

Házená - výběr z pravidel - zdroj Česká házená

Hřiště a brankoviště

Házená se hraje na hřišti o rozměrech 20 x 40 m. Před oběma brankami jsou vyznačena brankoviště o poloměru 6 metrů, v nich se smí pohybovat pouze brankáři bránících družstev.

Hráči

V jednom týmu hraje 7 hráčů (6 v poli a brankář, který se smí pohybovat po celém hřišti jako ostatní hráči. Dospělí hrají mistrovská utkání 2 x 30 minut, hráči 12 - 14 let - 2 x 25 minut, hráči 8 - 12 let - 2 x 20 minut - vždy hrubého času.

Vstup do brankoviště se netrestá

- 1) když se střílející hráč odrazí před čarou brankoviště, ve vzduchu nad brankovištěm vystřelí a dopadne do brankoviště. Pokud jej potom co nejrychleji a co nejkratší cestou opustí, neporuší žádné pravidlo.
- 2) když do brankoviště vstoupil hráč bez míče a nezískal tím výhodu

Hraní míčem

Je dovoleno

- 1) míč s použitím rukou, paží, hlavy, trupu, stehů a kolen házet, chytat, zastavovat, strkat nebo tlouci. Pouze brankář ve vlastním brankovišti může zasáhnout míč i nohama (od kolen níž).
- 2) míč držet maximálně 3 sekundy, i když leží na hrací ploše
- 3) udělat s míčem nejvýše tři kroky bez driblinku
- 4) driblovat s míčem o zem. Driblink začíná tehdy, když se hráč libovolnou částí těla dotknul míče a usměrnil jej k zemi
- 5) je také povoleno (a z taktického hlediska často i žádoucí) předchozí možnosti kombinovat, např. po chycení míče s ním udělat tři kroky, poté driblovat a po ukončení driblinku opět využít tři kroků s držetím míče.

Dosažení gólu

Gólu je dosaženo, když míč celým objemem přešel brankovou čáru

Chování se k soupeři

Je dovoleno:

- 1) otevřenou rukou odebrat či vypíchnout míč jinému hráči
- 2) používat pokrčené paže ke kontaktu s tělem protihráče a takto kontrolovat jeho pohyb
- 3) blokovat soupeře tělem při soupeření o pozici na hřišti. Blokování znamená zabránit soupeři v pohybu, musí být provedeno zásadně pasivním způsobem ve vztahu k protihráči

Není dovoleno:

- 1) vyrazit nebo vytrhnout míč z rukou soupeře
- 2) blokovat soupeře rukama, pažemi, nohama nebo používat jakoukoliv část těla k vytlačení či odstrčení protihráče
- 3) soupeře svírat, držet (za tělo nebo za část oblečení)
- 4) nabíhat nebo naskakovat do protihráče

Standartní situace

Vhazující hráč musí jednou nohou stát na postranní čáře. Poloha druhé nohy není nijak omezena.

Při vhazování se hráči soupeře nesmí přiblížit k vhazujícímu hráči blíže než na 3 metry. Další standartní situace jako výhoz nebo volný hod atd. si ukážeme v TV.

Sedmimetrový hod

Sedmimetrový hod se nařizuje za zmaření jasné gólové příležitosti soupeřem na kterémkoli místě hrací plochy. Musí být proveden do 3 sekund po zapískání rozhodčího jako přímý hod na branku. Provádějící hráč musí zaujmout postavení za 7m čarou, ne však dále než 1 metr za ní. Po zapískání se střílející hráč nesmí dotknout čáry 7m hodu, ani ji překročit, dokud míč neopustil jeho ruku.

Postavení spoluhráčů a hráčů soupeře při sedmimetrovém hoďu si ukážeme v TV.