METODYKA DLA TRENERÓW KIN-BALLU I NAUCZYCIELI Wychowania Fizycznego

KIN-BALL

SPORT ZESPOŁOWY DLA WSZYSTKICH



Czym jest Kin-ball



Kin-ball to zespołowy sport z piłką. Powstał w Kanadzie w 1986 roku w odpowiedzi na potrzeby współczesnego świata – ludzie prowadzą mało aktywny tryb życia i poszukują alternatyw dla tradycyjnych sportów. Kin-ball jest stosunkowo wymagający fizycznie, a jednocześnie nie wymaga długiego treningu, aby opanować podstawy. Po 15-minutowym wyjaśnieniu prostych zasad można od razu przystąpić do gry.

W rekreacyjnej wersji kin-ballu świetnie bawią się razem mali i duzi, kobiety i mężczyźni, młodsi i starsi... Podczas regularnych treningów odkrywają się kolejne możliwości i zaawansowane techniki. Wersja wyczynowa kin-ballu to już strategiczna rozgrywka, podobnie jak w innych dyscyplinach sportowych. Jedno jest pewne – gdy tylko zaczniesz i znajdziesz dobrą drużynę, kin-ball już cię nie puści.

Celem kin-ballu jest odbicie piłki rękami tak, aby drużyna broniąca nie złapała jej, a piłka spadła na ziemię w wyznaczonym polu. Drużyna broniąca stara się temu zapobiec i złapać piłkę. Jeśli jej się to uda, staje się drużyną atakującą. Tak w kółko, dopóki piłka nie spadnie na ziemię lub nie popełniony zostanie inny błąd. W kin-ballu grają jednak trzy drużyny jednocześnie, więc drużyna atakująca musi przed odbiciem wykrzyczeć kolor drużyny, która ma złapać piłkę.

Co jest potrzebne, aby móc grać

- Najlepiej 12 graczy – 3 drużyny po 4 graczy. Minimalna liczba graczy to 8 (2 drużyny)
- Pole gry ma wymiary 20 x 20 metrów. Można jednak grać również na mniejszym polu, w zależności od możliwości
- Piłka do kin-ballu o średnicy 122 cm. Kompresor do pompowania
- Koszulki w różnych kolorach (najlepiej szare, niebieskie, czarne)
- Tablica wyników
- Podstawowa znajomość zasad (nauka zajmuje około 15 minut)



Główne zalety kin-ballu

- Każdy gracz jest w ruchu przez około 72% czasu gry
- Zasada kin-ballu opiera się na wspólnej grze dziewcząt i chłopców
- Proste zasady i łatwe przygotowanie do podstawowej rozgrywki
- Kin-ball to o współpracy wszystkich graczy, wyklucza wyraźny indywidualizm
- Nie jest wymagany talent sportowy, ale nawet zawodowy sportowiec znajdzie w nim przyjemność
- Niekonwencjonalny, efektowny sport, który przyciąga uwagę. Nadaje się również jako uzupełnienie innych dyscyplin sportowych
- Niskie koszty uprawiania kin-ballu

KIN-BALL

sport zespołowy dla wszystkich

1. Podstawowe zasady gry (str. 4–5)
   (przebieg gry, podstawowe zasady)

2. Techniki ataku (str. 6–13)
   (uderzenia, prowadzenie piłki)

3. Techniki obronne (str. 14–16)
   (ustawienie obronne, przyjmowanie piłki)

4. Trening (str. 17–27)

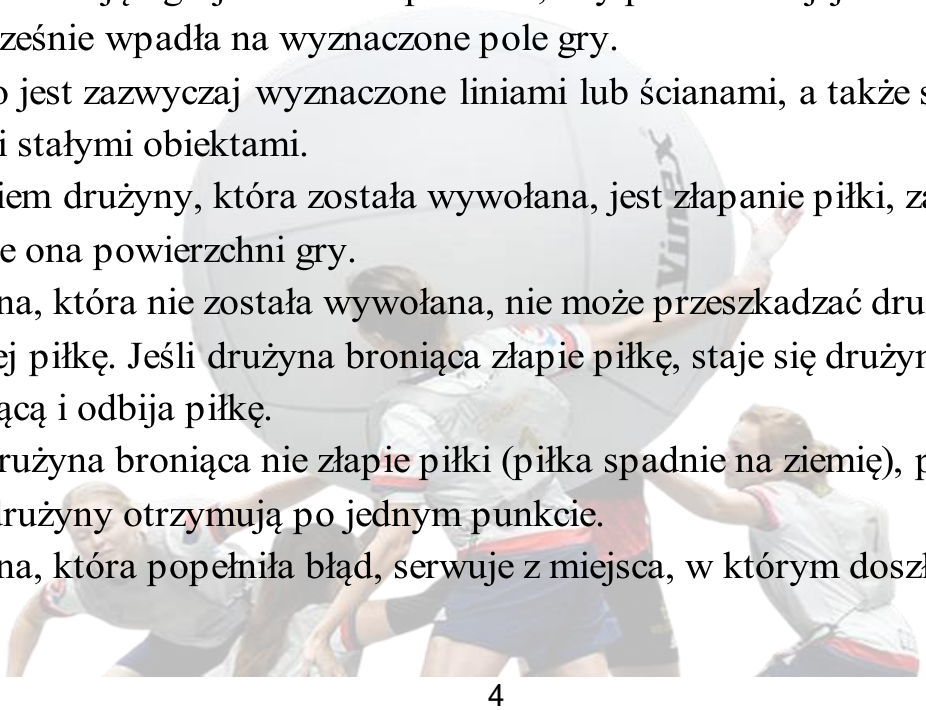
5. Sędziowie (str. 27–33)



