



POHYB JE ŽIVOT

METODICKÁ PŘÍLOHA

65

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 18. ročník | březen 2014

KIN-BALL, HRA PRO 21. STOLETÍ

Autor: Mgr. Zdeňka Horčíčková, foto: fotogalerie Českého svazu kin-ballu



www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY



Kin-ball, hra pro 21. století

Rychlokurz nové míčové hry (charakteristika, princip, technika, kolektivní a individuálních herní činnosti, základní pravidla cvičební jednotka)

Kin-ball - z řeckého kinesis - znamená míč v pohybu. Je to jedinečná míčová sportovní hra, která se svým principem, pojetím i načiním zcela odlišuje od dosud známých sportovních her. Tuto hru hrají tři soupeřící družstva, která jsou současně na hrací ploše a společně ovládají jeden velký, relativně lehký míč o průměru cca 1,20m způsobem, který je dán pravidly. V soutěžní podobě je kin-ball sálovým sportem, ale lze jej hrát i venku včetně řady průpravných her, kde k celé řadě předností této sportovní hry přibývá ještě aktivní pohyb na čerstvém vzduchu.

Hra pochází z Kanady, kde vznikla v 80. letech minulého století na základě zadání kanadské vlády jako prostředek pro zvýšení pohybové aktivity a pohybové gramotnosti mládeže, která se nezaobývá výkonnostním sportem. Přestože je to hra mladá, má již 6 milionů aktivních hráčů zejména v Kanadě, Japonsku, Koreji a západní Evropě. Do České republiky pronikl kin-ball před třemi lety právě prostřednictvím ČASPV a v letošním roce se reprezentativní tým mužů, který se skládá z hráčů školních družstev, umístil při své první účasti ve Světovém poháru v Belgii na velmi pěkném osmém místě.

Kin-ball je novou formou pohybové aktivity, která je vhodná pro volný čas s přáteli a rodinou. Představuje model sportovního vzdělávání ve smyslu respektování soupeřů, rozhodčích i spoluhráčů, podmínkou úspěšné hry je respektování pravidel fair play.

Vliv kin-ballu na lidský organizmus

Účinek této sportovní hry na organizmus je velmi komplexní a zasahuje nejenom do oblasti fyzického rozvoje, ale výrazně ovlivňuje i osobnost každého hráče.

Při kin-ballu i jeho nácvičku jsou základní pohybové vlastnosti a dovednosti rozvíjeny zcela přirozeným, spontánním, nenásilným a zábavným způsobem, proto je v ní silný motivační náboj. Svou podstatou, rychle se střídajícími herními situacemi a vysokou mírou nasazení celého družstva nabízí kin-ball velký prožitek a v mnohém se vyrovná

ilustrační foto



i adrenalinovým sportům. Jeho velkou výhodou je i vysoká míra bezpečnosti při jeho provádění.

V oblasti fyzického rozvoje působí kin-ball velmi výrazně na zlepšování rychlostních schopností (krátké rychlé přeběhy), zvyšuje aerobní vytrvalost, obratnost (zpracovávání míče v měnících se podmínkách a situacích), pohybovou koordinaci a jemnou motoriku. Zvyšuje se rychlost reakce, startovní rychlost (neustálé změny směru v průběhu hry). Hra zlepšuje i prostorovou orientaci a periferní vidění (měnící se herní situace na ploše, stálé přemísťování soupeřů, spoluhráčů i míče). Rozvíjí pozornost a soustředění. V neposlední řadě je důležitý i rozvoj herního a taktického myšlení.

Za velmi důležitou složku této hry lze považovat naprostou **nutnost kolektivní spolupráce**, která je nezbytnou podmínkou hry, která je určena charakterem pravidel. Výsledek každé jednotlivé herní situace či získání bodu je výsledkem aktivní spolu-

práce celého týmu. Hra **vylučuje individualismus, pozice všech hráčů v týmu jsou na stejné úrovni.** Velmi vysoká je **efektivita** kin-ballu, všichni hráči aktivně využívají 70 - 75% herního času, neboť **všichni musí společně řešit každou herní situaci.** Tento fakt mimořádně posiluje **týmového ducha**, přirozeně vede k **sociální interakci všech, i méně zdatných či průbojných hráčů** do kolektivu a zvyšuje jejich sebevědomí. Kin-ball si velmi zakládá na **fair play**, neboť každé porušení čestného a slušného chování je v souladu s pravidly sankcionováno.

