



## Návrh na zmenu a prispôsobenie pravidiel hádzanej IHF pre veteránov.

V prípravnom konaní EHF je návrh na zmenu a prispôsobenie platných pravidiel hádzanej IHF. Jeden z konkrétnych návrhov predkladáme ako informáciu a možnosť zapojenia sa do prebiehajúcej diskusie.

**Autor :Dr. Juan L. Anton - García**

Člen metodického komisie (mládežnícke, školské a nesúťažné športy)

### 1. HÁDZANÁ PRE VETERÁNOV

Špecifickou charakteristikou tejto populačnej skupiny hráčov je fakt, že všetci z nich sú bývalí hráči hádzanej, ktorí dnes už nemajú také podmienky na tréning ako kedysi. Je nepochybné, že často dochádza k obmedzeniu športových aktivít. Vo väčšine prípadov sa hráči vytratia z hádzanej úplne, okrem niektorých hráčov, ktorí vo svojej kariére pokračujú ako tréneri, delegáti alebo v niektorých prípadoch ako manažéri či rozhodcovia. Jeden z dôvodov obmedzenia športových aktivít je absencia návrhov, ktoré by boli dostatočne zaujímavé z pohľadu potrieb tejto skupiny bývalých hráčov. Títo starí hráči sa schádzajú, aby si zahrli hádzanú podľa tradičných pravidiel a vo vysokom tempe, túžiac spomenúť si na staré dobré časy, pričom zabúdajú, že ich organizmus už neposlúcha tak ako kedysi.<sup>1</sup>

Toto je naším zámerom: **navrhnuť formu hádzanej, ktorá neznehodnocuje tradičnú hru, ale ktorá berie do úvahy organické a svalové možnosti špecifickej skupiny hráčov** tým, že redukuje riziko zranení, predchádza násilným a výbušným reakciám a znižuje záťaž na hráčov. Ak sa tento návrh, ktorý je založený na potrebách týchto hráčov, ujme, progresívne vzrastie počet bývalých hráčov, ktorí budú pokračovať vo svojej kariére v nejakej funkcii spätéj s hádzanou a bývalí hráči tak budú môcť ostať v spojení so športom, ktorý nadovšetko milujú.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> V Španielsku sa organizujú najmenej už 20 rokov rôzne súťaže veteránov (Alicante, Madrid, Barcelona, Navarra, Malaga, atď.) a hoci zámer je úplne rekreačný, intenzita hry často vyústi do množstva zranení, najmä v podujatiach, ktoré trvajú 2 až 3 dni. Napriek tomu, sú krajiny ako napríklad Dánsko, kde sú aktivity pre túto skupinu hráčov oveľa viac systematické (s nejakými zmenami v pravidlách hry) a zranenia hráčov sú v oveľa menšom počte.

<sup>2</sup> Naším cieľom je, aby hráči pochopili, že dosiahli vek a kondíciu, v ktorej už nie sú schopní hrať v takej intenzite na akú boli zvyknutí, ale aby si takisto uvedomili, že stále môžu trénovať a hrať hádzanú, čo im pomôže udržiavať svoje mysle a telá vo výnimočnej kondícii.

## 1.1 VŠEOBECNÝ OPIS HRY

Populácia, na ktorú sa náš model zameriava, zahŕňa hráčov medzi 35 a 50 rokmi, v niektorých prípadoch aj starších, ale podľa môjho názoru by to malo byť limitované touto vekovou hranicou. Každý z nich by mal byť bývalý hráč hádzanej a mal by poznať pravidlá hry. Problémom je, že už nie sú v takej fyzickej kondícii, aby mohli hrať hádzanú v takej intenzite, akú si tradičná hádzaná vyžaduje. Z tohto dôvodu je náš návrh založený predovšetkým na zosúladení dvoch faktorov, intenzity hry a schopností hráčov. V tejto skupine je medzi hráčmi veľký rozdiel vo fyzickej kondícii, pretože niektorí sa môžu stále udržiavať na celkom dobrej úrovni a na iných je už badať telesné a biologické starnutie spôsobené ich vekom. Preto musíme celkom logicky zabezpečiť, aby bola zabezpečená akási rovnosť medzi týmito dvoma skupinami.

