

Kin-ball Metodický Newsletter č. 1



První kroky na cestě ke zvládnutí hry:

Úspěšný začátek vaší nové sportovní aktivity vyžaduje, abyste si získali zájem studentů. Již samotná přítomnost míče v tělocvičně vám významně pomůže k upoutání pozornosti.

Na stránkách Českého svazu kin-ballu (ČSK) naleznete mnoho dalších metodických a propagačních materiálů, které vám pomohou při výuce. Zvláště metodiku a pravidla ve formátu pdf. V mnoha případech metodický newsletter na tyto výukové materiály odkazuje.

Téma týdne: Představení KIN-BALLU hráčům

Představení KIN-BALLU určité skupině hráčů může zabrat 15-20 minut. Celková doba závisí na mnoha faktorech např.

- na zkušenosti cvičitele
- věku hráčů
- množství hráčů

Následující stránky vám pomohou správně představit tento sport. Najdete tam osmi bodový, snadno pochopitelný postup, který byl testován mnoho let a prokázalo se, že právě to je nejjednodušší cesta, jak hráče uvést do hry.

První lekce KIN-BALLU by měla být rozvržena takto:

1. Úvod zahrnující pravidla bezpečné hry	2 minuty
<ul style="list-style-type: none">• neodrážejte míč hlavou• vždy odpalujte míč oběma rukama, nikdy jednou rukou!	
2. Hra na rozehrání (podívejte se na hru týdne)	3 - 5 minut
3. Použijte 8 bodový postup (strana 3 tohoto newsletteru)	15 – 20 minut
4. Hra (odpískávání chyb, vysvětlování detailů pravidel, které nebyly zmíněny v úvodu a na něž při hře narazíte)	25 – 30 minut
5. Zklidnění a relaxace	5 minut
6. Závěr hodiny	2 minuty

Na konci této první hodiny by hráči měli znát několik hlavních pravidel, která jim umožní hrát KIN-BALL na základní úrovni.

Dobrou pomůckou jsou výuková videa ČSK a IKBF, která naleznete na stránkách svazu: www.kin-ball.cz

- **Pravidla – souhrn první hodiny**

Termíny probírané v první hodině jsou vysvětleny na straně 5 oficiálních pravidel kin-ballu (pravidla lze stáhnout ve formátu PDF z [www stránek ČSK](http://www.stranek.csk))

- Chyba určení
- Chybějící kontakt
- Krátký úder
- Úder směrem dolů

Hra týdne: VLAK

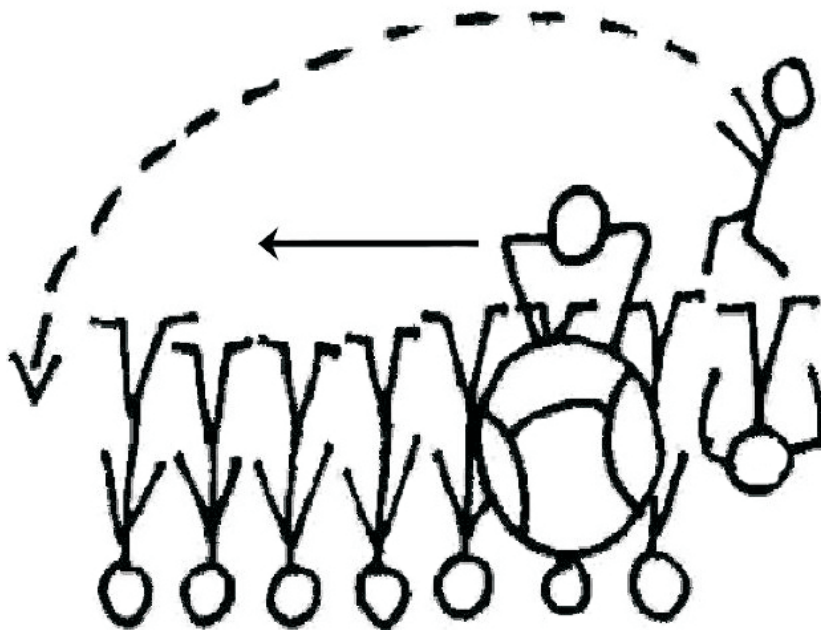
Všichni hráči musí ležet na zádech v řadě, rameny a boky k sobě. Budou totiž představovat železnici, po které pojede vlak. Míč je vlak, který se bude kutálet po kolejkách.

Jakmile hráče míč přejede, musí rychle vstát a běžet na konec kolejí, kde si lehne vedle svého spoluhráče, aby umožnil míči se dále pohybovat po železnici.

Samozřejmě, koleje se musejí stáčet kolem rohů, aby vlak nenarazil do stěny.

Hra končí tehdy, když už jsou hráči unavení nebo když vlak dojede do cíle.

Upozornění: Abyste zabránili úrazům hlavy, řekněte hráčům, že když běží na konec železnice, musejí běžet po straně kde mají spoluhráči nohy, ne tam, kde mají hlavy.



První hodina kin-ballu, motivace

Cíl:Schopnost řídit skupinu začínajících hráčů KIN-BALLU bez ohledu na jejich věk

Popis průběhu hodiny:

1. Rozdělte skupinu na tři týmy:

Tři týmy o stejném počtu hráčů, kterým přiřadíte dresy.

2. Vysvětlete cíl hry:

- Počet týmů (v pravidlech str. 1)
- Rozměry hrací plochy (v pravidlech str. 1)
- Určení družstva (v pravidlech str. 5)
- Způsoby podání (v instruktážním manuálu str. 7)
-

3. Vysvětlí individuální a kolektivní útočné pozice

Individuální : ramena, hlava, nohy (v instruktážním manuálu str. 7)

Kolektivní : hráči tvoří trojúhelník pod míčem, průměr míče by měl být ve výšce ramen podávajícího hráče (v instruktážním manuálu str. 7)

4. Vysvětlí obranou pozici:

- Vysvětlí individuální pozici: ramena, trup, nohy, paže (instruktážní manuál str. 4)
- Vysvětlí kolektivní pozici: obranný čtverec kolem míče (instruktážní manuál str. 4)

Hráči týmů : vytvářejí čtverec, ve vzdálenosti 3-4 metrů kolem míče. Nacvičujte pohyb obranného čtverce kolem míče.

5. Simulace podání :

Trenér bude držet míč a poběží s ním, jakoby byl odpálen. Až hráči pochopí, že musí následovat míč, necháte je, aby si zahráli sami.

6. Změny :

Po 3-4 minutách hraní vystřídejte hráče

Zopakujte krok 5 s novými hráči.

Standardní hra, vysvětlujete pravidla, která nebyla zmíněna v úvodu.

7.Trenér řídí hru jako rozhodčí, ovšem s přiměřenou mírou tolerance, tak aby nedocházelo k příliš častému přerušování

8. Zajistěte, aby docházelo k pravidelnému střídání hráčů.

Při výuce kin-ballu je důležité dbát na správné provedení podání. Zvláště upozorněte studenty, že začátečníci nesmějí odpalovat míč jednou rukou! Vždy je nutné začínat od dvou základních úderů A podání odstrčením míče B baseballový úder. Oba způsoby předvádí mistr kin-ballu, trenér národního belgického družstva, Guillaume St Arnaud.

Podání odstrčením míče



Baseballový úder

