

## INVAZIVNÍ PLÁŽOVÉ SPORTOVNÍ HRY



### Filozofie

Hlavní myšlenkou plážových sportovních her bylo aktivní využití volného času na pláži u moře => plnohodnotné využití volného času. Postupem času se tato idea změnila k atraktivnímu využití volného času na plážových kurtech nejen u moře.

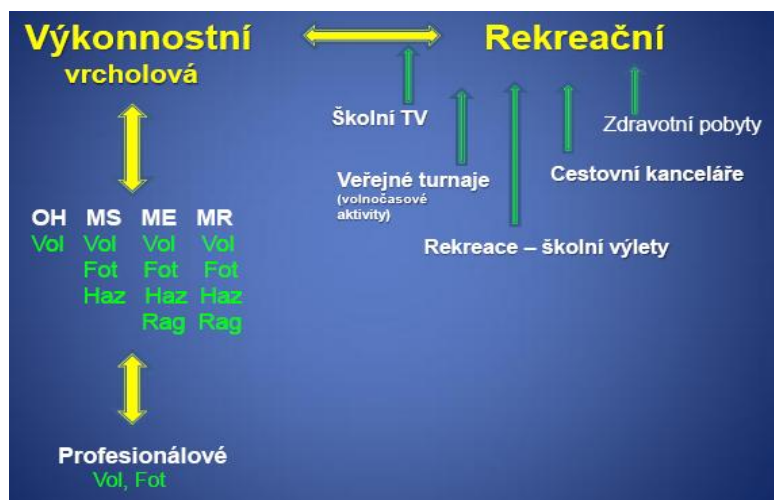
Vyznavači různých sportovních her se snažili o zjednodušení pravidel a využití modifikovaných pravidel v novém sportovním prostředí – písčité pláži – kurtu.

### Hlavní idea

Široká veřejnost a výkonnostní hráči v plážových sportovních hrách spatřují naplnění a uspokojení svých potřeb za pomoci:

- Relaxace – *Relaxation*
- Zábava – *Fun*
- Přátelé – *Friends*
- Prožitky, zážitky – *Experience*
- Zdraví – *Health*
- Kondice - *Condition*

V posledních letech se v některých plážových sportovních hrách (plážový volejbal a fotbal) objevují profesionálové, kteří hrají na profesionálních turnajích za peníze, které jsou další motivem pro provozování těchto pohybových aktivit.



Obrázek 1. Základní rozdíly mezi výkonnostním (vrcholovým) a rekreačním pojetím plážových sportovních her.

Plážové sportovní hry jsou i součástí sportovní přípravy ve sportovních hrách

- Kondiční – rychlost, síla, koordinace, vytrvalost (přípravné období, přechodné období)
- Výchovní – fair play, přátelství...
- Zdravotní – pohyb v písku (klouby, posturální svalstvo...), prevence úrazů (křížové vazy...)...
- Psychologická – relaxace, zábava, prožitky, zážitky...

### **Hlavní diference plážových sportovních her od sportovních her**

- Povrch – pláž - písek
- Hřiště – zmenšené
- Počet hráčů – menší
- Pravidla – jednodušší – modifikovaná
- Hrací čas – kratší (mimo volejbalu)
- Míč – speciální
- Koedukovaná družstva

### **Přednosti plážových sportovních her**

- Atraktivnost – akčnost
- Zdravotní efekty
- Komerzializace a popularizace
- Moderní pohybové aktivity
- Zvyšující se oblíbenost u mladší generace

### **Plážové sportovní hry**

Plážový volejbal, plážová házená, plážový fotbal, plážový basketbal, plážové ragby, plážový badminton, plážové freesbe, plážové ringo, plážový tenis, plážový sepaktakraw (nohejbal), plážové kabaddi (jako známá hra Hutututu), plážový woodball.

## PLÁŽOVÝ FOTBAL



Fotbal má na světě několik různých odlišných forem, tradiční „evropský“ fotbal na trávě, v hale futsal nebo na písku plážový fotbal. Právě hrací povrch velice mění strukturu hry, díky které se odlišuje plážový fotbal od běžného fotbalu. Hraje se na pláži, nebo na nějaké variantě písku.

**Plážový fotbal** = písek, rychlost a parádičky jako z PC hry, střely z otočky, z výskoku, ladné přihrávky vzduchem. Zatímco ve fotbalovém utkání na trávě uvidíte tyhle parádičky sporadicky, plážový fotbal je nabízí jednu za druhou. Sportu, který dá vyniknout hráčské technice, zatím kralují Brazilci, na lepší časy se ale blýská i v Česku. Plážový fotbal je odnoží tradičního evropského fotbalu, je proti němu však teprve v počátcích svého rozvoje. Má svůj historický základ z pláží v Brazílii a už přes 25 let je na světě jako sport oficiálně organizován a uznáván. Získal si nejen oblibu mnoha fanoušků, ale i bohaté sponzory a s podporou takových hvězd, jako je Eric Cantona, se postupně šíří po celém světě. Účast mezinárodně slavných hráčů jako třeba Francouze Erica Cantony, legendárních španělských útočníků Michela a Julia Salinase a brazilských hvězd jako Romario, Junior a Zico, pomáhala expandovat televizní pokrytí velkého počtu obecnstva ve více než 170 zemích na celém světě. To udělalo z plážového fotbalu jeden z nejrychleji rostoucích profesionálních sportů a převedlo ho do významnější skupiny sportů pro mezinárodní komerční příležitosti.

## **Historie plážového fotbalu**

### ***Vznik plážového fotbalu***

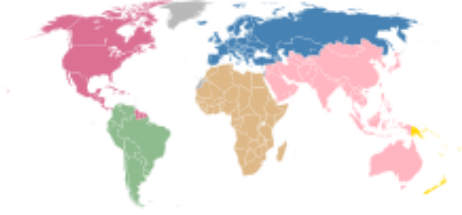
Začalo to na písčitých plážích Brazílie, přesněji na plážích v Lemu, ale nejspíš na slavné pláži Copacabana v Rio de Janeiro. Těžko říct kdy, asi už hodně dávno. A vlastně se první zápas dost dobře mohl odehrát také někde úplně jinde. Je jisté, že zrod tohoto sportu zůstane navždy tajemstvím. Začalo to prostě tehdy, když několik mladých mužů vzalo míč, postavilo si v jemném přímořském písku improvizované branky a odehrálo první zápas. Plážový fotbal byl hrán rekreačně po celém světě mnoho let a v mnoha odlišných formách. Od té doby urazil plážový fotbal, ve světě známý jako beachsoccer, hodně dlouhou cestu. Zatímco fotbal se hrál neformálně po mnoho let, na počátku plážového fotbalu, jako sportu, byl pokus o systematické utřídění pravidel pro hru. V roce 1992 byly vytvořeny pravidla hry zakladateli Beach Soccer Worldwide (BSWW) v Los Angeles, společností sestavenou pro vývoj sportu a zodpovědnou za většinu z jeho turnajů. To byl významný základ tomu, co nyní známe jako plážový fotbal a co vedlo k rychlému pěstování popularity sportu. V roce 1993 byla zorganizována první profesionální plážová soutěž na Miami Beach, účastnily se týmy ze Spojených států, Brazílie, Argentiny a Itálie. Tento kolotoč bedlivě roztáčí i střeží organizace BSWW. Této organizaci, která sídlí v Barceloně, se podařilo sjednotit všechny soutěže pod svou střechu a stala se mocným hybatelem plážového fotbalu. Několikrát se její zástupci sešli s mezinárodní fotbalovou federací FIFA, která novou podobu fotbalu uznala. BSWW zase na svých turnajích začala propagovat mezinárodní kampaň FIFA Fair Play.

### ***Vývoj plážového fotbalu***

V dubnu 1994 se konala první událost krytá sítí televizních přenosů, bylo to na pláži Copacabana Beach v Rio de Janeiro a toto město hostilo i první mistrovství světa v plážovém fotbale v roce 1995. Turnaj vyhrála reprezentace hostitelské země a Brazílie se tak stala historicky prvním vítězem mistrovství světa. Úspěch turnaje ukázal komerční zájem a pomohl vývojovým trendům na hřišti. Rostoucí poptávka po tomto sportu ve světě dala vzestup k Pro Beach Soccer Tour v roce 1996.

První Pro Beach Soccer Tour zahrnovala celkem 60 utkání ve dvou letech napříč Jižní Amerikou, Evropou, Asií a Spojenými státy, přitahující významnými jmény, jak na, tak i mimo hřiště. Zájem vyvolaný cestou po Evropě vedl k vytvoření evropské Pro Beach Soccer League v roce 1998, poskytující pevnou infrastrukturu, jež by zvýšila profesionalismus odvětví na všech úrovních. EPBSL, nyní známá jako Euro BS League, seskupila organizátory dohromady z celého kontinentu a uspokojila požadavky médií, sponzorů a fanoušků. Jen čtyři roky od jeho vytvoření byly vykonány první kroky pro vznik první legitimní celosvětové soutěžní struktury v plážovém fotbale s cílem sjednotit veškeré významnější Pro Beach Soccer turnaje na světě a prezentovat sport významnějším sponzorům, médiím a společnosti FIFA.

## Soutěže ve světě



### **Asociace a soutěže ve světě:**

- Asie: AFC – AFC Beach Soccer Championship
- Afrika: CAF – CAF Beach Soccer Championship
- Severní Amerika: CONCACAF – Championship
- Jižní Amerika: CONMEBOL – Championship
- Oceánie: OFC – OFC Beach Soccer Championship
- Evropa: UEFA – Euro Beach Soccer League | Euro Beach Soccer Cup

### **FIFA Beach Soccer World Cup**

Světový pohár FIFA v plážovém fotbale je soutěží organizovanou fotbalovou asociací FIFA pro národní mužstva. Soutěž byla původně organizována jako mistrovství světa v plážovém fotbale, první turnaj se konal roku 1995 v Riu de Janeiro v Brazílii. V roce 2005 se FIFA stala celosvětovou řídicí strukturou pro plážový fotbal a získala přímou kontrolu nad pořádáním MS.

### **BSWW Tour**

Je série událostí organizovaná ve světě za účelem podporovat rostoucí fenomén, kterým je plážový fotbal. Za posledních několik let, byly turnaje pořádány v zemích jako Polsko, JAR, Spojené arabské emiráty, Peru a Thajsko. Tour je příležitostí pro vytvářející se a existující národní týmy v plážovém fotbale ke konfrontaci s nejlepšími týmy na světě, zároveň také možností místních fanoušků vidět některé ze špičkových talentů na živo.

## Soutěže v Evropě

### **Evropský pohár v plážovém fotbale**

Je to každoroční evropský turnaj v plážovém fotbale, byl založen v roce 1998 jako European Pro Beach Soccer Cup.

### **Evropská liga v plážovém fotbale**

Dává možnost nejlepším národním mužstvům z celého kontinentu ke konfrontaci. Původně založená v roce 1998, získávala tato vzrušující kontinentální soutěž stále větší reputaci a získávala pozornost čím dál více zemí. Každý rok končí soutěž superfinálem v Marseille, kde se rozhodne o vítězi. Pět nejlepších mužstev z tohoto superfinále se kvalifikuje na mistrovství světa.

