



SLOVENSKÝ  
ZVÁZ HÁDZANEJ  
SLOVAK HANDBALL  
FEDERATION

## PRAVIDLÁ SOFTHÁDZANEJ

/klubové a školské turnaje v kategórii U8 - predprípravka a nižšie/

Softhádzaná je v podstate jemnejšia minihádzaná, s upravenými pravidlami. Od hádzanej sa odlišuje predovšetkým rozmermi ihriska, počtom hráčov, sú menšie bránky a hrá sa so špeciálnou gumenou loptou, ktorou nehrozí zranenie a hrá sa bezkontaktné. Vhodná hra pre menšie deti, ktoré majú strach z fyzického kontaktu. 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 softhádzaná vhodná najmä pre školské pohybové aktivity na prvom stupni ZŠ a MŠ. 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 softhádzanej má byť smerovaná k tomu, aby deti mali predovšetkým radosť a zážitok pri hraní sa s loptou a strieľaní gólov a získali pozitívny vzťah k hádzanej.

### Základné pravidlá:

**Pohlavie:** spoločne môžu hrať dievčatá a chlapci v zmiešaných družstvách

**Počet hráčov:** na ihrisku 3 + 1 (3 hráči v poli + brankár), spolu v družstve min. 8 a max. 12

**Hrací čas:** 2x8min

**Lopta:** hrá sa s gumenou loptou, určenou pre deti, veľ.0 - obvod 42 - 47 cm, napr.zn. Molten

**Ihrisko:** zmenšené, s rozmermi 12 - 14 m široké, 20 m dlhé. Podľa veľkosti telocvične možná úprava veľkosti ihriska - zmenšenie rozmerov podľa podmienok.

**Bránkovisko:** polkruh - 4m vzdialenosť od stredu bránkovej čiary, možné úpravy podľa veľkosti ihriska - minimálne však 3m polkruh, alebo obdĺžnikové územie vo vzdialenosti 4-3m od bránkovej čiary.

**Bránka:** zmenšená, s rozmermi 2,40 x 1,60 - podľa podmienok možno však použiť akúkoľvek bránku /napr.floorball, hokej, žinenka a pod./

### 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 aj na súperovej polovici ihriska - môže sa zapájať do útočnej akcie svojho družstva na polovici súpera, aj dať gól - na rozdiel od minihádzanej
- Avšak v priebehu obrannej činnosti svojho družstva nesmie brankár opustiť bránkovisko, a tak zabraňovať súperovi v útočnej aktivite.
- Ak brankár vyrazí loptu vedľa bránky /za bránkovú čiaru/, môže ju vhodit' späť do hry - 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 strážca bránky. 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 nemôžeš loptu udierať o zem (driblovať), - je zakázané akékoľvek vedenie lopty úderom o zem - dribling.
- Ak ti lopta pri spracovaní prihrávky vypadne z rúk, môžeš ju znova zdvihnúť a pokračovať v hre - nejedná sa o porušenie pravidla o zákaze driblingu.
- Gól môže útočiacie družstvo streliť až keď je lopta za pomyselnou stredovou čiarou.
- Gól je platný, len ak lopta prejde celým objemom za bránkovú čiaru a zároveň sa chodidlom nesmieš dotknúť čiaru bránkoviska - je prešľap a lopta patrí súperovi.
- Po strel'be 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.
- Striedanie hráčov sa uskutočňuje počas hry (hokejovo).

## 3. Obrana

- Bránenie súpera sa vykonáva bez fyzického kontaktu /tieňovo-basketbalovo/ - udržiavanie telesného kontaktu len jemným dotykom a týmto spôsobom sledovať a kontrolovať pohyb súpera.
- Obranca nesmie používať ruky na cielené bránenie pohybu súpera ani lopty v držaní súpera. Obranná činnosť spočíva len v blokovaní prihrávok a strel'by.
- Ak dôjde k úmyselnému faulu/kontaktu kdekoľvek na ihrisku, rozhodca nariadi trestný hod. Pri neúmyselnom faule/kontakte sa rozohráva voľný hod.
- Družstvá využívajú len systém osobnej obrany na celom ihrisku a počas celého hracieho času a to bezkontaktné. 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

- Pri akomkoľvek rozohrávaní lopty musia byť súperovi hráči od hráča s loptou vzdialení minimálne 2 metre.
- Rozohranie voľného hodu- dodržanie 2m vzdialenosti od lopty.

- Trestný hod sa vykonáva z čiar bránkoviška, resp. meter od bránkoviška. Hráč vykonáva trestný hod až po hvizde rozhodcu a nesmie pohnúť prednou stojacou nohou.
- 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 bránkoviška.

## 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 neúmyselný faul vykonaný s úmyslom získať loptu sa posudzuje ako voľný hod - rozohranie lopty družstvom, ktoré bolo faulované.
- Hrubý úmyselný 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.
- Ak sa obranca dopustí akéhokoľvek úmyselného kontaktu na útočiacom hráčovi, pri jasnej gólovej príležitosti, predovšetkým pri streľbe, obranca bude vylúčený, družstvo v útoku strelí a 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 hry.*

*+Upozorňujeme a vyžadujeme od trénerov, učiteľov a vedúcich družstiev /v neposlednom rade aj od rodičov/ toleranciu a ohľaduplnosť voči mladým rozhodcom, ktorí sa často ešte 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.*