

KIN-BALL sport



instruktážní manuál



M

VERZE 3

Vydává Český svaz kin-ballu ve spolupráci s ČASPV, překlad z anglického originálu Martina Mlýnková
110314



KINBALL sport

Instruktažní manuál

| | |
|---|----|
| Obsah: | |
| Předmluva | 1 |
| Klíčová slova | 1 |
| Historie | 2 |
| Náčrt hry | 3 |
| A Obrana | |
| 1. Týmová obranná pozice | 4 |
| 2. Individuální obranná pozice | 4 |
| 3. Jak zdvihnout míč | 5 |
| 4. Zvládnutí kontroly nad míčem | 6 |
| 5. Časté obranné chyby | 6 |
| B Útok | |
| 1. Týmová útočná pozice | 7 |
| 2. Individuální útočná pozice | 7 |
| 3. Podání | 7 |
| 4. Běh | 9 |
| 5. Přihrávka | 9 |
| 6. Časté útočné chyby | 9 |
| C Střídání | |
| 1. Pětičlenné týmy | 10 |
| 2. Šestičlenné týmy | 10 |
| 3. Sedmičlenné týmy | 10 |
| 4. Osmičlenné týmy | 10 |
| 5. Devítičlenné týmy | 10 |
| D Výuková pomoc | |
| 1. Obrana | 10 |
| 2. Kontrola míče | 10 |
| 3. Podání | 10 |
| 4. Strategie | 11 |
| 5. Rychlost provedení | 11 |
| E První pomoc a bezpečnost | |
| 1. Výron | 11 |
| 2. Krvácení z nosu | 11 |
| 3. Astmatický záchvat | 11 |
| 4. Cukrovka | 11 |
| 5. Zrychlený dech (hyperventilace) | 11 |
| 6. Mdloby | 11 |
| Příloha A: Pokročilé techniky zdvihnutí míče | |
| 1. Vysoký míč | 12 |
| 2. Míč ve střední výšce | 12 |
| 3. Nízký míč | 12 |
| Příloha B: Pokročilé strategie podání | |
| 1. Falešné podání | 13 |
| 2. Rychlé podání zpět | 13 |
| 3. Přihrání nebo běh | 13 |
| 4. Falešný pohyb tělem | 13 |
| 5. Dva odpalovači | 13 |
| 6. Taktika pod míč | 13 |
| 7. Pohyb směrem k rohům | 13 |
| II - Plán kurzu | |
| Předmluva | 13 |
| A. Zahájení | 14 |
| B. Příjem | 14 |
| C. Podání | 15 |
| D. Strategie | 15 |
| E. Zdokonalování dovedností | 15 |
| Závěr | 16 |

KINBALL sport

Instruktažní manuál

Předmluva

KIN-BALL je kolektivní sport, který podporuje spolupráci mezi hráči.

Tento manuál obsahuje všechny nezbytné informace a instrukce potřebné pro výuku KIN-BALLu pro začátečníky. KIN-BALL mohou hrát už děti školního věku. V Kanadě je tato hra na mnoha školách součástí školní výuky pro děti od 6 let. Úroveň hry může být povýšena na soutěžní úroveň a vzrušující rychlou akci.

Základní manuál byl připraven pro začátečníky, ale byl také navržen tak, aby vyhověl potřebám hráčů, kteří se rychle rozvíjejí a adaptují. Přílohy poskytují nezbytné informace pro hráče, jejichž schopnosti jim dovolují využít pokročilejší techniku.

V zájmu zjednodušení manuálu jsme „plán kurzu“ rozdělili do 5 lekcí: první přináší trenérům a hráčům základní pohled na aktivitu. Tři následující lekce popisují různé techniky zdvihání míče, podání a také různé herní strategie. Poslední lekce byla koncipována tak, aby rozvinula dané dovednosti.

Důležitá klíčová slova

Buňka: buňka je jednotka o 4 hráčích na hřišti. Na hřišti jsou vždy 3 buňky ve stejnou dobu (jedna za tým).

Chyba: když chybu udělá jeden tým (například pokud tým na příjmu nechá spadnout míč), ostatní 2 týmy získají po jednom bodu (viz oficiální pravidla KIN-BALL – popis chyb)

Kontakt: kontakt znamená dotyk míče hráčem nebo týmem. Kontakt trvá do dalšího podání.

Kroky: chyba „kroky“ znamená, že hráč zvedne chodidlo od země, když je pod míčem po již uskutečněných 3 dotycích (během podání).

Hranice: hranice jsou omezení na povrchu hřiště. (Např. stěny jsou hranice a pokud hráč hodí míč o zeď považuje se to za chybu).

Krk: krk míče je otevření vnějšího obalu, kde je ventil.

Zdvihnutí míče: „Zdvihnutí“ míče je jakákoliv obranná technika používaná proto, aby míč nespadol na zem nebo aby se nedostal za hranice hřiště. Může být provedena jakoukoliv částí těla.

Odpalovač: je jím podávající. Většinou jím bývá čtvrtý hráč buňky (poté, co byly provedeny 3 kontakty ostatními hráči)

Historie

Koncept KIN-BALLu byl vytvořen Mariem Demersem a poté vyvinut společností známou jako Omnikin v roce 1987, která byla v té době skupinou učitelů tělesné výchovy z různých univerzit. Nový týmový sport pro všechny úrovně obtížnosti KIN-BALL byl vytvořen jako volnočasová aktivita pro děti a studenty, tedy aktivita, kde čas věnovaný nácviku je silně omezen.

KIN-BALL jako sport nevznikl přes noc. Mnoho dalších učitelů tělesné výchovy následovalo úsilí experimentovat a zkoušet nové možnosti tohoto unikátního míče, dokud nevznikla hra KIN-BALL. Zpočátku byl míč používán v různých aktivitách, aby propagoval spolupráci a fitness. V srpnu 1988 byla vytvořena pravidla a omezení pro tuto aktivitu. Množství škol, které vyzkoušely KIN-BALL jako volnočasovou aktivitu, začalo v kanadské provincii Quebec na počtu 10 v roce 1988 až po 129 v roce 1991.

