METODIKA PRO TRENÉRY KIN-BALLU A UČITELE TĚLESNÉ VÝCHOVY

KIN-BALL

TÝMOVÝ SPORT PRO VŠECHNY



Co je Kin-ball



Kin-ball je kolektivní míčový sport. Vznikl v Kanadě v roce 1986 v reakci na potřeby moderní doby – lidé se málo hýbou a hledají alternativy k tradičním sportům. Kin-ball je poměrně fyzicky náročný, a přitom nevyžaduje dlouhý trénink k naučení základů. Po 15minutovém vysvětlení jednoduchých pravidel se může jít na věc.

V rekreační verzi kin-ballu si spolu parádně zahrají malí, velcí, ženy, muži, mladší i starší... Při pravidelném tréninku se pak odkrývají další možnosti a pokročilé techniky. Vrcholová verze kin-ballu už je strategická bitva stejně jako jiné sporty. Jedno je jisté – jakmile jednou začnete a najdete si dobrý kolektiv, tak už vás kin-ball nepustí.

Cílem kin-ballu je odpálit rukama míč tak, aby jej tým v obraně nechytil a míč spadl na zem ve vymezené ploše. Tým v obraně se tomu snaží zabránit a míč chytit. Pokud se mu to povede, stává se útočícím týmem. Takhle pořád dokola, dokud míč nespadne na zem nebo nenastane jiná chyba. Kin-ball ale hrají tři týmy zároveň, takže odpalující tým musí před odpalem zakřičet barvu týmu, který má míč chytit.

Co potřebujete k tomu, abyste mohli hrát

- Ideálně 12 hráčů – 3 týmy po 4 hráčích. Nejmenší počet hráčů je 8 (2 týmy)
- Hrací prostor je 20 x 20 metrů. Hrát se ale může i na menším prostoru dle možností
- Kin-ballový míč o průměru 122 cm. Kompresor na nafouknutí
- Rozlišovací dresy (ideálně bílé/šedé, modré, černé)
- Ukazatel skóre
- Základní znalost pravidel (zhruba 15 minut k naučení)



Hlavní výhody kin-ballu

- Každý hráč je v pohybu zhruba 72 % herního času
- Princip kin-ballu je založen na společné hře dívek a chlapců
- Snadná pravidla a jednoduchá průprava pro základní hru
- Kin-ball je o spolupráci všech hráčů, vylučuje vyhraněný individualismus
- Není nutný sportovní talent, ale užije si i vrcholový sportovec
- Netradiční, efektní sport, který zaujme. Vhodný i jako doplněk k jiným sportům
- Nízké finanční nároky na provozování kin-ballu

KIN-BALL

týmový sport pro všechny

1. Základní principy hry (str. 4–5)
   (průběh hry, základní pravidla)

2. Útočné techniky (str. 6–13)
   (odpaly, držení míče)

3. Obranné techniky (str. 14–16)
   (obranné postavení, příjem míče)

4. Trénink (str. 17–26)

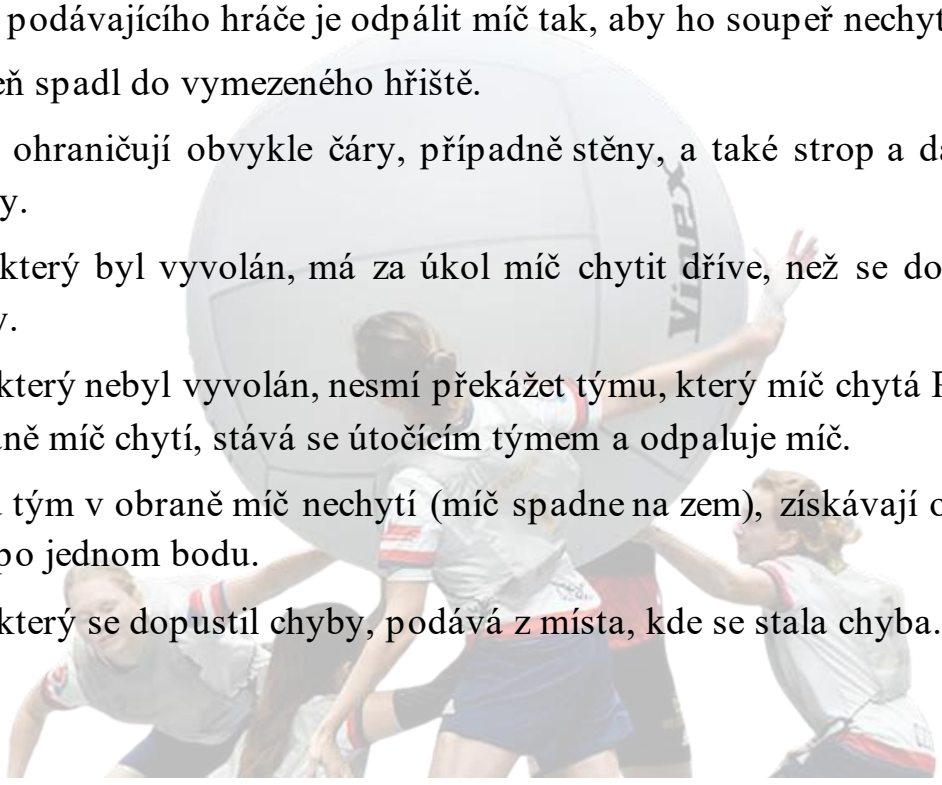
5. Rozhodčí (str. 27–32)



