

# Kin-ball Metodický Newsletter č. 21



## Téma týdne: Drop

Tento newsletter vás naučí základní úder s falší - „drop”. Často se stává, že jinak dobří hráči nedokáží bodovat, protože míče jim končí v autu nebo letí do výšky a soupeř je snadno chytí. Nácvikem úderu s falší získají hráči větší kontrolu nad míčem. První takový úder, který se budeme učit, se označuje „drop”, protože horizontální dráha letu míče náhle končí prudkým pádem.

Drop je podobný standardnímu úderu v tenisu, kde se hráči snaží dát míčku horní rotaci. Dříve než přistoupíme k nácviku základních technických prvků, zopakujte si znovu látku Newsletteru 4 horizontální dráha míče a 14 umístění míče do volného prostoru.

## Drop - Základní technické prvky

### Pohyb při úderu

Základním předpokladem úspěšného podání je správný pohyb paží. I když je možné provést drop i jednou rukou, doporučujeme začít nácvik baseballovým úderem, obouruč.

### Před úderem

Paže jsou připraveny na baseballový úder (Newsletter č.1) ve výšce ramen. Jejich pohyb je horizontální a v okamžiku úderu jsou paže přímo před tělem.



V okamžiku úderu

Míč udeříme přesně do středu a paže mění směr pohybu z horizontálního na vertikální.



Po úderu

Paže pokračují ve své vertikální dráze co nejvýše nad hlavu. Připomeňte si znovu pohyb tenisové rakety, která pokračuje v dráze po úderu.



Správně provedený úder

Při správně provedeném úderu míč rychle letí po horizontální dráze, pak však náhle prudce padá k zemi.

Nejprve provádějte nácvik bez míče a soustřeďte se na obě fáze podání. Nejprve na horizontální, pak na vertikální. Provádějte nácvik pomalu a pak stále rychleji. Zdůrazněte, že pohyb paží musí být přísně horizontální s přechodem na vertikální. Hráči mívají tendenci provádět pohyb paží, který připomíná golfový úder. To je ovšem špatně a drop takovým způsobem není možné provést. Připomeňte zásady baseballového úderu.

## **I. Hra s pozměněnými pravidly**

Pro motivaci hráčů, aby využili tuto novou techniku, můžete pokračovat následujícími hrami s pozměněnými pravidly.

Pokaždé když tým použije při podání techniku drop dostane bonusový bod. Zpočátku je těžké propojit oba pohyby do plynulého úderu a při tom udržet horizontální dráhu míče. Po několika minutách můžete začít zdůrazňovat dodržování jednotlivých technických prvků, místo úderu do míče, dokončování dráhy rukou nebo udělení rotace míči.

Tímto způsobem tým, který nejčastěji použije novou techniku získá nejvíce bodů a hráči budou motivováni k jejímu dalšímu používání a nácviku.

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)

## **II. Hra s pozměněnými pravidly**

Techniku drop musí tým použít při každém podání. Zároveň dejte důraz na správnou dráhu letu, tj míč nesmí mít klesající dráhu letu. Znovu zopakujte cíle Newsletteru 14. Zpočátku upravte požadovaná pravidla podle technické vyspělosti hráčů. Nejdříve je možné tolerovat stoupající dráhu míče, ale postupně vyžadujet pouze horizontální dráhu letu.

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 pozměněnými pravidly je vhodná pro starší hráče (druhý stupeň ZŠ a střední školy)

### **Hra týdne: Amputace**

Rozdělte hráče do třech týmů. Trenér bude „to“ a bude hráče honit a dotýkat se jich míčem. Po každém kontaktu s míčem hráč ztratí končetinu. Po prvním kontaktu dá za záda jednu ruku, po dalším druhou ruku, pak skrčí nohu a skáče na jedné po čtvrtém kontaktu končí ve hře. Vyhrává tým, kterému zůstane nejvíce hráčů.