SK KUŘIM HANDBALL

TRÉNINKOVÁ METODIKA

PŘÍPRAVKA A MINIŽACTVO

2026

Poznámky:

Černý text – metodika ČSH
Modrý text – viz webové stránky Norské házenkářské federace
Červený text – poznámky trenéra

1 OBECNÉ PRINCIPOY PRO PŘÍPRAVKU A MINIŽACTVO

Základní principy miniházené

- Vstřelit branku
- Získat míč
- Spolupracovat
- Aktivní pohyb po celém hřišti
- Zapojení všech hráčů bez ohledu na výkonost
- Chválit, podporovat, nestresovat

Naučte hráče/hráčky:

- Radovat se z pohybu
- Těšit se na každou aktivitu
- Stát se součástí týmu

2 TECHNICKO-TAKTICKÉ ÚKOLY PRO JEDNOTLIVÉ KATEGORIE A HRÁČSKÉ FUNKCE

V následujícím textu naleznete stěžejní body, co by hráč/hráčka měli na konci každé kategorie zvládnout. Ve starší kategorii dříve uvedené činnosti procvičujeme, zlepšujeme provedení, a proto je již většinou znovu neuvádíme. V případě, kdy se v textu píše o hráčích, myslí se tím zároveň i hráčky.

Jak má vypadat dětská házená podle **Norské házenkářské federace**
Příslušná věková kategorie je uváděna od 6 do 12 let.

Dětská házená vychází z vize NHF "Házená pro všechny". Bez ohledu na úroveň dovedností, úroveň výcviku, věk, pohlaví a kulturní zázemí by měl každý dostat dobrou házenkářskou nabídku přizpůsobenou jeho potřebám, zrání a dovednostem. Základní filozofií je, že všechny děti by měly mít rovné příležitosti k účasti v házené. Všichni hráči jsou stejně užiteční.

Podstata dětské házené je o dosažení úspěchu, tj. naučení se něčeho nového, splnění úkolu, přijetí výzvy, zdokonalení se. Principem je zbavit se strachu z dalšího postupu. K tomu se může hráč dopracovat samostatně nebo v interakci s ostatními.

Házenkářská aktivita pro menší děti by měla být procesně orientovaná. Dobrý, dlouhodobý a komplexní rozvoj je založen na principu, že každý by měl být aktivní co nejvíce času, s velkým zaměřením na štafety, zábavné soutěže a v neposlední řadě spoustu drobných her.
Důraz nesmí být kladen na nácvik pohybů a jiných cviků s malým počtem dotyků míče, ale spíše na rozvoj pocitu míče, techniky, koordinace a interakce prostřednictvím hravých cvičení. Větší aktivita a hodně dotyků s míčem by měly být vždy cílem. Házená pro děti by neměla být obtížná – ani pro trenéra, ani pro hráče – ale vyžaduje od vás být více jako manažer a organizátor než

jako profesionální trenér.

Hlavní hesla:

- **Házená pro každého**
- **Zaměření na hru a vývoj**
- **Slušné jednání**
- **Dětská házená by měla být společenská**
- **Dětská házená by měla být bezpečná**

Na tréninku

Jak bychom měli usnadnit činnost v tréninku, kde se každý učí a musí být zapojen do činnosti? To by měla být přirozená otázka, když trenér plánuje „trénink".

Cvičení by měla být různorodá a zároveň by měla zůstat zaměřena na učení dovedností v průběhu času. Tréninky musí být také nastaveny s jednoduchými i náročnějšími cviky, aby každý dostal přizpůsobenou aktivitu. Obecně se domníváme, že tréninky by měly usnadnit všestranné učení a každý trénink by měl obsahovat následující body v přibližně stejném poměru:

- Individuální míčová cvičení: Ovládání a technika míče
- Základní cvičení: Rovnováha, koordinace a mobilita
- Házet a přijímat
- Malá hra: Dva na dva, tři na dva, tři na tři, čtyři na tři a čtyři na čtyři

Jako trenér byste měli rozdělit družstvo po většinu svého tréninku do menších skupin. V průběhu let si děti budou hrát s hráči s různými úrovněmi dovedností a proti nim. Hráči mohou trénovat s týmy, které jsou mladší, stejně staré nebo starší, ale jejich vlastní věkový tým je nejdůležitější věc a měl by mít první prioritu. Tím, že v tréninku sestavíte diferencované malé skupiny, pomůžete všem hráčům zažít jak zdokonalování (um), tak výzvu, a tak se dozvědět více.

