

Základní pravidla vybíjené

Vybíjená je hra, která se těší velké oblibě především u mladších dětí. Je velice kvalitní přípravou pro sporty jako např. volejbal, basketbal, házená, korfbal, plážový volejbal, nebo nové sporty jako bossabal nebo tchoukbal. Vštěpuje dětem zásady správného chování při míčových sportech. Rozvíjí fyzickou i mentální stránku hráče. Do fyzické oblasti bychom zařadili zejména silovou přípravu a kvalitní rozvoj motoriky, jako je hbitost, obratnost, rychlost, pružnost, vytrvalost a přesnost. Do mentálního rozvoje bychom řadili smysl pro fair play, prohlubování taktického uvažování a reagování v rychlosti pod tlakem.



Hřiště:

Hřiště má rozměry 9 × 18 m. Půlící čára dělí hřiště na dva čtverce 9 × 9 m.

Při venkovní variantě je důležité vysvětlení hracího prostoru (kurtu). Na jedné boční straně (vně hřiště) stojí hlavní rozhodčí, naproti němu pomocný rozhodčí a stůl zapisovatelů. Na stejné straně se zapisovatelé jsou 1 m od postranní čáry dvě pole vzdálená 4 m od středu, kde se může pohybovat buď učitel, nebo trenér (pouze jedna osoba). Zadní zázemí je vymezeno prodlouženou čarou postranního zámezí. Šířka zámezí je 9 m. Hraje se speciálním míčem na vybíjenou, případně s volejbalovým míčem č. 4, nebo s míčem podle rozhodnutí pořadatele, který musí druh míče uvést v propozicích soutěže.

Družstva:

Družstva tvoří deset hráčů a dva náhradníci. Každé družstvo má svého kapitána, který je označen páskou na rukávu alespoň 2 cm širokou. Jedině on má právo hovořit s rozhodčím, nikoli trenér či učitel!

Výměna hráčů během hry je povolena jen v případě zranění, jinak je možná jen po skončení poločase. Pokud družstvo nastoupí do utkání s menším počtem hráčů než deset, chybějící hráči se počítají jako vybití.

Zahájení hry:

Kapitáni losují, kdo vyhraje los, může zvolit buď stranu, nebo míč. Rozhodčí dává pokyn k zahájení hry přístalkou a předá míč vylosované straně. Po nabití může hráč (z pole) hned vybíjet.

Ve druhém poločase si družstva vymění strany, míč dostane družstvo, které v prvním poločase začínalo bez míče.

Trvání hry a její bodování:

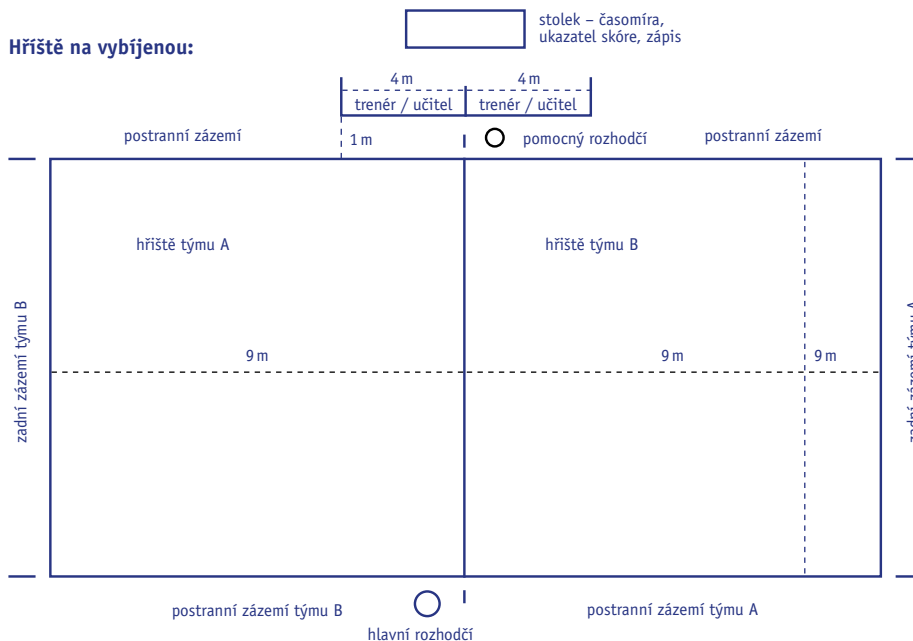
Hraje se dvakrát 7 minut s výměnou stran po přestávce, která trvá max. 3 minuty.

Druhý poločas se zahajuje opět s plným počtem hráčů. Je-li některé družstvo vybité před vypršením 7 minut – zapíše se čas vybití posledního hráče.

