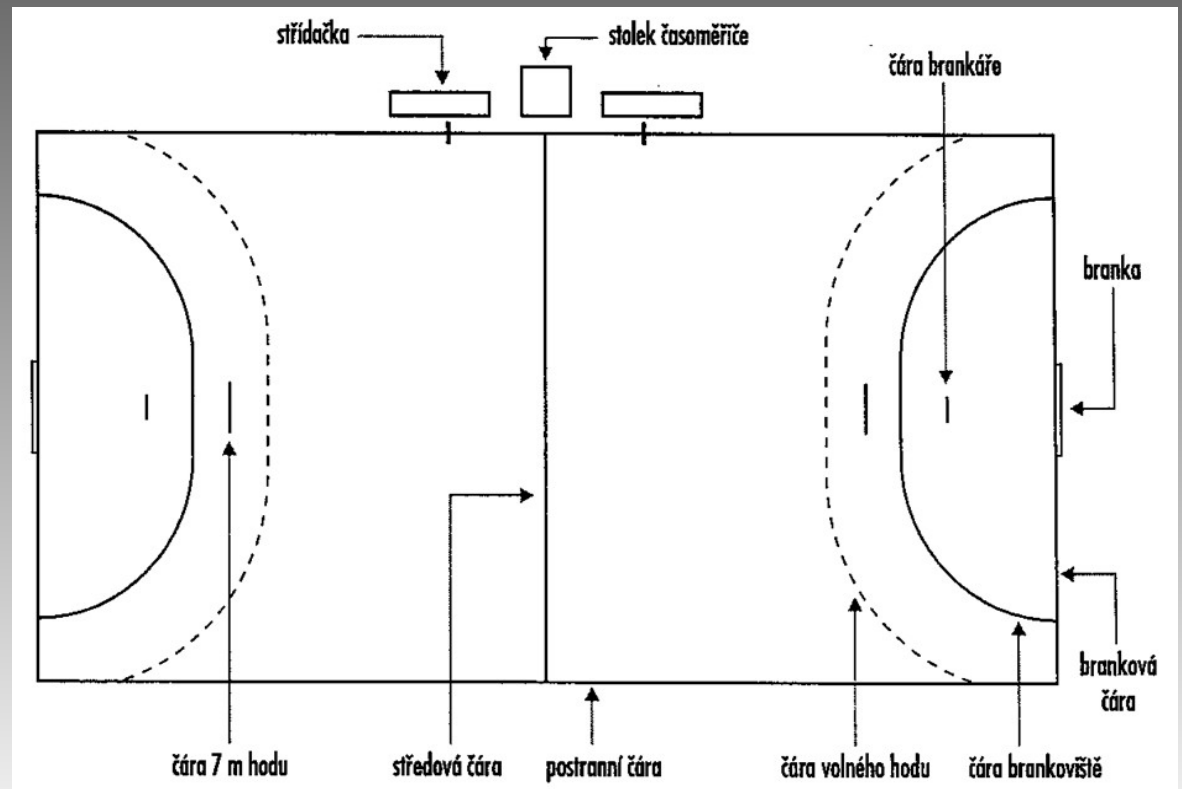


Házená

# Pravidla

- Rozměry hřiště
- Délka zápasu
- Fauly a tresty



# Trénink

- Rozběhání, protažení, rozházení a rozchytání brankáře
- Dělení:
  - Brankářský trénink
  - Trénink na obranu
  - Trénink na trénování útoku a střelby
  - Kruhový trénink

# Vybavení

- Míč
- Boty
- Chrániče
- Ponožky
- Pitný režim
- Oblečení



# Házená a já

- Jak jsem se k ní dostala
- Moje začátky
- Kolik jí věnuju času
- Jak bych to viděla do budoucna



# Zdroje

- [https://www.google.com/search?q=h%C5%99i%C5%A1t%C4%9B+na+h%C3%A1zenou&client=firefox-b&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjF9NDF543iAhWJ16QKHZ4yC7EQ\\_AUIDigB&biw=1680&bih=897#imgrc=3KdZkGaofpqcBM:](https://www.google.com/search?q=h%C5%99i%C5%A1t%C4%9B+na+h%C3%A1zenou&client=firefox-b&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjF9NDF543iAhWJ16QKHZ4yC7EQ_AUIDigB&biw=1680&bih=897#imgrc=3KdZkGaofpqcBM:)
- [https://www.google.com/search?client=firefox-b&biw=1680&bih=897&tbn=isch&sa=1&ei=GsfTXOvIM9DXwAKEzr7QCA&q=h%C3%A1zenk%C3%A1%C5%99sk%C3%BD+m%C3%AD%C4%8D&oq=h%C3%A1ze&gs\\_l=img.1.2.0l10.32460.36072..39072...0.0..0.62.224.4.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67.7wW7TD0x8gQ#imgrc=u2sribo921fwiM:](https://www.google.com/search?client=firefox-b&biw=1680&bih=897&tbn=isch&sa=1&ei=GsfTXOvIM9DXwAKEzr7QCA&q=h%C3%A1zenk%C3%A1%C5%99sk%C3%BD+m%C3%AD%C4%8D&oq=h%C3%A1ze&gs_l=img.1.2.0l10.32460.36072..39072...0.0..0.62.224.4.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67.7wW7TD0x8gQ#imgrc=u2sribo921fwiM:)
-