Vezměte prosím na vědomí, že složení skupiny by se mělo lišit a že všichni hráči by měli být stejně důležití. Naplánované tréninky jsou předpokladem pro to, aby bylo možné vést tréninky, kde hráči prospívají a rostou s úkoly. Každý trénink by měl mít vnitřní souvislost a trenér by měl mít také plán, na čem bude tým dlouhodobě pracovat. V každém případě musí být vždy pevným pravidlem mít během tréninku co nejvíce aktivity a strávit co nejmenší čas ve frontě. Děti jsou totiž netrpělivé a chtějí být v akci.

Jako vedoucí družstva je také důležité komunikovat více tím, že cvičení spíše ukážete, než vysvětlíte. Chcete-li, aby každá činnost byla lepší než ta předchozí, můžete použít některé kontrolní otázky k vyhodnocení relace a jejímu dalšímu řízení. Pokud můžete odpovědět ano na všechny otázky v níže uvedeném kontrolním seznamu, odvedli jste velmi dobrou práci:

- Vyhnuli jsme se zdržování a podařilo se nám udržet všechny neustále aktivní během cvičení?
- Zažili hráči, že trénink byl hezký a hravý?
- Strávili hráči hodně času s míčem a s mnoha doteky míče?
- Zaměřili jsme se na učení dovedností házení a přijímání?
- Strávili jsme hodně času malými hrami?

- Měli jsme cvičení s různou úrovní obtížnosti?
- Zakončili jsme trénink zábavnou soutěží?
- Ukázali jsme hráčům cvičení?

Na zápase

Hraní házenkářských zápasů je nejzábavnější čas pro děti i dospělé. Zápasy jsou vrcholem, kde hráči budou moci předvést všechny dovednosti, na které trénovali. Zápas tak poskytuje jedinečnou příležitost povzbudit děti v dalším úsilí a rozvoji.

Dětská házená je rozdělena do následujících forem soutěže:

6-9 let:	4 házená, hrát čtyři proti čtyřem
9-10 let:	5 házená, hrát pět proti pěti
11-12 let:	6 házená, hrát šest proti šesti

Aby každý mohl hrát co nejvíce, mělo by být co zaregistrováno co nejvíce týmů. Ideální pro zápas je až 6-8 hráčů v házené pro 4+1, 8-10 hráčů v házené 5+1 a 10-12 hráčů v házené 6+. Pokud klub sestavil několik týmů za rok, měli bychom se snažit vytvořit rovnoměrné týmy tak, aby všichni měli stejné podmínky pro dobrý týmový výkon na hřišti. Krom toho se také vyhnete doplňování v rámci týmů. Kdo bude hrát nejvíce v jednom zápase, měl by být jeho hrací čas kompenzován podle principu rovnosti. Nikomu neslouží výhra nebo prohra 15:3.

Role vedoucího týmu

Slovo vedoucí týmu v níže uvedeném textu zahrnuje osobu, která vede tým během zápasu.

Nejdůležitější věcí pro vedoucího týmu v zápasové situaci je klást větší důraz na zdokonalování se než na výsledky. Skutečnost, že se hráč odváží vyzkoušet novou fintu, může být stejně důležitá jako hráč, který dává góly. Pro ostatní hráče může být velkým úspěchem odvážit se střílet. Jako vedoucí týmu je pro vás důležité povzbuzovat každého jednotlivce, aby posunul své vlastní hranice a také chválit všechny dobré pokusy o zlepšení.

Několik důležitých tipů pro dobré znalosti vedoucího týmu:

- Hrát házenou má být zábava. Hraní hry by mělo být nejzábavnější a nikdo by neměl vyhrát o více než deset gólů.
- Oba vedoucí týmů jsou zodpovědní za to, že zápas bude hladký a zábavný pro oba týmy.
- Všichni v týmu by měli být ve hře a všichni by měli hrát přibližně stejnou dobu. Také povzbuzujte ty, kteří jsou opoždění ve vývoji, aby střídali góly.
- Jednou z nejzábavnějších věcí pro hráče je střílení gólů. Vedoucí týmů v obou týmech jsou zodpovědní za to, že oba týmy mají na konci zápasu dostatek gólů. To lze provést například správným vedením zápasu.
- Dejte nejlepším hráčům výzvy / úkoly, jako je např. pomáhání ostatním, hraní na nových postech, hřištích, učení je novým trikům, které musí během hry použít atd.
- Chvalte dobré úspěchy, pokroky a pokusy – nejen výsledky.
- Náhradníci by se také měli bavit. Fandíme a křičíme, když jsme na lavičce.
- Všichni hráči a manažeři pozdraví soupeře před zápasem a my si navzájem děkujeme za hru po skončení zápasu.

3 PŘÍPRAVKA

Hlavní motto trenéra: Všechny děti v pohybu.
Hlavní motto hráče: Sportovat mě baví.

Specifikace věkové kategorie

- mají zájem o každou činnost
- jsou velmi spontánní
- rády si hrají a soutěží
- koordinují obtížně své pohyby, ale cvičením se to rychle zlepšuje
- vidí a vnímají pohyb, ale často nejsou schopny ho provést
- je to vhodné období pro základní rozvoj kondičních schopností hrou a nácvik nových dovedností

Obecné požadavky na trénink

- přirozený rozvoj hrou
- pozitivní atmosféra a vědomí, že v bezpečném prostředí se chybami děti učí, protože je posouvají dále, ale nesmí vyústit ve strach z další činnosti
- co nejvíce být v pohybu a vyzkoušet co nejvíce druhů pohybů
- získání základních návyků a chování při skupinové aktivitě
- důraz je kladen na učení individuálně se prosazovat
- velikost míče musí odpovídat velikosti ruky tak, aby hráč mohl držet míč v prstech a manipulovat s ním

Cíle v útočných činnostech

- manipulace s míčem
  - pocit míče, držení, chytání a sbírání ležícího, pohybujícího se po zemi, volného a skákajícího míče
- přihrávky
  - volnému spoluhráči na místě i v pohybu, přímo, o zem, na delší vzdálenost
- střelba
  - vrchní střelba jednoruč ze země (z místa a v pohybu)
  - základy střelby ve výskoku
- uvolňování
  - bez míče zejména ve vztahu k prostoru a jeho vnímání
  - základy driblinku
  - spontánní s držením míče a návaznosti na HČJ

Cíle v obranných činnostech

- snaha získat míč
- aktivní osobní obrana s orientací na míč
- zaujímání obranného postavení mezi útočníkem a vlastní brankou ve vztahu k míči

Cíle v brankářských činnostech

- nerozlišujeme hráče v poli a brankáře
- základy kloubní pohyblivosti

Cíle ve všestranné přípravě

- základy rozvoje rychlosti s využitím honiček, štafetových her, rychlých startů
- zařazených v hrách bez míče i s míčem
- základy rozvoje koordinace s využitím gymnastických prvků, překážkových drah, slalomů, balančních cvičení a cvičení se švihadly
- základní cviky pro rozsah kloubního pohybu

Cíle v teoretických znalostech

- hra (4+1) a její pravidla

Doporučení

- obranný systém: osobní obrana po celém hřišti
- velikost hřiště: 20 m x 13 m
- počet tréninkových jednotek v týdnu v klubu: 1 - 3
- činnost v tréninkové jednotce: pohybové hry s míčem i bez míče

4 MINIŽACTVO

Hlavní motto trenéra: Hrajeme si bez míče i s míčem.
Hlavní motto hráče: Míč je můj kamarád.

Specifikace věkové kategorie

- učí se lehce novým pohybům
- učí se nejlépe nápodobou
- soustředí se špatně, důležitá je pestrost tréninků
- je nezbytné pochválit, povzbudit
- opravovat vždy tak, aby si děti uvědomily, jak je to správně

Obecné požadavky na trénink

- důraz na všeobecnou atletickou přípravu
- trénink vést formou krátkých intenzivních her
- netrénujeme vytrvalost – v této kategorii je možno zanedbat
- preferujeme výbušnost, pohyblivost, kreativitu, rozhodovací schopnosti
- rozvoj návyků a chování se při skupinové aktivitě
- organizační formy, kdy všechny děti jsou v neustálém pohybu
- aktivity, při kterých děti musí překonávat překážky a hledat řešení
- rozvoj individuálních dovedností a schopností
- důraz je kladen na útočné činnosti
- hra se skládá zejména z přechodu do útoku a z přechodu do obrany