## Plážový fotbal v Česku

Historicky první oficiální mistrovství České republiky (MČR) v plážovém fotbale, zaštitěné Českomoravským fotbalovým svazem se konalo v Chebu 2006 na písčném hřišti Dřenickej plovárny u Jesenické přehrady. Turnaj vyhrála za účasti dvaadvaceti mužstev Česká futsalová reprezentace pod názvem ECO Investment Praha.



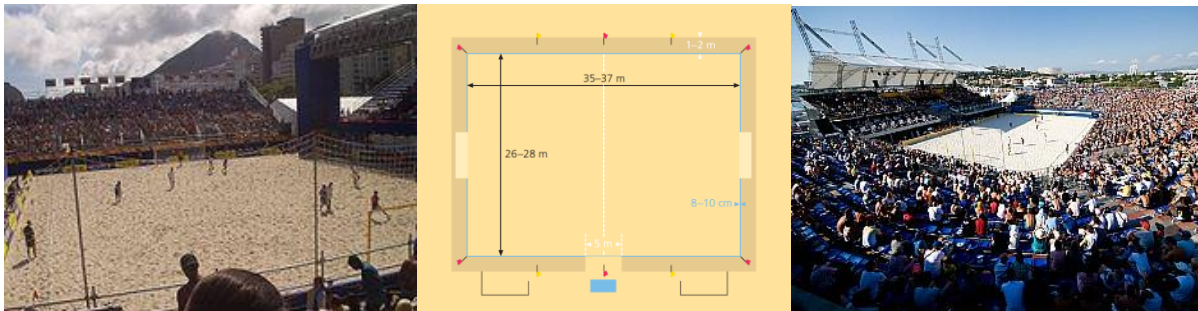
## Specifika pravidel hry (zkrácená verze)

Předpokládá se, že každý subjekt, který jedná v souladu s Asociací, bude považovat Pravidla hry za daná a bude se jimi řídit. Pravidla mohou být upravena, jedná-li se o zápasy žen, hráčů mladších 16 let, veteránů (nad 35 let) a hráčů s tělesným postižením.

Přípustné jsou některé či všechny z následujících modifikací (úprav):

- velikost hřiště
- velikost, hmotnost a použitý materiál míče
- šířka mezi tyčemi branky a výška břevna od země
- trvání jednotlivých částí hry
- počet hráčů

### Hřiště



### Povrch hřiště

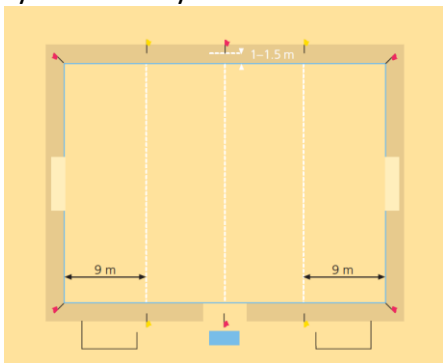
Povrch je složen z písku, je rovný, zbaven kamínků, mušlí a jiných předmětů, které by mohly způsobit zranění hráčů. Pro účely mezinárodních soutěží musí být písek jemný a alespoň 40 cm hluboký. Musí být prosíván tak dlouho, dokud není vhodný ke hře, nesmí být hrubý či obsahovat kamínky nebo jiné nebezpečné části, avšak ne tak jemný, aby způsoboval prašnost poraňující pokožku hráčů.

### Rozměry

Hřiště má obdélníkový tvar. „Touch line“ (dotyková, postranní čára) musí být delší než „Goal line“ (přední/zadní čára). Délka 35 - 37 m, šířka: 26 - 28 m.

### Vymezení hřiště

Hranice hřiště jsou označeny čarami, které patří k oblastem, jež ohraničí. Dvě delší hraniční čáry se nazývají „Touch lines“. Dvě kratší hraniční čáry se nazývají „Goal lines“, avšak mezi tyčemi branky čára není.



Všechny čáry (lajny) jsou 8 - 10 cm široké. Jsou zhotoveny z modré pásky, aby kontrastovaly s pískem. Páska musí být pružná a pevná, ale nesmí škodit chodidlům hráčů. Lajny musí být pevně ukotveny zvláštními svorkami k písku, a to v každém rohu, uprostřed postranních čar a za pomoci gumových kroužků k tyčím branky.

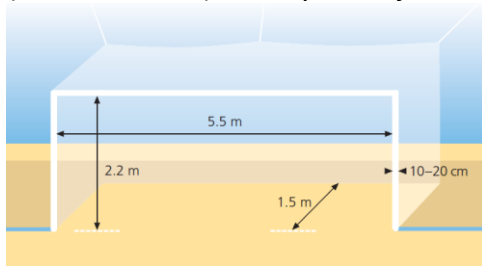
Hřiště je rozděleno na dvě poloviny pomyslnou dělicí čarou, která je označena dvěma červenými praporky umístěnými vně hřiště. Střed této pomyslné půlící čáry je přesně místo výkopu a určitých přímých volných kopů.

#### *Penaltové vápno (trestné území)*

Penaltové vápno je území mezi zadní čarou a pomyslnou vodorovnou čarou (penaltová čára), která je od zadní lajny vzdálená 9 metrů, a označena dvěma žlutými praporky umístěnými vně hřiště vedle postranních čar. Pomyslná „penaltová značka“ je umístěna uprostřed penaltové čáry, ve stejné vzdálenosti od obou tyčí branky.

#### *Branky*

Branky jsou umístěny uprostřed zadních čar. Skládají se ze dvou svislých tyčí umístěných ve stejné vzdálenosti od každého rohu a spojených svrchu vodorovným břevnem. Vzdálenost (měřeno uvnitř) mezi tyčkami je 5,5 m a vzdálenost od spodního okraje břevna k zemi 2,2 m.



#### *Míč*

Každý ví, jaké to je nakopnout klasický míč bosou nohou. Ale i na to plážový fotbal myslí. Míč je speciálně upravený, na povrchu měkčený (pohodlně ho zmáčknete palcem), takže kopy tolik nebolí. V letu si však míč, který má standardní fotbalové rozměry, zachovává razanci. Je kulatý, zhotoven z kůže či jiného vhodného materiálu, který je odolný proti odření, nárazu a vodě, má obvod ne méně než 68 cm a ne více než 70 cm, na začátku zápasu váží ne méně než 400 g a ne více než 440 g, má atmosférický tlak 0,4 - 0,6 atmosfér.

#### *Počet hráčů*

Zápas hrají dvě mužstva. Každé se skládá ne z více než 5 hráčů, přičemž jeden z nich je brankář. Proces střídání – náhradníci se mohou účastnit jakéhokoliv zápasu, který se koná podle pravidel oficiální soutěže na úrovni FIFA, Asociace a Konfederace. Maximální povolený počet hráčů, kteří mohou střídat, je 5. Počet střídání v průběhu zápasu je neomezený. Hráč, který byl vystřídán, se může opět vrátit na hřiště. Střídání lze uskutečnit kdykoliv, bez ohledu na to, zda je míč ve hře.

#### *Hrací doba*

Části hry – utkání trvá 3 x 12 minut. O časové záznamy se stará časoměřič, jehož povinnosti jsou uvedeny v pravidlech. Mezi jednotlivými částmi hry je 3-minutový interval.

Prodloužení – pokud je po normální hrací době stav nerozhodný, hraje se 3-minutové prodloužení. Pokud je stav nerozhodný i po prodloužení jsou nařízeny penalty s pomyslné penaltové značky.

## Specifika plážového fotbalu

### Fotbalové srdce jása

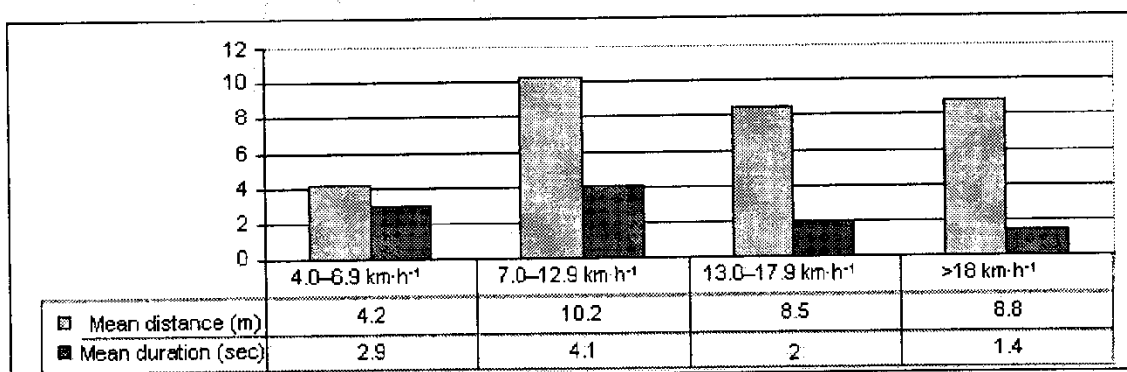
Plážový fotbal je velice útočná hra, není divu, tempo hry je mnohem rychlejší než v klasickém fotbalu. Míč létá od branky k brance, hlavně díky dlouhým výhozům brankářů, a na branku se střílí většinou po dvou třech přihrávkách. Zhlédnete kousky, které jste dosud viděli jen při utkáních na playstationu. Některé statistiky uvádějí, že na velkých turnajích bývá k vidění až 60 střel za jeden jediný zápas. V Gambrinus lize byste na to potřebovali snad celé jedno kolo. I to je jeden z důvodů, proč si fotbal na pláži získává nové a nové fanoušky. Přestup z trávy na písek ale není jednoduchý. Nohy se boří do písku a brzy začnete mít pocit, jako byste šlapali v bahně. Docela brzy se unavíte, i kvůli tomu, že namáháte trochu jiné svalové partie než při "klasice".

**Table 2. Absolute and relative values of heart rate for all the players (5) and matches (11 measurements for each participant): mean, standard deviation ( $\pm$ SD) and confidence interval (CI-95%) with respect to the time of participation (TP), as well as the temporal distribution in the different intensity zones.**

	Mean ( $\pm$ SD)	CI-95%	%TP
$HR_{mean}$ (bouts $\cdot$ min $^{-1}$ )	165 $\pm$ 20	155–175	
% $HR_{mean}$	86.5 $\pm$ 9.6	81.7–91.3	
$HR_{max}$ (bouts $\cdot$ min $^{-1}$ )	188 $\pm$ 6	185–191	
% $HR_{max}$	98.5 $\pm$ 2.2	97.4–99.6	
$HR_{min}$ (bouts $\cdot$ min $^{-1}$ )	121 $\pm$ 5	109–134	
% $HR_{min}$	63.5 $\pm$ 2.3	57.3–69.6	
<75% $HR_{max}$ (min:sec)	02:43 $\pm$ 04:40	00:24–05:02	18.8 %
76–84% $HR_{max}$ (min:sec)	01:02 $\pm$ 00:43	00:40–01:23	8.8 %
85–89% $HR_{max}$ (min:sec)	01:38 $\pm$ 01:07	01:05–02:12	12.1 %
>90% $HR_{max}$ (min:sec)	07:45 $\pm$ 04:34	05:28–10:01	59.3 %

Note.  $HR_{max}$  is the maximum heart rate,  $HR_{mean}$  is the mean heart rate and  $HR_{min}$  is the minimum heart rate. The relative values refer to the % of the  $HR_{max}$ .

