METODIKA PRE TRÉNEROV KIN-BALLU A UČITEĽOV TELESNEJ VÝCHOVY

KIN-BALL

TÍMOVÝ ŠPORT PRE VŠETKÝCH



Čo je Kin-ball



Kin-ball je kolektívny loptový šport. Vznikol v Kanade v roku 1986 ako reakcia na potreby modernej doby – ľudia sa málo hýbu a hľadajú alternatívy k tradičným športom. Kin-ball je pomerne fyzicky náročný, a pritom nevyžaduje dlhý tréning na osvojenie si základov. Po 15-minútovom vysvetlení jednoduchých pravidiel sa môže začať hrať.

V rekreačnej verzii kin-ballu si skvele zahrajú malí, veľkí, ženy, muži, mladší aj starší... Pri pravidelnom trénovaní sa potom odkrývajú ďalšie možnosti a pokročilé techniky. Špičková verzia kin-ballu je už strategickou bitkou rovnako ako iné športy. Jedno je isté – akonáhle raz začnete a nájdete si dobrý kolektív, kin-ball vás už nepustí.

Cieľom kin-ballu je odraziť loptu rukami tak, aby ju obranný tím nezachytil a lopta spadla na zem vo vyznačenej oblasti. Obranný tím sa tomu snaží zabrániť a loptu chytiť. Ak sa mu to podarí, stáva sa útočným tímom. Takto to ide stále dookola, kým lopta nespadne na zem alebo nedôjde k inej chybe. Kin-ball však hrajú tri tímy súčasne, takže odpaľujúci tím musí pred odpaľovaním zakričať farbu tímu, ktorý má loptu chytiť.

Čo potrebujete na hru

- V ideálnom prípade 12 hráčov – 3 tímy po 4 hráčoch. Najmenší počet hráčov je 8 (2 tímy)
- Hracia plocha má rozmery 20 x 20 metrov. Hrať sa však dá aj na menšej ploche podľa možností
- Kin-ballová lopta s priemerom 122 cm. Kompresor na nafúknutie
- Rozlišovacie dresy (ideálne biele/sivé, modré, čierne)
- Tabuľa na zaznamenávanie skóre
- Základná znalosť pravidiel (naučiť sa ich trvá približne 15 minút)







Hlavné výhody kin-ballu

- Každý hráč je v pohybe približne 72 % hracieho času
- Princíp kin-ballu je založený na spoločnej hre dievčat a chlapcov
- Jednoduché pravidlá a jednoduchá príprava na základnú hru
- Kin-ball je o spolupráci všetkých hráčov, vylučuje výrazný individualizmus
- Nie je potrebný športový talent, ale užije si ho aj špičkový športovec
- Netradičný, efektný šport, ktorý zaujme. Vhodný aj ako doplnok k iným športom
- Nízke finančné náklady na prevádzku kin-ballu

KIN-BALL

tímový šport pre všetkých

1. Základné princípy hry (str. 4–5)
   (priebeh hry, základné pravidlá)

2. Útočné techniky (str. 6–13)
   (odpaly, držanie lopty)

3. Obranné techniky (str. 14–16)
   (obranné postavenie, prijímanie lopty)

4. Tréning (str. 17–26)

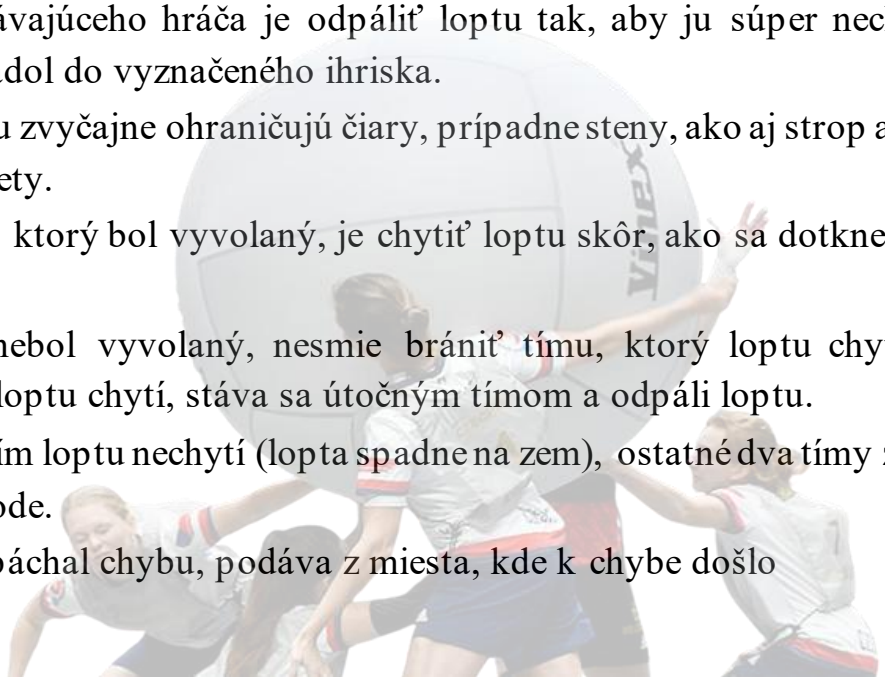
5. Rozhodca (str. 27–32)



1. Základné princípy hry

Priebeh hry

- Proti sebe hrajú naraz tri farebne odlíšené tímy (oficiálne farby sú modrá, čierna a biela).
- Každý tím má na ihrisku štyroch hráčov.
- Jeden tím útočí (podáva), ostatné dva tímy bránia (prijímajú).
- Hráči v obrane tvoria obranný štvorec okolo lopty tak, aby bola lopta uprostred, pričom každý hráč stojí v jednom rohu štvorca približne 3 metre od lopty.
- Tento štvorec neustále sleduje pohyb lopty tak, aby bola stále uprostred a hráči boli v rovnakej vzdialenosti od nej. Hráči si udržujú svoj roh voči lopte aj vzdialenosť približne 3 metre.
- Hra začína podaním útočiaceho tímu.
- Pri podaní sa traja hráči útočiaceho tímu dotknú lopty, štvrtý hráč ju odpáli.
- Pred odpalom musí jeden z hráčov útočiaceho tímu zakričať „Omnikin“ a farbu tímu, na ktorý útočia, napr. „Omnikin, modrá!“ Tomuto zvolaniu sa hovorí „hláška“.
- Podávajúci hráč musí vždy počkať na hlasné zopakovanie farby rozhodcom a až potom vykonať podanie.
- Cieľom podávajúceho hráča je odpáliť loptu tak, aby ju súper nechytil a zároveň dopadol do vyznačeného ihriska.
- Hraciu plochu zvyčajne ohraničujú čiary, prípadne steny, ako aj strop a ďalšie pevné predmety.
- Úlohou tímu, ktorý bol vyvolaný, je chytiť loptu skôr, ako sa dotkne hracej plochy.
- Tím, ktorý nebol vyvolaný, nesmie brániť tímu, ktorý loptu chytá. Ak obranný tím loptu chytí, stáva sa útočným tímom a odpáli loptu.
- Ak brániaci tím loptu nechytí (lopta spadne na zem), ostatné dva tímy získajú po jednom bode.
- Tím, ktorý spáchal chybu, podáva z miesta, kde k chybe došlo