1. Základní principy hry

Průběh hry

- Hrají proti sobě najednou tři barevně odlišené týmy (oficiální barvy jsou modrá, černá a bílá).
- Každý tým má na hrací ploše čtyři hráče.
- Jeden tým útočí (podává), zbylé dva týmy se brání (přijímají).
- Hráči v obraně tvoří obranný čtverec kolem míče tak, aby míč byl uprostřed, přičemž každý hráč stojí v jednom rohu čtverce cca 3 metry od míče.
- Tento čtverec stále následuje pohyb míče tak, aby míč byl stále uprostřed a hráči ve stejné vzdálenosti od něj. Hráči si drží svůj roh vůči míči i vzdálenost cca 3 metry.
- Hra začíná podáním útočícího týmu.
- Při podání se tři hráči útočícího týmu dotýkají míče, čtvrtý hráč míč odpaluje.
- Před odpalem musí jeden z hráčů útočícího týmu zavolat „Omnikin“ a barvu týmu, na který útočí, např. „Omnikin, modrá!“ Tomuto zvolání se říká „hláška“.
- Podávající hráč musí vždy počkat na hlasité zopakovaní barvy rozhodčím a až poté provést podání.
- Cílem podávajícího hráče je odpálit míč tak, aby ho soupeř nechytl a
- zároveň spadl do vymezeného hřiště.
- Hřiště ohraničují obvykle čáry, případně stěny, a také strop a další pevné objekty.
- Tým, který byl vyvolán, má za úkol míč chytit dříve, než se dotkne hrací plochy.
- Tým, který nebyl vyvolán, nesmí překážet týmu, který míč chytá Pokud tým v obraně míč chytí, stává se útočícím týmem a odpaluje míč.
- Pokud tým v obraně míč nechytí (míč spadne na zem), získávají ostatní dva týmy po jednom bodu.
- Tým, který se dopustil chyby, podává z místa, kde se stala chyba.



Základní pravidla

- Po odpalu musí míč uletět nejméně 3 metry (měřeno od středu míče při odpalu ke středu míče po dopadu).
- Alespoň část letu musí míč stoupat vzhůru, typicky hned po odpalu (míč nesmí jít přímo k zemi).
- Při podání se musí tři hráči týmu dotýkat míče, čtvrtý odpaluje.
- Hráči týmu, který nebyl vyvolán, nesmí překážet přijímajícímu týmu v chytání míče (např. při určení „Omnikin, černá!" nesmí hráči bílého týmu překážet černým v příjmu).
- Pokud je mezi týmy jeden ve vedení, týmy na druhém a třetím místě musí útočit (podávat) na tento tým.
- Pokud podává vedoucí tým, musí útočit na druhý tým v pořadí.
- Pokud jsou dva vedoucí týmy se stejně body, útočí jen na sebe navzájem, dokud se skóre nedorovná.
- Kin-ball se hraje na vítězné sety. Jejich délka a počet se přizpůsobuje časovým možnostem.
- Obvykle se jeden set hraje do 11 bodů. Ve chvíli, kdy jeden z týmů dosáhne 8 bodů, mohou všichni útočit na všechny (přestává platit pravidlo o útočení pouze na vedoucí tým). Následně, když jeden z týmů dosáhne 9 bodů, tak tým, který má v tu chvíli nejméně bodů, dočasně vypadává. Zbývající dva týmy dohrávají do 11 bodů o vítězství v setu. Další set začínají zase všechny tři týmy od nuly a začíná podání tým, co naposledy vypadl.



2. Útočné techniky

A) Odpaly

Správný odpal musí z hlediska pravidel splňovat dva atributy:

- míč musí po odpalu uletět alespoň 3 metry (měřeno od středu míče při odpalu – ke středu míče po dopadu),
- míč musí alespoň chvíli letět směrem vzhůru (typicky hned na začátku).

Obvykle nejefektivnější je ten odpal, který je prudký a letí mírně vzhůru. Proto je potřeba trefit míč největší silou mírně pod jeho středem.

Pro prudký a efektivní odpal je potřeba využívat sílu těla, dynamiku získanou rozběhem a rotaci v bocích. Ruce jsou jen nástroj. Pohyb je podobný jako při hodu tenisákem.

Důležitá je také bezpečnost odpalujícího, která je popsaná u jednotlivých odpalů. Platí především pro děti.

Odpal oběma rukama odstrčením

SCAN ME





Odpal oběma rukama (baseballový)

SCAN ME

- Nejpřesnější odpal, ideální pro začátečníky. Podobný mechanismus jako při odpalu v baseballu.
- Hráč se postaví bokem k míči. Tleskne si a pevně spojí ruce. Neproplétá prsty!
- Paže jsou natažené v úrovni ramen. Střed míče je v úrovni ramen.
- Hráč se napřáhne a rotací těla udeří do míče mírně pod jeho středem. Míč trefuje předloktím (ne loktem, ne koncem paží – hrozí zranění).
- Pro větší efektivitu a sílu odpalu je možné přidat před odpal nakročení přední nohou a následně i rozběh.
- Přední noha končí na úrovni hrany míče. Pokud je za hranou, špatně se pálí a míč půjde nahoru. Pokud je daleko před hranou, míč půjde dolů a hrozí i zranění.
- Není to golfový úder zespodu ani volejbalový „bagr“.
- BEZPEČNOST: Neproplétat prsty, paže jsou mírně pokrčené, nepovolovat spojení rukou.
- PRO POKROČILÉ: Obvykle nejefektivnější je prudký odpal, který rychle spadne dolů, takzvaný drop. K tomu je potřeba dát míči při odpalu horní rotaci (podobně jako u tenisu, baseballových nadhozů apod.). U baseballového odpalu si hráč si představí, že uvnitř velkého kin-ballového míče je ještě jeden menší míč. Ve chvíli, kdy udeří do velkého míče, pokračuje pohybem vpřed, a když se dostane k tomu menšímu uvnitř, ohne ruce v loktech a zvedne je vzhůru. Tím míč dostane potřebnou rotaci.