1. Podstawowe zasady gry

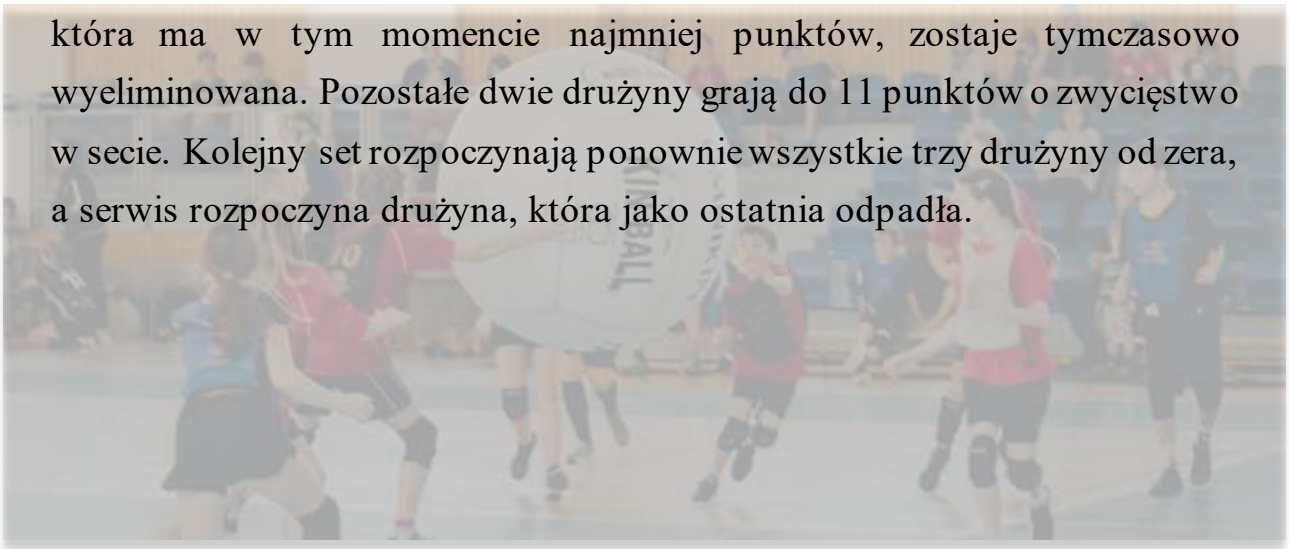
Przebieg gry

- W meczu biorą udział jednocześnie trzy drużyny w różnych barwach (oficjalne kolory to niebieski, czarny i szary).
- Każda drużyna ma na boisku czterech graczy.
- Jedna drużyna atakuje (serwuje), pozostałe dwie drużyny bronią się (przyjmują).
- Zawodnicy w obronie tworzą kwadrat obronny wokół piłki tak, aby piłka znajdowała się w środku, przy czym każdy zawodnik stoi w jednym z rogów kwadratu w odległości około 3 metrów od piłki.
- Ten kwadrat nieustannie podąża za ruchem piłki tak, aby piłka pozostawała w środku, a gracze w tej samej odległości od niej. Gracze utrzymują swój narożnik względem piłki oraz odległość około 3 metrów.
- Mecz rozpoczyna się od serwu drużyny atakującej.
- Podczas podania trzech graczy drużyny atakującej dotyka piłki, a czwarty gracz ją odbija.
- Przed odbiciem jeden z graczy drużyny atakującej musi wykrzyknąć „Omnikin" oraz kolor drużyny, na którą atakuje, np. „Omnikin, niebieski!". To wykrzyczenie nazywa się „komendą".
- Zagrający musi zawsze poczekać na głośne powtórzenie koloru przez sędziego, a dopiero potem wykonać serwis.
- Celem serwującego jest odbicie piłki tak, aby przeciwnik jej nie złapał, a jednocześnie wpadła na wyznaczone pole gry.
- Boisko jest zazwyczaj wyznaczone liniami lub ścianami, a także sufitem i innymi stałymi obiektami.
- Zadaniem drużyny, która została wywołana, jest złapanie piłki, zanim dotknie ona powierzchni gry.
- Drużyna, która nie została wywołana, nie może przeszkadzać drużynie łapiącej piłkę. Jeśli drużyna broniąca złapie piłkę, staje się drużyną atakującą i odbija piłkę.
- Jeśli drużyna broniąca nie złapie piłki (piłka spadnie na ziemię), pozostałe dwie drużyny otrzymują po jednym punkcie.
  Drużyna, która popełniła błąd, serwuje z miejsca, w którym doszło do błędu.



Podstawowe zasady

- Po odbiciu piłka musi przelecieć co najmniej 3 metry (mierzone od środka piłki w momencie odbicia do środka piłki po upadku).
- Przynajmniej przez część lotu piłka musi wznosić się w górę, zazwyczaj zaraz po uderzeniu (piłka nie może lecieć prosto w kierunku ziemi).
- Podczas podania trzech graczy z drużyny musi dotykać piłki, a czwarty ją odbija.
- Zawodnicy drużyny, która nie została wywołana, nie mogą przeszkadzać drużynie przyjmującej w złapaniu piłki (np. po ogłoszeniu „Omnikin, czarna!" zawodnicy drużyny szary nie mogą przeszkadzać drużynie czarnej w przyjęciu).
- Jeśli jedna z drużyn prowadzi, drużyny zajmujące drugie i trzecie miejsce muszą atakować (serwować) tę drużynę.
- Jeśli serwuje drużyna prowadząca, musi atakować drużynę zajmującą drugie miejsce w klasyfikacji.
- Jeśli dwie drużyny prowadzą z taką samą liczbą punktów, atakują wyłącznie nawzajem, dopóki wynik nie zostanie wyrównany.
- W kin-ballu gra się do wygranych setów. Ich długość i liczba dostosowują się do dostępnego czasu.
- Zazwyczaj jeden set rozgrywa się do 11 punktów. W momencie, gdy jedna z drużyn osiągnie 8 punktów, wszystkie drużyny mogą atakować wszystkie pozostałe (przestaje obowiązywać zasada atakowania wyłącznie drużyny prowadzącej). Następnie, gdy jedna z drużyn osiągnie 9 punktów, drużyna, która ma w tym momencie najmniej punktów, zostaje tymczasowo wyeliminowana. Pozostałe dwie drużyny grają do 11 punktów o zwycięstwo w secie. Kolejny set rozpoczynają ponownie wszystkie trzy drużyny od zera, a serwis rozpoczyna drużyna, która jako ostatnia odpadła.



2. Techniki ataku

A) Uderzenia

Zgodnie z przepisami prawidłowe uderzenie musi spełniać dwa warunki:

- piłka po uderzeniu musi przelecieć co najmniej 3 metry (mierzone od środka piłki w momencie uderzenia do środka piłki po upadku),
- piłka musi przez chwilę lecieć w górę (zazwyczaj zaraz na początku).

Zazwyczaj najskuteczniejsze jest uderzenie, które jest gwałtowne i leci lekko w górę. Dlatego należy uderzyć piłkę z jak największą siłą nieco poniżej jej środka.

Aby wykonać gwałtowne i skuteczne uderzenie, należy wykorzystać siłę ciała, dynamikę uzyskaną dzięki rozbiegu oraz obrót bioder. Ręce są jedynie narzędziem. Ruch jest podobny do rzutu piłką tenisową.

Ważne jest również bezpieczeństwo osoby uderzającej, które opisano przy poszczególnych rodzajach uderzeń. Dotyczy to przede wszystkim dzieci.

Uderzenie obiema rękami z odbicia





Uderzenie obiema rękami (baseballowe)

SCAN ME

- Najdokładniejsze uderzenie, idealne dla początkujących. Mechanizm podobny do uderzenia w baseballu.
- Gracz staje bokiem do piłki. Klaszcze w dłonie i mocno zaciska ręce. Nie splata palców!
- Ramiona są wyprostowane na wysokości barków. Środek piłki znajduje się na wysokości barków.
- Gracz wykonuje zamach i, wykorzystując obrót tułowia, uderza piłkę nieco poniżej jej środka. Piłkę uderza przedramieniem (nie łokciem, nie końcem ramienia – grozi to kontuzją).
- Aby uzyskać większą skuteczność i siłę uderzenia, przed uderzeniem można wykonać krok przednią nogą, a następnie nabrać rozpędu.
- Noga przednia zatrzymuje się na wysokości krawędzi piłki. Jeśli znajduje się za krawędzią, uderzenie będzie nieprawidłowe, a piłka poleci w górę. Jeśli znajduje się daleko przed krawędzią, piłka poleci w dół, a ponadto istnieje ryzyko kontuzji.
- Nie jest to uderzenie golfowe od dołu ani siatkarski „bag".
- BEZPIECZEŃSTWO: Nie splatać palców, ramiona są lekko ugięte, nie rozluźniać uścisku dłoni.
- DLA ZAAWANSOWANYCH: Zazwyczaj najskuteczniejsze jest mocne uderzenie, po którym piłka szybko opada, tzw. „drop". Aby to osiągnąć, należy nadać piłce podczas uderzenia rotację do góry (podobnie jak w tenisie, rzutach baseballowych itp.). Podczas uderzenia baseballowego gracz wyobraża sobie, że wewnątrz dużej piłki do kin-ballu znajduje się jeszcze jedna, mniejsza piłka. W momencie uderzenia w dużą piłkę kontynuuje ruch do przodu, a gdy dociera do tej mniejszej w środku, zgina ręce w łokciach i unosi je do góry. Dzięki temu piłka nabiera niezbędnego obrotu.