Základné pravidlá

- Po odpale musí lopta doletieť najmenej 3 metre (merané od stredu lopty pri odpale po stred lopty po dopade).
- Lopta sa musí aspoň počas časti letu zdvíhať nahor, zvyčajne hneď po odpale (lopta nesmie letieť priamo k zemi).
- Pri podaní sa musia lopty dotknúť traja hráči tímu, štvrtý ju odpáli.
- Hráči tímu, ktorý nebol vyvolaný, nesmú brániť prijímajúcemu tímu v chytaní lopty (napr. pri určení „Omnikin, čierna!“ nesmú hráči bieleho tímu brániť čiernym v prijatí).
- Ak jeden z tímov vedie, tímy na druhom a treťom mieste musia útočiť (podávať) na tento tím.
- Ak podáva vedúci tím, musí útočiť na druhý tím v poradí.
- Ak sú dva vedúce tímy s rovnakým počtom bodov, útočia len navzájom, kým sa skóre nevyrovná.
- Kin-ball sa hrá na víťazné sety. Ich dĺžka a počet sa prispôsobujú časovým možnostiam.
- Zvyčajne sa jeden set hrá do 11 bodov. V okamihu, keď jeden z tímov dosiahne 8 bodov, môžu všetci útočiť na všetkých (prestáva platiť pravidlo o útočení iba na vedúci tím). Následne, keď jeden z tímov dosiahne 9 bodov, tím, ktorý má v danom momente najmenej bodov, dočasne vypadáva. Zostávajúce dva tímy dohrajú do 11 bodov o víťazstvo v sete. Ďalší set začínajú opäť všetky tri tímy od nuly a podáva tím, ktorý naposledy vypadol.



2. Útočné techniky

A) Odpaly

Správny úder musí z hľadiska pravidiel spĺňať dve podmienky:

- lopta musí po odpale doletieť aspoň 3 metre (merané od stredu lopty pri odpale – k stredu lopty po dopade),
- lopta musí aspoň na chvíľu letieť smerom nahor (zvyčajne hneď na začiatku).

Zvyčajne je najúčinnejší úder, ktorý je prudký a letí mierne nahor. Preto je potrebné zasiahnuť loptu s čo najväčšou silou mierne pod jej stredom.

Na prudký a efektívny odpal je potrebné využiť silu tela, dynamiku získanú rozbehom a rotáciu v bokoch. Ruky sú len nástrojom. Pohyb je podobný ako pri hode tenisovou loptičkou.

Dôležitá je aj bezpečnosť odpaľujúceho, ktorá je popísaná pri jednotlivých úderoch. Platí to predovšetkým pre deti.

Odpálenie oboma rukami odrazom

SCAN ME





Odpálenie oboma rukami (baseballové)

SCAN ME

- Najpresnejší odpal, ideálny pre začiatočníkov. Podobný mechanizmus ako pri odpale v baseballe.
- Hráč sa postaví bokom k lopte. Zatlieska a pevne spojí ruky. Nezapletá prsty!
- Ruky sú natiahnuté v úrovni ramien. Stred lopty je v úrovni ramien.
- Hráč sa rozbehne a rotáciou tela zasiahne loptu mierne pod jej stredom. Loptu zasiahne predlaktím (nie lakťom, nie koncom ruky – hrozí zranenie).
- Pre väčšiu efektívnosť a silu úderu je možné pred úderom urobiť krok prednou nohou a následne aj rozbeh.
- Predná noha končí na úrovni okraja lopty. Ak je za okrajom, úder bude zlý a lopta poletí nahor. Ak je ďaleko pred okrajom, lopta poletí nadol a hrozí aj zranenie.
- Nie je to golfový úder zdola ani volejbalový „bager“.
- BEZPEČNOSŤ: Neprepletať prsty, ruky sú mierne ohnuté, neuvoľnite spojenie rúk.
- PRE POKROČILÝCH: Zvyčajne je najúčinnejší prudký odpal, ktorý rýchlo klesá nadol, takzvaný „drop“. Na to je potrebné pri odpale dať lopte hornú rotáciu (podobne ako pri tenise, baseballových nadhodoch atď.). Pri baseballovom odpale si hráč predstaví, že vo vnútri veľkej kin-ballovej lopty je ešte jedna menšia lopta. V okamihu, keď zasiahne veľkú loptu, pokračuje v pohybe dopredu, a keď sa dostane k tej menšej vnútri, ohne ruky v lakťoch a zdvihne ich nahor. Tým lopta získa potrebnú rotáciu.



Odpálenie jednou rukou



- Najsilnejší odpal, ktorý je vhodný len pre pokročilých. pri nesprávnom vykonaní hrozí riziko zranenia.
- Rovnaký mechanizmus ako pri hode loptou, hádzanej alebo iných švihových disciplínach.
- V základnej pozícii stojí hráč mierne bokom k lopte. Ak odpaľuje pravou rukou, stojí ľavým bokom a naopak. V pokročilej fáze je možné pridať rozbeh.
- Pred úderom hráč urobí krok prednou nohou, ktorú pevne zafixuje na úrovni okraja lopty. Napriahne sa a pokračuje rotáciou celého tela až do úderu.
- Odpaľujúca ruka, trup aj zadná noha sa pohybujú dopredu súčasne.
- Najväčšiu silu úderu hráč smeruje mierne pod stred lopty. Prvý a hlavný kontakt ruky s loptou by mal byť v oblasti bicepsu až predlaktia (nie nižšie!). Potom sa postupne dotýka zvyšok ruky.
- V okamihu odpalu je ruka napnutá a päsť zaťatá. Ak by sme na lopte mali ciferník, ruka by ukazovala približne 1–2 hodiny (pre pravákov) alebo 10–11 hodín (pre ľavákov).
- Hráč aj po odpale pokračuje v pohybe dopredu, zadná noha dokončí krok, telo sa nakloní dopredu, ruka dokončí oblúk a päsť pokračuje na stehno prednej nohy.



