

Kin-ball Metodický Newsletter č. 7



Téma týdne: Technika správného podání 2

Cílem tohoto newsletteru je přimět hráče k tomu, aby získanou rychlost začali využívat při hře, proto budeme procvičovat tzv. prodloužený úder. (Podívejte se také do instruktážního manuálu, kde najdete různá cvičení na zvýšení rychlosti hry.)

Prodloužený úder je způsob podání při kterém družstvo v obraně míč zpracuje a rychle podává ve stejném směru, jakoby prodlouží původní dráhu míče, kterou zvolilo předchozí družstvo.

K vysvětlení této strategie ukažte hráčům, že pokud rychle podají míč stejným směrem, jako míč odpálilo předchozí družstvo, tak předchozí družstvo nebude mít dostatek času, aby zaujalo obrannou pozici kolem míče.

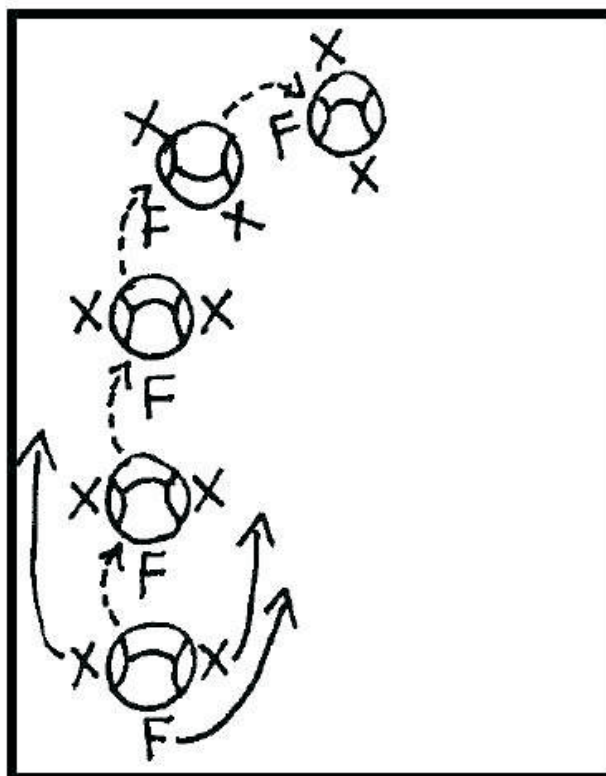
Speciální cvičení

Pro rozvoj této techniky podání, doporučujeme pokračovat speciálním cvičením s názvem „Podej a Následuj“. (viz. obrázek na další stránce)

Jedno družstvo podává míč a další družstva jsou seřazena před ním. Podávající označí barvu na příjmu a potom podá míč směrem k určenému družstvu před ním. Určené družstvo musí míč zpracovat a rychle podává směrem k dalšímu družstvu. Družstvo které provede podání se musí co nejrychleji přesunout za poslední družstvo v řadě. Cvičení pokračuje, dokud hráči nedokončí rotaci kolem celé tělocvičny.

Pro opravdu kvalitní hru hráčům řekněte, že podání musí být pod kontrolou a v přiměřené výšce, aby byl usnadněn příjem.

Pokud se míč dotkne země, cvičení nepřerušujte.



Hra s pozměněnými pravidly

Hráče můžete povzbudit k použití nové techniky pomocí následující hry, která je vhodná pro základní i střední školy.

Dejte bonusový bod družstvu, kterému se podaří prodloužený úder, tj. pokaždé když se hráčům podaří podat míč tak, aby pokračoval ve stejném směru, ve kterém podávalo předchozí družstvo.

Družstvo, které této techniky využije nejčastěji získá nejvíce bonusových bodů. Při hře byste také měli zaznamenat, že družstvo, které podává se bude snažit míč nepodávat do středu tělocvičny, aby nebylo touto strategií poraženo. Výuka správného místa podání bude následovat v příštím newsletteru.

Pokud tuto hru používáte, musíte zabránit tomu, aby ve hře nebyl tým, který neustále prohrává. Ujistěte se, že všechny týmy jsou vyrovnané a výsledky hry byste měli vynulovat každé 2 minuty.

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: Časovaná bomba

Hráči jsou různě rozmístěni po tělocvičně, všichni leží na podlaze. Poté trenér vyhodí míč do vzduchu a určí barvu týmu (např. Omnikin! Modrá!). Hráči z určeného týmu musejí vstát a míč chytit dříve než spadne na zem.

Když míč chytí, mají pět sekund na jeho odehrání zpět na trenéra se speciálním určením (např. Omnikin Trenér). Pokud to stihnou do pěti sekund dostanou bod. Pokud to nestihnou, bod dostanou ostatní dva týmy.

Po podání se hráči vrátí na svá místa a trenér určí jiný tým. Trenér může měnit výšku do jaké hodí míč vzhledem k věku nebo úrovni hráčů.

Upozornění: Míč házejte tam, kde budou mít hráči dostatek prostoru na chycení míče, aby nedopatřením nešlápli na ostatní hráče.

