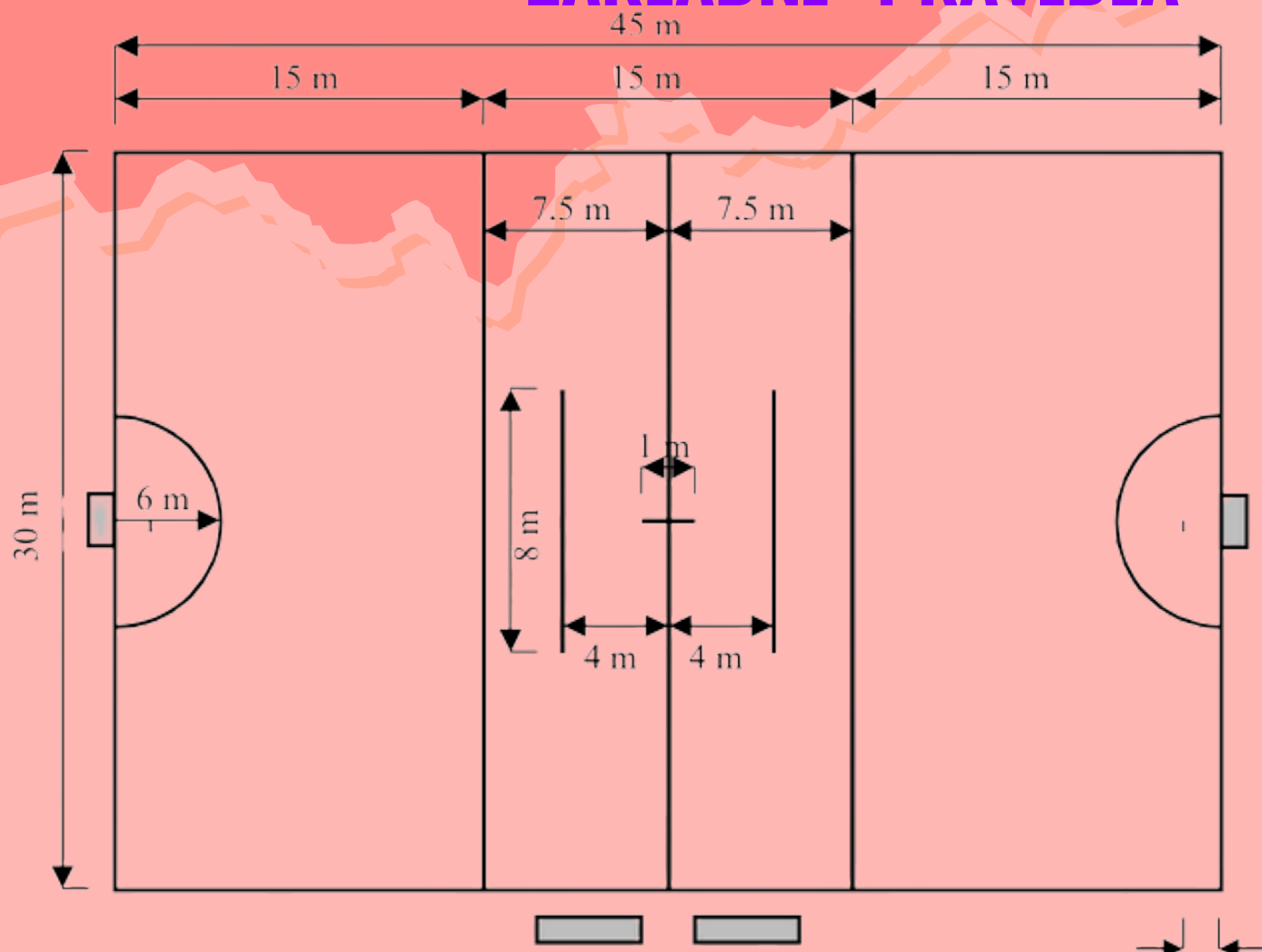




ABECEDA NÁRODNÍ HÁZENÉ



ZÁKLADNÍ PRAVIDLA



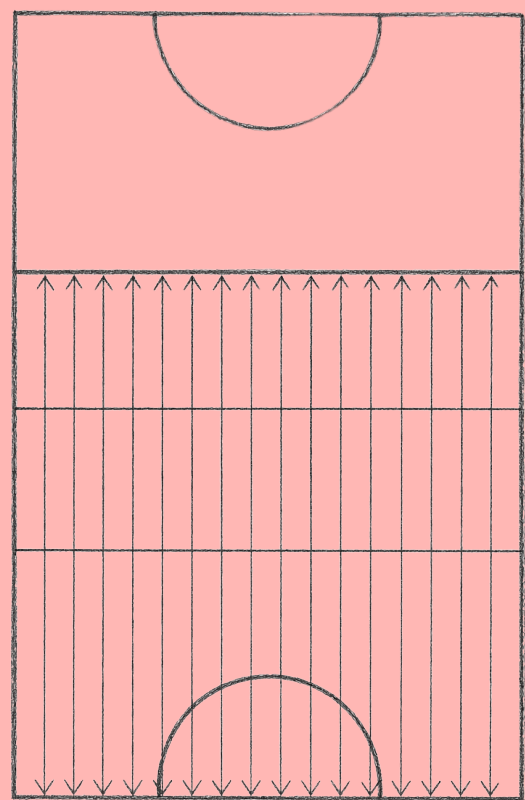
INVENTÁŘ HŘIŠTĚ

HRACÍ PLOCHA MÁ OBDÉLNÍKOVÝ TVAR A ROZMĚRY 45 × 30 M. HŘIŠTĚ JE VYMEZENO DVĚMA POMEZNÍMI A DVĚMA BRANKOVÝMI ČARAMI. UPROSTŘED BRANKOVÝCH ČAR, JSOU UMÍSTĚNY BRANKY. VNITŘNÍ ROZMĚRY BRANKY JSOU 2 METRY NA ŠÍŘKU A 2,40 METRU NA VÝŠKU, TLOUŠŤKA TYČÍ JE 8 × 8 AŽ 10 × 10 CM. BRANKY MUSÍ BÝT SVĚTLÉ BARVY A OPATŘENÉ SÍTĚMI. ČARAMI JE HŘIŠTĚ ROZDĚLENO NA TŘI ČÁSTI: OBRANNÉ, STŘEDNÍ A ÚTOČNÉ POLE. OBRANNÉ I ÚTOČNÉ POLE MÁ DÉLKU 15 METRŮ, STŘEDNÍ POLE MĚŘÍ 15 . PŮLICÍ ČÁRA ROZDĚLUJE HŘIŠTĚ NA DVĚ POLOVINY A ROVNOBĚŽNĚ S NÍ JSOU VE VZDÁLENOSTI ČTYŘ METRŮ VYZNAČENY DVĚ POMOCNÉ ČÁRY O DÉLCE 8 METRŮ PRO ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ.

PŘED KAŽDOU BRANKOU JE VYZNAČEN PŮLKRUH O POLOMĚRU 6 METRŮ, KTERÝ VYMEZUJE BRANKOVIŠTĚ. KE HŘE SE POUŽÍVÁ MÍČ S PŘEDEPSANÝM OBVODEM 58–60,5 CM A HMTNOSTÍ 285–420 G, KTERÝ JE KOŽENÝ, NEBO Z UMĚLÉHO MATERIÁLU.

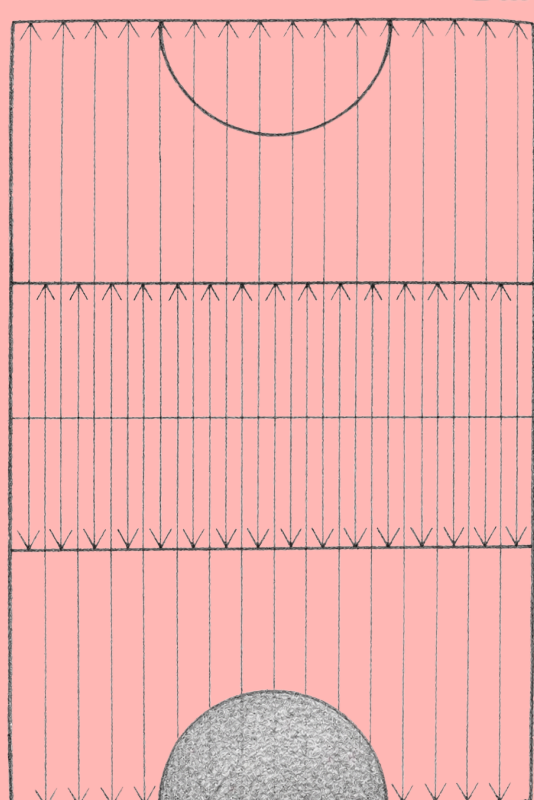
DRUŽSTVO A POČET HRÁČŮ.

