



UČ SA, ŽI A HRAJ
S IHF MLÁDEŽOU

PRAVIDLÁ HÁDZANEJ

Ahojte hadzanári!

**Je skvelé, že sa chcete naučiť
niečo o pravidlách hádzanej!
V tejto brožúrke Vám vysvetlíme
všetko čo potrebujete
vedieť - užite si zábavu
a nezabudnite hrať fér!**



UČ SA, ŽI A HRAJ S IHF MLÁDEŽOU

Hádzaná je veľmi rýchla, dynamická a zložitá hra. Avšak naučiť sa hrať hádzanú je veľmi ľahké a akonáhle sa to naučíš, nebudeš s tým vedieť prestať a budeš chcieť zavolať čo najviac svojich kamarátov. Ešte predtým však bude nevyhnutné naučiť sa zopár pravidiel.

Rozhodca písknutím zaháji hru a zabezpečí, že všetky deti budú hrať podľa pravidiel. Rozhodca je tvoj kamarát a vždy ti chce pomôcť. Ak máš nejaké otázky, rád ti ich zodpovie a taktiež ti vysvetlí, čo je povolené a čo nie. Ak budeš taký šikovný a naučíš sa poriadne pravidlá, jedného dňa môžeš byť rozhodca aj ty!

V tejto brožúrke ti mladí hádzanári vysvetlia čo je v hádzanej povolené, načo musíš dávať pozor keď hráš proti ostatným a čo máš povolené ako brankár. IHF mládežníci, to je päť dievčat a päť chlapcov zo všetkých piatich kontinentov, pretože ako môžeš vidieť, hádzaná sa hrá po celom svete a viac a viac detí sa stáva fanúšikmi hádzanej. Porozprávaj sa s kamarátmi o pravidlách hádzanej a skúste si spoločne zahrať.



Hrajte hádzanú a zabavte sa - je to skvelé!

HÁDZANÁ - ZÁKLADY



Útočiaci



Brániaci



Rozhodcovia





Technické vybavenie:

- Nie všetky lopty majú rovnakú veľkosť. Existujú špeciálne lopty pre mužov, ženy a deti.
- Ihrisko je 40 metrov dlhé a 20 metrov široké.
- Bránky sú 2 metre vysoké a 3 metre široké.
- Polkruh okolo bránky je bránkovisko, do ktorého hráči nesmú vstúpiť.

Základné pravidlá:

- Proti sebe nastúpia dva tímy, každý má na ploche 6 hráčov a jedného brankára.
- Všetci hráči jedného tímu majú dresy rovnakej farby. Jedine brankár má inú farbu dresu.
- Brankár môže taktiež hrať ako hráč v poli.
- Hráči sa môžu striedať kedykoľvek počas hry.
- Zápas rozhodujú dvaja rozhodcovia. Ak hráči nedodržia pravidlá hry, budú potrestaní rozhodcom.
- Rozhodca môže potrestať hráča žltou kartou ako upozornenie, dvoma trestnými minútami, alebo červenou kartou, ktorá hráča diskvalifikuje z hry.
- Zápas sa hrá na dva polčasy, každý trvá 30 minút a medzi nimi je prestávka.

MINI HÁDZANÁ



4 hráči a brankár

Starší hráč, prípadne dospelí môže byť rozhodca. Teraz ti vysvetlíme najdôležitejšie pravidlá hry. Kedykoľvek uvidíš obrázok rozhodcu, opíšeme porušenie pravidiel, pričom rozhodca zapíska.



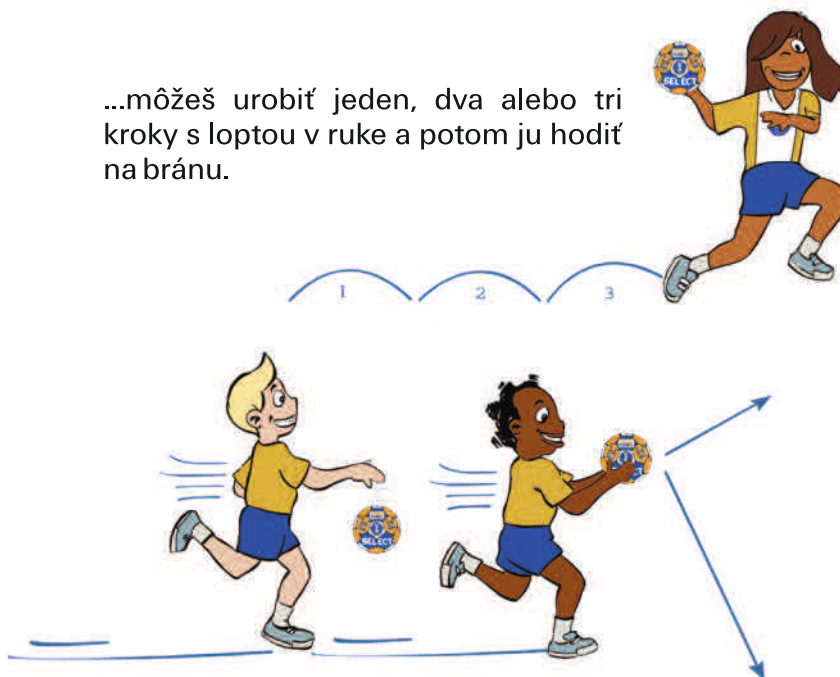
Minihádzaná 4+1 je hádzaná pre deti. Chlapci a dievčatá hrajú spoločne v jednom tíme. Cieľom hry je hodiť loptu do súperovej bránky a zabrániť súperovi v hodení lopty do tvojej bránky.

