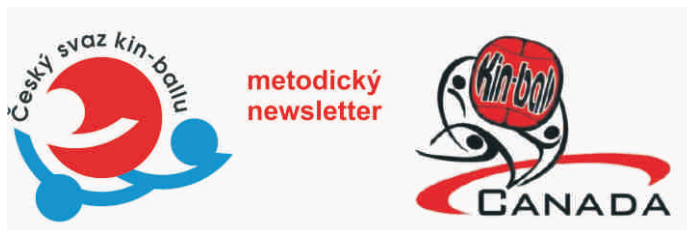


Kin-ball Metodický Newsletter č. 13



Téma týdne: Kontrola míče

Tento newsletter se bude zabývat zlepšením individuální techniky kontroly míče. I přesto, že je často rychlejší a účinnější použít techniku držení míče dvěma hráči (Newsletter 3), někdy je takticky výhodnější když samotný hráč přijme míč a pohybuje se s ním, zatímco ostatní hráči zaujmají strategické pozice na hracím poli. Tato technika bude též potřebná až budete využívat kolektivní útočné strategie. (Kolektivní útočné strategie budou probírány v nadcházejících newsletterech).

Individuální příjem míče

Prvním krokem je, aby stojící hráč dokázal sám přijmout a udržet míč a to dovoleným způsobem podle pravidel. (Častou chybou začátečníků je „držení míče“ - Oficiální pravidla strana 8)

Zde jsou následující důležité technické body pro příjem a stabilizaci míče:

- Hráč musí mít obě paže rovně před sebou, dlaně ve výšce hlavy
- Ruce jsou rozevřené v úhlu 45°. Největší stabilitu umožňuje vytvoření trojúhelníku jehož opěrné vrcholy tvoří ruce a hlava

Doporučujeme abyste hráčům nejdříve správnou pozici předvedli a poté je vyzvali k opakování.

Můžete využít cvičení z Newsletteru 2, kde hodíte míč nízko, tak aby jej hráči museli kopem zvednout nad hlavu a chytit ho. Hráči míč musejí držet nejméně 3 sekundy než ho pošlou zpět užitím techniky přihrávky (Newsletter 12)

Individuální nesení míče

Pokud vaši hráči jsou už natolik dobří, že snadno zvládají individuální příjem míče ukažte jim jak míč nést.

Základní prvky techniky:

- Hráč musí vytvořit oporu míče s jednou paží nad hlavou
- Druhou paží musí mít před sebou, ruka bude ve stejné výšce jako jsou ramena, bude ji používat ke stabilizaci míče.

Když hráč jde nebo běží, jedna paže slouží k vyrovnávání rovnováhy, zatímco druhá tlačí na míč a tím zabraňuje přepadnutí míče přes hlavu hráče.

Doporučujeme abyste hráčům nejdříve správnou pozici předvedli a poté je vyzvali k opakování. Na procvičení si můžete zkusit malý závod, kde každý hráč musí míč přinést z jedné strany tělocvičny na druhou. Také můžete vytvořit soutěž, hráčům stopovat čas a zapsat, jak dlouho jim trvalo, než oběhli daný okruh a kolikrát upustili míč.

Hry s upravenými pravidly

1.hra s upravenými pravidly

Hráč chytí míč a musí předvést správnou techniku držení míče, nejprve musí stát bez hnutí asi 3 vteřiny. Poté míč přinese doprostřed tělocvičny pomocí techniky „individuální nesení míče“.

Hráčům můžete dovolit, aby si pomáhali při příjmu míče, ale musí to být ještě předtím než hráč, který míč přijímá, použije individuální příjem a nesení míče. Pro začátek doporučujeme odpočítávat více než 10 vteřin po prvním kontaktu s míčem jak je stanoveno pravidly, aby hráč měl více času na zpracování míče. Není nutné, aby tým předvedl techniku individuální příjem míče a individuální nesení míče, ale pokud tak udělá, dostane bod navíc.

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

Řekněte hráčům, že pokaždé když chytí míč jej musejí přinést doprostřed tělocvičny, užitím techniky individuální nesení míče a také, když míč chytnou, musejí do 3 vteřin do této techniky přejít. Hráčům můžete dovolit, aby si pomáhali při příjmu míče, ale musí to být ještě předtím než hráč, který míč přijímá, použije individuální příjem a nesení míče.

Pokud nějaký tým tuto podmínku nesplní je to chyba a body získávají ostatní dva týmy.

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

V rámci pravidel, po tom co pokračujete ve hře po přerušení, můžete s míčem hýbat pouze na vzdálenost průměru dvou míčů. To znamená, že hráči nebudou muset techniku předvádět po přerušení hry, kdy byl uznán trestný bod.

Tato hra s pozměněnými pravidly je vhodná pro starší hráče (druhý stupeň ZŠ 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: T-Rex Máma

Zvolte si hráče, který bude T-Rex Máma, tedy zároveň i ochránce vajíčka (míče). Úkolem tohoto hráče je bránit vajíčko proti raptorům, kteří ho chtějí ukrást a odnést do svého hnízda.

Ostatní hráči jsou raptori a protože tento typ dinosaurů měl krátké přední končetiny, musejí to hráči napodobit tím, že si ruce dají na ramena (pravou ruku na pravé rameno a levou na levé rameno).

Raptori se snaží ukrást vajíčko, mohou použít pouze své lokty (kopání je zakázáno) a nesmějí se nechat sníst T-Rex Mámou. Ke sněžení raptora stačí, aby se jednoho z nich T-Rex Máma dotkla. Pokud jsou raptori v hnízdě, T-Rex Máma je nemůže sníst, tedy se jich nemůže dotknout (kopání je zakázáno).

Poslední pravidlo je, že T-Rex Máma se nesmí dotknout vajíčka. Hra končí tehdy když raptori dostanou vajíčko do svého hnízda, nebo tehdy když T-Rex Máma všechny raptory sní.