V roce 1990 společnost Omnikin začala vyvážet KIN-BALL do celého světa. V roce 2006 už je KIN-BALL hrán více než 6 miliony lidí v 10 zemích a je považován za kvalitní aktivitu.

KIN-BALL je také novou formou tělesného cvičení, která je přístupná pro volný čas s přáteli a rodinou nebo jako soutěžní forma. Tento nový sport byl inspirován různými dalšími sporty a hrami a byl označen jako sport, který by měl být bez fyzického i slovního násilí a že rozhodčí by měl být vedoucím hry bez možnosti zastrašování ze strany hráčů. V opačném případě by hrozily sankce.

KIN-BALL představuje základní model sportovního vzdělání především ve smyslu respektování soupeřů. Pravidla Kin-Ballu jsou velmi přísná a pamatují na případy, kdy nejsou respektována pravidla fair play. Všichni hráči jsou si rovni bez jakékoliv výkonnostní či jiné diskriminace. V neposlední řadě si ti, kteří se rozhodnou hrát KIN-BALL, užijí příjemnou hru a upevní si zdraví.

Koncept KIN-BALLu vylučuje svými pravidly individualismus. Nutí hráče spolupracovat jeden s druhým při podání i přijímání míče. Navíc je velmi jednoduché se ho naučit, což dovoluje hráčům velmi rychle ve hře uspět.



KINBALL sport
Instruktažní manuál

Koncept hry

Týmy

Rozdělte skupinu na 3 týmy po 4 hráčích. Pokud chcete větší týmy, přečtěte si kapitolu „Obsazení“.

Každý tým bude mít specifickou barvu (bílá *, modrá nebo černá) a hráči musí mít na sobě příslušnou rozlišovací vestu („rozlišovák“), aby bylo možné určit jejich tým.

Všechny 3 týmy jsou na hrací ploše ve stejnou dobu. Tyto týmy se nazývají „buňky“. Na hřišti jsou vždy 3 buňky.

Hřiště

Celý povrch tělocvičny (hřiště) je hrací plochou o rozměrech maximálně 21m x 21m. Pro mezinárodní soutěže je používána dohodnutá velikost čtvercového hřiště 21 x21 m.

Pro hru KIN-BALL nepotřebujete síť nebo branky.

Hra

Aby bylo možno míč odpálit, musí 3 hráči být pod míčem a podpírat jej rukama, čtvrtý hráč je podávající (odpalovač). Ostatní 2 týmy jsou ve střehu a připraveni na příjem. Více v kapitole A obrana.

Před podáním musí podávající zavolat „Omnikin“, následně barvu jednoho ze soupeřících týmů (podle vlastní volby) a potom odpálí míč jednou nebo oběma rukama směrem nahoru nebo rovně. Více v kapitole B útok.

Barva, která byla zvolena se stává přijímajícím týmem.

Přijímající tým musí zdvihnout a ovládnout míč před tím, než spadne na zem. Každý hráč může ovládat míč libovolnou částí svého těla (bez chytání či držení ho).

Pokud přijímajícímu týmu spadne míč na zem, je pískána chyba a oba zbylé týmy, jak podávající tak i ten druhý, získávají po jednom bodu. Pokud přijímající tým chytne míč, musí jej zastavit a potom podat na další tým v omezeném časovém limitu.

Po chybě není žádná časová pauza a tým, který udělá chybu, musí znovu podat na jiný tým (rozhodčí umístí míč opět na místo, kde se dotkl země a zapíská, jakmile je chybující tým připravený k podání).

Jestliže se hráč přijímajícího týmu dotkne míče a ten se potom odrazí od stěny nebo jiného objektu v tělocvičně (hranice), dopustí se chyby. Chyby se také dopustí hráč podávajícího týmu, který odpálí míč rovnou za hranice.

Kdykoliv se někdo dopustí chyby, ostatní 2 týmy získávají bod.

Další omezení

Přijímající tým má 10 sekund na zpracování a zastavení míče. Jakmile se třetí hráč dotkne míče (kontakt), i když první 2 hráči už nejsou v kontaktu s míčem, MUSÍ okamžitě zastavit míč. Poté má podávající tým 5 sekund na podání.

Pokud se třetí hráč dotkne míče, po 2 kontaktech, nesmí už pohnout nohou.

Chyba (kroky) je pískána, pokud hráč zdvihne nohu ze země, když se již jako třetí dotkne míče.

Ostatní 2 hráči se musí dostat pod míč, aby pomohli třetímu hráči a čtvrtý se tím stává podávajícím.

Tři hráči držící míč musí být s míčem v kontaktu v okamžiku odpalu. Pokud jeden hráč není v kontaktu s míčem v době odpalu, je pískána chyba (chybějící kontakt).

Pokud je míč odpálen směrem dolů, je pískána chyba (sestupná dráha).

Pokud je míč odpálen, musí letět alespoň 6 stop (1,8 metru). Pokud se tak nestane, je pískána chyba (podání je příliš krátké).

Hráč se nesmí dotknout míče dvakrát za sebou, jinak je opět pískána chyba.

Pro vítězství ve hře by týmy měly odpalovat na vedoucí tým (s nejvyšším skórem), aby zvýšily jeho šance udělat chybu.

