

Kin-ball Metodický Newsletter č. 1



První kroky na cestě ke zvládnutí hry:

Úspěšný začátek vaší nové sportovní aktivity vyžaduje, abyste si získali zájem studentů. Již samotná přítomnost míče v tělocvičně vám významně pomůže k upoutání pozornosti.

Na stránkách Českého svazu kin-ballu (ČSK) naleznete mnoho dalších metodických a propagačních materiálů, které vám pomohou při výuce. Zvláště metodiku a pravidla ve formátu pdf. V mnoha případech metodický newsletter na tyto výukové materiály odkazuje.

Téma týdne: Představení KIN-BALLU hráčům

Představení KIN-BALLU určité skupině hráčů může zabrat 15-20 minut. Celková doba závisí na mnoha faktorech např.

- na zkušenosti cvičitele
- věku hráčů
- množství hráčů

Následující stránky vám pomohou správně představit tento sport. Najdete tam osmi bodový, snadno pochopitelný postup, který byl testován mnoho let a prokázalo se, že právě to je nejjednodušší cesta, jak hráče uvést do hry.

První lekce KIN-BALLU by měla být rozvržena takto:

1. Úvod zahrnující pravidla bezpečné hry	2 minuty
<ul style="list-style-type: none">• neodrážejte míč hlavou• vždy odpalujte míč oběma rukama, nikdy jednou rukou!	
2. Hra na rozehrání (podívejte se na hru týdne)	3 - 5 minut
3. Použijte 8 bodový postup (strana 3 tohoto newsletteru)	15 – 20 minut
4. Hra (odpískávání chyb, vysvětlování detailů pravidel, které nebyly zmíněny v úvodu a na něž při hře narazíte)	25 – 30 minut
5. Zklidnění a relaxace	5 minut
6. Závěr hodiny	2 minuty

Na konci této první hodiny by hráči měli znát několik hlavních pravidel, která jim umožní hrát KIN-BALL na základní úrovni.

Dobrou pomůckou jsou výuková videa ČSK a IKBF, která naleznete na stránkách svazu: www.kin-ball.cz

- **Pravidla – souhrn první hodiny**

Termíny probírané v první hodině jsou vysvětleny na straně 5 oficiálních pravidel kin-ballu (pravidla lze stáhnout ve formátu PDF z [www stránek ČSK](http://www.stranek.csk))

- Chyba určení
- Chybějící kontakt
- Krátký úder
- Úder směrem dolů

Hra týdne: VLAK

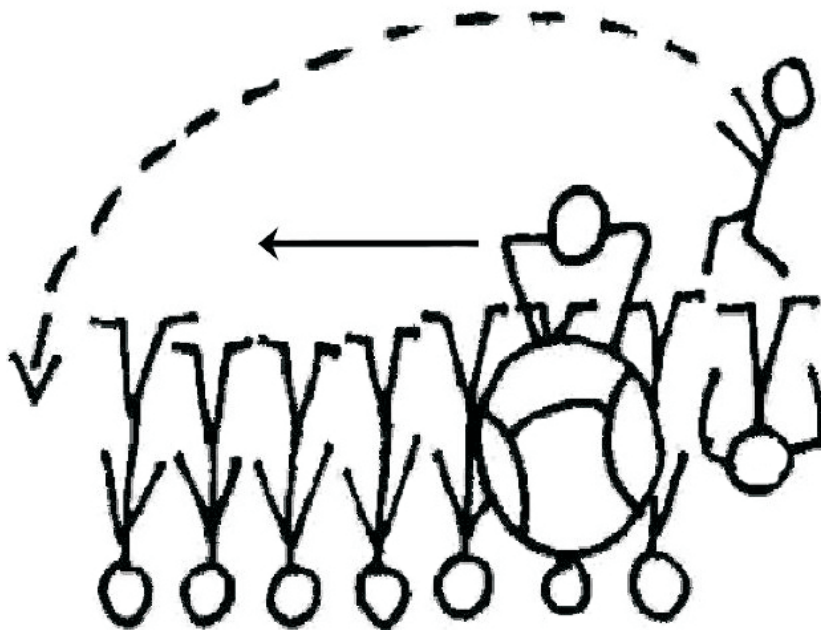
Všichni hráči musí ležet na zádech v řadě, rameny a boky k sobě. Budou totiž představovat železnici, po které pojede vlak. Míč je vlak, který se bude kutálet po kolejkách.

Jakmile hráče míč přejede, musí rychle vstát a běžet na konec kolejí, kde si lehne vedle svého spoluhráče, aby umožnil míči se dále pohybovat po železnici.

Samozřejmě, koleje se musejí stáčet kolem rohů, aby vlak nenarazil do stěny.

Hra končí tehdy, když už jsou hráči unavení nebo když vlak dojede do cíle.

Upozornění: Abyste zabránili úrazům hlavy, řekněte hráčům, že když běží na konec železnice, musejí běžet po straně kde mají spoluhráči nohy, ne tam, kde mají hlavy.



První hodina kin-ballu, motivace

Cíl:Schopnost řídit skupinu začínajících hráčů KIN-BALLU bez ohledu na jejich věk

Popis průběhu hodiny:

1. Rozdělte skupinu na tři týmy:

Tři týmy o stejném počtu hráčů, kterým přiřadíte dresy.

2. Vysvětlete cíl hry:

- Počet týmů (v pravidlech str. 1)
- Rozměry hrací plochy (v pravidlech str. 1)
- Určení družstva (v pravidlech str. 5)
- Způsoby podání (v instruktážním manuálu str. 7)
-

3. Vysvětlí individuální a kolektivní útočné pozice

Individuální : ramena, hlava, nohy (v instruktážním manuálu str. 7)

Kolektivní : hráči tvoří trojúhelník pod míčem, průměr míče by měl být ve výšce ramen podávajícího hráče (v instruktážním manuálu str. 7)

4. Vysvětlí obranou pozici:

- Vysvětlí individuální pozici: ramena, trup, nohy, paže (instruktážní manuál str. 4)
- Vysvětlí kolektivní pozici: obranný čtverec kolem míče (instruktážní manuál str. 4)

Hráči týmů : vytvářejí čtverec, ve vzdálenosti 3-4 metrů kolem míče. Nacvičujte pohyb obranného čtverce kolem míče.

5. Simulace podání :

Trenér bude držet míč a poběží s ním, jakoby byl odpálen. Až hráči pochopí, že musí následovat míč, necháte je, aby si zahráli sami.

6. Změny :

Po 3-4 minutách hraní vystřídejte hráče

Zopakujte krok 5 s novými hráči.

Standardní hra, vysvětlujete pravidla, která nebyla zmíněna v úvodu.

7.Trenér řídí hru jako rozhodčí, ovšem s přiměřenou mírou tolerance, tak aby nedocházelo k příliš častému přerušování

8. Zajistěte, aby docházelo k pravidelnému střídání hráčů.

Při výuce kin-ballu je důležité dbát na správné provedení podání. Zvláště upozorněte studenty, že začátečníci nesmějí odpalovat míč jednou rukou! Vždy je nutné začínat od dvou základních úderů A podání odstrčením míče B baseballový úder. Oba způsoby předvádí mistr kin-ballu, trenér národního belgického družstva, Guillaume St Arnaud.

Podání odstrčením míče



Baseballový úder



Téma týdne: Rozvoj kopacích dovedností

Pro rozvoj kopacích dovedností 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.

Základní kopací technika

Kopací technika s míčem Omnikin se zásadně liší od fotbalu. Vzhledem k velikosti míče a účelu kopu, že potřebujeme míč zvednout do vzduchu je základním úderem nohou kop, který se provádí rychlým a neúplným natažením nohy směrem ke spodní straně míče. Dobrou pomůckou je napodobení baletky, viz obrázek.



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 podnítli 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 tomuto týmu bonusový bod.

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

Pokud tuto hru používáte, 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.

Tato 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, tyto hry s pozměněnými pravidly byste měli hrát nanejvýš 10 minut.

Hra týdne: Buldok

Hráč nebo učitel je s míčem uprostřed tělocvičny (je buldok) a ostatní hráči jsou za čarou na konci tělocvičny.

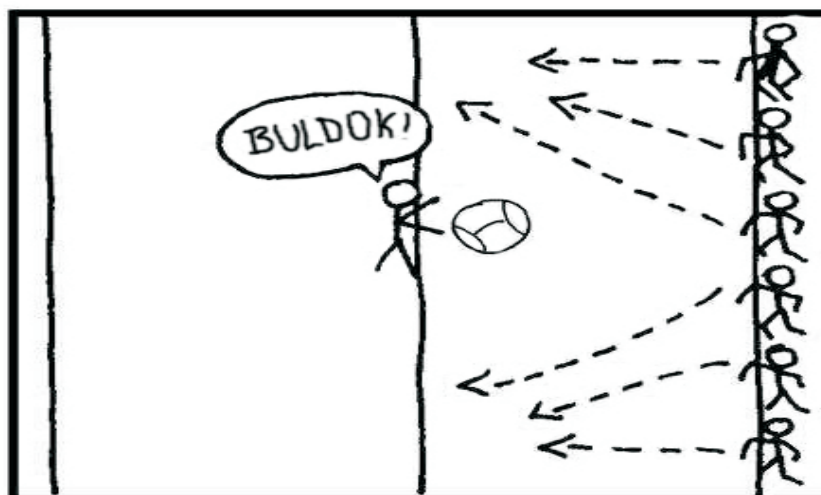
Když buldok zakřičí „BULDOK“ hráči musí vyběhnout a snaží se dostat bezpečně na druhý konec tělocvičny, aniž by se jich dotknul míč, kterým se je buldok snaží zasáhnout (odstrčením míče).

Hráči, kterých se míč dotknul, zůstávají uvíznuti ve žvýkačce, to znamená, že se už nemohou pohnout z místa a stanou se z nich žvýkačkové sochy.

A od této chvíle, pokud se k nim ostatní hráči přiblíží, žvýkačkové sochy se budou snažit je také dotekem přeměnit na sochy.

Pokud se hráči dostanou za čáru na druhém konci tělocvičny, vše se opakuje do té doby než zůstanou 1-3 hráči.

Upozornění: Pro zabránění zranění, řekněte hráčům, aby se drželi dále od stěn. Můžete na stranách tělocvičny označit čáry jako hranice hry.



Kin-ball Metodický Newsletter č. 3



metodický
newsletter



Téma týdne: Držení míče dvěma hráči

(Podívejte se na výuková videa na stránkách svazu)

Pro rozvoj techniky správného držení míče doporučujeme začít hodinu speciálním cvičením, po kterém následují hry s upravenými pravidly.

Speciální cvičení: Štafeta

Všichni hráči jsou rozděleni do dvojic a stojí vedle sebe v řadě na jedné straně tělocvičny.

Jedna dvojice drží z každé strany míč a běží s ním přes tělocvičnu. Jakmile se dostanou na druhý konec musejí si kleknout na jedno koleno a sklonit hlavu. Poté vstanou, zvednou míč do přiměřené výšky a běží s ním zpět na druhou stranu tělocvičny, kde ho předají další dvojici.

Pokračujte s tímto cvičením dokud se všichni nevystřídají. Jestliže máte dostatek času a prostoru, můžete pokračovat s cvičením do té doby než všichni tuto techniku zvládnou.

Pokud používáte jen jeden míč, můžete jednotlivé páry stopovat a pozorovat, jak budou rychlé, což může být pro hráče výzva, která bude mezi nimi podněcovat soutěživost.

Hry s pozměněnými pravidly

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

1.hra s pozměněnými pravidly

Pokaždé když se družstvu povede, aby pouze dva hráči udrželi míč do té doby než přijde třetí, dejte jim bonusový bod. Není povinné přinést míč až do středu tělocvičny, ale pokud tam míč přinesou, dostanou další bonusový bod. 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 pozměněnými pravidly je vhodná pro mladší hráče (základní školy)

2. hra s pozměněnými pravidly

Jakmile dva hráči chytanou míč, musejí ho přinést doprostřed tělocvičny ještě předtím než dojde k třetímu kontaktu. Pokud nějaký tým poruší pravidlo, dáte mu pokutu (trestný bod) za tzv. ilegální přestupek.

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

Je nezbytné dbát na dodržování pravidel hry, která upravují pohyb míče v průběhu a při přerušení hry. Pohyb s míčem je možné provést pouze předtím než dojde k třetímu kontaktu (doteku třetím hráčem v týmu) a to v limitu deseti vteřin po zachycení míče. Pokud hra začíná podáním po chybě je možné míč přemístit pouze o dva průměry míče. To znamená, že pozměněné pravidlo o přenesení míče doprostřed tělocvičny platí pouze v průběhu hry - pro týmy, které přijímají podání.

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

Upozornění:

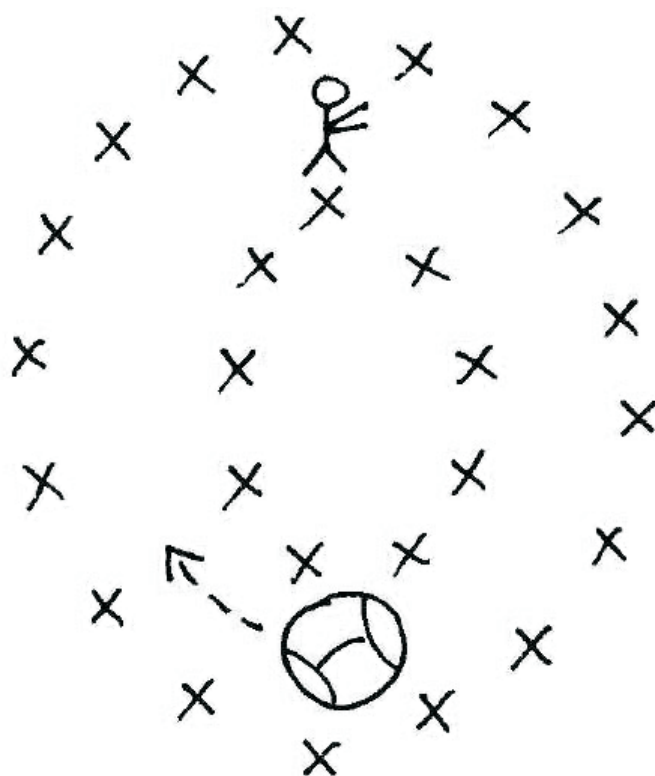
- Hry s pozměněnými pravidly byste neměli hrát po celou dobu určenou pro kin-ball.
- Jestliže jste si určili hrací dobu kin-ballu např. hodinu, tyto hry s pozměněnými pravidly byste měli hrát nanejvýš 10 minut.

Hra týdne: Indiana Jones

Hráči jsou postaveni ve dvou soustředných kruzích, čelem k sobě. Mezera mezi jednotlivými kruhy musí být dostatečně široká, aby tudy mohl projít míč. Hráči v kruzích strkají do míče, pouze rukama, aby došlo k pohybu míče v mezeře. Vybraný hráč bude Indiana Jones, který musí utíkat před valícím se kamenem (míčem), který posunují ostatní hráči směrem k němu.

Na začátku hry stojí Indiana Jones na opačné straně než je míč. Během hry může míč měnit směr. Pokud se míč dotkne Indiana Jonese, vyberete dalšího Indiana Jonese.

Upozornění: Hráči nesmějí během hry zvedat nohy ze země a kopat do míče. Míč musí po celou dobu hry zůstat v kontaktu se zemí.



Kin-ball Metodický Newsletter č. 4



metodický
newsletter



Téma týdne: Technika správného podání

Správně provedené podání je jednou ze základních technik kin-ballu. Důležité je dodržovat pravidlo o horizontální dráze a délce letu míče a snažit se udeřit míč přesně do středu. K rozvoji této techniky, jak správně horizontálně odrazit míč, doporučujeme procvičit si následující 2 hry s upravenými pravidly.

Detaily této techniky najdete v instruktážním manuálu na stránce 7. Podívejte se také do pravidel na strany 5 a 6 kde jsou schematicky zobrazeny dráhy letu míče při podání.

Hry s upravenými pravidly

Motivováním hráčů, aby použili tuto novou techniku během hry, můžete procvičovat s následujícími hrami s upravenými pravidly.

1. hra s upravenými pravidly

Každému týmu, kterému se podaří, že určený hráč odrazí míč tak, že letí horizontálně, dejte bonusový bod. Dobrou pomůckou pro posouzení horizontální dráhy letu míče Vám mohou být dostupné vodorovné vzory na stěnách tělocvičny např. linie cihel.

Jak přísně budete posuzovat dodržování tohoto pravidla závisí na možnostech hráčů. U začátečníků a menších dětí je vhodná větší tolerance.

Tým, který této dovednosti využije nejvíce, dostane více bonusových bodů. Pokud tuto hru používáte, musíte zabránit tomu, aby ve hře nebyl tým, který neustále prohrává.

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

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

2. hra s upravenými pravidly

Pro tuto hru je důležité, abyste stanovili nějaké hranice, bod, nad který se nesmí dostat míč např. koše na basketball.

Poté během hry, vždy když bude míč odpálen výš, než je vámi stanovená hranice, strhněte body týmu, který míč odpálil.

Podívejte se na signalizaci rozhodčího v oficiálních pravidlech (od strany 18).

Hráčům také můžete připomenout, aby využívali svou kopací techniku, procvičovanou v Newsletteru číslo dvě.

Upozorněte rovněž na princip hry který říká: 'Čím níže míč letí, tím těžší je jeho zpracování'

Při hře byste také měli zaznamenat, že pro bránící tým je těžší zpracovat míč, který má nižší dráhu letu.

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.

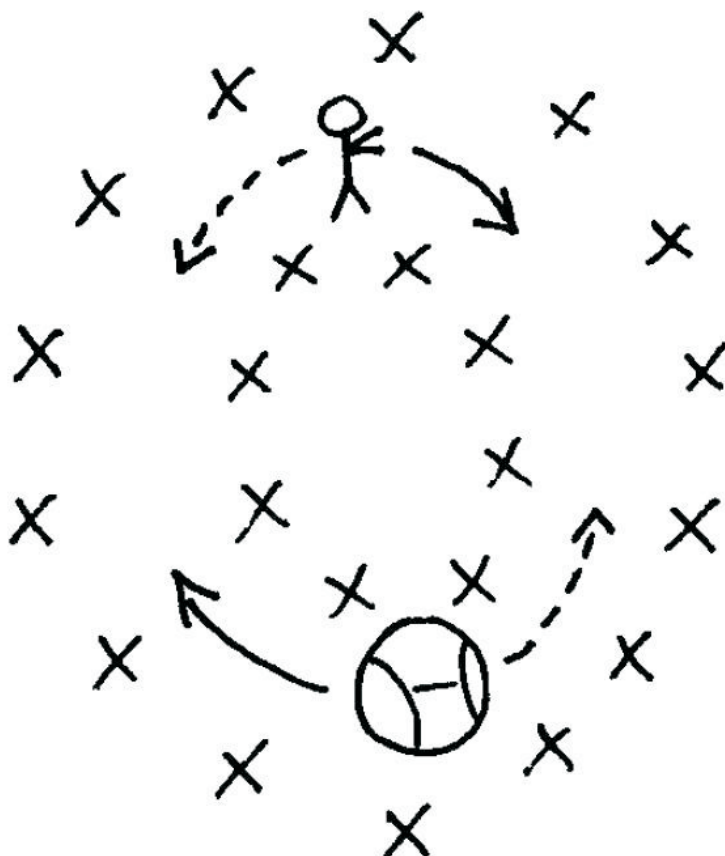
Hra týdne: Star Trek

Hráči jsou postaveni ve dvou soustředných kruzích, čelem k sobě. Mezera mezi jednotlivými kruhy musí být dostatečně široká, aby tudy mohl projít míč.

Hráči v kruzích strkají do míče, pouze rukama, aby došlo k pohybu míče v mezeře. Vybraný hráč bude kapitán Picard, který se bude snažit dohonit prchající planetu.

Na začátku hry stojí kapitán Picard na opačné straně než je míč. Během hry hráč i míč můžou změnit směr. Pokud se kapitán Picard dotkne míče a nebo je už natolik unavený, že nechce dál pokračovat, vyberte dalšího.

