

Webinář

20.4.2021

Vhazování

Metodika ČMSHb



Témata:

- Systematika hokejbalu
- Úvod do vhazování
- Zisk míčku při vhazování
- Faktory provedení vhazování
- Nácvik vhazování
- Vhazování dle pásem

Systematika hokejbalu

1) útočné herní činnosti jednotlivce /HČJ/
technika vhadzování



herní kombinace /HK/
herní systémy /HS/

Úvod do vhazování:

- Vhazování - specifické zahájení hry
- Začíná jím každá třetina a následuje po každém přerušení hry
- Nejčastější herní situace
- Výhoda vhazování pro každé mužstvo je odlišná podle místa jeho uskutečnění.
- V průměru je za utkání 30 – 60 vhazování.
- Úspěšnost vyšší než 55% se považuje za solidní.
- Významnost nabývají vhazování v obranném pásmu respektive útočném pásmu.
- Cíl vhazování je vyhrát, neprohrát čistým odejmutím míčku.
- Výsledek každého vhazování určuje zda tým útočí / brání

Faktory provedení vhazování:

- technické
- taktické
- kondiční
- psychické

Rozhodujícím faktorem pro úspěch při vhazování je akční a reakční doba.

Při nácviku a realizaci vhazování je třeba rozlišovat stránku technickou = způsob odehrání míčku a stránku taktickou.

Základní faktory techniky vhazování:

- základní postoj - je základem technických předpokladů pro rychlost reagování
 - hloubka podřepu - středně pokrčená kolena (stabilita)
 - způsob předklonu - vyhovující předklon (stabilita)
 - pozice paží - dovolující oboustranné odehrání
- způsob úchopu hole - nadhmat, podhmat (horní ruka nedrží konec hole, dolní ruka se také posouvá níže)
- akční a reakční doba - na míček v ruce rozhodčího
- rozsah držení hole - šířka a výška úchopu
- způsob odehrání míčku - vpřed, vzad, do strany
- taktický záměr – reagování na soupeře, postavení hráčů, prostor na hřišti

Technické aspekty pro vhazování - postavení hráče na vhazování:

- nízké postavení, pokrčené nohy – snížené těžiště, zkrácení reakčního času a pohybu
- široký postoj (nohy od sebe) – zvýšená stabilita
- vhodný úchop (otevřenou nebo obrácenou spodní ruku) podle situace, největší síla - nižší držení hole – větší páka
- přizpůsobení postoje k postoji soupeře
- pohled na míček v ruce rozhodčího - stále sledovat míček (nečekat, až bude míček na hrací ploše), doba reakce
- periferně sledovat hokejku soupeře
- koncentrace včetně dohrání akce

Taktická složka zahrnuje:

- Volbu způsobu získání míčku – za sebe, před sebe, do strany, blokování soupeřovi hole
- Místo vhazování kde je realizováno – levá/pravá strana – hráč silnější na vhazování po ruce, přes ruku nebo konkrétní situace postavení obránce držení hole vlevo, vpravo
- Stav a fáze utkání - ve třetí třetině bráníte 1 brankový náskok, zbývá méně než 10 sekund
- Počet hráčů na hřišti – přesilová hra, oslabení
- Role jednotlivých hráčů na vhazování: na vhazování jiný hráč (útočník, obránce) – hra středního útočníka v OP
- Informace o soupeři - sledování soupeře na vhazování = postavení hráče, hole, čepele, držení hole
- Komunikace na vhazování

Základní odehrání míčku:

- míček hraný za sebe nejčastější způsob odehrání míčku – bekhendem, forhendem
- míček hraný před sebe
- přenechaný míček spoluhráči – zablokování soupeře - hráč se musí nejdříve dotknout hokejkou míčku a až následně zablokovat soupeře, přihraje kopnutím do míčku. Převážně v obranném pásmu.

Zisk míčku při vhazování:

- ve středním pásmu (zahájení nástupu do útoku)
- v útočném pásmu (výhoda rychlého získání střelecké pozice)
- v obranném pásmu (zformování výchozího postavení k útoku)

- Přihráním přímo spoluhráči do strany, dozadu, dopředu do předem určeného místa
- Při nepřipravenosti soupeře hráč využije odebrání míčku a rychlým pohybem vyběhne z místa vhazování
- Odblokování protihráče - hráč vjede do soupeře a zablokuje mu hůl, to je znamení pro spoluhráče, aby rychle převzali míček a zahájili útočnou akci

Při vhazování se hůl drží spodní rukou o něco níž, aby se vytvořila větší páka. Hráč pozoruje míček v ruce rozhodčího.

Nácvik vhazování dle kategorie:

- U9 - nácvik jednotlivě, formou zábavy – seznámení s pojmem vhazování – neřešit taktickou složku
- U11 – nácvik ve dojicích - správný postoj hráčů a postřeh hráčů odehrát míček po dopadu na hrací plochu. Nácvik všech hráčů bez rozdílu postů.
- U15 - položení pevných základů především v základním postavení, v prvcích techniky a reakci hráče na ruku rozhodčího.

Nácvik techniky: odehrání míčku (vpřed/vzad, po ruce, přes ruku), zablokování hole soupeře, samostatná akce hráče na vhazování / střelba

Nácvik ve čtveřicích s dohráním situace

- Dorost, junioři: taktické prvky rozestavení celé pětice ÚP, SP, OP

Aspekty vhazování:

- důležitý úvod hry - přístup hráčů k vhazování – nepodcenit situaci
- tým v držení míčku – výhoda – útočná fáze
- vhazování – standartní situace v ÚP, OP
- koncentrace na vhazování
- taktická připravenost
- komunikace hráčů před vhazováním

Taktické aspekty vhazování:

Střední pásmo

- vyhrané vhazování = možnost útoku a přechod do ÚP nebo získat míček v ÚP aktivním napadáním
- prohrané vhazování = dostat se do nejlepší možné obranné pozice, vytvořit příležitost pro získání míčku a přechod do útoku

- vhazování na středu hřiště – úvod hry
- vhazování u útočné modré čáry – standardní situace - signál
- vhazování u obranné modré čáry

Taktické aspekty vhazování:

Obranné pásmo

- vyhrané vhazování = přenesení míčku pod kontrolu z OP do SP
- prohrané vhazování = dostat se do nejlepší možné obranné pozice, zamezení střelby, získání míčku, přechod do SP

- postavení hráčů
- obsazení hráčů po vhazování
- neutrální bule – zablokování hole soupeře
- rozehrávka obránce

Taktické aspekty vhazování:

Útočné pásmo

- vyhrané vhazování = vytvoříme šanci na vstřelení branky
- prohrané vhazování = zabránit soupeři dostat z pásma

- standartní situace – střílející hráč
- postavení hráčů
- odstoupení obránce, zajištění herní situace
- blokování soupeře



Děkuji za pozornost