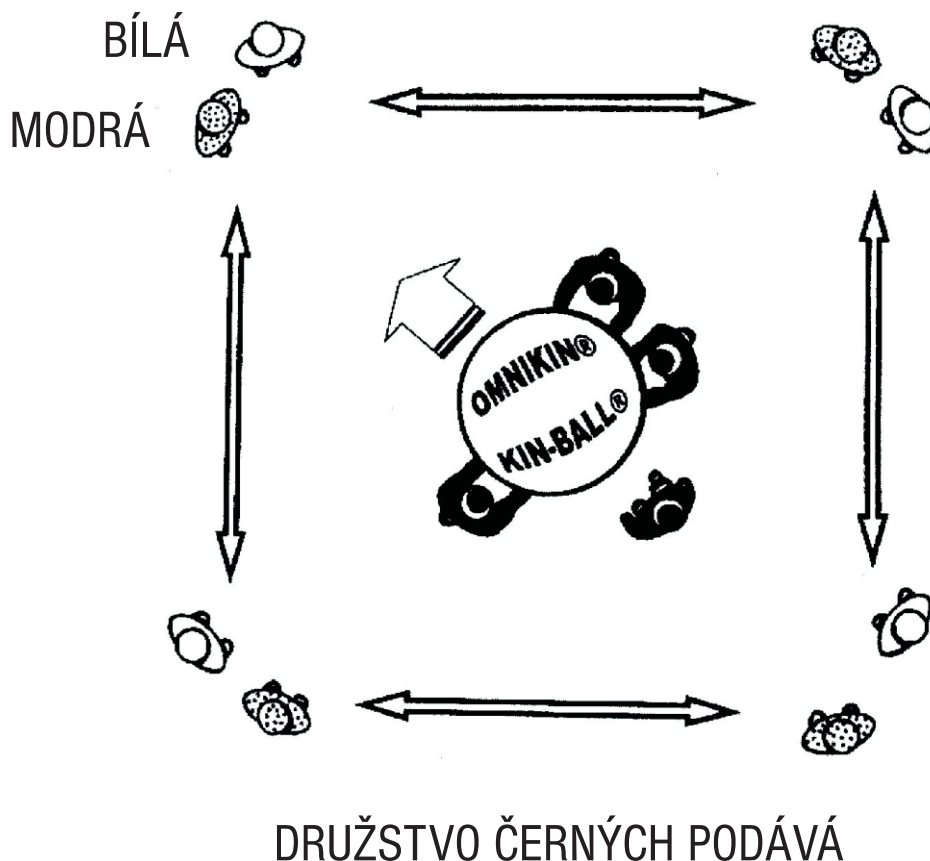
Kompletní pravidla jsou podrobně popsána v oficiálních pravidlech KIN-BALLu. Představení hry je také prezentováno na oficiálních webových stránkách www.kin-ball.cz

I Techniky

A Obrana

1. Obranná pozice týmu

Hráči bránícího týmu vytvoří čtverec kolem míče. Stejný čtverec neustále následuje veškerý pohyb míče. Každý hráč je vzdálen od míče přibližně 3-4 metry v každém rohu tělocvičny.



2. Individuální obranná pozice

Přípravná fáze

Okamžitě po podání se hráč přemístí do obranné pozice:

Ramena směrem k míči

Paže vysoko před tělem „hráčský střeh“ (jako při obranné technice)

Trup ohnutý

Nohy pokrčené

Jedna noha mírně před druhou na šířku ramen

Hráč musí vždy být v konstantní vzdálenosti a úhlu od míče, aby zachoval týmovou obrannou „čtvercovou formaci“.



3. Jak zdvihnout míč (příjem)

a) ruce dlaněmi vzhůru

Když je míč ve výšce hlavy hráče, ten má:

Ruce nad hlavou

Paže pokrčené, lokty směrem vpřed

Dlaně vpřed

Nohy a paže pokrčené pro lepší příjem



b) ruce otevřené před tělem

Když je míč ve výšce hrudníku hráče, ten má:

Ruce ve výšce trupu

Lokty směrem ven

Dlaně otevřené vzhůru

Nohy a ruce pokrčené pro lepší příjem



c) paže vpřed

Když je míč ve výšce trupu a má-li dostatečnou rychlost, hráč má:

Nohy pokrčené

Jedna noha mírně před druhou na šíři ramen

Ramena směrem k míči

Lokty mírně pokrčené

Úder do míče je proveden rukama do jeho spodní části



d) noha vpřed

Když je míč ve výšce kolen, hráč musí udělat:

Rychlé a neúplné natažení nohy směrem ke

spodní straně míče, ruce otevřené pro lepší

kontrolu. Noha se míče dotýká svou horní

částí. Tato technika je většinou používána hráči

na vyšší úrovni.



e) patou

Když je míč nízko a ze strany hráče, ten potom udělá:

Půlobrat tak, aby měl míč za zády, potom rychle pokrčí

nohu, aby udeřil do spodní části míče patou. Potom

provede další půlobrat, aby se vrátil čelem do hry

Více v příloze A: Pokročilé techniky zdvihnutí míče

4. Zvládnutí kontroly nad míčem

Musí být provedena během 10 sekundového limitu. Více v oficiálních pravidlech KIN-BALLu.

a) Ovládání dvěma hráči

Oba hráči jsou čelem k sobě, obě jejich ruce jsou na míči. Pro lepší kontrolu si oba hráči kleknou na jedno koleno a hlavu sníží tak, aby si viděli do očí.

b) Ovládání jedním hráčem

Hráč podpírá míč tak, že vytvoří trojúhelník ze svých rukou a čela. Musí být pod míčem, trup i nohy jsou mírně pokrčené.

c) Role prvního hráče

První hráč, který přijme míč ho musí zdvihnout před tím, než se dotkne země.

d) Role druhého hráče

Druhý hráč, který přichází k míči, musí společně s prvním hráčem ovládnout míč a posunout ho do strategické pozice tak, aby bylo možné jej odpálit.

e) Role třetího hráče

Třetí hráč potvrzuje místo k podání od okamžiku, kdy se dostane do kontaktu s míčem. Kontrola nad míčem je dokončena s pomocí ostatních 2 spoluhráčů tak, že všichni podřepnou a vytvoří trojúhelník (týmová obranná pozice).

f) Role čtvrtého hráče

5. Časté obranné chyby

Nerespektování čtvercové formace: 2 nebo 3 hráči na stejné straně. To dává podávajícímu týmu dostatek místa pro odpal míče a získání bodu.