Uderzenie jedną ręką

SCAN ME

- Najsilniejsze uderzenie, odpowiednie wyłącznie dla zaawansowanych graczy. Ryzyko kontuzji w przypadku nieprawidłowego wykonania.
- Ten sam mechanizm, co przy rzucie piłką, w piłce ręcznej lub innych dyscyplinach wymagających zamachu.
- W pozycji wyjściowej gracz stoi lekko bokiem do piłki. Jeśli uderza prawą ręką, to lewym bokiem, i odwrotnie. Na zaawansowanym etapie można dodać rozbieg.
- Przed uderzeniem gracz robi krok przednią nogą i mocno ją ustawia na wysokości krawędzi piłki. Wykonuje zamach i kontynuuje obrót całego ciała aż do momentu uderzenia.
- Ręka uderzająca, tułów i tylna noga poruszają się do przodu jednocześnie.
- Największą siłę uderzenia gracz kieruje nieco poniżej środka piłki. Pierwszy i główny kontakt ramienia z piłką powinien nastąpić w okolicy bicepsa lub przedramienia (nie niżej!). Następnie stopniowo dotyka piłki pozostała część ramienia.
- W momencie uderzenia ramię jest wyprostowane, a pięść zaciśnięta. Gdyby na piłce znajdowała się tarcza zegarka, ręka wskazywałaby około godziny 1–2 (dla praworęcznych) lub godziny 10–11 (dla leworęcznych).
- Gracz nawet po uderzeniu kontynuuje ruch do przodu, tylna noga kończy krok, tułów pochyla się do przodu, ręka kończy łuk, a pięść opada na udo przedniej nogi.



Uderzenie jedną ręką – najczęstsze błędy

- BEZPIECZEŃSTWO: Nie uderzaj końcem ramienia, grozi to bolesnym urazem. Uderzenie i pierwszy kontakt z piłką muszą wychodzić z bicepsa, a dolną krawędzią jest przedramię. Im bliżej ramienia, tym bezpieczniej – na wypadek nagłego przesunięcia się piłki.
- Gracz stoi zbyt blisko piłki, a przednia stopa znajduje się znacznie za krawędzią piłki – uderzenie leci wysoko lub w bok, a czasami gracz uderza w piłkę twarzą.
- Gracz stoi zbyt daleko od piłki i uderza w pochyleniu – piłka leci w dół lub gracz uderza ją końcem ramienia, co grozi kontuzją.
- Gracz nie trafia czysto w środek piłki – piłka leci lub obraca się w bok.
- Ramię nie jest wyprostowane, dłoń nie jest skierowana w stronę piłki, ramię znajduje się zbyt wysoko lub zbyt nisko, a ciało jest mocno przechylone w bok.

Zaawansowane rodzaje uderzeń i triki

1. Ruch ciała gracza po uderzeniu trwa dalej do przodu. Nie kończy się przed piłką. Gracz stara się, w sensie przenośnym i dosłownym, przejść przez piłkę lub „prześlizgnąć się" przez nią. W tym celu wskazane jest, aby gracze trzymający piłkę utworzyli tzw. korytarz (patrz poniżej – trzymanie piłki w korytarzu).
2. W momencie uderzenia gracz jest zazwyczaj maksymalnie wyprostowany – zarówno w płaszczyźnie poziomej, jak i pionowej. Mięśnie rąk i brzucha są napięte, ale nie skurczone.
3. Zazwyczaj najskuteczniejsze jest uderzenie, które leci gwałtownie, a następnie szybko opada, tzw. drop. W tym celu należy nadać piłce podczas uderzenia rotację górną (podobnie jak w tenisie, rzutach baseballowych itp.).

a) Podczas uderzenia w baseballu – gracz wyobraża sobie, że wewnątrz dużej piłki do kin-ballu znajduje się jeszcze jedna, mniejsza piłka. W momencie uderzenia w dużą piłkę kontynuuje ruch do przodu, a gdy dociera do tej mniejszej w środku, zgina ręce w łokciach i unosi je do góry. Dzięki temu piłka nabiera niezbędnego obrotu.

b) Przy uderzeniu jedną ręką – Przy prawidłowym wykonaniu uderzenia, jak opisano powyżej, obrót piłki następuje naturalnie. Ważne jest, aby po uderzeniu gracz kontynuował ruch ciała i ręki do przodu. Obrót nie nastąpi, jeśli ręka po dotknięciu piłki zatrzyma się w powietrzu.

4. Jeśli gracz chce przelobować przeciwnika, musi przykucnąć lub pochylić ręce i skierować uderzenie znacznie poniżej środka piłki. Podobnie jest w przypadku rotacji bocznych, kiedy to konieczne jest skierowanie głównego uderzenia w bok od środka piłki.
5. Bardzo ceniona jest umiejętność uderzania zarówno lewą, jak i prawą ręką, dzięki czemu gracz staje się trudniejszy do przewidzenia dla przeciwnika. To samo dotyczy uderzeń w baseballu w obie strony.
6. Uderzenie baseballowe nadaje się do precyzyjnych i krótszych uderzeń. Jest ono również odpowiednie, gdy dąży się do szybkiego uderzenia, ponieważ nie wymaga dużego zamachu.

Na zdjęciach gracze uderzają obiema rękami w środek piłki, a ruch ramion kończą w górę.





Uderzenie lobowe

SCAN ME



Uderzenie lobowe wykonuje się tak samo jak uderzenie jedną ręką lub obiema rękami. Staramy się jedynie trafić w piłkę poniżej jej środka. Ruch rąk po uderzeniu w piłkę oraz ruch bioder podczas uderzenia pozostają takie same. Stosuje się je, gdy obrońca znajduje się bardzo blisko.

B) Trzymanie piłki przed uderzeniem

Podstawowy sposób trzymania piłki w polu – trójkąt (trzech graczy)

Trzech graczy tworzy trójkąt pod piłką, siedząc na pięcie jednej nogi, kolano nie dotyka ziemi, trzymają piłkę z wyprostowanymi rękami, dłońmi do góry, głowa schowana jest między ramionami poniżej poziomu piłki. Ważne jest, aby dłonie ani głowa nie znajdowały się na torze lotu piłki. Czwarty zawodnik stoi i jest gotowy do uderzenia. Środek piłki znajduje się na wysokości ramion uderzającego.









Trzymanie piłki – korytarz (trzech graczy)



Dwóch graczy siedzi naprzeciwko siebie i mocno trzyma piłkę między sobą, trzeci gracz siada blisko jednego z graczy, tworząc w ten sposób tzw. „korytarz”.

Cel: gracz uderzający ma więcej miejsca na ruch i łatwiej uderza piłkę prosto z biegu, ponieważ może wykorzystać całą siłę ciała i przebiec przez korytarz.





Trzy osoby trzymają piłkę, jeden z graczy podbiega do niej, a uderza ją gracz siedzący naprzeciwko, który znajdował się „pod piłką”

Zazwyczaj uderza ten gracz, który podbiega do piłki, podczas gdy pozostali trzej gracze ją trzymają. Może jednak podbiec i wywołać imię jednego z siedzących kolegów z drużyny, który wstaje i uderza piłkę w przeciwnym kierunku, dezorientując w ten sposób przeciwników.