Kin-ball je **dramatickou akční hrou**, která má vysoký **emocionální náboj** a je v ní silně zakomponován **prvek soutěživosti**, což ji předurčuje k vysoké oblibě u dětí, mládeže a dospělých mladšího věku.

Klíčová slova

Buňka: skupina 4 hráčů osmičlenného týmu, která je právě na ploše a účastní se hry. Na hřišti jsou vždy současně 3 buňky (jedna za každý tým).

Chyba: když 1 tým udělá chybu (např. nechytí míč na příjem), zbývající 2 týmy získají po jednom bodu.

Kontakt: kontakt znamená dotyk míče hráčem nebo několika hráči z týmu.

Kroky: chyba „kroky“ nastává při zpracování a stabilizaci míče a při zaujímání pozice pro odpal při nedodržení pravidla obrátkové nohy.

Hranice: omezení na povrchu hrací plochy v případě, že se nejedná o zcela regulérní hřiště a nejsou jeho součástí (např. stěny, koš apod.; dotyk míče hranice je považován za chybu).

Zdvihnutí míče: jakákoliv obranná technika používaná proto, aby míč nespadol na zem nebo aby se nedostal za hranice hřiště (může být provedeno jakoukoliv částí těla).

Odpalovač: podávající hráč, většinou čtvrtý hráč buňky (poté, kdy ostatní hráči provedli povinné tři kontakty).

Koncept hry

Družstva - oficiálně maximálně osmičlenná, z toho jsou na hřišti z každého družstva 4 hráči (buňka). Hráče lze v souladu s pravidly během hry střídat. Hráči jednotlivých družstev jsou rozlišeni tričky různých barev (rozlišováký). To je nezbytné pro určení týmu na příjem. Oficiálními barvami jsou

modrá, černá a bílá barva triček. Všechny 3 týmy jsou na hrací ploše současně.

Hřiště - hrací plochou je celý povrch tělocvičny o rozměrech max. 20 x 20 m (oficiální rozměr), minimálně dle možností. Hřiště je ohraničeno čarami nebo hranicemi.

Hra - princip hry spočívá v tom, že jedno družstvo je v útoku a odpaluje míč, zbývající dvě družstva jsou připravena v obraně na zpracování odpáleného míče. Míč zpracovává tým, který byl určen družstvem v útoku. Družstvo, které míč odpálilo, musí ihned po odpalu zaujmout pozici v obraně, naopak družstvo, které míč zpracovalo, se stává družstvem útočícím a zaujímá útočnou pozici pro odpal.

Před podáním (odpalem) musí jeden z hráčů podávajícího týmu zavolat „OMNIKIN“, následně barvu jednoho ze soupeřících týmů (dle vlastní volby a v souladu s pravidly), a potom jeden hráč míč odpálí jednou nebo oběma rukama směrem nahoru nebo rovně. V momentě odpalu musí být 3 hráči v kontaktu s míčem, čtvrtý hráč odpaluje (obr. č. 1).

Barva, která byla určena, se stává přijímajícím týmem a musí míč chytit a zpracovat aniž by se dotkl země a to libovolnou částí těla. Pokud přijímajícímu týmu spadne míč na zem, je pískána chyba a oba zbylé týmy získávají po jednom bodu (podávající a neurčený tým).

Pokud přijímající tým chytne míč, musí jej zastavit a následně odbít na další tým v omezeném časovém limitu.