Špatná individuální obranná pozice: trup příliš vzpřímený a paže nízko před tělem.

Špatná volba techniky zdvihnutí míče: například pokud hráč používá ruce namísto nohou, aby zdvihl nízký míč.

Špatná pozice hráče pod míčem ve fázi odpalu.

Pokud jsou v kontaktu s míčem 2 hráči, pak špatná pozice je, pokud jsou oba hráči na stejné straně míče a tím způsobí nerovnováhu.

Nedostatečná kontrola nad nízkým míčem v době odpalu.

Třetí hráč u míče se dotkne míče dříve než je připravena strategická obranná pozice.

B Útok

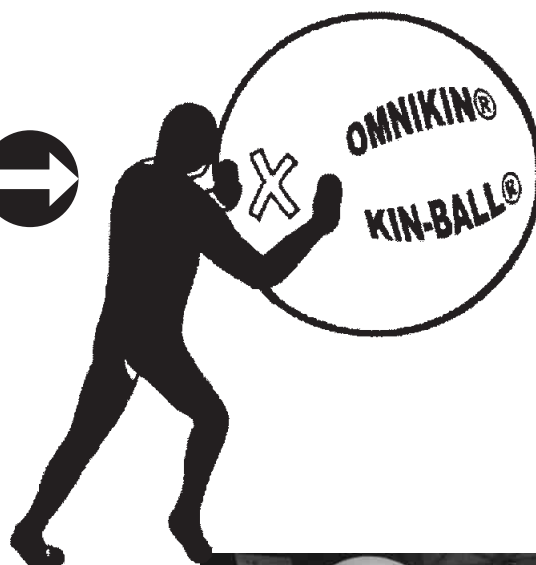
1. Týmová útočná pozice

Útočná fáze během KIN-BALLu začíná imobilizací (zastavením) míče (kontakt třetího hráče). Tým je pod míčem a vytvoří trojúhelník ze 3 svých hráčů, čtvrtý hráč odpaluje míč. Hráči na vyšší úrovni mohou zastavit míč „tunelovým“ stylem, což znamená, že 2 hráči jsou naproti sobě, třetí hráč stojí těsně vedle jednoho z nich. Střed míče musí být udržován ve výši ramen podávajícího hráče (čtvrtý člen týmu).



2. Individuální útočná pozice

Hráči pod míčem klečí na jednom kolenu, hlavu mají předkloněnou, paže otevřené v předpažení povýš (nad hlavou).

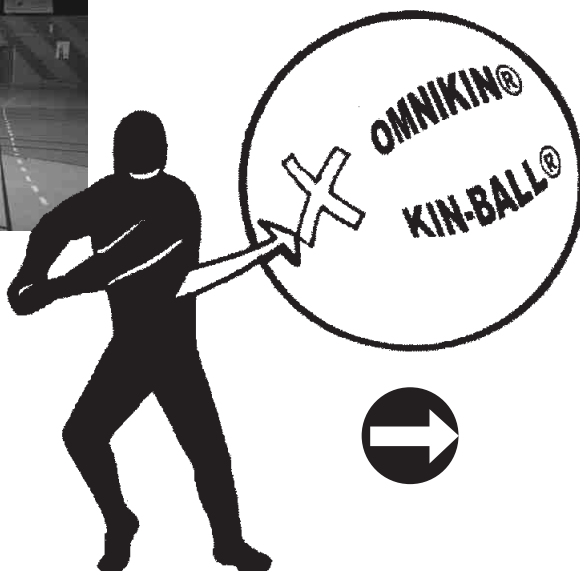


3. Podání

Musí být provedeno během 5 sekundového limitu. Více v oficiálních pravidlech KIN-BALLu.

a) Ruce od sebe

Hráč odstrčí nebo udeří do míče s dlaněmi od sebe nebo k sobě. Úder je do středu míče, zatímco odpalující přenesou svou váhu a udá míči horizontální dráhu.



b) Odpal se spojenými rukama

Ruce hráče jsou spojeny, paže jsou ve výši ramen a jeho tělo je v linii s míčem. Úder je do středu míče, zatímco odpalující přenesou svou váhu a udá míči horizontální dráhu. Odbití je provedeno hřbetní částí rukou.

c) Otočka

Paže hráče jsou ve výšce ramen, tělo v linii s míčem, ruka přední paže zasahuje míč. Aby míč dostal zakřivenou dráhu, paže provedou oblouk zprava zezadu doleva dopředu (čtvrt kruhu). Odbití je provedeno hřbetní částí rukou.



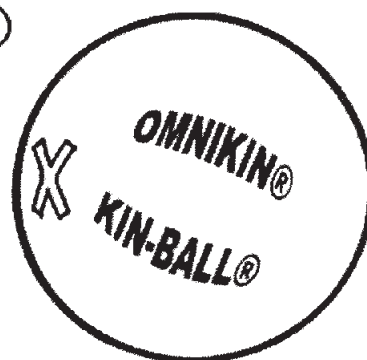
d) Lob

Hráč je čelem k míči, paže v předpažení poníž se sevřenými pěstmi. Při odpalu musí míč padnout na paže, předloktí a pěsti zároveň. Je to krátký a ostrý odpal s mírně pokrčenými lokty. Výsledkem bude dráha, která začíná vysoko a spadne za požadovaného hráče. Je to simulace tenisového lobu.



e) Twist obouruč

Tělo v linii s míčem, ruce jsou spojeny a paže jsou ve výšce ramen. Úder je proveden předloktím do středu míče po dvojném obratu těla (o 360°).



f) Pád

Tělo v linii s míčem, ruce spojené, paže směřují k zemi. Paže provedou kyvadlový pohyb zezadu dopředu a končí v předpažení povýš. Pohyb je doprovázen rotací v kyčlích a přenesením váhy. Přední ruka a předloktí se dostává do kontaktu s míčem v jeho první třetině.



g) Odpal jednoruč

Tento odpal je proveden odstrčením míče. Tělo je otočeno k míči a lokty jsou mírně pokrčené. Paže je ve výšce ramen a dotýká se míče v jeho středu a odstrkuje ho ze strany. To mu udává dráhu pod úhlem 90° vůči podávajícímu. Míč je nutno zasáhnout horní částí předloktí poblíž lokte, aby se předešlo zraněním.