Odpálenie jednou rukou – najčastejšie chyby

- BEZPEČNOSŤ: Neodpaľujte koncom ramena, hrozí bolestivé zranenie. Úder a prvý kontakt s loptou musia vychádzať z bicepsu, spodnou hranou je predlaktie. Čím bližšie k ramenu, tým bezpečnejšie – pre prípad náhleho posunu lopty.
- Hráč je príliš blízko pri lopte, predná noha je výrazne za okrajom lopty – úder letí vysoko alebo do strany, niekedy hráč narazí do lopty tvárou.
- Hráč je príliš ďaleko od lopty a odpaľuje v predklone – odpal ide nadol alebo hráč zasiahne loptu koncom ruky, čím hrozí zranenie.
- Hráč netrafí presne stred lopty – lopta letí alebo rotuje do strany.
- Ruka nie je vystretá, dlaň nie je nasmerovaná na loptu, ruka je príliš vysoko alebo nízko, telo je výrazne naklonené do strany.

Pokročilé typy odpalov a triky

1. Pohyb tela hráča po odpale pokračuje dopredu. Nekončí pred loptou. Hráč sa snaží obrazne aj doslova prejsť/prepadnúť loptou. Na tento účel je vhodné, aby hráči držiaci loptu vytvorili takzvaný koridor (pozri nižšie – držanie lopty v koridore).
2. V okamihu odpalu je hráč zvyčajne maximálne vystretý – horizontálne aj vertikálne. Svaly na rukách aj bruchu sú napnuté, ale nie v kŕči.
3. Zvyčajne je najúčinnejší ten odpal, ktorý letí prudko a potom rýchlo klesne nadol, tzv. drop. Na to je potrebné pri odpale dať lopte hornú rotáciu (podobne ako pri tenise, baseballových nadhodoch atď.).
    a. Pri odpale v bejzbale – Hráč si predstaví, že vo vnútri veľkej kin-ballovej lopty je ešte jedna menšia lopta. V okamihu, keď udrie do veľkej lopty, pokračuje v pohybe dopredu a keď sa dostane k tej menšej vnútri, ohne ruky v lakťoch a zdvihne ich nahor. Tým lopta získa potrebnú rotáciu.
    b. Pri odpale jednou rukou – Pri správnom vykonaní odpalu, ako je opísané vyššie, dochádza k rotácii lopty prirodzene. Dôležité je, aby hráč po odpale pokračoval telom a rukou dopredu. K rotácii nedôjde, ak ruka po dotyku s loptou zostane visieť vo vzduchu.
4. Ak chce hráč lobom prehodiť súpera, musí sa zohýbať alebo skloniť ruky a úder smerovať výrazne pod stred lopty. Podobne je to s bočnými rotáciami, keď je potrebné hlavný úder smerovať do strany od stredu lopty.
5. Veľmi cenená je schopnosť odpaľovať ľavou aj pravou rukou, čím sa hráč stáva pre súpera ťažšie čitateľným. To isté platí aj pre odpal v bejzbale na obe strany.
6. Baseballový odpal sa hodí na presné a kratšie odpaly. Je vhodný aj pri snahe o rýchly odpal, pretože nevyžaduje veľký rozmach.

Na obrázkoch hráči odpaľujú oboma rukami do stredu lopty a pohyb paží zakončujú smerom nahor.





Odpal lobom

SCAN ME



Lobový úder sa vykonáva rovnako ako úder jednou rukou alebo oboma rukami. Snažíme sa len trafiť loptu nižšie pod jej stredom. Pohyb rúk po údere do lopty aj pohyb bokov pri údere zostávajú rovnaké. Používa sa, ak je brániaci hráč veľmi blízko.

B) Držanie lopty pred odpalom

Základné držanie lopty v bunke – trojuholník (traja hráči)

Traja hráči tvoria pod loptou trojuholník tak, že sedia na päte jednej nohy, koleno sa nedotýka zeme, držia loptu s vystretými rukami, dlaňami nahor, hlava je skrytá medzi rukami pod úrovňou lopty. Je dôležité, aby sa dlane ani hlava nenachádzali v dráhe letu lopty. Štvrtý hráč stojí a je pripravený na odpal. Stred lopty je na úrovni ramien odpaľujúceho.

SCAN ME







Držanie lopty – ulička (traja hráči)

Dvaja hráči sedia oproti sebe a pevne držia loptu medzi sebou, tretí hráč si prisadne blízko k jednému z hráčov, čím vznikne takzvaný „koridor“.

SCAN ME

Účel: odpaľujúci hráč má väčší priestor na pohyb a ľahšie odpáli loptu priamo z behu, pretože môže využiť celú silu tela a prebehnúť uličkou.





Lopta je držaná tromi hráčmi, jeden k nej beží a odpaľuje ju hráč naproti, ktorý bol „pod loptou“

Zvyčajne odpaľuje ten hráč, ktorý prichádza k lopte, zatiaľ čo zvyšní traja hráči loptu držia. Môže však prísť a vysloviť meno jedného zo sediacich spoluhráčov, ktorý vstane a odpáli loptu opačným smerom, čím zmätie súpera.

SCAN ME

Držanie lopty dvoma hráčmi

Dvaja hráči držia loptu proti sebe, tretí a štvrtý hráč bežia proti sebe na odpal (tak, aby sa videli). Tretí hráč (falošný odpaľujúci) sa lopty len dotkne a následne odpaľuje štvrtý hráč.

SCAN ME





Držanie lopty jedným hráčom

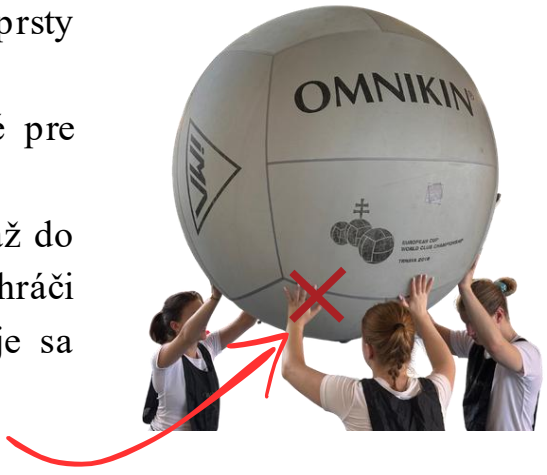
Hráč drží loptu nad hlavou dlaňami nahor, sedí v podrepe. Hlava je pod loptou. Traja zostávajúci hráči bežia k lopte, každý z iného smeru, dvaja falošní odpaľujúci sa pred odpalom dotknú lopty a štvrtý hráč odpaľuje.

