

PRAVIDLÁ SOFTHÁDZANEJ 2023/24

/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 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 zabraňovať 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 bránkoviška.
- Loptu smieš držať v ruke najviac 3 sekundy a môžeš s ňou urobiť najviac 3 kroky.
- Loptu môžeš udierať o zem (driblovať). Je povolený viac-úderový dribling.
- Gól môže útočiace 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 čiar bránkoviška – je prešľap a lopta patrí súperovi.
- Po strelbe môžeš dopadnúť aj do bránkoviška, ak sa odrazíš s loptou pred čiarou bránkoviška 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 strelby.
- 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 bezkontaktne. 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 bránkoviška.
- Pri akomkoľvek inom zahájení hry sa toto pravidlo neuplatňuje, tzn. obrancovia môžu brániť prvú prihrávku.
- Pri akomkoľvek rozohrávaní lopty musia byť súperovi hráči od hráča s loptou vzdialení minimálne 2 metre.
- Faul sa rozohráva z miesta priestupku, v prípade faulu na bránkovišku, sa rozohráva 2 m od čiar bránkoviška.
- Trestný hod sa vykonáva z čiar bránkoviška v strede, resp. meter od čiar bránkoviška 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 bránkoviška.

5. Chovanie sa k súperovi

- Správaj sa vždy v duchu „Fair play“ !!!
- Sácať, strkať, udierať, držať a zvierat a faulovať zboku 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. Za teba však môže nastúpiť iný spoluhráč.

- Ak sa obranca dopustí akéhokoľvek úmyselného kontaktu na útočiacom hráčovi, pri jasnej gólovej príležitosti, predovšetkým pri strelbe, obranca bude vylúčený, 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 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.