

# 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.