Tým, který udělá chybu, pokračuje ve hře tím, že podává na jiný tým z místa, kde se stala chyba po zapískání rozhodčího. Odpálení míče či jeho odražení kterýmkoliv hráčem do autu je chybou. Kdykoliv se někdo dopustí chyby, zbývající dva





týmy získávají bod. Podání provádí tým, který se dopustil chyby!

Potřebné vybavení

K nezbytnému vybavení patří míč pro kin-ball, sada rozlišovacích triček a speciální kompresor. Vyplatí se nákolenny a ukazatel skóre pro kin-ball, kde lze přidělovat body všem třem týmům (obr. č. 2)

Žádné další vybavení není potřeba, hra je možná i v tělocvičně, která nemá odpovídající rozměry.

Přehled základních pravidel, v nichž se často chybuje:

Při podání dráha letu míče směřuje dolů nebo je nedostatečně dlouhá

Správné provedení: Při podání nesmí dráha letu míče směřovat dolů, minimální délka dráhy letu míče musí být 1,8 m (1,5 průměru míče). Podávající hráč by měl míč udeřit přesně do poloviny, takový úder je nejúčinnější. Pokud je míč udeřen do horní poloviny míče, je téměř jisté, že jeho dráha letu bude směřovat dolů. Pak rozhodčí píská chybu a bod získávají ostatní dvě družstva na ploše.



Při podání nejsou všichni hráči v okamžiku úderu do míče v kontaktu s míčem

Správné provedení: Při podání musí být všichni hráči v momentě úderu do míče s míčem v kontaktu. Tři hráči míč drží, čtvrtý provádí odpal, míč opouští ruce všech hráčů v jediném okamžiku. Chybí-li některý kontakt nebo se míč po odpalu dotkne některé části těla některého z hráčů, píská rozhodčí chybu „chybějící kontakt“. **Doporučení:** Je nutné nacvičit správnou pozici při podání. Polovina míče by měla být ve výšce ramen podávajícího hráče (ani výš, ani níž), dlaně při držení míče směřují vzhůru, palce ukazují směrem do středu míče, hlavy hráčů jsou skloněny (obr. č. 3)

Špatné určení družstva, které má zpracovat odpálený míč, kdy je úder do míče proveden současně se zvoláním barvy týmu, na který je útočeno.

Správné provedení: Vždy musí být odlišeny 3 kroky podání. 1. krok - hráč podávajícího týmu volá OMNIKIN, 2. krok - hráč útočícího týmu volá barvu, na kterou útočí, barvu zopakuje rozhodčí, teprve pak nastává 3. krok - úder hráče útočícího týmu do míče. Určení družstva může provést kterýkoliv hráč útočícího týmu hned poté, co se 1. hráč jeho družstva dotkne míče při zpracování.

Kroky - tato chyba nastává u týmu v obraně v okamžiku, kdy se třetí hráč v pořadí dotkne míče a nerespektuje pravidlo obrátkové nohy.

Správné provedení: V okamžiku, kdy se míče při jeho zpracování dotkne v pořadí třetí hráč týmu v obraně, není možné s míčem dělat kroky, a to ani na místě. Za kroky je považován jakýkoliv pohyb z místa či přešlápnutí, i v kleku a v lehu. Platí zde stejné pravidlo jako v basketbalu pro hráče držícího míč, tzn. pohyb lze provádět pouze kolem stojné nohy, která se nesmí zvednout nad základnu.

Doporučení: Je nutné, aby se třetí hráč nedotýkal míče předčasně. Ke zpracování a zastavení míče většinou stačí dva hráči, kteří se s míčem mohou

pohybovat bez omezení až do okamžiku podání. Teprve poté, co je míč zastaven a je zvoleno místo pro podání, dotýká se míče třetí hráč a čtvrtý provádí podání. Dotekem třetího hráče je tedy stanoveno místo pro podání, protože pak už není možné se s míčem pohybovat.

Podání provádí 2x za sebou stejný hráč - pravidlo říká, že se na podání musí střídát minimálně dva hráči, u smíšených družstev chlapec a dívka.

Neoprávněný útok - nastává, když tým útočí na družstvo, které je o 2 či více bodů za nim.

