

Házená

PaedDr. Marcel Žák

1. Zápočtové požadavky

1. 100% docházka.
2. Přezkoušení z platných pravidel a terminologie.
3. Praktické testy – viz videozáznam:
 - a) 2, 3, 4 takt
 - Po přihrávce a po víceúderovém driblinku (v přímém směru s dopadem do brankoviště).
 - Hodnocení: Technika provedení.
 - Videoukázka: [Dvojtakt](#), [trojtakt](#), [čtyřtakt](#).
 - b) Driblinkový slalom
 - Mezi metami vzdálenými 3 m od sebe (3× tam a zpět).
 - Hodnocení: Technika provedení, čas (ženy 28 s, muži 24 s).
 - [Videoukázka](#)
 - c) Komplexní test
 - 2 míče na čáře volného hodu, testovaný stojí v brankovišti, vybíhá, sbírá míč ležící na čáře volného hodu, uvolňuje se, dribluje středem hřiště na půlící čáru, obíhá metu, přihrává do prostoru pravé (levé) spojky, vrací se zpět na čáru brankoviště (došlapuje na ni), vybíhá pro druhý míč, opět se uvolňuje s míčem, dribluje přes celé hřiště a zakončuje střelbou po trojtaktu s dopadem do brankoviště.
 - Hodnocení: Technika provedení, čas (ženy 16 s; muži 14,5 s).
 - [Videoukázka](#)
 - d) Hody na branku
 - Ze vzdálenosti: ženy 16 m, muži 20 m.
 - Hodnocení: Minimální úspěšnost 5/3 (míč musí dopadnout na zem až za brankovou čárou).
 - [Videoukázka](#)

2. Základní literatura

- Choutka, M., Dobrý, L., & Rovný, M. (1975). *Sportovní hry*. Olympia.
- Jančálek, S., Šafaříková, J., & Táborský, F. (1978). *Teorie a didaktika házené*. SPN.
- Matoušek, J. (1995). *Teorie a didaktika házené*. Masarykova univerzita.
- Stibitz, F., & Šafařík, V. (1977). *Rozhodování ve sportovních hrách*. SPN.
- Šafaříková, J., & Táborský, F. (1986). *Malá škola házené*. Olympia.
- Šafaříková, J. (1998). *Házená*. Svoboda.
- Táborský, F. (200). *Házená*. Český svaz házené.

3. Systematika

3.1 Herní činnosti jednotlivce

Video: [Herní činnosti jednotlivce](#)

1. Útočné

- Zaujímání útočného postavení
- Uvolňování útočníka bez míče
- Uvolňování útočníka s míčem
- Přihrávání
- Střelba

2. Obranné

- Zaujímání obranného postavení
- Obsazování útočníka bez míče
- Obsazování útočníka s míčem
- Získávání míče
- Jednoblok

3. Činnosti brankáře

- **Útočné**
 - Zaujímání útočného postavení
 - Vyhazování, zahrávání volných hodů a vhadzování
- **Obranné**
 - Zaujímání obranného postavení a postoje chytání, vyražení a srážení

3.2 Herní kombinace

Video: [Herní kombinace](#)

1. Útočné

- Kombinace založené na přeběhnutí
- Kombinace založené na clonění
- Kombinace založené na odlákávání
- Kombinace založené na přihrávce

2. Obranné

- Kombinace založené na zajišťování
- Kombinace založené na přebírání
- Kombinace založené na proklouzávání
- Kombinace založené na víceblocích

3.3 Herní systémy

Video: [Herní systémy](#)

1. Útočné

- Systémy protiútoků
- Systémy rychlého útoku
- Systémy postupného útoku
 - Poziční / Cirkulační

2. Obranné

- Systémy osobní obrany
- Systémy zónové obrany
- Systémy kombinované obrany