SCAN ME



Bezpečnosť pri držaní lopty

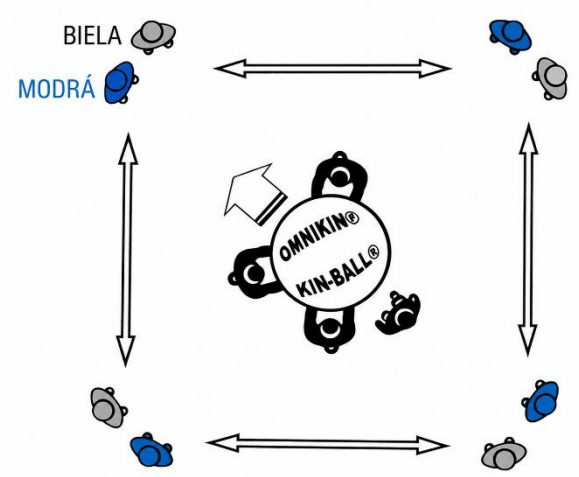
- Lopta sa vždy drží tak, aby žiadna časť tela nebola v dráhe odpalu. To znamená, že prsty aj hlava musia byť pod loptou.
  - Toto pravidlo je obzvlášť dôležité pre menšie deti!
- Lopta musí byť stabilná od začiatku až do konca. Ak sa lopta hýbe, hrozí, že sa hráči pred odpalom lopty nedotknú. Zvyšuje sa tiež riziko zranenia.



3. Obranné techniky

A) Základné obranné rozostavenie

Obranný štvorec





Tímy v obrane tvoria obranný štvorec, pričom v rohoch 3 metre od lopty stojí vždy zástupca jednej farby. Ako sa lopta pohybuje po ihrisku, tak sa vždy pohybuje aj obranný štvorec, aby bola lopta vždy v strede štvorca.

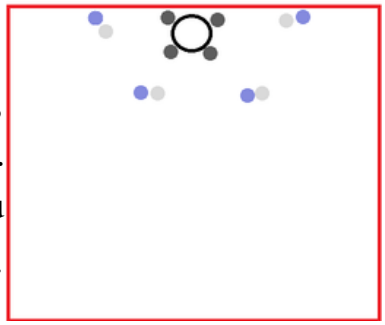
✗ Časté chyby:

- Nedodržanie štvorca.
- Veľké medzery medzi hráčmi spôsobené tým, že sú ďaleko od lopty.

Obranné postavenie pri čiare

Lopata

Dvaja hráči stoja pri postrannej čiare, telo otočené smerom k ihrisku. Zostávajúci dvaja hráči stoja na ihrisku bližšie k sebe, čím vytvárajú lichobežník.



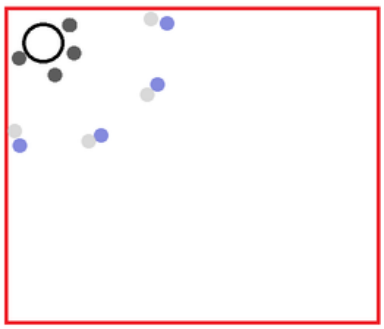


✗ Časté chyby:

- Hráči na bokoch stoja ďaleko od čiary.
- Hráči sú otočení telom smerom k autu.
- Hráči na ihrisku majú medzi sebou veľkú medzeru

Polmesiac

Hráči stoja v polkruhu približne 3 metre od lopty. Toto rozostavenie je vhodné pri podaní z rohu. Hráči sa dohodnú, kto bude kryť kratšie odpaly a kto dlhšie.

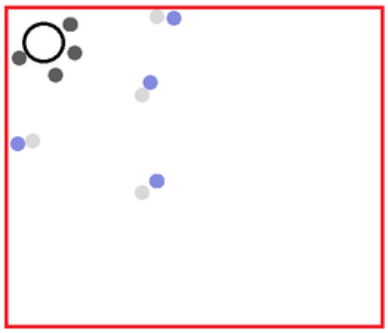


SCAN ME

Ypsilon

Rovnaké rozostavenie ako pri polkruhu, len jeden z hráčov stojí hlbšie v poli, približne 5 metrov od lopty. Tento hráč tak ľahšie reaguje na dlhé odpaly.

❌ **Častá chyba:** Hráč, ktorý stojí hlbšie v poli, stojí priamo za hráčom, ktorý je bližšie k lopte.



SCAN ME

B) Prijímanie lopty

Prijímanie rukami

Hráč sa snaží rukami chytiť loptu a nájsť ťažisko tak, aby získal kontrolu nad loptou. Ruky nie sú vystreté, ale mierne ohnuté v lakťoch



SCAN ME

Prijímanie nohami

Hráč má nohu vystretú aj so špičkou a snaží sa dostať lýtko a nárt pod loptu tak, aby ju vykopol nahor a mohol ju chytiť. Do lopty sa nekopá kolenom, inak odletí preč.





Príjem slajdom

Pri slajde na pravý bok (pre ľavý bok platí všetko naopak) hráč prenesie ťažisko na pravú nohu, môže si pomôcť položením pravej dlane na zem, položí na zem pravý bok alebo zadok, telo sa nakloní dozadu a vystretá ľavá noha vykoná kop smerom nahor. Čím menšia je plocha tela na zemi, tým lepší je slajd. Dôležitý je poriadny rozbeh a odraz.





4. Tréning

Základné princípy tréningu:

Hlavným zmyslom tréningu je osvojenie si základných zručností potrebných na hranie kin-ballu. Nad tým stojí ešte jedno nepísané pravidlo, s ktorým ide všetko lepšie: kin-ball je predovšetkým zábava a hráči by mali z tréningu odchádzať príjemne unavení.

Kin-ball vďaka svojej rozmanitosti rozvíja celú škálu zručností. Tými základnými, ktoré sa neustále opakujú a ktoré je preto potrebné trénovať najviac, sú chytanie lopty, slajdom, beh s loptou a odraz. Najlepšie v nadväznosti na seba a v niekoľkých opakovaniach. Po osvojení je vhodné zvyšovať intenzitu a tempo vykonávania.

Na bežný tréning kin-ballu sú k dispozícii jeden až dva lopty a cvičenia je potrebné prispôsobiť tak, aby boli efektívne. Čím viac hráčov je na tréningu, tým viac ich je potrebné zapojiť súčasne, aby nedochádzalo k dlhým prestávkam. Ideálne sú cvičenia s častým striedaním hráčov, ktoré sú jednoduché na vysvetlenie aj na vykonanie. Cvičenia by mali byť čo najviac prispôsobené bežným herným situáciám.