Poměr činností

50% času věnovat všeobecnému sportovnímu rozvoji
50% času na specifický házenkářský trénink

Cíle v útočných činnostech

- manipulace s míčem
  - zdokonalení chytání míče v různých pozicích, na místě a v pohybu
  - využití obou rukou
- přihrávky
  - zdokonalení základního postavení a zkrácení času přípravy pro její realizaci
  - zdokonalování přihrávky z místa, v pohybu
  - technika přihrávání, kam má směřovat pohyb ruky po odhodu
  - ➢ nahrávka směřuje na bradu
  - ➢ rychlá rozehrávka se zvednutou hlavou a rukou

- střelba
  - zdokonalování způsobů střelby (z místa, v pohybu, ve výskoku)
  - návaznost na situace ve hře
  - reakce na postavení brankáře
- uvolňování
  - ➢ L únik, rusák, podvlíkačka, otočka na obě strany

- zdokonalení driblinku: pravou i levou rukou, bez sledování míče,
- na místě, v pohybu, změna směru a vertikálního pohybu
  - hráč bez míče i s míčem se uvolňuje do volného prostoru (náběh mimo obránce)
  - orientace útočné činnosti do volného prostoru a ve směru na branku soupeře
  - záběh a náběh proti míči

- součinnost
  - útočící hráč se snaží prosadit sám, v případě, že nemá prostor, přesně přihraje spoluhráči
  - základy útočné kombinace "hoď a běž"

Cíle v obranných činnostech

- základní principy obrany po celém hřišti
- hlavním cílem obrany by mělo být získání míče
- obránce má za úkol „obtěžovat" útočníka svým pohybem, činností nohou a aktivitou paží

Zaměření na:

- správná pozice vůči útočníkovi – postavení nohou a rukou
- sledovat útočníka s odstupem a reagovat na pohyb vůči brance
- odebrat míč při oddribnutí anebo dostat do nevýhodné pozice při střele/nahrávce
- návrat do obrany po zakončení

Potlačovat neprogresivní techniky obrany

- svírání protihráče
- fauly na ruku s míčem
- fauly ze zadu
- strkání a tahání

Cíle v brankářských činnostech

- spontánní výběr brankářů
- základní brankářské postavení a postoj
  - ze základního postoje je možný zákrok do jakéhokoli směru bez toho, že by se základní postoj před zákrokem změnil
- základy chytání a srážení míče
- kolem hlavy se zákroky realizují oběma rukama
- základ odrazu z nesouhlasné nohy
- výhoz brankáře jako součást řetězce činností
- obecná kloubní pohyblivosti

Cíle ve všestranné přípravě

- rozvoj reakční rychlosti na různé podněty
- základy disociace pohybu – horní/dolní a pravá/levá
- základy běžecké techniky: vpřed, vzad, zastavení, změna směru, změna rychlosti
- rozvoj koordinace: základy gymnastických prvků překážkové dráhy, slalom, balanční cvičení, cvičení se švihadly
- přirozený rozvoj vytrvalosti hrou

- rozvoj rozsahu kloubního pohybu
- plavání

Cíle v teoretických znalostech

- základní pravidla házené

Doporučení ke hře zápasů

- pokusit se hrát ročníkově (resp. podle výkonnosti)
- počet hráčů 4+1, 5+1
- obranný systém
  - osobní obrana po celém hřišti
  - základ dvouřadového systému 2:3
- velikost hřiště
  - 20 m x 13 m
  - 28 m x 20 m
- vedení zápasů důslednými rozhodčími s dostatkem zkušeností a pod dozorem profesionálního rozhodčího
- na začátku každého zápasu (turnaje) prodiskutovat pravidla a předat pokyny rozhodčím, trenérům
- rozhodčí během hry usměrňuje hru a dává pokyny hráčům směrem ke správnému vedení hry
- bílá karta – ocenění za Fairplay

- počet tréninkových jednotek v týdnu v klubu: 1 - 3
- činnost v tréninkové jednotce: pohybové hry s míčem i bez míče