MÓDSZERTAN A KIN-BALL EDZŐK ÉS A TESTNEVELÉS TANÁROK SZÁMÁRA

KIN-BALL

CSAPATSZPORT MINDENKI SZÁMÁRA



Mi az a Kin-ball?



A Kin-ball akcióban ⟶

A Kin-ball egy csapatjáték. 1986-ban Kanadában jött létre, a modern kor igényeire reagálva – az emberek kevés mozgást végeznek, és alternatívákat keresnek a hagyományos sportok helyett. A Kin-ball fizikailag meglehetősen igényes, ugyanakkor az alapok elsajátításához nem szükséges hosszú edzés. Egy 15 perces, egyszerű szabályokból álló ismertető után máris belevághatunk a játékba.

A kin-ball szabadidős változatában kicsik és nagyok, nők és férfiak, fiatalok és idősebbek egyaránt remekül elszórakozhatnak... Rendszeres edzéssel pedig további lehetőségek és haladó technikák tárulnak fel. A kin-ball versenyszintű változata már ugyanolyan stratégiai küzdelem, mint más sportágak. Egy dolog biztos: ha egyszer elkezded és találsz egy jó csapatot, a kin-ball többé nem enged el.

A kin-ball célja, hogy a labdát úgy üssük el a kezünkkel, hogy a védekező csapat ne fogja meg, és a labda a kijelölt területen a földre essen. A védekező csapat megpróbálja ezt megakadályozni, és elkapni a labdát. Ha ez sikerül, ők lesznek a támadó csapat. Így folytatódik a játék, amíg a labda le nem esik a földre, vagy más hiba nem történik. A kin-ballt azonban három csapat játssza egyszerre, ezért az ütő csapatnak az ütés előtt ki kell kiáltania annak a csapatnak a színét, amelynek el kell kapnia a labdát.

Mi szükséges a játékhoz

- Ideális esetben 12 játékos – 3 csapat, egyenként 4 játékossal. A legkevesebb játékos száma 8 (2 csapat)
- A játéktér mérete 20 x 20 méter. A lehetőségek függvényében azonban kisebb területen is lehet játszani
- A kin-ball labda átmérője 122 cm. A felfújáshoz kompresszor szükséges
- Különböztethető mezek (ideális esetben szürke, kék, fekete)
- Pontszámjelző
- A szabályok alapvető ismerete (kb. 15 perc alatt elsajátítható)







A kin-ball fő előnyei

- Minden játékos a játékidő kb. 72%-ában mozgásban van
- A kin-ball alapelve a lányok és fiúk közös játékán alapul
- Egyszerű szabályok és könnyű felkészülés az alapszintű játékhoz
- Kin-ball az a együttműködésről minden játékosok kizárja a szélsőséges individualizmust
- Nincs szükség sporttehetségre, de a csúcssportolók is élvezhetik
- Szokatlan, látványos sport, amely magával ragadja a nézőket. Más sportok kiegészítéseként is alkalmas
- A kin-ball űzésének alacsony anyagi igényei

KIN-BALL

csapatjáték mindenkinek

1. A játék alapelvei (4–5. oldal)
   (a játék menete, alapvető szabályok)

2. Támadási technikák (6–13. oldal)
   (ütések, labdatartás)

3. Védekezési technikák (14–16. o.)
   (védekező felállás, labdaátvétel)

4. Edzés (17–27. oldal)

5. Játékvezető (27–33. o.)



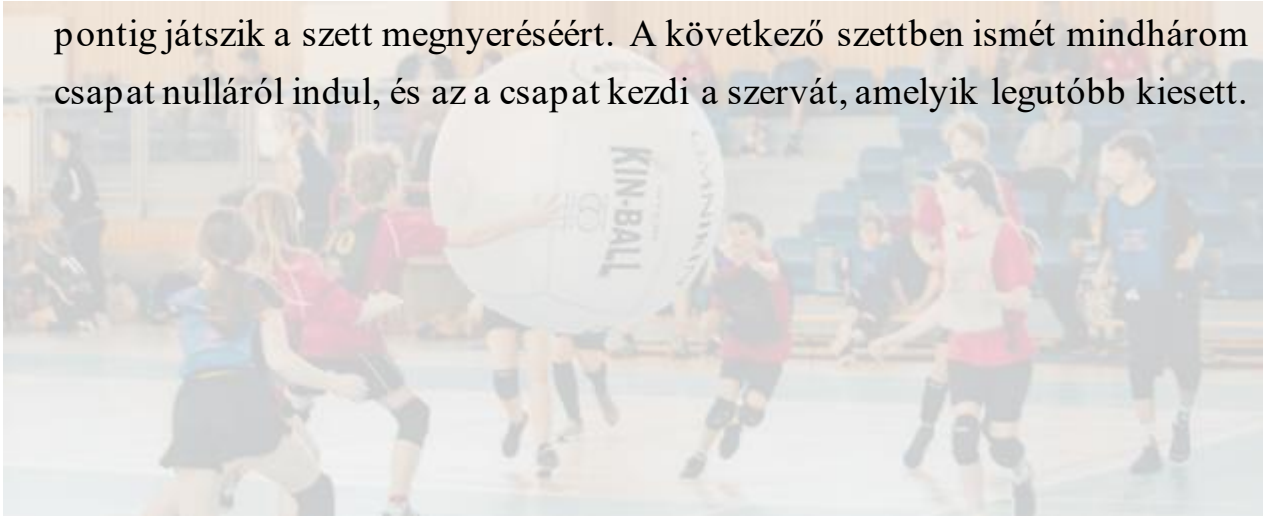
1. A játék alapelvei

A játék menete

- Egyszerre három, egymástól színben eltérő csapat játszik egymás ellen (a hivatalos színek a kék, a fekete és a szürke).
- Minden csapatnak négy játékosa van a pályán.
- Az egyik csapat támad (szervál), a másik két csapat védekezik (fogad).
- A védekező játékosok védelmi négyzetet alkotnak a labda körül úgy, hogy a labda a közepén legyen, miközben minden játékos a négyzet egyik sarkában áll, körülbelül 3 méterre a labdától.
- Ez a négyzet folyamatosan követi a labda mozgását úgy, hogy a labda mindig középen legyen, és a játékosok egyenlő távolságra legyenek tőle. A játékosok megtartják a labdához viszonyított sarkukat és a kb. 3 méteres távolságot is.
- A játék a támadó csapat szervájával kezdődik.
- Az adogatás során a támadó csapat három játékosa megérinti a labdát, a negyedik játékos pedig elüti azt.
- Az elütés előtt a támadó csapat egyik játékosának ki kell kiáltania az „Omnikin” szót és a támadott csapat színét, pl. „Omnikin, kék!” Ezt a kiáltást „jelzésnek” nevezik.
- A szerváló játékosnak mindig meg kell várnia, amíg a bíró hangosan megismétli a színt, és csak ezután hajthatja végre a szervát.
- A szerváló játékos célja, hogy úgy üsse el a labdát, hogy az ellenfél ne fogja meg, és
- egyúttal a kijelölt pályára essen.
  A pályát általában vonalak, esetenként falak, valamint a mennyezet és
- egyéb szilárd tárgyak határolják.
  A kijelölt csapat feladata, hogy elkapja a labdát, mielőtt az a
- játéktérhez érne.
- Az a csapat, amelyet nem hívtak ki, nem akadályozhatja a labdát
- elkapó csapatot. Ha a védekező csapat elkapja a labdát, támadó csapattá válik, és elrúgja a labdát.
- Ha a védekező csapat nem fogja el a labdát (a labda a földre esik), a másik két csapat egy-egy pontot kap.
  A hibát elkövető csapat onnan adja be a labdát, ahol a hiba történt.

