



ČMSHb

Zátokpova 100/2  
160 17 Praha 6

+420 603 469 494  
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz  
www.cmshb.cz

## Vhazování (význam, rozestavení hráčů a nácvik)

Vhazování (uvedení míčku do hry) je důležitou součástí hry, kterým se zahajuje hra vždy na začátku třetin nebo po přerušení hry rozhodčím. Ačkoliv se vhazování může jevit jen jako prosté uvedení míčku do hry, není tomu tak. Na základě odehrání míčku po vhazování začíná pro jeden tým útočná činnost a pro druhý tým obranná činnost. Týmy se staví k vhazování rozdílně vždy dle počtu hráčů na hřišti (rovnovážný stav, přesilovka, oslabení, power play), odlišně dle místa vhazování případně dle taktických záměrů v útočné/obránné činnosti.

Vhazování mnohdy ovlivní výsledek zápasu, svou četností představuje velmi významnou činnost, kterou nelze považovat za záležitost pouze dvou soupeřících hráčů, kteří proti sobě vedou „souboj“ o míček. Velmi důležitá je součinnost spoluhráčů a také pohyb hráčů po vhození míčku rozhodčím na bod pro vhazování. Tomuto významu a účelu vhazování je třeba věnovat dostatečný prostor v rámci tréninku.

### Faktory provedení vhazování:

- technické,
- taktické,
- kondiční,
- psychické.

## Obecné zásady

Vhazování se provádí na 9 bodech vyznačených na hokejbalovém hřišti. Postavení hráčů musí být v souladu s pravidly. Hráči jednoho družstva musí stát na své straně hřiště za bodem pro vhazování. Hráči se postaví zpřímá čelem k soupeřovu konci hřiště, přibližně na vzdálenost jedné hole od sebe a položí spodní část čepele hole na hrací plochu na nebarvenou plochu bodu vhazování.

Hráč útočícího družstva položí na své útočné polovině hřiště hůl na hrací plochu jako první a po něm tak ihned učiní hráč bránícího družstva. Provádí-li se však vhazování ve středu hřiště, jako první položí hůl na hrací plochu hráč hostujícího družstva.

Jestliže hráč při vhazování nezaujme správné postavení ihned poté, co mu to rozhodčí nařídí, může ho rozhodčí na vhazování vyměnit za jeho spoluhráče na hrací ploše. Žádnému dalšímu hráči není dovoleno vejít do kruhu vhazování, nebo se přiblížit hráčům účastnícím se vhazování. Vzdálenost, na kterou je možno se přiblížit hráčům účastnícím se vhazování, je určena poloměrem kruhů vhazování (4,5 m, resp. 4 m).

Jestliže hráč nezaujme správné postavení, anebo se dotkne protihráče před vhozením míčku, anebo jeho spoluhráč vejde do kruhu, když rozhodčí a dva hráči jsou připraveni na vhazování, rozhodčí ho může vyměnit bez předchozího varování. Jestliže vejdou do kruhu hráči obou družstev, vymění se oba hráči, kteří se účastní vhazování. Jestliže je hráč z vhazování vykázan, rozhodčí nemůže určit, který hráč ho nahradí. Rozhodnutí náleží družstvu, ale k vhazování musí okamžitě přijít hráč, který je v té době na hřišti. Rozhodčí nevyměňuje hráče při druhém přestupku téhož družstva, protože následuje uložení trestu.

Hůl hráče, který se účastní vhazování, nemusí být položena celou čepelí na hrací ploše. Stačí, dotkne-li se hrací plochy špičkou hole. Boty hráčů, kteří se neúčastní vhazování, musejí být mimo kruh vhazování a za dvěma pomocnými čarami. Hráči, kteří se neúčastní vhazování, nesmějí neustále měnit místa kolem kruhu vhazování, a to ani tehdy, když nevcházejí do kruhu. Hráči není dovoleno otáčet se při vhazování a kopat do míčku. Jestliže však hráč nejprve odehraje míček holí a míček je volný, může ho kopnout zpět. Záměrem je znemožnit hráči, aby se otočil, kopl do míčku bez pokusu hrát holí, a tím zabránil soupeři v odehrání míčku holí. Rozhodčí směji vhodit míček, pokud je jen jeden hráč v pozici pro vhazování, avšak doporučuje se předvést tento postup poprvé v utkání při vhazování ve středním pásmu. Rozhodčí by neměl vhazování naznačovat vztyčením paže a následným vhozením míčku na hrací plochu.