Trzymanie piłki przez dwóch graczy

Dwóch graczy trzyma piłkę naprzeciw siebie, trzeci i czwarty gracz biegną naprzeciw siebie, aby wykonać uderzenie (tak, aby się widzieli). Trzeci gracz (udawający uderzającego) jedynie dotyka piłki, a następnie czwarty gracz wykonuje uderzenie.







Trzymanie piłki przez jednego gracza

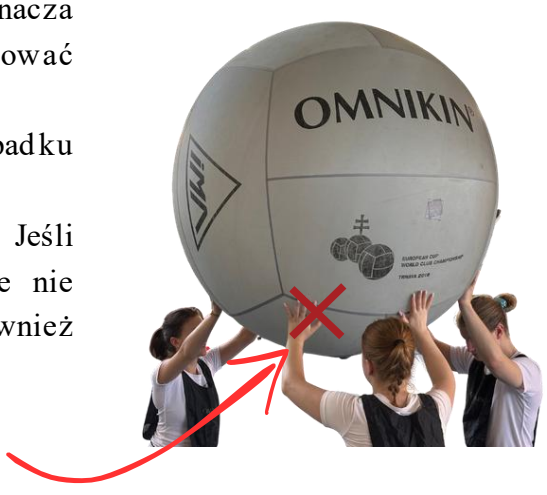
Zawodnik trzyma piłkę nad głową dłońmi skierowanymi do góry, siedząc w kucki. Głowa znajduje się pod piłką. Trzej pozostali zawodnicy zbiegają się w kierunku piłki, każdy z innego kierunku; dwaj fałszywi uderzający dotykają piłki przed uderzeniem, a czwarty zawodnik wykonuje uderzenie.

SCAN ME



Bezpieczeństwo podczas trzymania piłki

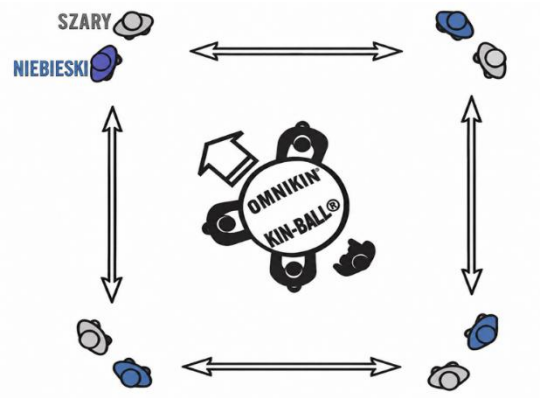
- Piłkę należy zawsze trzymać tak, aby żadna część ciała nie znajdowała się na torze lotu piłki. Oznacza to, że zarówno palce, jak i głowa muszą znajdować się pod piłką.
  - Ta zasada jest szczególnie ważna w przypadku mniejszych dzieci!
- Piłka musi być stabilna od początku do końca. Jeśli piłka się porusza, istnieje ryzyko, że gracze nie dotkną jej przed uderzeniem. Zwiększa się również ryzyko kontuzji.



3. Techniki obronne

A) Podstawowe ustawienie obronne

Kwadrat obronny



SCAN ME

Drużyny w obronie tworzą kwadrat obronny, w którym w rogach, 3 metry od piłki, stoi zawsze zawodnik jednej z drużyn. W miarę przemieszczania się piłki po boisku kwadrat obronny również się przemieszcza, tak aby piłka zawsze znajdowała się w środku kwadratu.

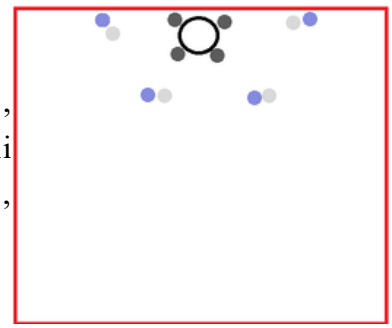
✗ Typowe błędy:

- Nieutrzymywanie kwadratu.
- Duże odstępy między graczami spowodowane tym, że znajdują się daleko od piłki.

Pozycja obronna przy linii

Trapez

Dwóch graczy stoi przy linii bocznej, ciałami zwróconymi w stronę boiska. Pozostali dwóch graczy stoi na boisku bliżej siebie, tworząc w ten sposób trapez.



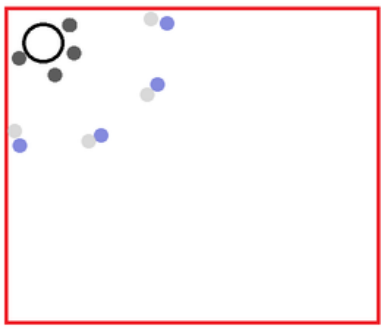
SCAN ME

✗ Typowe błędy:

- Zawodnicy po bokach stoją zbyt daleko od linii.
- Gracze są odwróceni ciałem w stronę autu.
- Zawodnicy na boisku mają między sobą dużą przerwę

Półksiężyc

Zawodnicy stoją w półokręgu w odległości około 3 metrów od piłki. Takie ustawienie jest odpowiednie przy serwisie z rogu. Zawodnicy uzgadniają, kto będzie krył krótsze uderzenia, a kto dłuższe.

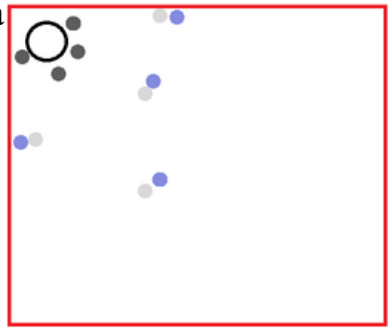


SCAN ME

Ypsilon

Ustawienie takie samo jak w półokręgu, z tą różnicą, że jeden z graczy znajduje się głębiej na boisku, około 5 metrów od piłki. Dzięki temu gracz ten może łatwiej reagować na długie uderzenia.

❌ **Częsty błąd:** Gracz znajdujący się głębiej na boisku stoi bezpośrednio za graczem, który jest bliżej piłki.



SCAN ME

B) Przyjmowanie piłki

Przyjmowanie piłki rękami

Zawodnik stara się złapać piłkę rękami i znaleźć środek ciężkości tak, aby przejąć nad nią kontrolę. Ręce nie są wyprostowane, lecz lekko zgięte w łokciach



SCAN ME

Przyjmowanie piłki nogami

Zawodnik wyprostowuje nogę wraz z palcami i stara się umieścić łydkę oraz podbicie stopy pod piłką tak, aby ją podbić do góry i móc ją złapać. Nie należy kopać piłki kolanem, w przeciwnym razie odleci ona w bok.

SCAN ME



Przyjęcie w poślizgu

Podczas poślizgu na prawy bok (w przypadku lewego boku wszystko przebiega odwrotnie) zawodnik przenosi środek ciężkości na prawą nogę, może sobie pomóc, opierając prawą dłoń o podłoże, opiera na ziemi prawy bok lub pośladki, ciało odchyla się do tyłu, a wyprostowana lewa noga wykonuje kopnięcie w górę. Im mniejsza powierzchnia ciała styka się z podłożem, tym lepszy poślizg. Ważny jest dobry rozbieg i odbicie.