Alapszabályok

- Az ütés után a labdának legalább 3 métert kell repülnie (az ütéskor a labda közepétől a földet éréskor a labda közepéig mérve).
- A labdának a repülés legalább egy részében felfelé kell emelkednie, általában közvetlenül az ütés után (a labda nem mehet egyenesen a föld felé).
- A szervánál a csapat három játékosának meg kell érintenie a labdát, a negyedik pedig elüti.
- Az a csapat játékosai, amelyet nem hívtak ki, nem akadályozhatják a fogadó csapatot a labda elkapásában (pl. az „Omnikin, fekete!" kijelöléskor a fehér csapat játékosai nem akadályozhatják a feketéket a fogadásban).
- Ha az egyik csapat vezet, a második és harmadik helyen álló csapatoknak ezt a csapatot kell támadniuk (szerválniuk).
- Ha az élen álló csapat adja be a labdát, akkor a rangsorban második csapat ellen kell támadnia.
- Ha két csapat áll azonos pontszámmal az élen, akkor csak egymás ellen támadnak, amíg az állás kiegyenlítődik.
- A kin-ballt győztes szettekig játsszák. Hosszuk és számuk az időkerethez igazodik.
- Általában egy szettet 11 pontig játszanak. Amint az egyik csapat eléri a 8 pontot, mindenki támadhat mindenki ellen (ekkor már nem érvényes az a szabály, hogy csak az élen álló csapatot lehet támadni). Ezt követően, amikor az egyik csapat eléri a 9 pontot, az a csapat, amelyiknek abban a pillanatban a legkevesebb pontja van, ideiglenesen kiesik. A maradék két csapat 11 pontig játszik a szett megnyeréséért. A következő szettben ismét mindhárom csapat nulláról indul, és az a csapat kezdi a szervát, amelyik legutóbb kiesett.



2. Támadási technikák

A) Ütések

A szabályok szerint a helyes ütésnek két feltételnek kell megfelelnie:

- az ütés után a labdának legalább 3 métert kell repülnie (az ütés pillanatában a labda közepétől mérve — a becsapódáskor a labda közepéig),
- a labdának legalább egy pillanatig felfelé kell repülnie (jellemzően közvetlenül az ütés után).

Általában az a ütés a leghatékonyabb, amely erőteljes és enyhén felfelé repül. Ezért a labdát a közepénél kissé alul kell a legnagyobb erővel eltalálni.

Az erőteljes és hatékony ütéshez ki kell használni a test erejét, a felkészülésből nyert lendületet és a csípő forgását. A kezek csupán eszközök. A mozdulat hasonló a teniszlabda eldobásához.

Fontos az ütő biztonsága is, amelyet az egyes ütéseknél részletesen ismertetünk. Ez elsősorban a gyermekekre vonatkozik.

Kétkezes elütés tolással

SCAN ME





Kétkezes ütés (baseball)

SCAN ME

- A legpontosabb ütés, ideális kezdőknek. Hasonló mechanizmus, mint a baseballban.
- A játékos oldalra áll a labdához. Tapsol, és szorosan összekulcsolja a kezeit. Ne fonja össze az ujjait!
- A karok vállmagasságban vannak kinyújtva. A labda közepe vállmagasságban van.
- A játékos hátralép, majd a test forgatásával a labdát annak középpontja alatt kissé eltalálja. A labdát az alkarjával üti meg (nem a könyökével, nem a karja végével – sérülésveszély áll fenn).
- A nagyobb hatékonyság és az ütés ereje érdekében az ütés előtt megtehetjük az első lábbal való lépést, majd a futásba is belekezdhetünk.
- Az elülső láb a labda szélének magasságában áll meg. Ha a szél mögött van, rosszul üti meg a labdát, és az felfelé repül. Ha túl messze van a szél előtt, a labda lefelé repül, és sérülésveszély is fennáll.
- Ez nem egy golfos alulról jövő ütés, sem pedig egy röplabda „bagr”.
- BIZTONSÁG: Ne fonjuk össze az ujjakat, a karok enyhén behajlítva legyenek, ne engedjük el a kezek összekapcsolását.
- HALADÓKNAK: Általában a leghatékonyabb az a meredek ütés, amely gyorsan lefelé zuhan, az úgynevezett „drop”. Ehhez az ütéskor felfelé irányuló forgást kell adni a labdának (hasonlóan a teniszhez, a baseball-dobásokhoz stb.). Baseball-ütésnél a játékos úgy képzeli el, hogy a nagy kinball labda belsejében van még egy kisebb labda. Abban a pillanatban, amikor eltalálja a nagy labdát, előrehalad, és amikor eléri a benne lévő kisebbet, behajlítja a karját a könyökénél, és felemeli őket. Ezáltal a labda megkapja a szükséges forgást.



Egykezes ütés



- A legerőteljesebb ütés, amely csak haladók számára alkalmas. Rossz kivitelezés esetén sérülésveszély áll fenn.
- Ugyanaz a mechanizmus, mint a labdahajításnál, a kézilabdánál vagy más lendítéses sportágaknál.
- Alapállásban a játékos kissé oldalra fordul a labdához képest. Ha jobb kézzel üt, akkor a bal oldalával, és fordítva. Haladó szinten lehet hozzáadni egy lendületet.
- Az ütés előtt a játékos az elülső lábával előrelép, és azt szilárdan rögzíti a labda peremének magasságában. Felemeli az ütőt, majd az egész testét forgatva folytatja a mozdulatot egészen az ütésig.
- Az ütő kéz, a törzs és a hátsó láb egyszerre mozdul előre.
- A játékos az ütés legnagyobb erejét kissé a labda közepe alá irányítja. A kar és a labda közötti első és fő érintkezésnek a bicepsz és az alkar területén kell történnie (nem alatta!). Ezt követően fokozatosan érinti a labdát a kar többi része.
- Az ütés pillanatában a kar kinyújtva, az öklöt pedig összeszorítva tartja. Ha a labdán óraszerkezet lenne, a kéz körülbelül 1–2 órára mutatna (jobbkezeseknél), illetve 10–11 órára (balkezeseknél).
- A játékos az ütés után is folytatja az előre irányuló mozgást, a hátsó láb befejezi a lépést, a test előrehajlik, a kar befejezi az ívet, és az öklöt az elülső láb combjára helyezi.