Odpal jednou rukou

SCAN ME

- Nejprudší odpal, který je vhodný pouze pro pokročilé. Riziko zranění při špatném provedení.
- Stejný mechanismus jako při hodu míčkem, házené nebo jiných švihových disciplínách.
- V základním postavení je hráč mírně bokem k míči. Pokud odpaluje pravou rukou, tak levým bokem a opačně. V pokročilé fázi je možné přidat rozběh.
- Před odpalem hráč nakročí přední nohou, tu pevně zafixuje na úrovni hrany míče. Napřáhne se a pokračuje rotací celého těla až k úderu.
- Odpalující ruka, trup i zadní noha jdou dopředu zároveň.
- Největší sílu úderu hráč směřuje mírně pod střed míče. První a hlavní kontakt paže s míčem by měl být v oblasti bicepsu až předloktí (ne níž!). Poté se postupně dotýká zbytek paže.
- V momentu odpalu je paže propnutá a pěst zatnutá. Kdybychom měli na míči ciferník, bude ruka ukazovat přibližně 1–2 hodiny (pro praváky), nebo 10–11 hodin (pro leváky).
- Hráč i po odpalu pokračuje v pohybu dopředu, zadní noha dokončí krok, tělo jde do předklonu, ruka dokončí oblouk a pěst pokračuje na stehno přední nohy.



Odpal jednou rukou nejčastější chyby

- BEZPEČNOST: Neodpalovat koncem paže, hrozí bolestivé zranění. Úder a první kontakt s míčem musí vycházet z bicepsu, spodní hranou je předloktí. Čím blíže k ramenu, tím bezpečněji – pro případ náhlého posunu míče.
- Hráč je příliš blízko k míči, přední noha je hodně za hranou míče – odpal jde vysoko nebo do strany, někdy hráč do míče narazí obličejem.
- Hráč je moc daleko od míče a odpaluje v předklonu – odpal jde dolů nebo hráč trefí míč koncem paže, při čemž hrozí zranění.
- Hráč netrefí čistě střed míče – míč letí nebo rotuje do strany.
- Paže není propnutá, dlaň nesměřuje na míč, paže je příliš vysoko nebo nízko, tělo je hodně vychýlené do strany.

Pokročilé typy odpalů a vychytávky

1. Pohyb hráčova těla pokračuje po odpalu dopředu. Nekončí před míčem. Hráč se snaží obrazně i doslova projít/propadnout míčem. K tomu je vhodné, aby hráči držící míč utvořili takzvanou uličku (viz níže – držení míče ulička).
2. V době odpalu je hráč obvykle maximálně napřímený – horizontálně i vertikálně. Svaly na rukou i břichu jsou zatnuté, ale ne v křeči.
3. Obvykle nejefektivnější je ten odpal, který letí prudce a pak rychle spadne dolů, takzvaný drop. K tomu je potřeba dát míči při odpalu horní rotaci (podobně jako u tenisu, baseballových nadhozů apod.).
    a. Při baseballovém odpalu – Hráč si představí, že uvnitř velkého kin-ballového míče je ještě jeden menší míč. Ve chvíli, kdy udeří do velkého míče, pokračuje pohybem vpřed, a když se dostane k tomu menšímu uvnitř, zlomí ruce v loktech a zvedne je vzhůru. Tím balón dostane potřebnou rotaci.
    b. Při odpalu jednou rukou – Při správném provedení odpalu, jak je výše popsáno, dochází k rotaci míče přirozeně. Důležité je, aby hráč po odpalu pokračoval tělem a rukou dopředu. Rotace nenastane, pokud se ruka po doteku míče zasekne ve vzduchu.
4. Pokud chce hráč lobem přehodit protihráče, musí se přikrčit nebo sklonit ruce a úder směřovat hodně pod střed míče. Obdobně je to s bočními rotacemi, kdy je nutné hlavní úder směřovat do strany od středu míče.
5. Velmi ceněné je umění odpalovat levou i pravou rukou, čímž se hráč stává pro soupeře hůře čitelný. Stejně to platí pro baseballový odpal na obě strany.
6. Baseballový odpal se hodí pro přesné a kratší odpaly. Vhodný je také při snaze o rychlý odpal, protože nevyžaduje velký nápřah.

Na obrázcích hráči odpalují dvěma rukama do středu míče a pohyb pažemi zakončí směrem nahoru.





Odpal Lob

SCAN ME

Odpal lob se provádí stejně jako odpal jednou rukou nebo oběma rukama. Pouze se snažíme trefit míč níže pod jeho středem. Pohyb rukou po úderu do míče i pohyb boků při odpalu zůstávají stejné. Používá se, pokud je bránící hráč velmi blízko.



B) Držení míče před odpalem

Základní držení míče v buňce – trojúhelník (tři hráči)

Tři hráči tvoří pod míčem trojúhelník tak, že sedí na patě jedné nohy, koleno se nedotýká země, drží míč s nataženými pažemi, dlaněmi vzhůru, hlava je schovaná mezi pažemi pod úrovní míče. Je důležité, aby dlaně ani hlava nebyly v trajektorii míče. Čtvrtý hráč stojí a je připravený na odpal. Střed míče je v úrovni ramen odpalujícího.







Držení míče – ulička (tři hráči)

Dva hráči sedí naproti sobě a pevně drží míč mezi sebou, třetí hráč si přisedne blízko k jednomu z hráčů, čímž vznikne takzvaná „ulička“.

Účel: odpalující hráč má větší prostor pro svůj pohyb a snadněji odpálí míč rovnou z běhu, protože může využít veškerou sílu těla a proběhnout uličkou.





Držení míče ve třech, jeden k němu běží a odpaluje ho hráč naproti, který byl „pod míčem“

Většinou odpaluje ten hráč, který přibíhá k míči, zatímco zbývající tři hráči míč drží. Může však přiběhnout a vyslovit jméno jednoho z těch sedících spoluhráčů, který vstane a odpálí míč opačným směrem, čímž zmate soupeře.

SCAN ME

Držení míče ve dvou hráčích

Dva hráči drží míč proti sobě, třetí a čtvrtý hráč nabíhají proti sobě na odpal (tak, aby se viděli). Třetí hráč (falešný odpalující) se jen dotkne míče a následně čtvrtý hráč odpaluje.

SCAN ME





Držení míče v jednom hráči

Hráč drží míč nad hlavou dlaněmi vzhůru, sedí v podřepu. Hlava je pod míčem. Tři zbývající hráči se sbíhají k míči, každý z jiného směru, dva falešní odpalující se před odpalem dotknou míče a čtvrtý hráč odpaluje.

