

PRAVIDLÁ MINIHÁDZANEJ

/Minihandball liga, krajské súťaže, klubové a školské turnaje/

Minihádzaná je v podstate zmenšená klasická hádzaná. Od klasickej hádzanej sa odlišuje predovšetkým rozmermi ihriska, počtom hráčov, sú menšie bránky a hrá sa so špeciálnou gumenou loptou, ktorou nehrozí zranenie. Menšie ihrisko sa pre hráčov stáva prehľadnejším, hra sa zrýchľuje, padá veľa gólov a do hry sa zapájajú všetci na ihrisku. Pravidlá sú jednoduché a preto je minihádzaná vhodná ako pre tréning hádzanej, tak aj pre školské pohybové aktivity. Dôraz kladie na „hranie sa“, taktika a ani víťazstvo by nemali byť vôbec dôležité. Zápasy sa hrajú bez počítania skóre, bez určovania poradia v súťaži, v turnaji. Filozofia minihádzanej má byť smerovaná k tomu, aby deti mali predovšetkým radosť a zážitok pri hraní sa s loptou a strieľaní gólov. Minihádzaná má prinášať pozitívne zážitky a skúsenosti, ktoré podporujú vývoj detského chovania. Deti sa učia správať v skupine, v ktorej musia akceptovať prednosti aj nedostatky jednotlivcov.

Základné pravidlá:

Počet hráčov: na ihrisku 4 + 1 (4 hráči v poli + brankár), spolu v družstve min. 8 a max. 12

Hrací čas: 1x15min.

Lopta: hrá sa s gumenou loptou, určenou pre deti, veľ. 0 - obvod 44 – 49 cm, zn. Molten

Ihrisko: zmenšené, s rozmermi 12 - 14 m široké, 20 m dlhé. Podľa veľkosti telocvične/haly sú možné úpravy veľkosti ihriska, ale nemalo by byť užšie ako 12 metrov (pri starších deťoch odporúčame 14 m).

Bránkovisko: polkruh - 5 m vzdialenosť od stredu bránkovej čiary

Bránka: zmenšená, s rozmermi 2,40 x 1,60 – podľa podmienok

Podrobnejšie pravidlá:

1. Hra brankára

- Brankár nemusí mať oblečenie odlišné od svojich spoluhráčov v poli.
- Brankár môže chytať loptu všetkými časťami tela.
- ~~Môže sa pravidelne zapájať do útočnej činnosti svojho družstva, aby vypomohol pri založení útoku ako neobsadený hráč, ale len na svojej polovici ihriska – nesmie sa zapájať do útočnej akcie na polovici súpera.~~
- V priebehu obrannej činnosti svojho družstva nesmie brankár opustiť bránkovisko, a tak zabráňovať súperovi v útočnej aktivite.
- Ak brankár vyrazí loptu vedľa bránky /za bránku/, ak lopta po streľbe súpera skončí vedľa bránky /za bránkou/, brankár ju môže vrátiť späť do hry z bránkoviska.

– Prvá prihrávka od brankára je voľná – súper ju nemôže zachytiť – toto pravidlo platí aj pri rozohraní po obdržanom góle.

- Ak leží lopta v bránkovisku, patrí brankárovi.
- Striedanie brankára je možné kedykoľvek, keď má družstvo v držaní loptu. Do bránkoviska však nesmú vstúpiť dvaja hráči súčasne. Brankár položí loptu, vybehne z bránkoviska, do ktorého vstúpi nový brankár. Položenú loptu vyhadzuje hráčovi v poli.

2. Útok - Hra s loptou

- Loptu musíš prihrávať svojim spoluhráčom a môžeš sa pohybovať po celej hracej ploche, okrem bránkoviska.
- Loptu smieš držať v ruke najviac 3 sekundy a môžeš s ňou urobiť najviac 3 kroky.
- Pri pohybe môžeš loptu udierať o zem jednou rukou (driblovať), jedenkrát - je povolený jedno-úderový dribling.
- Po prihrávke brankára hráčovi v poli, je povinná minimálne jedna prihrávka medzi hráčmi až potom môže nasledovať strelba na bránku.
- Gól je platný, len ak lopta prejde celým objemom za bránkovú čiaru a zároveň sa chodidlom nesmieš dotknúť čiar bránkoviska – je prešľap a lopta patrí súperovi.
- Po streľbe môžeš dopadnúť aj do bránkoviska, ak sa odrazíš s loptou pred čiarou bránkoviska a odhodíš loptu pred dopadom na zem.
- Je povolený dotyk lopty s hlavou, trupom, pažami, rukami, stehnami a kolenami – od kolena dole sa jedná o porušenie pravidiel a lopta patrí súperovi.
- Je dovolené používať ruky k získaniu lopty len otvorenou dlaňou.
- Striedanie hráčov sa uskutočňuje počas hry (hokejovo).