Utkání pokračuje druhým poločasem nebo je utkání ukončeno. V kompetenci rozhodčího je minimální nastavení hrací doby vlivem zakutálení míče mimo hrací kurt. Čas se zastavuje v případě zranění, úpravy výstroje nebo dodatečného vysvětlení pravidel (okreskové kola).

Výsledek hry udává celkový počet vybitých hráčů z obou poločasů. Vítězem se stává družstvo, které v hrací době vybití větší počet soupeřů, nebo všechny soupeře před časovým limitem. Je-li stav nerozhodný, po třeminutové přestávce se prodloužuje o 3 ½ minuty. O míč a stranu se opět losuje. Je-li výsledek opět nerozhodný, družstva na hrací ploše zůstávají v počtu, s kterým dohráli prodloužení a znovu losují o míč. V tomto prodloužení vyhrává družstvo, které vybití prvního protihráče („náhlá smrt“). Po skončení prodloužení získá vítězný tým dva body a do skóre pouze 1 vybitého (i kdyby bylo vybitých více hráčů).

Hřiště na vybíjenou:



Postavení hráčů:

Každé družstvo obsadí své pole a volně se v něm rozestaví. Do zámezí za soupeřovým polem (zadní zázemí) jde kapitán, nebo tam posílá jiného hráče. Tento hráč (většinou kapitán) se vrací do hry jako poslední, až když jsou poslední hráči vybití. Kapitán tedy nastupuje na libovolné aktivní pozici v týmu. V zadním zázemí je možno na počátku hry povolit nahrávače (jeden z hráčů v poli), který na tomto místě hraje tak dlouho, dokud není některý hráč vlastního družstva vybit, pak se vrací do pole.

Průběh hry:

Vybíjení – Vybití mohou všichni hráči v poli i v zadním zázemí. Ti, kteří chytí míč příhraný hodem kterýmkoliv spoluhráčem mimo postranní zázemí (postravení odhazujícího i chytajícího musí být mimo postranní zázemí a zároveň v kurtu).

Míč hozený soupeřem odkudkoli je nabitý a hráč může okamžitě vybíjet.

Míč se nesmí dotknout země. Kdo míč zvedl, nebo chytí-li odražený od země, nemá nabitou a musí přihrát dalšímu spoluhráči, aby mohl vybíjet. Hráč je vybit, je-li přímo zasažen míčem hozeným soupeřem.

Hráč není vybit:

- nabitým míčem odraženým od země
- nabitým míčem odraženým od hráče
- nabitým míčem, který zasáhne současně hráče a zem

Při zasažení soupeře a následného dalšího hráče je vždy vybit pouze první zasažený hráč.

Chytí-li kterýkoliv hráč (spoluhráči i protihráči)

míč odražený od hráče, zachrání jej od vybití a může sám ihned vybíjet (míč je nabitý). V případě, že takto zachrání soupeř hráče, soupeř si situaci uvědomí a míč pustí a je prokazatelné, že už míč držel, vybíjený hráč není vybit (záleží na citlivém posouzení rozhodčího). Chytí-li hráč míč hozený (ne tečovaný) soupeřem a pustí jej, je rovněž vybit.

Po vybití hráče rozhodčí písknutím přeruší hru. **Vybitý hráč může odejít do zadního pole přes soupeřovo postranní zázemí, přičemž nesmí šlápnout do soupeřova pole a zároveň na žádnou čáru.**

Pokračování hry po vybití – hra pokračuje na pokyn rozhodčího (opět písknutím) míčem z pole. Míč má družstvo, jehož hráč byl vybit (vstoupí-li při odchodu vybitý do soupeřova území, je družstvu odebrán míč). Míč není nabitý!

Zahájení hry v přerušené hře – zahájí-li družstvo, které je v držení míče, hru bez písknutí rozhodčího, je potrestáno ztrátou míče.

Zadní a boční zázemí – V zadním zázemí se smí přihrávat i vybíjet, z postranního zázemí, tj. ze strany, lze pouze přihrávat (do pole i zázemí), ale nelze vybíjet. Ze strany lze přihrát míč do pole nebo zadního zázemí, ale míč není nabitý (jedinou výjimkou je, že míč chytí bez dotyku země soupeř, ten pak nabitou má).

Vybití všech v poli – Když jsou všichni hráči v poli vybiti, nastupuje hráč, který hrál od začátku v zadním zázemí (většinou kapitán). Tento hráč má pouze jeden život, první ránu nemá nabitou. Po hříšti se může pohybovat s míčem driblováním směrem vpřed k soupeřověmu poli.