Tabulka 2 zobrazuje fyziologické znaky spojené s průměrnými hodnotami získanými v soutěžních utkáních v plážovém fotbale, průměrnou srdeční frekvenci odpovídající 86.5%  $SF_{max}$ ; maximální hodnoty dosahující 98.5%  $SF_{max}$ . S ohledem na procentuální vyjádření času odpovídající jednotlivým zónám intenzity zatížení vyplývá, že >90%  $SF_{max}$  odpovídá nejvyššímu procentuálnímu vyjádření, zatímco nejnižší procentuální vyjádření času stráveného v jedné zóně odpovídá 76-84%  $SF_{max}$ .



**Figure 1. Mean distance and duration of efforts according to the speed categories.**

Obrázek 1 znázorňuje průměrnou vzdálenost a délku intenzity zatížení jednotlivých rychlostních kategorií v průběhu soutěžních utkání. Z obrázku jasně vyplývá, že nejdelší průměrné vzdálenosti a nejdelší průměrné délky bylo dosaženo v kategorii rychlostního běhu (7.0-12.9 km·h $^{-1}$ ).



Plážový fotbal už ale dávno myslí na tvrdé potírání agresivní hry, která se na rozdíl od velkého fotbalu objevuje spíše výjimečně. Stejně tak i zranění se hlavně díky písku a bosým nohám plážovým fotbalistům spíše vyhýbají. Neregulérnost jemného písku, jako hracího povrchu, vede k celkově odlišnému stylu hry, než jak ho známe u fotbalu, kde musí hráči improvizovat. Hřiště, mnohem menší než odpovídající předpisům fotbalového hřiště, dovoluje hráčům, aby skórovali takřka odkudkoli na písku. To vede k vysokému skóre v zápasech, s průměrem šedesáti pokusů o vstřelení branky na zápas, gólu v průměru každé tři až čtyři minuty, což znamená něco kolem jedenácti gólů za zápas. Zahajovací rozehrávka bývá také využívána ke střelbě. Každé rozehrání přímého kopu může znamenat ohrožení branky soupeře. Pokud hráči rozehrávají z autu či brankář výhozem, jedná se zpravidla o přihrávku do gólové šance. Jelikož písek neumožňuje kombinaci po zemi, jsou všechny přihrávky či střely směřovány do cílového prostoru vzduchem. Pokud je nutné rozehrát ze země, respektive z písku, staví si hráči míč na vyvýšené místo na ploše.



Zamezí tím nechtěnému odrazu míče do míst, kam ho nechtěli kopnout. Toto je pravidly povoleno. Jelikož se nedá kombinovat po zemi, využívá se v plážovém fotbale mnoha způsobů pro udržení míče ve vzduchu, dále jeho přihrávání a střelba bez dopadu na hrací plochu. Zvedání míče se provádí nejčastěji jeho podebráním a nadhozením tak, aby s ním byla možná další manipulace a nebyl v ohrožení odebrání soupeřem. Útočníci v okolí soupeřových branek tak většinou dostávají obtížně zpracovatelné přihrávky ze vzduchu. Snaží se je udržet nad zemí a díky svým žongléřským dovednostem se dostat do pozice pro střelbu. Tento způsob držení je špatně bránitelný, ale pokud se hráči nepodaří udržet míč ve vzduchu, je jeho možnost střelby zmařena a musí zvolit jinou variantu útoku, přičemž již nemá dostatek času obelstít obránce a je přinucen přihrát spoluhráči v jiné pozici. Ke střelbě je používáno mnoho způsobů kopu. Protože se hráči snaží nejčastěji míč trefit hned prvním dotekem, střílí volejem. Nejatraktivnějším způsobem vstřelení branky je kop nazvaný nůžky.



Málokdy se však hráčům podaří tímto kopem trefit míč prvním dotekem, proto ho používají po zpracování a následné přípravě pro kop. Většina branek umístěných v žebříčcích nejlepších gólů, je vstřelena tímto způsobem. Samozřejmě, že ne vždy mohou hráči střílet ze vzduchu. Střela po zemi nebývá příliš nebezpečná, kvůli své slabé razanci, ale může být, díky nepředvídatelným odrazům od písku, velmi zákeřná. V plážovém fotbale se příliš nedbá na taktiku hráčů a mužstev, spíše se soustředí na technické a ekvilibristické provedení. Samotná statistika vstřelených branek na zápas svědčí o větší útočné než obranné aktivitě. Všechny světové soutěže v plážovém fotbale se odehrávají v duchu fair-play. Obránci tedy nepoužívají k bránění žádných nesportovních praktik. Jistým způsobem jsou tak v bránění omezeni. V případě dobrého provedení střelby útočníkem, se mohou obránci pouze postavit míči do cesty. Plážový fotbal je brán především jako podívaná pro diváky, kteří mohou vidět atraktivnější formu fotbalu. Padá hodně branek, hráči se předhánějí v předvádění svého umění a bojují za vítězství. Renomé tohoto sportu v novém tisíciletí prudce stoupá. Objevují se stále noví a významnější sponzoři, sport láká na hřiště hvězdy světového fotbalu a stále větší počet fanoušků.

### ***Charakteristika vybraných herních činností a dovedností***

**Přihrávky** – přihrávání spoluhráčům po zemi (písku) ztrácí kvůli nepravidelnosti terénu smysl. Téměř žádná přihrávka po zemi nenajde svého adresáta. Pokud mají hráči štěstí a jejich přihrávky mají dostatečnou razanci, aby míč dorazil přibližně do místa určení, mohou se pokusit i o tuto kombinaci. Používá se opět nadhození míče a následně přihrávka vzduchem. Hráči na světové úrovni jsou schopni přihrávkami vzduchem překonat celou délku hřiště i soupeře. Při přihrávání si mohou hráči míč sami nadhodit. V případě, že přebírají přihrávku ze vzduchu, mohou hrát dále bez dopadu míče na zem s libovolným počtem doteků, který jim situace a jejich dovednosti dovolí. Časté jsou i kombinace vzduchem na jeden dotek. Přihrává se do volného prostoru, do kterého si nabíhá hráč. Nepřesná přihrávka může spoluhráčům velmi zkomplikovat další akce.

**Střelba** – Hráči používají ke vstřelení branky všech jim dostupných forem střelby. Převažuje střílení ze vzduchu po nadhození míče, nebo po jeho obdržení od spoluhráče vzduchem. Podle situace a polohy míče vůči střelci se volí způsob kopu. Jsou používány střely přímým nártem, volejem, patou a dalšími. Nejčastějším způsobem jsou tzv. nůžky. Střelba, při které se hráč odráží do vzduchu a trefuje míč volejem nad hlavou stříhavým pohybem obou dolních končetin. Využívá se i střelba po zemi, nepředvídatelný odraz míče dělá míč nechyatelným, ale nezaručuje jeho odraz do branky. Pro střílení z přímých kopů je typický kopeček z písku, na který si střelec míč postaví. Je tak výše a umožňuje střelu nártem, aniž by byla ohrožena dráha letu míče.

**Výkop** – zahájení hry na začátku poločasu, po vstřelení branky soupeřem nebo na začátku prodloužení. Provádí se z pomyslného bodu uprostřed půlící čáry. Nesmí z něj být vstřelena branka. Hráč provádějící výkop se nesmí po uvedení míče do pohybu dotknout míče podruhé, pokud se jej již nedotkl jiný hráč. Hráči nerozehrávajícího mužstva musí být na své polovině a vzdálení nejméně 5 metrů od míče. Rozehrává se na pokyn rozhodčího. Díky malé vzdálenosti k brance jsou hráči schopni po rozehrávce nadhozením ihned střílet.

**Rozehrání brankáře** – vhození míče brankářem je způsob obnovení hry poté, co míč po posledním doteku útočícího hráče překročil brankovou čáru mimo branku, nebo v brance pokud nebyl uznán gól. Vhozením brankářem nesmí být přímo skórován gól. Brankář musí vyhodit míč z pokutového území do 5 sekund. Nesmí jej od spoluhráčů obdržet dvakrát. Brankář se nesmí dotknout míče rukou či paží, je-li mu míč vrácen spoluhráčem dvakrát po sobě – včetně hry z autu a hry hlavou – aniž by byl tečován soupeřem. Pokud pošle spoluhráč brankáři míč poprvé, jeden z rozhodčích musí signalizovat první hru domů zvednutím paže nad hlavu. Jakýkoliv brankář, pokud toto pravidlo poruší, bude potrestán přímým volným kopem, který se provede z pomyslného místa uprostřed půlící čáry. Vyhození brankářem je ideální nenáročnou možností, jak dostat míč do vzduchu a dále do útočné kombinace. Brankář se touto rozehrávkou snaží nalézt spoluhráče v poli tak, aby mohli dále s míčem nakládat. Může použít jakýchkoliv forem vyhození míče do hry. Brankáři mohou vyčkat, až se jejich spoluhráči v rychlosti přemístí do prostoru soupeřovy branky a poté je svým vyhozením nalézt. Podle situace mohou pak hráči rovnou střílet, nebo pokračovat v kombinaci. Brankář nemůže skórovat vyhozením, ale může si míč nadhodit před sebe a nohou vystřelit. Délka hřiště to umožňuje.

**Rozehrání z autu** – je způsobem obnovení hry. Nesmí z něj být přímo skórován gól. Provádí se, pokud míč překročí celým objemem postranní čáru, z místa překročení. Může jej provádět kterýkoliv hráč v poli. Míč může být uveden do hry dvěma způsoby. Vhozením a vkopnutím. Vhazování je stejné jako u tradičního fotbalu tzn. hráč stojí čelem k hřišti, má část obou chodidel na/vně postranní čáry, použije obě ruce, vhodí míč nad a za hlavou. Dále hráč nesmí provést vhození autu poté, co kontroloval míč chodidly s náznakem vkopnutí autu. Při vkopnutí musí mít hráč chodidlo na zemi vně hřiště. Na rozehrání má hráč 5 sekund. Hráči bránícího mužstva musí být vzdáleni alespoň 5 metrů od místa, odkud bude kop proveden. Vkopnutí se příliš nepoužívá, vhození je jednodušší a dostává míč vzduchem na místo určení přesněji než vkopnutí. Pokud je hra z autu mířena přímo na branku a míč překročí zadní gólovou čáru, aniž by se dotkl hráče a míč vletí přímo do vlastní branky, mužstvu soupeře je uznán rohový kop. Pokud vletí míč přímo do branky soupeře, je uznáno vhození brankářem.

**Rohový kop** – je to způsob obnovení hry po přechodu míče za brankovou čáru po posledním doteku bránícího hráče. Rozehrávající hráč má pouze jeden dotek. Může rozehrát nahozením míče před branku, nebo obyčejným nakopnutím stejným směrem.