Je dôležité už od prvých tréningov dbať na správne držanie lopty a vykonávanie odrazov, aby si hráči osvojili správne návyky. Zlé návyky sa neskôr ťažko odstraňujú. A predovšetkým je to dôležité z hľadiska bezpečnosti a prevencie zranení.

V kin-balle je dobré inšpirovať sa inými športmi. Tak ako si aj profesionálni futbalisti na tréningoch často prihrávajú na päť metrov, rovnako aj v kin-balle hráči na rozcvičenie hádžu loptou. Bežné mechanizmy športovej prípravy fungujú aj v kin-balle.

V kin-balle nájdu uplatnenie všetky typy postáv hráčov. Tí silnejší sa napríklad môžu vypracovať na skvelých útočníkov, krehkejší jedinci zase väčšinou vynikajú v chytaní a slajdoch.

1) Prihrávky – základné cvičenia

Cvičenie vhodné na úvod každého tréningu. Hráči vytvoria proti sebe dve zástupy (A a B) vo vzdialenosti približne 7 metrov. Prvý hráč v zástupe A vezme loptu, hodí ju prvému hráčovi v zástupe B a potom beží na koniec zástupu B. Prvý hráč v zástupe B chytí loptu, prihrá ju ďalšiemu hráčovi v zástupe A a beží na koniec zástupu A. Takto stále dookola.

SCAN ME

Na čo sa zamerať

- Pred prihrávkou má hráč loptu pod kontrolou.
- Prihrávka letí rovno alebo miernym oblúkom a smeruje do výšky hlavy.
- Prihrávka je primerane prudká – lopta neletí vo vzduchu, ale cieľom nie je ani zraziť spoluhráča.
- Hráč, ktorý prihráva, využíva celé telo, nielen ruky, čo znamená, že v okamihu prihrávky urobí krok a celým telom sa pohybuje dopredu za loptou.
- Prijímajúci hráč dostane loptu pod kontrolu.

Pokročilé varianty

- Hráč dodá prihrávke spätnú/spodnú rotáciu pomocou prstov, ktorými loptu v okamihu hodu roztočí.
- Prihrávky a chytanie len jednou rukou.
- Prihrávka nie je mierená do rúk, ale na nohu.
- Prihrávka smeruje do strany, aby bolo ťažšie loptu chytiť.
- Hráči vytvoria len jeden zástup, pričom prvý hráč vybehne s loptou pod kontrolou približne 7 metrov pred zástup, otočí sa a prihrá späť ďalšiemu v poradí, potom sa zaradí na koniec zástupu. Pred prihrávkou môžeme ešte zaradiť drep/klik/sed s loptou, beh dozadu…





2a) Beh s loptou – po jednom

Cieľom tohto cvičenia je naučiť hráča bezpečne a efektívne viesť loptu pri behu, udržať ju pod kontrolou a po dobehnutí na okraj ihriska okamžite vyhodnotiť situáciu a presunúť sa do výhodnejšej útočnej pozície, ideálne do stredu ihriska. Hráč si zároveň osvojuje správny postoj pri vedení lopty, prácu celého tela a orientáciu v priestore.



Je dôležité, aby hráč vnímal loptu ako aktívnu súčasť svojho pohybu, nie ako prekážku. Čím istejšie a rýchlejšie dokáže hráč s loptou behať, tým viac času a možností má jeho tím v ďalšej hernej situácii.

Na čo sa zamerať

- Lopta je počas celého behu pod kontrolou hráča.
- Hráč drží loptu pevne, ale uvoľnene, aby mohol prirodzene meniť smer a rýchlosť.
- Pri behu má hráč mierne pokrčené kolená a stabilný postoj, aby bol pripravený na zmenu smeru.
- Hráč sa nesmie sústrediť iba na loptu – sleduje aj priestor pred sebou a okolo seba.
- Lopta by nemala hráča spomaľovať. Cieľom je behať plynulo a prirodzene aj s loptou.
- Pri zmene smeru hráč zníži ťažisko, stabilizuje loptu a následne zrýchli.
- Po dosiahnutí okraja ihriska sa hráč nezastaví zbytočne dlho, ale čo najrýchlejšie sa vráti smerom k výhodnejšej pozícii.
- Pri návrate do stredu ihriska hráč využíva celé telo, nielen ruky – správny pohyb nôh a trupu mu umožní rýchlejšiu zmenu smeru.
- Hráč musí počas behu udržiavať rovnováhu a správne držanie tela.
- Po návrate do stredu ihriska hráč okamžite zaujme pripravenú hernú pozíciu, aby mohol pokračovať v ďalšej činnosti.

2b) Beh s loptou – vo dvojici

Dvaja hráči stoja vedľa seba a loptu držia spoločne medzi sebou. Na pokyn trénera vybehnú určeným smerom, napríklad od okraja ihriska do jeho stredu. Každý hráč drží loptu oboma rukami na svojej strane a počas behu sa snaží udržiavať rovnaké tempo a smer pohybu ako jeho spoluhráč.



Po dobehnutí bezpečne odovzdajú loptu ďalšej dvojici a zaradia sa na koniec zástupu.

Cieľom je naučiť hráčov synchronizovať pohyb, komunikovať medzi sebou a udržať loptu pod kontrolou aj pri spoločnom behu.

Na čo sa zamerať

- Obaja hráči bežia rovnakým tempom.
- Lopta je pevne držaná a tlak na ňu je rovnomerný.
- Hráči sa počas behu nesmú vzďaľovať ani približovať k sebe.
- Dôležitá je komunikácia a vzájomná spolupráca.
- Pri zmene smeru musia obaja hráči reagovať súčasne.
- Hráči sa nesústreďujú len na loptu, ale sledujú aj priestor pred sebou.

Pokročilé varianty

- Dvojica počas behu mení rýchlosť podľa pokynov trénera.
- Tréner dá signál na okamžitú zmenu smeru a dvojica musí reagovať spoločne.
- Dvojica obehne kužeľ alebo inú prekážku, pričom musí udržať loptu v stabilnej polohe.
- Dvojica sa pohybuje do strán – bočný beh s loptou, pričom musí stále udržiavať správny postoj a kontrolu nad loptou.
- Tréner určuje smer pohybu a dvojica musí podľa jeho pokynov zmeniť smer bez zastavenia.
- Dvojica sa snaží prekonať stanovenú vzdialenosť čo najrýchlejšie, pričom nesmie dôjsť k vypadnutiu lopty ani k strate kontroly nad ňou.
- Hráči sa môžu rozdeliť do dvoch skupín a beh v dvojiciach poňať ako súťaž v rýchlosti

❌ Najčastejšou chybou pri behu v dvojici je nesynchronizovaný pohyb. Ak jeden hráč zrýchli alebo zmení smer skôr ako druhý, dvojica stráca stabilitu a lopta môže vypadnúť.