Egykezes ütés – a leggyakoribb hibák

- BIZTONSÁG: Ne a kar végével üss, mert fájdalmas sérülés veszélye áll fenn. Az ütésnek és az első labdaérintésnek a bicepszből kell kiindulnia, az alulról érintő felület pedig az alkar. Minél közelebb van a vállhoz, annál biztonságosabb – arra az esetre, ha a labda hirtelen elmozdulna.
- A játékos túl közel áll a labdához, az elülső lába jóval a labda szélének mögött van – az ütés magasra vagy oldalra megy, néha a játékos az arcával ütközik a labdának.
- A játékos túl messze áll a labdától, és előrehajolva üti meg – az ütés lefelé megy, vagy a játékos a karja végével éri el a labdát, ami sérülésveszélyt jelent.
- A játékos nem találja el pontosan a labda közepét – a labda oldalra repül vagy forog.
- A kar nincs kinyújtva, a tenyér nem a labdára irányul, a kar túl magasan vagy alacsonyan van, a test erősen oldalra dől.

Haladó ütések és trükkök

1. A játékos teste az ütés után tovább mozog előre. Nem áll meg a labda előtt. A játékos képletesen és szó szerint is megpróbál áthaladni/átesni a labdán. Ehhez célszerű, ha a labdát tartó játékosok úgynevezett folyosót alkotnak (lásd alább – labdatartás, folyosó).
2. Az ütés pillanatában a játékos általában maximálisan kiegyenesedik – vízszintesen és függőlegesen egyaránt. A karok és a has izmai megfeszülnek, de nem görcsölnek.
3. Általában a leghatékonyabb az az ütés, amely meredeken repül, majd gyorsan leereszkedik, az úgynevezett „drop”. Ehhez az ütéskor felfelé irányuló forgást kell adni a labdának (hasonlóan a teniszhez, a baseball-dobásokhoz stb.).
    a. Baseball-ütésnél – A játékos elképzeli, hogy a nagy kin-ball labda belsejében van még egy kisebb labda. Abban a pillanatban, amikor eltalálja a nagy labdát, előrehalad, és amikor eléri a benne lévő kisebbet, behajlítja a karjait a könyökénél, és felemeli őket. Ezáltal a labda megkapja a szükséges forgást.
    b. Egykezes ütésnél – A fentebb leírtak szerint végrehajtott helyes ütésnél a labda forgása természetesen jön létre. Fontos, hogy a játékos az ütés után testével és kezével előre mozogjon tovább. A forgás nem jön létre, ha a kéz a labda érintése után a levegőben megakad.
4. Ha a játékos lobbal akarja átdobni az ellenfelet, le kell guggolnia vagy le kell

hajtania a karjait, és az ütést jóval a labda közepe alá kell irányítania. Hasonló a helyzet az oldalirányú forgatásoknál is, amikor a fő ütést a labda közepétől oldalra kell irányítani.

5. Nagyra értékelik azt a képességet, ha a játékos bal és jobb kézzel is tud ütni, így az ellenfél számára nehezebb kiszámítani a mozdulatait. Ugyanez vonatkozik a baseballban a két irányba történő ütésre is.
6. A baseball-ütés pontos és rövidebb ütésekhez alkalmas. Gyors ütésre törekvéskor is megfelelő, mivel nem igényel nagy lendületet.

A képeken a játékosok két kézzel a labda közepére ütnek, és a karjuk mozgását felfelé fejezik be.





Lob-ütés

SCAN ME



A lobütés ugyanúgy történik, mint az egykezes vagy a kétkezes ütés. Csak arra kell törekednünk, hogy a labdát a középpontja alatt, alacsonyabban találjuk el. A labda eltalálása utáni kézmozdulat és az ütés közbeni csípőmozgás változatlan marad. Akkor alkalmazzuk, ha a védekező játékos nagyon közel van.

B) A labda tartása az ütés előtt

Alapvető labdatartás a cellában – háromszög (három játékos)

Három játékos háromszöget alkot a labda alatt úgy, hogy az egyik lábuk sarkára ülnek, a térdük nem érinti a földet, kinyújtott karokkal tartják a labdát, tenyérrel felfelé, a fejük a karjaik között, a labda szintje alatt van elrejtve. Fontos, hogy sem a tenyerek, sem a fej ne legyenek a labda pályájában. A negyedik játékos áll, és készen áll az ütésre. A labda közepe az ütő játékos vállmagasságában van.

SCAN ME







A labda tartása – folyosó (három játékos)

Két játékos egymással szemben ül, és szorosan tartja a labdát maguk között, a harmadik játékos pedig az egyik játékos mellé ül, így létrehozva az úgynevezett „folyosót”.

SCAN ME

Cél: az ütő játékosnak több mozgástere van, és könnyebben tudja egyenesen elütni a labdát futásból, mert kihasználhatja a testének teljes erejét, és átfuthat a folyosón.





Hármas labdatartás, az egyik játékos odarohan a labdához, és az a játékos üti el, aki „a labda alatt” volt

Általában az a játékos üti el a labdát, aki odarohan, míg a maradék három játékos tartja a labdát. Odarohanhat azonban, és kimondhatja az egyik ülő csapattárs nevét, aki feláll, és a labdát a másik irányba üti el, ezzel megzavarva az ellenfelet.

SCAN ME

A labda két játékos általi tartása

Két játékos egymással szemben tartja a labdát, a harmadik és a negyedik játékos egymás felé futnak az ütéshez (úgy, hogy lássák egymást). A harmadik játékos (álütő) csak megérinti a labdát, majd a negyedik játékos elüti azt.

SCAN ME





A labda egy játékosnál van

A játékos a labdát a feje fölött tartja, tenyérrel felfelé, guggoló helyzetben. A feje a labda alatt van. A maradék három játékos különböző irányokból fut a labda felé, a két álütő az ütés előtt megérinti a labdát, majd a negyedik játékos elvégzi az ütést.