SCAN ME



Bezpečnost při držení míče

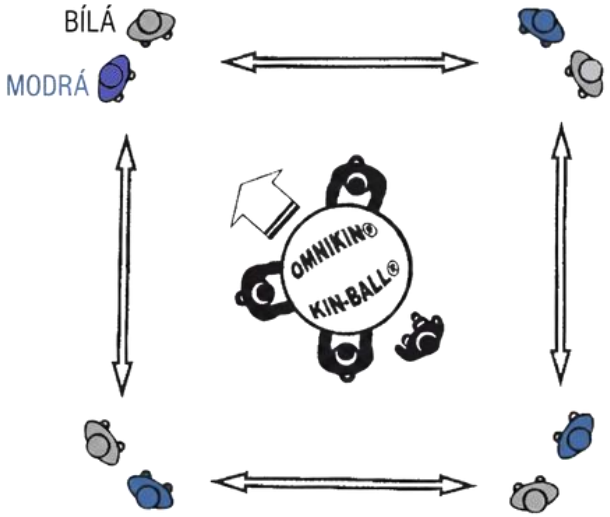
- Míč se vždy drží tak, aby žádná část těla nebyla v trajektorii odpalu. To znamená, že prsty i hlava musí být pod míčem.
  - Toto pravidlo je obzvlášť důležité pro menší děti!
- Míč musí být od začátku až do konce stabilní. Pokud se míč hýbe, hrozí, že se hráči nebudou před odpalem dotýkat. Zvyšuje se také riziko zranění.



3. Obranné techniky

A) Základní obranné rozestavení

Obranný čtverec



SCAN ME

Týmy v obraně tvoří obranný čtverec, kdy v rozích 3 metry od míče stojí vždy zástupce jedné barvy. Jak se pohybuje míč po hřišti, tak se vždy pohybuje i obranný čtverec tak, aby byl míč vždy ve středu čtverce.

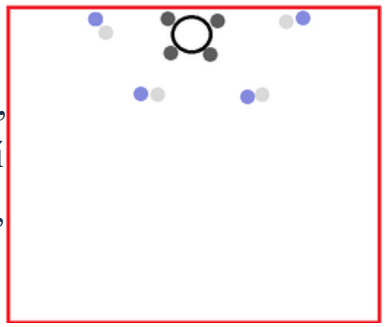
✗ Časté chyby:

- Nedodržení čtverce.
- Velké mezery mezi hráči tím, že jsou daleko od míče.

Obranné postavení u čáry

Lichoběžník

Dva hráči stojí u postranní čáry, tělo natočené do hřiště. Zbývající dva hráči stojí v poli blíž k sobě, čímž vytvářejí lichoběžník.



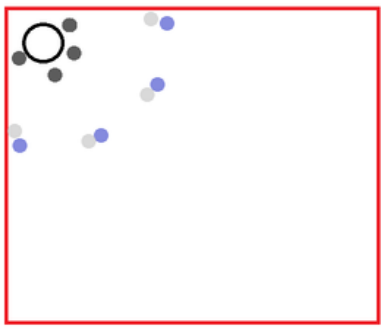
SCAN ME

✗ Časté chyby:

- Hráči na stranách stojí daleko od čáry.
- Hráči jsou natočení tělem do autu.
- Hráči v poli mají mezi sebou velkou mezeru

Půlměsíc

Hráči stojí v půlkruhu přibližně 3 metry od míče. Toto rozestavění je vhodné při podání z rohu. Hráči se domluví, kdo si hlídá kratší odpaly a kdo delší.

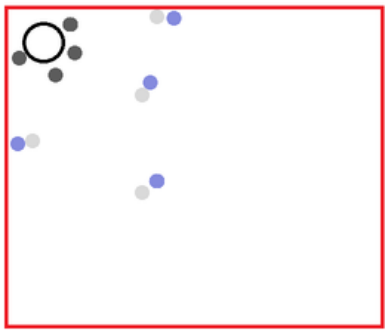


SCAN ME

Ypsilon

Stejné rozestavení jako při půlkruhu, jen jeden z hráčů je hlouběji v poli, cca 5 metrů od míče. Tento hráč tak snadněji reaguje na dlouhé odpaly.

✗ **Častá chyba:** Hráč hlouběji v poli stojí přímo za hráčem, který je blíže k míči.



SCAN ME

B) Příjem míče

Příjem rukama

Hráč se snaží rukama chytit míč a najít těžiště tak, aby dostal míč pod kontrolu. Ruce nejsou propnuté, ale mírně pokrčené v loktech



SCAN ME

Příjem nohou

Hráč má nohu propnutou i se špičkou a snaží se dostat lýtko a nárt pod míč tak, aby ho vykopl nahoru a mohl ho chytit. Do míče se nekope kolenem, jinak odlétne pryč.



Příjem skluzem

Při skluzu na pravý bok (na levý platí vše opačně) hráč přenese těžiště na pravou nohu, může si pomoci položením pravé dlaně na zem, položí na zem pravý bok či hýždí, tělo jde do záklonu, natažená levá noha provede kop nahoru. Čím menší plocha těla na zemi, tím lepší skluz. Důležitý je pořádný rozběh a odraz.





4. Trénink

Základní principy tréninku:
Hlavním smyslem tréninku je osvojení základní dovedností potřebných k hraní kin-ballu. Nad tím stojí ještě jedno nepsané pravidlo, se kterým jde všechno lépe: kin-ball je hlavně zábavou a z tréninku mají hráči odcházet příjemně unavení.

Kin-ball díky své rozmanitosti rozvíjí celou řadu dovedností. Těmi základními, které se stále opakují a které je proto potřeba trénovat nejvíce, jsou chytání míče, skluz, běh s míčem a odpal. Nejlépe v návaznosti na sebe a v několika opakováních. Po osvojení je vhodné zvyšovat intenzitu a tempo provedení.