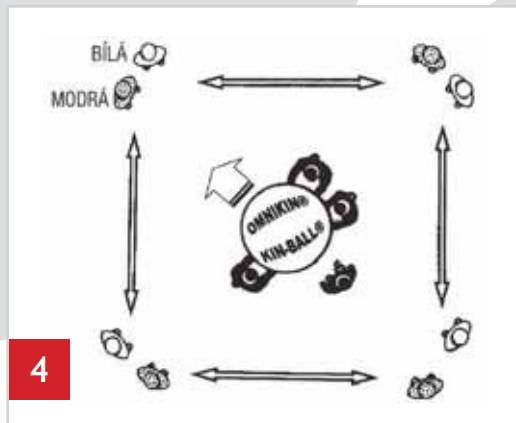
Správné provedení: Podávající tým nesmí útočit na družstvo, které má o 2 či více bodů méně, pokud má jinou možnost. **Doporučení:** Družstvo na první pozici musí vždy útočit na družstvo na druhém místě, není-li počet bodů u družstev na 2. a 3. pozici stejný. Týmy na druhém a třetím místě vždy útočí na první tým. Je nezbytné, aby hráči všech týmů neustále sledovali a vyhodnocovali ukazatel skóre, protože vzájemný poměr bodů se může velmi rychle měnit. **Toto pravidlo neplatí v poslední minutě zápasu.**

Techniky herních činností

Obrana

Obranná pozice týmu (obr. č. 4)

Hráči bránícího týmu (při hře se vždy jedná o dva týmy) vytvoří čtverec kolem míče. Stejný čtverec neustále následuje veškerý pohyb míče v průběhu hry, každý hráč si stále hlídá stejnou pozici ve vztahu k míči. Hráči jsou od míče vzdále-



ni přibližně 3 - 4m v každém rohu kolem míče.

Doporučení: Při nácviu i ve vlastní hře je stále nutné dbát na to, aby se útočící družstvo okamžitě po odpálení míče přesunulo do obranné pozice, tj. aby co nejrychleji zaujalo obranný čtverec kolem míče, neboť v momentu odpalu se útočící družstvo dostává do obrany.

Individuální obranná pozice (obr. č. 5)

Okamžitě po podání musejí všichni hráči, kteří jsou v obraně, zaujmout obrannou pozici, každý v konstantní vzdálenosti a úhlu od míče, aby zachoval týmovou obrannou „čtvercovou formaci“. Obranným úkolem každého hráče, do jehož území směřuje odpálený míč, je chytit nebo alespoň zdvihnout jakýmkoliv způsobem míč tak, aby mohl být následně za pomoci ostatních hráčů družstva v souladu s pravidly zpracován.

- Hráč se přemístí do obranné pozice okamžitě po podání.
- Hráč je rameny je otočen směrem k míči.
- Paže jsou před tělem.
- Trup v lehkém předklonu.
- Nohy jsou pokrčené ve stoji rozkročném, jedna noha mírně vpředu.



Tato pozice umožňuje rychlý start směrem k míči a jeho nezbytné první zpracování.

Jak zdvihnout míč (příjem)

Zdvihnutí odpáleného míče je prvním a velmi důležitým obranným zákrokem určeného družstva. Jeho zdařilé provedení je nezbytnou podmínkou následujícího útoku a rozhoduje o rychlosti jeho provedení. Technik, které se používají pro zpracování odpáleného míče (chycení, zdvihnutí), je několik, vždy záleží na výšce, prudkosti a směru letu odpáleného míče. Letí-li míč ve výši kolen, je nutné míč zdvihnout nohou. **Zvládnutí kopací techniky** je pro úspěšnou hru velmi důležité, neboť je ve hře často využívána. (obr. č. 7)



ilustrační foto

Zvládnutí kontroly nad míčem

Kontrola nad míčem musí být zvládnuta během časového limitu 10 vteřin včetně provedení odpalu. Tak zní pravidlo, které není třeba dodržovat při nácviku, ve finále však vede k výraznému zrychlení hry. **Techniky ovládnutí míče jsou dvě:**

Ovládnutí míče dvěma hráči je technicky snazší, a proto vhodnější pro začátečníky. Oba hráči jsou čelem k sobě, obě jejich ruce jsou na míči a lehce tlačí proti sobě. Dvojice se může s míčem libovolně pohybovat po hřišti, než zaujme pozici pro podání, kdy si oba hráči pro lepší kontrolu míče kleknou na jedno koleno, sníží hlavu tak, aby si viděli do očí.