Preto **prvá vec, nad ktorou musíme uvažovať, je skrátenie vzdialeností a zároveň vzrast možností na prienik do voľného priestoru, pričom by sa zredukoval celkový hrací čas.** Keďže i strelecká sila hráčov klesla, je veľmi dôležité regulovať hru tak, aby hráči často skórovali a tým sa udržala ich motivácia. Zároveň je **absolútnym základom zmenšiť riziko zranení.** Z tohto dôvodu v našom návrhu redukuje počet hráčov na 6 (1 z nich je brankár), hracia plocha sa skrúti, pričom šírka zostane zachovaná. Takisto navrhujeme zákaz fyzického kontaktu a zmenu pravidiel. Pravidlá by vyzerali nasledovne:

- Hracia plocha bude 20 metrov široká a 30 metrov dlhá, s dvomi tradičnými bránkoviskami a ostatnými čiarami ako v klasickej hádzanej
- Bránky sú klasické, ale horná žrd' bude vo výške 1,70 metra, čo limituje voľný priestor na skórovanie najmä do spodnej časti bránky<sup>3</sup>
- Družstvo bude mať na hracej ploche 6 hráčov (5 hráčov v poli a 1 brankár)
- Zápas sa bude hrať na 3 časti alebo sety (s hracím časom 15 minút a 5 minútovou prestávkou), ktoré by sa hodnotili ako v tenise a víťazom by bolo družstvo, ktoré by vyhralo aspoň 2 časti alebo sety
- Predĺženia v setoch by sa rozhodovali 7-metrovým rozstreľom, pričom by sa ho zúčastnil každý hráč družstva - (vrátane striedajúcich hráčov.)
- Hracou loptou bude lopta určená na plážovú hádzanú (v záujme zmenšenia nebezpečenstva pre brankárov)
- Fyzický kontakt medzi súpermi nie je povolený
- Povolená je iba zónová obrana
- Priamy protiútok nie je povolený. Hráči si musia medzi sebou prihrať loptu najmenej 4-krát predtým ako sa pokúsia vystreliť na súperovu bránku. Takisto nie je povolená dlhá nahrávka hráčovi, ktorý by loptu chytil na súperovej polovici ihriska
- Bude sa aplikovať trestanie za kumulatívne fauly ako pre hráča tak i pre družstvo. Hráč, ktorý sa dopustí 3 faulov (nedovolený telesný kontakt), bude vylúčený na 1 minútu. Ak sa jedno družstvo dopustí cyklu 6 faulov, bude proti nemu nariadený 7-metrový hod