Upozornění:

Míč je nutno zasáhnout horní částí předloktí poblíž lokte, aby se předešlo zraněním.



h) Parabola

Tělo je v linii s míčem a ruce jsou spojené. Svrchní část míče je odpálena boční stranou předloktí. Pohyb začíná vysoko zezadu a končí vpředu dole před tělem (podobně jako sekání sekerou).

4. Běh

Běh dovoluje útočícímu týmu pomocí přesunu hry a soupeřů najít strategickou pozici na hřišti. Může být také použit pro třetí kontakt s nejbližším spoluhráčem.

a) běh jednoho hráče

Je nutné držet míč před sebou ve výši očí. Ruce přidržují míč po stranách zadní části bez chytání (jinak je pískána chyba).

b) běh dvou hráčů

Aby mohli 2 hráči s míčem běžet, musí být čelem k sobě a držet míč ve výšce ramen. Každý z nich udržuje neustálý tlak proti spoluhráči.

5. Příhrávka

Příhrávka stejně jako běh s míčem umožňuje spoluhráčům zvolit si strategickou útočnou pozici. Jakmile má hráč nad míčem ve výšce ramen kontrolu, postrčí míč otevřenými rukama požadovaným směrem. Nezapomeňte, že jakmile se třetí hráč dotkne míče, je to třetí kontakt a třetí hráč už nemůže pohnout nohou a musí zastavit míč.

6. Časté útočné chyby

Trojúhelník během fáze zastavení míče je příliš malý, což způsobí pohyb míče nebo jeho případný pád.

Pokud je zastavený míč příliš vysoko, potom odpalující hráč odpálí vysoko, což velmi usnadňuje soupeřům příjem.

Pokud hráč odpálí míč pouze jednou rukou, může to způsobit přetížení loketního kloubu. Nicméně pokud je nutné odpálit jednou rukou, ujistěte se, že je odpal vedený svrchní částí předloktí poblíž lokte.

Míč, který je přidržován příliš vysoko, když se s ním hráč snaží běžet, pravděpodobně půjde přes hráčovu hlavu a spadne za něj.

Příliš vysoká nebo nepřesná příhrávka způsobí zpoždění hry a dává hráčům dostatek času na to, aby opět získali obrannou pozici.

C Střídání

Při přerušení hry je možné hráče vystřídat. V poli jsou 4 hráči, ke střídání mohou být připraveni nejvýše 4 hráči. Celkem 8 hráčů. Střídání musí být jednoduché, efektivní a rychlé. Hráči, kteří vstupují do hry musí vědět koho nahrazují a jaké číslo na podání mají.

1. Pětičlenné týmy Dvě možnosti

a) Dva hráči se vždy střídají navzájem na stejné podávající pozici. Tři zbylí hráči zůstávají ve hře po celou dobu. Když skončí perioda, ostatní dva hráči se vymění, aby vše bylo fér vůči spoluhráčům.

b) Střídání hráčů: hráč číslo 5 je na lavičce, když přijde čas, tak nahradí hráče číslo 1. Při příští výměně nahrazuje hráč číslo 1 hráče číslo 2 atd.

2. Šestičlenné týmy Dvě možnosti:

a) Dva hráči se vždy střídají se stejnými hráči a přebírají i jejich roli. Když skončí perioda, zajistěte, aby se hráči vyměnili ještě před zahájením další periody.

b) Pro každou výměnu:

Hráči na lavičce střídají vždy nejvzdálenější hráče od lavičky a přebírají jejich čísla (linie 2). Dva hráči, kteří jsou nejvzdálenější od lavičky (linie 2) přebírají pozici těch, kteří jsou nejbližší lavičce (linie 1) a přejímají jejich čísla. Dva hráči nejbližší lavičce (linie 1) opustí hřiště.

3. Sedmičlenné týmy

Jeden hráč zůstává v poli po celou dobu. To je kapitán. Tři ostatní hráči se vždy střídají navzájem a přebírají svá čísla. Když skončí perioda, vyberte jiného hráče, který se stane kapitánem a zůstane na hřišti po celou periodu. Role kapitána zajistí, že každý hráč ví, kdy má odpálit a zná svou pozici v obranném čtverci.

Také můžete použít kruhové střídání hráčů (viz bod 1b výše).

4. Osmičlenné týmy Všichni hráči v poli střídají ty na lavičce.

5. Devítičlenné týmy

Vytvořte 3 buňky na tým. Je důležité je vytvořit, aby střídání probíhalo rychleji.

Také můžete použít kruhové střídání hráčů (viz bod 1b výše).

D) Výuková pomoc

1. Obrana

Učitel pohne míčem ve vzduchu nebo kutálí míč po zemi různými směry, aby si hráči vyzkoušeli různé obranné (čtvercové) pozice. Hráči musí držet svou individuální obrannou pozici 3-4 metry od míče. Vždy sledujte míč ve stálém úhlu a vzdálenosti.

2. Kontrola míče

a) Vytvořte tři kruhy, každý s míčem. Osoba uprostřed kruhu odpálí míč spoluhráči, který procvičuje fáze příjmu (kontrolu a zastavení míče provede hráč po jeho pravici) a vrátí míč do středu. Potom může provést strečink (krk, ramena, kolena a kotníky), když čeká až přijde na řadu.

b) Práce v týmu

Jeden míč na tým

Podávající z buňky, který má v držení míč, podává na hráče týmu, který stojí proti němu. Hráč, který míč přijímá musí použít správnou techniku, aby zdvihl míč (paži nebo nohu). Kontrolu a zastavení míče provede druhý hráč. Tato buňka se musí připravit na další odpal. Po každém odpalu se buňka okamžitě posune za tým, který trénoval příjem.

