

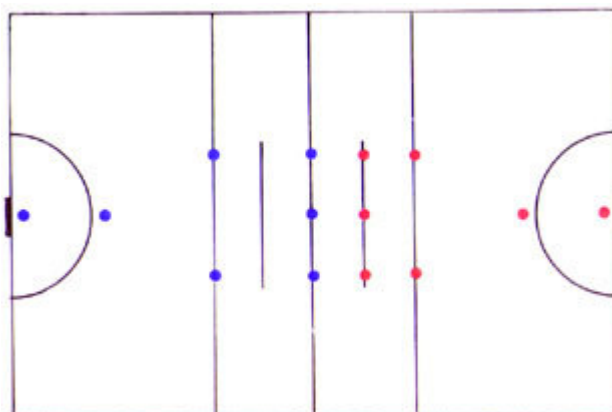
Abeceda české házené aneb hrajte s námi českou házenou

Tento malý průvodce českou házenou byl inspirován z velké části knihou Hrajte s námi českou házenou, Mašita A., z které jsou použity texty a ilustrace.

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

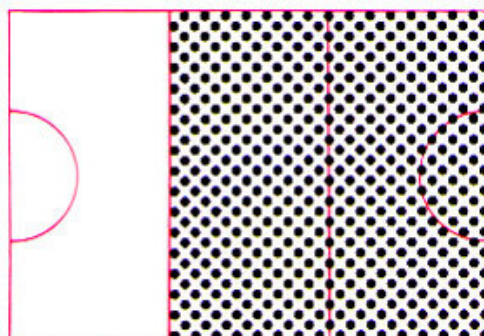
Mezi hlavní prvky hry patří bojovnost, technika a taktika. Volnost pohybu dává předpoklady všem hráčům k uplatňování vlastní vynalézavosti při hře.

Vlastní soutěžení v házené probíhá v mistrovských a pohárových utkáních, dále jsou pořádány turnaje i přátelská utkání ve všech kategoriích, tj. mužích, ženách, dorostencích, dorostenkách, žácích a žákyních.

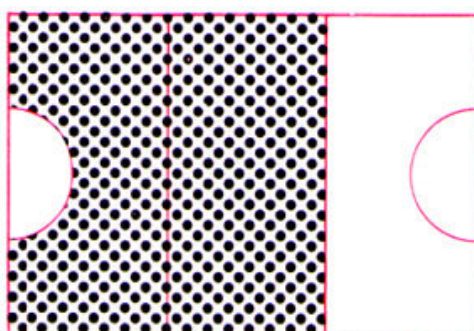


Hřiště je obdélníkové a jeho základní rozměry jsou 45m na délku a 30m na šířku. Hřiště je ohraničeno dvěma pomezími a dvěma brankovými čarami. Uprostřed brankových čar jsou přenosné branky, jejichž rozměry jsou 2m na šířku a 2,4m na výšku. Hřiště je rozděleno na tři pole: obranné, střední a útočné, každé délky 15m. Půlicí čára dělí hřiště na dvě poloviny a rovnoběžně s ní ve vzdálenosti 4m jsou vyznačeny dvě 8m dlouhé pomocné čáry pro základní postavení. Před každou brankou je vyznačen 6m půlkruh a jím ohraničený prostor se nazývá brankoviště.

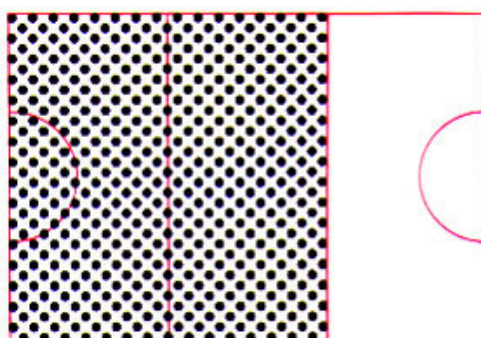
Družstvo na hřišti tvoří sedmičlenný kolektiv, tj. jeden brankář, jeden obránce, dva záložníci a tři útočníci; zbývající hráči jsou určeni ke střídání.