Pro běžný kin-ballový trénink jsou k dispozici jeden až dva míče a tomu je potřeba uzpůsobit cvičení, aby byla efektivní. Čím více hráčů je na tréninku, tím více jich je potřeba zapojit zároveň, aby nebyly dlouhé prostoje. Ideální jsou cvičení s častým střídáním hráčů a jednoduchá na vysvětlení i provedení. Cvičení by měla být co nejvíce přizpůsobená běžným herním situacím.

Je důležité od prvních tréninků dbát na správné držení míče a provedení odpalů, aby si hráči zafixovali správné návyky. Zlozvyky se později těžko přeučují. A především je to důležité kvůli bezpečnosti a prevenci zranění.

V kin-ballu je dobré se inspirovat jinými sporty. Jako si i profesionální fotbalisté na tréninkách často nahrávají na pět metrů, stejně tak si v kin-ballu na zahřátí hráči hází míčem. Běžné mechanismy sportovní přípravy fungují i v kin-ballu.

V kin-ballu najdou uplatnění všechny somatotypy hráčů. Ti silnější se například mohou vypracovat ve skvělé odpalovače, subtilnější jedinci zase většinou vynikají v chytání a skluzech.

1) Přihrávky – základní cvičení

Cvičení vhodné na úvod každého tréninku. Hráči utvoří proti sobě dva zástupy (A a B) ve vzdálenosti cca 7 metrů. První hráč v zástupu A vezme míč, hodí ho prvnímu hráči v zástupu B a poté běží na konec zástupu B. První hráč v zástupu B chytí míč, nahraje ho dalšímu hráči v zástupu A a běží na konec zástupu A. Takto pořád dokola.

SCAN ME

Na co se zaměřit

- Než hráč přihraje, má míč pod kontrolou.
- Přihrávka letí rovně nebo mírným obloukem a míří na úroveň hlavy.
- Přihrávka je přiměřeně prudká – míč neplachtí, ale také není cílem spoluhráče vybít.
- Přihrávající hráč využívá celé tělo, nejen ruce, což znamená, že v době přihrávky dělá krok a jde celým tělem směrem dopředu za míčem.
- Chytající hráč dostane míč pod kontrolu.

Pokročilé varianty

- Hráč dá přihrávce zpětnou/spodní rotaci za pomoci prstů, kterými míč v době hodu roztočí.
- Přihrávky a chytání jen jednou rukou.
- Přihrávka nemíří do rukou, ale na nohu.
- Přihrávka míří do strany, aby bylo náročnější míč chytit.
- Hráči utvoří jen jeden zástup, přičemž první hráč vyběhne s míčem pod kontrolou cca 7 metrů před zástup, otočí se a nahraje zpátky dalšímu v pořadí, poté se zařadí na konec zástupu. Před přihrávku můžeme ještě zařadit dřep/klik/sed s míčem, běh pozadu apod.





2a) Běh s míčem – po jednom

Cílem tohoto cvičení je naučit hráče bezpečně a efektivně vést míč při běhu, udržet ho pod kontrolou a po doběhu na okraj hřiště okamžitě vyhodnotit situaci a přesunout se do výhodnější útočné pozice, ideálně do středu hřiště. Hráč si zároveň osvojuje správný postoj při vedení míče, práci celého těla a orientaci v prostoru.



Je důležité, aby hráč vnímal míč jako aktivní součást svého pohybu, nikoli jako překážku. Čím jistěji a rychleji dokáže hráč s míčem běžet, tím více času a možností má jeho tým v další herní situaci.

Na co se zaměřit

- Míč je po celou dobu běhu pod kontrolou hráče.
- Hráč drží míč pevně, ale uvolněně, aby mohl přirozeně měnit směr a rychlost.
- Při běhu má hráč mírně pokrčená kolena a stabilní postoj, aby byl připraven na změnu směru.
- Hráč se nesmí soustředit pouze na míč – sleduje také prostor před sebou a kolem sebe.
- Míč by hráče neměl brzdit. Cílem je běhat plynule a přirozeně i s míčem.
- Při změně směru hráč sníží těžiště, stabilizuje míč a následně zrychlí.
- Po dosažení okraje hřiště se hráč nezastavuje zbytečně dlouho, ale co nejrychleji se vrací směrem k výhodnější pozici.
- Při návratu do středu hřiště hráč využívá celé tělo, nejen ruce – správný pohyb nohou a trupu mu umožní rychlejší změnu směru.
- Hráč musí během běhu udržovat rovnováhu a správné držení těla.
- Po návratu do středu hřiště hráč okamžitě zaujme připravený herní postoj, aby mohl pokračovat v další činnosti.

2b) Běh s míčem – ve dvojici

Dva hráči stojí vedle sebe a míč drží společně mezi sebou. Na pokyn trenéra se rozběhnou určeným směrem, například od okraje hřiště do jeho středu. Každý hráč drží míč oběma rukama na své straně a během běhu se snaží udržovat stejné tempo a směr pohybu jako jeho spoluhráč.
Po doběhnutí míč bezpečně předají další dvojici a zařadí se na konec řady.
Cílem je naučit hráče synchronizovat pohyb, komunikovat mezi sebou a udržet míč pod kontrolou i při společném běhu.



Na co se zaměřit

- Oba hráči běží stejným tempem.
- Míč drží pevně a tlak na něj je rovnoměrný.
- Hráči se během běhu nesmějí od sebe vzdalovat ani k sobě přibližovat.
- Důležitá je komunikace a vzájemná spolupráce.
- Při změně směru musí oba hráči reagovat současně.
- Hráči se nesoustředí pouze na míč, ale sledují také prostor před sebou.