Biztonság a labda tartása közben

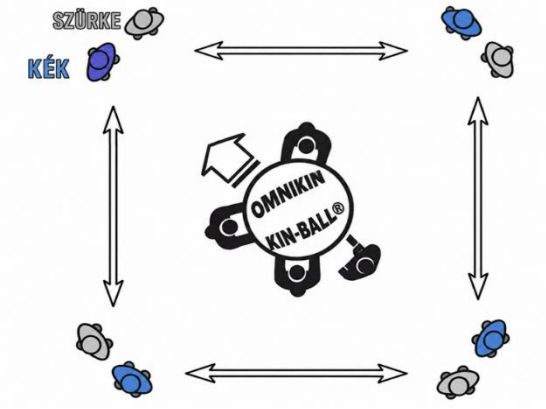
- A labdát mindig úgy kell tartani, hogy a test egyetlen része se kerüljön az ütés pályájába. Ez azt jelenti, hogy az ujjaknak és a fejnek is a labda alatt kell lennie.
  - Ez a szabály különösen fontos a kisebb gyermekek számára!
- A labdának az elejétől a végéig stabilnak kell lennie. Ha a labda mozog, fennáll a veszélye, hogy a játékosok nem érnek hozzá az ütés előtt. Emellett megnő a sérülésveszély is.



3. Védekezési technikák

A) Alapvető védekező felállás

Védekező négyzet



SCAN ME

A védekező csapatok védekező négyzetet alkotnak, amelynek sarkaiban, a labdától 3 méterre, mindig egy-egy színű játékos áll. Ahogy a labda mozog a pályán, úgy mozog a védekező négyzet is, hogy a labda mindig a négyzet közepén legyen.

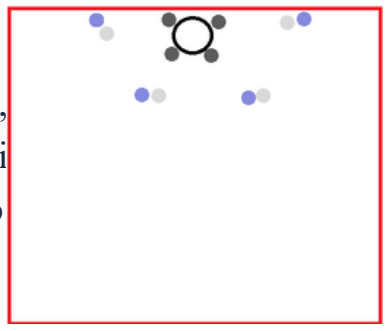
✗ Gyakori hibák:

- A négyzet be nem tartása.
- Nagy rések a játékosok között, mivel túl messze vannak a labdától.

Védekező felállás a vonalnál

Férgegyenes

Két játékos áll az oldalvonalnál, testükkel a pálya felé fordulva. A többi két játékos a pályán áll, közelebb egymáshoz,
így egy trapézt alkotva.



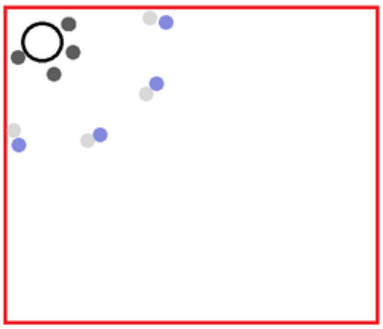
SCAN ME

✗ Gyakori hibák:

- Az oldalvonalnál álló játékosok túl messze állnak a vonaltól.
- A játékosok testükkel az aut felé fordulnak.
- A pályán lévő játékosok között nagy rés van

Félhold

A játékosok félkörben állnak, körülbelül 3 méterre a labdától. Ez a felállás sarokrúgásnál megfelelő. A játékosok megegyeznek abban, ki figyel a rövidebb, ki pedig a hosszabb passzokra.

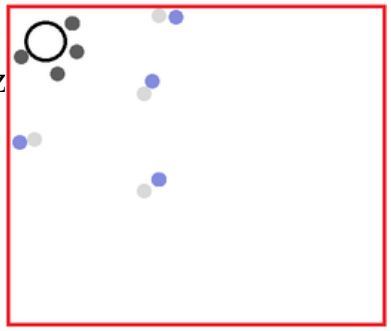


SCAN ME

Ypsilon

Ugyanaz a felállás, mint a félkörnél, csak az egyik játékos mélyebben áll a pályán, kb. 5 méterre a labdától. Így ez a játékos könnyebben reagál a hosszú ütésekre.

❌ **Gyakori hiba:** A pályán beljebb álló játékos közvetlenül a labdához közelebb álló játékos mögött áll.



SCAN ME

B) A labda fogadása

Kézzel való fogás

A játékos megpróbálja a kezével elkapni a labdát, és úgy megtalálni a súlypontját, hogy a labdát irányítása alá vonja. A kezek nem vannak kinyújtva, hanem a könyöknél enyhén behajlítva



SCAN ME

Lábbal való fogás

A játékos kinyújtja a lábát, a lábujjhegyét is, és igyekszik a vádliját és a lábfejét a labda alá helyezni úgy, hogy felfelé rúgja azt, és el tudja fogni. A labdát nem térddel rúgja meg, mert különben elrepül.

SCAN ME



Csúszással történő fogás

Jobb oldalra csúszáskor (bal oldalra csúszáskor minden fordítva érvényes) a játékos a súlypontját a jobb lábára helyezi át, ehhez segítséget nyújthat, ha a jobb tenyerét a földre teszi, a jobb oldalát vagy a fenekét a földre helyezi, a test hátra dől, a kinyújtott bal láb pedig felfelé rúg. Minél kisebb a test felülete a földön, annál jobb a csúszás. Fontos a megfelelő lendület és a leugrás.

SCAN ME



4. Edzés

Az edzés alapelvei:
Az edzés fő célja a kin-ball játékához szükséges alapvető készségek elsajátítása. Ezen felül van még egy íratlan szabály, amelynek betartásával minden jobban megy: a kin-ball elsősorban szórakozás, és az edzésről a játékosoknak kellemesen fáradtan kell távozniuk.

A kin-ball sokoldalúságának köszönhetően számos készséget fejleszt. Az alapvető, folyamatosan ismétlődő és ezért leginkább gyakorolni szükséges készségek a labda elkapása, a csúszás, a labdával való futás és az ütés. Ezeket a legjobb egymás után, többszörös ismétléssel gyakorolni. Az elsajátítás után célszerű növelni a gyakorlatok intenzitását és tempóját.

Egy átlagos kin-ball edzéshez egy-két labda áll rendelkezésre, és a gyakorlatokat ehhez kell igazítani, hogy hatékonyak legyenek. Minél több játékos vesz részt az edzésen, annál többet kell egyszerre bevonni, hogy ne legyenek hosszú várakozási idők. Ideálisak azok a gyakorlatok, amelyeknél gyakran cserélődnek a játékosok, és amelyek magyarázata és végrehajtása is egyszerű. A gyakorlatokat a lehető leginkább a szokásos játéksituációkhoz kell igazítani.

Fontos, hogy már az első edzésektől kezdve ügyeljünk a labda helyes tartására és az ütések kivitelezésére, hogy a játékosok megtanulják a helyes szokásokat. A rossz szokásokat később nehéz kijavítani. És mindenekelőtt ez a biztonság és a sérülések megelőzése miatt fontos.

