

Kin-ball Metodický Newsletter č. 5



metodický
newsletter



Téma týdne: Zrychlování tempa

Jelikož rychlost je jedna z nejúčinnějších útočných strategií Kin-ballu, nacvičíme si, jak hráče přimět k tomu, aby hráli rychleji. Pravidla kin-ballu stanovují, že v průběhu hry tým, který přijme míč, má 10 sekund na zpracování míče a 5 sekund na odehrání podání.

Během prvních 10 vteřin se hráči mohou pohybovat a nahrávat si. Můžete tento čas využít k tomu, abyste se dostali do středu a měli více útočných možností, což je dobrá strategie, ale dnes se soustředíme na rychlost. Odpálením míče z místa kde jste ho zachytili, překvapíte ostatní hráče a dodáte hře tempo.

Detaily určené pravidlům o 10 a 5 sekundách najdete na straně 9 v oficiálních pravidlech.

Hry s pozměněnými pravidly

Motivováním hráčů, aby použili tuto novou techniku během hry, můžete procvičovat s následujícími hrami s upravenými pravidly.

1.hra s pozměněnými pravidly

Pokaždé když se družstvu povede míč odpálit do 5 sekund, poté co se míče dotkne první hráč, neboli první kontakt, dejte týmu bonusový bod. Učitelé budou nahlas odpočítávat 5 sekund, aby hráči věděli kolik mají ještě času na odpálení. Začněte odpočítávat od té doby, co se míče dotkne první hráč z určeného týmu.

Tempo odpočítávání můžete upravit podle úrovně hráčů. Tým, který využije této techniky nejčastěji, dostane nejvíce bodů. Pokud tuto hru používáte, musíte zabránit tomu, aby ve hře nebyl stejný tým, který neustále prohrává a ujistěte se, že všechny týmy jsou vyrovnané. Výsledky byste měli vynulovat každé 2 minuty.

Tato hra s upravenými pravidly je vhodná pro mladší hráče (1. stupeň základní školy)

2. hra s upravenými pravidly

Jakmile se tým, který byl vyvolán dotkne míče, nahlas počítejte do 5 (5 sekund). Pokaždé, když určený tým nestihne odehrát, odpískejte chybu. Podívejte se na signalizaci rozhodčího na straně 18 v oficiálních pravidlech.

Při hře byste také měli zaznamenat, že pro bránící tým je těžší zpracovat míč, který je útočícím týmem odehrán co nejdříve po zpracování.

Připomeňte hráčům, aby nezapomínali rychle se vracet zpět do obranné pozice, protože by se mohlo stát, že po rychlém podání míč nestihnou chytit.

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

Tato hra s upravenými pravidly je vhodná pro starší hráče (2. stupeň základní školy a střední školy)

Upozornění:

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

Hra týdne: Závody na okruhu

Hráči jsou postaveni ve dvou soustředných kruzích, čelem k sobě. Mezera mezi jednotlivými kruhy musí být dostatečně široká, aby tudy mohl projít míč. Hráči v kruzích strkají do míče, pouze rukama, aby došlo k pohybu míče v mezeře.

Cílem hry je uvést míč do pohybu na dráze (mezi kruhy), tak rychle jak je to možné. Stanovte si počet kol a změřte čas za jak dlouho se hráčům podaří stanovený úsek překonat. Můžete začít s 5 koly v jednom směru a uvidíte jak dlouho to bude hráčům trvat. Poté změňte směr míče na druhou stranu a opět stanovte 5 kol, změřte hráčům čas a zjistěte jak nejrychleji se jim podaří stanovený úsek překonat.

V průběhu hry můžete počet kol měnit.

Upozornění: Hráči nesmějí během hry zvedat nohy ze země a kopat do míče. Míč musí po celou dobu hry zůstat v kontaktu se zemí.