Pokročilé varianty

- Dvojice během běhu mění rychlost podle pokynů trenéra.
- Trenér dá signál k okamžité změně směru a dvojice musí reagovat společně.
- Dvojice obíhá kužel nebo jinou překážku, přičemž musí udržet míč ve stabilní poloze.
- Dvojice se pohybuje do stran – boční běh s míčem, přičemž musí stále udržovat správný postoj a kontrolu nad míčem.
- Trenér určuje směr pohybu a dvojice musí podle jeho pokynů změnit směr bez zastavení.
- Dvojice se snaží překonat stanovenou vzdálenost co nejrychleji, přičemž nesmí dojít k vypadnutí míče ani ke ztrátě kontroly nad ním.
- Hráči se mohou rozdělit do dvou skupin a běh ve dvojicích pojmout jako soutěž v rychlosti

❌Nejčastější chybou při běhu ve dvojici je nesynchronizovaný pohyb. Pokud jeden hráč zrychlí nebo změní směr dříve než druhý, dvojice ztrácí stabilitu a míč může vypadnout.

3) Odpaly – základní cvičení I

Hráči utvoří proti sobě dva zástupy (A a B) ve vzdálenosti cca 7 metrů. Dva hráči ze zástupu A sedí naproti sobě a drží míč, načež třetí hráč odpaluje míč směrem k zástupu B. Dva hráči v zástupu B míč chytnou, sednou si naproti sobě, drží míč a třetí hráč odpaluje zase k zástupu A. Po odpalu se hráči vystřídají – odpalující jde držet balón a jeden z hráčů, který držel míč, jde na konec svého zástupu. Takto pořád dokola.

Na co se zaměřit

- Správné držení míče (viz držení míče v buňce).
- Správné provedení odpalu (viz odpaly jednou nebo dvěma rukama).

Pokročilé varianty

- Odpalující hráč k míči přibíhá.
- Odpaly zleva i zprava, případně levou i pravou rukou.
- Počítáním např. do 5 co nejvíce urychlit provedení.

3) Odpaly – základní cvičení II

Hráči utvoří proti sobě dva zástupy (A a B) ve vzdálenosti cca 10 metrů. Uprostřed stojí dvojice hráčů. První hráč ze zástupu A přihraje míč dvojici uprostřed, rozeběhne se a odpálí směrem k zástupu B. Poté nahradí ve dvojici uprostřed hráče po své pravici. Tento hráč jde na konec zástupu
B. První hráč ze zástupu B přihraje míč dvojici uprostřed, odpálí a pak nahradí hráče po své pravici. Tento hráč jde na konec zástupu A.

Na co se zaměřit

- Odpal z běhu – hráči se snaží „proběhnout míčem“ a přitom stále pálit kontrolovaně a rovně před sebe.
- Správné provedení odpalu, chycení i držení míče.

Pokročilé varianty

- Odpaly zleva i zprava, případně levou i pravou rukou.
- Je možné ještě přidat další hráče, kteří se budou snažit odpal chytit skluzem. Startují z místa těsně vedle dvojice uprostřed chvíli před odpalem. Hráč zprostředka tím pádem jde na pozici skluzujícího a až pak na konec do zástupu.

4) Odpaly na cíl

Trenér pomocí barevných kuželů či jiných pomůcek vyznačí tři cílové body vzdálené od základní čáry např. 3, 7 a 10 metrů (přizpůsobit dovednostem hráčů). Hráči postupně odpalují s cílem trefit kužel, který jim před odpalem trenér určí – zakřičí barvu. Hráči tedy musí vždy přizpůsobit sílu odpalu podle toho, na jakou vzdálenost míří.

SCAN ME

Na co se zaměřit

- Správné držení míče (viz držení míče v buňce).
- Správné provedení odpalu (viz odpaly jednou nebo dvěma rukama).
- Přesnost odpalů.
- Odpal nesmí jít dolů.
- I když jde o přesnost, odpaly by i tak měly být dle možností prudké.



Pokročilé varianty

- Trenér určuje cíl až na poslední chvíli.
- Odpaly na obě strany, levou i pravou rukou.
- Hráči mezi sebou soutěží o to, kdo se trefí nejvíckrát.



5) Chytání

Akční cvičení, kterým trénujeme základní kin-ballovou dovednost.

Organizace cvičení:

Chytání míče můžeme trénovat po jednom, ve dvojicích nebo ve trojicích. Počet hráčů, kteří míč chytají, určujeme podle zaměření cvičení a úrovně hráčů.

SCAN ME

Hráči utvoří tři zástupy na jednom konci tělocvičny. V jednu chvíli provádějí cvičení první hráči ze všech tří zástupů. Trenér stojí naproti zástupům ve vzdálenosti cca 10 metrů (podle možností). Trenér hodí do prostoru míč a hráči mají za úkol ho chytit, co nejrychleji se ve dvou usadit, přičemž poslední přibíhající hráč odpaluje na trenéra. Trenér opět hází míč a cvičení provádějí druzí v pořadí. Takto pořád dokola. Hráči průběžně mění zástupy, takže pokud trenér chce, aby si zkusili všechny role rovnoměrně, hází míč pořád stejným směrem. Postupně je dobré přejít k hodům náhodnými směry a menší předvídatelnosti.

Na co se zaměřit

- Hráči bojují ze všech sil, aby míč nespadl na zem – základ pro všechna cvičení.
- Správné provedení odpalu, chycení i držení míče.
- Hráči po chycení míče co nejrychleji zaujmou pozici a drží míč ve dvou, neleží ani nesedí na zemi.
- Odpal míří vždy na trenéra.

Pokročilé varianty

- Trenér hází těžší míče, čímž nutí hráče skluzovat.
- Trenér těsně před odpalem změní místo, aby ho hráč musel sledovat a změnit směr odpalu.
- Trenér hází míče z různých míst a různě náročné, aby hráči trénovali orientaci v prostoru a odhad.



6) Mini hra – hra čísla



Akční hra zaměřená na rychlou reakci, rozhodování a spolupráci při chytání míče. Hráči musí po vyhlášení svého čísla okamžitě reagovat, rychle se zorientovat v situaci a spolupracovat se spoluhráčem.

Hráči vytvoří čtyři řady, po jedné v každém rohu hřiště. Každá řada dostane své číslo – 1, 2, 3 nebo 4. Trenér stojí uprostřed hřiště a vždy zavolá dvě čísla. Hráči s těmito čísly okamžitě vyběhnou směrem k míči a společně se ho snaží chytit. Po zachycení míče jeden hráč míč opět odrazí. Zbývající dva hráči se musí co nejrychleji domluvit, který z nich bude útočníkem a který brankářem. Společně míč zachytí a jeden z nich se stane útočníkem a provede odraz.