Ovládnutí míče jedním hráčem patří mezi vyspělejší techniky a je využíváno při náročnějších útočných strategiích. V tomto případě se může hráč také volně pohybovat po hřišti, při zaujmutí pozice pro podání podpírá hráč míč tak, že vytvoří trojúhelník ze svých rukou a čela, přičemž musí být pod míčem na pokrčených nohou a v mírném předklonu.

Role jednotlivých hráčů určeného týmu (tým v obraně, jehož barva byla vyvolána útočícím družstvem) **při zpracování míče:**

První hráč - přijímá míč musí ho některou z technik zdvihnout dřív, než dopadne na zem.

Druhý hráč - přibíhá k míči jako druhý, musí společně s prvním hráčem dostat míč pod kontrolu a přemístit ho do strategické pozice vhodné pro odpal.

Třetí hráč - třetí hráč u míče potvrzuje místo pro podání v okamžiku, kdy se dotkne míče, protože pak už jakýkoliv pohyb s míčem není možný (porušení pravidla „kroky“). Kontrola nad míčem je dokončena spolu s prvními dvěma hráči tak, že všichni pokleknou (podřepnou) a vytvoří trojúhelník (kolektivní útočná pozice).

Čtvrtý hráč - obvykle nechává ostatní tři hráče, aby ovládli míč, ověřuje, zda jsou všichni tři v kontaktu s míčem a odpaluje míč. **Doporučení:** Není dobré, aby se tento hráč podílel na zpracování míče, neboť pak velmi často nastává chyba „kroky“. Někdy se však této situaci nelze vyhnout a pak je třeba velmi dbát na to, aby odpalující hráč neudělal chybu a choval se podle pravidel „obrátkové nohy“.



Časté obranné chyby

- Nerespektování čtvercové formace - 2 nebo 3 hráči jsou na stejné straně, není pokryt celý prostor kolem míče.
- Pomalý přesun do čtvercové formace po útoku.
- Špatná individuální obranná pozice hráče - hráč není připraven použít vhodnou techniku pro zdvihnutí míče, protože není ve střehovém postavení.
- Špatná volba techniky zdvihnutí míče - nejčastěji tehdy, když hráč pro nízký míč nezvolí kopací techniku, ale snaží se míč zdvihnout pažemi.
- Špatné vzájemné postavení hráčů při kontrole míče dvěma hráči - hráči nejsou proti sobě, ale na stejné straně míče.
- Třetí hráč u míče se dotkne míče dříve, než je připravena strategická pozice pro podání.

Útok

Týmová útočná pozice

Útočná fáze během hry začíná **imobilizací** (zastavením) míče, která nastává při kontaktu třetího hráče s míčem. Tým je pod míčem, tři hráči týmu vytvoří trojúhelník a drží míč na dlaních lehce pokrčených rukou. Dlaně všech hráčů v základní verzi týmové útočné pozice směřují ke středu míče (obr. č. 3), čtvrtý hráč jej odpaluje.

Po zvládnutí základní pozice je možné míč odpalovat z útočné pozice zvané „**ulička**“, což znamená, že dva hráči zaujmají polohu v útočné pozici proti sobě, třetí hráč je těsně vedle jednoho z nich (obr. č. 6). Tato útočná pozice uvolňuje prostor pro razantní odpal, zároveň však soupeři naznačuje, jaký bude směr odpáleného míče. Není taktické zaujímat tuto pozici stále, ale při občasném použití a kvalitním odpalu je velmi účinná a pro hráče je vítaným zpestřením.

