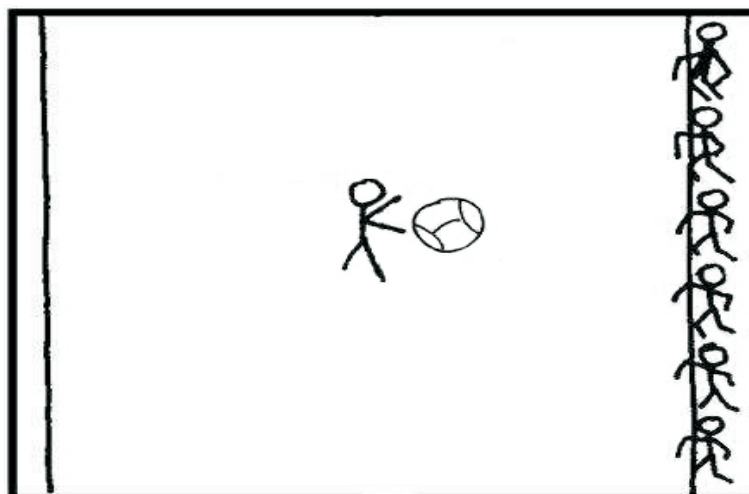




Téma týdne: Rozvoj kopací techniky

Pro rozvoj kopací techniky hráčů doporučujeme, abyste začali speciálním cvičením po kterém bude následovat hra s pozměněnými pravidly.
Detaily této techniky najdete v instruktážním manuálu na stránkách 5 a 12.



Speciální cvičení:

Postavte všechny hráče do řady, aby stáli naproti vám, přesně jak je to na obrázku. Poté házejte míč směrem ke každému hráči a řekněte jim, aby se snažili zabránit pádu míče na zem tím, že jej zvednou do výšky kopem.

Míč je potřeba vykopnout tak, aby se zvedl až nad hlavu hráče, což umožní jeho snadnější zpracování. (podívejte se také na obrázky na stránkách 5 a 12 v instruktážním manuálu)

Opakujte cvičení s těmi, kterým tento nácvik dělá potíže a zopakujte jim technické detaily, popsané v instruktážním manuálu.

Hry s pozměněnými pravidly

K tomu, abyste podnítili hráče využít tuto novou dovednost v průběhu hry, můžete vyzkoušet dva různé způsoby hry.

1.způsob hry s pozměněnými pravidly

Pokud se nějakému týmu podaří, že jejich první kontakt s míčem je nohou, dejte jim bonusový bod.

Tým, který využije této dovednosti nejčastěji, dostane nejvíce bodů.

Pokud používáte zmíněnou hru, musíte zabránit tomu, aby ve hře nebyl stejný tým, který neustále prohrává.

Musíte se ujistit, že všechny týmy jsou vyrovnané a výsledky byste měli vynulovat každé 2 minuty.

Uvedená hra s pozměněnými pravidly je vhodná pro mladší hráče (první stupeň základní školy)

2.způsob hry s pozměněnými pravidly

Hráči, pokud se jedná o první kontakt s míčem v obraně, nesmějí používat ruce. Jestliže se stane, že nějaký tým ruce použije, dejte mu pokutu za tzv. „ilegální přestupek“.

Pro opravdu kvalitní hru se ještě jednou ujistěte, že jsou týmy vyrovnané.

Tato hra s pozměněnými pravidly je vhodná pro starší hráče (druhý stupeň ZŠ, střední školy)

Upozornění:

- Hry s pozměněnými pravidly byste neměli hrát po celou dobu kdy máte hrát kin – ball.
- Jestliže jste si určili hrací dobu kin–ballu např. jednu hodinu, hry s pozměněnými pravidly byste měli hrát nanejvýš 10 minut.