A kin-ballban érdemes más sportágakból meríteni ihletet. Ahogyan a profi labdarúgók is gyakran passzolnak egymásnak öt méteres távolságra az edzéseken, ugyanúgy a kin-ballban is a bemelegítés során a játékosok dobálják a labdát. A sportkészítés szokásos mechanizmusai a kin-ballban is működnek.

A kin-ballban minden testalkatú játékos megtalálja a helyét. Az erősebbek például kiváló ütőkké válhatnak, míg a vékonyabbak általában a fogásban és a csúszásokban tűnnek ki.

1) Passzok – alapgyakorlatok

Minden edzés kezdetére alkalmas gyakorlat. A játékosok két sorba (A és B) állnak egymással szemben, körülbelül 7 méter távolságra. Az A sor első játékosa felveszi a labdát, eldobja a B sor első játékosának, majd a B sor végére fut. A B sor első játékosa elkapja a labdát, átadja az A sor következő játékosának, majd az A sor végére fut. Így tovább, körbe-körbe.

SCAN ME

Mire kell figyelni

- Mielőtt a játékos passzolna, a labdát teljes mértékben kézben tartja.
- A passz egyenesen vagy enyhe íveléssel repül, és fejmagasságba irányul.
- A passz megfelelően erőteljes – a labda nem lebeg, de nem is célja, hogy kiüsse a csapattársat.
- A passzoló játékos az egész testét használja, nem csak a kezét, ami azt jelenti, hogy a passzolás pillanatában lépést tesz, és az egész testével előre mozog a labda irányába.
- A fogadó játékos irányítása alá vonja a labdát.

Haladó változatok

- A játékos az ujjaival hátrafelé/alulról forgást ad az átadásnak, amivel a dobás pillanatában megpörgeti a labdát.
- Passzolás és elkapás csak egy kézzel.
- A passz nem a kezekbe, hanem a láb felé irányul.
- A passz oldalra irányul, hogy nehezebb legyen elkapni a labdát.
- A játékosok csak egy sorba állnak fel, az első játékos a labdát irányítva kb. 7 méterre a sor elé fut, megfordul, és visszapasszol a sorban következőnek, majd beáll a sor végére. A passz előtt még beiktathatunk guggolást/fekvőtámaszt/ülést a labdával, hátrafelé futást stb.





2a) Futás labdával – egyenként

A gyakorlat célja, hogy a játékosok megtanulják biztonságosan és hatékonyan vezetni a labdát futás közben, irányítás alatt tartani azt, és miután a pálya szélére értek, azonnal felmérjék a helyzetet, és áthelyezkedjenek egy kedvezőbb támadó pozícióba, ideális esetben a pálya közepére. A játékos egyúttal elsajátítja a labda vezetése során a helyes testtartást, a teljes test használatát és a térben való orientációt.



Fontos, hogy a játékos a labdát mozgásának aktív részének tekintsék, ne pedig akadálynak. Minél magabiztosabban és gyorsabban tud a játékos a labdával futni, annál több ideje és lehetősége van a csapatának a következő játéksituációban.

Mire kell figyelni

- A labda a futás teljes ideje alatt a játékos irányítása alatt áll.
- A játékos szorosan, de lazán tartja a labdát, hogy természetesen változtathassa az irányt és a sebességet.
- Futás közben a játékos térdét enyhén behajlítja, és stabil testtartást vesz fel, hogy készen álljon az irányváltásra.
- A játékos nem szabad, hogy kizárólag a labdára koncentráljon – figyelnie kell az előtte és körülötte lévő területre is.
- A labda nem szabad, hogy lassítsa a játékost. A cél az, hogy a labdával együtt is folyékonyan és természetesen fusson.
- Irányváltáskor a játékos lejjebb viszi a súlypontját, stabilizálja a labdát, majd felgyorsul.
- A pálya szélének elérése után a játékos nem áll meg feleslegesen sokáig, hanem a lehető leggyorsabban visszatér egy kedvezőbb pozícióba.
- A pálya közepére való visszatéréskor a játékos az egész testét használja, nem csak a kezeit – a lábak és a törzs helyes mozgása gyorsabb irányváltást tesz lehetővé.
- A játékosnak futás közben meg kell őriznie az egyensúlyt és a helyes testtartást.
- A pálya közepére való visszatérés után a játékos azonnal felveszi a készenléti játékpozíciót, hogy folytathassa a következő akciót.

2b) Futás labdával – párban

Két játékos egymás mellett áll, és közösen tartják a labdát maguk között. Az edző jelére elindulnak a kijelölt irányba, például a pálya szélétől a közepéig. Minden játékos mindkét kezével a saját oldalán tartja a labdát, és futás közben igyekszik ugyanazt a tempót és mozgásirányt tartani, mint csapattársa.



Miután elérik a célt, biztonságosan átadják a labdát a következő párosnak, majd beállnak a sor végére.

A gyakorlat célja, hogy a játékosok megtanulják összehangolni mozgásukat, kommunikálni egymással, és közös futás közben is kézben tartani a labdát.

Mire kell figyelni

- Mindkét játékos azonos tempóban fut.
- A labdát szorosan tartják, és egyenletesen nyomják.
- A játékosok futás közben nem távolodhatnak el egymástól, és nem is közeledhetnek egymáshoz.
- Fontos a kommunikáció és az egymással való együttműködés.
- Irányváltáskor mindkét játékosnak egyszerre kell reagálnia.
- A játékosok nem csak a labdára koncentrálnak, hanem figyelik az előttük lévő teret is.

Haladó változatok

- A páros futás közben az edző utasításai szerint változtatja a sebességét.
- Az edző jelzést ad az azonnali irányváltásra, és a párosnak együtt kell reagálnia.
- A páros körbefut egy kúpot vagy más akadályt, miközben a labdát stabil helyzetben kell tartania.
- A páros oldalra mozog – oldalirányú futás labdával, miközben folyamatosan meg kell őrizniük a helyes testtartást és a labda feletti irányítást.
- Az edző határozza meg a mozgás irányát, és a párosnak az utasításai szerint megállás nélkül irányt kell váltania.
- A páros igyekszik a lehető leggyorsabban leküzdeni a kijelölt távot, miközben nem szabad, hogy a labda kiesjen, vagy elveszítsék az

irányítást felette.

- A játékosok két csoportra oszthatók, és a páros futást sebességi versenyként is felfoghatják

❌ A páros futás során a leggyakoribb hiba a nem szinkronizált mozgás. Ha az egyik játékos gyorsabban gyorsul fel vagy irányt vált, mint a másik, a páros elveszíti az egyensúlyát, és a labda kieshet.

