**METODIKA HÁZENÉ**

**HRY PRO DĚTI**

1. *Pokutálená*

* Dva týmy proti sobě, ideální počet 6:6. Na mini házenkářském hřišti jsou rozestavěné žluté vyšší překážky, např. 4. děti si v týmu přihrávají. Cílem hry je, aby jeden hráč kutálel míč pod překážkou a druhý hráč ze stejného týmu ho chytil a zvedl. Osobní obrana a hráči nesmí vstoupit do brankovišť na miniházenou. ***Učíme zde základní dovednost hoď a běž a pohyb v určitém prostoru, kde se hlavně menší děti učí nevstupovat do brankoviště.*** Povolené jsou jen 3 kroky s míčem a přihrávky, bez klepnutí míče o zem.



1. *Vybíjená s expandery*

* Hrají všichni proti všem, obvykle v klasickém brankovišti. Každý hráč má expander v ruce, na pokyn trenéra začínají házet expandery proti sobě. Pokud se expander dotkne těla a země zároveň, je hráč vybitý a jde mimo brankoviště dělat trest – obvykle např. 10 výskoků snožmo (trest by měl být rychlý, aby se zase co nejdříve dostal hráč do hry). ***Cílem hry je uvolnění atmosféry, děti ale i dospělí hráči se u toho zasmějí, ale zároveň dost makají. Vhodné i na koordinaci těla, když se chrání, aby nebyli vybití.***

1. *3:3 jednoručka*

* Na mini házenkářském hřišti hrají 3 hráči proti 3, osobní obrana a hraje se s malým míčem, který je přesně do dětské ruky. ***Cílem je míč chytat pouze do 1 ruky a položit do soupeřova mini brankoviště.*** Povolené jsou jen 3 kroky s přihrávkami, bez klepnutí.

1. Tahání mrkví

* Dva týmy, ideálně po 6 hráčích. Jeden tým si lehne na zem a pomocí rukou se pevně spojí k sobě. Druhý tým má za úkol je všechny rozdělit v co nejkratším čase. Tato hra je velmi populární u dětí ☺ Lze označit i kruh, ve kterém děti leží. Hra se dá ztížit tím, pokud se hráči rozdělí, mohou se zase vrátit zpět do kruhu a s někým spojit. Vytahávači je tedy musí vytáhnout, ale zároveň i zabránit jejich pokusu o návrat.

1. *Klepaná*

* Dva týmy proti sobě, ideální počet 6:6, osobní obrana. Na vymezeném prostoru jsou položené na zemi kruhy, např. 4. Podobný princip jako hra 1 - pokutálená. **Cílem je klepnout míč do kruhu a druhý hráč ze stejného týmu jej musí chytit.**

1. *Přestřelka*



* Utvoříme kruh, vně kruhu jsou 3 hráči, uvnitř dva. Uprostřed kruhu stojí švédská bedna, kolem které se mohou pohybovat hráči uvnitř kruhu. **Cílem hráčů vně kruhu je si přihrávat míč. Ve vhodnou chvíli se snaží vybít hráče uvnitř – kdo vybije, mění se s vybitým hráčem v kruhu.** Rozvíjíme rychlé reakce a koordinaci těla.

**DOPORUČENÁ LITERATURA**

Alter, J. (1991). Strečink. Praha: Grada.

Bělka, J., Salčáková, K.(2014) Nebojme se házené, Olomouc: HANEX

Dovalil, J. et.al. (2008). Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia.

Dovalil, J. et.al. (2009). Lexikon sportovního tréninku. Praha: Karolinum.

Gajda, V., & Fojtík, I. (2008). Úvod do kinantropologie. Ostrava: Pdf OU.

Grasgruber, P., & Cacek, J. (2008). Sportovní geny. Brno: Computer press.

Choutka, M. a kol. (1981). Sportovní výkon. Praha: Olympia.

Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). Sportovní trénink. Praha: Olympia/ Karolinum.Dostál, E., Velebil, V. (1991). Didaktika školní atletiky. Praha:Státní pedagogické nakladatelství.

Plíva, M. (1994). Sprinty hravě a soutěživě. Tělesná výchova a sport mládeže, 60 (5), 32- 35.

Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). Trénink kondice ve sportu. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Čelikovský, S. (1984). Antropomotorika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství

Perič,T. (2008). Sportovní příprava dětí. Praha: Grada.

Valik, B. (1975). Trenérům mladých atletů. Praha: Olympia.

Perič, T., & Dovalil, J. (2010). Sportovní trénink. Praha: Grada.