---

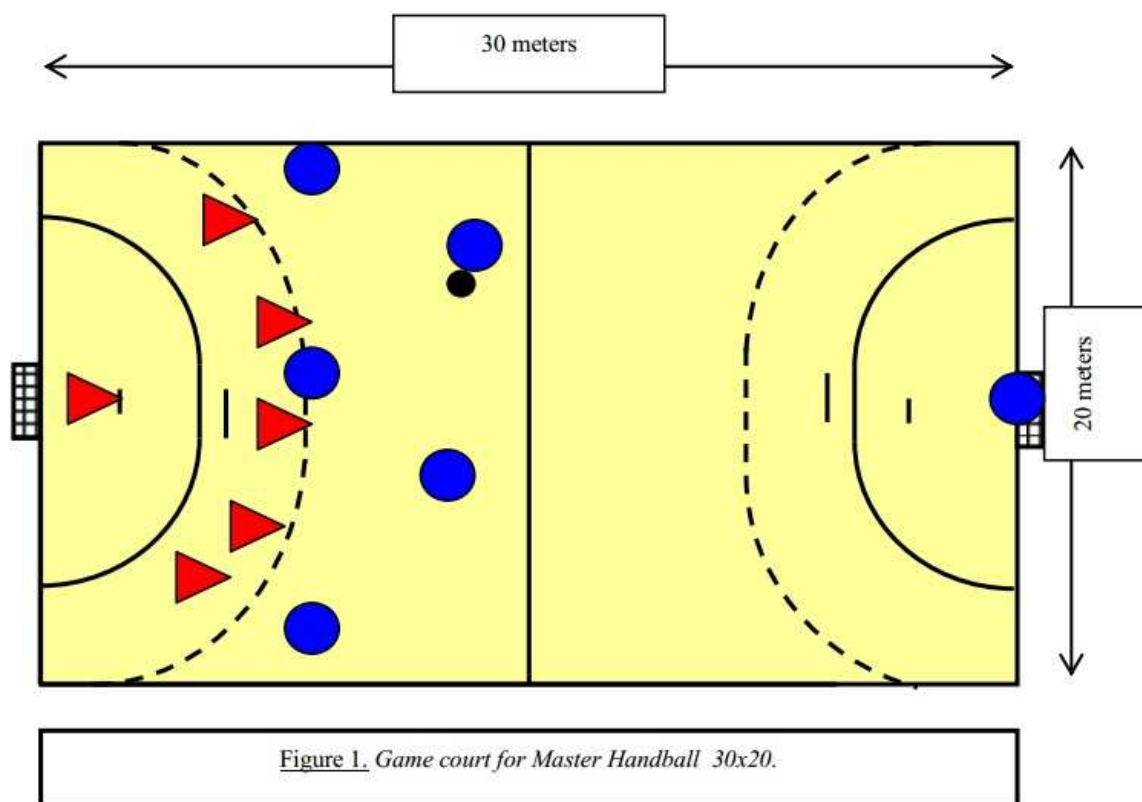
<sup>3</sup> V niektorých zápasoch veteránov som mal možnosť overiť si, že pokiaľ je brankár zasiahnutý pri strelbe do tváre, spôsobuje to týmto brankárom oveľa väčšie následky, ako keď ešte boli v minulosti profesionálmi.

## 1.2 PRAVIDLÁ HRY HÁDZANEJ PRE VETERÁNOV

### Pravidlo 1 Hracia plocha

1.1 Jedná sa o normálne ihrisko hádzanej, ktorého dĺžka môže byť skrátená na 30 metrov, pričom zvyšok čiar si zachováva svoje vlastnosti.

1.2 Na normálnu bránku o rozmeroch 3x2 metre sa zavesí prídavná žrd' tak, aby výška priestoru bránky bola 1,70 metra (u žien 1,60 metra), v záujme predchádzať nebezpečenstvu nastrelenia tváre brankára.



### Pravidlo 2 Hrací čas a systém skórovania

2.1 Stretnutie sa hrá na 3 časti, z ktorých každý trvá 15 minút s 5 minútovými prestávkami medzi nimi

2.2 Výsledok každej časti sa hodnotí takým spôsobom, že víťaz stretnutia bude družstvo, ktoré vyhrá dve časti stretnutia.

2.3 Každé družstvo si môže v každej časti hry vziať 1 oddychový čas. Oddychový čas sa môže udeliť len vtedy, pokiaľ má družstvo loptu v držaní. (TTO trvá 1 minútu.)

2.4 Začiatok každej časti stretnutia (setu) sa začína rozhodcovským hodom v strede ihriska.

### **Pravidlo 3 Hracia lopta**

3.1 Hrá sa s loptou určenou na plážovú hádzanú. (Predchádzanie zraneniam)

### **Pravidlo 4 Hráči**

4.1 Každé družstvo bude mať 10 hráčov, z ktorých len 6 môže byť v jednom čase na hracej ploche (z toho 1 brankár)

4.2 Všetci zaregistrovaní hráči môžu hrať ako brankár alebo hráč v poli, ale musí byť zachované, aby brankár mal odlišnú farbu dresu ako jeho spoluhráči. Je nevyhnutné, aby pri striedaní brankárov bol náhradník mimo hraciu plochu (na striedačke) a aby sa nesprával ako hráč v poli.