Upozornění: Hráči nesmějí během hry zvedat nohy ze země a kopat do míče. Míč musí po celou dobu hry zůstat v kontaktu se zemí.



Kin-ball Metodický Newsletter č. 5



metodický
newsletter



Téma týdne: Zrychlování tempa

Jelikož rychlost je jedna z nejúčinnějších útočných strategií Kin-ballu, nacvičíme si, jak hráče přimět k tomu, aby hráli rychleji. Pravidla kin-ballu stanovují, že v průběhu hry tým, který přijme míč, má 10 sekund na zpracování míče a 5 sekund na odehrání podání.

Během prvních 10 vteřin se hráči mohou pohybovat a nahrávat si. Můžete tento čas využít k tomu, abyste se dostali do středu a měli více útočných možností, což je dobrá strategie, ale dnes se soustředíme na rychlost. Odpálením míče z místa kde jste ho zachytili, překvapíte ostatní hráče a dodáte hře tempo.

Detaily určené pravidlům o 10 a 5 sekundách najdete na straně 9 v oficiálních pravidlech.

Hry s pozměněnými pravidly

Motivováním hráčů, aby použili tuto novou techniku během hry, můžete procvičovat s následujícími hrami s upravenými pravidly.

1.hra s pozměněnými pravidly

Pokaždé když se družstvu povede míč odpálit do 5 sekund, poté co se míče dotkne první hráč, neboli první kontakt, dejte týmu bonusový bod. Učitelé budou nahlas odpočítávat 5 sekund, aby hráči věděli kolik mají ještě času na odpálení. Začněte odpočítávat od té doby, co se míče dotkne první hráč z určeného týmu.

Tempo odpočítávání můžete upravit podle úrovně hráčů. 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 upravenými pravidly

Jakmile se tým, který byl vyvolán dotkne míče, nahlas počítejte do 5 (5 sekund). Pokaždé, když určený tým nestihne odehrát, odpískejte chybu. Podívejte se na signalizaci rozhodčího na straně 18 v oficiálních pravidlech.

Při hře byste také měli zaznamenat, že pro bránící tým je těžší zpracovat míč, který je útočícím týmem odehrán co nejdříve po zpracování.

Připomeňte hráčům, aby nezapomínali rychle se vracet zpět do obranné pozice, protože by se mohlo stát, že po rychlém podání míč nestihnou chytit.

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.

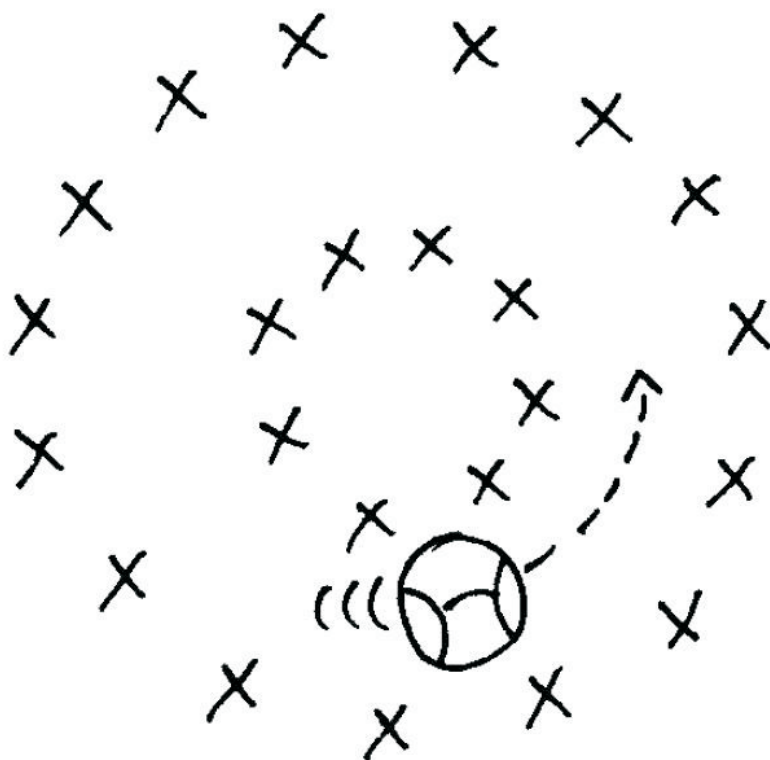
Hra týdne: Závody na okruhu

Hráči jsou postaveni ve dvou soustředných kruzích, čelem k sobě. Mezera mezi jednotlivými kruhy musí být dostatečně široká, aby tudy mohl projít míč. Hráči v kruzích strkají do míče, pouze rukama, aby došlo k pohybu míče v mezeře.

Cílem hry je uvést míč do pohybu na dráze (mezi kruhy), tak rychle jak je to možné. Stanovte si počet kol a změřte čas za jak dlouho se hráčům podaří stanovený úsek překonat. Můžete začít s 5 koly v jednom směru a uvidíte jak dlouho to bude hráčům trvat. Poté změňte směr míče na druhou stranu a opět stanovte 5 kol, změřte hráčům čas a zjistěte jak nejrychleji se jim podaří stanovený úsek překonat.

V průběhu hry můžete počet kol měnit.

Upozornění: Hráči nesmějí během hry zvedat nohy ze země a kopat do míče. Míč musí po celou dobu hry zůstat v kontaktu se zemí.



Kin-ball Metodický Newsletter č. 6



metodický
newsletter



Téma týdne: Rychlé určení

Zásadní vliv na účinnost a tempo hry má to jak rychle se dokáže družstvo připravit k podání a odehrát míč. Když se však hráči snaží zvýšit tempo hry, často se dopouštějí chyby, když úder při podání provedou současně s vyslovením barvy družstva na které útočí. Proto se dnes zaměříme na to, aby hráči prováděli určení co nejdříve jak to pravidla umožňují.

Protože určení (označení barvy týmu na který útočíte) může být provedeno nejdříve po jednom uskutečněném kontaktu, budeme hráče motivovat, aby provedli určení předtím než se míče dotkne druhý nebo třetí hráč. (V tomto bodě došlo ke změně v pravidlech, dříve bylo možné určení provést pouze po dvou uskutečněných kontaktech. Viz. Oficiální pravidla, strana 5 - verze pravidel 3, ke stažení na stránkách svazu)

Hry s pozměněnými pravidly

Povzbuďte hráče, aby využívali rychlé určení. Následující hry s upravenými pravidly vám v tom pomohou.

1.hra s pozměněnými pravidly

Dejte týmu bonusový bod pokaždé když se mu podaří provést určení ještě předtím než dojde ke druhému nebo třetímu kontaktu.

Dobrou pomůckou vám bude technika probíraná v Newsletteru č 3, držení míče dvěma hráči. Dříve než dva hráči přinesou míč doprostřed tělocvičny, zbývající dva hráči z týmu se musí dohodnout kdo provede určení.

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 upravenými pravidly

Druhá hra s upravenými pravidly spočívá v tom, že hráči budou muset označit barvu na příjmu předtím, než se míče dotkne třetí kontakt.

Znovu můžete připomenout techniku kdy hráči nosí míč doprostřed tělocvičny (Newsletter č. 3 držení míče dvěma hráči)

Jakmile hráči pochopí jak se mají mezi sebou domluvit, aby to správně provedli, můžete je nechat podat míč z kteréhokoliv místa v tělocvičně. Stále však musejí dodržovat pravidlo, provést určení dříve než dojde k druhému nebo třetímu kontaktu.

Pokud určité družstvo toto pravidlo poruší strhněte jim bod.

Při hře byste měli zaznamenat, že hráči se stávají v určování lepší a rychlejší, což dodá tempo i samotné hře a sníží počet trestů za nesprávné určení.

Pro opravdu kvalitní hru se ujistěte, že jsou družstva vyrovnaná. 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: Na prostředního

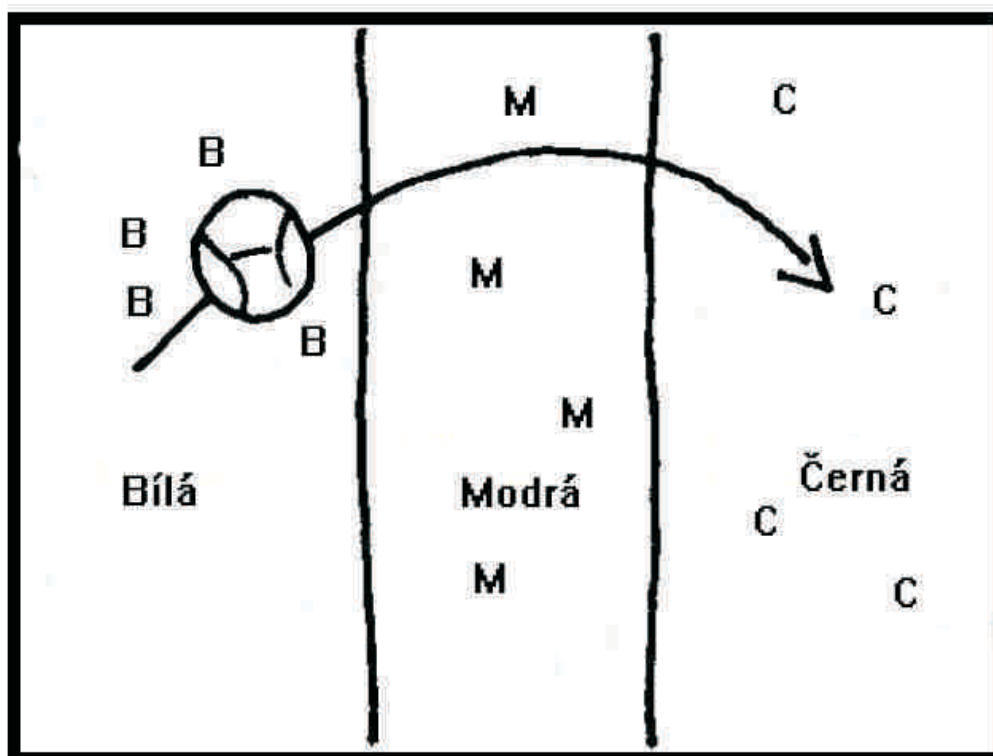
Rozdělte hráče do tří družstev, jedno družstvo bude uprostřed tělocvičny a po stranách budou další dvě krajní družstva.

Jedno krajní družstvo musí provést podání (Podle pravidel, stejným způsobem jako ve skutečné hře, správná pozice pod míčem a jeden hráč podává) a to tak, aby míč přeletěl nad hlavami hráčů družstva, které je uprostřed a byl přijat hráči z druhého krajního družstva. Cílem prostředního družstva je míč zachytit. Pokud se mu to podaří, jde doprostřed družstvo, kterému se nepovedlo míč přehodit přes prostřední družstvo..

Jestliže se družstvu úspěšně podaří míč odpálit, což znamená, že ho prostřední družstvo nechytilo, druhé družstvo má na přípravu a odpálení míče 10 sekund.

Stejně jako ve skutečné hře musí být provedeno určení a hráči se dohodnou kdo bude podávat.

Upozornění: Hráči z prostředního týmu musí zůstat v předem určeném místě a to ve vzdálenosti nejméně 2 metry od míče ve chvíli kdy krajní tým podává, aby je míč nezasáhl přímo do obličeje.



Kin-ball Metodický Newsletter č. 7



Téma týdne: Technika správného podání 2

Cílem tohoto newsletteru je přimět hráče k tomu, aby získanou rychlost začali využívat při hře, proto budeme procvičovat tzv. prodloužený úder. (Podívejte se také do instruktážního manuálu, kde najdete různá cvičení na zvýšení rychlosti hry.)

Prodloužený úder je způsob podání při kterém družstvo v obraně míč zpracuje a rychle podává ve stejném směru, jakoby prodlouží původní dráhu míče, kterou zvolilo předchozí družstvo.

K vysvětlení této strategie ukažte hráčům, že pokud rychle podají míč stejným směrem, jako míč odpálilo předchozí družstvo, tak předchozí družstvo nebude mít dostatek času, aby zaujalo obrannou pozici kolem míče.

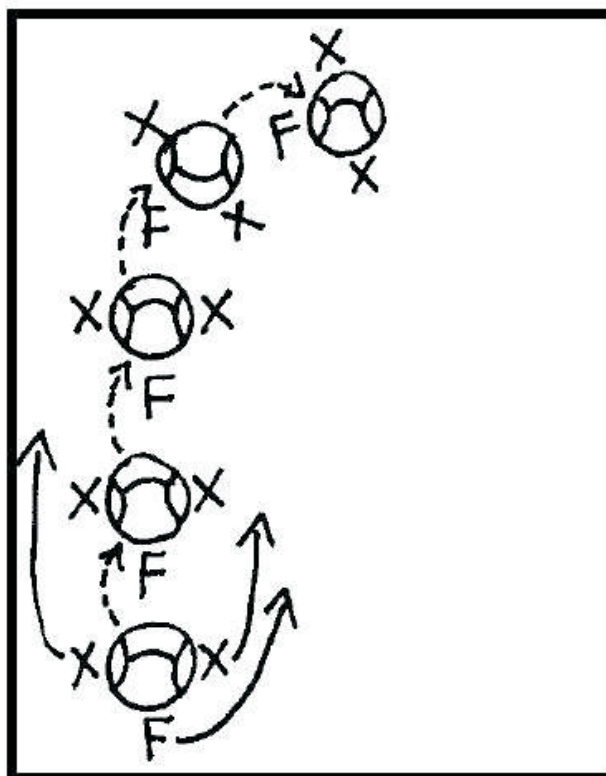
Speciální cvičení

Pro rozvoj této techniky podání, doporučujeme pokračovat speciálním cvičením s názvem „Podej a Následuj“. (viz. obrázek na další stránce)

Jedno družstvo podává míč a další družstva jsou seřazena před ním. Podávající označí barvu na příjmu a potom podá míč směrem k určenému družstvu před ním. Určené družstvo musí míč zpracovat a rychle podává směrem k dalšímu družstvu. Družstvo které provede podání se musí co nejrychleji přesunout za poslední družstvo v řadě. Cvičení pokračuje, dokud hráči nedokončí rotaci kolem celé tělocvičny.

Pro opravdu kvalitní hru hráčům řekněte, že podání musí být pod kontrolou a v přiměřené výšce, aby byl usnadněn příjem.

Pokud se míč dotkne země, cvičení nepřerušujte.



Hra s pozměněnými pravidly

Hráče můžete povzbudit k použití nové techniky pomocí následující hry, která je vhodná pro základní i střední školy.

Dejte bonusový bod družstvu, kterému se podaří prodloužený úder, tj. pokaždé když se hráčům podaří podat míč tak, aby pokračoval ve stejném směru, ve kterém podávalo předchozí družstvo.

Družstvo, které této techniky využije nejčastěji získá nejvíce bonusových bodů. Při hře byste také měli zaznamenat, že družstvo, které podává se bude snažit míč nepodávat do středu tělocvičny, aby nebylo touto strategií poraženo. Výuka správného místa podání bude následovat v příštím newsletteru.

Pokud tuto hru používáte, musíte zabránit tomu, aby ve hře nebyl tým, který neustále prohrává. Ujistěte se, že všechny týmy jsou vyrovnané a výsledky hry byste měli vynulovat každé 2 minuty.

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.

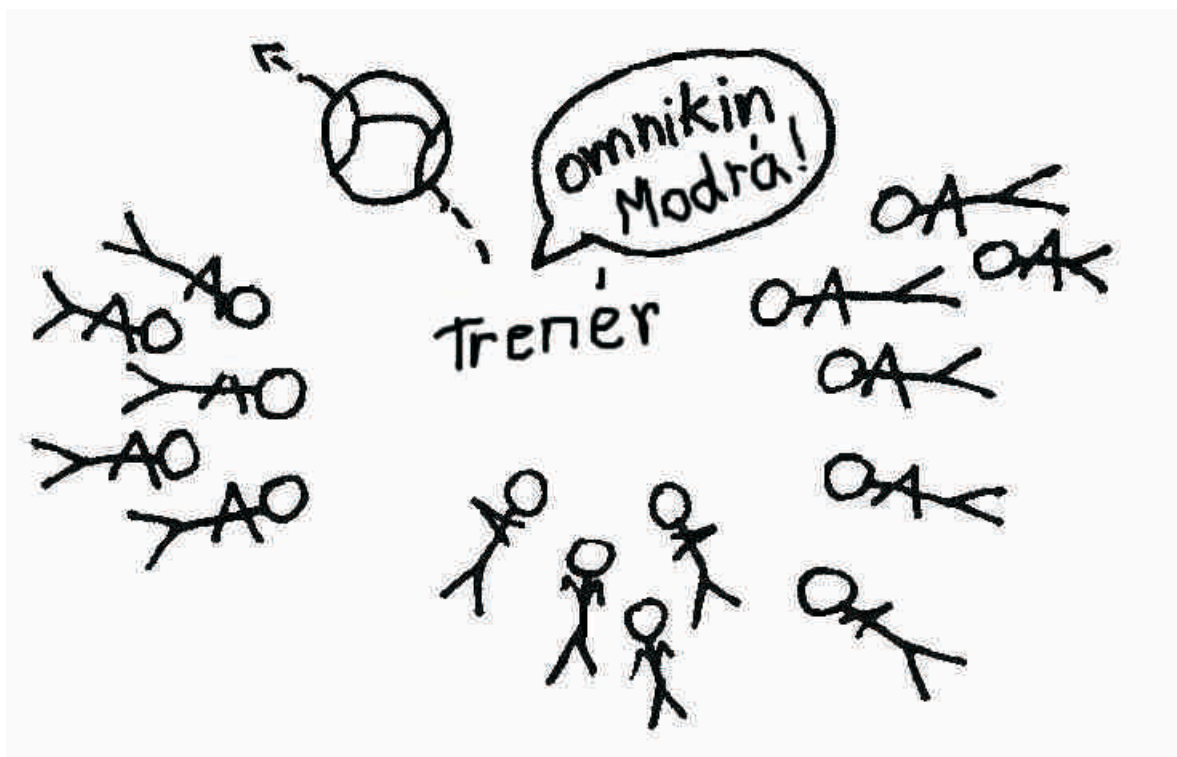
Hra týdne: Časovaná bomba

Hráči jsou různě rozmístěni po tělocvičně, všichni leží na podlaze. Poté trenér vyhodí míč do vzduchu a určí barvu týmu (např. Omnikin! Modrá!). Hráči z určeného týmu musejí vstát a míč chytit dříve než spadne na zem.

Když míč chytí, mají pět sekund na jeho odehrání zpět na trenéra se speciálním určením (např. Omnikin Trenér). Pokud to stihnou do pěti sekund dostanou bod. Pokud to nestihnou, bod dostanou ostatní dva týmy.

Po podání se hráči vrátí na svá místa a trenér určí jiný tým. Trenér může měnit výšku do jaké hodí míč vzhledem k věku nebo úrovni hráčů.

Upozornění: Míč házejte tam, kde budou mít hráči dostatek prostoru na chycení míče, aby nedopatřením nešlápli na ostatní hráče.



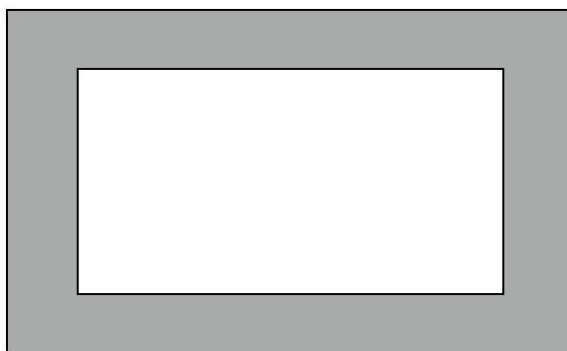
Kin-ball Metodický Newsletter č. 8



Téma týdne: Technika správného podání 3

Minulý týden bylo cílem přimět hráče k tomu, aby získanou rychlost začali využívat při hře, hlavním tématem byl prodloužený úder. Dnes se zaměříme na obranu, prevenci proti využití této techniky.

Přestože je technika prodlouženého úderu velmi účinná, způsob jak jí zabránit je velmi jednoduchý. Podejte míč v takovém směru, aby nebylo možné prodloužený úder provést. Jak? Jednoduše míč podejte směrem ke krajům tělocvičny. Podívejte se na následující schéma.