Použijte tým pro demonstraci.

3. Podání

a) Hráči běhají volně po hřišti různými směry (jogging) Instruktor odpálí tři míče, zavolá tři buňky (mohou mu pomoci dva další hráči). Jmenované buňky musí zdvihnout míč, převzít nad ním kontrolu a zastavit jej. Buňky vrátí míč do středu a pokračují v běhu. Utvořte buňky o 4 hráčích a očísľujte je.

b) Práce v týmu

Jeden míč na tým Tři hráči jsou pod míčem, čtvrtý hráč je v dostatečné vzdálenosti, aby zdvihl a vrátil míč. Ostatní hráči jsou v řadě, aby provedli podání. Vysvětlete a demonstřujte první techniku podání.

Viz „Příloha B: pokročilé strategie podání“

Trénujte podání po každém vysvětlení

C) Práce v týmu

Jeden míč na tým;
Dva nebo tři hráči drží míč;
Jeden hráč odpálí;
Další hráč trénuje zdvihnutí míče a vrací jej dvěma hráčům, kteří míč drželi.

4. Strategie

Demonstrujte podání s týmem
Dostatečně vysvětlíte hráčům, jaká je KIN-BALLOVÁ strategie;
Dejte hráčům příklad, aby tomu lépe rozuměli.

5. Rychlost provedení

Přeskupte hráče v týmu tak, aby každý dostal číslo pro odpalovače;
Tato aktivita se provádí bez míče.
Rozdělte hrací pole na dvě nebo tři části podle počtu hráčů.
Rozestavte týmy do obranné pozice.
Určený tým stojí v útočné pozici pod imaginárním míčem a odpalovač simuluje odpal. Ihned po simulaci se útočný tým rychle vrátí do obranné pozice. Simulace se opakuje po zvolení jiné barvy.
Pro zvýšení efektivity využití času můžete rozdělit skupiny na dvě nebo tři menší. Trvejte na rychlém přeskupení z jedné formace do druhé.

E První pomoc a bezpečnost

Zranění se při KIN-BALLU mohou stát stejně jako u jiných sportů. Je důležité zkontrolovat lékárničku a znát umístění telefonu a ledu či ledových polštářků.

1. Vymknutí

Přerušete hru;
Zdvihněte poraněnou nohu;
Na vymknutí přiložte led;
Jeden hráč je zodpovědný za přinesení ledu;
Volejte záchrannou službu, jedná-li se o vážné zranění.

2. Krvácení z nosu

Stiskněte nos a dejte hlavu do nižší polohy po dobu cca 10 minut;
Pokud krvácení nepřestalo ani po této době, volejte záchrannou službu.

3. Astmatický záchvat

Posad'te hráče na zem a izolujte ho od ostatních;
Uklidněte jej;
Zeptejte se, zda má foukačku – NEPROVÁDĚJTE léčbu;
Do umyvadla pus'tte teplou vodu, dejte hráči přes hlavu ručník, aby mohl vdechovat páru;
Volejte záchrannou službu.

4. Cukrovka

Mějte připravený cukr v pohotovosti;
Hráč si řekne, pokud bude potřebovat cukr.

5. Zrychlený dech (hyperventilace)

Dýchejte do papírového pytlíku, rukou nebo trička.

6. Mdloby

Položte hráče na bok do stabilizované polohy;
Volejte záchrannou službu.

Pokročilé techniky zvednutí míče

Tato příloha má sloužit k tomu, aby informovala a nabídla vysvětlení žákům, kteří to potřebují. V následující části jsou uvedeny možnosti, jak zdvihnout míč dle tělesné výšky.

1. Vysoký míč

a) Když míč směřuje ke stěně, když je výš než ramena a už se ho dotknul spoluhráč:

- hráč se otočí čelem ke zdi tak, aby míč byl nad a mírně před hráčem
- paže jsou v předpažení povýš
- udeřte nebo odstrčte míč horní částí předloktí, aby se odrazil dozadu do středu hřiště
- nohy nechte na zemi případně vyskočte dle výšky míče

b) Když je míč velmi vysoko, letí směrem ke zdi a už se ho dotknul spoluhráč:

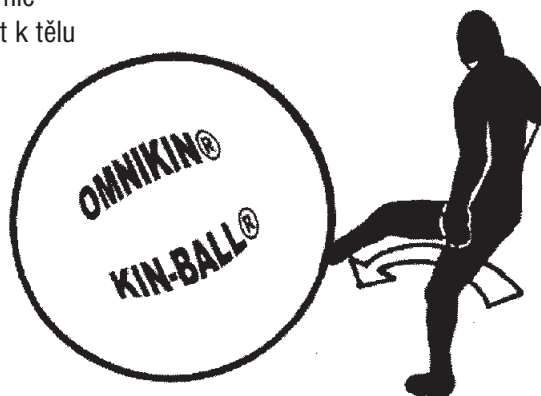
- jedna noha se opírá o zeď, aby se hráč dostal výš
- míč je odstrčen směrem ke středu hřiště



2. Míč ve střední výšce

Když míč minul hráče:

- bránící hráč běží
- paže před tělem jsou natažené
- ruce jsou otevřené, dlaně vzhůru
- posuňte ruce pod míč
- přitáhněte míč zpět k tělu