3) Labdaütések – alapgyakorlatok I

A játékosok két sorba (A és B) állnak egymással szemben, körülbelül 7 méter távolságra. Az A sorból két játékos egymással szemben ül, és tartja a labdát, majd egy harmadik játékos elrúgja a labdát a B sor felé. A B sorból két játékos elkapja a labdát, leülnek egymással szemben, tartják a labdát, majd a harmadik játékos ismét a B sor felé üti a labdát. Az ütés után a játékosok felcserélődnek – az ütő játékos átveszi a labdát, az egyik labdát tartó játékos pedig a saját sorának végére áll. Így folytatódik a játék.

Mire kell figyelni

- A labda helyes tartása (lásd a labdatartást a keretben).
- A helyes elrugasztás (lásd: egy- vagy kétkezes elrugasztás).

Haladó változatok

- Az ütő játékos odarohan a labdához.
- Ütések balról és jobbról, illetve bal és jobb kézzel.
- Például 5-ig számolva a lehető leggyorsabban kell végrehajtani az ütést.

3) Ütések – alapgyakorlat II

A játékosok két sorba (A és B) állnak egymással szemben, kb. 10 méter távolságra. Középen egy játékospár áll. Az A sorból az első játékos átadja a labdát a középen álló párosnak, elindul és a B sor felé üti a labdát. Ezután a középen álló párosban a jobb oldalán álló játékos helyére lép. Ez a játékos a sor végére áll. A B sorból az első játékos passzol a középen álló párosnak, elindul, majd felváltja a jobb oldalán álló játékost. Ez a játékos a sor A végére áll.

Mire kell figyelni

- Futásból történő ütés – a játékosok megpróbálnak „átfutni a labdán”, miközben továbbra is kontrolláltan és egyenesen maguk elé ütnek.
- Az ütés, a labda elkapása és tartása helyes végrehajtása.

Haladó változatok

- Ütések balról és jobbról, illetve bal és jobb kézzel.
- Lehetőség van további játékosok bevonására is, akik csúszással próbálják elkapni az ütést. Ők az ütés előtt röviddel a középső páros közvetlen közeléből indulnak el. A középső játékos így először a csúszó pozícióba áll, és csak utána csatlakozik a sor végéhez.

4) Ütések célra

Az edző színes kúpok vagy más segédeszközök segítségével kijelöl három célpontot, amelyek például 3, 7 és 10 méterre vannak a kiinduló vonaltól (a játékosok képességeihez igazítva). A játékosok egymás után ütnek úgy, hogy eltalálják azt a kúpot, amelyet az edző az ütés előtt kijelöl számukra – kiáltja a színt. A játékosoknak tehát mindig a cél távolságához kell igazítaniuk az ütés erejét.

SCAN ME

Mire kell figyelni

- A labda helyes tartása (lásd: a labda tartása a cellában).
- A helyes ütésvégrehajtás (lásd: egy- vagy kétkezes ütések).
- Az ütések pontossága.
- Az ütés nem mehet lefelé.
- Még ha a pontosságról is van szó, az ütéseket ennek ellenére lehetőség szerint erőteljesen kell végrehajtani.



Haladó változatok

- Az edző csak az utolsó pillanatban határozza meg a célt.
- Ütések mindkét irányba, bal és jobb kézzel egyaránt.
- A játékosok egymás között versenyeznek, hogy ki találja el a legtöbbször a célt.



5) Elkapás

Akciós gyakorlat, amellyel a kin-ball alapvető készségét edzzük.

A gyakorlat szervezése:

A labda elkapását egyenként, párban vagy hármasban is gyakorolhatjuk. Az elkapó játékosok számát a gyakorlat céljától és a játékosok szintjétől függően határozzuk meg.



A játékosok három sorba állnak fel a tornaterem egyik végén. Egyszerre mindhárom sorból az első játékosok végzik a gyakorlatot. Az edző a sorokkal szemben áll, körülbelül 10 méter távolságban (lehetőség szerint). Az edző bedobja a labdát a területre, és a játékosok feladata, hogy elkapják, a lehető leggyorsabban kettesben felálljanak, miközben az utolsóként érkező játékos visszadobja a labdát az edzőnek. Az edző ismét bedobja a labdát, és a gyakorlatot a sorban következő játékosok végzik el. Így folytatódik a körforgás. A játékosok folyamatosan váltják egymást a sorokban, így ha az edző azt szeretné, hogy mindenki egyenlő arányban kipróbálja az összes szerepet, akkor mindig ugyanabba az irányba dobja a labdát. Fokozatosan érdemes áttérni a véletlenszerű irányú dobásokra és a kisebb kiszámíthatóságra.

Mire kell figyelni

- A játékosok minden erejükkel küzdnek azért, hogy a labda ne essen a földre – ez az alapja minden gyakorlatnak.
- A labda helyes elütése, elkapása és tartása.
- A játékosok a labda elkapása után a lehető leggyorsabban felveszik a pozíciót, és ketten tartják a labdát, nem fekszenek és nem ülnek a földön.
- Az ütés mindig az edző felé irányul.

Haladó változatok

- Az edző nehezebb labdákat dob, így kényszerítve a játékosokat a csúszásra.
- Az edző közvetlenül az ütés előtt helyet vált, hogy a játékosnak követnie kelljen őt, és változtatnia kelljen az ütés irányán.
- Az edző különböző helyekről és különböző nehézségű labdákat dob, hogy a játékosok gyakorolják a térbeli tájékozódást és a becslést.



6) Minijáték – számjáték



A gyors reakcióra, döntéshozatalra és az együttműködésre épülő akciójáték, amelynek célja a labda elkapása. A játékosoknak a számuk kihirdetése után azonnal reagálniuk kell, gyorsan fel kell mérniük a helyzetet, és együtt kell működniük a csapattársukkal.

A játékosok négy sort alkotnak, egyet-egyet a pálya minden sarkában. Minden sor kap egy számot – 1, 2, 3 vagy 4. Az edző a pálya közepén áll, és minden alkalommal két számot kiált ki. Az ezekkel a számokkal rendelkező játékosok azonnal a labda felé rohannak, és közösen megpróbálják elkapni. A labda elkapása után az egyik játékos újra elrúgja a labdát. A maradék két játékosnak a lehető leggyorsabban meg kell állapodnia abban, hogy melyikük lesz a támadó és melyikük a kapus. Együtt elkapják a labdát, majd egyikük támadóvá válik és elvégzi a rúgást.

Ezt követően az edző kihív egy újabb számpárt. A játékosok így az egyes helyzetekben fokozatosan váltják egymást a különböző szerepekben. A gyakorlat zökkenőmentesen, felesleges szünetek nélkül folytatódik.