Hry s pozměněnými pravidly

Hráče můžete povzbudit k použití nové preventivní strategie pomocí hry kin-ballu s pozměněnými pravidly.

1.hra s pozměněnými pravidly

Dejte týmu bonusový bod pokaždé když se mu podaří podat míč do vymezeného území (šedá zóna). Můžete jim poradit, aby použili techniku „držení míče dvěma hráči“ (Newsletter 3) a odnesli míč z bílé zóny.

Pokaždé když se týmu podaří podat míč do šedé zóny, dostane bonusový bod.

Tým, který využije této techniky nejčastěji, dostane nejvíce bodů. Pokud tuto hru používáte, musíte zabránit tomu, aby ve hře nebyl tým, který neustále prohrává, 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 míč podávali do šedé zóny. Pokud míč týmu spadne do bílé zóny bude se to považovat za chybu „míč mimo hřiště“.

Během hry si hráči mohou míč přenášet do různých míst bílé zóny a podávat odtud, ale pokud týmu v obraně míč spadne v bílé zóně, bude se to považovat za chybu „míč mimo hřiště“ pro podávající tým a další dva týmy získají bod a to i v tom případě když dojde k doteku při snaze přijímajícího týmu míč zachytit.

Znovu můžete hráčům poradit, aby použili techniku držení míče dvěma hráči (Newsletter 3).

Mělo by dojít k tomu, že hráči zpomalí rychlost hry, aby tuto techniku provedli správně a budou se snažit najít další způsoby a místa odkud míč podat. Měli byste zaznamenat, že týmy v obraně budou úspěšnější, protože plocha kterou brání je menší.

Až hru s pozměněnými pravidly ukončíte a vrátíte se zpět k standardním pravidlům, hráči by už měli být lepší ve stanovení místa odkud je strategicky výhodnější míč podat a měli by se snažit využít možností okrajů hrací plochy místo toho, aby se stále pokoušeli o prodloužené údery.

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: Ulička

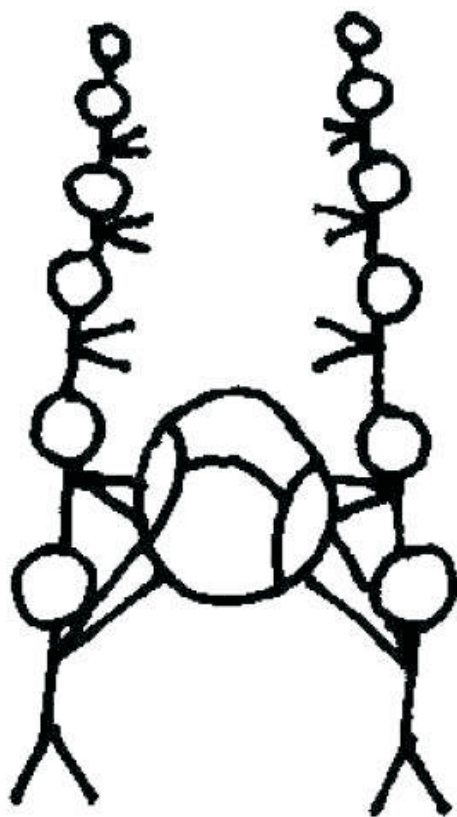
Hráči se rozdělí do dvojic a stojí naproti sobě ve dvou řadách, tak aby vytvořili uličku, která bude široká na průměr míče.

Poté míč začnou přemísťovat z jednoho konce uličky na druhý tak, aby se míč nedotkl země. Všichni hráči se postupně musejí míče dotknout, míč nesmí být přemísťován házením. Jestliže míč spadne, jednoduše se zvedne z místa kde spadnul a pokračuje se ve hře, ale pokud je to druhý pád musí se míč přenést zpět na začátek uličky.

Stopujte čas za jak dlouho se podaří míč přemístit z jednoho konce uličky na druhý nebo míč může cestovat tam a zpátky. Měňte výšku ve které si hráči míč podávají nebo můžete změnit pozice hráčů. Například hráčům můžete říci, aby při podávání míče stáli k sobě zády nebo leželi na zemi s nohama nebo hlavama k sobě.

Upozornění:

Hráči nesmějí během hry zvedat nohy ze země a kopat do míče, jedinou výjimkou je zmíněná možnost využití uličky, kdy hráči leží na zemi nohama k sobě a přemísťují míč nohama.



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“.

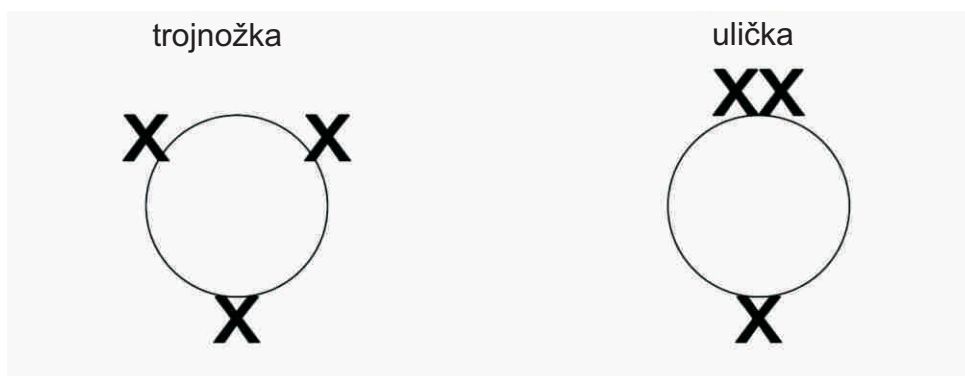
Ve skutečnosti je „ulička“ nejlepší způsob jak umístit pod míčem hráče, kteří ho drží.

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

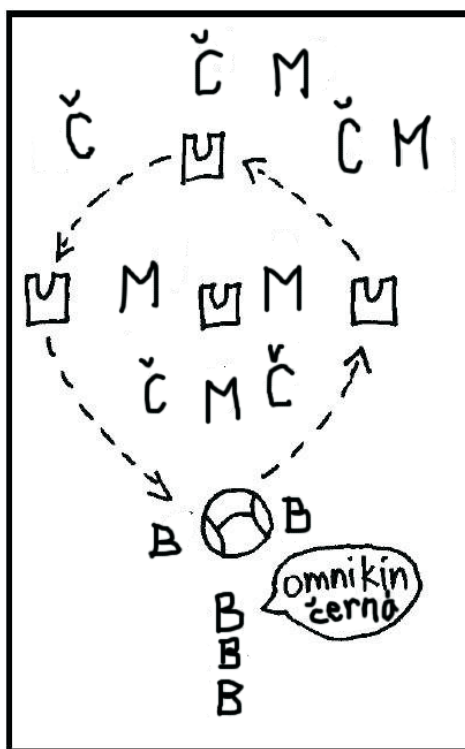
Tato hra je podobná opravdové hře baseball. Umístěte 4 mety ve tvaru kosočtverce s větší vzdáleností od středu tělocvičny a rozdělte skupinu do tří týmů. Jeden tým hraje v útoku a je seřazený za domácí metou, zatímco další dva týmy jsou rozmístěny v hracím poli. Dva hráči z útočícího týmu drží míč pro 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.



Kin-ball Metodický Newsletter č. 10



Téma týdne: Určení směru uličky

Cílem tohoto newsletteru je vytvoření pozice uličky a její správné nasměrování.

Užitím této kolektivní útočné pozice získáte mnoho výhod (viz. Newsletter č. 9). Jednou z těchto výhod je, že podávající hráč může přenést svou váhu, tedy volně projít přes buňku a také ihned po odehraném podání běžet do svého určeného rohu, aniž by mu v tom překáželi jeho spoluhráči. Zásadním faktorem pro plné taktické využití uličky je správné nastavení směru podání.

Nastavení směru uličky je znázorněno šipkami - viz. obrázek na další stránce.

Slovníček:

Pokud ulička směřuje tak, že hráči umožňuje míč podat po délce tělocvičny, nazýváme ji "dlouhá ulička". Podívejte se na obrázek na další stránce.

Pokud ulička směřuje tak, že hráč podává na šířku tělocvičny, nazýváme ji "krátká ulička" Podívejte se na obrázek na další stránce.

Nyní je důležité, aby hráči, kteří jsou pod míčem věděli, jak zaujmout správnou pozici vzhledem k žádoucímu směru podání tak, abyste se nestali obětí prodlouženého úderu (Newsletter č. 7) nebo aby se míč nedostal do nebezpečné zóny (Newsletter č. 8).

Podávající, útočící tým, musí směřovat uličku podle toho v jaké části hrací plochy se právě nachází. Když hrajeme na hřišti ve tvaru obdélníku pomůže nám myšlené rozdělení hrací plochy na tři části.

Pokud útočící tým podává míč z šedé zóny, použije "krátkou uličku".

Pokud útočící tým podává míč z bílé zóny, použije "dlouhou uličku".

Výjimka:

Ale je tu jedna výjimka, a to když útočící tým provede prodloužený úder. V tomto případě směr uličky musí opakovat směr určený předchozím týmem.

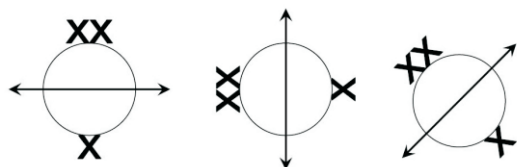
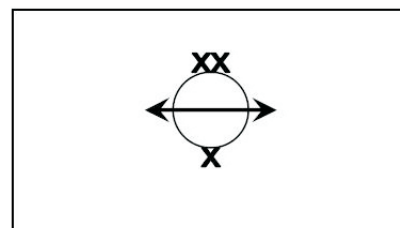
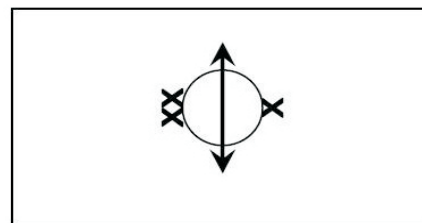
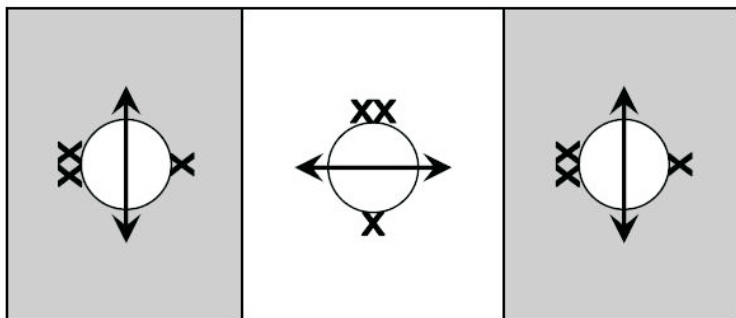


Schéma: Nasměrování uličky



dlouhá ulička



krátká ulička

Hry s pozměněnými pravidly

Hráče můžete povzbudit k použití nové techniky pomocí následující hry, která je vhodná pro základní i střední školy.

Týmu, kterému se podaří nastavit správný směr uličky v okamžiku podání, dejte bonusový bod. Hráčům můžete poradit, aby použili techniku držení míče mezi dvěma hráči (Newsletter3), předtím než zakleknou, což jim umožní včas zaujmout správnou pozici na hrací ploše.

Pokaždé, když tým úspěšně zaujme správný směr uličky, dostane bonusový bod.

Můžete hráčům zakázat přenášení míče doprostřed tělocvičny tak, aby museli podávat míč z místa, kde ho chytili, čímž je donutíte přemýšlet o správné volbě nasměrování uličky.

Extra bonus:

Pokud hráči provedou prodloužený úder (Newsletter č. 7) a poté zaujmou pozici uličky ve stejném směru jako předešlý tým, dejte jim 2 bonusové body místo jednoho.

Tým, který této techniky využije nejčastěji získá nejvíce bonusových bodů. Pokud tuto hru používáte, musíte zabránit tomu, aby ve hře nebyl tým, který neustále prohrává. Ujistěte se, že všechny týmy jsou vyrovnané a výsledky hry byste měli vynulovat každé 2 minuty.

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: Superman

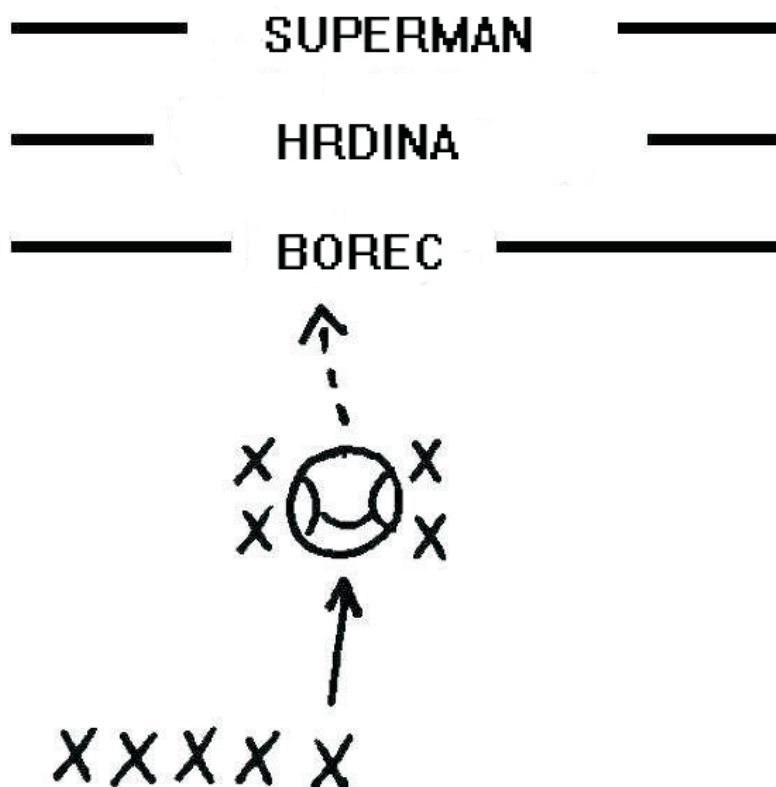
4 hráči drží míč a používají útočnou pozici-uličku. Poté jeden z ostatních hráčů podá míč a bude se snažit dosáhnout některé z předurčených čar. Pokud podá míč k 1. čáře, stává se borcem, pokud k 2.čáře stává se hrdinou a pokud k 3. čáře stane se Supermanem!

Techniku podání, kterou podávající použije, mohou předem vědět všichni hráči nebo si ji určí podávající při podání míče.

Předtím než hráč podá, musí zakřičet: Omnikin na pomoc!

Upozornění:

Řekněte hráčům, že při podání musejí zaujmout správnou pozici ukázanou na str. 7 instruktážního manuálu.



Kin-ball Metodický Newsletter č. 11



Téma týdne: Technika správného podání 4

Cílem tohoto newsletteru je další rozšíření možností při podání.

Hráči v obraně by se předtím než bude odpálen míč vůbec neměli hýbat, většina hráčů se však nechává ovlivnit pohyby podávajícího a mění své pozice v úmyslu získat výhodnější pozici pro příjem míče. Tento newsletter bude o trikovém podání.

V podstatě existují dva triky, které může podávající použít:

První je „boční finta“. Hráč předstírá, že míč podá jedním směrem, ale poté najednou změni pozici a míč odpálí na druhou stranu. Hráči kteří při podání používají techniku „baseballový úder“, mají obě paže připravené k úderu z jedné strany, např. zprava, a chystají se podat a pak na poslední chvíli, změni pozici rukou a podají z levé strany. Hráči, kteří podávají jednou rukou můžou předstírat, že míč podají pravou, ale v poslední chvíli udeří do míče levou rukou.

Podávající také může použít boční techniku tím, že když se bude přibližovat k míči, bude předstírat, že míč podá z jedné strany, ale místo toho přeběhne na druhou stranu a míč podá jiným směrem.

Druhé trikové podání je hra na silný úder. Tentokrát podávající hráč bude předstírat, že míč podá velikou silou, tak aby míč letěl hodně daleko, ale nakonec ho podá velmi malou silou takže míč poletí na krátkou vzdálenost. Provést to opačně je rovněž možné. Podávající hráč může svému týmu ukázat nějaké znamení, aby věděli, že se chystá předstírat, že bude podávat na krátkou vzdálenost, ale nakonec míč podá na dlouhou vzdálenost, tak aby míč letěl nad hlavami hráčů v obraně. Druhá možnost je těžší na předstírání, podávající musí podat míč na dlouhou vzdálenost, bez toho aniž by to na sobě dal znát.

Hráčům můžete ukázat různé možné finty na videích na Youtube. Například následující video:

<http://www.youtube.com/watch?v=GzjNrBqccwY&feature=related>

Hry s pozměněnými pravidly

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

1.hra s pozměněnými pravidly

Týmu, kterému se podaří provést jeden z výše zmíněných triků při podání, dejte bonusový bod.

Předtím než hráče začnete učit triková podání doporučujeme si znovu připomenout chybu „krátký úder“ v oficiálních pravidlech.

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

Hráčům řekněte, že trikové podání musejí použít při každém podání. Pokud nějaký tým tuto podmínku nesplní, dáte mu pokutu (trestný bod) 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 a střední školy)

Upozornění:

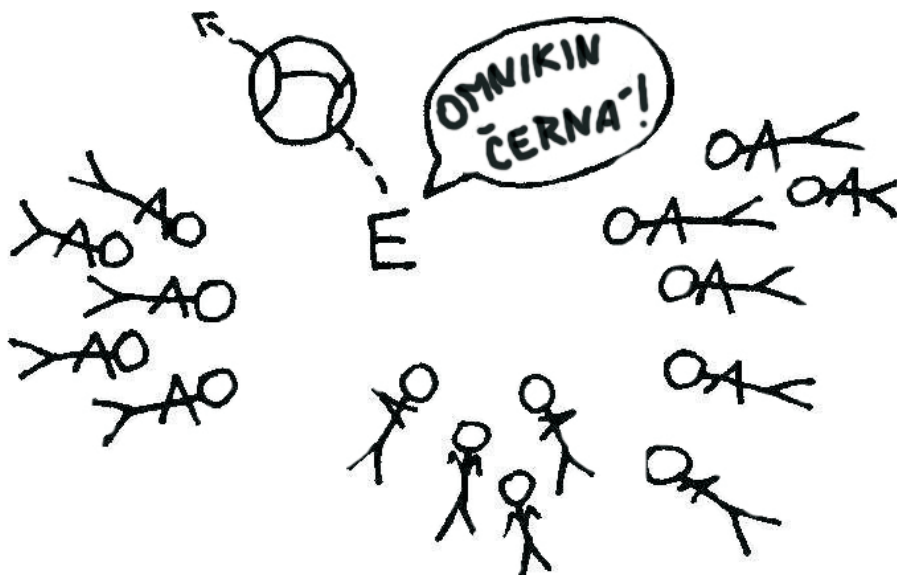
Hry s pozměněnými pravidly byste neměli hrát po celou dobu určenou pro kin-ball. Jestliže jste si určili hrací dobu kin-ballu např. hodinu, tyto hry s pozměněnými pravidly byste měli hrát nanejvýš 10 minut

Hra týdne: Bungee

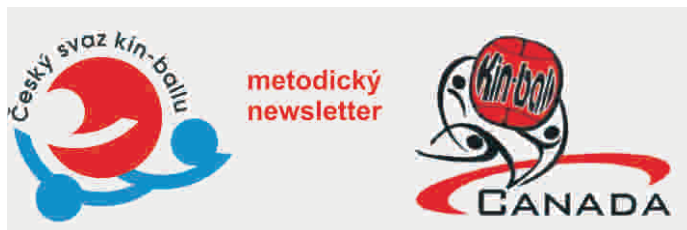
Hráči jsou různě rozmístěni po tělocvičně a leží na břiše. Trenér potom vyhodí míč do vzduchu a označí tým, který jej musí chytit, předtím než se dotkne země. Pokud tým míč chytí, vrátí ho zpět trenérovi, který míč opět vyhodí míč do vzduchu a označí jiný tým, který má míč chytit. Mezitím tým, který míč chytil se vrátí zpět na svoje místo. Výšku do jaké bude míč hozen si trenér může libovolně nastavovat podle úrovně hráčů.