**Přímé volné kopy** – hráči nesmí vytvářet zed', přímý volný kop provede hráč, který byl faulován, pokud není vážně zraněn, míč musí být umístěn tam, odkud se kop provádí, a hráč provádějící kop se nesmí dotknout míče dvakrát po sobě, aniž by byl tečován jiným hráčem. Pokud je vstřelen vlastní gól z přímého volného kopu, mužstvo soupeře provede rohový kop. Pokud je vstřelen míč přímo do branky soupeře, je uznán gól. Každý hráč - kromě hráče provádějícího kop a soupeřova brankáře – musí být: ve vzdálenosti alespoň 5 metrů od míče, dokud není uveden do hry, za míčem nebo stranou od něj.

**Penaltový kop** – je umístěn na pomyslné penaltové značce uprostřed pomyslné penaltové čáry, 9 m od středu branky. Je zahráván hráčem, který byl faulován, pokud nebyl vážně zraněn – v takovém případě provede kop náhradník.

### ***Stručná metodika zdokonalování herních činností s míčem***

V plážovém fotbale jsou kladeny jiné nároky na hráče, mění se taktická, technická i kondiční stránka herního výkonu. "Je to sice hodně fyzicky náročné, ale je to velká zábava", plážový fotbal se hraje hlavně vzduchem „dejte míč na zem a přihrajte si“! Podobný pokyn zaznívá často z laviček při fotbalových utkáních. „Hlavně hrajte vzduchem“! Bude zase křičet trenér při plážovém fotbale. Přihrávat si na písku po zemi je sebevražda. Jedna přihrávka a míč často končí někde jinde, než má.

#### ***Přihrávka***

Přihrávky po zemi nejsou na písku tak efektivní jako na trávě. Míč neustále mění směr, špatně se odhaduje načasování přihrávky a samotné vedení míče po písku je katastrofou. Proto hrají zkušení hráči převážně vzduchem. I profesionálním fotbalistům trvá dobré dva týdny, než si zvyknou na specifika povrchu hřiště. Cvičení zahájíme jednoduchým přihráváním po zemi ve dvojicích, hráči míč zpracují a poté přihrávají spoluhráči. Při tomto cvičení je důležité vypracovat u hráčů návyk na nepravidelnost terénu. Přihrávky jim budou odskakovat a možná i dělat problémy. Pokud toto cvičení zvládnou, je možné zkoušet přihrávání prvním dotekem. Abychom se mohli posunout dále k přihrávkám vzduchem, musí se hráči naučit míč zvednout, neboli ho dostat do vzduchu. Nejčastěji používaným prostředkem pro zvednutí míče je nadhození. Hráč míč podebere, což je díky písku možné a nártem si jej nadhodí před tělo. Až toto zvládnou všichni hráči, začneme s nácvičením přihrávek vzduchem. Hráči si přihrávají ve dvojicích. Nadhodí si míč, ještě ze vzduchu jej přihrávají spoluhráči, ten míč zpracuje na zem, znova si jej nadhodí a přihrává. Po zvládnutí zařadíme přihrávky vzduchem bez dopadu míče na zem. To je možné, pokud hráči zvládnou zpracování tak, aby míč udrželi ve vzduchu. Zpracování můžeme provádět třemi nejčastějšími způsoby, chodidlem, stehnem, nebo hrudníkem. Všechna cvičení provádíme na různé vzdálenosti, podle úrovně dovedností hráčů tak, aby tato cvičení nebyla příliš náročná a hráči je zvládali. Přihrát si po zemi nebo zkoušet udělat kličku nejde. V písku se prostě rychle nehnete. Hraje se na jeden dva doteky, a pak musíte zakončit. A je to vidět hned při rozehrávce. Jeden hráč míč nadzvedne a druhý z první pálí. Je to střela z poloviny hřiště, přesto nebezpečně ohrozí branku.

#### ***Střelba***

První cvičení simuluje zahrávání přímého kopu. Míč je položený na písku v libovolné vzdálenosti od branky. Hráč střílí přímým nártem. Další cvičení již budou vykonávána ve vzduchu. Hráč si míč nadhodí a střílí střídavě různými způsoby, jako jsou střely nártem a volej. Poté zařadíme střelbu po přihrávce vzduchem, prvně se zpracováním a udržením míče ve vzduchu a následnou střelbou, poté hned prvním dotekem. Zde se objevují i jiné varianty zakončení, hlavou a nůžky. Střílí se z výskoků, z otočky, z boku, nůžky stříhají hráči jako na běžícím pásu. Díky změnám směru, za něž může nerovný povrch pláže, lze vstřelit gól klidně i z velké vzdálenosti. Střílet z první, o to tady jde. K vidění jsou pěkné akce a góly. Často hráči střílí přes hlavu nebo v jiných akrobatických pozicích. Pád na písek tolik nebolí.

#### ***Útočné kombinace***

Při těchto kombinacích využijeme již naučené dovednosti z předchozích cvičení. Kombinaci může zahajovat brankář svým vyhozením, nebo hráči standardní rozehrávkou. Nácvičením je velmi variabilní vzhledem k vzdálenostem hráčů, počtem a způsobem přihrávek, způsobem zakončení a dalších taktických prvků. V utkáních špičkové úrovně uvidíte dokonale

secvičenou souhru vzduchem přes několik hráčů, a i když nepadne gól, fotbalové srdce jásá. Nejde ale o to, aby obránci překopávali zálohu v naději, že vepředu s tím někdo něco udělá.

### ***Využití v přípravě hráčů fotbalu***

#### ***Messi věří tréninku na pláži***



Fotbalové hvězdy, stejně jako mnoho dalších sportovců a sportovkyň využívají výhod na pláži v kondiční přípravě. Jak uvádí odborníci, plážový písek je ideální povrch pro posílení kloubů při zotavení se po zranění díky nestabilitě a nerovnosti. Argentinský fotbalista se na písku zaměřil na kombinaci kontinuálního běhu, odrazy, cvičení se změnou směru, pohyb a ovládnutí míče.

## PLÁŽOVÁ HÁZENÁ



### Historie plážové házené

První zmínka o plážové házené je z roku 1992 kde na malém ostrově „Isola di Ponza“ na jihu Itálie proběhla v červnu první oficiální ukázka. Gianni Buttarelli and Franco Schiano byli prvními, kdo začal myšlenku plážové házené podporovat z důvodu nedostatku krytých hal na malých ostrovech. První turnaj na světě se uskutečnil v červenci 1992 na pláži San Antonio v Ponze. Ke konci roku 1992 vznikla první komise “Comitato Organizzatore Handball Beach (COHB)” v Itálii, která byla první organizací na světě, která se zabývala plážovou házenou. Mezinárodní italský rozhodčí Giampiero Masi měl na starosti sestavení pravidel plážové házené. Giampiero Masi se stal později předsedou komise plážové házené v mezinárodní házenkářské federaci (IHF). První mezinárodní turnaj v plážové házené byl v Římě v roce 1993. Zúčastnily se ho týmy z Alžírsko, Taiwanu, Ruska, Itálie a Německa.





Obrázek 1. Z prvního turnaje plážové házené v Římě 1993

První kontinentální mistrovství v plážové házené se uskutečnilo v americkém světadíle počátkem roku 1998. Na pláži Copacabana v Rio de Janeiru v Brazílii. Zúčastnilo se ho šest mužských národních družstev v konečném pořadí: 1.Brazílie, 2.Kuba, 3.Argentina, 4.USA, 5.Uruguay, 6.Kanada.

V roce 1998 se uskutečnil první otevřený turnaj (klubová i reprezentační družstva) pod patronací evropské házenkářské federace (EHF) v Portugalsku. Mezinárodní asociace neolympijských sportů zařadila plážovou házenou do programu svých světových her, které proběhly v roce 2001 v Japonsku.

První oficiální mistrovství světa v plážové házené se konalo v roce 2004 v El Gouna (Egypt). V soutěži žen obsadila prvních pět míst reprezentační družstva z Evropy, dále následovala Brazílie, Japonsko a Hong Kong. V kategorii mužů, se prvním mistrem světa stal Egypt před čtyřmi státy z Evropy, Bahrajnem, Ománem a Brazílií.

V roce 2006 bylo druhé MS v Rio de Janeiru na pláži Copacabana. Zúčastnilo se ho 10 reprezentačních družstev v kategorii mužů a žen. Finálové utkání žen rozhodovala česká dvojice rozhodčích Opava a Válek. Na finále žen (Brazílie vers. Německo) se bylo podívat 8 000 diváků.

V roce 2008 bylo MS ve Španělsku v Cadizu. Na tomto mistrovství bylo mezi IHF a kontinentálními federacemi, že mistrovství světa v plážové házené se uskuteční v sudých letech a kontinentální mistrovství se budou konat jako kvalifikace před MS. Na MS v Cadizu byla poprvé provedena statistika z utkání.

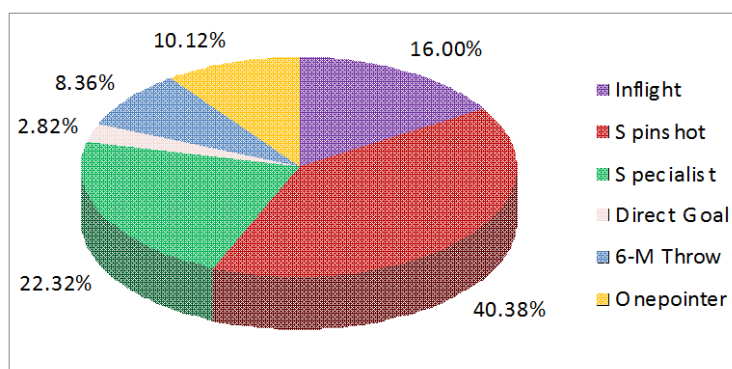
V roce 2010 bylo MS v Turecku a Antalyi, kde se poprvé zúčastnili hráči z Austrálie a Nového Zélandu.

Plážová házená je oficiálně zařazena do programu „Asijských plážových her“ (Asian Beach Games), které se pořádají od roku 2008 každé dva roky, společně s plážovým fotbalem, volejbalem, kabaddim, woodbalem a sepaktrakawem.

## ITEMS

Team A				Team B			
Item	1st	2nd	Sh. Out	Item	1st	2nd	Sh. Out
<b>Attacks</b>				<b>Attacks</b>			
FAB				FAB			
SET				SET			
Σ				Σ			
<b>Offense</b>				<b>Offense</b>			
IIF				IIF			
SPS				SPS			
SPE				SPE			
DIG				DIG			
OSG				OSG			
6M				6M			
OHP				OHP			
Σ				Σ			
<b>Defense</b>				<b>Defense</b>			
BLO				BLO			
GKS				GKS			
IIC				IIC			
<b>Unforced Errors</b>				<b>Unforced Errors</b>			
TUR				TUR			
TEC				TEC			
MIS				MIS			
Σ				Σ			
<b>Shot Position</b>				<b>Shot Position</b>			
L				L			

Obrázek 2. Záznamový arch pro statistické zpracování herního výkonu v plážové hánené



Vysvětlivky: *goly ve výskoku*, *goly po otočce*, *speciální goly (z kotoulu, za zády, brankářem v útoku)*, *přímý gól (brankářem z brankoviště)*, *penalta z hranice 6m*, *jednobodový gól (klasický jako v hánené)*

Obrázek 3. Ukázka z výsledků ze statistiky herního výkonu (střelených gólů) v utkání plážové hánené (MS 2010, Turecko)

## Vývoj plážové házené v České republice

První česká družstva se seznámila s plážovou házenou v přímořských letoviscích v Itálii, kde se plážová házená hrála ve večerních hodinách. V České republice byl první turnaj v plážové házené uspořádán v létě 1997 hráči z házenkářského klubu z Králova Pole Brno. V červnu 1998 se uskutečnilo první otevřené mistrovství České republiky. Od roku 1996 (plážová házená se v tomto roce dostala do statutů evropské a mezinárodní házenkářské federace), se organizují vrcholové soutěže reprezentačních družstev.