Hráč, který jde na vhazování, by měl nejdříve před postavením se k odehrání vhazování a položením hokejky na hrací plochu zkontrolovat postavení spoluhráčů (resp. také postavení protihráčů). Ve vlastním obranném pásmu je vhodné zkontrolovat také vlastního brankáře, zdali je připraven na zahájení hry.

## U vhazování rozlišujeme složky/stránky:

- technická – způsob získání míčku,
- taktická – je ovlivněna např. počtem kolik hráčů se na řešení podílí.

Obě složky se vzájemně ovlivňují, např. taktika ovlivňuje výběr techniky.

Rozhodujícím faktorem pro úspěch při vhazování je akční a reakční doba. Při nácvičku a realizaci vhazování je třeba rozlišovat stránku technickou = způsob odehrání míčku a stránku taktickou. Taktická složka zahrnuje:

- volbu způsobu získání míčku,
- místo na hřišti, kde je vhazování realizováno,
- počet hráčů na hřišti,
- stav a fáze utkání,
- sledování soupeře na vhazování = postavení hráče, hole, čepele, držení hole atd. nebo v případě opakovaného vhazování v průběhu zápasu sledování a identifikace nedostatků soupeře.

Při vhazování v **obránném pásmu** je primárním cílem bránícího celku zamezit ohrožení vlastní branky. V případě zisku míčku pod kontrolu nebo po vyhraném vhazování se vhazování včetně pohybu všech hráčů mění ve varianty pro zakládání útoku. V obranném pásmu lze rozlišovat dvě základní varianty rozestavení hráčů:

- obránce v pozici za středním útočníkem – rozestavení je nevýhodné při prohraném vhazování, kdy obránce stojí daleko od hráče, kterého by měl obsazovat, resp. v postavení prakticky mimo možnost zasáhnout okamžitě do hry (na druhou stranu je velkou výhodou při vyhraném vhazování možnost velmi rychle a efektivně rozehrát zpravidla na slabou stranu přihrávkou o hrazení),
- defenzivní varianta (všichni bránící hráči jsou rozestaveni v řadě) – mírná nevýhoda při výhře vhazování (hráči jsou obsazeni).

Při zakládání útoku se mnohdy uplatňuje varianta s rozehrávkou o hrazení na křídlo nebo na střed hřiště.

Nácvičku vhazování ve **středním pásmu** není věnována v TJ taková pozornost jako v koncových pásmech. Lze jej označit jako specifické, v tom slova smyslu, že hráči mnohdy pro nižší koncentraci vhazování podcení. Význam vhazování ve středním pásmu narůstá v případě nutnosti rychlého průniku do útočného pásma především v závěru třetin nebo utkání. Existují zde dvě základní varianty, s překřížením hráčů nebo rychlý protiútok (jeden hráč v pozici na slabé straně u hrazení). Obecně lze také konstatovat, že vhazování u modrých čar, budou hrána v důsledku snahy hráčů odehrát míček za sebe, na čekající spoluhráče.

Vhazování v **útočném pásmu** má za cíl rychlý zisk míčku a odblokování soupeře. Úspěšně provedené vhazování zvyšuje tlak na bránící celek a přispívá k větší četnosti střelby. Obecně je vhodné ponechat hráčům nejen při nácvičku vhazování v útočném pásmu volnost potřebnou k budování kreativity. Množství signálů a taktických prvků je nepřehledné, doporučujeme je nacvičovat až v kategoriích dorostu a mužů, za podmínky dostatečného dovednostního základu a ve vazbě na dostatečný rozvoj čtení hry.



## Zásady pro vhazování z pohledu bránícího týmu a hráče na vhazování

- Odehrání čistě za sebe, vedle sebe (na stojícího spoluhráče s následným rozvinutím hry).
- Zablokování hokejky soupeře (cílem neprohrát vhazování „čistě“ a umožnit spoluhráčům zablokování protihráčů, nebo střely). Je často aplikováno v momentu oslabení, v závěrečné části utkání nebo v momentech, kdy útočící tým má na vhazování šikovného hráče, který většinu vhazování vyhrává (na následnou střelu).
- Rozehrání na nabíhajícího spoluhráče (rychlý kontr).
- Odpálení do prostoru, kde nestojí protihráči (vyhození). Tuto alternativu je možné využít pouze při hře v oslabení.