SCAN ME



4. Trening

Podstawowe zasady treningu:
Głównym celem treningu jest opanowanie podstawowych umiejętności niezbędnych do gry w kin-ball. Ponad tym stoi jeszcze jedna niepisana zasada, dzięki której wszystko idzie lepiej: kin-ball to przede wszystkim zabawa, a gracze powinni wychodzić z treningu przyjemnie zmęczeni.

Dzięki swojej różnorodności kin-ball rozwija cały szereg umiejętności. Podstawowymi, które ciągle się powtarzają i które dlatego należy trenować najczęściej, są łapanie piłki, poślizg, bieg z piłką i odbicie. Najlepiej wykonywać je po kolei i w kilku powtórzeniach. Po opanowaniu tych elementów warto zwiększać intensywność i tempo wykonywania.

Do standardowego treningu kin-ballu potrzebna jest jedna lub dwie piłki, a ćwiczenia należy dostosować do tej liczby, aby były skuteczne. Im więcej zawodników bierze udział w treningu, tym więcej z nich należy zaangażować jednocześnie, aby uniknąć długich przestojów. Idealne są ćwiczenia z częstą zmianą zawodników, łatwe do wyjaśnienia i wykonania. Ćwiczenia powinny być w jak największym stopniu dostosowane do typowych sytuacji meczowych.

Ważne jest, aby już od pierwszych treningów zwracać uwagę na prawidłowe trzymanie piłki i wykonywanie uderzeń, tak aby gracze utrwalili właściwe nawyki. Złe nawyki trudno jest później wyeliminować. A przede wszystkim jest to ważne ze względu na bezpieczeństwo i zapobieganie kontuzjom.

W kin-ballu warto czerpać inspirację z innych dyscyplin sportowych.
Podobnie jak zawodowi piłkarze, którzy podczas treningów często podają sobie piłkę na odległość pięciu metrów, tak samo w kin-ballu gracze rzucają piłką na rozgrzewkę. Typowe mechanizmy przygotowania sportowego sprawdzają się również w kin-ballu.

W kin-ballu swoje miejsce znajdą gracze o każdym typie budowy ciała. Ci o mocniejszej budowie mogą na przykład stać się świetnymi uderzającymi, natomiast osoby o smuklejszej sylwetce zazwyczaj wyróżniają się w łapaniu i poślizgach.

1) Podania – ćwiczenia podstawowe

Ćwiczenie odpowiednie na początek każdego treningu. Zawodnicy ustawiają się w dwóch szeregach (A i B) naprzeciwko siebie w odległości około 7 metrów. Pierwszy zawodnik z szeregu A bierze piłkę, rzuca ją do pierwszego zawodnika z szeregu B, a następnie biegnie na koniec szeregu B. Pierwszy zawodnik z szeregu B łapie piłkę, podaje ją kolejnemu zawodnikowi z szeregu A i biegnie na koniec szeregu A. I tak w kółko.

SCAN ME

Na co należy zwrócić uwagę

- Zanim zawodnik wykona podanie, musi mieć piłkę pod kontrolą.
- Podanie leci prosto lub po łuku i jest skierowane na wysokość głowy.
- Podanie jest odpowiednio mocne – piłka nie leci zbyt wolno, ale nie ma też na celu przewrócenia kolegi z drużyny.
- Zagrający wykorzystuje całe ciało, a nie tylko ręce, co oznacza, że w momencie podania robi krok i całym ciałem porusza się do przodu za piłką.
- Gracz przyjmujący przejmuje piłkę pod kontrolę.

Warianty zaawansowane

- Zawodnik nadaje podaniu rotację wsteczną/dolną za pomocą palców, którymi w momencie rzutu wprawia piłkę w obrót.
- Podania i łapanie tylko jedną ręką.
- Podanie nie jest skierowane do rąk, ale na nogę.
- Podanie kierowane jest w bok, aby trudniej było złapać piłkę.
- Zawodnicy tworzą tylko jedną kolejkę, przy czym pierwszy zawodnik wybiegnie z piłką pod kontrolą około 7 metrów przed kolejkę, odwróci się i poda z powrotem do kolejnego zawodnika w kolejce, a następnie ustawi się na końcu kolejki. Przed podaniem można jeszcze włączyć przysiad/pompkę/siad z piłką, bieg tyłem itp.





2a) Bieg z piłką – pojedynczo



Celem tego ćwiczenia jest nauczenie zawodników bezpiecznego i efektywnego prowadzenia piłki podczas biegu, utrzymania jej pod kontrolą oraz natychmiastowej oceny sytuacji po dotarciu do linii bocznej boiska i przemieszczenia się na korzystniejszą pozycję ataku, najlepiej do środka boiska. Zawodnik jednocześnie opanowuje prawidłową postawę podczas prowadzenia piłki, pracę całego ciała oraz orientację w przestrzeni.

Ważne jest, aby zawodnik postrzegał piłkę jako aktywny element swojego ruchu, a nie jako przeszkodę. Im pewniej i szybciej zawodnik potrafi biegać z piłką, tym więcej czasu i możliwości ma jego drużyna w kolejnej sytuacji meczowej.

Na co należy zwrócić uwagę

- Piłka pozostaje pod kontrolą zawodnika przez cały czas biegu.
- Zawodnik trzyma piłkę mocno, ale swobodnie, aby móc w naturalny sposób zmieniać kierunek i prędkość.
- Podczas biegu gracz ma lekko ugięte kolana i stabilną postawę, aby być gotowym na zmianę kierunku.
- Zawodnik nie może skupiać się wyłącznie na piłce – obserwuje również przestrzeń przed sobą i wokół siebie.
- Piłka nie powinna spowalniać gracza. Celem jest płynny i naturalny bieg nawet z piłką.
- Podczas zmiany kierunku gracz obniża środek ciężkości, stabilizuje piłkę, a następnie przyspiesza.
- Po dotarciu do krawędzi boiska gracz nie zatrzymuje się niepotrzebnie na długo, lecz jak najszybciej wraca w kierunku korzystniejszej pozycji.
- Wracając do środka boiska, zawodnik wykorzystuje całe ciało, a nie tylko ręce – prawidłowy ruch nóg i tułowia pozwala mu na szybszą zmianę kierunku.
- Podczas biegu zawodnik musi utrzymywać równowagę i prawidłową postawę ciała.
- Po powrocie do środka boiska zawodnik natychmiast przyjmuje pozycję gotowości do gry, aby móc kontynuować dalszą akcję.

2b) Bieg z piłką – w parach



Dwóch zawodników stoi obok siebie i trzyma piłkę wspólnie między sobą. Na sygnał trenera ruszają w wyznaczonym kierunku, na przykład od krawędzi boiska do jego środka. Każdy zawodnik trzyma piłkę obiema rękami po swojej stronie i podczas biegu stara się utrzymać takie samo tempo i kierunek ruchu jak jego partner.
Po dotarciu do celu bezpiecznie przekazują piłkę kolejnej parze i ustawiają się na końcu kolejki.
Celem jest nauczenie zawodników synchronizacji ruchów, komunikacji między sobą oraz utrzymywania kontroli nad piłką nawet podczas wspólnego biegu.

Na co należy zwrócić uwagę

- Obaj gracze biegną w tym samym tempie.
- Piłkę trzymają mocno, a nacisk na nią jest równomierny.
- Podczas biegu gracze nie mogą się od siebie oddalać ani zbliżać.
- Ważna jest komunikacja i wzajemna współpraca.
- Podczas zmiany kierunku obaj gracze muszą reagować jednocześnie.
- Zawodnicy nie skupiają się wyłącznie na piłce, ale obserwują również przestrzeń przed sobą.