Upozornění:

Z bezpečnostních důvodů se ujistěte, že míč házíte na místo, kde se vyskytuje více hráčů z určeného týmu.



Kin-ball Metodický Newsletter č. 12



Téma týdne: Přihrávka

Cílem tohoto newsletteru bude využívání techniky, která se používá pro přemístění míče doprostřed tělocvičny, abyste získali lepší pozici pro podání míče. Tato technika může být použita místo techniky držení míče mezi dvěma hráči.

Přihrávku je možné provést rukama, ale i kopem nohou. Provádí ji hráč v obraně, který chytil míč.

Přihrávka s použitím rukou

Hráč musí nejprve zaujmout pozici držení míče nad hlavou, ukázanou v instruktážním manuálu na straně 5. Poté použije obě ruce, aby míč přihrál spoluhráči.

Přihrávka s použitím nohou

Nejdříve hráč musí zaujmout pozici držení míče nad hlavou, ukázanou v instruktážním manuálu na straně 5. Poté míč pustí před sebe a až bude dostatečně nízko, vykopne ho směrem k spoluhráči.

Technické body pro správně provedenou přihrávku:

- míč by měl letět vzduchem přímou dráhou a nemělo by být těžké ho chytit
- míč je podán přímo na hráče

Tato technika se nejčastěji používá, když je míč chycen v rohu nebo blízko čáry nebo hranice hry.

Pravidla přihrávky

Pokud jeden tým provádí přihrávku, hráči ostatních týmů se musejí snažit, v souladu s pravidly, vyhnout se letícímu míči. Tým, který provádí přihrávku nesmí úmyslně mířit na hráče z jiného týmu. Míč musí mít přímou dráhu ke hráči ze stejného týmu.

Hry s pozměněnými pravidly

Abyste motivovali hráče k použití nové techniky můžete využít následující hry s pozměněnými pravidly.

První hra s pozměněnými pravidly:

Dejte bod tomu týmu, který přemístí míč do centra hrací plochy pomocí přihrávky. Vyžaduje to, aby hráč který první přijme míč, jej měl pod kontrolou tak dlouho než se ostatní stačí přemístit do středu hřiště. Z počátku to hráčům může působit jisté potíže, ale uvidíte jak se postupně zlepšují a získávají sebedůvěru, což pomůže k dalšímu zvýšení úrovně hry. V této hře není nutné přemístit míč do středu hrací plochy, ale pokud se to týmu podaří dostane bod.

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)

Druhá hra s pozměněnými pravidly:

Druhá hra je variací první hry. Tentokrát však hráči mají povinnost vždy po zachycení míče přenést hru přihrávkou doprostřed tělocvičny. Pokud to nesplní ztrácejí bod. Důležité je zachovávat pravidlo, že míč je možné přemístit pouze ve hře po jeho příjmu. Pokud hra začíná po chybě ke které došlo mimo střed hrací plochy je možné přemístit míč před podáním pouze do vzdálenosti dvou průměrů míče. Takže po takovéto chybě podávající tým nepřemísťuje míč doprostřed hrací plochy.

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:

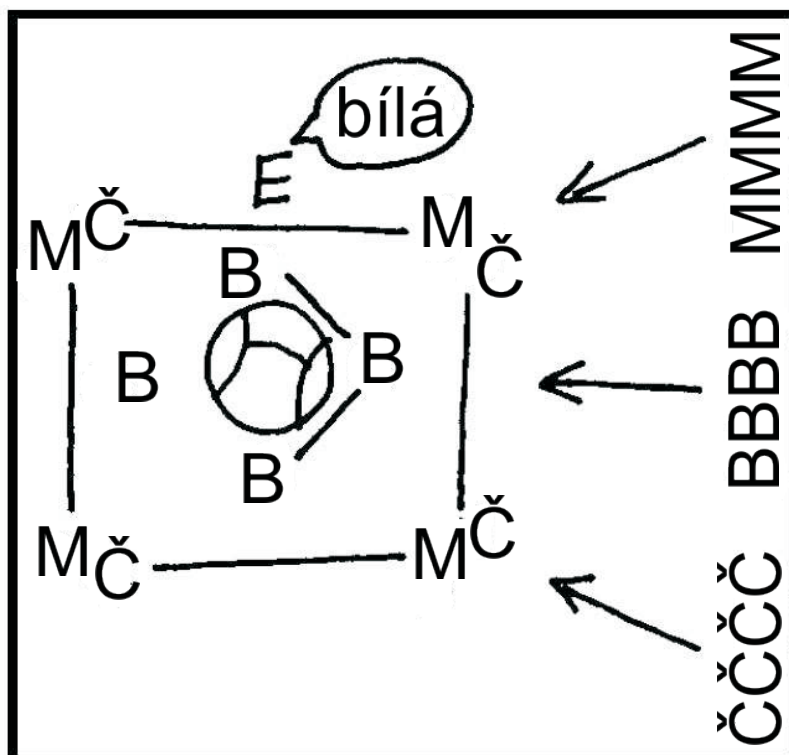
Hry s pozměněnými pravidly byste neměli hrát po celou dobu určenou pro kin-ball. Jestliže jste si určili hrací dobu kin-ballu např. hodinu, tyto hry s pozměněnými pravidly byste měli hrát nanejvýš 10 minut.

Hra týdne: Magický čtverec

Všechny hráče rozdělte do týmů po čtyřech (můžete využít i více týmů než základní tři barvy) a postavte je do řady před stěnu tělocvičny tak, aby byli obrácení tváří ke stěně. Trenér stojí v prostředku tělocvičny. Pak vyvolá, určí barvu, která bude podávat. V té chvíli všichni hráči musejí co nejrychleji zaujmout svá místa ve hře. To znamená, že vyvolaný tým se musí připravit na podání (tři hráči drží míč, čtvrtý naznačuje podání) a ostatní týmy musejí zaujmout kolektivní obrannou pozici, čtverec kolem míče. Bod dostane ten tým, který se nejdříve dostane do správné pozice. Pro zvýšení obtížnosti může trenér měnit své místo v tělocvičně. (Také se můžete podívat do instruktážního manuálu str. 4 na obrannou pozici týmu.)

Upozornění:

z bezpečnostních důvodů upozorněte hráče, aby se v základní pozici, před určením barvy týmu, nedotýkali stěny.



Kin-ball Metodický Newsletter č. 13



Téma týdne: Kontrola míče

Tento newsletter se bude zabývat zlepšením individuální techniky kontroly míče. I přesto, že je často rychlejší a účinnější použít techniku držení míče dvěma hráči (Newsletter 3), někdy je takticky výhodnější když samotný hráč přijme míč a pohybuje se s ním, zatímco ostatní hráči zaujmají strategické pozice na hracím poli. Tato technika bude též potřebná až budete využívat kolektivní útočné strategie. (Kolektivní útočné strategie budou probírány v nadcházejících newsletterech).

Individuální příjem míče

Prvním krokem je, aby stojící hráč dokázal sám přijmout a udržet míč a to dovoleným způsobem podle pravidel. (Častou chybou začátečníků je „držení míče“ - Oficiální pravidla strana 8)

Zde jsou následující důležité technické body pro příjem a stabilizaci míče:

- Hráč musí mít obě paže rovně před sebou, dlaně ve výšce hlavy
- Ruce jsou rozevřené v úhlu 45°. Největší stabilitu umožňuje vytvoření trojúhelníku jehož opěrné vrcholy tvoří ruce a hlava

Doporučujeme abyste hráčům nejdříve správnou pozici předvedli a poté je vyzvali k opakování.

Můžete využít cvičení z Newsletteru 2, kde hodíte míč nízko, tak aby jej hráči museli kopem zvednout nad hlavu a chytit ho. Hráči míč musejí držet nejméně 3 sekundy než ho pošlou zpět užitím techniky přihrávky (Newsletter 12)

Individuální nesení míče

Pokud vaši hráči jsou už natolik dobří, že snadno zvládají individuální příjem míče ukažte jim jak míč nést.

Základní prvky techniky:

- Hráč musí vytvořit oporu míče s jednou paží nad hlavou
- Druhou paží musí mít před sebou, ruka bude ve stejné výšce jako jsou ramena, bude ji používat ke stabilizaci míče.

Když hráč jde nebo běží, jedna paže slouží k vyrovnávání rovnováhy, zatímco druhá tlačí na míč a tím zabraňuje přepadnutí míče přes hlavu hráče.

Doporučujeme abyste hráčům nejdříve správnou pozici předvedli a poté je vyzvali k opakování. Na procvičení si můžete zkusit malý závod, kde každý hráč musí míč přinést z jedné strany tělocvičny na druhou. Také můžete vytvořit soutěž, hráčům stopovat čas a zapsat, jak dlouho jim trvalo, než oběhli daný okruh a kolikrát upustili míč.

Hry s upravenými pravidly

1.hra s upravenými pravidly

Hráč chytí míč a musí předvést správnou techniku držení míče, nejprve musí stát bez hnutí asi 3 vteřiny. Poté míč přinese doprostřed tělocvičny pomocí techniky „individuální nesení míče“.

Hráčům můžete dovolit, aby si pomáhali při příjmu míče, ale musí to být ještě předtím než hráč, který míč přijímá, použije individuální příjem a nesení míče. Pro začátek doporučujeme odpočítávat více než 10 vteřin po prvním kontaktu s míčem jak je stanoveno pravidly, aby hráč měl více času na zpracování míče. Není nutné, aby tým předvedl techniku individuální příjem míče a individuální nesení míče, ale pokud tak udělá, dostane bod navíc.

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 upravenými pravidly

Řekněte hráčům, že pokaždé když chytí míč jej musejí přinést doprostřed tělocvičny, užitím techniky individuální nesení míče a také, když míč chytnou, musejí do 3 vteřin do této techniky přejít. Hráčům můžete dovolit, aby si pomáhali při příjmu míče, ale musí to být ještě předtím než hráč, který míč přijímá, použije individuální příjem a nesení míče.

Pokud nějaký tým tuto podmínku nesplní je to chyba a body získávají ostatní dva týmy.

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

V rámci pravidel, po tom co pokračujete ve hře po přerušení, můžete s míčem hýbat pouze na vzdálenost průměru dvou míčů. To znamená, že hráči nebudou muset techniku předvádět po přerušení hry, kdy byl uznán trestný bod.

Tato hra s pozměněnými pravidly je vhodná pro starší hráče (druhý stupeň ZŠ 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

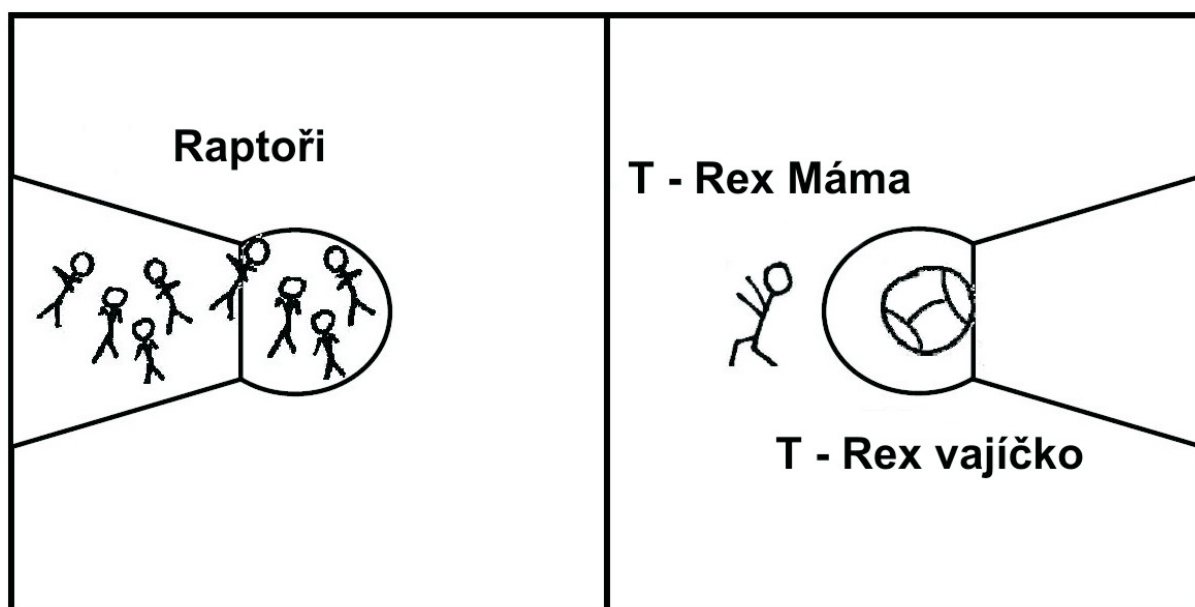
Hra týdne: T-Rex Máma

Zvolte si hráče, který bude T-Rex Máma, tedy zároveň i ochránce vajíčka (míče). Úkolem tohoto hráče je bránit vajíčko proti raptorům, kteří ho chtějí ukrást a odnést do svého hnízda.

Ostatní hráči jsou raptori a protože tento typ dinosaurů měl krátké přední končetiny, musejí to hráči napodobit tím, že si ruce dají na ramena (pravou ruku na pravé rameno a levou na levé rameno).

Raptori se snaží ukrást vajíčko, mohou použít pouze své lokty (kopání je zakázáno) a nesmějí se nechat sníst T-Rex Mámou. Ke sněžení raptora stačí, aby se jednoho z nich T-Rex Máma dotkla. Pokud jsou raptori v hnízdě, T-Rex Máma je nemůže sníst, tedy se jich nemůže dotknout (kopání je zakázáno).

Poslední pravidlo je, že T-Rex Máma se nesmí dotknout vajíčka. Hra končí tehdy když raptori dostanou vajíčko do svého hnízda, nebo tehdy když T-Rex Máma všechny raptory sní.



Kin-ball Metodický Newsletter č. 14



Téma týdne: technika správného podání 5

Cílem tohoto newsletteru bude zvýšit účinnost úderu umístěním míče do správných míst. Je důležité podat míč do míst, kde nejsou hráči z označeného týmu, abyste jim stížili příjem míče.

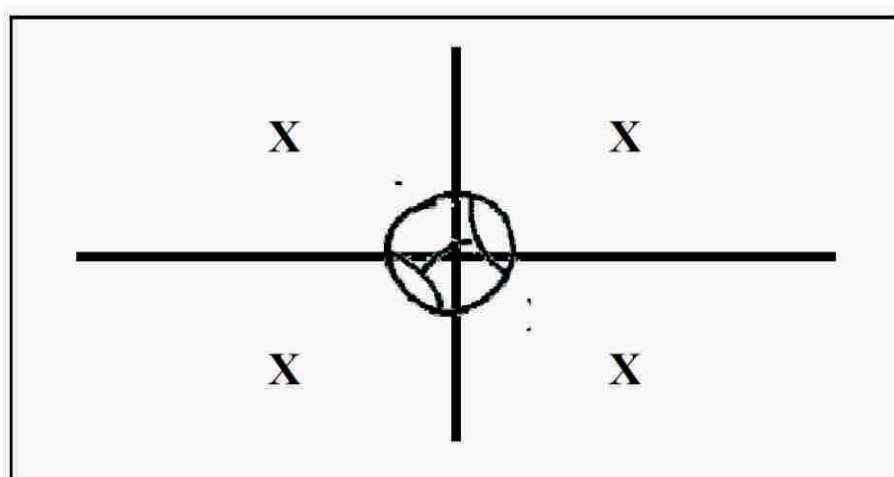
Kin-ballový kříž

Hráči jsou většinou umístěni do čtverce kolem míče, jak ukazuje obrázek, a tak mezi nimi vznikají volná místa, která lze využít při podání. Dále budeme tento volný prostor nazývat kin-ballový kříž.

Finty tělem

Jak jsme viděli v Newsletteru 11, finty tělem při podání jsou účinnou zbraní k roztažení mezer mezi hráči. Dobří hráči obvykle používají jednu nebo dvě finty, aby hráče v obraně přiměli k pohybu, čímž se vytvoří mezery v kin-ballovém kříži.

Doporučujeme abyste hráčům nejprve řádně vysvětlili tyto principy, které pak mají použít během her s upravenými pravidly.



Hry s upravenými pravidly

Pro motivaci hráčů, aby se naučili využívat nové techniky, můžete pokračovat dvěma následujícími hrami s pozměněnými pravidly.

1.hra s upravenými pravidly

Týmu, kterému se podaří podat míč do volného místa v kin-ballovém kříži, dejte bonusový bod.. Hráči budou mít na výběr jestli, poté co chytí míč, ho přinesou zpět doprostřed kříže nebo míč zamíří do volného místa, například když jim soupeř umožní použít prodloužený úder. (Newsletter 7)

Není nutné míč podat do kin-ballového kříže nebo do volného místa, ale pokud tak hráč učiní, tým dostane bonusový bod.

Tým, který využije této techniky nejčastěji, dostane nejvíce bodů. Také zaznamenáte, že hráči v obraně se začnou lépe rozmisťovat po ploše, aby chytili více míčů. A právě v tuto chvíli je vhodné doporučit podávajícímu hráči, aby použil finty tělem.

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 upravenými pravidly

Řekněte hráčům že mají tři možnosti: podat míč do kin-ballového kříže nebo do jiných volných míst nebo musejí před podáním provést nějakou fintu tělem. Pokud tým tuto podmínku nesplní, dáte mu pokutu (trestný bod) za tzv. ilegální přestupek. Také můžete zkusit hrát hru s týmy, které budou mít pouze 3 hráče místo 4, abyste ulehčili útočícímu týmu hledání volných míst mezi hráči v obraně. Pokud toto využijete, hráči v obraně budou mít problémy zaujmout správnou pozici, což otevře ještě více volného prostoru. Také pokud budete hrát se třemi hráči, pro týmy bude jednodušší použít rychlost a prodloužený úder.

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

Upozornění:

Hry s upravenými 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: Žraloci a lišky

Tato hra pracuje na rozvoji týmového ducha, takže budete potřebovat pouze rozlišovací dresy.

Nejprve rozdělte skupinu do tří týmů a každému hráči dejte rozlišovací dres. V každém týmu bude hráč, který je označen jako žralok a který nosí rozlišovací dres běžným způsobem.

Ostatní hráči budou lišky a rozlišovací dresy musí nosit tak, aby z dresu vytvořili ocas. (Například zastrčením dresu za pasem tak, aby šel snadno vytáhnout.) Poté jsou hráči rozmístěni po tělocvičně a když začne hra, žralok se musí snažit sebrat liškám z jiných týmů ocasy. Pokud liška ztratí svůj ocas, stává se žralokem, navléká si rozlišovací dres a začne chytat lišky z ostatních týmů.

Tým, který má poslední lišku, vyhrává.

Upozornění:

Použijte čáru na zemi jako hranici hracího pole, abyste zabránili úrazům při nárazu do stěny.

Kin-ball Metodický Newsletter č. 15



metodický
newsletter



Téma týdne: Skluz

Tento newsletter se bude zabývat individuální technikou, kterou používají hráči na vyšší úrovni hry. Jedná se o skluz. Na Youtube můžete najít mnoho videí kde je tento technický prvek dobře vidět. Například následující video je vhodnou pomůckou při nácvičku skluzu

http://www.youtube.com/watch?v=geswd6CNAw4&feature=player_embedded

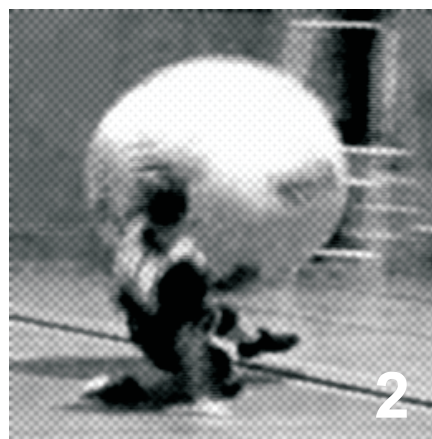
Techniku skluzu používají hráči pro chycení míče, který je příliš nízko a již ho nelze zachytit rukama nebo kopem. Při studiu této techniky je nezbytné soustředit se na správný postup, který se skládá ze čtyř základních kroků.