TÝM MŮŽE MÍT AŽ 15 HRÁČŮ, Z NICHŽ JE NA HŘIŠTI SOUČASNĚ SEDM – BRANKÁŘ, OBRÁNCE, DVA ZÁLOŽNÍCI A TŘI ÚTOČNÍCI. DALŠÍ HRÁČI JSOU URČENI KE STŘÍDÁNÍ, Z TOHO JEDEN JAKO NÁHRADNÍ BRANKÁŘ. CELÉ DRUŽSTVO MUSÍ BÝT JEDNOTNĚ SPORTOVNĚ OBLEČENO, VE STEJNĚ BAREVNÝCH DRESECH A STEJNĚ BAREVNÝCH TRENÝRKÁCH. BRANKÁŘI MUSÍ MÍT DRES BAREVNĚ ODLIŠNÝ OD HRÁČŮ V POLI. ZÁLOŽNÍCI MUSÍ BÝT VÝRAZNĚ OZNAČENI PÁSKAMI NA OBOU RUKÁVECH.



ÚTOČNÍCI

SMĚJÍ HRÁT VE STŘEDNÍM A ÚTOČNÉM POLI, A TO I V BRANKOVIŠTI, Z NĚHOŽ VŠAK NELZE VSTŘELIT BRANKU.



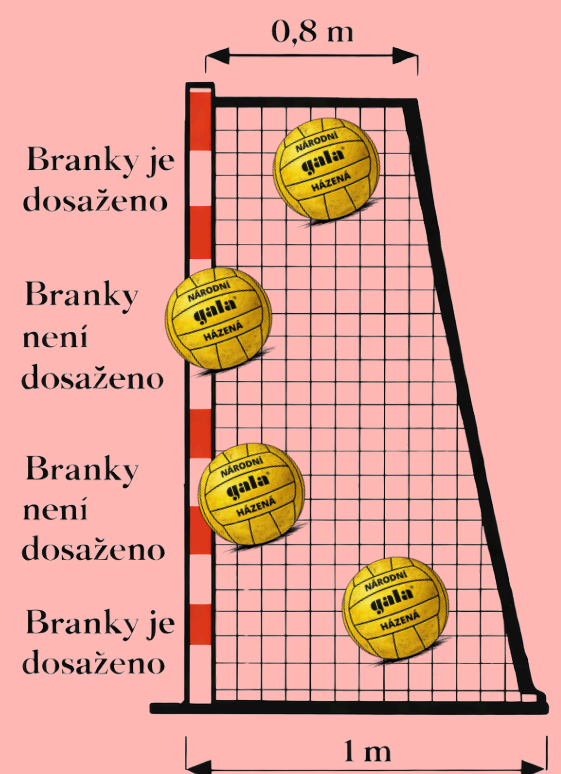
ZÁLOŽNÍCI

SE POHYBUJÍ VE STŘEDNÍ A OBRANNÉ TŘETINĚ, NESMĚJÍ VŠAK VSTUPOVAT DO BRANKOVIŠTĚ

OBRÁNCE A BRANKÁŘ

SE POHYBUJÍ VE STŘEDNÍ A OBRANNÉ TŘETINĚ (TEDY I V BRANKOVIŠTI).

KDY PLATÍ BRANKA?



RŮZNÉ DRUHY HODŮ

HRA ZAČÍNÁ HODEM ZE STŘEDU HŘIŠTĚ (VÝHOZEM) A STEJNÝ HOD SE PROVÁDÍ TAKÉ PO KAŽDÉ VSTŘELENÉ BRANCE. BĚHEM UTKÁNÍ MŮŽE DOCHÁZET K PORUŠENÍ PRAVIDEL. ZA TECHNICKÉ PŘESTUPKY, JAKO JE STŘELBA Z BRANKOVIŠTĚ NEBO HRANÍ NOHOU, NAŘIZUJE ROZHODČÍ VOLNÝ HOD. Z VOLNÉHO HODU NENÍ DOVOLENO PŘÍMO STŘÍLET NA BRANKU. POKUD DOJDE K PŘESTUPKŮM PROTI SLUŠNÉ HŘE, NAPŘÍKLAD DRŽENÍ SOUPEŘE, VRAŽENÍ DO NĚHO, KOPÁNÍ DO MÍČE NEBO K NESPORTOVNÍMU CHOVÁNÍ, NAŘIZUJE ROZHODČÍ TRESTNÝ HOD, ZE KTERÉHO JE MOŽNÉ STŘÍLET PŘÍMO. ZA ZVLÁŠT HRUBÉ NEBO OPAKOVANÉ PŘESTUPKY VE VLASTNÍM OBRANNÉM POLI NAŘIZUJE ROZHODČÍ POKUTOVÝ HOD, KTERÝ SE PROVÁDÍ PŘÍMOU STŘELOU NA BRANKU.

