

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 změní 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, změní 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.