Útočníci smějí hrát ve středním a útočném poli, to i v brankovišti soupeře, z něhož však nesmějí střílet na branku.



Záložníci se pohybují ve středním a obranném poli, nesmějí však vstupovat do brankoviště.



Obránce a brankář hrají v celém obranném poli (tedy i v brankovišti) a ve středním poli.

Střídání hráčů je možné provést kdykoliv v průběhu hry, a to tak, že nejprve opustí plochu hráč, který má být vystřídán, a teprve potom nastoupí hráč střídající.

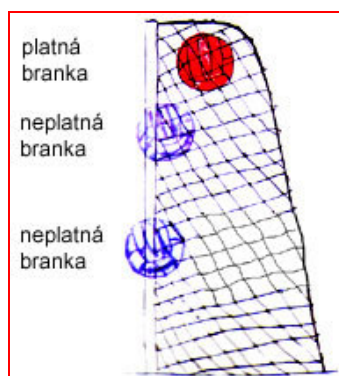
Hra začíná hodem ze středu (výhozem). Také po každé vstřelené brance je prováděn tento hod. V průběhu hry dochází k různému porušování pravidel. Všeobecně jde říci, že za přestupky

technické (např. střelba z brankoviště hraní nohou aj.) nařizuje rozhodčí volný hod. Z tohoto hodu není dovoleno střílet na branku. Dojde-li k přestupkům, které jsou v rozporu se slušnou hrou (např. držení soupeře nebo vrážení do něho, aj.), trestá je rozhodčí trestným hodem. Z tohoto hodu je možné střílet přímo na branku. Za zvláště hrubé nebo opakované přestupky nařizuje rozhodčí pokutový hod, který se samozřejmě provádí přímou střelou na branku.

Jestliže se míč dostane za brankovou čáru vinou útočícího družstva, nebo zákrokem brankáře při střele, provádí brankář hod od branky. Hod z rohu nařizuje rozhodčí tehdy, když hráči obrany zahrají míč za vlastní brankovou čáru.

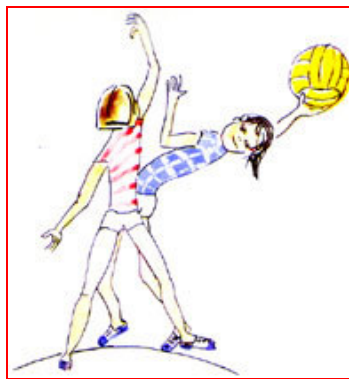
Hráč smí držet míč nejdéle 2 vteřiny. Aby ho mohl mít déle, může ho buď nadhazovat nad hlavu nebo odrážet od země a opět chytit, nejvýše však dvakrát za sebou: třetí chycení je už trestáno volným hodem.

Míč může být hrán kteroukoliv částí těla, kromě nohy. Za nohu se považuje podle pravidel část nohy od kolena dolů (včetně kolena). Pouze brankáři je při zákroku dovoleno v brankovišti míč nohou zasáhnout.



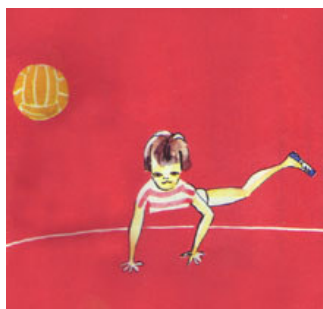
Kdy platí branka? Branky je docíleno tehdy, když míč přejde celým svým objemem brankovou čáru mezi brankovými tyčemi (po zemi nebo ve vzduchu).

Držení míče před střelbou. Hráč drží míč v jedné ruce nad hlavou, střelbu provádí zášvihem. Vkládá veškerou sílu do celé ruky.



