**METODIKA HÁZENÉ**

**HRY PRO DĚTI**

1. *Florbalka*

* Dva týmy, ideální počet 6:6, osobní obrana. Je potřeba tuto hru hrát tam, kde máme stěny tělocvičny blízko u hřiště. Na každou stranu hřiště se postaví florbalová branka (jakákoli velikost, i ta nejmenší je skvělá), cca 2 – 3 m od stěny. Povolené jsou jen 3 kroky, bez klepnutí. ***Cílem je dostat se na soupeřovu polovinu hřiště a od určené vzdálenosti hodit míč o stěnu tak, aby se odrazil přímo do branky.*** Dobrá hra na přesnost hodu.



1. *Trefovaná*

* Dva týmy, ideální počet 6:6, osobní obrana, 3 kroky, s přihrávkami a bez klepnutí. Je potřeba hrát v tělocvičně, kde jsou basketbalové koše. ***Cílem je, aby se hráči dostali na soupeřovu polovinu a zaútočili na jejich koš tím, že jeden hráč na něj hodí a druhý hráč z toho týmu ho chytí.*** Ideální hra na „hoď a běž“. Jsou zase různé varianty. Třeba s menšími dětmi to hraji tak, že po odrazu od desky může míč jednou spadnout na zem a pak ho chytí, aby to pro ně nebylo tolik těžké. Pokud není v tělocvičně basketbalový koš, hraji to samé, ale o stěnu tělocvičny.

1. *Přihrávaná na počet*

* Klasická hra, kterou zná asi každý, na počet přihrávek v týmu, bez spadnutí míče. Dva týmy, osobní obrana, bez klepnutí. Nejlépe hrát s různými míči nebo overbalem. Vždy s nějakým jiným – čtyřhlavý míč, trojhranný míč, jehlanový míč, rugby míč menší i větší, létající talíř, ringo kroužek aj.

1. *Matten Handball*

* S dětmi se hraje na mini házenkářském hřišti. Hrajeme klasickou miniházenou, ale v rozích hřiště jsou umístěné žíněnky. ***Hráč se musí rozhodnout, zda normálně vystřelí, anebo přihraje svému hráči z týmu, který může být pouze 3 vteřiny na žíněnce.*** Zde jsou možnosti: hráč může např. stát nebo musí sedět nebo ležet na břiše. Tímto docílíme soustředění na přesnost hodu. Motivací je přihrávka na žíněnku za dva body, gól v brance za jeden bod.



**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.