Warianty zaawansowane

- Podczas biegu para zmienia prędkość zgodnie z poleceniami trenera.
- Trener daje sygnał do natychmiastowej zmiany kierunku, a para musi zareagować wspólnie.
- Para okrąża pachołek lub inną przeszkodę, utrzymując piłkę w stabilnej pozycji.
- Para porusza się na boki – bieg boczny z piłką, przy czym musi cały czas utrzymywać prawidłową postawę i kontrolę nad piłką.
- Trener wyznacza kierunek ruchu, a para musi zgodnie z jego wskazówkami zmienić kierunek bez zatrzymywania się.
- Para stara się pokonać wyznaczony dystans jak najszybciej, przy czym nie może dojść do upuszczenia piłki ani utraty nad nią kontroli.
- Zawodnicy mogą podzielić się na dwie grupy i potraktować bieg w parach jako zawody na szybkość

❌Najczęstszym błędem podczas biegania w parach jest niesynchronizowany ruch. Jeśli jeden z graczy przyspieszy lub zmieni kierunek wcześniej niż drugi, para traci stabilność i piłka może wypaść.

3) Odbicia – ćwiczenia podstawowe I

Gracze ustawiają się w dwóch szeregach (A i B) naprzeciwko siebie w odległości około 7 metrów. Dwóch graczy z szeregu A siedzi naprzeciwko siebie i trzyma piłkę, po czym trzeci gracz odbija piłkę w kierunku szeregu B. Dwóch graczy z grupy B łapie piłkę, siada naprzeciwko siebie, trzyma piłkę, a trzeci gracz ponownie odbijają ją w kierunku grupy A. Po odbiciu gracze zamieniają się rolami — ten, który odbijał, idzie trzymać piłkę, a jeden z graczy, który trzymał piłkę, przechodzi na koniec swojej grupy. I tak w kółko.

Na co należy zwrócić uwagę

- Prawidłowe trzymanie piłki (patrz: trzymanie piłki w komórce).
- Prawidłowe wykonanie uderzenia (zobacz: uderzenia jedną lub dwiema rękami).

Zaawansowane warianty

- Gracz wykonujący uderzenie podbiega do piłki.
- Uderzenia z lewej i prawej strony, ewentualnie lewą i prawą ręką.
- Licząc np. do 5, należy maksymalnie przyspieszyć wykonanie.

3) Uderzenia – ćwiczenie podstawowe II

Gracze ustawiają się w dwóch szeregach (A i B) naprzeciwko siebie w odległości około 10 metrów. Pośrodku stoi para graczy. Pierwszy gracz z szeregu A podaje piłkę parze pośrodku, nabiera rozpędu i uderza w kierunku szeregu B. Następnie zastępuje w parze pośrodku gracza po swojej prawej stronie. Ten gracz przechodzi na koniec szeregu B. Pierwszy zawodnik z szeregu B podaje piłkę parze na środku, odbijając ją, a następnie zastępuje zawodnika po swojej prawej stronie. Ten zawodnik przechodzi na koniec szeregu A.

Na co należy zwrócić uwagę

- Uderzenie z biegu — gracze starają się „przebiec przez piłkę”, jednocześnie uderzając ją w sposób kontrolowany i prosto przed siebie.
- Prawidłowe wykonanie uderzenia, złapanie i utrzymanie piłki.

Zaawansowane warianty

- Uderzenia z lewej i prawej strony, ewentualnie lewą i prawą ręką.
- Można dodać kolejnych graczy, którzy będą próbowali złapać piłkę wślizgiem. Startują z miejsca tuż obok pary w środku na chwilę przed uderzeniem. Gracz ze środka przechodzi w ten sposób na pozycję gracza wykonującego wślizg, a dopiero potem na koniec szeregu.

4) Uderzenia do celu



Trener za pomocą kolorowych pachołków lub innych pomocy wyznacza trzy punkty docelowe oddalone od linii bazowej np. o 3, 7 i 10 metrów (należy dostosować do umiejętności graczy). Gracze po kolei wykonują uderzenia, mając za cel trafienie w pachołek, który przed uderzeniem wyznaczy im trener – podając kolor. Zawodnicy muszą więc zawsze dostosować siłę uderzenia w zależności od odległości, na którą celują.

Na co należy zwrócić uwagę

- Prawidłowe trzymanie piłki (patrz: trzymanie piłki w klatce).
- Prawidłowe wykonanie uderzenia (patrz: uderzenia jedną lub dwiema rękami).
- Celność uderzeń.
- Uderzenie nie może iść w dół.
- Chociaż chodzi o precyzję, uderzenia powinny mimo wszystko być, w miarę możliwości, mocne.



Warianty dla zaawansowanych

- Trener wyznacza cel dopiero w ostatniej chwili.
- Uderzenia w obie strony, zarówno lewą, jak i prawą ręką.
- Gracze rywalizują między sobą o to, kto trafi najwięcej razy.



5) Łapanie

Ćwiczenie ruchowe, które pozwala nam trenować podstawową umiejętność w kin-ballu.

Organizacja ćwiczenia:

Łapanie piłki można trenować pojedynczo, w parach lub w trójkach. Liczbę graczy łapiących piłkę ustalamy w zależności od celu ćwiczenia i poziomu zaawansowania graczy.



Gracze ustawiają się w trzech szeregach na jednym końcu sali gimnastycznej. W danym momencie ćwiczenie wykonują pierwsi gracze ze wszystkich trzech szeregów. Trener stoi naprzeciwko szeregów w odległości około 10 metrów (w miarę możliwości). Trener rzuca piłkę w stronę zawodników, a ich zadaniem jest złapanie jej, jak najszybsze ustawienie się w parze, przy czym ostatni przybiegający zawodnik odbija piłkę w stronę trenera. Trener ponownie rzuca piłkę, a ćwiczenie wykonują kolejni zawodnicy. I tak w kółko. Zawodnicy na bieżąco zmieniają szeregi, więc jeśli trener chce, aby wszyscy równomiernie wypróbowali wszystkie role, rzuca piłkę zawsze w tym samym kierunku. Stopniowo warto przejść do rzutów w losowych kierunkach, aby zmniejszyć przewidywalność.

Na co należy zwrócić uwagę

- Gracze walczą z całych sił, aby piłka nie spadła na ziemię – to podstawa wszystkich ćwiczeń.
- Prawidłowe wykonanie uderzenia, złapania i utrzymania piłki.
- Po złapaniu piłki gracze jak najszybciej zajmują pozycję i trzymają piłkę we dwoje, nie leżą ani nie siedzą na ziemi.
- Uderzenie jest zawsze skierowane w stronę trenera.

Warianty zaawansowane

- Trener rzuca cięższe piłki, zmuszając graczy do wykonywania poślizgów.
- Tuż przed odbiciem trener zmienia miejsce, aby zawodnik musiał go śledzić i zmienić kierunek odbicia.
- Trener rzuca piłki z różnych miejsc i o różnym stopniu trudności, aby gracze ćwiczyli orientację w przestrzeni i wyczucie.



6) Mini-gra – gra z liczbami



Gra akcji skupiająca się na szybkiej reakcji, podejmowaniu decyzji i współpracy podczas łapania piłki. Gracze muszą natychmiast zareagować po wywołaniu swojego numeru, szybko zorientować się w sytuacji i współpracować z kolegą z drużyny.