Trenér následně vyvolá další dvojici čísel. Hráči se tak v jednotlivých situacích postupně střídají v různých rolích. Cvičení pokračuje plynule a bez zbytečných přestávek.

Na co se zaměřit

- Trenér by měl čísla vyvolávat v různém pořadí.
- Hráči reagují okamžitě po zaznění svého čísla.
- Při běhu se snaží co nejrychleji dostat k míči a správně odhadnout jeho dráhu.
- Při chytání spolupracují a komunikují se spoluhráčem.
- Hráči se musí rychle rozhodnout, kdo bude chytat a kdo zůstane v útočné pozici.
- Důležitá je orientace v prostoru a sledování pohybu míče i ostatních hráčů.

7) Mini hra – pět zástupů



Akční cvičení, při kterém hráči procvičí základní kin-ballové dovednosti – chytání a odpaly – a zároveň trénují orientaci v prostoru, rychlé starty, rozhodování i různě dlouhé odpaly.

Trenér vymezí hřiště, pokud možno menší než obvykle (v malých tělocvičnách nezmenšujeme). Hráči udělají na jednom konci hřiště 5 zástupů (A, B, C, D, E). Cvičení vždy provádějí první v pořadí. Trenér hodí do prostoru míč a hráči ze zástupů B a D ho chytí, hráč C odpaluje kamkoliv na zmenšeném hřišti. Tento odpal chytají hráči A a E. Hráč C znovu pálí a znovu chytají hráči B a D. Takto pořád dokola, dokud se nestane chyba. Poté hráči změní zástupy a pokračují druzí v pořadí.

Na co se zaměřit

- I při rychlém provedení dbát na správnost všech kroků – chytání, držení a hlavně odpaly.
- Odpalující míří tak, aby míč nespadl do autu, a to i za cenu krátkého odpalu nebo oběhnutí míče.
- Odpalující běhá za míčem co nejrychleji, aby mohl bleskově znovu odpálit (zahrát tzv. rychlíka).
- Chytající hráči se snaží dostat míč co nejrychleji pod kontrolu a po odpalu vstát, zorientovat se, pokrýt riziková místa a míč opět chytit.

Pokročilé varianty

- Odpaly pouze dvěma rukama/pouze pravou rukou/pouze levou rukou.
- Hra s blokařem (jen pro opravdu pokročilé!).
- Odpalující (ze zástupu C) může místo svého odpalu říct jméno jednoho ze sedících hráčů, který odpálí místo něj a zmate tak chytající dvojici. V dalším kroku je primárním odpalujícím stále hráč C a znovu může sám pálit, nebo jednoho z hráčů držících míč.

8) Skluz po jednom a ve dvojicích



Trenér se postaví na místo, odkud bude házet míč hráčům, kteří budou stát v řadách, jedna po levé a druhá po pravé straně trenéra. První hráči z obou řad se připraví a na signál – HOP jim trenér hodí míč. Oba hráči vyrazí a snaží se míč společně chytit. Chytat mohou oba skluzem, případně je možné cvičení upravit tak, aby skluz prováděli pouze hráči na pravé nebo levé straně.

Cvičení je zaměřeno na nácvik skluzů a spolupráci dvojice spoluhráčů

při chytání míče. Stejně tak lze trénovat skluz i jednotlivě.

5. Rozhodčí

Předpoklady rozhodčího Kin-ballu

- Posuzuje pouze fakta.
- Pohybuje se rychle a účelně po hrací ploše.
- Zná oficiální pravidla.
- Ovládá signalizaci rozhodčího.
- Dodržuje stanovené postupy řízení hry.
- S účastníky jedná klidně a slušně.
- Dbá na to, aby hra probíhala podle zásad fair play ve vzájemném respektu všech účastníků hry.



Postup řízení hry

Celý proces se skládá z osmi kroků, které musí být rozhodčím provedeny v tomto přesném pořadí a pak stále dokola po celý zápas:

1) **Musí být na správném místě**, 2–3 metry od míče, v pravém úhlu k podávajícímu hráči pokrčený v kolenou, skloněný trup
2) **Píská začátek hry, podání** – Ruka ukazuje na míč, píská dvakrát, píšťalka zřetelně odliší dva zvuky.
3) **Opakuje barvu hned po zahlášení hráčem** – Rozhodčí se musí po hrací ploše rychle pohybovat, běhat tak, aby vždy stál blízko u míče (2 až 3 metry). Barvu musí opakovat nahlas tak, aby ji každý hráč zřetelně slyšel.
4) **Píská chyby** – Ihned jak identifikuje chybu, píská jednou, aby zastavil hru.
5) **Signalizuje, oznamuje chybu** – Provede signál a zároveň nahlas oznámí druh chyby. Při tom musí být obrácen čelem ke skórovému rozhodčímu. Potom ukáže na pásku v barvě týmu, který se dopustil chyby.
6) **Kontrola míče –** Při chybě rozhodčí rychle převezme kontrolu nad míčem (běží pro míč).
7) **Umístí míč na místo, kde došlo k chybě.**
8) **Kontroluje skórového rozhodčího** – Musí ověřit, že skórový rozhodčí dává body správným týmům. Pokynutím hlavy potvrdí správnost skóre.

Signalizace rozhodčího a barevné rozlišovací pásky

Signalizace je předváděna vždy čelem ke skórovému rozhodčímu. Prováděna je jasně, jednoznačně a dynamicky, srozumitelně pro každého hráče a činovníka. Barevné rozlišovací pásky jsou užívány k identifikaci týmu, který se dopustil chyby.

Umístění pásek je následující:

- Modrá barva na levém zápěstí.
- Bílá (šedá) barva na pravém zápěstí.
- Tričko s černým rukávem nebo černá páska na pravé paži.