Chyby:

Kroky a držení míče – s míčem je dovoleno v poli i v zázemí udělat nejvýše 2 kroky. Jen pokud je v poli či zázemí jediný hráč, může se pohybovat s míčem, ale pouze driblováním. Mimo hřiště (nikoli kurt – vymezený označený prostor) se lze pohybovat s míčem bez driblinku. Ztráta nastává, když hráč drží míč a udělá více než 2 kroky (směrem k soupeřově poli) jak v poli, tak i v zázemí, nebo když hráč míč déle než 3 sekundy.

Při venkovní variantě se doporučuje využít tzv. pomocné míče, které jsou použity do hry v momentě vystřelení původního hracího míče do větší vzdálenosti od hracího prostoru (určuje pořadatel).

Počty přihrávek – ve vlastním poli i v zázemí se smí míč přihrávat nejvýše dvakrát (počítá se i zkažená přihrávka), třetí přihrávka musí jít přes soupeřovo pole, nebo musí být vystřeleno na soupeře.

Přihrávka z postranního zázemí se do počtu přihrávek v zadním zázemí, nebo v poli nepočítá.

Tzn. Hráči si po přihrávce z postranního zázemí mohou ještě v zadním zázemí a v poli ještě dvakrát přihrát!

Je-li přihrávek víc, ztrácí družstvo míč.

Tečování míče se nepovažuje za přihrávku. Přihrávky, které nelze chytit (směr zadní zázemí – hřiště či zpět a postranní zázemí – hřiště či zpět), směji jít přes hřiště soupeře pouze 5krát, poté je družstvu míč odebrán, kontakt míče se zemí není důvodem k novému počítání (tzv. "bití do prázdna"). Při posuzování „chytatelnosti“ přihrávek záleží na citu rozhodčího.

Přešlapy – přešlape-li hráč bez i s míčem jakoukoliv čáru (**počítáme i dotek čáry**), nebo **dotkne-li se kteroukoliv částí těla soupeřova území** (i rukou), ztrácí jeho družstvo míč. Také vybírání míče v soupeřově poli nebo vyrážení míče **z ruky protihráče se trestá ztrátou míče. Hráč, na kterého bylo vystřeleno a on uhne, ale přitom přešlape, nebo se dotkne čáry či zázemí (i rukou), se považuje za vybitého. Hráč, který vystřelený míč chytí, ale vypadne, nebo přešlape pole, je potrestán ztrátou míče. Vykopnutí míče z pole soupeře je považováno za chybu. Za přešlap se nepovažuje šlápnutí na pomocné čáry při hře, či při odchodu hráče v přerušené hře.**

Vlastnictví míče – míč ve vzduchu je všech hráčů, záleží na tom, který hráč míč získá (tomu družstvu patří). Je-li míč nad územím soupeře, lze jej získat za předpokladu, že se hráč nedotkne čáry nebo ji

nepřešlape a nedojde ke kontaktu s protihráčem, který hraje ve svém poli. Míč na zemi může uchopit jen hráč, kterému patří území, na kterém se míč právě nachází. V případě, že tomu tak není, družstvo ztrácí míč. Míč na čáře spojující dvě různá území mohou sebrat hráči obou těchto území.

Dribling – při hře je povolen jednoúderový driblink, a to pro případ zkrocení míče. V soupeřově poli nelze driblovat. Takový přestupek se trestá ztrátou míče. Takovýto driblink ve svém prostoru, který zahrnuje jakoukoli čáru, je povolen.

Odchod vybitého hráče – odchází-li vybitý hráč z pole a vstoupí-li do soupeřova pole nebo na jakoukoli čáru, ztrácí jeho družstvo míč. Za chybu se nepočítá, odejde-li přes soupeřovo postranní zázemí. To samé platí pro hráče, který se vrací do pole (kapitán, pomocník nebo střídající hráč – zranění).

Zdržování hry – zdržování hry se trestá ztrátou míče (předchází tomu varování rozhodčího). Jedná se zejména o úmyslné pomalé střídání (nahrávač do hřiště, střídání zraněného hráče), odcházení hráčů po vybití a vysoké přihrávky ve hřišti i zadním a bočním zázemí s cílem získat čas, úmyslné zdlouhavý driblink.

Tresty – Nekázeň hráčů potrestá rozhodčí žlutou kartou. Je-li družstvo potrestáno 3 žlutými kartami (i pro 3 různé hráče), znamená, že 4. žlutá karta je automaticky červenou pro napomínaného hráče, tzn. vyloučení do konce zápasu. Hráč se započítá jako vybitý a nesmí se do průběhu utkání zapojit. Při hrubém provinění mohou být hráči vyloučení ihned a do dalšího utkání nesmí nastoupit. S rozhodčím směji hovořit pouze kapitáni. V případě porušení tohoto pravidla je rozhodčí zmocněn udělit žlutou kartu příslušnému hráči a v případě trenéra či učitele kapitánovi týmu. Nebude-li však trenér či učitel nadále respektovat rozhodnutí rozhodčího, bude mužstvo potrestáno ztrátou jednoho hráče v poli.