Gracze ustawiają się w czterech rzędach, po jednym w każdym rogu boiska. Każdy rząd otrzymuje swój numer – 1, 2, 3 lub 4. Trener stoi na środku boiska i za każdym razem wywołuje dwa numery. Gracze z tymi numerami natychmiast wybiegają w kierunku piłki i wspólnie próbują ją złapać. Po złapaniu piłki jeden z graczy ponownie ją odbija. Pozostali dwaj gracze muszą jak najszybciej uzgodnić, który z nich będzie napastnikiem, a który bramkarzem. Wspólnie łapią piłkę, a jeden z nich staje się napastnikiem i wykonuje odbicie.

Następnie trener wywołuje kolejną parę liczb. W ten sposób zawodnicy stopniowo zmieniają się w różnych rolach w poszczególnych sytuacjach. Ćwiczenie przebiega płynnie i bez zbędnych przerw.

Na co należy zwrócić uwagę

- Trener powinien wywoływać numery w różnej kolejności.
- Zawodnicy reagują natychmiast po usłyszeniu swojego numeru.
- Podczas biegu starają się jak najszybciej dotrzeć do piłki i prawidłowo przewidzieć jej tor lotu.
- Podczas łapania piłki współpracują i komunikują się z kolegą z drużyny.
- Zawodnicy muszą szybko zdecydować, kto będzie łapał piłkę, a kto pozostanie w pozycji ataku.
- Ważna jest orientacja w przestrzeni oraz śledzenie ruchu piłki i pozostałych graczy.

7) Mini-gra – pięć szeregów



Ćwiczenie ruchowe, podczas którego gracze doskonalą podstawowe
umiejętności kin-ballowe – łapanie i odbicia — a jednocześnie trenują orientację w przestrzeni, szybkie starty, podejmowanie decyzji oraz odbicia o różnej długości.

Trener wyznacza boisko, w miarę możliwości mniejsze niż zwykle (w małych salach gimnastycznych nie zmniejszamy jego rozmiarów). Gracze ustawiają się w 5 szeregach (A, B, C, D, E) na jednym końcu boiska. Ćwiczenie zawsze wykonują pierwsi w kolejności. Trener rzuca piłkę na boisko, a zawodnicy z szeregów B i D ją łapią; zawodnik z szeregu C uderza piłkę w dowolne miejsce na zmniejszonym boisku. To uderzenie łapią zawodnicy z szeregów A i E. Zawodnik z szeregu C ponownie uderza, a piłkę ponownie łapią zawodnicy z szeregów B i D. Tak w kółko, dopóki nie popełniony zostanie błąd. Następnie zawodnicy zmieniają szeregi i kontynuują ćwiczenie jako drudzy w kolejności.

Na co należy zwrócić uwagę

- Nawet przy szybkim tempie należy zwracać uwagę na poprawność wszystkich czynności – łapania, trzymania, a przede wszystkim uderzeń.
- Odbijający celuje tak, aby piłka nie wypadła poza boisko, nawet kosztem krótkiego odbicia lub okrążenia piłki.
- Odbijający biegnie za piłką tak szybko, jak to możliwe, aby móc błyskawicznie ponownie ją odbić (wykonać tzw. szybki odbiór).
- Zawodnicy łapiący starają się jak najszybciej opanować piłkę, a po odbiciu wstać, zorientować się w sytuacji, pokryć newralgiczne miejsca i ponownie złapać piłkę.

Warianty zaawansowane

- Odbicia wyłącznie obiema rękami/tylko prawą ręką/tylko lewą ręką.
- Gra z blokującym (tylko dla naprawdę zaawansowanych!).
- Odbijający (z grupy C) może zamiast wykonać uderzenie, podać imię jednego z siedzących graczy, który odbije piłkę za niego, dezorientując w ten sposób parę łapiącą. W kolejnym kroku głównym odbijającym pozostaje gracz C i ponownie może uderzyć sam lub wyznaczyć jednego z graczy trzymających piłkę.

8) Poślizg pojedynczy i w parach

Trener ustawia się w miejscu, z którego będzie rzucał piłkę do graczy stojących w rzędach – jeden po lewej, a drugi po prawej stronie trenera. Pierwsi gracze z obu rzędów przygotowują się, a na sygnał „HOP" trener rzuca im piłkę. Obaj gracze ruszają i próbują wspólnie złapać piłkę. Oboje mogą złapać piłkę, wykonując poślizg, ewentualnie ćwiczenie można zmodyfikować tak, aby poślizg wykonywali tylko zawodnicy po prawej lub lewej stronie.



Ćwiczenie ma na celu doskonalenie techniki wślizgów oraz współpracy pary zawodników podczas łapania piłki. Wślizg można również trenować indywidualnie.

5. Sędzia

Wymagania wobec sędziego kin-ballu

- Ocenia wyłącznie fakty.
- Porusza się szybko i celowo po boisku.
- Zna oficjalne przepisy.
- Opanował sygnalizację sędziowską.
- Przestrzega ustalonych zasad prowadzenia gry.
- W kontaktach z uczestnikami zachowuje się spokojnie i uprzejmie.
- Dba o to, aby gra przebiegała zgodnie z zasadami fair play, w atmosferze wzajemnego szacunku wszystkich uczestników.



Procedura prowadzenia gry

Cały proces składa składa zośmiu kroków, które musi wykonywane wykonane przez sędziego w tej właśnie kolejności, a następnie w kółko przez cały mecz:

1) **Musi znajdować się we właściwym miejscu**, 2–3 metry od piłki, pod kątem prostym do serwującego, z ugiętymi kolanami i pochylonym tułowiem
2) **Gwiżdże** na **rozpoczęcie gry, serwis** – ręką wskazuje piłkę, gwiżdże

dwukrotnie, a gwizdek wyraźnie rozróżnia dwa dźwięki.

3) **Powtarza kolor zaraz po ogłoszeniu przez zawodnika** – Sędzia musi szybko poruszać się po boisku, biegając tak, aby zawsze znajdować się blisko piłki (2 do 3 metrów). Musi głośno powtarzać kolor, tak aby każdy zawodnik wyraźnie go usłyszał.

4) **Gwiżdże w przypadku błędów** – Gdy tylko zidentyfikuje błąd, gwiżdże raz, aby zatrzymać grę.

5) **Sygnalizuje i ogłasza błąd** – wykonuje sygnał i jednocześnie głośno ogłasza rodzaj błędu. Musi przy tym stać twarzą do sędziego punktowego. Następnie wskazuje na taśmę w kolorze drużyny, która popełniła błąd.

6) **Kontrola piłki –** W przypadku błędu sędzia szybko przejmuje kontrolę nad piłką (biega po piłkę).

7) **Umieszcza piłkę w miejscu, w którym doszło do błędu.**

8) **Nadzoruje sędziego punktowego** – musi sprawdzić, czy sędzia punktowy przyznaje punkty właściwym drużynom. Skinieniem głowy potwierdza poprawność wyniku.

Sygnały sędziego i kolorowe opaski rozróżniające

Sygnały są zawsze wykonywane twarzą zwróconą w stronę sędziego punktowego. Wykonuje się je w sposób wyraźny, jednoznaczny i dynamiczny, zrozumiały dla każdego zawodnika i działacza. Kolorowe taśmy rozróżniające służą do identyfikacji drużyny, która popełniła błąd.