Deti hrajú na menšom ihrisku než dospelí, taktiež hrajú s menšou a ľahšou loptou a na menšie bránky. Na začiatku stoja v poli 4 hráči a jeden brankár z každého tímu. Ostatní hráči čakajú na striedačke kým sa dostanú do hry. Hráči sa striedajú v pravidelných intervaloch, aby sa zaistilo, že každý hráč dostane šancu.



AK MÁŠ LOPTU...

...môžeš urobiť jeden, dva alebo tri kroky s loptou v ruke a potom ju hodiť na bránu.



...môžeš driblovať s loptou koľkokrát chceš. Ak chytíš loptu do oboch rúk...



...môžeš ju prihrať spoluhráčovi.

AK MÁŠ LOPTU...

...nemôžeš držať loptu v rukách dlhšie ako 3 sekundy - inak rozhodca zapíska.



...môžeš driblovať s loptou koľkokrát chceš. Avšak ak chytiš loptu do oboch rúk...



...nemôžeš začať znovu driblovať, inak rozhodca zapíska.

AK HÁDŽEŠ LOPTU NA BRÁNKU,...

...môžeš vletieť do bránkoviška s loptou v ruke, ak si vyskočil pred čiarou bránkoviška.

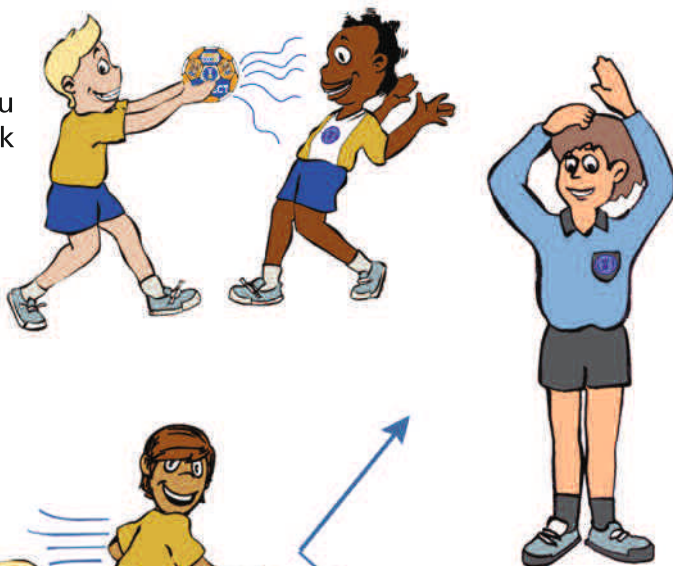


...nemôžeš vstúpiť do bránkoviška s loptou v ruke, inak rozhodca zapíše.



AK AKO ÚTOČIACI HRÁČ MÁŠ PRI SEBE SÚPERA...

...nemôžeš vraziť loptu súperovi do hlavy, inak rozhodca zapíska.



...môžeš si brániť loptu telom, ale nemôžeš...

...vraziť do súpera s loptou v ruke, inak rozhodca zapíska.



AK SI BRÁNIACI HRÁČ ...

...nemôžeš súpera strkať alebo držať, ak má loptu.



...taktiež nemôžeš súpera strkať alebo držať aj keď loptu nemá.



...nemôžeš stáť v bránkovisku alebo doňho vstúpiť pri bránení.

SI DOBRÝ BRÁNIACI HRÁČ:

...nemôžeš vyraziť loptu z rúk súpera.



...nemôžeš ani vytrhnúť loptu z rúk súpera.



...nemôžeš použiť nohu pri bránení súpera.



SI DOBRÝ BRÁNIACI HRÁČ:

Vždy sa snaž stáť medzi súperom a tvojou brámkou, aby si mohol zabrániť súperovi v hodení lopty na bránu.



Vždy hraj proti súperovi fér. Ak sa mu podarí hádzať na bránu, nebráň mu v tom.



AK SI BRANKÁR,...

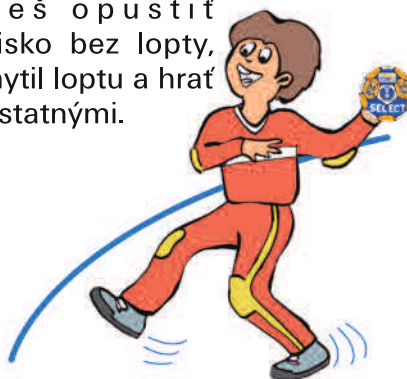


...môžeš používať celé svoje telo na chytenie lopty.



...môžeš opustiť bránkovisko bez lopty, aby si chytil loptu a hral spolu s ostatnými.

...môžeš prihrať loptu jednému zo svojich spoluhráčov, ktorý je mimo bránkoviška.



AK SI BRANKÁR,...

...nemôžeš priniesť loptu z vonku do bránkoviška. Taktiež nemôžeš chytiť prihrávku spoluhráča, ak stojíš v bránkovišku, inak rozhodca zapíše.



...nemôžeš sa vrátiť z ihriska do bránkoviška s loptou v ruke.



...nemôžeš odísť z bránkoviška do ihriska s loptou v ruke.





Vydavateľ: IHF

Ak sa chcete dozvedieť viac o pravidlách hry, tak navštívte IHF stránku
www.ihf.info