Individuální útočná pozice

Hráč pod míčem klečí na jednom kolenu, hlava je v předklonu, paže lehce pokrčené ve vzpažení vzhůru zevnitř, míč spočívá na dlaních. Tuto polohu zaujímá v základním provedení každý ze tří hráčů pod míčem.

Podání (obr. č. 7)

Podání spočívá v odpálení míče z kolektivní útočné pozice čtvrtým hráčem týmu - odpalovačem. Na jeho kvalitě (technice, razanci a umístění) do značné míry záleží úspěch útoku. Po přerušení hry musí být podání provedeno do 5 sekund po dvojím zapískání rozhodčího. K přerušení hry dochází vždy po chybě některého z družstev.

Odpal míče může být z technického hlediska proveden **několika způsoby**, vždy je však nutné dbát na **správné provedení** dané techniky, jinak může dojít ke zranění horních končetin. **Pro začátečníky** je nutné zvolit **podání obouruč**, které lze provádět **dvojím způsobem**:

Odpal s rukama oddělenými od sebe - Hráč odstrčí nebo udeří míč dlaněmi. Úder je veden do středu míče, odpalovač přenesou svou váhu těla na přední nohu a udá míči horizontální dráhu letu. Pro správné provedení podání je nutné, aby byl míč držen ve správné výšce, tj. ve výšce ramen podávajícího

hráče. **Doporučení:** Tato technika podání je nejjednodušší a zvládne ji každý začátečník. Pro děti 1. stupně ZŠ používejte výhradně tento způsob odpalu! Tuto techniku někdy využívají i vyspělí hráči při taktickém krátkém podání.

Odpal se spojenými rukama, tzv. baseballový úder - Ruce hráče jsou při tomto úderu spojeny, paže jsou téměř ve výši ramen. Úder je opět veden po oblouku do středu míče, a to zevní částí paže, která je v držení nahoře! V průběhu pohybu paží dochází opět k přenesení váhy vpřed a míči je při správném provedení udělena horizontální dráha letu (míč nesmí hned po úderu směřovat dolů). Tuto techniku podání zvládnou i starší začátečníci, nácvikem se dá zvyšovat přesnost a razance tohoto úderu.

K vyspělejším technikám podání pak patří podání s **falší** - míč letí po zakřivené dráze, **lob** - vysoká dráha letu míče (míč dopadá za hráče na příjmu), **twist** - úder do míče je proveden po dvojném obratu těla odpalovače (velmi razantní podání), **drop** - míč stoupá vzhůru a náhle prudce klesá k zemi, **parabola** - míč po odbití padá k zemi, ale náhle změni dráhu letu směrem vzhůru, čímž je splněna podmínka, že alespoň část dráhy míče musí vést vzhůru nebo horizontálně. Tato podání mají specifickou, náročnou techniku provedení.

Odpal jednoruč - Tento odpal je **nejčastěji využívanou technikou** u vyspělých, ale i mírně pokročilých hráčů. Je daleko razantnější a účinnější než základní odpaly obouruč. **Je však třeba je pečlivě nacvičit, protože právě u nich - při nesprávném provedení - hrozí poranění paže!** Tento odpal nacvičujeme jen se staršími dětmi.





Odpal se provádí mírně pokrčenou paží, která je téměř ve výši ramene. Míč je zasažen do středu a je odpálen pod úhlem 90 stupňů vůči tělu pálicího hráče. Míč je nutné zasáhnout horní částí předloktí poblíž lokte, hřbet pálicí ruky je otočen směrem vzhůru. **Doporučení:** Je dobré nacvičit tento odpal co nejdříve, hra při jeho využívání získává na rychlosti a dynamičnosti.

Běh

Běh s míčem je útočnou činností, která umožňuje útočícímu družstvu najít na hřišti strategicky výhodnější pozici pro odpálení míče. Může být také použit pro třetí kontakt s nejbližším spoluhráčem.