Zastavování času – při ošetřování zraněného hráče nebo při delší diskusi s rozhodčím se zastavuje čas.

Ukončení hry:

Po skončení hry (písknutí rozhodčího) zůstanou obě družstva na svých místech, aby rozhodčí překontrolovali počet hráčů podle zápisu. Potom nastoupí obě družstva do řady proti sobě, rozhodčí oznámí výsledek a vzájemným pozdravem a podáním rukou hra končí.

Rozhodčí:

Rozhodčí stojí na půlící čáře vně hřiště. Provede s kapitány losování. Zahajuje, přerušuje a ukončuje utkání. Pohybuje se po celé délce postranního zázemí a má přednost před hráči v tomto zázemí. Kontroluje vybití hráčů, počet přihrávek, odchod vybitých hráčů, přešlapy a každé další porušení pravidel. Pomocný rozhodčí měří čas, zapisuje průběh hry (počet vybitých hráčů, napomenutí, vyloučení) a pomáhá hlavnímu rozhodčímu dle dohody. Rozhodnutí rozhodčího je definitivní. Diskuse jsou bezpředmětné.

Určení pořadí:

- počet dosažených bodů
- výsledek vzájemného utkání

Při stejném počtu bodů 3 a více družstev se sestaví minitabulka z jejich utkání, která určí pořadí podle těchto kritérií:

- počet dosažených bodů
- výsledek vzájemného utkání
- rozdíl skóre v minitabulce
- počet vybitých z utkání v minitabulce
- počet vybitých ze všech utkání
- rozdíl skóre ze všech utkání
- počet utkání ukončených před časovým limitem
- los

Bodování:

- v základní hrací době získává vítěz 3 body, poražený 0 bodů
- v prodloužení vítězný tým obdrží 2 body, poražený 1 bod

Terminologie:

Hod, hození – hod nastává tehdy, když hráč měl míč pod kontrolou, prokazatelně ho držel (v jedné či obou rukou v dlaních) a následně ho hodil dále (ne kopl, odbyl, plácl...)

„Teč“ – za teč je považováno vše, co tedy není považováno za hod. (líznutí hráče míčem, odraz od těla, kop do míče, úder do míče – smeč, „bagr“...)

Garant vybíjené

Mgr. Jindřich Slunečko, červen 2015

Doporučení:

Z hlediska správného návyku dětí + rozvoji motoriky dítěte a přípravy na budoucí sportování je třeba vést děti ke správnému házení míčů. Z metodického hlediska jsou pro děti mezi 3.-5. třídou nejdůležitější právě tyto roky. Kdy jindy se naučit správně házet než nyní? Správná metodika hodů, odhodu a házení míče je volně k prohlédnutí zde:

Základním způsobem přihrávání míče je **vrchní přihrávka jednoruč** s dlouhým náprahem. I u vyspělých družstev je tento způsob používaným nejčastěji (až v 90 %).

Přihrávka vpřed má dvě fáze – náprah a odhod. Při náprahu hráč vede paži s míčem do vzpažení mírně vzad se současným pootočením ramene dozadu. Natočení souhlasného ramene dozadu a současně předsunutí nesouhlasného ramene směrem vpřed docílíme jednoduchým trikem. Poradíme dětem, aby



si nesouhlasnou paží ukázaly, kam chtějí směřovat přihrávku. Po zdokonalení přihrávek a zažití tohoto pohybu nemusí být nesouhlasná paže natažená, ale může jako skrčená sloužit jako ochrana proti soupeři. Paže souhlasné ruky s míčem je mírně ohnuta v lokti, loket nesmí klesnout pod úroveň ramene, lépe je, aby byl v úrovni očí.

Odhod začíná vykročením opačné nohy a protlačováním souhlasného boku, pak postupně ramene,

lokte a ruky s míčem vpřed a končí vypuštěním míče, kterému ještě přesný směr dodají prsty. Při této činnosti je důležité, aby přihrávku prováděla mírně pokrčená paže, aby při odhodu byl v úrovni hlavy nejdříve loket a aby se na dokončení podílely i prsty. Ruka s míčem musí být téměř ve vertikální ose těla nad hlavou. Nesouhlasná paže a rameno pomáhá švihů souhlasné paže a ruky pohybem vzad.