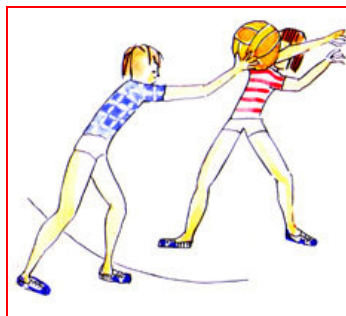
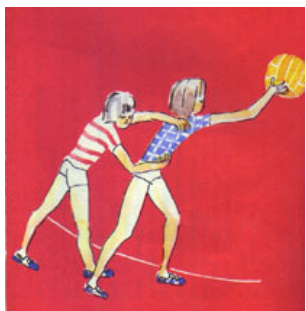
Střelba. Hráč může střílet na branku vždy z kteréhokoliv místa mimo brankoviště. Dotkne-li se noha čáry brankoviště, je střelba neplatná a soupeř hází volný hod místa přestupku.

Vykláněčka. Velmi vhodný způsob střelby pro útočníka je střelba jednoruč s výklonem. Ruka s míčem je ve směru vyklonění těla, míč letí na branku mimo dosah rukou obránce.



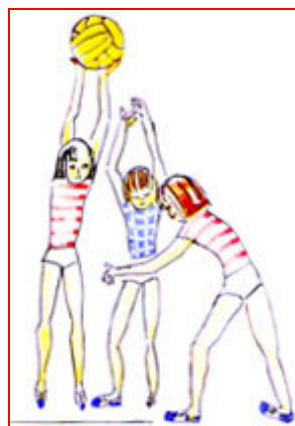
Hra s míčem. Hráč smí držet míč nejdéle 2 vteřiny. Může ho však nadhazovat nad hlavou (tzv. nadhoz míče) nebo odrážet od země, ale nejvýše dvakrát za sebou. Znamená to, že hráč může volit kombinace nadhození míče s úderem o zem, nebo dvakrát volí hráč nadhoz nebo dva údery o zem. Nadhodí-li míč nebo odrazí-li ho od země vícekrát než dvakrát, učinil chybu a je potrestán volným hodem.

Střelba s pádem. Velmi vhodný způsob střelby. Hráč využívá možnosti pádu při střelbě k tomu, aby se přiblížil co nejvíce k brankáři. Pozor, nohy musí zůstat před brankovištěm.



Slušná hra. Srážení, objímání či strkání do hráče není dovoleno. Trestá se trestným hodem, někdy i pokutovým hodem. Při opakovaných proviněních je hráč z další hry vyloučen.

Jak bránit? Obránci ve snaze zabránit útočníkům vhodně nastavují obě ruce pro vystřelenému míči. Říkáme tomu, že staví tzv. blok nebo u dvou obránců tzv. dvojblok.



Nohou nelze hrát. Při české házené nesmí hrát hráč v žádném případě nohou. Výjimku má povolenou pouze brankař, který smí při zákroku míč nohou zarazit nebo odrazit.

Boj o míč ve výskoku. Míč získává zpravidla hráč s nejlepším výskokem. Důležité je také vystihnou nejvhodnější moment pro úspěšné chycení míče.



Trestný hod je hod, z kterého může být docíleno branky přímo. Útočník střílí na branku z místa přestupku. Obránci je dovoleno, aby vypomohl v brance brankáři, nesmí pochopitelně hrát nohou.

Oblečení a obutí. Pravidla hry předpisují, že celé družstvo je jednotně oblečeno, kromě brankáře, který má úbor barevně odlišný. Rovněž obutí hráčů je výslovně předepsáno. Je samozřejmě nutno dát na to, aby soupeři měli vždy dresy odlišné barvy, aby oba kolektivy byly snadno rozeznatelné.

Doba hry. Utkání má dva poločasy, které jsou u mužů 2 x 30min, u žen a dorostenců 2 x 25min, u dorostenek a žactva 2 x 20min. Mezi oběma poločasy je desetiminutová přestávka, po níž se střídají strany.

Rozhodčí má nemalý vliv na zdárný průběh utkání. Je nejen strážce pravidel, jeho pravomoce jsou daleko širší. Rozhoduje např. o způsobilosti hřiště (terén, úprava, zařízení, inventář), dbá na sportovní vystupování hráčů obou družstev, posuzuje chování obecenstva, měří dobu hry a rozhoduje i o nastavení promeškaného času, vede zápis o utkání, navrhuje potrestání hráčů, atd. V krajním případě je oprávněn utkání i ukončit.