HOD Z ROHU SE NAŘIZUJE V PŘÍPADĚ, ŽE HRÁČ BRÁNÍCIHO DRUŽSTVA ZAHRAJE MÍČ ZA VLASTNÍ BRANKOVOU ČÁRU. POKUD MÍČ OPUSTÍ HŘIŠTĚ ZA BRANKOVOU ČÁROU VINOU ÚTOČÍCIHO DRUŽSTVA, PROVÁDÍ BRANKÁŘ SOUPEŘE HOD OD BRANKY, A TO Z LIBOVOLNÉHO MÍSTA UVNITŘ BRANKOVIŠTĚ. VHAZOVÁNÍ SE PROVÁDÍ TEHDY, KDYŽ MÍČ OPUSTÍ HRACÍ PLOCHU PŘES POMEZNÍ ČÁRU. VHAZUJE DRUŽSTVO, KTERÉ SE NA TOMTO PŘERUŠENÍ HRY NEPROVINILO.

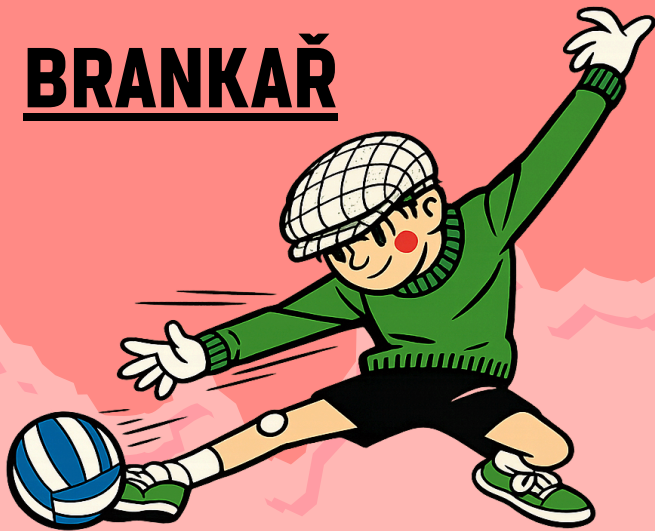
HOD ROZHODČÍHO PROVÁDÍ ROZHODČÍ V SITUACI, KDY SE PROVINÍ HRÁČI OBOU DRUŽSTEV SOUČASNĚ A STEJNÝM ZPŮSOBEM, A NENÍ MOŽNÉ PŘIZNAT ŽÁDNÝ JINÝ DRUH HODU.

HRA S MÍČEM. HRÁČ MŮŽE MÍT MÍČ V DRŽENÍ MAXIMÁLNĚ 2 VTEŘINY. POKUD JEJ CHCE DRŽET DÉLE, MŮŽE SI HO NADHAZOVAT NAD HLAVU NEBO ODRÁŽET OD ZEMĚ A ZNOVU CHYTIT. TENTO ZPŮSOB MŮŽE POUŽÍT NEJVÝŠE DVAKRÁT ZA SEBOU; PŘI TŘETÍM CHYCENÍ NÁSLEDUJE TREST V PODOBĚ VOLNÉHO HODU. HRA NOHOU. MÍČ SMÍ BÝT HRÁN JAKOUKOLIV ČÁSTÍ TĚLA KROMĚ NOHY. ZA NOHU SE POVAŽUJE ČÁST DOLNÍ KONČETINY OD KOLENA DOLŮ VČETNĚ KOLENA. POUZE BRANKÁŘ MŮŽE V BRANKOVIŠTI MÍČ NOHOU ÚMYSLNĚ ZASTAVIT NEBO ODRAZIT. TATO VÝJIMKA UMOŽŇUJE BRANKÁŘI ÚČINNĚ CHRÁNIT BRANKU.

ABECEDA NÁRODNÍ HÁZENÉ

ZÁKLADNÍ HERNÍ POSTY NÁRODNÍ HÁZENÉ

BRANKAŘ



ÚTOČNÍK



OBRÁNCE



1. BRANKAŘ - KLIDNÝ POHODÁŘ, KTERÝ MŮŽE BÝT MRŠTNÝ STŘÍZLÍK NEBO KLIDNĚ VELKÝ CVALDA, CO SE URČITĚ NIČEHO NEBOJÍ
2. ÚTOČNÍK - RYCHLÝ DRZOUNEK SE SMYSLEM PRO KOMBINACI, NEBO VYSOKÝ OBR CO MÁ RÁNU, JAKO KDYŽ KOPNE KŮŇ
3. OBRÁNCE - POHOTOVÝ BOJOVNÍK, KTERÉMU NEUNIKNE ŽÁDNÝ MÍČ A NAJDE KAŽDOU CHYBU SOUPEŘOVA ÚTOČNÍKA
TAK CO, KTERÝ Z NICH JSI PRÁVĚ TY???

