

Kin-ball Metodický Newsletter č. 9



Téma týdne: Ulička

Cílem tohoto newsletteru je zlepšení základní pozice při podání. Během kurzu zahajovacího semináře jsme si představili způsob, jak by měli být hráči pod míčem umístěni. Tento způsob nazýváme „trojnožka“, což představuje rozmístění hráčů pod míčem do tvaru trojúhelníku. To je ideální způsob zvláště pro začátečníky, protože se naučí rychle a snadno míč stabilizovat.

Ale pokud se hráči zlepší, můžete jim ukázat jinou pozici – „uličku“.

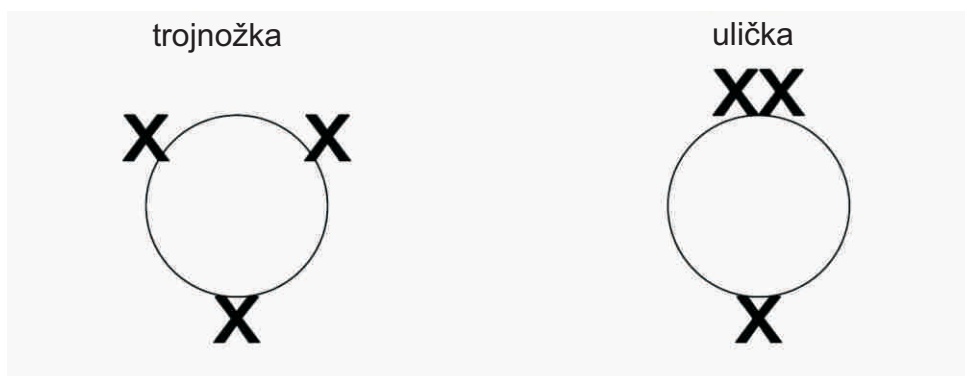
Ve skutečnosti je „ulička“ nejlepší způsob jak umístit pod míčem hráče, kteří ho drží.

Podívejte se na obrázek, jak se pozice trojnožka odlišuje od pozice „uličky“. Použitím pozice „uličky“ můžete ztratit část stability pokud jde o držení míče. A proto je důležité připomenout hráčům, aby použili správnou pozici tak jak je to ukázané na str. 7 v instruktážním manuálu.

Hráč, který je sám na jedné straně míče, je velmi důležitý pro udržení stability a nazýváme ho sloupem.

Dva hráči na druhé straně musí být vedle sebe, aby mezi nimi a „sloupem“ vznikl dostatečný prostor, tedy „ulička“. Výhoda této pozice je v tom, že podávající hráč může přenést svou váhu při úderu do míče tím, že projde přes buňku (tři hráče pod míčem), což při pozici „trojnožka“ není možné.

Zajistěte, aby si každý hráč tuto pozici vyzkoušel a uměl ji rychle zaujmout.



Hry s pozměněnými pravidly

Pro motivaci hráčů, aby využili tuto novou techniku, můžete pokračovat dvěma následujícími hrami s pozměněnými pravidly.

1.hra s pozměněnými pravidly

Pokaždé, když se týmu podaří zaujmout pozici „uličku“ dejte jim bod. Doporučte techniku držení míče dvěma hráči (Newsletter 3), předtím než se kolenem dotknou země, aby měl třetí kontakt dostatek času na dostat se do správné pozice . Tým, který využije této techniky nejčastěji, dostane nejvíce bodů. Pokud tuto hru používáte, musíte zabránit tomu, aby ve hře nebyl stejný tým, který neustále prohrává a ujistěte se, že všechny týmy jsou vyrovnané. Výsledky byste měli vynulovat každé 2 minuty.

Tato hra s upravenými pravidly je vhodná pro mladší hráče (1. stupeň základní školy)

2.hra s pozměněnými pravidly

Řekněte hráčům, aby tým, který podává míč přecházel pravidelně do této pozice před provedeným podáním. Můžete jim poradit, aby použili techniku držení míče dvěma hráči, přinesli míč doprostřed tělocvičny, což zpomalí tempo hry a poskytne dost času pro 3. hráče, aby zaujal vhodnou pozici. Pokud pozice hráčů pod míčem nebude „ulička“, odpísejte to jako nedovolený odpal (viz. Signalizace rozhodčího v oficiálních pravidlech).

Měli byste zaznamenat, že tento způsob hraní nejspíš zpomalí hru, aby hráči mohli tuto novou techniku správně provést, ale kladné výsledky se rychle objeví, protože se zmenší počet chybných podání kdy se míč odrazí od hlavy, nebo je odražen přes ruce hráčů umístěných pod míčem. Konečný výsledek se objeví až po jednom nebo dvou týdnech, ale je potřebné nepolevit v nácviku, protože znalost této techniky je velmi důležitá pro další zvýšení úrovně hry.

Pro opravdu kvalitní hru se ujistěte, že jsou týmy vyrovnané. Tato hra s upravenými pravidly je vhodná pro starší hráče (2. stupeň základní školy a střední školy)

Upozornění:

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

Hra týdne: Velký baseball

Tato hra je podobná opravdové hře baseball. Umístěte 4 mety ve tvaru kosočtverce s větší vzdáleností od středu tělocvičny a rozdělte skupinu do tří týmů. Jeden tým hraje v útoku a je seřazený za domácí metou, zatímco další dva týmy jsou rozmístěny v hracím poli. Dva hráči z útočícího týmu drží míč pro podávajícího (použijte pozici „ulička“) a podávající musí, předtím než podá, označit barvu týmu na příjmu (např. Omnikin, černá).

Po provedeném podání běží k první metě. Hráči z označeného týmu musí chytit míč, použít techniku držení míče dvěma hráči a přinést míč zpět na „nadhazovací metu“ kde míč položí na zem na metu. Pokud hráč, který podával míč je mezi dvěma metami ve chvíli kdy dva hráči z označeného týmu přinesou míč k „nadhazovací metě“ a položí jej na metu, je tento podávající hráč vyautován.

Pokud podávající hráč stihne doběhnout na metu dříve než protihráči stačí donést míč na „nadhazovací metu“, zůstává na metě a protihráči nechávají míč na „nadhazovací metě“ pro další podání a vracejí se zpět do pole. Odpaluje další hráč a hráč stojící na metě se snaží doběhnout na další mety.

Po předem určeném množství úderů (obvykle 3), tým, který podává si vymění role s jedním z ostatních dvou týmů. Body získává tým který odpaluje, pokud se podaří jeho hráčům oběhnout všechny mety. Samozřejmě vzdálenost mezi metami a nebo počet met můžete měnit.

Bezpečnostní upozornění: Řekněte hráčům, kteří jsou v obraně, aby stáli nejméně 4 metry od podávajícího.