3) Odpaly – základné cvičenie I

Hráči vytvoria dva zástupy oproti sebe (A a B) vo vzdialenosti približne 7 metrov. Dvaja hráči zo zástupu A sedia naproti sebe a držia loptu, načo tretí hráč odrazí loptu smerom k zástupu B. Dvaja hráči v zástupe B loptu zachytia, posadia sa oproti sebe, držia loptu a tretí hráč ju opäť odrazí smerom k zástupu A. Po odpale sa hráči vymenia – odpaľujúci hráč ide držať loptu a jeden z hráčov, ktorý loptu držal, ide na koniec svojho zástupu. Takto sa to opakuje stále dookola.

Na čo sa zamerať

- Správne držanie lopty (pozri držanie lopty v bunke).
- Správne vykonanie odpalu (pozri odpaly jednou alebo oboma rukami).

Pokročilé varianty

- Odpeľajúci hráč beží k lopte.
- Odpaly zľava aj sprava, prípadne ľavou aj pravou rukou.
- Počítaním napr. do 5 čo najviac urýchliť vykonanie.

3) Odpaly – základné cvičenie II

Hráči vytvoria dva zástupy proti sebe (A a B) vo vzdialenosti cca 10 metrov. Uprostred stojí dvojica hráčov. Prvý hráč zo zástupu A prihrá loptu dvojici uprostred, rozbehne sa a odpáli smerom k zástupu B. Potom nahradí hráča v dvojici uprostred po svojej pravici. Tento hráč ide na koniec zástupu B. Prvý hráč zo zástupu B prihrá loptu dvojici uprostred, odrazí sa a potom nahradí hráča po svojej pravej strane. Tento hráč ide na koniec zástupu A.

Na čo sa zamerať

- Odpálenie z behu – hráči sa snažia „prebehnúť cez loptu“ a pritom stále odpaľovať kontrolovane a rovno pred seba.
- Správne vykonanie odpalu, zachytenie aj držanie lopty.

Pokročilé varianty

- Odpaly zľava aj sprava, prípadne ľavou aj pravou rukou.
- Je možné pridať ďalších hráčov, ktorí sa budú snažiť odpal zachytiť slajdom. Štartujú z miesta tesne vedľa dvojice uprostred krátko pred odpalom. Hráč zo stredu tak najprv zaujme pozíciu slajdujúceho a až potom sa zaradí na koniec zástupu.

4) Odpaly na cieľ

Tréner pomocou farebných kužeľov alebo iných pomôcok vyznačí tri cieľové body vzdialené od základnej čiary napr. 3, 7 a 10 metrov (prispôsobiť schopnostiam hráčov). Hráči postupne odpalujú s cieľom trafiť kužeľ, ktorý im tréner určí pred odpalom – zakričí farbu. Hráči teda musia vždy prispôsobiť silu odpalu podľa toho, na akú vzdialenosť mieri.



Na čo sa zamerať

- Správne držanie lopty (pozri držanie lopty v bunke).
- Správne vykonanie odpalu (pozri odpaly jednou alebo oboma rukami).
- Presnosť odpalov.
- Odpálenie nesmie smerovať nadol.
- Aj keď ide o presnosť, odpaly by mali byť podľa možností čo najsilnejšie.



Pokročilé varianty

- Tréner určí cieľ až v poslednej chvíli.
- Údery na obe strany, ľavou aj pravou rukou.
- Hráči medzi sebou súťažia o to, kto trafí najviac krát.



5) Chytanie

Akčné cvičenie, ktorým trénujeme základnú kin-ballovú zručnosť.

Organizácia cvičenia:

Chytanie lopty môžeme trénovať jednotlivo, v dvojiciach alebo v trojiciach. Počet hráčov, ktorí chytajú loptu, určujeme podľa zamerania cvičenia a úrovne hráčov.

SCAN ME

Hráči vytvoria tri zástupy na jednom konci telocvične. V danom okamihu cvičenie vykonávajú prví hráči zo všetkých troch zástupov. Tréner stojí naproti zástupom vo vzdialenosti približne 10 metrov (podľa možností). Tréner hodí loptu do priestoru a hráči majú za úlohu ju chytiť, čo najrýchlejšie sa usadiť vo dvojici, pričom posledný prichádzajúci hráč odrazí loptu späť trénerovi. Tréner opäť hodí loptu a cvičenie vykonávajú hráči na druhom mieste v poradí. Takto sa to opakuje stále dookola. Hráči sa priebežne striedajú v zástupoch, takže ak tréner chce, aby si rovnomerne vyskúšali všetky úlohy, hádže loptu stále rovnakým smerom. Postupne je dobré prejsť na hody náhodnými smermi a menšou predvídateľnosťou.

Na čo sa zamerať

- Hráči sa zo všetkých síl snažia, aby lopta nespadla na zem – to je základ všetkých cvičení.
- Správne vykonanie odpalu, chytania aj držania lopty.
- Hráči po zachytení lopty čo najrýchlejšie zaujmú pozíciu a držia loptu vo dvoch rukách, neležia ani nesedia na zemi.
- Odpálenie je vždy smerované na trénera.

Pokročilé varianty

- Tréner hádže ťažšie lopty, čím núti hráčov robiť slajdy.
- Tréner tesne pred odpalom zmení miesto, aby ho hráč musel sledovať a zmeniť smer odpalu.
- Tréner hádže lopty z rôznych miest a s rôznou náročnosťou, aby si hráči precvičili orientáciu v priestore a odhad.



6) Minihra – hra s číslami



Akčná hra zameraná na rýchlu reakciu, rozhodovanie a spoluprácu pri chytaní lopty. Hráči musia po ohlásení svojho čísla okamžite reagovať, rýchlo sa zorientovať v situácii a spolupracovať so spoluhráčom.

Hráči vytvoria štyri zástupy, po jednej v každom rohu ihriska. Každý zástup dostane svoje číslo – 1, 2, 3 alebo 4. Tréner stojí uprostred ihriska a vždy vyvolá dve čísla. Hráči s týmito číslami okamžite vybehnú smerom k lopte a spoločne sa ju snažia chytiť. Po zachytení lopty jeden hráč loptu opäť odrazí. Zostávajúci dvaja hráči sa musia čo najrýchlejšie dohodnúť, ktorý z nich bude útočníkom a ktorý brankárom. Spoločne loptu zachytia a jeden z nich sa stane útočníkom a vykoná odraz.