1. Snížení těžiště

Pokrčením kolenou hráč sníží těžiště svého těla.

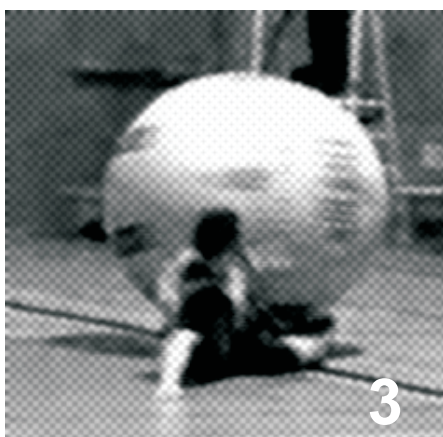
2. Ruka na zemi

Položením ruky na zem hráč zpomalí pád a tlakem ruky proti podlaze přenesou energii pádu do skluzu, čímž zároveň prodlouží dráhu skluzu.



3. Kontakt s podlahou

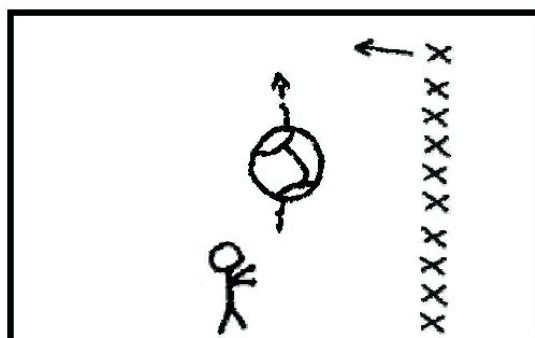
Kontakt hráče s podlahou musí být uskutečněn buďto stranou stehna nebo zadkem. Z počátku, když budete tuto techniku s hráči nacvičovat, budou mít tendenci se sklouznout po koleně nebo stranou nohy nebo lýtka. Proto doporučujeme používat chrániče na kolena.



4. Kopy a stabilizace míče

Po úspěšně provedeném skluzu se hráč dostane do kontaktu s míčem. Cílem je pomocí nohou udržet míč ve vzduchu (viz. rozvoj kopací techniky Newsletter č. 2). Noha může být použita jak pro kop a udržení míče v hracím poli tak pro zachycení míče a jeho stabilizaci. Na videu můžete vidět oba dva způsoby využití.

K úplnému zvládnutí této dovednosti, doporučujeme tyto 4 kroky nejprve procvičit bez míče a až poté pokračovat s následujícím přípravným cvičením.



Přípravné cvičení

Všichni hráči jsou seřazeni v řadě tak jako je to ukázané na obrázku

Trenér hodí nízký míč před prvního hráče v řadě. Hráč se musí sklouznout, vykopnout míč a tím ho udržet ve vzduchu a hracím poli. Tento hráč, poté co vrátí míč trenérovi, jde nakonec řady. Toto cvičení opakujte při trénincích tak často dokud hráči tuto techniku nezvládnou a nezačnou ji aktivně používat při hře.

Poznámka pro trenéra: Nejprve budou vaše nahrávky zřejmě příliš snadné nebo naopak příliš obtížné pro zachycení míče skluzem. I vy potřebujete získat správný odhad a cit pro optimální nadhoz. Když budete trpěliví, správný odhad nahrávek přijde. Také můžete jít blíže k místu, kde mají hráči chytat míč, tím si zkrátíte délku nahrávek a bude to pro vás snadnější.

Hra s pozměněnými pravidly

Pro motivaci hráčů, aby využili tuto novou techniku, můžete pokračovat následující hrou s pozměněnými pravidly.

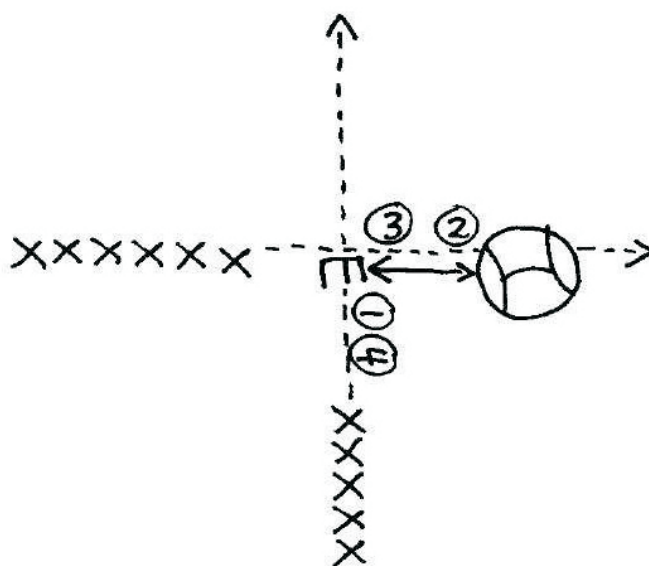
Pokaždé když se hráč v obraně pokusí míč chytit použitím skluzu, jeho tým dostane bonusový bod. Doporučujeme, abyste přidělili bonusový bod i v případě, že míč nebyl chycen. Když budete takto pokračovat, hráči budou motivováni k používání skluzu a také budou schopni posoudit kdy se technika skluzu hodí a kdy nehodí pro příjem konkrétního míče. 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.

Hra týdne: Meteorický roj

Trenér je uprostřed tělocvičny. Skupina je rozdělena do 2 týmů, které jsou umístěny v řadách, jak vidíte na obrázku. Míč je meteor, který padá a naráží do Země. Úkolem hráčů je vyhýbat se padajícímu meteoru pomocí skluzu. Hráč se musí sklouznout pod míč, mezitím co je ve vzduchu, aniž by se jej padající meteor dotknul.

Trenér se snaží vyhodit míč do vzduchu nejvýše jak je to možné. Po prvním nárazu míče na podlahu se musí první hráč z týmu A sklouznout pod míčem a bezpečně se dostat na druhou stranu. Po druhém nárazu míče, hráč z týmu B musí udělat to samé. Po třetím nárazu je opět řada na hráči z týmu A. Hra takto pokračuje do té doby než se míč dostane tak nízko, že hráč který je na řadě nemá jinou možnost než míč chytit. Pokaždé když začínáte novou hru, zajistěte, že zaměníte pořadí týmů A a B a také pořadí hráčů v týmech.



Kin-ball Metodický Newsletter č. 16



Tento týden bude poprvé téma newsletteru jiné pro základní školy prvního stupně a jiné pro základní školy druhého stupně a střední školy. Je to z toho důvodu, že pravidlo „kroky“ se obvykle začíná učit ve věku 12 let.

Téma týdne: pro první stupeň základní školy

Cílem tohoto týdne bude umění regulovat vzdálenost hráčů od míče v obranné pozici, tak aby byla obranná hra co nejúčinnější.

Hráči totiž mají tendenci se stavět od míče dále než jak bylo vysvětleno během prvních lekcí. Ve skutečnosti, pokud se podíváte na své hráče během hry, nejspíše si všimnete, že místo toho, aby hráči stáli 3 – 4 metry od míče (viz. instruktážní manuál str. 4) budou stát zhruba 4 – 5 metrů od míče, aby zabránili tomu, že je soupeř porazí použitím dlouhého úderu.

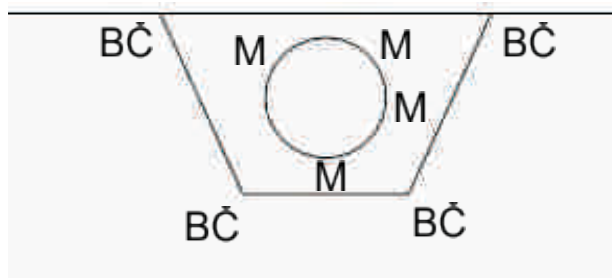
Větší obranný čtverec opravdu snižuje účinnost dlouhého úderu, avšak zároveň mezi hráči tvoří větší mezery, což umožňuje soupeři míč trefit právě do těchto mezer (Newsletter č. 14)

Tento newsletter bude spíše připomenutím základů než učením nových strategií. Ovšem mělo by se již jednat o vyšší úroveň vnímání základních principů. Hráči již umějí různé finty tělem a také vědí, kdy je správný čas na podání míče do mezer v obranném čtverci.

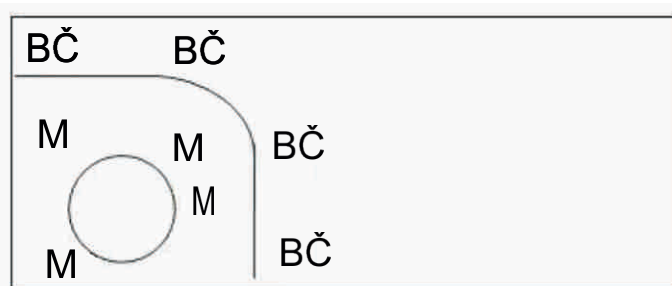
Přídavná cvičení

K dosažení tohoto cíle doporučujeme zkusit hru, kterou jste mohli vidět během úvodní hodiny. Jmenovala se řidič nákladáku. (Předstíráte, že míč je motor, vy jste řidič a hráči jsou kola) Při tomto cvičení se ujistěte, že hráči stojí ve vzdálenosti 3 – 4 metry od míče. (viz. instruktážní manuál str. 4) Potom pohybujte s míčem v různých směrech a ujistěte se, že hráči stále drží svoji pozici v obranném čtverci. Také jim můžete ukázat jakou pozici mají zaujmout pokud tým v útoku podává v blízkosti hranic hřiště a nebo z rohu, jako je ukázané na obrázku.

Blízko hranic hrací plochy se obranná pozice nazývá lichoběžník



Blízko rohu se obranná pozice nazývá půlměsíc



Poté, co hráči pochopí jakou mají zaujmout pozici, si můžete zahrát hru, ve které hráči zaujmou pozice ve čtverci kolem míče, který je uprostřed tělocvičny. Potom je požádejte, aby zavřeli oči a zpívali píseň, tak aby neslyšeli jak s míčem hýbete. Mezitím, co budou zpívat, přesuňte míč na jinou stranu tělocvičny a poté co zapískáte na píšťalku, hráči přestanou zpívat, otevrou oči a první tým, který se co nejrychleji a správně přemístí do čtverce kolem míče, dostane bod. Tuto hru opakujte, dokud to všichni nepředvedou správně.

Téma týdne pro 2. stupeň základní školy a střední školy

Cílem nácviku bude zvládnutí složitějšího prvku, který klade větší nároky jak na hráče tak na rozhodčího, jedná se o pravidlo kroky. Podívejte se do oficiálních pravidel strana 8 a vysvětlete studentům detailně toto pravidlo.

Hra s pozměněnými pravidly

K osvojení si a porozumění tomuto novému pravidlu, navrhujeme vyzkoušet následující hru s upravenými pravidly.

Úprava hry spočívá v tom, že hráč musí křiknout pořadí v jakém se dotknul míče. Například první hráč z označeného týmu se dotkne míče a křikne „PRVÝ“, další křikne „DRUHÝ“ a pak „TŘETÍ“. Tímto způsobem si hráči uvědomí v jaké chvíli mají dávat pozor na kroky a odkdy jsou vázáni pravidlem kroky.

Pokud hráči z označeného týmu nepočítají dostatečně nahlas, dostanou trestný bod. Samozřejmě si přísnost tohoto pozměněného pravidla můžete upravit a dát jim 2 nebo 3 vteřiny na zakřičení čísla, poté, co se dotknou míče, tím spíše pokud provádějí skluz. Také to pomůže rozhodčímu, pro kterého je toto pravidlo nové, určit hráče, kteří se musejí řídit tímto pravidlem.

Tým, který této techniky využije nejčastěji získá nejvíce bonusových bodů. Pokud tuto hru používáte, musíte zabránit tomu, aby ve hře nebyl tým, který neustále prohrává. Ujistěte se, že všechny týmy jsou vyrovnané a výsledky hry byste měli vynulovat každé 2 minuty. Také se podívejte do pravidel, přesněji do oddělení gestikulace rozhodčího, abyste předvedli správný signál.

Hra týdne: PAC MAN

Všichni hráči jsou pac-mani a jediné co mají povoleno, je chodit po čarách, které máte v tělocvičně.

Pac-mani mohou přecházet z jedné čáry na druhou, ale nesmějí přes ně přeskakovat.

Musejí použít průsečíky, křižovatky mezi čarami.

Učitel nebo vybraný student bude duch, který pac-many honí.

Duch používá míč s kterým se pac-manů dotýká a nemusí stát na čarách tělocvičny, jeho pohyb je neomezený.

Pokud se míč pac-mana dotkne, stává se kamenem a blokuje čáru na které byl chycen. To znamená, že ostatní pac-mani nebudou moci tuto čáru použít a projít kolem něj.

Hra končí, když všichni pac-mani jsou proměněni v kameny.

Upozornění: Pac-mani, kteří se proměnili v kameny musí zůstat stát na místě.

Kin-ball Metodický Newsletter č. 17



Téma týdne: Poslední u míče

Cílem tohoto newsletteru je zvýšit rychlost týmů během změny obranné pozice, když přecházíte do útoku. Taktika je velmi efektivní zvláště v situacích, když se použije prodloužený úder. Tento způsob určení podávajícího hráče je logický, takže je možné že hráči ho už dříve použili.

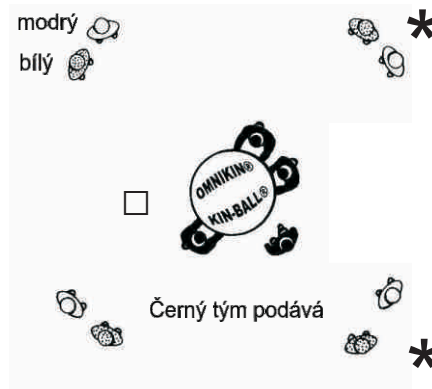
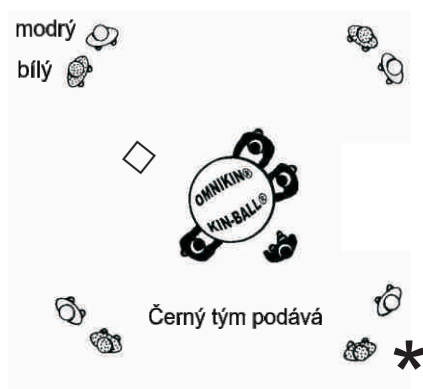
Taktika "poslední u míče" závisí na místě podání. Po příjmu míče prvním hráčem dochází k jeho zpracování za účasti dalších členů týmu. Když předem určíte, že podávat bude ten hráč který poslední doběhne k míči, významně tím zrychlíte hru v přechodu od obrany k útoku.

Vysvětlení:

Pokud je míč podán směrem do rohu, hráč z opačného rohu bude podávat. Na obrázku, šipka naznačuje směr podání a symbol * označuje hráče, který bude podávat.

Pokud je míč podán směrem do jedné strany hrací plochy, hráči na druhé straně se budou muset domluvit, který z nich podá.

Na obrázku šipka označuje směr podání a symbol * označuje hráče, kteří se musejí domluvit na podání.



Hry s pozměněnými pravidly

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

1.hra s pozměněnými pravidly

Dejte bonusový bod týmu, kterému se podaří provést podání za použití taktiky „poslední u míče“ během 5 vteřinového časového limitu od prvního kontaktu. Pokud chcete zjednodušit určení podávajícího hráče dejte jim čísla a pomáhejte při určování podávajícího hráče.

Můžete také měnit 5 sekundový limit podle úrovně hráčů.

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.

Také zajistěte aby se k podání dostali i ti nejrychlejší hráči, protože když jsou vždy první u míče, nemohli by si tuto taktiku vyzkoušet.

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

2.hra s pozměněnými pravidly

Řekněte hráčům, aby se soustředili na rozvoj komunikace mezi sebou současně s nácíkem taktiky „poslední u míče“. Tým musí přijít na to, jak bez mluvení označit posledního hráče, který bude podávat. Jediné, co mají hráči povoleno říct, je určení barvy. Například hráč z opačného rohu zvedne ruku, aby spoluhráčům ukázal, že bude podávat. Pokud je to hráč, který by neměl podávat, podle pravidla „poslední u míče“, dejte týmu trestný bod za nepovolený útok. Pokud bude míč podán mezi 2 hráče, musejí se dva hráči domluvit kdo z nich bude podávat.

Až uvidíte, že se hráči zlepšují a zvládají tuto taktiku, zrychlete hru stanovením limitu 5 sekund, čímž je budete nutit k tomu, aby míč podali z místa, kde ho chytí. Také umožněte, stejně tak jako v předešlé hře, i těm nejrychlejším hráčům, aby se dostali k podání.

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 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: taxi, vlak, metro

Hráčům přidělte čísla a rozdělte je do 3 týmů, tak jak to vidíte na obrázku. Potom trenér (E) musí zakřičet taxi, vlak nebo metro a pak ještě číslo od jedné do čtyř. Jakmile trenér zakřičí číslo, hráč z každého týmu s tímto číslem musí běžet na konec řady, pak oběhnout kolečko kolem dalších 2 týmů a dostat se zpět na konec své řady. Pak musí použít dopravu určenou trenérem, aby se dostal k míči..

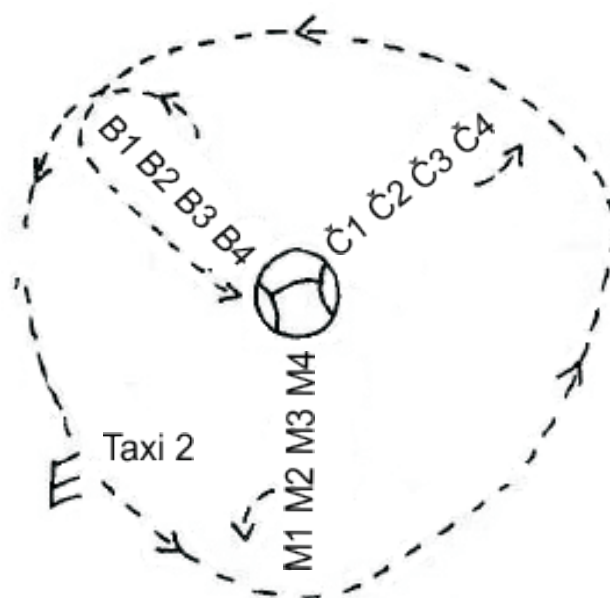
Pokud trenér řekne TAXI, hráč musí prokličkovat mezi hráči svého týmu, než se dostane k míči. Nejdříve oběhne prvního hráče z pravé strany, pak druhého z levé strany a takhle to pokračuje až se dostane až k míči.

Pokud trenér řekne VLAK, hráč musí prokličkovat mezi hráči stejně jako při dopravě taxi, ale musí se přemístit pomocí žabích skoků.

Pokud trenér řekne METRO, ostatní hráči se rozkročí a určený hráč se musí pod nimi proplazit až k míči.

Hráč, který se první dotkne míče, vyhrává závod a jeho tým dostává bonusový bod.

Upozornění: Ujistěte se, že hráči, kteří nebyli vyvoláni, zaujmou správnou pozici podle druhu dopravy, okamžitě jakmile ji uslyší.



Kin-ball Metodický Newsletter č. 18



metodický
newsletter



Téma týdne: Falešný podávající

V tomto newsletteru se zaměříme na jednu z neúčinnějších útočných strategií. Používají ji hráči všech úrovní. Je to totiž velmi jednoduchá a účinná strategie.

Jak už víte, označit barvu na příjmu může kdokoliv a nemusí to být ten, kdo zrovna odpaluje míč. Strategie „falešný odpalující“ je postavena na tom, že hráč, který se připravuje na podání označí barvu na příjmu, ale poté rychle zaujme pozici hráče který drží míč, jiný hráč si stoupne a odpálí místo něho.