Běh jednoho hráče: při běhu je nutné držet míč před sebou ve výši očí. Ruce přidržují míč po stranách bez uchopení, znehybnění míče (porušení pravidel) - viz obrázek.

Běh dvou hráčů: aby mohli dva hráči s míčem běžet, musejí být čelem k sobě a držet míč ve výši ramen. Každý z nich udržuje neustálý tlak proti míči.

Přihrávka (obr. č. 8)

Přihrávka je změna pozice míče z jednoho místa na druhé od hráče k druhému hráči.

Přihrávka, stejně jako běh s míčem, umožňuje týmu zvolit strategicky výhodnou pozici. Jakmile má hráč nad míčem kontrolu, hodí míč otevřenými

rukama - někdy i kopem - směrem k jednomu ze spoluhráčů. Přihrávka probíhá převážně mezi prvním a druhým hráčem u míče. **Upozornění:** Je třeba pamatovat na to, že jakmile se míče dotkne třetí hráč v pořadí, začíná platit pravidlo „kroky“.

Časté útočné chyby:

- Trojúhelník pod míčem během jeho zastavení (imobilizace míče) je příliš malý, což způsobuje nestabilitu míče, jeho pohyb nebo pád (často při této chybě dochází k porušení pravidel o „krocích“). **Velmi častá začátečnická chyba!** Jedná se o útočnou pozici týmu, kterou je třeba samostatně pečlivě nacvičit.
- Vysoké držení míče při podání - z této pozice má odpálený míč vysokou dráhu letu a pro soupeře je snadné takové podání zpracovat, nebo má klesající dráhu letu, což je porušení pravidel.
- Špatné určení družstva - stává se zejména u začátečníků. Podávající hráč určuje barvu týmu v obraně současně s úderem do míče. Této chybě se dá zabránit tím, že podávající hráč po vyřčení barvy tleskne a pak teprve provede úder. U vyspělejších týmů určení provádí jiný než podávající hráč.
- Míč je při běhu jednoho hráče přidržován příliš vysoko nad hlavou. Míč pak padá přes hráčovu hlavu na zem.
- Nepřesná přihrávka způsobuje zdržení při zastavování míče a umožňuje tím soupeři včas zaujmout čtvercovou obrannou pozici.
- Pozor na zranění při technicky nesprávném odbití jednoruč.

Délka hry a pravidla pro čas

Hra se podle oficiálních pravidel skládá z maximálně 7 period, z nichž každá trvá 7 minut. Délka periody je vždy stejná, jejich počet může být upraven organizátorem soutěže v technicko-organizačních pokynech. Nejmenší povolený počet period na utkání při soutěžích či turnajích je 3.

Mezi periodami je vždy dvouminutová přestávka. Tým, který zahajuje hru, je určen losem.

Hrací doba: Časomíra se zastavuje pouze ve výjimečných případech (zranění, oddechový čas). V poslední minutě každé periody se časomíra zastavuje při každém přerušování hry.



ilustrační foto

Oddechový čas: Každý tým má v průběhu každé periody nárok na jeden oddechový čas v délce 30 sekund, o který může požádat trenér nebo kapitán hrajícího týmu pouze v době, kdy je míč mimo hru. O oddechový čas může požádat kterékoliv družstvo.

Stanovení výsledku

- Tým, který první vyhraje tři periody, se stává vítězem utkání.
- Pokud má po skončení periody jeden tým více bodů než ostatní dva týmy, je vítězem periody.
- Pokud jsou po skončení periody na prvním místě dva týmy se shodným počtem bodů, nastavuje se herní čas, tyto dva týmy hrají proti sobě a vítězem periody se stává ten, který první získá 5 bodů.
- Pokud po skončení periody mají všechny tři týmy stejný počet bodů, stává se v prodloužení opět vítězem ten tým, který první získá 5 bodů. Jsou-li takové týmy dva, rozhodne o vítězi periody až druhé prodloužení.
- Za vítězství v periodě získá každé družstvo jeden bod. Tento způsob hodnocení je velkou motivací pro celé utkání, neboť právě tyto body často rozhodují o vítězství v celém utkání. Hra tak získává na dramatictosti.
- Na začátku každé periody se bodový stav vynuluje a všechny tři týmy začínají s nulovým bodovým ziskem.
- Pokud jeden tým vyhraje tři periody, tým na druhém místě je ten s druhým největším počtem vyhraných period. Pokud mají týmy na druhém a třetím místě stejný počet

vyhraných period, nastavuje se čas a na druhém místě opět skončí tým, který první získá 5 bodů.