Umiejscowienie opasek jest następujące:

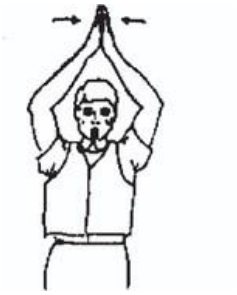
- Kolor niebieski na lewym nadgarstku.
- Kolor szary na prawym nadgarstku.
- Koszulka z czarnym rękawem lub czarna opaska na prawym ramieniu.





Początek gry lub rozgrywki

Sędzia wykonuje ramieniem trzy boczne ruchy okrężne do przodu na wysokości ramion, a następnie wskazuje ławkę lub kolor drużyny, która rozpoczyna grę,
gwizdając przy tym na gwizdku.



Koniec gry

Sędzia stoi twarzą do tablicy wyników, unosi ręce nad głowę i trzykrotnie klaszcze, jednocześnie gwiżdżąc w gwizdek.



Koniec rozgrywki

Sędzia stoi twarzą do tablicy wyników, unosi ręce nad głowę, jedną ręką trzyma nadgarstek drugiej ręki, a jednocześnie gwiżdże w gwizdek.



Serwis

W momencie, gdy zawodnicy uniosą piłkę nad głowę, sędzia wskazuje ręką miejsce serwisu i dwukrotnie krótko gwiżdże.



Piłka na ziemi

W momencie, gdy piłka dotknie podłoża na boisku, sędzia wydaje jeden krótki sygnał gwizdkiem i jednocześnie przesuwa jedną dłoń po drugiej (dłonie w pozycji poziomej), a następnie wskazuje w kierunku tablicy wyników na taśmie w kolorze drużyny, która popełniła błąd.



Brak kontaktu

Jeśli przed odbiciem jeden lub więcej graczy z drużyny nie dotyka piłki, sędzia wydaje jeden gwizdek. Palcem wskazującym wskazuje w górę. Następnie wskazuje na taśmę w kolorze drużyny, która popełniła błąd.



Odbij w dół

Jeśli tor lotu piłki przez cały czas lotu przebiega wyłącznie prosto lub w dół, a piłka dotknęła ziemi bez kontaktu z przeciwnikiem, sędzia wydaje jeden krótki gwizdek. Robi jeden krok i obiema rękami energicznie wskazuje w kierunku ziemi, a następnie wskazuje na taśmę w kolorze drużyny, która popełniła błąd.



Poza polem gry (Out)

Jeśli po uderzeniu piłka opuści boisko, nie zostając dotknięta przez przeciwnika, sędzia wydaje jeden gwizdek. Ręce unosi do góry w pozycji zgiętej w łokciach (dłonie za ramionami), a następnie wskazuje na taśmę w kolorze drużyny, która popełniła błąd.



Błąd czasu

Jeśli piłka nie zostanie odbita w ciągu 10 sekund od pierwszego dotknięcia w obronie, sędzia wydaje jeden krótki gwizdek i wskazuje na zegarek na nadgarstku drugiej ręki na wysokości ramion. Następnie wskazuje na opaskę w kolorze drużyny, która naruszyła przepis.



Powtórzenie (Replay)

Sędzia wydaje jeden gwizdek, krzyżuje ręce na wysokości talii, a następnie
rozstawia je od siebie. Gest ten wykonuje dwukrotnie. Sygnał powtórki stosuje się również w przypadku:

- Nieumyślne blokowanie między dwoma zawodnikami.
- Nieumyślne przeszkadzanie między zawodnikiem a piłką.



Niedozwolone przeniesienie piłki

Jeśli piłka jest pod kontrolą i zostaje przeniesiona, a dotknął jej trzeci zawodnik, sędzia gwiżdże raz. Wyciąga ręce do przodu, dłońmi do siebie. Jedna ręka pozostaje wyciągnięta do przodu, a druga unosi się do góry. Następnie wskazuje na opaskę drużyny, która popełniła błąd.



Krótki odbicie

Jeśli po odbiciu piłka przeleci odległość krótszą niż 3 m (mierząc od środka do środka piłki), sędzia gwiżdże raz. Wyciąga ręce do boku, dłonie skierowane do siebie, ale się nie stykają. Następnie wskazuje na opaskę drużyny, która popełniła błąd.



Czas na odpoczynek (Timeout)

Jeśli któraś z drużyn poprosi o przerwę na żądanie, sędzia, stojąc twarzą do pulpitu chronometrażysty, kładzie palce jednej dłoni na środku drugiej dłoni na wysokości klatki piersiowej i wskazuje na drużynę, która prosi o przerwę; w tym czasie gwiżdże w gwizdek. Przerwa na żądanie trwa 30 sekund.



Błąd oznaczenia

Jeśli któraś z drużyn zgłosi kolor drużyny niezgodny z przepisami, sędzia gwiżdnie raz. Wyciąga jedną rękę przed siebie i szybko otwiera oraz zamyka dłoń. Jednocześnie przykłada drugą dłoń do ucha. Następnie wskazuje na opaskę drużyny, która popełniła błąd.



Zmiany graczy

Bez gwizdania. Trzymając ręce nad głową, dłońmi skierowanymi do siebie, wykonuje naprzemienne ruchy do przodu i do tyłu.



Niedozwolona obrona

Jeśli zawodnik w obronie celowo utrudnia grę drużynie atakującej, sędzia gwiżdże raz. Wyciąga rękę do przodu i pokazuje trzy palce. Następnie wskazuje na opaskę drużyny, która popełniła błąd.



Zbyt wielu graczy na boisku

Sędzia gwiżdże raz. Wyciąga jedną rękę do przodu, otwiera dłoń i rozkłada palce. Następnie wskazuje na opaskę drużyny, która popełniła błąd.



Niedozwolony atak

Jeśli zawodnik atakujący celowo blokuje zawodnika broniącego, sędzia gwiżdże raz. Z zaciśniętymi pięściami krzyżuje przedramiona na klatce piersiowej. Następnie wskazuje na opaskę drużyny, która popełniła błąd.



Ten sam gracz wykonał dwa uderzenia

Jeśli w drużynach mieszanych mężczyzna odbije piłkę dwa razy z rzędu, sędzia gwiżdże raz. Dwukrotnie wyciąga ręce do przodu, a następnie ponownie je zgina, dłonie pozostają otwarte i skierowane do przodu. Następnie wskazuje na opaskę drużyny, która popełniła błąd.



Chwycenie piłki lub trzymanie piłki za materiał lub za otwór w środku

Jeśli zawodnik podczas przyjęcia obejmuje piłkę i zaciska ramiona, sędzia raz krótko gwiżdże. Łączy ręce przed ciałem w kształt koła z splecionymi palcami. Następnie wskazuje na taśmę drużyny, która popełniła błąd.



Niesportowe zachowanie

Jeśli zawodnik zachowuje się agresywnie lub nie gra zgodnie z zasadami fair play, sędzia wydaje jeden gwizdek. Wyciąga przedramię i zgina rękę w łokciu (przedramię skierowane jest pionowo do góry), drugą ręką chwyta przednią część łokcia. Następnie wskazuje na opaskę drużyny, która popełniła błąd. Błąd ten wiąże się z niewielkim upomnieniem dla zawodnika, który go popełnił.



Obraźliwe słowo (słowa) lub zachowanie mające na celu skrzywdzenie lub zranienie kogoś

Sędzia gwiżdże raz. Lekko uderza pięścią w przednią część ramienia. Następnie wskazuje na opaskę drużyny, która popełniła błąd. Błąd ten skutkuje poważnym upomnieniem dla zawodnika, który go popełnił.

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









