

Házená

PaedDr. Marcel Žák

1. Zápočtové požadavky

1. 80% docházka.
2. Přezkoušení z platných pravidel, terminologie a grafického značení.
3. Praktické testy – viz videozáznam:
 - a) 2, 3, 4 takt (zakončení po 1,2,3 krocích)
 - 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. (2000). *Házená*. Český svaz házené.