Od roku 2000 probíhají střídavě turnaje (některé i s mezinárodní účastí) v České republice v měsících červen – srpen v Plzni, Praze, Bělé pod Bezdězem, Brně, Novém Jičíně, Ústí nad Labem i pro širokou veřejnost. V každém turnaji je za umístění v turnaji přidělený počet bodů a nejlepší týmy se mohou zúčastnit turnaje mistrovství republiky. Turnaje jsou pro muže, ženy i smíšená družstva.

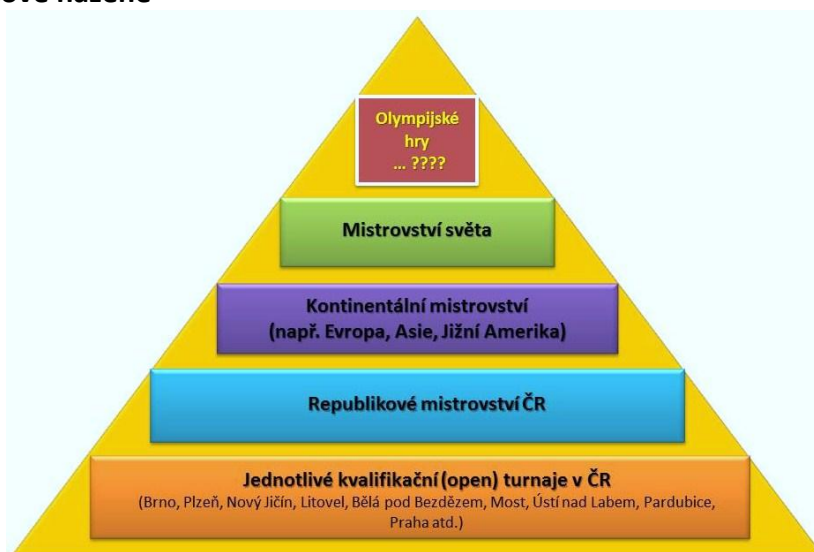
## Filozofie plážové házené

„Fair play“ je nejdůležitějším principem filozofie plážové házené a je založena na základních faktorech:

- 1) Respektování zdraví a psychiky hráčů (prostor pro kreativitu a atraktivitu, prostor pro rozvoj - nové kreativní nápady, pozitivní emocionalita a prožívání vlastního utkání).
- 2) Souvislý a rychlý průběh vlastní hry s minimálním počtem faulů a přerušení

Plážová házená je specifická rychlými změnami držení míče a minimálním kontaktem s bránícími hráči. Zábava, skákání pro míč do písku nebo zábavné a zajímavé střelecké pokusy jsou cennější než vyhrát za každou cenu. Neustálá hra v početní nerovnováze v hracím poli (4:3) způsobuje častější změny ve skóre a větší možnosti kreativity při střelbě (piruety, otočky, kotouly, střelba za zády atd.), což je podpořeno i vyšším bodovým ohodnocením při vstřelení gólu. Velmi pozitivně se v tomto případě jeví i fakt, že každý poločas se počítá zvlášť a tento fakt často uvolňuje další atmosféru vlastního utkání. Vlastní hra má minimum přerušení k čemu napomáhá i rychlé rozehrání gólu (přímo z brankoviště).

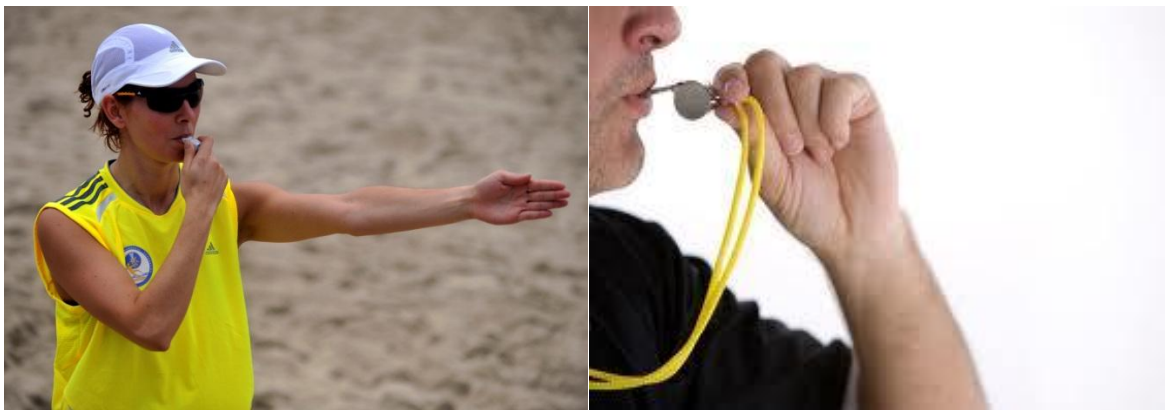
## Soutěže v plážové házené



Obrázek 4. Přehled vrcholových akcí v plážové házené

Mimo Olympijských her jsou uskutečňovány všechny vrcholné mistrovství v plážové hánené. V České republice není žádná celoroční soutěž v plážové hánené, pouze se v měsíci červnu a červenci uskutečňují open turnaje, ze kterých je možné se kvalifikovat na Mistrovství ČR. Do těchto turnajů se může přihlásit jakékoliv družstvo i bez příslušnosti k jakémukoliv oddílu nebo Českému svazu hánené. Od kontinentálního mistrovství se zúčastňují vrcholných akcí reprezentační družstva. V Evropě probíhá oficiální mezinárodní systém open turnajů pod názvem „European Beach Handball Tour“, který zaštiťuje Evropská hánenkářská federace. Kdo chce být v tomto systému, musí splňovat předepsaná kritéria ([http://www.eurohandball-beachtour.com/PortalData/1/Resources/documents/Regulations\\_11\\_-\\_Internet.pdf](http://www.eurohandball-beachtour.com/PortalData/1/Resources/documents/Regulations_11_-_Internet.pdf)).

### Pravidla plážové hánené



Obrázek 5. Rozhodčí plážové hánené

#### Video s ukázkami z plážové hánené:

[http://www.eurohandball-beachtour.com/desktopdefault.aspx/tabid-70/21\\_read-36/](http://www.eurohandball-beachtour.com/desktopdefault.aspx/tabid-70/21_read-36/)

<http://www.youtube.com/watch?v=2ITTuRUrQw&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=NZ80xNz2t3E&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=ABFvCWLhaMU&feature=related>

#### Video - shot out („rozstřel“):

<http://www.youtube.com/watch?v=3hSRoHfwMvY&feature=related>

#### Oficiální pravidla plážové hánené

Zkrácená verze:

[http://www.eurohandball-](http://www.eurohandball-beachtour.com//PortalData/1/Resources//documents/Turner BH Short Rule Version 221)

[beachtour.com//PortalData/1/Resources//documents/Turner BH Short Rule Version 221](http://www.eurohandball-beachtour.com//PortalData/1/Resources//documents/Turner BH Short Rule Version 221)  
[210.pdf](http://www.eurohandball-beachtour.com//PortalData/1/Resources//documents/Turner BH Short Rule Version 221)

Plná verze:

[http://www.handball.net.nz/cms/images/stories/pdfs/10\\_-\\_Beach\\_Handball\\_Regeln.pdf](http://www.handball.net.nz/cms/images/stories/pdfs/10_-_Beach_Handball_Regeln.pdf)

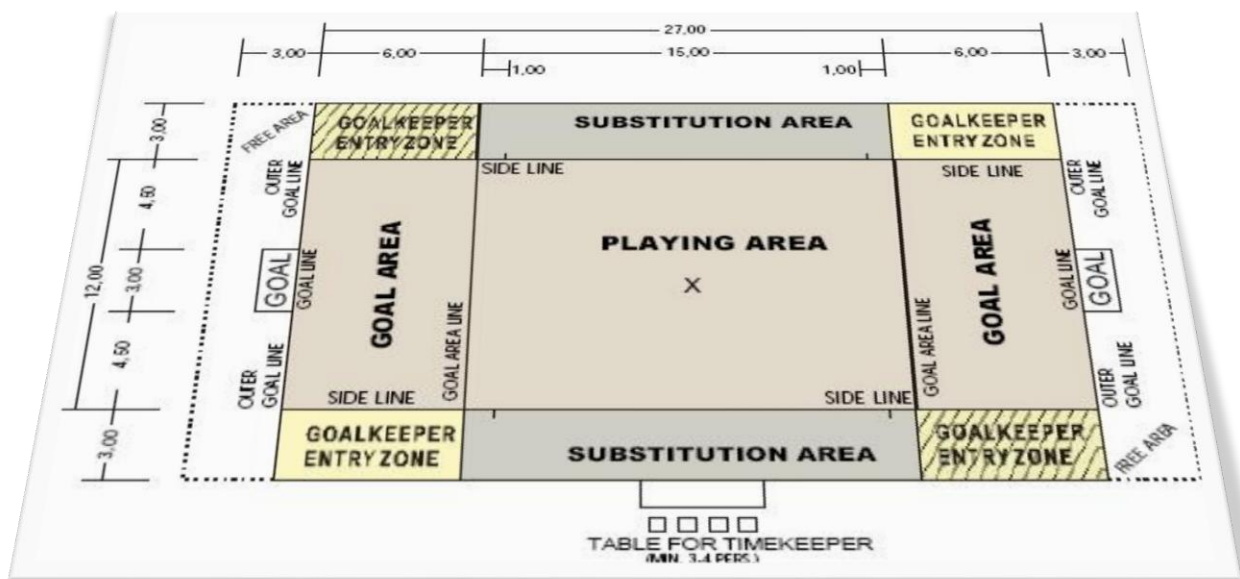
Převzato z beachhandball.cz (<http://www.beach.cz/handball/index.php?a=pravidla>).

