

Téma týdne: Rozvoj kopacích dovedností

Pro rozvoj kopacích dovedností hráčů doporučujeme, abyste začali speciálním cvičením po kterém bude následovat hra s pozměněnými pravidly. Detaily této techniky najdete v instruktážním manuálu na stránkách 5 a 12.

Základní kopací technika

Kopací technika s míčem Omnikin se zásadně liší od fotbalu. Vzhledem k velikosti míče a účelu kopu, že potřebujeme míč zvednout do vzduchu je základním úderem nohou kop, který se provádí rychlým a neúplným natažením nohy směrem ke spodní straně míče. Dobrou pomůckou je napodobení baletky, viz obrázek.



Speciální cvičení:

Postavte všechny hráče do řady, aby stáli naproti vám, přesně jak je to na obrázku. Poté házejte míč směrem ke každému hráči a řekněte jim, aby se snažili zabránit pádu míče na zem tím, že jej zvednou do výšky kopem.

Míč je potřeba vykopnout tak, aby se zvedl až nad hlavu hráče, což umožní jeho snadnější zpracování. (Podívejte se také na obrázky na stránkách 5 a 12 v instruktážním manuálu)

Opakujte cvičení s těmi, kterým tento nácvik dělá potíže a zopakujte jim technické detaily, popsané v instruktážním manuálu.

Hry s pozměněnými pravidly

K tomu, abyste podnítli hráče využít tuto novou dovednost v průběhu hry, můžete vyzkoušet dva různé způsoby hry.

1.způsob hry s pozměněnými pravidly

Pokud se nějakému týmu podaří, že jejich první kontakt s míčem je nohou, dejte tomuto týmu bonusový bod.

Tým, který využije této dovednosti nejčastěji, dostane nejvíce bodů.

Pokud tuto hru používáte, musíte zabránit tomu, aby ve hře nebyl stejný tým, který neustále prohrává.

Musíte se ujistit, že všechny týmy jsou vyrovnané a výsledky byste měli vynulovat každé 2 minuty.

Tato hra s pozměněnými pravidly je vhodná pro mladší hráče (první stupeň základní školy)

2.způsob hry s pozměněnými pravidly

Hráči, pokud se jedná o první kontakt s míčem v obraně, nesmějí používat ruce. Jestliže se stane, že nějaký tým ruce použije, dejte mu pokutu za tzv. „ilegální přestupek“.

Pro opravdu kvalitní hru se ještě jednou ujistěte, že jsou týmy vyrovnané.

Tato hra s pozměněnými pravidly je vhodná pro starší hráče (druhý stupeň ZŠ, střední školy)

Upozornění:

- Hry s pozměněnými pravidly byste neměli hrát po celou dobu kdy máte hrát kin – ball.
- Jestliže jste si určili hrací dobu kin–ballu např. jednu hodinu, tyto hry s pozměněnými pravidly byste měli hrát nanejvýš 10 minut.

Hra týdne: Buldok

Hráč nebo učitel je s míčem uprostřed tělocvičny (je buldok) a ostatní hráči jsou za čarou na konci tělocvičny.

Když buldok zakřičí „BULDOK“ hráči musí vyběhnout a snaží se dostat bezpečně na druhý konec tělocvičny, aniž by se jich dotknul míč, kterým se je buldok snaží zasáhnout (odstrčením míče).

Hráči, kterých se míč dotknul, zůstávají uvíznuti ve žvýkačce, to znamená, že se už nemohou pohnout z místa a stanou se z nich žvýkačkové sochy.

A od této chvíle, pokud se k nim ostatní hráči přiblíží, žvýkačkové sochy se budou snažit je také dotekem přeměnit na sochy.

Pokud se hráči dostanou za čáru na druhém konci tělocvičny, vše se opakuje do té doby než zůstanou 1-3 hráči.

Upozornění: Pro zabránění zranění, řekněte hráčům, aby se drželi dále od stěn. Můžete na stranách tělocvičny označit čáry jako hranice hry.

