

# Kin-ball Metodický Newsletter č. 22



## **Téma týdne: Switch, náhlá změna směru uličky**

Switch je útočná taktika, která má překvapit týmy v obraně. Před začátkem nácviку doporučujeme zopakovat témata Newsletteru č. 3 - držení míče dvěma hráči a Newsletteru č. 10 - určení směru uličky.

Možná jste si všimli v průběhu hry, že tým jak vaší hráči přešli při podání z trojnožky na uličku je pro týmy v obraně jednodušší určit očekávaný směr podání. Abyste je překvapili, můžete použít techniku Switch, která spočívá v tom, že úhel, směr uličky, náhle, těsně před úderem do míče, změňte.

## **Switch - Základní technické prvky**

### **Načasování**

Velmi důležitá část přípravy na provedení techniky. Pokud Switch provedete příliš brzy, týmy v obraně budou mít čas zaujmout správné pozice na ploše. Proto byste Switch měli provést vždy až po určení barvy týmu na který útočíte a nejdříve 2 vteřiny před samotným odpalem.

### **Technika**

Aby Switch měl úspěch a předešli jste kolizi, případně i zranění, hráči se musejí dobře sehrát. Dva hráči co drží míč se současně přesunou, míč musejí mít stále pod kontrolou, správně umístit ruce a sklonit hlavy. Mělo by dojít k rytmické změně, můžete i počítat doby.

### **Finta**

Switch je ještě účinnější, pokud jej budete kombinovat s technikou dva hráči v útoku, varianta pravý úhel - Newsletter č. 20. Touto technikou snadno určíte podávajícího hráče a zrychlíte hru.

### **Upozornění**

Změna směru uličky by měla být provedena tak, aby podávající hráč odpálil míč do středu hřiště. Pamatujte však na to, že pokud se vám Switch nepovede řádně provést, můžete se stát obětí prodlouženého úderu (Newsletter č.7) Důležitá je v tomto případě rychlost s jakou dokážete zaujmout své pozice v případě, že se týmu v obraně podaří chytit míč a bude útočit na váš tým. Nicméně, nejčastěji se Switch používá při podání z centra hrací plochy, proto v hrách s pozměněnými pravidly chceme od hráčů, aby míč přemísťovali do středu hřiště.

## **I. Hra s pozměněnými pravidly**

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

Pokaždé když tým přemístí míč do středu hrací plochy pomocí techniky „držení míče dvěma hráči“ a použije při podání Switch, dostane bonusový bod. Jak se hráči budou zlepšovat můžete zpřísnovat podmínky: technika může být provedena až po určení barvy týmu na příjmu a ne dříve než dvě vteřiny před úderem. Později také můžete přidat podmínku kombinace s technikou „dva hráči v útoku“. 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 Switch spolu s přenesením míče dvěma hráči do středu hrací plochy musí tým použít při každém podání. V opačném případě dostane trestný bod. Jak se hráči budou zlepšovat můžete zpřísnovat podmínky: technika může být provedena až po určení barvy týmu na příjmu a ne dříve než dvě vteřiny před úderem. Později také můžete přidat podmínku kombinace s technikou „dva hráči v útoku“.

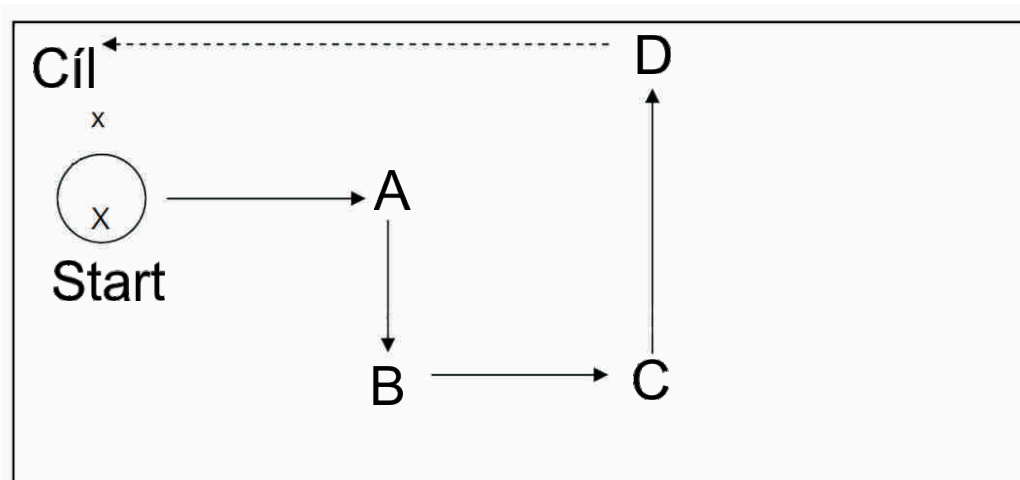
Pokud tuto hru používáte, musíte zabránit tomu, aby ve hře nebyl stejný tým, který neustále prohrává a ujistěte se, že všechny týmy jsou vyrovnané. Výsledky byste měli vynulovat každé 2 minuty.

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

Poznámka: Hry z pozměněnými pravidly byste neměli používat po celou hrací dobu. Pokud máte jednu hodinu tělocviku, měly by hry trvat nejvíce 10 minut.

## Speciální cvičení - Kolečko

Následující cvičení vám pomůže při nácvičení techniky Switch.



Na startu dva hráči pomocí techniky „držení míče dvěma hráči“ přemístí míč k metě A. (Můžete použít kužely nebo rozlišovací dresy)

Jakmile se hráči dostanou k metě A pokračují následujícím způsobem.

- 1) Zaujmou pozici hráčů držících míč při podání, s jedním kolenem na zemi.
- 2) Vstanou zpět do pozice „držení míče dvěma hráči“
- 3) Otočí se doprava o 90o
- 4) Zaujmou pozici hráčů držících míč při podání, s jedním kolenem na zemi.
- 5) Vstanou zpět do pozice „držení míče dvěma hráči“
- 6) Běží k metě B
- 7) Opakují kroky 1 až 6 (se změnami směru doleva nebo doprava), vždy na každé metě až do cíle. Dvojice mění směr, ale je metodicky jednodušší, když se otáčí stále stejným způsobem, vždy za levou nebo pravou rukou.

Poznámka: Toto cvičení můžete od této chvíle používat pro rozehtání hráčů, protože je velmi přínosné z technického hlediska spolupráce a koordinace.

## Hra týdne: Kočky

Rozdělte hráče do dvojic. Ve dvojicích se hráči musí držet za ruce. Jedna z dvojic bude tým koček, které se musejí postrkováním míče, dotknout hráčů z dalšího týmu. Když se jim to podaří, vymění si úlohy a ze zasažených hráčů se stává tým koček. Pokud je pro kočky příliš obtížné zasáhnout jiný tým, nemusejí se držet za ruce.