Výtažek z oficiálních IHF pravidel plážové hánené:

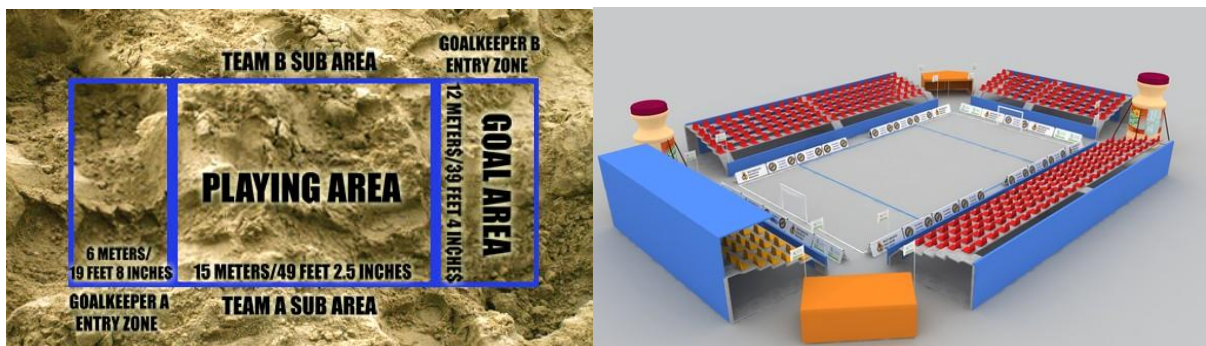
## Hrací plocha

Hraje se na hřišti obdélníkového rozměru. Hřiště je dlouhé 27m a široké 12m. Hřiště musí být obsahovat minimálně 40cm písku. Po všech stranách hřiště je tři metrová bezpečnostní zóna. Samotná hrací zóna je dlouhá 15m a široká 12m. Na každé straně se pak nachází jedno brankoviště, které má délku 6m. Na každé straně se nachází ještě branka, ta je vysoká 2m a široká 3m.

Hráči mohou střídat pouze v prostoru určeném na střídání. Hráč může vstoupit a odejít ze hřiště po své straně hrací zóny a nově může opustit hřiště i po své straně u soupeřova brankoviště. Brankář může vstoupit do hřiště pouze po straně svého brankoviště a ze hřiště může odejít po své straně celého zbytku hřiště včetně soupeřova brankoviště.



Obrázek 6. Hrací hřiště na plážovou házenou



Obrázek 7. Zjednodušený náčrt hřiště plážové házené

Obrázek 8. Model stadionu na plážovou házenou Evropské házenkářské federace



## Družstvo

- Družstvo se skládá z **8 hráčů**. Na začátku utkání musí být **přítomno** nejméně **6 hráčů** družstva. Pokud počet hráčů jednoho družstva klesne během hry **pod 4, hra končí, toto družstvo prohrává**.
- Na hrací ploše smí být z každého družstva současně **3 hráči a jeden brankář**. Ostatní střídající hráči musí být ve vlastním prostoru pro střídání a **sedět**.
- Chybné střídání je trestáno vyloučením chybného hráče. Je-li kvůli chybnému střídání přerušena hra, je proti chybnému družstvu nařízen volný hod popř. 6 m hod, když přerušením hry byla zmařena jasná branková příležitost družstva, které se neprovinilo.
- Dojde-li k chybnému střídání v době přerušování hry, utkání pokračuje hodem odpovídajícím herní situaci.
- Všichni hráči musí hrát **neobuti**. Nošení ponožek a sportovních bandáží je povoleno.



## Brankář

- Brankář musí být viditelně (jinou barvou trička) **odlišen** od svých spoluhráčů.
- Každý tým může mít během hry maximálně dva hráče označené jako brankáře.
- Pokud brankář nemá míč pod kontrolou, smí opustit brankoviště a hrát jako hráč v poli.
- Jestliže brankář vstřelí branku jako hráč v poli, jeho družstvo získá bod navíc (2body).
- Jestliže brankář vstřelí při "penaltovém rozstřelu" branku přímým hodem z vlastního brankoviště, je tato branka oceněna bodem navíc (2body).
- Po každé vstřelené brance utkání pokračuje vyhazováním brankáře z jeho brankoviště.
- Střídání brankářů: Brankář smí vstoupit na hrací plochu pouze přes postranní čáru vlastního brankoviště na straně prostoru pro střídání svého družstva. Brankář smí opustit hrací plochu pouze přes postranní čáru na straně prostoru pro střídání svého družstva a to mezi čarou soupeřova brankoviště a vlastní autovou brankovou čarou.

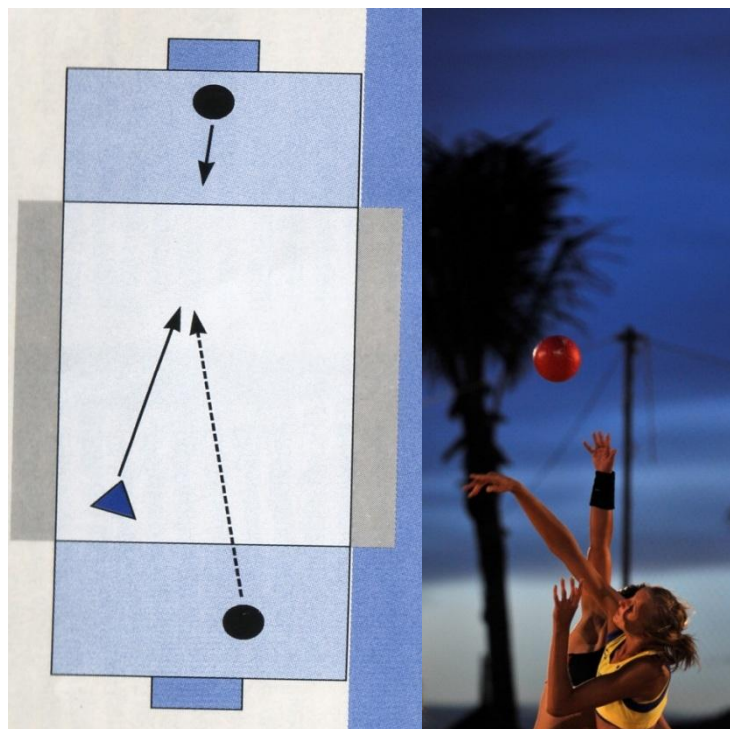


## Hrací doba

- Zápas se skládá ze **dvou poločasů, jejichž výsledky jsou počítány odděleně. Každý poločas trvá 10 minut** a mezi nimi je přestávka 3 minuty.
- Oba poločasy začínají hodem rozhodčího. O výběru strany rozhoduje na začátku utkání los. Druhé družstvo si vybere stranu, na které bude mít prostor pro střídání. Po přestávce si družstva vymění pouze strany, prostory pro střídání se nemění.
- Každé družstvo má právo požadovat v každém poločase o **jeden time-out v délce jedné minuty**.
- V případě nerozhodného výsledku poločasu se prodlužuje a vyhrává družstvo, které vstřelí **branku jako první** (zlatý gól). Prodloužení začíná hodem rozhodčího. Vítěz poločasu obdrží bod.
- Pokud oba poločasy hry vyhraje stejné družstvo, vyhrává 2 : 0.
- Pokud každé družstvo vyhraje jeden poločas, je stav zápasu nerozhodný. Vítěze utkání určí **“penaltový rozstřel”**

## Penaltový rozstřel

- Každé družstvo nominuje **5 hráčů**, kteří se ve střelbě střídají s hráči druhého družstva. Pokud má střílet brankář, musí ho v brance nahradit jiný hráč. Vyhrává družstvo, které má po pěti pokusech více bodů.
- Před začátkem “penaltového rozstřelu” provede rozhodčí losování, které určí strany a začínající družstvo.
- Na začátku jednotlivých pokusů **musí stát oba brankáři na své brankové čáře, střílející hráč musí jednou nohou stát na průsečíku postranní čáry a čáry vlastního brankoviště. Po zapískání rozhodčího hráč přihráje míč svému brankáři. Jakmile míč opustí ruku hráče, mohou oba brankáři opustit své výchozí postavení.**
- Přihrávající brankář **nesmí** opustit brankoviště a musí míč do 3 sekund buď přihrát spoluhráči, který mezitím běží směrem na soupeřovu branku, anebo jej hodit přímo na soupeřovu branku. Hráč v poli musí přihrávku chytit a pokusit se dosáhnout branky v souladu s pravidly.
- Během celé akce se míč **nesmí** dotknout země (resp. písku).
- Dopustí-li se přihrávající brankář nebo útočící hráč porušení pravidel nebo se míč během akce dotkne písku, je pokus ukončen jako neúspěšný.
- Opustí-li bránící brankář své brankoviště, smí se do něj bez míče kdykoli vrátit.
- Jestliže při “penaltovém rozstřelu” bránící brankář **poruší pravidla** při zákroku na protihráče, musí být nařízen **6 m hod**. Pokud z tohoto hodu padne branka, je oceněna bodem navíc (**2 body**).
- Je-li výsledek první série nerozhodný, pokračuje se dál. Znovu je nominována pětice hráčů. Družstva si vymění strany a pořadí střelby. Utkání je v této popř. další sérii rozhodnuto, pokud některé družstvo při stejném počtu pokusů vede.
- Pokud počet hráčů družstva klesne pod 5, má toto družstvo při “penaltovém rozstřelu” méně pokusů, protože žádný hráč nesmí střílet v jedné sérii dvakrát.
- Během “penaltového rozstřelu” musí všichni ostatní hráči, kteří se neúčastní daného pokusu, zůstat ve svém prostoru pro střídání.



**Obrázek 9. Ukázka správného provedení penaltového rozstřelu (Shot out)**

### **Brankoviště**

- Je dovoleno hrát s míčem, který se kutálí nebo leží v brankovišti. Hráč v poli však nesmí do brankoviště vstoupit, ani se ho dotknout (volný hod).

### **Hra s míčem**

Je dovoleno:

- jedno klepnutí míče o zem (resp. písek) jednou nebo oběma rukama;
- opakované klepnutí míčem (dribling) nebo kutálení míče jednou rukou;
- pokud hráč drží míč jednou nebo oběma rukama musí ho po 3 krocích nebo do 3 sekund odehrát nebo použít jedno z předchozích dvou dovolených pravidel.



## Dosažení gólu

- Když míč přejde **celým objemem** za brankovou čáru, je dosaženo branky a střílejší družstvo obdrží bod.
- Atraktivní herní situace, ze kterých je dosaženo branky, jsou ohodnoceny **1 bodem navíc (2 body)**.
- Bod navíc je přiznán v následujících situacích:
- hráč v letu přijímá i střílí míč a dosáhne branky ("**amerika**" – platí ve hře i penaltových rozstřelech);
- hráč **dokončí 360° otočku ve výskoku** a dosáhne branky (platí ve hře i penaltových rozstřelech);
- branky je dosaženo ze **6 m hodu** (platí ve hře i penaltových rozstřelech);
- branku vstřelí **brankář z hracího pole** (neplatí při penaltovém rozstřelu);
- dosáhne-li při penaltovém rozstřelu branky **brankář přímým hodem z vlastního brankoviště**.
- Jestliže hráč vstřelí míč do vlastní branky, bod se připíše soupeři.
- Po každé vstřelené brance hra pokračuje vzhazováním z brankoviště.
- Pokud obě družstva vyhrají jeden poločas, určí vítěze utkání "penaltový rozstřel".





