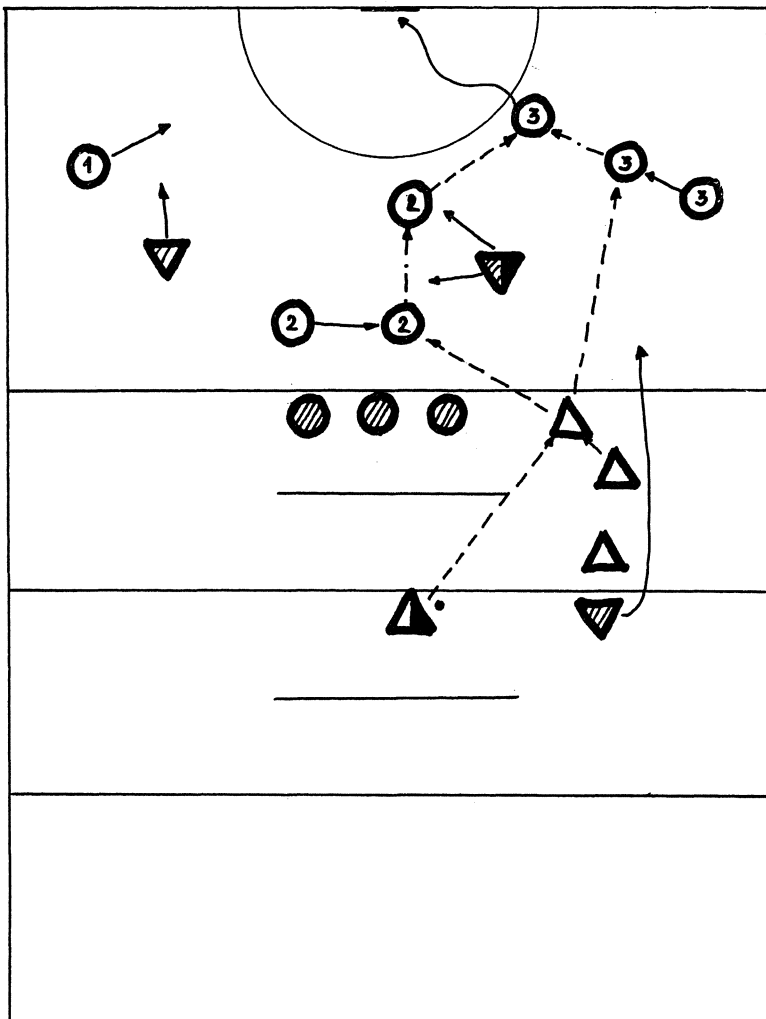


O b r . 18.





O b r . 19.



je také proto zaměřeno na roztažení se v útočné třetině tak, aby dostali přihrávku dříve než se potrestaný záložník vrátí zpět.

Hod provádí kterýkoliv z obránců ze střední čáry hřiště. Útočníci se staví do obranné třetiny soupeře, dva zbývající obránci zaujmou postavení před potrestaným hráčem tak, aby mu zpomalili /podle pravidel/ vrácení se do obranné třetiny. Pokud útočníci soupeře nepostaví na čáře obranné třetiny zeď, přihrává obránce míč přímo střednímu útočnickovi. Ten nabíhá přímo na brankoviště. V případě, že mu je bráněno ve střelbě, přihrává do strany tomu spoluhráči, který je volný /obr.č.17/.

Postaví-li útočníci soupeře těsnou zeď před útočником č. 2, musí obránce míč přihrát až na křídelního útočnika a to na tu stranu, na které se provinil záložník proti pravidlu za postavení mimo hru. Tato strana je oslabena. Křídelní útočník, v tomto případě č.3 po obdržení přihrávky postupuje přímo na brankoviště, vytahuje na sebe středního obránce a přihrává nabíhajícímu útočnickovi č.2, který v běhu střílí. Je-li ten obsazen druhým hráčem obrany, dostává přihrávku útočník č.1, který je na brankovišti volný a střílí /obr.č.18/.

Toto rozehrání bývá dosti často pomalé, přihrávka dlouhá a nepřesná. Obránce má dosti času na ní reagovat. Proto tuto přihrávku rozdělíme na dvě krátké, rychlé. Základní postavení útočníků v obranné třetině soupeře zůstává stejné. Jeden ze záložníků, který bránil potrestanému hráči v rychlém návratu zpět, se posune směrem ke třetinové čáře. Po písknutí nabíhá k této třetinové čáře, dostává přihrávku, kterou ihned posílá útočnickovi č.2. Ten si pro ní nabíhá a po jejím přijetí mění směr k brankovišti. Tím na sebe váže obránce, uvolňuje útočníka č.3, přihrává mu do běhu a ten z přímého náběhu střílí /obr.č.19/.

Všechny hody, které jsou zde popsány, jsou provedeny z jedné strany, ale můžeme je provádět i ze strany druhé. Záleží na vyspělosti hráčů. Nevyčerpávají ani celou problematiku rozehrání hodů. Je to návod pro zkvalitnění tréninkového pro-

cesu a podnět pro trenéry, aby zařazovali do hry nové taktické prvky naší hry.