Poznámka

Před začátkem nácviku vysvětlete hráčům následující body:

Signál

K úspěšnému provedení této strategie musí hráči ve stejném týmu mít nějaký signál, kterým si odsouhlasí, že hráč, který se připravuje na podání, nebude ve skutečnosti podávat. Tento kód nebo signál může být předem domluven nebo je použit těsně předtím, než bude odpálen míč. Například hráč, který chce být falešný podávající, křikne, ještě před zahájením hry heslo, které bude znamenat, že on bude předvádět falešného podávajícího. Další příklad může být, že hráč, který hlásí barvu, zopakuje barvu týmu na kterého podává: „Omnikin černá černá“

Pozice

K získávání bodů pomocí této strategie je důležitá správná pozice. Ve skutečnosti úder, který provede skutečný podávající hráč, musí mít směr úderu úplně opačný nebo alespoň rozdílný než by ho měl falešný podávající. Je to logické, týmy v obraně se připravují na přijetí míče a očekávají, že míč poletí směrem, kterým stojí hráč, co označil barvu na příjmu. Pokud to falešný podávající podá stejným směrem, nebude to žádné překvapení. Na obrázku na straně 3 vidíte pozici, kde hráč se symbolem * je ten, co podá míč. Také upozorněte na to, že strategie falešného podávajícího není efektivní pokud se začíná hrát z rohu (např. po spadnutí míče blízko rohu).

Rychlost provedení

Rychlost je v této strategii velmi důležitá, abyste překvapili týmy v obraně. Samozřejmě, že hráči budou nejdříve v provedení taktiky velmi pomalí a týmy v obraně budou mít nejspíš čas zareagovat. Čím bude provedení této strategie rychlejší, tím větší bude moment překvapení a šance na získání bodů.

Hry s pozměněnými pravidly

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

1.hra s pozměněnými pravidly

Dejte bonusový bod týmu, kterému se podaří provést strategii „falešný odpalující“, i v tom případě, že se mu nepodaří získat bod. V tuto chvíli se mohou objevit různé neshody a zmatky co se týče odpalu míče, jelikož každý hráč pod balónem bude chtít podávat. K vyřešení tohoto problému můžete vytvořit dvojice hráčů.

Například Michale, když ty označíš barvu na příjmu, Sáro ty budeš podávat místo něho. To samé platí pro Honzu a Janu atd.

Po pár minutách hry můžete dát více důraz na jeden z technických bodů jako je směr podání nebo rychlost provedení. Pokud falešný odpalující neodpálí míč správným směrem nebo mu odpal bude trvat moc dlouho, tým nedostane bonusový bod. Tým, který využije této strategie 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

V této hře hráčům řekněte, že musejí strategii falešného odpalujícího použít pro každou rozehru, kromě případu kdy se bude rozehrávat z rohu. Pokud nepoužijí falešného odpalujícího dáte jim pokutu za tzv. ilegální přestupek. Můžete se řídit následujícím pravidlem: Ten, kdo hlásí barvu na příjmu, nesmí podat.

Nejprve budou hráči přesvědčení, že taková strategie není dobrá, jelikož skoro všechny balóny hráči z obranné pozice chytí.

Velmi důležité bude až budete přecházet do normální hry, abyste kladli důraz na pečlivé provedení této taktiky. Můžete například po této hře použít první hru s pozměněnými pravidly. Čím lepší budou v předvedení této strategie, tím lepší výsledky budou mít během hry. Toto je velmi dobrý způsob ke zlepšení týmového ducha a spolupráce mezi hráči.

Hra týdne: oběd

Hra týdne na posílení týmového ducha

Rozdělte hráče do 3 týmů. Trenér bude „To“ a bude hráče honit a bude se snažit dotknout se jich míčem. Pokud se hráčův míč dotkne, musí jít do kruhu uprostřed tělocvičny a zakřičet jaká potravina jsou. (steak, kukuřice, brambory). Modří hráči budou kukuřice, bílí brambory a černí hráči steak. K tomu, aby opustili kruh musí sestavit „Oběd“. Hráč z každého týmu (každá potravina) musí najít hráče z dalších týmů, poté se chytanou za ruce a zakřičí „Oběd!“, a tak budou volní.



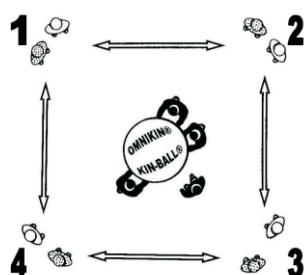
Kin-ball Metodický Newsletter č. 19



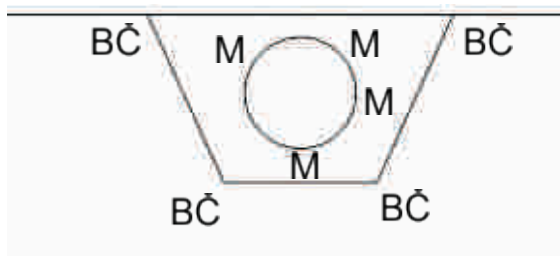
Téma týdne: Rohová a postranní obranná pozice

V tomto newsletteru se zaměříme na to jak správně zaujmout obrannou pozici v rohu nebo blízko postranní čáry.

Již od začátku výuky kin-ballu učíte studenty vytvářet základní obrannou pozici kolem míče, kterou je čtverec. Pokud však útočící tým podává z rohu nebo blízko postranní čáry, není možné a často ani vhodné udržovat obrannou pozici čtverce.

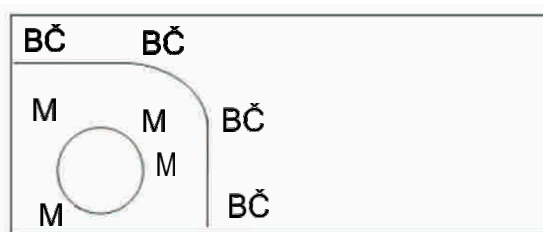


Obranná pozice čtverec

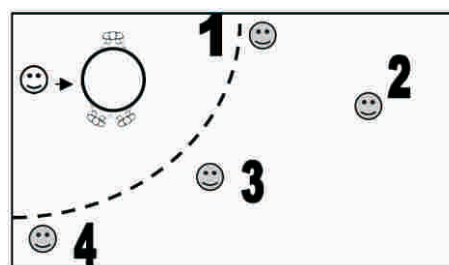


Obranná pozice lichoběžník

Když je podávající tým blízko rohu máte dvě možnosti. První je půlměsíc (viz. Newsletter č.16) Další možnou pozicí je Ypsilon. Tato obranná pozice je poněkud obtížnější, avšak má výhodu že jeden hráč je připraven chytit případný vysoký úder s dlouhou dráhou letu. Také poskytuje týmu, který je na příjmu, lepší pozici při provedení prodlouženého úderu (Newsletter č.7) v případě že útočící tým odpálí míč směrem ke středu hrací plochy.



Obranná pozice půlměsíc



Obranná pozice Ypsilon

Speciální cvičení

Na procvičení nových taktik je možné použít následující cvičení, které se již jako hra objevilo v newsletteru číslo 12.

Magický čtverec

Všechny hráče rozdělte do týmů po čtyřech (můžete využít i více týmů než základní tři barvy) a postavte je do řady před stěnu tělocvičny tak, aby byli obrácení tvářmi ke stěně. Trenér stojí v prostředku tělocvičny. Pak vyvolá, určí barvu, která bude podávat. V té chvíli všichni hráči musejí co nejrychleji zaujmout svá místa ve hře. To znamená, že vyvolaný tým se musí připravit na podání (tři hráči drží míč, čtvrtý naznačuje podání) a ostatní týmy musejí zaujmout kolektivní obrannou pozici, čtverec kolem míče. Bod dostane ten tým, který se nejdříve dostane do správné pozice. (Také se můžete podívat do instruktážního manuálu str. 4 na obrannou pozici týmu.)

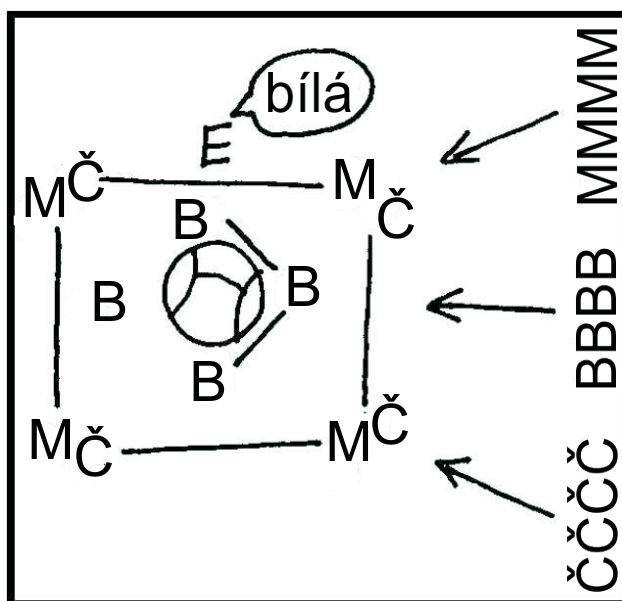
Pro zvýšení obtížnosti může trenér rychle měnit své místo v tělocvičně (přemísťovat míč). Pro účely tohoto cvičení bude míč vždy blízko postranní čáry nebo rohu. Před zahájením vlastní hry pak tým, který první zaujme správnou pozici dostane bonusový bod.

Při určení barvy je také možné požadovat určitou obrannou pozici. Trenér může vykřiknout: „modrá Ypsilon! „ nebo „bílá půlměsíc!“ a sledovat reakce hráčů.

Toto cvičení je vhodné pro hráče všech věkových kategorií

Upozornění:

z bezpečnostních důvodů upozorněte hráče, aby se v základní pozici, před určením barvy týmu, nedotýkali stěny.



Hra týdne: horké tričko

Hra je rozdělena na časové úseky 10 až 15 vteřin. Cílem je zbavit se svého rozlišovacího trička tím, že hráč dohoní dalšího hráče, dotkne se jej a své tričko mu předá.

Nejprve rozdělte skupinu do třech týmů a dejte každému hráči rozlišovací tričko. Úkolem každého hráče v týmu je dotknout se dalšího libovolného hráče z jiného týmu a tak mu předat své tričko.

Hráč který přijme tričko po doteku nesmí zpětně, ve stejném časovém úseku, předat tričko zpět tomu hráči od kterého jej přijal.

Na konci odpočítávání stanoveného časového úseku ti hráči, kteří mají trička nedostanou žádný bod a hráči bez trička dostanou každý jeden bod. Celková hrací doba je libovolná, ale obvykle stačí 5 minut, kdy už jsou hráči vyčerpáni.

Hra klade důraz na týmového ducha a je úvodem do počítání bodů v kin-ballu.

Upozornění:

Z bezpečnostních důvodů stanovte hranice hry, tak aby hráči neběhali příliš blízko stěn nebo dalších překážek v tělocvičně. Také se musí soustředit na orientaci v prostoru.

Kin-ball Metodický Newsletter č. 20



metodický
newsletter



Téma týdne: Dva hráči v útoku

V tomto newsletteru se zaměříme na jednu z nejoblíbenějších útočných taktik. Používají ji hráči všech úrovní. Je to totiž velmi jednoduchá a účinná taktika.

Skládá se z toho, že dva hráči drží míč a další dva hráči v týmu předstírají, že budou podávat, ale v poslední chvíli se jeden z nich skloní a dotkne se míče (zaujme pozici hráče držícího míč), zatím co druhý ve stejné chvíli míč odpálí.

Upozornění:

Před začátkem nácviku vysvětlete hráčům následující technické body:

Signál:

K úspěšnému provedení taktiky „Dva hráči v útoku“, si musí podávající tým najít nějaký kód nebo signál, který určí, kdo z hráčů bude podávat. Nejjednodušší z kódů, které můžete použít, jsou tyto:

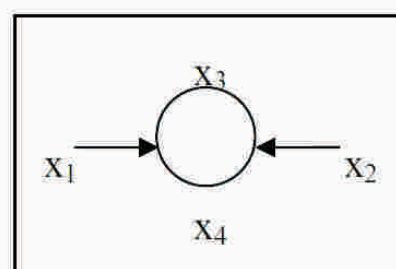
- Jeden hráč určuje a druhý podává
- Bude podávat hráč, který je po pravé (nebo podle dohody po levé ruce) hráče, který provedl určení.

Další kódy samozřejmě taky můžete využít, ale tyto jsou nejjednodušší.

Pozice: Tyto základní způsoby je potřeba použít s ohledem na aktuální pozici týmu na hrací ploše.

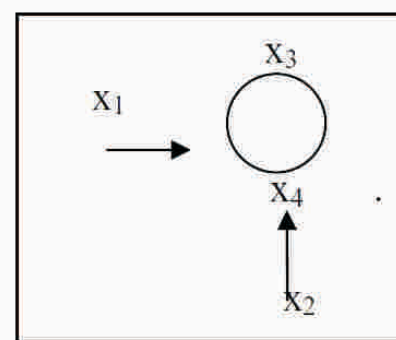
Sendvič:

Dva hráči stojí naproti sobě. X3 a X4 drží míč zatím co X1 a X2 provádějí fintu. Tento způsob útoku je vhodný, když je míč podán ze střední části tělocvičny.



Pravý úhel:

dva hráči zaujmou pozici v 90 stupňovém úhlu. Znovu hráči x3 a x4 budou držet míč zatím co hráči x1 a x2 budou předvádět fintu. Tento způsob podání je vhodný při podání z rohu nebo při podání v blízkosti postranní čáry. Zdůrazněte, že hráči x1 a x2 musí stát čelem ke středu, když provádějí tuto taktiku.



Rychlost provedení

Při těchto taktikách je důležitá rychlost provedení. Samozřejmě že nejprve budou hráči při nácviku pomalí a týmy v obraně budou mít možnost snadno reagovat. Čím rychlejší však bude provedení, tím významnější bude moment překvapení a vyšší šance k získání bodů. Podívejte se na obrázky pod textem, abyste porozuměli, jak mají hráči tuto taktiku správně používat.

Sandwich



Pravý úhel



Také můžete nakreslit následující obrázek na tabuli, abyste hráčům ukázali, kdy mají použít jakou taktiku.



Hry s pozměněnými pravidly

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

1.hra s pozměněnými pravidly

Dejte bonusový bod týmu, kterému se podaří provést taktiku „Dva hráči v útoku“, i v tom případě, že se mu nepodaří získat bod.

V tuto chvíli se mohou objevit různé neshody a zmatky co se týče odpalu míče, jelikož každý hráč bude chtít být podávající nebo falešný podávající. K vyřešení tohoto problému můžete vytvořit dvojice hráčů.

Například: “ Michale, pokaždé, když budeš na řadě při podání tak ty Sáro budeš předvádět falešného podávajícího. To samé platí pro Honzu a Janu atd.

Po pár minutách hry můžete klást větší důraz na jeden z technických bodů, jako například sendvič nebo pravý úhel nebo rychlost provedení. Jestliže si hráči nevyberou ani jednu z těchto taktik, nedostanou žádný bonusový bod. Ze začátku hráče požádejte, aby do míče pouze strčili, tak předejdete možnému zranění při zmatku mezi hráči, kteří se učí tyto nové taktiky.

Tým, který využije této strategie 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

V této hře hráčům řekněte, že musejí taktiku „Dva hráči v útoku“ použít pro každou hru, zároveň s ohledem na to odkud podávají. Pokud se jim nepodaří provést správný způsob podání ze správného místa dáte jim pokutu za tzv. ilegální přestupek.

Nejprve budou hráči pomalí a mohou nabýt přesvědčení, že taková taktika není dobrá, jelikož skoro všechny míče hráči z obranné pozice chytí. Při přechodu k normální hře je důležité dát důraz na správné provedení taktiky. Například můžete nejdříve zkusit po této hře i první hru s pozměněnými pravidly. Čím lepší budou hráči v provádění této taktiky, tím lepší výsledky se dostaví během hry. Toto je velmi dobrý způsob ke zlepšení spolupráce a týmového ducha mezi hráči.

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 a střední školy)

Upozornění:

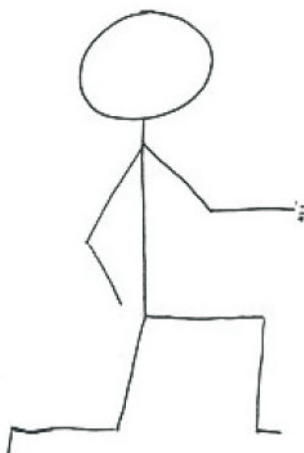
Hry s pozměněnými pravidly byste neměli hrát po celou dobu určenou pro kin-ball. Jestliže jste si určili hrací dobu kin-ballu např. hodinu, tyto hry s pozměněnými pravidly byste měli hrát nanejvýš 10 minut

Hra týdne: Záchodové mísy

Rozdělte hráče do 3 týmů. Trenér bude „To“ a bude hráče honit a bude se snažit dotknout se jich míčem. Pokud se hráče míč dotkne, musí zaujmout pozici napodobující záchodovou mísu se splachovadlem, které naznačuje předpaženou rukou (viz.obrázek)

Aby se hráč zakletý do záchodové mísy znovu osvobodil, musí mít někoho ze svého týmu, který si sedne na jeho koleno a sklopí splachovadlo.

Až skončíte s touto hrou, tým, který bude mít nejméně hráčů zakletých v záchodové mísy, dostane bod. Tato hra zlepšuje týmového ducha a spolupráci mezi hráči.



Kin-ball Metodický Newsletter č. 21



Téma týdne: Drop

Tento newsletter vás naučí základní úder s falší - „drop”. Často se stává, že jinak dobří hráči nedokáží bodovat, protože míče jim končí v autu nebo letí do výšky a soupeř je snadno chytí. Nácvikem úderu s falší získají hráči větší kontrolu nad míčem. První takový úder, který se budeme učit, se označuje „drop”, protože horizontální dráha letu míče náhle končí prudkým pádem.

Drop je podobný standardnímu úderu v tenisu, kde se hráči snaží dát míčku horní rotaci. Dříve než přistoupíme k nácviku základních technických prvků, zopakujte si znovu látku Newsletteru 4 horizontální dráha míče a 14 umístění míče do volného prostoru.

Drop - Základní technické prvky

Pohyb při úderu

Základním předpokladem úspěšného podání je správný pohyb paží. I když je možné provést drop i jednou rukou, doporučujeme začít nácvik baseballovým úderem, obouruč.

Před úderem

Paže jsou připraveny na baseballový úder (Newsletter č.1) ve výšce ramen. Jejich pohyb je horizontální a v okamžiku úderu jsou paže přímo před tělem.



V okamžiku úderu

Míč udeříme přesně do středu a paže mění směr pohybu z horizontálního na vertikální.



Po úderu

Paže pokračují ve své vertikální dráze co nejvýše nad hlavu. Připomeňte si znovu pohyb tenisové rakety, která pokračuje v dráze po úderu.



Správně provedený úder

Při správně provedeném úderu míč rychle letí po horizontální dráze, pak však náhle prudce padá k zemi.

Nejprve provádějte nácvik bez míče a soustřeďte se na obě fáze podání. Nejprve na horizontální, pak na vertikální. Provádějte nácvik pomalu a pak stále rychleji. Zdůrazněte, že pohyb paží musí být přísně horizontální s přechodem na vertikální. Hráči mívají tendenci provádět pohyb paží, který připomíná golfový úder. To je ovšem špatně a drop takovým způsobem není možné provést. Připomeňte zásady baseballového úderu.

I. Hra s pozměněnými pravidly

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

Pokaždé když tým použije při podání techniku drop dostane bonusový bod. Zpočátku je těžké propojit oba pohyby do plynulého úderu a při tom udržet horizontální dráhu míče. Po několika minutách můžete začít zdůrazňovat dodržování jednotlivých technických prvků, místo úderu do míče, dokončování dráhy rukou nebo udělení rotace míči.

Tímto způsobem tým, který nejčastěji použije novou techniku získá nejvíce bodů a hráči budou motivováni k jejímu dalšímu používání a nácviku.

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)

II. Hra s pozměněnými pravidly

Techniku drop musí tým použít při každém podání. Zároveň dejte důraz na správnou dráhu letu, tj míč nesmí mít klesající dráhu letu. Znovu zopakujte cíle Newsletteru 14. Zpočátku upravte požadovaná pravidla podle technické vyspělosti hráčů. Nejdříve je možné tolerovat stoupající dráhu míče, ale postupně vyžadujet pouze horizontální dráhu letu.