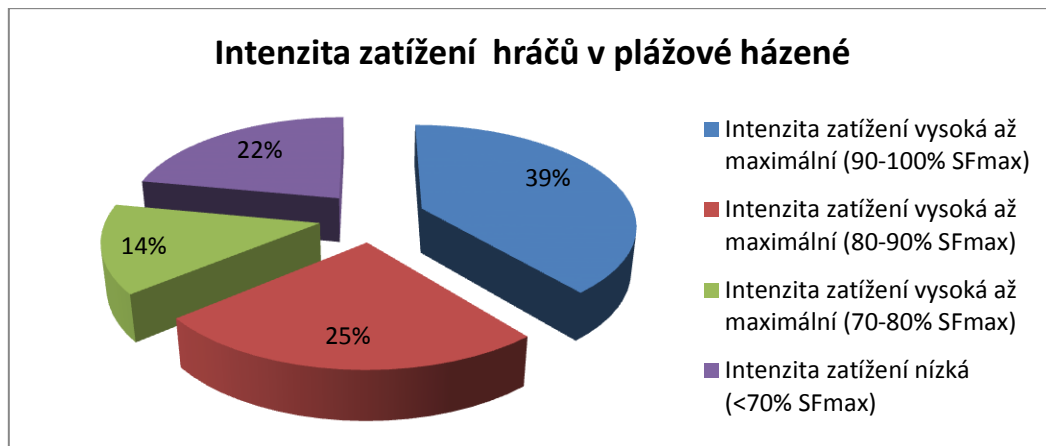
### Fauly a nesportovní chování

- V rámci fair play, letní pohody a atraktivnosti plážové házené by se hráči měli ve hře vyvarovat kontaktů s protihráčem.
- Účelem obrany je tedy hlavně blokovat míč a ne hráče.
- Kontakt obránce s útočníkem bude v závislosti na rozhodnutí rozhodčích posuzován jako faul (útočný nebo obranný).

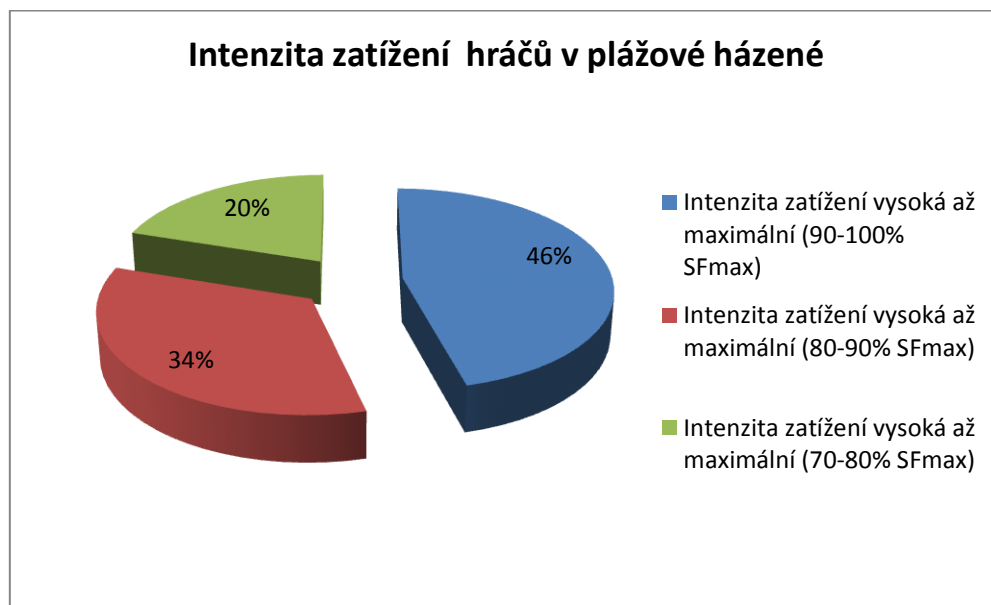
### Tresty

- Nesportovní chování nebo porušení pravidel, která spadají do IHF pravidel nebo doplňujících pravidel turnaje musí být potrestána vyloučením.
- Vyloučený hráč smí opět vstoupit na hrací plochu nebo být vystřídán až poté, co došlo ke **změně držení míče** mezi družstvy.
- Druhé vyloučení téhož hráče znamená **diskvalifikaci**.
- Diskvalifikovaný hráč může být vystřídán až poté, co dojde ke **změně držení míče mezi družstvy**.

## Intenzita zatížení hráčů v plážové hánené



Obrázek 10. Procentuální zastoupení intenzity zatížení v turnaji plážové hánené mužů (Chadimová, 2010).



Obrázek 11. Procentuální zastoupení intenzity zatížení v turnaji plážové hánené mužů (Sedláček, 2011).

## Příklady jednoduchých cvičení pro nácvič základních dovedností v plážové hánené

**Přihrávky ve výskoku**

**Přihrávka ve výskoku za zády**

**Přihrávka po kotoulu vpřed**

**Přihrávka po otočce o 360°**

**Střelba ve výskoku za dva body po přihrávce**

**Střelba z kotoulu**

**Střelba z otočky**

**Rozstřel (shot out)**

**Vlastní hra začátečníků**



## PLÁŽOVÉ RAGBY

- A) Plážové ragby - mix touch
- B) Plážové ragby - kontaktní/tackle rugby

Od roku 2002 se v České republice pořádají otevřené turnaje v plážovém ragby (muži, ženy, mixy).

Video pravidla plážového ragby:

<http://www.youtube.com/watch?v=pRSfnPISjJI>

Pravidla - kontaktní/tackle rugby:



### Hrací plocha

Hrací plocha musí mít tyto rozměry: délka: 31 m, včetně brankoviště (3 m každý) Šířka: 25 metrů.



### Družstvo a další pravidla

- Týmy jsou tvořeny 5ti hráči v poli, 5ti náhradníky s možností střídat v průběhu utkání, aniž by bylo nutné požádat o povolení rozhodčího, ale pouze v přerušené hře. Hráč může naskočit z lavičky 1 metr od středu hřiště, odejít však kdekoliv. Pokud rozhodčí zjistí, že tým má více než 5 hráčů na hřišti, může anulovat jakoukoliv akci, která proběhla v mezidobí, pokud soupeř tým získali výhodu (Ex 1: pětka a bránící družstvo má 6 hráčů na hřišti: skóre zůstává. Ex. 2: pětka a útočící tým má 6 hráčů na hřišti: Položení se ruší).  
Trest: žlutá karta (2 minuty).





- Pouze kapitán může diskutovat s rozhodčím a požádat ho o vysvětlení nebo upozornit na závažné porušení pravidel, jako třeba 6 hráčů na hřišti.
- Položení je za jeden bod a neexistují žádné kopy po položení.
- Míče použité při hře jsou velikosti 4.
- Není dovoleno kopat. Auty a mlýny jsou odstraněny, hra je restartována volným kopem.
- Když je hráč nesoucí míč chycen soupeřem, musí uvolnit míč do 2 vteřin od zastavení jeho postupu. Pokud toto pravidlo není dodrženo, jeho tým ztrácí držení míče.
- Po bodování, bude míč rozehrán ze středu pole týmem, který body obdržel. Rychle, pouze jestliže byl míč z brankoviště dopraven na pomyslnou středovou čáru bez přihrávky dopředu, v opačném případě se musí počkat na soupeře.
- Vzdálenost bránících hráčů od míče při rozehrání volného kopu útočící stranou musí být 5 metrů. Pokud tato vzdálenost není dodržena, bude rozhodčí připisovat další 5ti-metrový trest v neprospěch bránících hráčů.
- Utkání se skládá ze dvou 5min poločasů s přestávkou 1 minutu.
- V případě, že zápas play off skončí remízou, další časově neomezené hrací období se bude hrát systémem „náhlá smrt“.
- V případě, že některé týmy se stejným skóre během kvalifikačních kol, se stejným počtem položených pětů, nejmladší tým (získaný sečtením let hráčů narození, následně jejich vydělením číslem 10) vyhraje.
- Když útočící hráč přináší míč do pětikoviště nebo přes brankovou čáru, má tři sekundy ke skórování.

Trest: volný kop soupeři 5 metrů od brankové čáry.



- Když útočící hráč skóruje, musí zanechat míč na místě, kde položil.  
Trest: volný kop ze středu hřiště a provinivší se hráč bude varován a dočasně vyloučen ze hry.



- Všichni hráči týmu musí mít hrací ragbyový dres (ne trička) s čísly hráčů, značkami, nebo jmény na zádech. Dresy budou schváleny na začátku turnaje ředitelem turnaje a rozhodčím.
- Ostatní pravidla hry se řídí pravidlu ČSRU

## Pravidla - mix touch



### Hrací plocha

Hrací plocha musí mít tyto rozměry: délka: 31 m, včetně brankoviště (3 m každý) Šířka: 25 metrů.

### Družstvo a další pravidla

- Počet hráčů (hráček) – tým tvoří maximálně 8 hráčů (hráček), 5 je na hřišti a 3 jsou připraveni na střídání. **Upozornění: Na hrací ploše musí být stále minimálně 2 hráčky.**
- Doba hry – 2 x 4 minuty
- Přihrává se jen dozadu. Přihrává se rukama, dotek míče nohou není dovolen (mimo rozehrání).
- Zastavení soupeře (soupeřky) – lze jen dotekem oběma rukama soupeřova těla od pasu dolů. Po doteku musí všichni bránící hráči (hráčky) ustoupit o dva metry směrem ke svému brankovišti na pomyslnou obranou čáru (pokud dosáhne svého brankoviště již neustupuje). Jestliže se bránící hráči (hráčky) 3x po doteku nevrátí o 2 metry a budou bránit ve hře útočícím hráčům (hráčkám), rozhodčí potrestá bránícího hráče (hráčky) žlutou kartou (vyloučení na 2 minuty)
- Změna míče nastává: a) po pátém dotknutí obráncem (obránkyní) oběma rukama současně, b) po přihrávce nebo vypadnutí míče dopředu, c) pokud se míč při přihrávce dotkne země nebo vypadne hráči dozadu na zem.
- Rozehrání míče: a) dotknutím nohy míče, b) dotknutím neseného míče o zem.
- Aut je, když se hráč (hráčka) s míčem (míč) dotkne nebo překročí autovou čáru.
- Není dovoleno soupeře (soupeřku) skládat, blokovat (trestné položení, opakovaně - žlutá karta) nebo jinak fyzicky napadat (červená karta - vyloučení do konce utkání + vyloučení z turnaje).

### Ukázky plážového ragby:

<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10154023990-beach-rugby/20947129688/>

<http://vimeo.com/17113453>

<http://www.beach.rugby.cz/video-beach-rugby-2008>



## PLÁŽOVÝ BASKETBAL



Plážový basketbal je vzrušující sportovní hra hraná na plážích respektive „beach“ kurtech. Sportovní hra vznikla před více než třemi desítkami let konkrétně v roce 1983 v Gulf Shores v Alabamě (USA) a za jeho zakladatele je považován Philip Bryant. V USA se stala velmi populární jak pro rekreační sportovce tak jako součást kondiční přípravy hráčů basketbalu. Za posledních 20 let se zájem o tuto sportovní hru rozrostl, vznikla světová federace beach basketbalu (World Beach Basketball Association - WBBA), která rozdělila svět do třiceti šesti regionů. Česká republika patří do 31. Alpského regionu spolu se Slovenskem, Maďarskem, Rakouskem, Německem, Lucemburskem a zeměmi bývalé Jugoslávie. V roce 2011 se hrálo v kolébce beach basketbalu již osmnácté mistrovství světa.