ZÁKLADNÍ HERNÍ SITUACE NÁRODNÍ HÁZENÉ

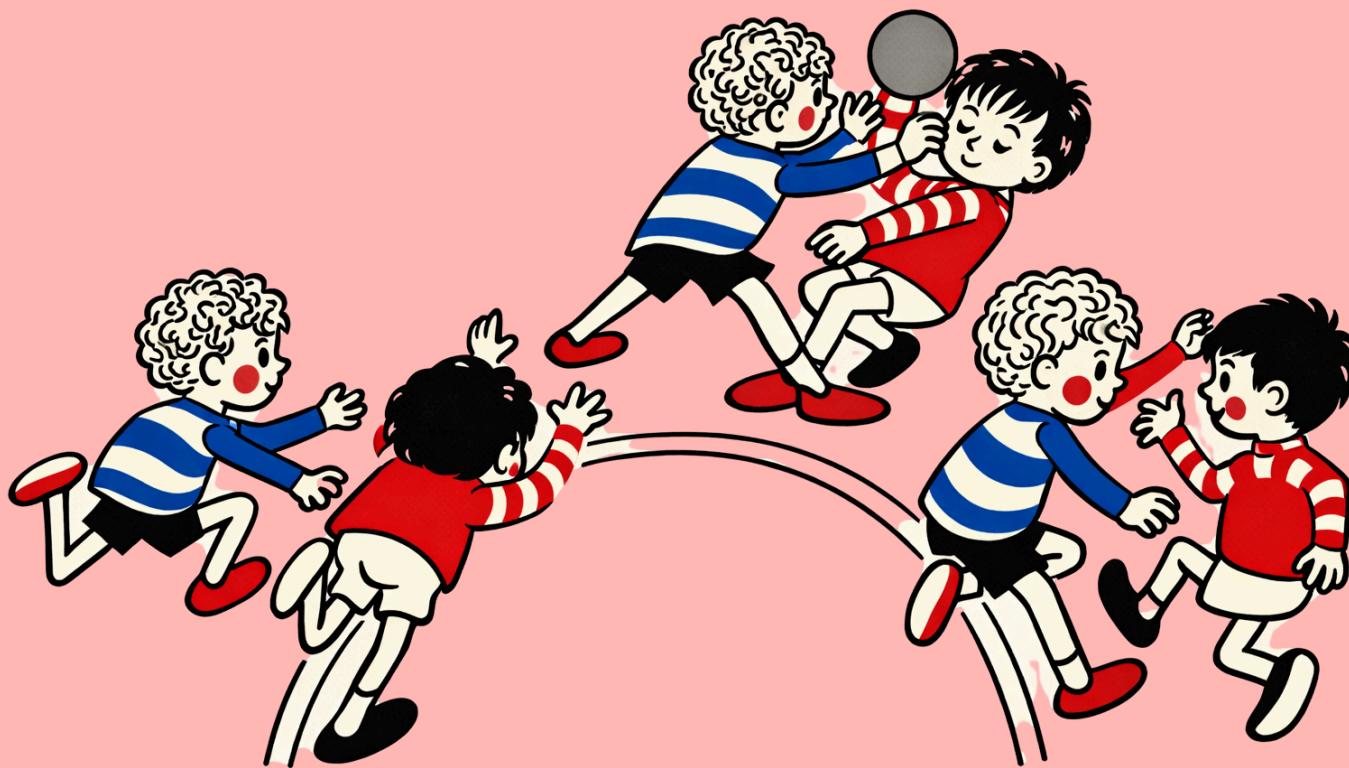
ÚTOK MÁ ZA ÚKOL VSTŘELIT
CO NEJVÍCE BRANEK

NA HŘIŠTI HRAJÍ TŘI
ÚTOČNÍCI A TŘI OBRÁNCI

OBRANA SE SNAŽÍ SEBRAT
ÚTOČNÍKŮM CO NEJVÍCE
MÍČŮ



DRIBLINK



ZÁKROK
BRANKAŘE

DRŽENÍ MÍČE

PŘÍHRÁVKA



DRŽENÍ MÍČE



STŘELBA -
TRESTNÝ HOD