Začátek zápasu nebo setu

Rozhodčí provede paží tři bočné kruhy vpřed na úrovni ramene a potom ukáže na lavičku či barvu týmu, který začíná, během toho píská na píšťalku.



Konec zápasu

Rozhodčí je čelem k ukazateli skóre, zdvihne ruce nad hlavu a třikrát tleskne, během toho píská na píšťalku.



Konec setu

Rozhodčí je čelem k ukazateli skóre, zdvihne ruce nad hlavu, jednou rukou drží zápěstí druhé ruky, během toho píská na píšťalku.



Podání

Ve chvíli, kdy hráči zvednou míč nad hlavu, rozhodčí ukáže rukou na místo podání a dvakrát krátce zapíská.



Míč na zemi nebo nechycen

Ve chvíli, kdy se míč dotkne země uvnitř hřiště, rozhodčí jednou krátce pískne a zároveň přejede jednou dlaní o druhou (dlaně vodorovně) a pak ukáže směrem k ukazateli skóre na pásku v barvě týmu, který se dopustil chyby.



Jeden hráč se nedotýká míče (chybějící kontakt)

Pokud se před odpalem jeden nebo více hráčů z týmu nedotýká míče, rozhodčí jednou pískne. Ukazováčkem ukáže vzhůru. Následně ukáže na pásku v barvě týmu, který se dopustil chyby.



Dráha míče dolů

Pokud dráha míče směřuje po celý let pouze rovně nebo dolů a míč se dotkl země, aniž by se ho dotkl soupeř, rozhodčí jednou krátce pískne. Udělá jeden krok a oběma rukama ukáže energicky směrem k zemi, poté ukáže na pásku v barvě týmu, který se dopustil chyby.



Mimo hřiště (aut)

Pokud se míč po odpalu dostane mimo hřiště, aniž by se ho dotkl soupeř, rozhodčí jednou pískne. Ruce jdou předpažením do vzpažení skrčmo (dlaně za ramena) a potom ukáže na pásku v barvě týmu, který se dopustil chyby.



Časová chyba

Pokud míč není od prvního dotyku v obraně odpálen do 10 vteřin, rozhodčí jednou krátce pískne a ukáže si na hodinky na zápěstí druhé ruky v úrovni ramen. Potom ukáže na pásku v barvě týmu, který porušil pravidlo.



Opakování

Rozhodčí jednou zapíská, zkříží ruce na úrovni pasu a pak je dá od sebe pryč. Tento pohyb dělá dvakrát. Znak opakování se používá i pro:

- Neúmyslné bránění mezi dvěma hráči.
- Neúmyslné bránění mezi hráčem a míčem.



Nedovolené přemístění míče

Pokud je míč pod kontrolou a přemístěn, a to v případě, že se ho dotkl třetí hráč, rozhodčí jednou zapíská. Předpaží ruce dlaněmi k sobě. Jedna ruka zůstává předpažená a druhá jde do upažení. Pak ukáže na pásku týmu, který se dopustil chyby.



Krátký odpal

Pokud je dráha míče po odpalu kratší než 3 m (měřeno od středu ke středu míče), rozhodčí jednou zapíská. Upaží, dlaně směřují k sobě a nedotýkají se. Pak ukáže na pásku týmu, který se dopustil chyby.



Oddechový čas (timeout)

Pokud si některý z týmů vyžádá oddechový čas, rozhodčí otočený tváří k pultu časoměřiče položí prsty jedné ruky do středu své druhé ruky na úrovni hrudníku a ukáže na tým, který žádá o oddechový čas; během toho píská na píšťalku. Timeout trvá 30 sekund.



Chyba určení (špatná hláška)

Pokud některý tým zahlásí barvu týmu s rozpory s pravidly, rozhodčí jednou zapíská. Jednu ruku natáhne před sebou a rychle otevře a zavře dlaň. Zároveň si druhou dlaň přiloží k uchu. Pak ukáže na pásku týmu, který se dopustil chyby.



Střídání

Bez pískání. Rukama nad hlavou dlaněmi k sobě pohybuje střídavě vpřed a vzad.



Nedovolená obrana

Pokud hráč v obranně úmyslně překáží týmu v útoku, rozhodčí jednou zapíská. Předpaží a ukáže 3 prsty. Pak ukáže na pásku týmu, který se dopustil chyby.



Příliš mnoho hráčů na hřišti

Rozhodčí jednou zapíská. Předpaží jednu ruku, otevře dlaň a natáhne prsty. Pak ukáže na pásku týmu, který se dopustil chyby.



Nedovolený útok

Pokud hráč v útoku brání úmyslně hráči v obraně, rozhodčí jednou zapíská. Se zaťatými pěstmi překříží předloktí na hrudi. Pak ukáže na pásku týmu, který se dopustil chyby.



Dvakrát stejný odpalující

Pokud ve smíšených týmech odpálí dvakrát za sebou muž, rozhodčí jednou zapíská. Dvakrát předpaží a opět skrčí ruce, dlaně jsou stále otevřené a směřují dopředu. Pak ukáže na pásku týmu, který se dopustil chyby.



Uchopení míče

Pokud hráč při příjmu obejme míč a sevře pažemi, rozhodčí jednou krátce zapíská. Spojí ruce před tělem do kruhového tvaru s propletenými prsty. Pak ukáže na pásku týmu, který se dopustil chyby.



Nesportovní chování

Pokud se hráč projevuje agresivně či nehraje podle pravidel fair play, rozhodčí jednou zapíská. Předpaží a ohne ruku v lokti (předloktí směřuje svisle vzhůru), druhou rukou chytí přední část loktu. Pak ukáže na pásku týmu, který se dopustil chyby. Tato chyba zahrnuje malé napomenutí pro hráče, který chybu udělal.



Úmysl ublížit

Rozhodčí jednou zapíská. Pěstí mírně udeří na přední část ramene. Pak ukáže na pásku týmu, který se dopustil chyby. Tato chyba vede k velkému napomenutí pro hráče, který se dopustil chyby.

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