## Zásady pro vhazování z pohledu útočícího týmu a hráče na vhazování

- Odehrání čistě na spoluhráče (následná střela, nahrávka, útočná kombinace).
- Střela přímo z buly (často těsně před koncem zápasu, kdy již nezbyvá čas na rozvinutí kombinace).
- Odehrání pod sebe při součinnosti se spoluhráčem.
- Odehrání míčku do rohu hřiště (s následnou snahou o udržení míčku co nejdéle pod kontrolou např. při oslabení a vhazování v útočném pásmu).

V hráčích je důležité budovat návyk, že odehráním (výhrou nebo prohrou) vhazování jeho činnost **nekončí**. Hráči nesmí zůstat stát na místě (uvedené platí pro všechny hráče okolo kruhu pro vhazování), ale umět se koordinovaným pohybem na základě vzájemné komunikace navázat na hráče soupeře (platí v moment, kdy celek není v držení míčku) nebo rozestoupit se, uvolnit se do volného prostoru a svým pohybem umožnit kombinaci a rozehrávku (platí v moment, kdy celek je v držení míčku).

## Nácvik vhazování

Nácvik vhazování je činnost, které je možné se věnovat od těch nejmenších kategorií (např. v U9, kdy trenér pracuje s hráči jednotlivě a spíše formou zábavy). Cílem tohoto nácviku může být zejména zpestření tréninkové jednotky a zaměření se na základy herních činností jednotlivce tvořící základ techniky vhazování. Podstatné je, aby v akci bylo co nejvíce hráčů a neřešila se taktická složka vhazování (rozestavení atd.).

Od U11 lze vhazování trénovat ve dvojicích a dbát hlavně na správný postoj hráčů a postřeh hráčů odehrát míček po dopadu na hrací plochu. Úkolem trenérů je zapojovat do nácviku vhazování všechny hráče bez rozdílů mezi posty včetně pravidelného střídání rozdílných technik provedení vhazování.

Cíle nácviku do kategorií U15 je položení pevných základů především v základním postavení, prvcích techniky a reakci hráče na ruku sudího. U nácvik techniky je vhodné postupovat následovně:

- nejdříve odehrání míčku (vpřed/vzad, forehand, backhand),
- následně zablokování soupeře,
- poté samostatná akce hráče na vhazování,
- ve finální fázi střela přímo z vhazování (málo častý prvek).

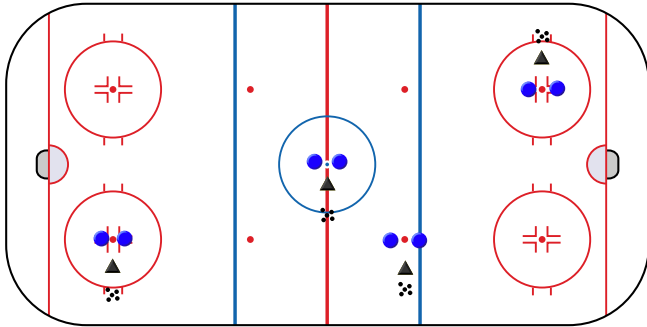
V žákovských kategoriích je výhodné rozšířit nácvik vhazování z dvojic na čtveřice s tlakem na dohrání akce ať po vyhrané/prohrané akci po dobu cca. 3 – 6 vteřin. Cílem úspěšné dvojice je pokrýt si míček a případně jej rozehrát. Cílem cvičení z pohledu dvojice, která vhazování prohraje je simulovat napadání soupeře a vytvořit na něj tlak nebo získat míček zpět pod svou kontrolu. Nácvik vhazování je vhodné zařazovat pravidelně např. v závěrečné části tréninkové jednotky.

V kategoriích dorostu a juniorů je nácvik zaměřen na rozestavení celé pětky v různých pásmech nebo obměnách počtu hráčů s možností nácviku specifických kombinací případně zakončení střelbou bez přípravy.

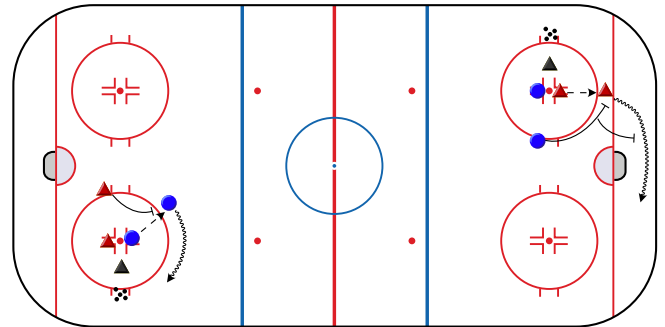
Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Martina Jaška.

Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek

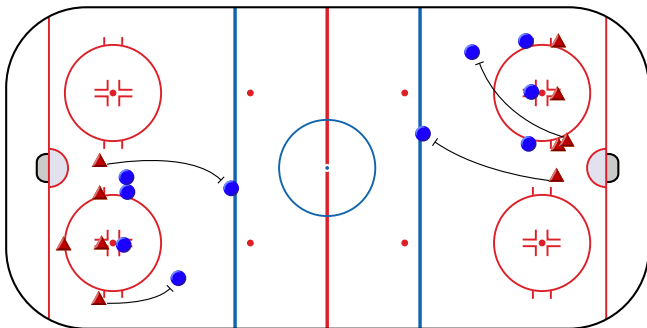
č.1 - Návčik vřazování ve dvojčích



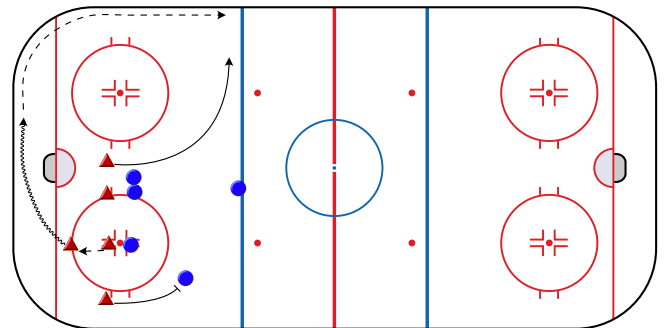
č.2 - Návčik vřazování ve čtveřích (včetně dohrání)



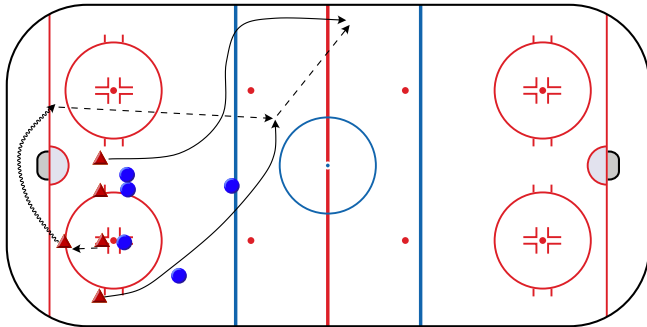
č.3 - Rozestavení při vřazování v obranném pásnu



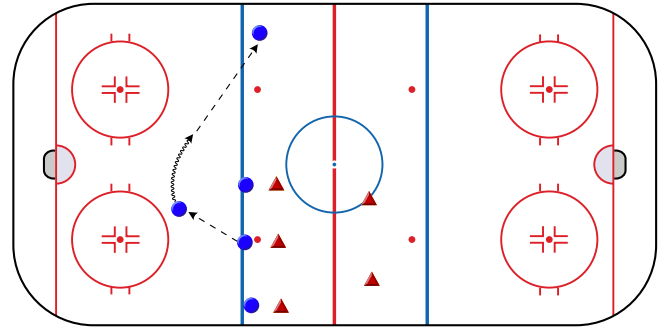
č.4 - Rozehrávka po vřazování v obranném pásnu



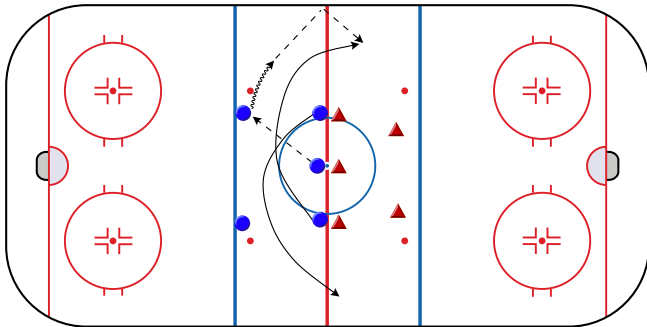
č.5 - Rozehrávka po vřazování v obranném pásnu



č.6 - Rozestavení při vřazování ve středním pásnu



č.7 - Rozestavení při vřazování ve středním pásnu



č.8 - Blokování hráčů při vřazování v útočném pásnu

