

## Co je to miniházená?

Miniházená je míčová hra velmi připomínající házenou, v podstatě je to zmenšená házená. Od klasické házené se liší především v rozměrech hřiště, jsou menší branky a hraje se speciálním gumovým míčem, kterým nehrozí zranění. Menší hřiště se pro děti stává přehlednější, hra se zrychluje, padá mnoho branek a do hry se zapojují všechny děti. I proto je miniházená pro začínající sportovce velmi atraktivní. Pravidla jsou jednoduchá a je zde možnost pro vedoucího (učitele) vlastních úprav dle situace a možností.

Miniházená je vhodná nejen pro trénink házené, ale i pro školní pohybové aktivity. Je zde kladen důraz na hraní si, taktika ani vítězství nejsou důležité. Filozofie miniházené je směřována k tomu, aby děti měly potěšení a prožitek při hraní si s míčem. Pravidla, míče, branky a hřiště jsou přizpůsobeny věku dětí, což napomáhá správnému rozvoji techniky hraní si s míčem a zároveň dochází k rozvoji pohybových schopností a dovedností. Miniházená přináší pozitivní zážitky a prožitky, které podporují vývoj dětského chování. Chlapci a dívky se učí chovat ve skupině, ve které se učí akceptovat přednosti a nedostatky jednotlivců.