Tréner následne vyvolá ďalšiu dvojicu čísel. Hráči sa tak v jednotlivých situáciách postupne striedajú v rôznych úlohách. Cvičenie pokračuje plynule a bez zbytočných prestávok.

Na čo sa zamerať

- Tréner by mal čísla vyvolávať v rôznom poradí.
- Hráči reagujú ihneď po vyvolaní svojho čísla.
- Pri behu sa snažia čo najrýchlejšie dostať k lopte a správne odhadnúť jej trajektóriu.
- Pri chytaní spolupracujú a komunikujú so spoluhráčom.
- Hráči sa musia rýchlo rozhodnúť, kto bude chytať a kto zostane v útočnej pozícii.
- Dôležitá je orientácia v priestore a sledovanie pohybu lopty aj ostatných hráčov.

7) Minihra – päť zástupov



Akčné cvičenie, pri ktorom si hráči precvičujú základné kin-ballové zručnosti – chytanie a odpaly – a zároveň trénujú orientáciu v priestore, rýchle štarty, rozhodovanie aj odpaly rôznej dĺžky.

Tréner vyznačí ihrisko, pokiaľ je to možné, menšie ako zvyčajne (v malých telocvičniach ho nezmenšujeme). Hráči vytvoria na jednom konci ihriska 5 zástupov (A, B, C, D, E). Cvičenie vždy vykonávajú hráči v poradí ako prví. Tréner hodí loptu do priestoru a hráči zo zástupov B a D ju zachytia, hráč C odpáli kamkoľvek na zmenšenom ihrisku. Tento odpal zachytia hráči A a E. Hráč C opäť odpáli a opäť zachytia hráči B a D. Takto sa to opakuje, kým nedôjde k chybe. Potom si hráči vymenia zástupy a pokračujú druhí v poradí.

Na čo sa zamerať

- Aj pri rýchlom vykonávaní dbajte na správnosť všetkých krokov – chytanie, držanie a hlavne odpaly.
- Odpaľujúci mieri tak, aby lopta nespadla do autu, a to aj za cenu krátkeho odpalu alebo obehnutia lopty.
- Odpaľujúci beží za loptou čo najrýchlejšie, aby mohol bleskovo znovu odpáliť (zohrať tzv. rýchlu loptu).
- Hráči v poli sa snažia dostať loptu čo najrýchlejšie pod kontrolu a po odpale vstať, zorientovať sa, pokryť rizikové miesta a loptu opäť chytiť.

Pokročilé varianty

- Odpaly iba oboma rukami/len pravou rukou/len ľavou rukou.
- Hra s blokárom (len pre naozaj pokročilých!).
- Odpaľujúci (zo skupiny C) môže namiesto svojho odpalu povedať meno jedného zo sediacich hráčov, ktorý odpáli namiesto neho a tým zmätie chytajúcu dvojicu. V ďalšom kroku je primárnym odpaľujúcim stále hráč C a opäť môže odpáliť sám alebo vybrať jedného z hráčov držiacich loptu.

8) Slajdovanie po jednom a v dvojiciach



Tréner sa postaví na miesto, odkiaľ bude hádzať loptu hráčom, ktorí budú stáť v zástupoch, jeden po ľavej a druhý po pravej strane trénera. Prví hráči z oboch zástupov sa pripravia a na signál – HOP im tréner hodí loptu. Obaja hráči vybehnú a snažia sa loptu spoločne chytiť. Lopta sa môže chytiť slajdom oboch hráčov, prípadne je možné cvičenie upraviť tak, aby slajd vykonávali len hráči na pravej alebo ľavej strane.
Cvičenie je zamerané na nácvik slajdov a spoluprácu dvojice spoluhráčov pri chytaní lopty. Rovnako je možné trénovať slajdy aj individuálne.

5. Rozhodca

Požiadavky na rozhodcu v kin-balle

- Posudzuje iba fakty.
- Pohybuje sa rýchlo a účinne po ihrisku.
- Pozná oficiálne pravidlá.
- Ovláda signalizáciu rozhodcu.
- Dodržiava stanovené postupy riadenia hry.
- S účastníkmi komunikuje pokojne a slušne.
- Dbá na to, aby hra prebiehala v duchu fair play a vzájomného rešpektu všetkých účastníkov hry.



Postup riadenia hry

Celý proces sa skladá z osem krokov, ktoré musia vykonané rozhodcom vykonané v tomto presnom poradí a potom stále dookola počas celého zápasu:

1) **Musí byť na správnom mieste**, 2–3 metre od lopty, v pravom uhle k podávajúcemu hráčovi, s pokrčenými kolenami a nakloneným trupom
2) **Odpíska začiatok hry, podanie** – rukou ukáže na loptu, dvakrát zapíska, pričom píšťalka jasne odlíši dva tóny.
3) **Opakuje farbu ihneď po oznámení hráčom** – Rozhodca sa musí rýchlo pohybovať po ihrisku, behať tak, aby vždy stál blízko lopty (2 až 3 metre). Farbu musí opakovať nahlas, aby ju každý hráč zreteľne počul.
4) **Píska chyby** – Hneď ako zistí chybu, zapíska raz, aby zastavil hru.
5) **Signalizuje a oznamuje faul** – Urobí signál a zároveň nahlas oznámi druh faulu. Pri tom musí byť otočený tvárou k rozhodcovi pri bránke. Potom ukáže na pásku v farbe tímu, ktorý spáchal faul.
6) **Kontrola lopty –** Pri chybe rozhodca rýchlo prevezme kontrolu nad loptou (beží po loptu).
7) **Umiestni loptu na miesto, kde došlo k chybe.**
8) **Kontroluje zapisovateľa** – Musí overiť, či zapisovateľ pripisuje body správnym tímom. Pokynom hlavy potvrdí správnosť skóre.

Signalizácia rozhodcu a farebné rozlišovacie pásky

Signalizácia sa vykonáva vždy čelom k rozhodcovi pre skóre. Vykonáva sa jasne, jednoznačne a dynamicky, zrozumiteľne pre každého hráča a funkcionára. Farebné rozlišovacie pásky sa používajú na identifikáciu tímu, ktorý spáchal chybu.

Umiestnenie pásikov je nasledovné:

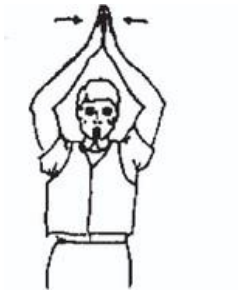
- Modrá farba na ľavom zápästí.
- Biela (sivá) farba na pravom zápästí.
- Tričko s čiernym rukávom alebo čierna páska na pravom ramene.