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 pozměněnými pravidly je vhodná pro starší hráče (druhý stupeň ZŠ a střední školy)

Hra týdne: Amputace

Rozdělte hráče do třech týmů. Trenér bude „to“ a bude hráče honit a dotýkat se jich míčem. Po každém kontaktu s míčem hráč ztratí končetinu. Po prvním kontaktu dá za záda jednu ruku, po dalším druhou ruku, pak skrčí nohu a skáče na jedné po čtvrtém kontaktu končí ve hře. Vyhrává tým, kterému zůstane nejvíce hráčů.

Kin-ball Metodický Newsletter č. 22



Téma týdne: Switch, náhlá změna směru uličky

Switch je útočná taktika, která má překvapit týmy v obraně. Před začátkem nácvičku doporučujeme zopakovat témata Newsletteru č. 3 - držení míče dvěma hráči a Newsletteru č. 10 - určení směru uličky.

Možná jste si všimli v průběhu hry, že tým jak vaši hráči přešli při podání z trojnožky na uličku je pro týmy v obraně jednodušší určit očekávaný směr podání. Abyste je překvapili, můžete použít techniku Switch, která spočívá v tom, že úhel, směr uličky, náhle, těsně před úderem do míče, změňte.

Switch - Základní technické prvky

Načasování

Velmi důležitá část přípravy na provedení techniky. Pokud Switch provedete příliš brzy, týmy v obraně budou mít čas zaujmout správné pozice na ploše. Proto byste Switch měli provést vždy až po určení barvy týmu na který útočíte a nejdříve 2 vteřiny před samotným odpalem.

Technika

Aby Switch měl úspěch a předešli jste kolizi, případně i zranění, hráči se musejí dobře sehrát. Dva hráči co drží míč se současně přesunou, míč musejí mít stále pod kontrolou, správně umístit ruce a sklonit hlavy. Mělo by dojít k rytmické změně, můžete i počítat doby.

Finta

Switch je ještě účinnější, pokud jej budete kombinovat s technikou dva hráči v útoku, varianta pravý úhel - Newsletter č. 20. Touto technikou snadno určíte podávajícího hráče a zrychlíte hru.

Upozornění

Změna směru uličky by měla být provedena tak, aby podávající hráč odpálil míč do středu hřiště. Pamatujte však na to, že pokud se vám Switch nepovede řádně provést, můžete se stát obětí prodlouženého úderu (Newsletter č.7) Důležitá je v tomto případě rychlost s jakou dokážete zaujmout své pozice v případě, že se týmu v obraně podaří chytit míč a bude útočit na váš tým. Nicméně, nejčastěji se Switch používá při podání z centra hrací plochy, proto v hrách s pozměněnými pravidly chceme od hráčů, aby míč přemísťovali do středu hřiště.

I. Hra s pozměněnými pravidly

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

Pokaždé když tým přemístí míč do středu hrací plochy pomocí techniky „držení míče dvěma hráči“ a použije při podání Switch, dostane bonusový bod. Jak se hráči budou zlepšovat můžete zpřísnovat podmínky: technika může být provedena až po určení barvy týmu na příjmu a ne dříve než dvě vteřiny před úderem. Později také můžete přidat podmínku kombinace s technikou „dva hráči v útoku“. Tímto způsobem tým, který nejčastěji použije novou techniku získá nejvíce bodů a hráči budou motivováni k jejímu dalšímu používání a nácviku.

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)

II. Hra s pozměněnými pravidly

Techniku Switch spolu s přenesením míče dvěma hráči do středu hrací plochy musí tým použít při každém podání. V opačném případě dostane trestný bod. Jak se hráči budou zlepšovat můžete zpřísnovat podmínky: technika může být provedena až po určení barvy týmu na příjmu a ne dříve než dvě vteřiny před úderem. Později také můžete přidat podmínku kombinace s technikou „dva hráči v útoku“.

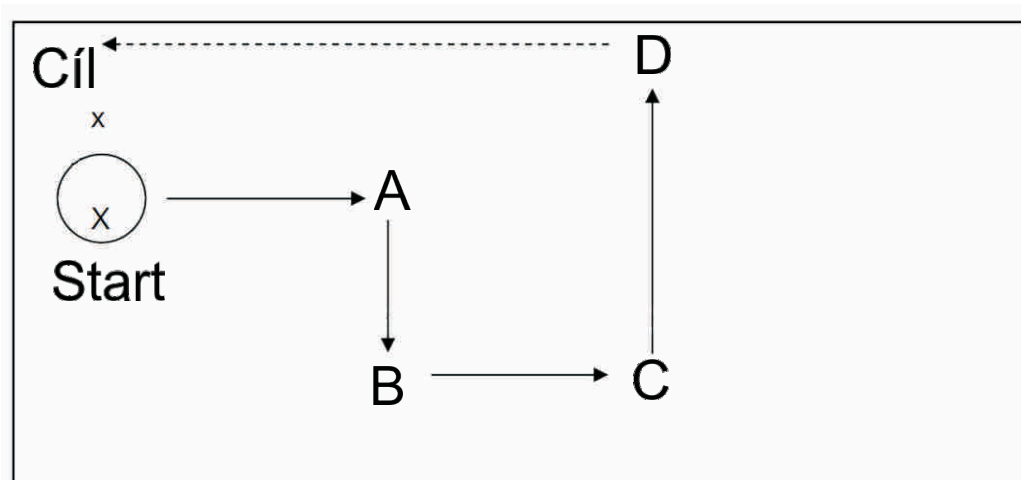
Pokud tuto hru používáte, musíte zabránit tomu, aby ve hře nebyl stejný tým, který neustále prohrává a ujistěte se, že všechny týmy jsou vyrovnané. Výsledky byste měli vynulovat každé 2 minuty.

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

Poznámka: Hry z pozměněnými pravidly byste neměli používat po celou hrací dobu. Pokud máte jednu hodinu tělocviku, měly by hry trvat nejvíce 10 minut.

Speciální cvičení - Kolečko

Následující cvičení vám pomůže při nácvičení techniky Switch.



Na startu dva hráči pomocí techniky „držení míče dvěma hráči“ přemístí míč k metě A. (Můžete použít kužely nebo rozlišovací dresy)

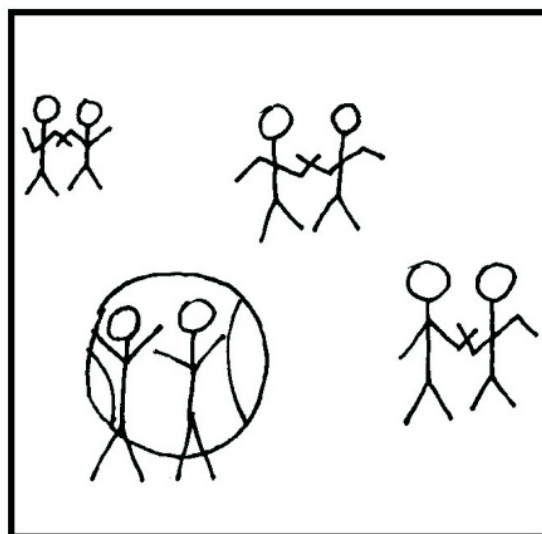
Jakmile se hráči dostanou k metě A pokračují následujícím způsobem.

- 1) Zaujmou pozici hráčů držících míč při podání, s jedním kolenem na zemi.
- 2) Vstanou zpět do pozice „držení míče dvěma hráči“
- 3) Otočí se doprava o 90o
- 4) Zaujmou pozici hráčů držících míč při podání, s jedním kolenem na zemi.
- 5) Vstanou zpět do pozice „držení míče dvěma hráči“
- 6) Běží k metě B
- 7) Opakují kroky 1 až 6 (se změnami směru doleva nebo doprava), vždy na každé metě až do cíle. Dvojice mění směr, ale je metodicky jednodušší, když se otáčí stále stejným způsobem, vždy za levou nebo pravou rukou.

Poznámka: Toto cvičení můžete od této chvíle používat pro rozehtání hráčů, protože je velmi přínosné z technického hlediska spolupráce a koordinace.

Hra týdne: Kočky

Rozdělte hráče do dvojic. Ve dvojicích se hráči musí držet za ruce. Jedna z dvojic bude tým koček, které se musejí postrkováním míče, dotknout hráčů z dalšího týmu. Když se jim to podaří, vymění si úlohy a ze zasažených hráčů se stává tým koček. Pokud je pro kočky příliš obtížné zasáhnout jiný tým, nemusejí se držet za ruce.



Kin-ball Metodický Newsletter č. 23



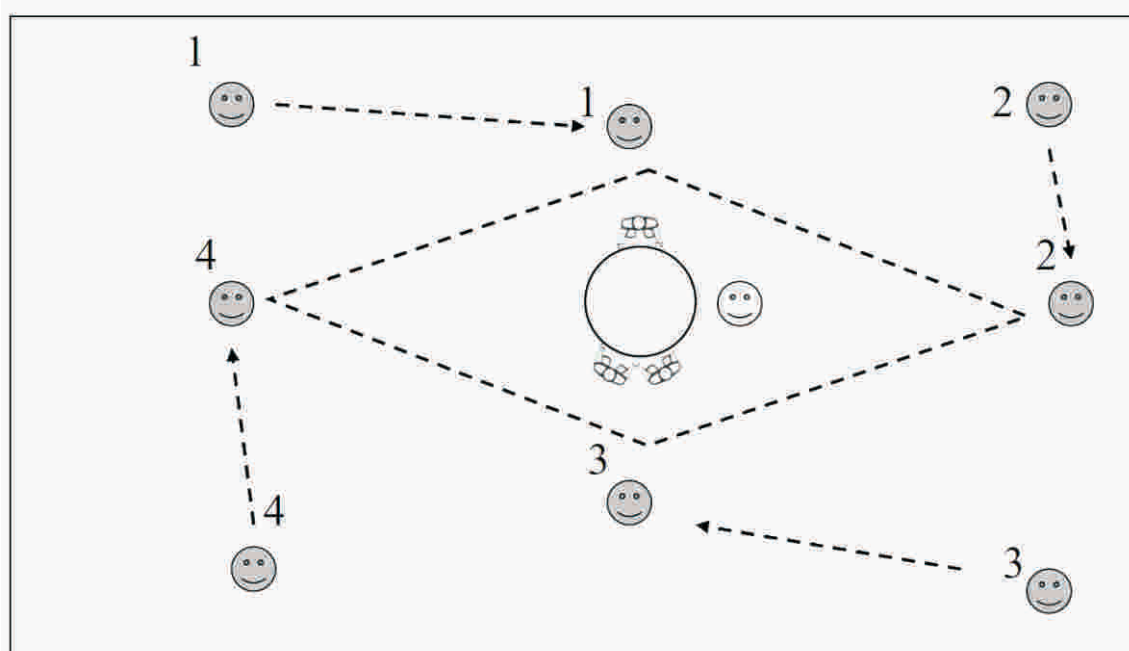
Téma týdne: Diamant, pozice týmu v obraně

Tato pozice týmu v obraně je stejně účinná jako standardní čtverec a zároveň může být přípravou na soutěže dospělých, kde je možné používat bloky.

S tím jak hráči získávají zkušenosti, dokáží se při podání trefovat stále přesněji do mezer v kin-ballovém kříži (Newsletter č. 14) Pokud tým v obraně umí rychle přejít z obranné pozice čtverec do diamantu, překvapí podávajícího hráče a ztíží tím umístění míče do prázdných míst.

Podívejte se na obrázek.

Hráči 1 a 3 stojí blíž k míči, čímž zmenšují úhel podávajícímu hráči. Nezapomeňte, že na školní úrovni nejsou povoleny bloky (to samé platí i pro kategorii smíšených týmů ve všech kategoriích, tedy i v soutěžích dospělých) takže tito hráči nesmějí stát blíže než 1,8 m od míče. Pokud k tomu dojde rozhodčí píská chybu nedovolená obrana (viz. Pravidla chyba č. 9 *)



* poznámka: ve starších vydáních pravidel do verze 3 byla chyba 9 nesprávně označena „Nedovolený odpal“

I. Speciální cvičení

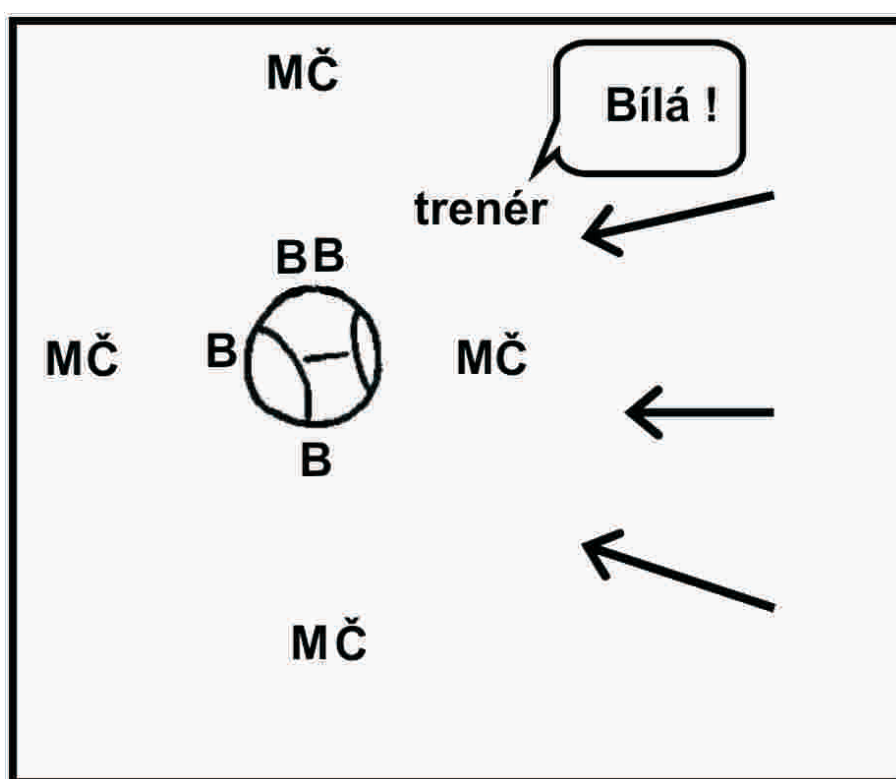
Pro motivaci hráčů, aby využili tuto novou techniku, můžete pokračovat obměnou hry, kterou jsme již použili v Newsletteru č. 12 jako hru týdne.

Magický diamant

Všechny hráče rozdělte do týmů po čtyřech (můžete využít i více týmů než základní tři barvy) a postavte je do řady před stěnu tělocvičny tak, aby byli obrácení tváří ke stěně. Trenér stojí v prostředku tělocvičny. Pak vyvolá, určí barvu, která bude podávat. V té chvíli všichni hráči musejí co nejrychleji zaujmout svá místa ve hře. To znamená, že vyvolaný tým se musí připravit na podání (tři hráči drží míč, čtvrtý naznačuje podání) a ostatní týmy musejí zaujmout kolektivní obrannou pozici diamant, kolem míče. Bod dostane ten tým, který se nejdříve dostane do správné pozice. Pro zvýšení obtížnosti může trenér měnit své místo v tělocvičně.

Upozornění:

z bezpečnostních důvodů upozorněte hráče, aby se v základní pozici, před určením barvy týmu, nedotýkali stěny.



Hra týdne: Kovboj

Umístěte hráče do kruhu kolem Vás a požádejte je, aby zaujali kovbojský postoj, tak jako na obrázku. To znamená ruce na zbraně a být ve střehu. Vysvětlíte princip hry. Například: „Teď postupně půjdu ke každému hráči a můžu udělat dvě různé věci. Můžu na tebe míč hodit. Pak je tvým úkolem rychle zvednout ruce (tasit zbraně) a odrazit letící míč rukama. Pokud to nestihneš a míč se tě dotkne, obvykle nosu, brady nebo břicha, jsi vyřazen ze hry a sedáš si na zem. Nebo také můžu míč hodit, ale v poslední chvíli jej stáhnout zpět. (Držte míč za kapsičku, která zakrývá ústí duše) Pokud v té chvíli před sebe reflexivně natáhneš ruce nebo se i jinak pohneš, jsi také vyřazen ze hry a sedáš si na zem.“

Upozornění:

Najděte si přiměřenou rychlost jakou míč budete na hráče házet. Nesmíte příliš prudce a hráče ujistěte, že míč poletí vždy stejnou rychlostí. Na každého hráče hodte míč pouze jednou a pak pokračujte k dalšímu. Když dokončíte první kolečko, pokračujte dalším, dokud nezůstane stát poslední hráč s nejlepšími reflexy, vítěz hry.



Kin-ball Metodický Newsletter č. 24



Téma týdne: Oblouk - podání s falší, parabolický úder

Dnešní téma vás má naučit další dva údery s falší (Prvním byl Drop v Newsletteru č. 21). Tyto techniky není snadné zvládnout a bude to od hráčů vyžadovat delší dobu nácviku.

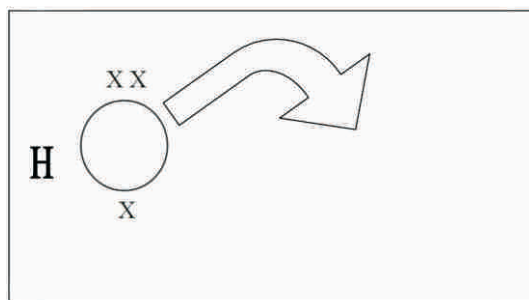
Oblouk - podání s falší

Prvním podáním je oblouk, postranní faleš. Toto podání může být použito v různých herních situacích, ale nejčastěji se používá při podání prováděném blízko hranice hřiště nebo při umístění míče mezi dva hráče v obraně (viz. obrázek).

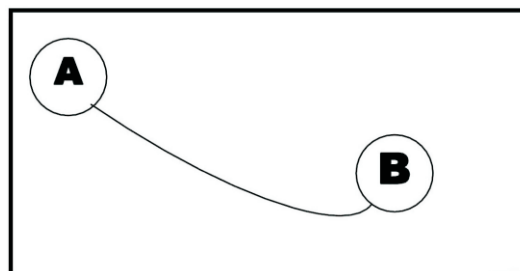
blízko hranic hřiště

Při podání blízko hranic hřiště můžete zmást hráče bránících týmů, protože míč zdánlivě směřuje mimo hřiště, ale letí po zakřivené dráze a skončí ve hřišti.

podání s falší



parabolický úder



mezi dva hráče

Při podání mezi dva hráče míč vypadá, že letí rovně, ale pak se stáčí pryč od hráče, který se jej snaží zachytit. Průběh podání je zobrazen na fotografiích na následující straně.

Podívejte se také do Základní metodiky, manuálu, strany 7, 8, 9.



Základní prvky techniky

Míč musíte udeřit přesně do poloviny

Pohyb paží musí mít kruhovou dráhu, po úderu paže pokračují v pohybu.

Míč se stáčí do té strany na které měl hráč ruce při začátku úderu.

Parabolické podání

Tato technika patří k nejobtížnějším, je efektní, ale méně efektivní právě proto, že je obtížně proveditelná. Při tomto podání dráha míče směřuje dolů a tým na příjmu tak může míč nechat padat, protože se zřejmě bude jednat o chybu podávajícího týmu.

Proč není chybou parabolické podání?

V pravidlech na straně 5 bod c můžete číst:

c) Dráha: část dráhy míče musí mít směr vzhůru nebo vodorovně od bodu odpalu.

Jak vidíte není přesně stanoveno, která část dráhy míče musí mít horizontální nebo stoupající směr. Z toho vyplývá, že parabolický úder je povolen.

Provedení:

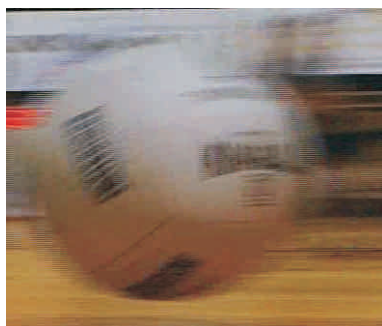
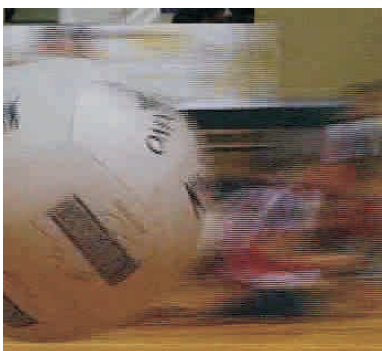
Podívejte se na obrázek a popis v Základní metodice strana 9.