Mire kell figyelni

- Az edzőnek változó sorrendben kell kiáltania a számokat.
- A játékosok azonnal reagálnak, miután elhangzott a számuk.
- Futás közben igyekeznek a lehető leggyorsabban eljutni a labdához, és helyesen megbecsülni annak pályáját.
- A labda elkapásakor együttműködnek és kommunikálnak a csapattársukkal.
- A játékosoknak gyorsan el kell dönteniük, ki fogja elkapni a labdát, és ki marad támadó pozícióban.
- Fontos a térbeli tájékozódás, valamint a labda és a többi játékos mozgásának figyelése.

7) Mini játék – öt sor

Akciógyakorlat, amelynek során a játékosok gyakorolják az alapvető kin-ball-készségeket – elkapást és ütéseket – gyakorolják, és egyúttal a térbeli tájékozódást, a gyors rajtolást, a döntéshozatalt, valamint a különböző hosszúságú ütéseket is edzik.



Az edző kijelöli a pályát, lehetőleg a szokásosnál kisebb méretben (kis tornatermekben nem kicsinyítjük). A játékosok a pálya egyik végén 5 sorba állnak (A, B, C, D, E). A gyakorlatot mindig az első a sorban végzi el. Az edző bedobja a labdát a pályára, a B és D sorok játékosai elkapják, a C sor játékosa pedig bárhová elüti a labdát a kicsinyített pályán. Ezt az ütést az A és E sor játékosai fogják el. A C sor játékosa újra elüti a labdát, és ismét a B és D sor játékosai fogják el. Így folytatódik körbe-körbe, amíg hiba nem történik. Ezután a játékosok sorokat cserélnek, és a sorban következő játékosok folytatják a gyakorlatot.

Mire kell figyelni

- Még a gyors végrehajtás során is ügyelni kell az összes lépés helyességére – az elkapásra, a labda tartására és főleg az ütésekre.
- Az ütő úgy célozzon, hogy a labda ne essen ki a pályáról, még akkor sem, ha ez rövid ütést vagy a labda körbefutását jelenti.
- Az ütő a labda után a lehető leggyorsabban fut, hogy villámgyorsan újra el tudja ütni (az úgynevezett „gyors ütést” végrehajthassa).
- A fogó játékosok igyekeznek a labdát a lehető leggyorsabban kézbe venni, majd az elütés után felállni, tájékozódni, lefedni a veszélyes területeket, és újra elkapni a labdát.

Haladó változatok

- Ütések csak két kézzel/csak a jobb kézzel/csak a bal kézzel.
- Játék blokkolóval (csak igazán haladóknak!).
- Az ütő (a C csoportból) az ütés helyett megnevezhet egy ülő játékost, aki helyette üt, és ezzel megzavarja a fogó párost. A következő lépésben továbbra is a C csoportból származó játékos az elsődleges ütő, és ismét maga is üt, vagy a labdát tartó játékosok egyikét kijelölheti.

8) Csúszás egyenként és párban

Az edző olyan helyre áll, ahonnan a labdát azoknak a játékosoknak dobja, akik sorokban állnak, az egyik sor az edző bal oldalán, a másik pedig a jobb oldalán. Mindkét sor első játékosai felkészülnek, és a „HOP” jelre az edző eldobja nekik a labdát. Mindkét játékos elindul, és megpróbálják közösen elkapni a labdát. Mindketten csúszással foghatják meg a labdát, de a gyakorlat úgy is módosítható, hogy csak a jobb vagy a bal oldalon álló játékosok csúszjanak. A gyakorlat célja a csúszások elsajátítása és a két csapattárs együttműködésének fejlesztése a labda elkapásakor. A csúszást egyénileg is lehet gyakorolni.



5. Játékvezető

A kin-ball játékvezetőjének követelményei

- Kizárólag a tényeket értékeli.
- Gyorsan és célszerűen mozog a játéktéren.
- Ismeri a hivatalos szabályokat.
- Ismeri a játékvezető jelzéseit.
- Betartja a játék irányítására vonatkozó előírt eljárásokat.
- Nyugodtan és udvariasan bánik a résztvevőkkel.
- Gondoskodik arról, hogy a játék a fair play elveinek megfelelően, a résztvevők kölcsönös tiszteletben tartásával zajlódjon.



A játék irányításának menete

Az egész folyamat a áll nyolc lépésből, amelyek meg kell elvégezni a játékvezetőnek pontosan ebben a sorrendben kell végrehajtania, majd a mérkőzés egész ideje alatt újra és újra:

1) **A megfelelő helyen kell állnia**, 2–3 méterre a labdától, derékszögben a szerváló játékoshoz képest, térdre hajolva, előrehajolt felsőtesttel
2) **Jelzi a játék kezdetét, az adogatást** – A kezével a labdára mutat, kétszer sípol, a síp két hangot egyértelműen megkülönböztet.
3) **A játékos bejelentése után azonnal ismételje meg a szint** – A

játékvezetőnek gyorsan kell mozognia a játéktéren, úgy futnia, hogy mindig a labda közelében álljon (2–3 méterre). A szint hangosan kell ismételnie, hogy minden játékos tisztán hallja.

4) **Hibákat jelzi** – Amint hibát észlel, egyszer sípol, hogy leállítsa a játékot.

5) **Jelzi, bejelenti a szabálytalanságot** – Jelet ad, és egyidejűleg hangosan bejelenti a szabálytalanság típusát. Eközben a gólbíró felé kell fordulnia. Ezután a szabálytalanságot elkövető csapat színében lévő szalagra mutat.

6) **A labda ellenőrzése** – Szabálytalanság esetén a játékvezető gyorsan átveszi a labda feletti ellenőrzést (odarohan a labdáért).

7) **A labdát arra a helyre helyezi, ahol a hiba történt.**

8) **Ellenőrzi a pontszám-bírót** – Meg kell győződnie arról, hogy a pontszám-bíró a megfelelő csapatoknak adja a pontokat. Bólintással erősíti meg a pontszám helyességét.

A játékvezető jelzései és a színes megkülönböztető szalagok

A jelzéseket mindig a pontszám-bíró felé fordulva kell megmutatni. A jelzéseket világosan, egyértelműen és dinamikusan kell végrehajtani, hogy minden játékos és tisztviselő számára érthetőek legyenek. A színes megkülönböztető szalagokat arra használják, hogy azonosítsák azt a csapatot, amelyik hibát követett el.

A szalagok elhelyezése a következő:

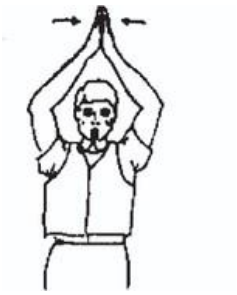
- Kék szín a bal csuklón.
- Szürke szín a jobb csuklón.
- Fekete ujjú póló vagy fekete szalag a jobb karon.