Začiatok zápasu alebo periódy

Rozhodca vykoná rukou tri bočné kruhy dopredu na úrovni ramena a potom ukáže na lavičku alebo farbu tímu, ktorý začína, pričom zapíska na píšťalku.



Koniec zápasu

Rozhodca stojí čelom k tabuli s výsledkom, zdvihne ruky nad hlavu a trikrát zatlieska, pričom zároveň zapíska na píšťalku.



Koniec periódy

Rozhodca stojí čelom k tabuli s výsledkom, zdvihne ruky nad hlavu, jednou rukou drží zápästie druhej ruky a pritom pískne na píšťalku.



Podanie

V okamihu, keď hráči zdvihnú loptu nad hlavu, rozhodca ukáže rukou na miesto podania a dvakrát krátko zapíska.



Lopta na zemi

V okamihu, keď sa lopta dotkne zeme vnútri ihriska, rozhodca raz krátko zapíska a zároveň prejde jednou dlaňou po druhej (dlaňami vodorovne) a potom ukáže smerom k ukazovateľu skóre na páske v farbe tímu, ktorý spáchal chybu.



Chýbajúci kontakt

Ak sa pred odpalom jeden alebo viacerí hráči z tímu nedotýkajú lopty, rozhodca raz zapíska. Ukáže ukazovákom nahor. Následne ukáže na pásku v farbe tímu, ktorý spáchal chybu.



Odpal smerom dole

Ak dráha lopty počas celého letu smeruje iba rovno alebo nadol a lopta sa dotkla zeme bez toho, aby sa jej dotkol súper, rozhodca raz krátko zapíska. Urobí jeden krok a oboma rukami energicky ukáže smerom k zemi, potom ukáže na pásku v farbe tímu, ktorý spáchal chybu.



Mimo ihriska (aut)

Ak sa lopta po odpale dostane mimo ihrisko bez toho, aby sa jej dotkol súper, rozhodca raz zapíska. Ruky zdvihne z predpaženia do polohy s ohnutými lakťami (dlaňami za ramenami) a potom ukáže na pásku v farbe tímu, ktorý spáchal chybu.



Časová chyba

Ak lopta nie je od prvého dotyku v obrane odrazená do 10 sekúnd, rozhodca raz krátko zapíska a ukáže na hodinky na zápästí druhej ruky vo výške ramien. Potom ukáže na pásku v farbe tímu, ktorý porušil pravidlo.



Opakovanie

Rozhodca raz zapíska, skríži ruky vo výške pása a potom ich roztiahne ruky od seba. Tento pohyb vykoná dvakrát. Znak opakovania sa používa aj pre:

- Neúmyselné bránenie medzi dvoma hráčmi.
- Neúmyselné bránenie medzi hráčom a loptou.



Nedovolené presunutie lopty

Ak je lopta pod kontrolou a je premiestnená, a to v prípade, že sa jej dotkol tretí hráč, rozhodca raz zapíska. Ruky má vystreté dopredu, dlaňami k sebe. Jedna ruka zostáva vystretá dopredu a druhá sa zdvihne do strany. Potom ukáže na pásku tímu, ktorý spáchal chybu.



Krátky odpal

Ak je dráha lopty po odpale kratšia ako 3 m (merané od stredu k stredu lopty), rozhodca raz zapíska. Vyzdvihne ruky, dlane smerujú k sebe a nedotýkajú sa. Potom ukáže na pásku tímu, ktorý spáchal chybu.



Oddychový čas (timeout)

Ak si niektorý z tímov vyžiada oddychový čas, rozhodca otočený tvárou k pultu časomerača položí prsty jednej ruky do stredu druhej ruky na úrovni hrudníka a ukáže na tím, ktorý žiada o oddychový čas; pritom zapíska na píšťalku. Oddychový čas trvá 30 sekúnd.



Chybné určenie (chybná hláška)

Ak niektorý tím nahlási farbu tímu v rozpore s pravidlami, rozhodca raz zapíska. Jednu ruku natiahne pred seba a rýchlo otvorí a zavrie dlaň. Zároveň si druhú dlaň priloží k uchu. Potom ukáže na pásku tímu, ktorý sa dopustil chyby.



Striedanie hráčov

Bez pískania. S rukami nad hlavou a dlaňami k sebe sa striedavo pohybuje dopredu a dozadu.



Nedovolená obrana

Ak hráč v obrane úmyselne bráni útočiacemu tímu, rozhodca raz zapíska. Vystrie ruku a ukáže 3 prsty. Potom ukáže na pásku tímu, ktorý sa dopustil chyby.



Príliš veľa hráčov na ihrisku

Rozhodca raz zapíska. Vystrie jednu ruku, otvorí dlaň a roztiahne prsty. Potom ukáže na pásku tímu, ktorý sa dopustil chyby.



Nedovolený útok

Ak hráč v útoku úmyselne bráni hráčovi v obrane, rozhodca raz zapíska. So zaťatými päsťami skríži predlaktia na hrudi. Potom ukáže na pásku tímu, ktorý sa dopustil chyby.



Dvakrát ten istý odpaľujúci

Ak v zmiešaných družstvách odpáli dvakrát po sebe muž, rozhodca raz zapíska. Dvakrát vystrie ruky dopredu a opäť ich zohne, dlane sú stále otvorené a smerujú dopredu. Potom ukáže na pásku tímu, ktorý dopustil chyby.



Uchopenie lopty

Ak hráč pri prijatí lopty obopne loptu a zovrie ju rukami, rozhodca raz krátko zapíska. Spojí ruky pred telom do kruhového tvaru s prepletenými prstami. Potom ukáže na pásku tímu, ktorý spáchal chybu.



Nešportové správanie

Ak sa hráč správa agresívne alebo nehrá podľa pravidiel fair play, rozhodca raz zapíska. Predpaží a ohne ruku v lakti (predlaktie smeruje zvisle nahor), druhou rukou uchopí prednú časť lakťa. Potom ukáže na pásku tímu, ktorý sa dopustil chyby. Táto chyba zahŕňa malé napomenutie pre hráča, ktorý chybu spáchal.



Úmysel ublížiť

Rozhodca raz zapíska. Päsťou mierne udrie do prednej časti ramena. Potom ukáže na pásku tímu, ktorý sa dopustil chyby. Táto chyba vedie k veľkému napomenutiu pre hráča, ktorý sa dopustil chyby.

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