3. Nízký míč

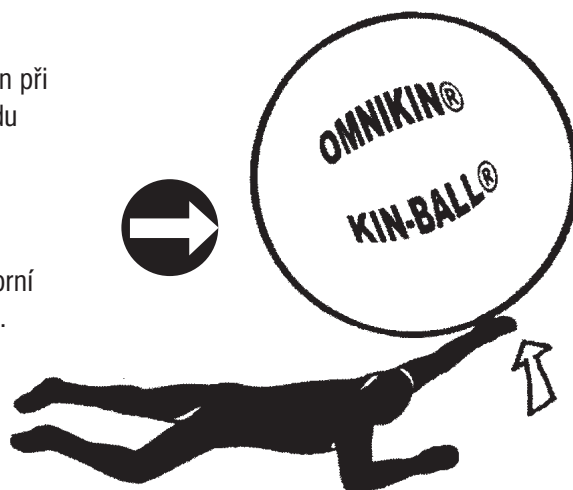
a) Když letí ke zdi a rychle klesá

- dráha těla napodobuje půlměsíc, aby se míč dostal zpět do středu
- noha je natočená
- nohu umístěte na boční stranu míče a kopněte směrem ke středu hřiště

b) Když je míč blízko zemi a nemůže být zasažen při běhu, hráč musí skočit na zem, aby zabránil pádu míče. Jsou zde také různé techniky:

První technika: ponoření („rybička“)

Skočte se vzpažením, jedna paže je natažená, dlaně k zemi, Udeřte do míče směrem vzhůru horní částí ruky, padněte, nebo sklouzněte na hrudník.



Druhá technika: skluz

Sklouzněte na bocích, ruce první

Jedna paže je v prodloužení

Dlaně směrem k míči

Hráč drží míč v ruce, kontroluje jej nebo přihraje spoluhráči



Příloha B

Pokročilé strategie podání

1. Falešné podání

Tři hráči drží míč. Falešný podávající je asi 3-4 metry od míče. Když běží k míči, zavolá „OMINIKIN“ a barvu, předstírá podání a když se dotýká míče, pravý podávající servíruje. Pravý podávající se může zvednout, aby podal, ale nesmí pohnout nohou ze země (jinak je rozhodčím pískána chyba „kroky“).

2. Rychlé podání zpět

Jakmile se hráči dotknou míče, je velmi důležité, aby rychle podali zpět na tým, který zrovna podával, ale opačným směrem. Rychlost provedení umožňuje přelstít soupeře.

3. Přihrávka a (nebo) běh

Když hráč přijme míč a je poblíž překážky nebo zdi, pak běží směrem do středu hřiště nebo přihraje spoluhráči, který už je na místě, aby měl potom lepší úhel a usnadnil práci podávajícímu tak, že mu poskytne více možností pro podání.

4. Falešný pohyb tělem

Neočekávaná změna techniky podání.

Změna rychlosti v pohybech podávajícího.

Změna směru podání.

5. Dva odpalovači

Dva hráči drží míč. Ostatní dva hráči přiběhnou ve stejném okamžiku, oba předstírají podání, ale pouze jeden z nich trefí míč (ten druhý jde pod míč a vytvoří třetí kontakt).

6. Taktika pod míč

Tři hráči drží míč. Podávající je asi 3-4 metry od míče. Když běží k míči, zavolá „OMNIKIN“ a barvu, falšuje podání, projde pod míčem a trefí míč z druhé strany.

7. Pohyb směrem k rohům

Tým, který má míč v držení, se pohybuje směrem do rohu. Zastaví míč asi 5 metrů od rohu a okamžitě podává směrem do rohu.

II Plán kurzu

Předmluva

Tento první vzdělávací průvodce přináší metodický pokyn pro prvních 5 lekcí KIN-BALLu. Je určen pro kohokoliv, kdo chce získat lidi pro tuto aktivitu. Každý starší 8 let je schopný naučit se tento sport.

KIN-BALL je především založen na hodnotách jako je spolupráce, týmový duch a respekt k ostatním. Společně s technickou dostupností přináší také nádech nezvyklosti do fungujících vzdělávacích cílů a významně posiluje fyzickou a psychickou kondici hráčů.

Navíc KIN-BALL přináším hráčům pocit úspěchu a je snadné se ho naučit. Tento průvodce byl připraven, aby usnadnil integraci tohoto sportu do škol a dalších organizací tak, že nabízí vzdělávací program pokrývající prvních 5 lekcí. Přesto je zde dostatečný prostor pro vlastní iniciativu.

Je také důležité podotknout, že tento průvodce vznikl po 10 letech odborných pokynů a připomínek od učitelů tělesné výchovy, kteří KIN-BALL trénovali.

Věříme, že tento dokument vás provede a bude vás stimulovat k rozvíjení KIN-BALLu.

Veďte prosím na vědomí, že KIN-BALL vzdělávací video a KIN-BALL oficiální pravidla jsou nezbytná pro učitele. Animované seznámení s hrou a videa jsou také k nalezení na webových stránkách www.kin-ball.cz

A Zahájení - cíle

- znát pravidla KIN-BALLU
- porozumět a vyzkoušet útočné a obranné pozice v KIN-BALLU
- naučit se rychlému a efektivnímu střídání

1. Rozdělení skupiny

Tři týmy = tři různé barvy rozlišovacích vest

2. Představení aktivity

Cíl hry

Hranice hřiště

Hra o třech týmech (tři buňky na hřišti ve stejném čase)

3. Ukázka útočné pozice

Pozice týmu pod míčem (trojúhelník)

Pozice hráče pod míčem (paže, hlava, nohy)

Pozice podávajícího (2 metry od míče)

4. Ukázka technik podání

Ruce se spojenými dlaněmi

Ruce nespojené

5. Vysvětlení určení

Podávající zavolá „OMNIKIN“ a hned poté barvu týmu, na který hraje a to vše PŘED odpalem

6. Organizace týmů

Vytvořte dvě buňky na tým (buňka A na hřišti a buňka B na lavičce)

B Příjem

Cíle

- zvládnutí konceptů KIN-BALLOvých obranných a útočných pozic
- rozlišení a provádění čtyř fází příjmu
- Užití správné techniky zdvihnutí míče dle strategie útočného týmu