Základní prvky techniky

Míč musíte udeřit přesně do poloviny

Pohyb paží před úderem musí být souběžný se zemí.

Po úderu paže pokračují v dráze směrem k zemi.



Na obrázcích můžete vidět jak míč mění dráhu z klesající na stoupající nebo horizontální. (Ideálem je stoupající dráha, protože také záleží na rozhodčím, aby dokázal dráhu míče jako horizontální určit)

Protože obrázky nemusí být dostatečně přehledné, doporučujeme podívat se na video na stránkách svazu, kde můžete vidět ukázkou Parabolického podání.. První video v oddělení „Videa“ čas 2:05 minut.

Také na Youtube

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=geswd6CNAw4#

Hry s upravenými pravidly

Pro motivaci hráčů, aby využili tuto novou techniku, můžete pokračovat hrami s pozměněnými pravidly. Před tím než bude požadovat od vašich hráčů provedení potřebných technik důkladně vše vysvětlíte a nacvičíte pohyby těla s míčem. Také je vhodné využít videa s ukázkami technik.

Tým který provede žádanou techniku dostane bod navíc. Postupně upozorňujte na technické prvky při hře jako je dráha letu míče, postavení rukou před a po úderu a podobně. Jedná se o obtížné technické prvky, takže je pravděpodobné, že budete pískat více chyb než je obvyklé, zvláště dráha míče dolů a také míč mimo hřiště - aut.

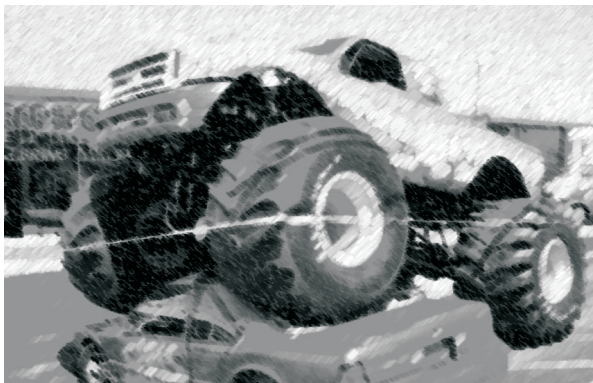
Hra je vhodná pro všechny věkové skupiny

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.

Hra týdne: Monster Truck

Požádejte hráče ať si lehnou na záda do kruhu kolem vás. Pak míčem postupně přejeďte přes každého hráče, (vždy přes břicha, ne přes hlavu!) a bouchejte do míče s větší nebo menší silou. Pro zvlášť významné studenty můžete předvést úder číslo 2.

Doporučujeme, abyste si na sobě úder nejprve vyzkoušeli, tak abyste získali představu o přiměřeném úderu vzhledem k věku vašich studentů.



úder číslo 1



úder číslo 2



Tento dvacátý čtvrtý díl je posledním v základním kurzu kin-ballu. Věříme že se vám náš program líbil a že s námi budete pokračovat v navazujícím kurzu vyšší techniky a strategie, který začne vycházet na pokračování od září 2012.

Na tvorbě kurzu se podíleli:

Pierre Julien Hamel , Philip Drouin, Guillaume St Arnaud, Armel Pineau
- všichni IKBF

Dále pak:

Cheryl Aylward - Lorne Middle School, New Brunswick
Gino Ruffo - Sacred Heart Catholic School, Ontario
Mary-Lou Buckle - Cunard Junior High Schol, Nova Scottia
Christy Thorsteinson - Port Colborne High School, Ontario

Kin-ball Metodický Newsletter č. 25



metodický
newsletter



Téma týdne: Technika správného podání VI. podání v úhlu 90°

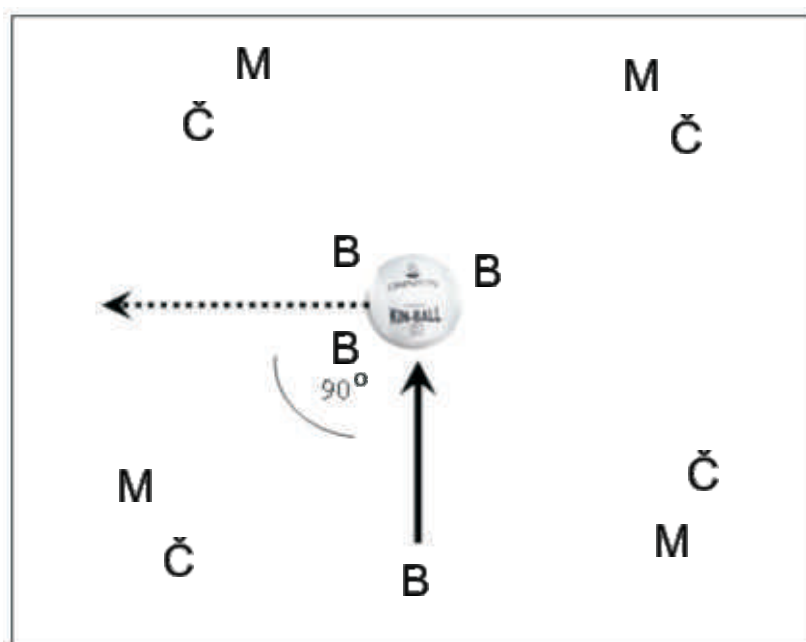
Cílem tohoto Newsletteru je nácvič nové techniky, která pomůže lépe umístit míč při podání v prostoru kin-balového kříže. Podívejte se také do Newsletteru číslo 14.

Podávající hráč běží k míči, jakoby chtěl podávat ve směru dráhy běhu, v poslední chvíli však provede úkrok (do leva nebo do prava, podle toho kterým směrem bude podávat) a udeří míč tak, že jeho dráha je v úhlu 90° proti původní dráze běhu.

Podání v úhlu 90° je také možné provést jednodušší technikou - odstrčením míče (viz. Newsletter č.1) V takovém případě je nutné míč odstrčit krátkým a rychlým pohybem paží, které míč zasáhnou ve spodní třetině (pod průměrem míče).

Podívejte se do instruktážního manuálu, kde je tato technika také popsána.

Pro žáky prvního stupně je vhodnější nácvič běhu k míči a pak jeho oběhnutí tak, aby šlo podání provést standardním, přímým odstrčením míče.



Hry s upravenými pravidly

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

Tým, který provede podání žádanou technikou v úhlu 90 stupňů, dostane bod navíc.

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.

Hra je vhodná pro první stupeň základní školy (pozitivní motivace)

Druhá hra je vhodnější pro druhý stupeň základní školy a pro střední školy (negativní motivace)

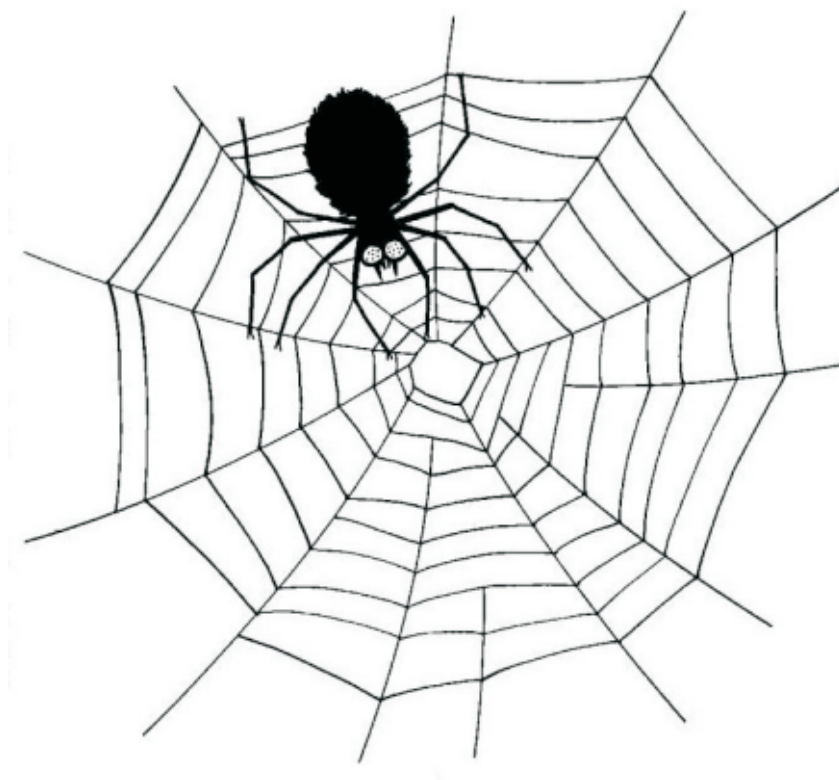
Každé podání musí být provedeno technikou podání v úhlu 90 stupňů. V případě, že se nepodaří útočícímu týmu tuto techniku povést, píská rozhodčí chybu „neoprávněný útok“ a body získávají ostatní dva týmy.

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.

Hra týdne: Pavoučí síť

Jeden z týmů budou pavouci, kteří honí členy ostatních týmů - mouchy. Když se pavouk dotkne mouchy, je moucha lapena do pavoučí sítě a musí si jít sednout na lavičku (Jako pavučinu také můžete použít míč, kterého se mouchy musejí dotýkat). Mouchy se mohou navzájem vysvobozovat, když volná moucha chytí za ruce a vytáhne z pavučiny mouchu chycenou.

Hra, která posiluje týmového ducha.



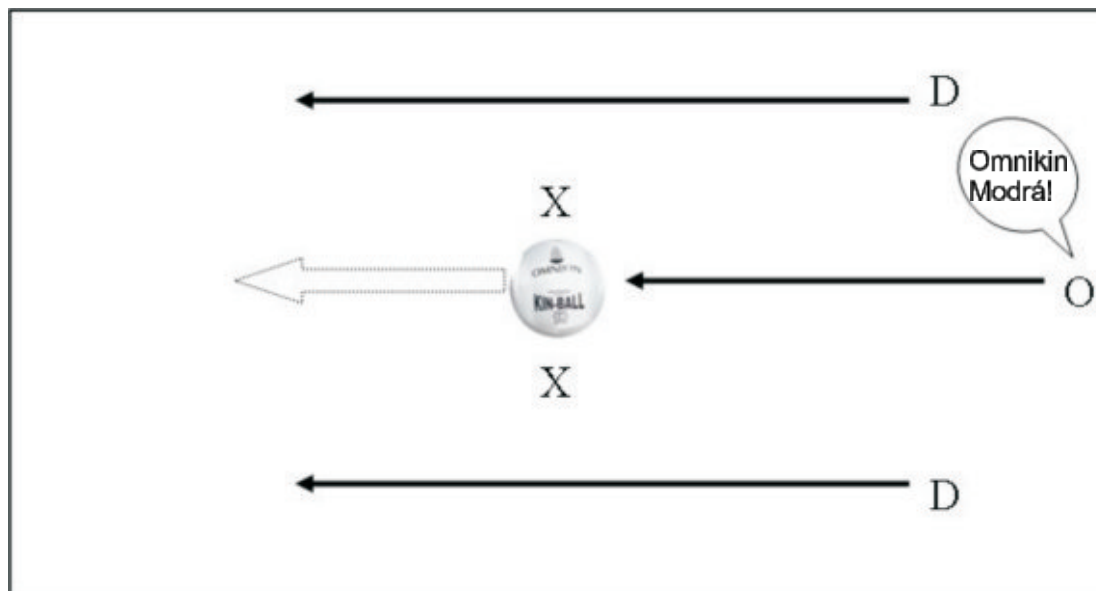


Téma týdne: Zrychlování tempa II.

Tématu rychlosti hry jsme se již věnovali v Newsletterech číslo 5 a 17, takže by vaši hráči měli umět rychle odpalovat míč, ihned po uskutečněném třetím kontaktu. Nyní se zaměříme na rychlost týmů v obraně. Hráči se musejí co nejrychleji vracet na svá místa, aby byli schopni chytit míč.

Speciální cvičení:

Na začátku cvičení drží dva hráči míč uprostřed tělocvičny. Další tři leží na břicho nebo stojí. Hráč za skupiny tří, který je prostřední, musí být dále od míče než ostatní dva hráči. Na zapískání píšťalky se všichni tři rozběhnou směrem k míči. Prostřední hráč provádí určení a ihned po doběhnutí k míči jej odpaluje. Ostatní dva mají za úkol míč chytit. Podívejte se na obrázek.



Cvičení by mělo pomoci jednak při nácvičku rychlého odpálení míče a pak také při nácvičku rychlých reakcí hráčů v obraně. Podporujeme plynulost hry při stálém střídání útoku a obrany.

Rotace hráčů: Hráči mohou měnit své pozice po každém podání, střídání lze také provádět v časovém intervalu 1-2 minuty. Ačkoliv je možné provádět toto cvičení také s hráči prvního stupně základní školy, je cvičení účinnější pro druhý stupeň a střední školy.

Hry s upravenými pravidly

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

První hra je obobou té, kterou jsme nacvičovali v Newsletteru č. 5. Pokaždé, když se družstvu povede míč odpálit do 5 sekund, poté co se míče dotkne první hráč, neboli první kontakt, dejte týmu bonusový bod. Učitelé budou nahlas odpočítávat 5 sekund, aby hráči věděli kolik mají ještě času na odpálení. Začněte odpočítávat od té doby, co se míče dotkne první hráč z určeného týmu.

Hra je vhodná pro první stupeň základní školy (pozitivní motivace)

Druhá hra je vhodnější pro druhý stupeň základní školy a pro střední školy (negativní motivace)

Jakmile se tým, který byl vyvolán dotkne míče, nahlas počítejte do 5 (5 sekund). Pokaždé, když určený tým nestihne odehrát, odpískejte chybu. Pokud to vaši hráči již dobře zvládají můžete interval pro odpálení menšit na čtyři nebo tři vteřiny.

Protože taková hra je fyzicky velmi náročná, neměla by trvat déle než 5 minut.

Další hra klade důraz na přechod mezi útokem a obranou. Pokud se všem členům týmu nepodaří dostat se včas na svá místa v obraně, bez ohledu na to jestli chytí nebo nechytí míč, dostane tento tým trestný bod „časová chyba“

Hra týdne: útok nebo obrana

Postavíte se doprostřed tělocvičny a hráči kolem vás vytvoří kruh. Pak budete zkoušet jejich reakce a pozornost. Půjdete postupně ke každému z nich a hodíte na ně míč. Před tím než míč hodíte vykřiknete „útoč!“ nebo „braň!“ Hráč pak musí rychle reagovat, ale vždy opačně, než k čemu jej vyzýváte. Když vykřiknete „útoč!“ je úkolem hráče míč chytit, když vykřiknete „braň!“ je úkolem hráče míč odrazit. Pokud se to hráči nepodaří, sedá si na zem a vy pokračujete s dalším tak dlouho, dokud nezůstane stát poslední, vítěz hry.

Míč házejte ve výšce ramen přijímajícího hráče. Neházejte míč prudce, ale jenom s malou silou. Obtížnost můžete zvýšit tím, že budete měnit časový interval mezi povelům a skutečným odhozením míče, až do povelu se současným odhozením míče.

Kin-ball Metodický Newsletter č. 27



metodický
newsletter



Téma týdne: Útok tří hráčů

Útok tří hráčů je spolu s dvěma hráči v útoku a falešným podávajícím nejčastěji používanou taktikou při podání.

Jeden hráč drží míč zatímco další tři hráči v týmu běží k míči a předstírají, že budou podávat, ale v poslední chvíli se dva z nich skloní a dotknou se míče (zaujmou pozici hráče držícího míč), zatímco poslední hráč v týmu ve stejné chvíli provede odpal.

Základní prvky techniky:

Před nácvikem nezapomeňte zmínit následující technické prvky:

Signál

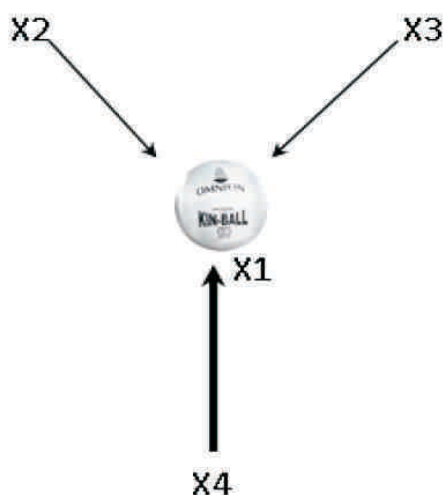
K úspěšnému provedení této strategie musí hráči v týmu mít nějaký signál, kterým si odsouhlasí hráče, jenž bude odpalovat míč. Například se můžete domluvit na dvojicích v týmu.

- Když jeden hráč drží míč, bude podávat ten, který je s ním ve dvojici.
- Nebo podávajícího určí hráč držící míč, tím, že zaujme pozici na podání čelem k hráči, který bude podávat.

Příprava podání:

- Hráč musí být schopen udržet stabilitu a mít míč ve správné výšce.
- Tři hráči jdoucí najednou na podání by měli mířit k míči z různých směrů a ještě předtím než se rozběhnou by měli mít přibližně stejnou vzdálenost od míče.
- Taktika je účinnější ve středu hrací plochy.

Podívejte se na přiložený obrázek.



Hráč X1 drží míč, hráči X2, X3 a X4 stojí ve stejné vzdálenosti od míče

X2, X3 a X4 se blíží k míči, v poslední chvíli hráči X2 X3 zaujmou pozici na podání a X4 provede odpal.

Synchronizace

Tři hráči jdoucí na podání musejí stát ve stejné vzdálenosti od míče, musejí se rozběhnout ve stejný čas a běžet stejnou rychlostí. Cílem je aby se všichni dostali k míči ve stejný okamžik, aby odpal okamžitě následoval po kontaktu s míčem ostatních dvou hráčů. Čím lepší je synchronizace, tím větší je šance překvapit soupeře a bodovat.

Na stránkách ČSK nebo na Youtube můžete nalézt videa, která vám pomohou osvojit si tuto novou taktiku.

Například v následujícím videu je tato strategie často používaná:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=3sp-bxYtZlw

Hry s upravenými pravidly

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

V první hře dáte bonusový bod pokaždé, když použije taktiku tří hráčů v útoku bez ohledu na to jestli se týmu podaří skórovat nebo ne. Při nácviku mohou vzniknout problémy se synchronizací, doporučujeme proto začít určením podávajícího pomocí dvojic (viz výše) Také je vhodné hráčům říci, aby míč při podání pouze odstrčili, zabráníte tak prudkým úderům do hráče v případě že se omylem budou snažit míč odpálit i jiní hráči než určený podávající.

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.

Hra je vhodná pro první stupeň základní školy (pozitivní motivace)

Druhá hra je vhodnější pro druhý stupeň základní školy a pro střední školy (negativní motivace)

Hráči musí použít taktiku „útok tří hráčů“ při každém podání, v opačném případě se dopouštějí chyby nepovolený odpal a body získávají ostatní dva týmy.

Pokud tuto hru používáte, musíte zabránit tomu, aby ve hře nebyl stejný tým, který neustále prohrává a ujistěte se, že všechny týmy jsou vyrovnané.

Hra týdne: atomová bomba

Míč je atomová bomba. Trenér hodí míč směrem na hráče a ti jej musí pomocí rukou udržet ve vzduchu. Pokud jim míč spadne nebo se dotkne stěny: „bomba exploduje“ (Můžete zapískat na píšťalku nebo vykřiknout bum!)

V tom okamžiku si musí hráči sednout na zem. Poslední, který si nestihne sednout, bude zasažen radiací a musí splnit nějaký úkol. Například: musí napodobit šunku smažící se na pánvi, běžet kolem tělocvičny a tančit a křičet jako indián, musí napodobit určité zvíře ...

Také je možné hrát na vítěze, hráči postupně odpadají až zůstane vítěz.

Bezpečnostní doporučení:

Abyste zabránili zraněním, řekněte hráčům, že musí od sebe udržovat určitou vzdálenost. Pokud sedí na zemi, měli by mít ruce před obličejem, aby se chránili před možným odskočením míče (explodující bomby).