4.3 Je povinné vykonať najmenej 2 striedania hráčov každých 5 minút, na ktoré budú družstvá upozornené časomeračom (Cieľom je účasť všetkých hráčov na hre a zároveň zníženie záťaže hráčov)

### **Pravidlo 5 Spôsob hrania s loptou**

5.1 Spôsob hrania s loptou je ako v tradičnej hádzanej s aplikáciou nasledovných modifikácií.

5.1.1 Nie sú povolené priame nahrávky hráčovi do protiútku, pokiaľ sa nachádza na súperovej polovici ihriska.

5.1.2 Vo všetkých prípadoch je nevyhnutné, aby si hráči družstva medzi sebou najmenej 4-krát prihrali loptu predtým, ako sa pokúsia vystreliť na súperovu bránu (toto zaisťuje kontakt s loptou pre všetkých hráčov a predchádza častým individuálnym akciám od mladších hráčov)

5.1.3 Povolená je iba zónová obrana, pričom sa trestajú kumulované fauly družstva aj jednotlivých hráčov.

### **Pravidlo 6 Správanie k súperovi**

6.1. Telesný kontakt so súperom nie je povolený (predchádzanie zraneniam).

6.2 Aplikujú sa tresty za kumulované fauly pre hráča aj družstvo. Hráč, ktorý spôsobí 3 fauly spôsobené nedovoleným kontaktom so súperom, budú potrestaný 1-minútovým vylúčením. Ak sa jedno družstvo dopustí cyklu 6 faulov, bude proti nemu nariadený 7-metrový hod. Od tohto momentu sa začína nový cyklus 6 faulov.

6.3 Nešportové správanie nevhodnými gestami alebo iným správaním voči súperovi, rozhodcom, spoluhráčom alebo divákovi sa bude zarátavať do kumulovaných faulov a hráč bude priamo vylúčený alebo diskvalifikovaný podľa vážnosti jeho konania.

### **Pravidlo 7 Skórovanie a body**

7.1 Kritériá sú totožné s klasickou hádzanou s tým rozdielom, že výška bránky je zredukovaná na 1,70 metra pomocou prídavnej hornej žrde.

7.2 Družstvo, ktoré dosiahne najviac gólov v jednej časti hry (v sete) dostane 1 bod. V prípade ak je na konci setu nerozhodný stav, o víťazovi setu rozhodne 7-metrový rozstrel, ktorého sa zúčastní 9 hráčov každého družstva proti brankárovi súperovho družstva. Poradie strelby sa rozlohuje.

7.3 Družstvo, ktoré vyhrá dve časti sa stane víťazom stretnutia. Stretnutie môže skončiť iba výsledkom 3-0 alebo 2-1.

## **Pravidlo 8 Vykonávanie hodov, voľných hodov a 7-metrových hodov**

8.1 Pri vykonávaní rôznych hodov platia rovnaké kritéria a sankcie ako v tradičnej hádzanej.

## **Pravidlo 9 Disciplinárne sankcie**

9.1 Aplikuje sa 1-minútové vylúčenie namiesto tradičného 2-minútového.

9.2 Ako sa uvádza v pravidle 6.2, 3 fauly spôsobené jedným hráčom sú dôvodom na jeho vylúčenie.

9.3 Ak hráč sotí alebo podrazí súpera, bude diskvalifikovaný a družstvo bude potrestané 7-metrovým hodom v jeho neprospech. Ak situácia alebo podmienky faulu vedú k 7-metrovému hod, faulujúce družstvo musí byť potrestané dvoma 7-metrovými hodmi a súper má možnosť skórovať dvakrát. (Hlavným cieľom je predovšetkým predchádzať nebezpečným situáciám a takéto konania musia byť vážnym spôsobom potrestané)

## **Pravidlo 10 Družstvo rozhodcov**

10.1 Pri rozhodovaní stretnutia rozhodcovia aplikujú rovnaké pravidlá ako v tradičnej hádzanej, ale je nevyhnutné, aby kládli špeciálnu pozornosť na zákaz fyzického kontaktu. Nesmieme zabúdať, že pravidlá slúžia v prospech hráčov.

10.2 Rozhodcovia musia kontrolovať počet faulov spôsobených každým hráčom, aby mohli uplatniť trestanie kumulatívnych faulov.