## Pravidla plážového basketbalu



V současné době existují dvoje základní pravidla této sportovní hry. Jedna z nich koresponduje se streetbalem a druhá více připomíná basketbal. Nazvali jsme je podle země původu těchto pravidel



## Americká verze pravidel

**Plážový basketbal hraje dvě tříčlenná družstva na kruhovém hřišti o poloměru šest metrů,** kde vrstva písku dosahuje hloubky alespoň 35 centimetrů. **Koš je umístěn ve středu hřiště a jeho obroučka je ve výšce 3,05 m od země.** Avšak díky nerovnému povrchu písčitého hřiště jsou tolerovány odchylky ve výšce koše.

**Míč,** kterým se hraje, má standardní basketbalové rozměry **velikosti sedm** a není ničím zvláštní.

**Plážový basketbal se hraje v duchu fair play, a tak není potřeba rozhodčí.** Osobní chyby vždy hlásí faulující hráč. Na hru dohlíží nezávislý „pozorovatel“, který zapisuje skóre, osobní chyby, oddechové časy a řeší spory hráčů.

Jedno **utkání** plážového basketbalu se dělí na **dva osmiminutové poločasy,** mezi nimiž je minutová přestávka. **Hraje se na hrubý čas,** tedy časomíra není v průběhu utkání zastavována, vyjímaje oddechového času. Během utkání má družstvo právo na jeden oddechový čas trvající 30 vteřin. **Pravidlo pěti vteřin** zůstalo zachováno (hráč nesmí držet míč déle než pět vteřin). O počátečním držení míče rozhoduje los. Po poločasové přestávce rozehrává druhé družstvo. Utkání zahajuje hráč vhazováním z prostoru za postranní čarou.

**Driblink je díky písčitému povrchu prakticky nemožný, zakázaný však není.**

Při vstřeleném koši, míči v zázemí, trestném hodů, osobní chybě, porušení pravidel o krocích nebo hraní nohou je rozehráváno kdekoliv za postranní nebo koncovou čarou. Hráč musí míč rozehrát do pěti vteřin od uchopení míče a postavením se za postranní nebo koncovou čáru. V případě, že tak neučiní, jeho družstvo ztrácí míč a rozehrává soupeř.

Jak bylo zmíněno výše, osobní chyby se trestají ztrátou míče. Výjimkou je situace, kdy hráči družstva nasbírají celkem za poločas čtyři osobní chyby. Čtvrtá a pak každá další osobní chyba je potrestána jedním trestným hodem ze vzdálenosti tří kroků od koše (na velikost kroků dohlíží pozorovatel). Trestný hod se nedoskakuje tak, jako v klasickém basketbale. Pokud útočník trestný hod promění, útočícímu družstvu zůstává míč v držení (viz. pravidlo “make it-take it”). V opačném případě míč získává bráncí družstvo. Při nesportovní, diskvalifikující nebo technické chybě hází kdokoliv z útočícího družstva trestný hod a bez ohledu na to, jestli jej promění, zůstává míč v držení útočícího celku. Hráč opouští hru, pokud během utkání nasbírá čtyři osobní, dvě technické chyby nebo jednu chybu diskvalifikující.

**Každý dosažený koš je ohodnocen jedním bodem.** Vítězem se stává družstvo, které během utkání nasbíralo nejvíce bodů. V případě, že nastane rovnost bodů, střílí každý hráč jeden trestný hod. Při tomto rozstřelu se družstva střídají po jednom trestném hodů. Pokud ani potom není rozhodnuto o vítězi, přidává po jednom trestném hodů (střílí libovolný hráč družstva) až do rozhodnutí.



## Německá verze pravidel

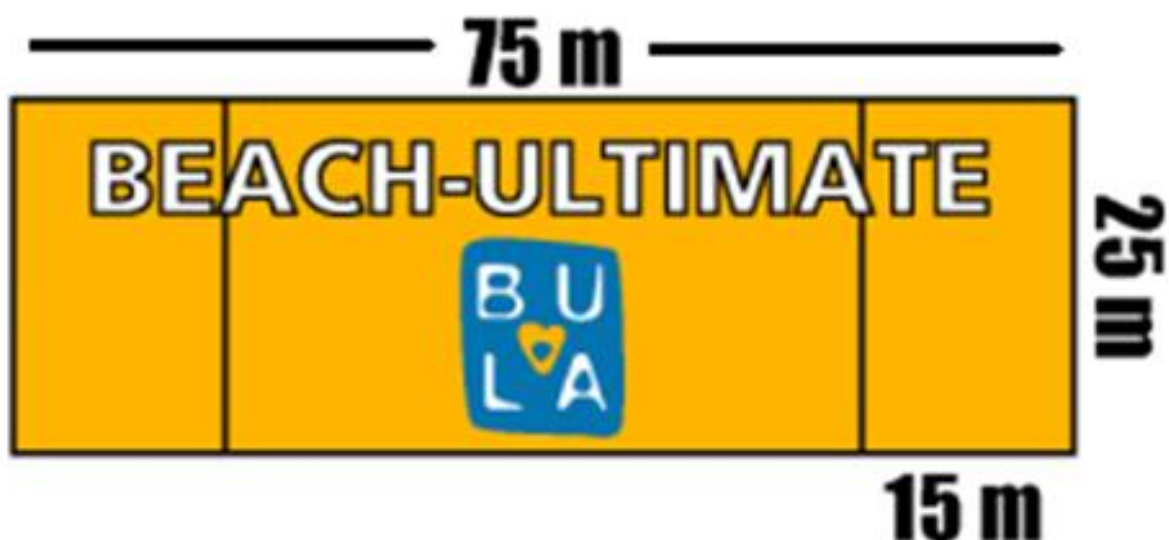
Hřiště na tuto verzi basketbalu je kratší než standardní basketbalové hřiště a bez postranních a koncových čar. Během roku se koná po celém Německu několik turnajů, které jsou zakončeny bojem nejlepších o titul německé basketbalové federace.

Pravidla, jak již bylo výše řečeno, jsou modifikovaná pravidla basketbalu s těmito změnami:

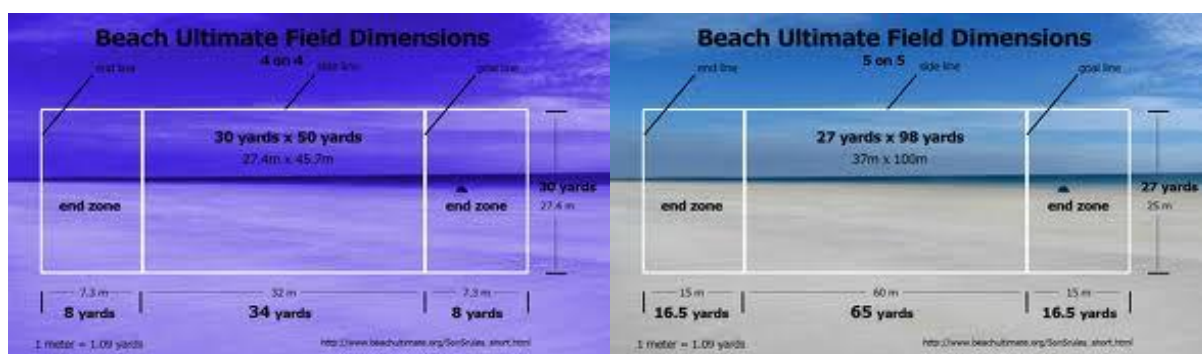
- Beach basketbalový tým je pětičlenný, tři hráči v poli a maximálně dva hráči k dispozici na střídání.
- Hřiště má písečný povrch. Jeho délka je dvanáct až patnáct metrů. Na obou koncích jsou zavěšené koše 305 centimetrů nad povrchem. Postranní nebo koncové čáry zde nejsou.
- Hráči hrají bez bot.
- Hra trvá deset minut a rozdělena na dva poločasy. Po prvním poločase se mění strany.
- Stejně jako v americké verzi i zde se o míč na začátku utkání losuje a na začátku druhého poločasu míč vhazuje v losu poražené družstvo.
- Pokud míč spadne do písku, první doteky hráč míč může vzít míč a nerušeně pokračovat.
- V případě, že nastane rovnost bodů, střílí každý hráč jeden trestný hod. Při tomto rozstřelu se družstva střídají po jednom trestném hodu

## PLÁŽOVÉ ULTIMATE FRISBEE





Beach ultimate frisbee je sportovní hra pro sedmičlenná družstva s létajícím diskem. Existují dvě oficiální verze hry, které se od sebe odlišují počtem hráčů na hřišti a jeho velikostí. Hřiště pro Ultimate pět na pět je obdélníkového tvaru o rozměrech 45 x 25 metrů. Na obou koncích hřiště je pak obdélníková skórovací zóna (endzone) o rozměrech 15 x 25 metrů. U verze čtyři na čtyři je skórovací zóna pouze 7,5 metrů hluboká.



## Pravidla Ultimate frisbee

1. **Zahájení hry** – vítěz hodu mincí (nebo diskem) určuje, zda začne útočit nebo bránit. Poté se oba týmy (5 resp. 4 hráči v každém týmu), seřadí na přední části jejich příslušných skórovacích zón. Družstvo, které brání, hází disk směrem k útočnému družstvu, čímž začíná hra.
2. **Pohyb disku a hráčů po hřišti** – disk, může být přihrán jedním hráčem na druhého v libovolném směru. Hráč by neměl utíkat s diskem v ruce. Hráč, který má v držení disk, má deset sekund na jeho odhození. Obránce hlídá deset sekund tím, že je nahlas počítá.

3. **Změna v držení disku** – dojde k ní v momentě, kdy nastane jedna z následujících situací:
  - disk dotkne země (i když se dotknul obránce)
  - disk je přihrán mimo hřiště
  - disk je zachycen soupeřem
4. **Bodování** – Gól je počítán za 1 bod. Gól je, když útočník přihraje disk svému spoluhráči do skórovací zóny a ten jej zachytí. Utkání se hraje, dokud nedosáhne jedno družstvo dohodnutý počet bodů (obvykle 13 bodů) nebo neuplyne časový limit (obvykle 30 až 40 minut). Po góle je zahájena hra stejně jako na začátku utkání. Do hry vhadzuje disk tým, který vstřelil gól.
5. **Střídání hráčů** – hráč může vystřídat pouze při zranění nebo po skórování jednoho z družstev.
6. **Bezkontaktnost** – jedná se o bezkontaktní sportovní hru, jakýkoliv kontakt je trestán ztrátou držení disku.
7. **Self-Refereeing** – během utkání nejsou přítomni rozhodčí, což znamená, že každý přestupek či faul hlásí jeden ze zúčastněných hráčů. esouhlasí s nečistými volání, hra je znovu.
8. **Spirit of the Game**- Ultimate je sportovní hra v duchu fair-play. Hráči jsou vzájemnou kontrolou vedeni k dodržování pravidel.

