**METODIKA HÁZENÉ**

**HRY PRO DĚTI**

1. *Čtyřhra*
* Nejlépe hrát na celkem 4 mini brankovištích. V každém brankovišti hrajeme jinou hru. Hra vhodná a baví jak děti, tak i dospělé ☺ Např. v jednom brankovišti hrajeme vybíjenou expandery, v druhém driblují s tenisáky a musí si je vyrážet mezi sebou, ve třetím hrají honičku – jedovaté ruce (3 hráči mají míče=jedovatá ruce, klasická honička, dotknu se míčem hráče a předám míč), ve čtvrtém driblují všichni míči, ale vytlačují se těly mimo brankoviště. ***Trenér mění různě brankoviště a rozhodně nejdou po sobě.*** Toto je dobré pro rychlé reakce a uvědomění si, kam mám běžet a přepnout na to, co tam mám dělat.



1. *Kruháček s míči*
* Hráči udělají kolečko, lehnou si do vzporu a každý hráč má míč v levé ruce. Na první písknutí hráči ve vzporu pokutálí míč z levé ruky do pravé, na další písknutí pokutálí míč svému spoluhráči vedle sebe po pravé straně a zároveň přijímají míč z druhé strany. Jsou stále ve vzporu. ***Trenér postupně pískání zrychluje, dokud někdo neodpadne.***
1. *Pokládaná - na čáru*
* Dva týmy, 3 kroky, bez klepnutí, osobní obrana. ***Cílem je, aby se jeden tým dostal k brankovišti svého soupeře a tam kdekoli položil míč na čáru brankoviště.*** Zde u malých dětí eliminujeme přešlapy.
1. *Sardinky*
* Vyloženě dětská hra, ale má velký úspěch. Hrajeme následovně: děti mají míč v ruce (někdy vyměníme za tenisáky), běží volně po celém hřišti a plní úkol trenéra, např. různé technické věci s míči, točení kolem těla, nadhazování míče atd. Lze zaměnit za prvky atletické abecedy. Jakmile trenér zakřičí **BOMBA**, děti si musí lehnout co nejrychleji na zem s míčem v ruce (nesmí ho ztratit), když trenér zakřičí **OHEŇ** a ukáže na jednu stranu (tam je oheň), musí se se děti dostat co nejrychleji na druhou stranu hřiště. Když trenér zakřičí **VODA**, nesmí mít děti nohy na zemi, tedy musí někam např. vylézt. A když trenér zakřičí **SARDINKY**, děti se musí dostat co nejrychleji na nějaké předem určené místo, které je vždy malinké, tak aby se musely mačkat.



**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.