1. Odvolání se na pojmy a provedení

Útočné pozice, obranné pozice a pravidla

2. Vysvětlení čtyř fází příjmu

Příprava: pozice při příjmu

Jak zdvihnout míč:

- ruce
- paže
- nohy
- z různých výšek – vysoké, střední, nízké

Kontrola míče

Zastavení míče

Rozdejte hráčům čísla odpovídající:

- číslu podávajícího
- obranné zóně, kterou je třeba pokrýt (odpovídající čtyřem rohům tělocvičny)

7. Ukázka a procvičení obranné pozice

Obranná pozice hráče

Obranná pozice týmu (pohyb a rotace ve čtvercové formaci)

Hráč může chytit míč jakoukoliv částí těla

8. Upravená hra

Učitel představí hru tím, že drží hrdlo míče během dvou nebo tří podání

Pomozte hráčům, když chytí míč

Vystřídejte buňky každé 3 minuty

Opakujte několikrát tuto aktivitu

Trénujte střídání

9. Začátek hry

Vysvětlíte pravidla a omezení, když k nim dospějete během hry

Budte flexibilní jako rozhodčí, abyste podpořili plynulost hry

10. Představení systému hodnocení (získávání bodů)

Ukažte hráčům, jak funguje systém získávání bodů po 10 minutách hry

3. Procvičování (5 minut)

Procvičování čtyř fází příjmu s jedním míčem na tým.

4. Tréninková cvičení

Procvičujte v týmech různé způsoby zdvihnutí míče dle zdatnosti hráčů.

Dejte každému týmu 2-3 minuty na vlastní organizaci.

Hrajte 5 minut bez počítání bodů.

Trvejte na tom, aby hráči používali prvky z první lekce.

5. Hra KIN-BALLU

Hrajte 2-3 periody po 15 minutách.

Dávejte důraz na pojmy a koncepty, které jste už naučili.

Rozhodčí píská pouze v případě zjevných chyb (aby byla umožněna plynulost hry).

Přidejte nějaká pravidla (pokud si to situace vyžádá).

6. Hodnocení Každý tým provede sebehodnocení.

C) Podání

Cíle

- zvládnutí čtyř fází příjmu
- procvičování různých technik zdvihání míče
- vyzkoušení technik podání

1. Odvolání se na pojmy spojené s příjmem

Fáze příjmu.
Techniky zdvihání míče.
Nová pravidla.

2. Procvičování (5 minut)

Trénujte různé fáze příjmu v rámci každé buňky.

3. Výuková cvičení

Trénujte podání.
Jeden míč na tým.

4. Modifikovaná hra KIN-BALL

Nepočítejte body (5 minut).
Opravujte techniku:
- při zdvihnutí míče
- pro obranné pozice
- pro útočné pozice
1. perioda: podání pěstí a twist
2. perioda: podání jednou rukou a lob
3. perioda: nechte hráče vybrat si vlastní způsob podání
Každá perioda trvá 10-15 minut.
Rozhodčí by měl být přísnější než v předchozí lekci.
Přidejte nějaká pravidla (pokud si to situace vyžádá).

5. Hodnocení

Sebehodnocení týmů a výměna nápadů mezi hráči.

E Zdokonalování dovedností

Cíle

- zvýšit rychlost hry
- výběr vhodné strategie v daném momentu
- vyzkoušení různých falší

1. Odvolání se na pojmy

Individuální a týmové útočné pozice.
Rychlost provedení
- 5 sekund
- „určení“
- pozice podávajícího

D) Strategie

Cíle

- zdokonalení technik podání
- užití vhodného podání podle obranné pozice soupeřů
- vyzkoušení různých týmových strategií KIN-BALLu

1. Odvolání se na pojmy a provedení

Techniky příjmu.
Nová pravidla.

2. Rozcvička (5 minut)

KIN-BALL týmová spolupráce.
Trénování příjmu.
Objevování nových strategií.

3. Procvičování hry

Nepočítejte body.
Zkoušejte strategie, které vymyslely týmy.

4. Modifikovaná hra KIN-BALL

1. perioda: strategie falešného odpalu
2. perioda: přihrávka a běh
3. perioda: rychlé podání
Každá perioda trvá 10 minut.
Důraz dávejte na strategie a buďte méně přísní v ostatních složkách
Přidejte další pravidla, která jste ještě nepoužili (pokud nějaká taková ještě jsou).

5. Hodnocení

Sdílejte různé strategie mezi týmy.

2. Trénink

Trénujte rychlost obrany a útoku.

3. Modifikovaná hra KIN-BALL

- 1. perioda: nepočítejte body během prvních 5 minut, dovoďte 3 sekundy namísto 5 k podání
- 2. perioda: podávající nesmí jít pod míč, strategie
- 3. perioda: pohyb míče do strategického místa pro podání, „určení“

4. Hodnocení

Sdílejte všechny strategie mezi týmy.

KINBALL sport

Instruktažní manuál

Závěr

Tento vzdělávací průvodce KIN-BALLu představuje užitečný a přístupný manuál pro učitele tělesné výchovy a další lidi vyučující KIN-BALL.

KIN-BALL zasahuje všechny věkové kategorie, spojuje pohyb a potěšení z pohybu a nabízí rozmanité aspekty týmového sportu.

Neváhejte kontaktovat Český svaz KIN-BALLu, pokud potřebujete pomoc při představování této aktivity nebo při organizování soutěže (seminář připravíme podle vašich požadavků).
Kontakty najdete na www.kin-ball.cz

Doufáme, že se vám tento sport bude líbit.

Vaše připomínky jsou vždy vítány na: info@kin-ball.cz



*** Poznámky:**

str. 1 Oficiální barvy kin-ballu jsou černá, šedá a modrá. Vzhledem ke zvukové podobnosti slov černá a šedá a časté záměně při utkáních doporučuje ČSK používat výhradně označení barvy „bílá“ namísto „šedá“. Na mezinárodních turnajích tento problém nevzniká, protože určení se hlásí francouzsky.