## **Záverečná poznámka**

Ak nastane nejaká situácia, ktorá nie je aplikovaná v tomto návrhu, postupuje sa v zmysle platných pravidiel tradičnej hádzanej.

## **1.3 KONTEXT A ALTERNATÍVY - APLIKÁCIE**

### **a) Čas v roku a podmienky aplikácie**

Ideálne by bolo, aby stretnutia boli organizované s určitým stupňom continuity, hoci bude frekvencia len raz do mesiaca. Je dôležité organizovať ich s dôslednosťou. V opačnom prípade by spôsobovali nevhodný nárast záťaže, ktorá by bola škodlivá.

Z tohto pohľadu preto nie je žiadna časť roka vhodnejšia ako iná, hoci pre túto skupinu je niekedy z pracovných dôvodov zložité zúčastňovať sa takýchto aktivít mimo prázdninového obdobia. Samozrejme, aj s prihliadnutím na túto okolnosť, je nevyhnutnou podmienkou na organizáciu takýchto podujatí dostatočný počet osôb, ktorí potrebujú nevyhnutný čas na prispôsobenie sa, aby sa dosiahol požadovaný efekt. Dôležitým faktorom je ekonomická stránka organizácie!

Chápem, že väčšina bývalých hráčov by určite rada hrala tradičnú hádzanú, ale čo sa často stáva je, že niekedy je potrebné uplatniť nové pravidlá.

### **b) Varianty aplikácie**

Môžu sa rozrastať aj iné modely, ako napríklad hádzaná 4x4. Takisto sa môžu vytvoriť rôzne vekové kategórie (napríklad od 35 to 42 rokov a od 42 do 50 rokov).

### **c) Priestor vo výkonnosti kde je možnosť sa zdokonaľiť**

Na propagáciu tohto modelu by pomohli súťaže medzi hráčmi starých klubov. Kontinuita súťaže závisí od priaznivého prijatia a počtu hráčov. Dve družstvá z 10 hráčov by bol dostatočný počet a nebolo by náročné ho dosiahnuť, čiže by hráči hrali stále proti tým istým hráčom, pretože nesmieme zabúdať, že hlavným cieľom je zábava.

Aby sa predišlo rutine, je možné organizovať stretnutia medzi tými istými 20 hráčmi, ale každé družstvo by sa vždy skladala z iných hráčov. Ak by rástla účasť, mohli by sa organizovať malé ligy (ako už vyššie spomínané), pričom by sa po zápase mohli konať spoločné večere alebo posedenia hráčov a ich rodinných príslušníkov.

## **1.4 NIEKTORÉ TAKTICKÉ, TECHNICKÉ A INÉ ZVLÁŠTNOSTI**

a) Vlastnosti modelu vyplývajú z cieľu a požiadaviek, ktoré sme brali do úvahy. Predchádzať fyzickej záťaži, garantovať vyrovnanú účasť hráčov na ihrisku, znížiť riziko zranenia a zabezpečiť potešenie. Z tohto pohľadu, budeme zdôrazňovať potrebu menšieho počtu hráčov na ihrisku, väčšie voľné priestory na prieniky a strelba musí smerovať do spodných častí bránky, aby sa predišlo zraneniu brankára.

b) Pravidlá týkajúce sa protiútoky zabraňujú hráčom, ktorí sú v lepšej fyzickej kondícii, aby mali rozhodujúci vplyv na stretnutie. Navyše, zameriavajú sa na lepšiu komunikáciu medzi hráčmi a zabraňujú tomu, že sa niektorí nebudú vracat' do obrany, pretože by im zaberalo veľa času sa vracat' späť k svojej bránke.

c) Hranie s loptou bude uľahčené zákazom fyzického kontaktu medzi hráčmi. Hoci zo začiatku bude pre hráčov komplikované prispôbiť sa novým podmienkam, pomaly si na to zvyknú a vzrastie počet gólov, pretože pravidlá budú rovnaké pre obe družstvá.

Ďakujem za pozornosť.

Pripravila KR SZH – Mandák / Ambruš  
November 2013