3. Obrana

- Bránenie súpera sa vykonáva pokrčenými rukami – udržiavanie telesného kontaktu a týmto spôsobom sledovať a kontrolovať pohyb súpera.
- Obranca môže používať ruky na cielené bránenie lopty v držaní súpera.
- Nesmieš – držať súpera, zviazať, sácať súpera rukami z ktorejkoľvek strany – je to veľmi nebezpečné. Nie je dovolené vytrhnúť súperovi držanú loptu z ruky.
- Sácať, strkať, udierať, držať a zviazať, faulovať zboku a zozadu je zakázané.
- Družstvá využívajú len systém osobnej obrany na celom ihrisku a počas celého hracieho času. Iné obranné systémy nie je možné využívať.
- Osobná obrana znamená, že jednotliví hráči brániaceho družstva bránia v tesnom kontakte útočiacich hráčov, vždy každý jedného hráča pri jeho pohybe na celom ihrisku.
- Osobnú obranu hráči hrajú okamžite po strate lopty, najneskôr po dokončení návratu do obrany.

4. Vykonávanie hodov

- Prvá „voľná“ prihrávka sa využíva iba pri zahájení hry brankárom z bránkoviska.
- Pri akejkoľvek inom zahájení hry sa toto pravidlo neuplatňuje, tzn. obrancovia môžu brániť prvú prihrávku.
- Pri akejkoľvek rozohrávaní lopty musia byť súperovi hráči od hráča s loptou vzdialení minimálne 2 metre.
- Faul sa rozohráva z miesta priestupku, v prípade faulu na bránkovisku, sa rozohráva 2 m od čiar bránkoviska.
- Trestný hod sa vykonáva z čiar bránkoviska v strede, resp. meter od čiar bránkoviska v strede. Hráč vykonáva trestný hod až po hvizde rozhodcu.
- Ak lopta prejde celým objemom za autovú čiaru, súper vhadzuje aut tak, že jednu nohu položí na autovú čiaru. Je to vlastne voľný hod, z ktorého môžeš streliť aj gól.
- Začiatkový hod po góle vykonáva brankár z bránkoviska.

5. Chovanie sa k súperovi

- Správaj sa vždy v duchu „Fair play“ !!!
- Sácať, strkať, udierať, držať a zvierat' a faulovať z boku a zozadu je zakázané.
- Bežný faul vykonaný s úmyslom získať loptu alebo zastaviť protihráča sa posudzuje ako voľný hod – rozohranie lopty družstvom, ktoré bolo faulované.
- Hrubý faul vykonaný s úmyslom zastaviť súpera alebo nešportové správanie sa trestajú vylúčením hráča - musíš si na 1 minútu sadnúť na lavičku, ale za teba môže nastúpiť iný spoluhráč.
- Ak budeš v zápase vylúčený 3x, nasleduje trest – diskvalifikácia – už v zápase nemôžeš pokračovať. Za teba však môže nastúpiť iný spoluhráč.
- Ak sa obranca správa nedovolené k súperovi (fauluje) pri jasnej gólovej príležitosti, predovšetkým pri streľbe, družstvo v útoku strieľa trestný hod.

+ Odporúčame veľkorysosť v posudzovaní niektorých z týchto pravidiel, predovšetkým vzhľadom k hráčskej vyspelosti a veku detí. Ak by sme boli veľmi dôslední v posudzovaní, deti by si takmer nezahrali. Zároveň, ale musíme deti v priebehu hry upozorňovať na porušenia pravidiel a trpezlivo vysvetľovať pravidlá minihádzanej.

+ Upozorňujeme a vyžadujeme od trénerov, učiteľov a vedúcich družstiev /v neposlednom rade aj od rodičov/ toleranciu a ohľaduplnosť voči mladým rozhodcom, ktorí sa často len učia rozhodcovskému remeslu. Tréner by mal byť aj v správaní sa voči rozhodcom vzorom pre tieto deti a aj tým napomáhať k vytváraniu pozitívnej atmosféry pri zápasoch a turnajoch.