A játék vagy a periódus kezdete

A játékvezető a karjával három oldalirányú kört ír le vállmagasságban, majd a kezdő csapat padjára vagy színére mutat, miközben sípba fúj.



A mérkőzés vége

A játékvezető az eredményjelző felé fordul, felemeli a kezét a feje fölé, háromszor tapsol, miközben sípba fúj.



A játékidő vége

A játékvezető a ponttábla felé fordul, felemeli a kezét a feje fölé, egyik kezével a másik csuklóját fogja, miközben sípba fúj.



Beütés

Amint a játékosok a labdát a fejük fölé emelik, a játékvezető kézjelzéssel jelzi az adogatás helyét, és kétszer röviden sípol.



Labda a földön

Abban a pillanatban, amikor a labda a pályán belül a földhöz ér, a játékvezető egyszer röviden sípol, miközben egyik tenyerét a másikra csúsztatja (a tenyerek vízszintesen), majd a pontszámjelző felé mutat a hibát elkövető csapat színében lévő szalagon.



Hiányzó kontakt

Ha az ütés előtt a csapatból egy vagy több játékos nem érinti a labdát, a játékvezető egyszer sípol. Mutatóujjával felfelé mutat. Ezután a hibát elkövető csapat színében lévő szalagra mutat.



Ütés lefelé

Ha a labda pályája a repülés teljes ideje alatt egyenesen vagy lefelé irányul, és a labda az ellenfél érintése nélkül a földre ér, a játékvezető egyszer röviden sípol. Egy lépést tesz, és mindkét kezével határozottan a föld felé mutat, majd a hibát elkövető csapat színében lévő szalagra mutat.



A játéktéren kívül (out)

Ha a labda az ütés után az ellenfél érintése nélkül kijut a pályáról, a játékvezető egyszer sípol. Karjait előre nyújtva felemeli, majd a hibát elkövető csapat színében lévő szalagra mutat.



Időhiba

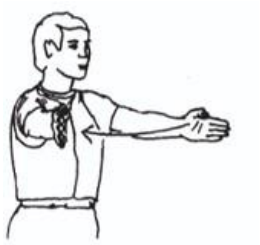
Ha a labdát az első védekező érintéstől számítva 10 másodpercen belül nem ütik el, a játékvezető egyszer röviden sípol, és a másik kezén lévő karórájára mutat vállmagasságban. Ezután a szabályt megszegő csapat színében lévő szalagra mutat.



Visszajátszás (Replay)

A játékvezető egyszer sípol, keresztbe teszi a karjait derékmagasságban, majd szétnyitja őket. Ezt a mozdulatot kétszer végzi el. Az ismétlés jelét a következő esetekben is használják:

- Két játékos közötti véletlen akadályozás.
- Véletlen akadályozás a játékos és a labda között.



A labda illegális elmozdítása

Ha a labda ellenőrzés alatt áll, és elmozdul – méghozzá úgy, hogy egy harmadik játékos megérintette –, a játékvezető egyszer sípol. Karjait kinyújtja, tenyerét egymás felé fordítva. Az egyik keze kinyújtott marad, a másik pedig kinyújtott helyzetbe kerül. Ezután a hibát elkövető csapat szalagjára mutat.



Rövid ütés

Ha a labda elütése után a pályája rövidebb, mint 3 m (a labda közepétől a közepéig mérve), a játékvezető egyszer sípol. Karjait kinyújtja, tenyerét egymás felé fordítja, de nem érinti őket. Ezután a hibát elkövető csapat szalagjára mutat.



Szünet (timeout)

Ha valamelyik csapat időt kér, a játékvezető az időmérő pult felé fordulva az egyik keze ujjait a másik keze közepére helyezi mellkasmagasságban, és rámutat az időt kérő csapatra; közben sípot fúj. Az időtartam 30 másodpercig tart.



Magnevezési hiba

Ha valamelyik csapat a szabályokkal ellentétes csapatszínt jelenti be, a játékvezető egyszer sípol. Az egyik kezét maga elé nyújtja, és gyorsan kinyitja, majd becsukja a tenyerét. Ugyanakkor a másik tenyerét a füléhez emeli. Ezután a hibát elkövető csapat szalagjára mutat.



Játékosok cseréje

Síp nélkül. A kezeket a fej fölé emeli, tenyérrel egymás felé, és felváltva előre-hátra mozgatja őket.



Illegális védekezés

Ha egy védekező játékos szándékosan akadályozza a támadó csapatot, a játékvezető egyszer sípol. Kinyújtja a karját, és három ujját mutatja. Ezután a szabálytalanságot elkövető csapat szalagjára mutat.



Túl sok játékos a jatéktéren

A játékvezető egyszer sípol. Kinyújtja az egyik karját, kinyitja a tenyerét és kinyújtja az ujjait. Ezután a szabálytalanságot elkövető csapat szalagjára mutat.



Tiltakozható támadás

Ha a támadó játékos szándékosan akadályozza a védekező játékost, a játékvezető egyszer sípol. Összekulcsolt öklökkel keresztezi az alkarját a mellkasán. Ezután a szabályt megszegő csapat szalagjára mutat.



Ugyanaz a játékos kétszer ütött

Ha vegyes csapatokban egy férfi egymás után kétszer üt, a játékvezető egyszer sípol. Kétszer kinyújtja a karját, majd ismét behajlítja a kezét, a tenyerei továbbra is nyitva vannak, és előre mutatnak. Ezután a hibát elkövető csapat szalagjára mutat elkövette a hibát.



A labda megragadása vagy a labda szöveténél vagy a cső szájánál való fogása

Ha a játékos a labda fogadásakor átkarolja a labdát és karjaival szorítja, a játékvezető egyszer röviden sípol. Kezeit a teste előtt kör alakúra összekulcsolja, ujjait összefonva. Ezután a hibát elkövető csapat szalagjára mutat.



Sportszerűtlen viselkedés

Ha egy játékos agresszíven viselkedik, vagy nem a fair play szabályai szerint játszik, a játékvezető egyszer sípol. Előre nyújtja a karját, és behajlítja a könyökét (az alkar függőlegesen felfelé mutat), a másik kezével megfogja a könyök elülső részét. Ezután a szabályt megszegő csapat szalagjára mutat. Ez a szabályszegés enyhe figyelmeztetést von maga után a szabályt megszegő játékos számára.



Sértő szó (szavak) vagy cselekedet, amelynek célja valakinek a megsértése vagy megbántása

A játékvezető egyszer sípol. Ököllel enyhén megüti a váll elülső részét. Ezután a szabályt megszegő csapat szalagjára mutat. Ez a szabályszegés súlyos figyelmeztetést von maga után a szabályt megszegő játékos számára.

Bc. Alice Paurová
Mgr. David Záruba
Mgr. Elena Badáková









