

Kin-ball Metodický Newsletter č. 15



metodický
newsletter



Téma týdne: Skluz

Tento newsletter se bude zabývat individuální technikou, kterou používají hráči na vyšší úrovni hry. Jedná se o skluz. Na Youtube můžete najít mnoho videí kde je tento technický prvek dobře vidět. Například následující video je vhodnou pomůckou při nácvičku skluzu

http://www.youtube.com/watch?v=geswd6CNAw4&feature=player_embedded

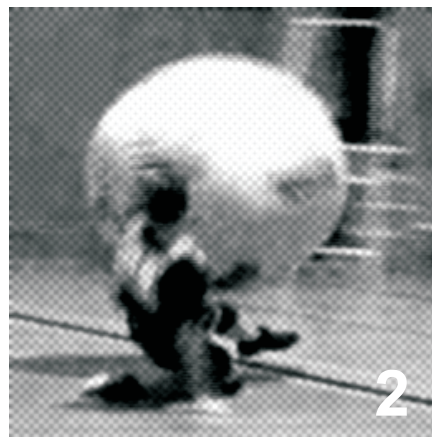
Techniku skluzu používají hráči pro chycení míče, který je příliš nízko a již ho nelze zachytit rukama nebo kopem. Při studiu této techniky je nezbytné soustředit se na správný postup, který se skládá ze čtyř základních kroků.

1. Snížení těžiště

Pokrčením kolenou hráč sníží těžiště svého těla.

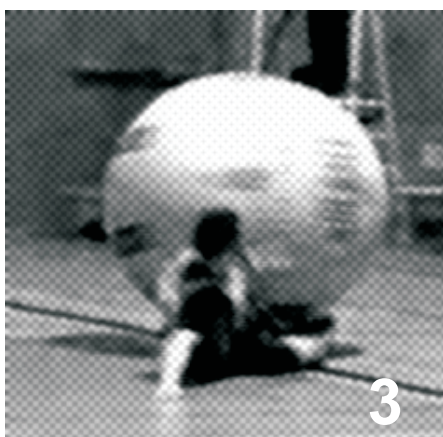
2. Ruka na zemi

Položením ruky na zem hráč zpomalí pád a tlakem ruky proti podlaze přenesou energii pádu do skluzu, čímž zároveň prodlouží dráhu skluzu.



3. Kontakt s podlahou

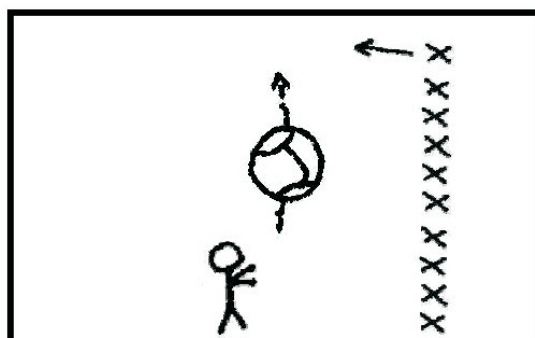
Kontakt hráče s podlahou musí být uskutečněn buďto stranou stehna nebo zadkem. Z počátku, když budete tuto techniku s hráči nacvičovat, budou mít tendenci se sklouznout po koleně nebo stranou nohy nebo lýtka. Proto doporučujeme používat chrániče na kolena.



4. Kopy a stabilizace míče

Po úspěšně provedeném skluzu se hráč dostane do kontaktu s míčem. Cílem je pomocí nohou udržet míč ve vzduchu (viz. rozvoj kopací techniky Newsletter č. 2). Noha může být použita jak pro kop a udržení míče v hracím poli tak pro zachycení míče a jeho stabilizaci. Na videu můžete vidět oba dva způsoby využití.

K úplnému zvládnutí této dovednosti, doporučujeme tyto 4 kroky nejprve procvičit bez míče a až poté pokračovat s následujícími přípravným cvičením.



Přípravné cvičení

Všichni hráči jsou seřazeni v řadě tak jako je to ukázané na obrázku

Trenér hodí nízký míč před prvního hráče v řadě. Hráč se musí sklouznout, vykopnout míč a tím ho udržet ve vzduchu a hracím poli. Tento hráč, poté co vrátí míč trenérovi, jde nakonec řady. Toto cvičení opakujte při trénincích tak často dokud hráči tuto techniku nezvládnou a nezačnou ji aktivně používat při hře.

Poznámka pro trenéra: Nejprve budou vaše nahrávky zřejmě příliš snadné nebo naopak příliš obtížné pro zachycení míče skluzem. I vy potřebujete získat správný odhad a cit pro optimální nadhoz. Když budete trpěliví, správný odhad nahrávek přijde. Také můžete jít blíže k místu, kde mají hráči chytat míč, tím si zkrátíte délku nahrávek a bude to pro vás snadnější.

Hra s pozměněnými pravidly

Pro motivaci hráčů, aby využili tuto novou techniku, můžete pokračovat následující hrou s pozměněnými pravidly.

Pokaždé když se hráč v obraně pokusí míč chytit použitím skluzu, jeho tým dostane bonusový bod. Doporučujeme, abyste přidělili bonusový bod i v případě, že míč nebyl chycen. Když budete takto pokračovat, hráči budou motivováni k používání skluzu a také budou schopni posoudit kdy se technika skluzu hodí a kdy nehodí pro příjem konkrétního míče. 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.

Hra týdne: Meteorický roj

Trenér je uprostřed tělocvičny. Skupina je rozdělena do 2 týmů, které jsou umístěny v řadách, jak vidíte na obrázku. Míč je meteor, který padá a naráží do Země. Úkolem hráčů je vyhýbat se padajícímu meteoru pomocí skluzu. Hráč se musí sklouznout pod míč, mezitím co je ve vzduchu, aniž by se jej padající meteor dotknul.

Trenér se snaží vyhodit míč do vzduchu nejvýše jak je to možné. Po prvním nárazu míče na podlahu se musí první hráč z týmu A sklouznout pod míčem a bezpečně se dostat na druhou stranu. Po druhém nárazu míče, hráč z týmu B musí udělat to samé. Po třetím nárazu je opět řada na hráči z týmu A. Hra takto pokračuje do té doby než se míč dostane tak nízko, že hráč který je na řadě nemá jinou možnost než míč chytit. Pokaždé když začínáte novou hru, zajistěte, že zaměníte pořadí týmů A a B a také pořadí hráčů v týmech.