- Vítězný tým získává 10 bodů, druhý tým 6 bodů a tým na třetím místě 2 body.

Znalost způsobu stanovení výsledku je velmi důležitá pro organizování turnajů na jakékoliv úrovni. Tento způsob přidělování bodů je zcela odlišný od běžného stanovování výsledků u ostatních sportovních her a je často rozhodující pro celkové stanovení výsledku.

Na oficiálních turnajích jsou ještě v souladu s pravidly každému týmu přidělovány body fair play. Tímto způsobem jsou hráči přirozeně vedeni ke slušnému chování, vzájemnému respektu a dodržování pravidel fair play. Toto lze využívat i v běžných neoficiálních utkáních.

Výuková pomoc

Kin-ball je ideálním sportem pro organizace zabývající se sportem pro všechny. Je založen na hodnotách jako spolupráce, týmový duch a respekt k ostatním. Nevyžaduje žádnou míru pohybového talentu, je nenáročný na zvláštní sportovní dovednosti, a proto přístupný opravdu všem. Přináší neobvyklou do cvičebních hodin, je fyzicky dostatečně náročný, je snadné se ho naučit, přináší hráčům tolik důležitý pocit úspěchu, má v sobě silný prvek soutěživosti. Díky těmto skutečnostem v sobě kin-ball nese vysokou míru motivace, která je nezbytná pro aktivní zapojení každého jedince do pohybové aktivity.

Bylo by velkou škodou nevyužít těchto předností kin-ballu, který oživí program cvičebních hodin pro její účastníky, ale i pro cvičitele, který brzy pocí-



ilustrační foto

tí spolu s nimi radost z prvních, rychlých úspěchů ve hře.

Praxe v již existujících kin-ballových klubech i v odborech ČASPV ukázala, že s úspěšným nácvikem hry lze začít již s osmiletými dětmi.

Obecné schema hodiny kin-ballu

1. **Úvod** - seznámení s cílem a obsahem hodiny, pravidla bezpečné hry, nová pravidla.
2. **Hra na rozehrání** - pohybová hra, která jako náčiní využívá kin-ballový míč či nějaké prvky z vlastní hry.
3. **Nácvik, příprava** - nácvik nových technik a strategií, odpovídající průpravná cvičení.
4. **Hra** - hra s upravenými pravidly se zaměřením na procvičování nových technik a strategií - řízená hra (pískání chyb, vysvětlování a upřesňování pravidel).
5. **Zklidnění, strečink** - protahování zaměřené na nejvíce namáhané svalové skupiny (nohy, paže, pletenec ramenní).

V průběhu každé hry nezapomeňte při větším počtu hráčů pravidelně a poměrně často střídat.

První kroky na cestě ke zvládnutí hry - ukázka cvičební jednotky

Cíl hodiny: seznámení se základními útočnými a obrannými pozicemi v kin-ballu a jejich první nácvik

Obsah hodiny: Stručné představení hry: (princip a cíl hry, hranice hřiště, náčiní, hra o třech týmech - tři buňky současně na hřišti)

- Kin-ball je nová míčová hra, která odpovídá sportovním potřebám dnešní doby.
- Je poměrně fyzicky náročná, a přitom nevyžaduje dlouhý nácvik, protože je technicky velmi jednoduchá, lze ji hrát již po 15 minutovém výkladu pravidel a prvních pokusech.

Co je potřebné ke hře

- 3 čtyřčlenná družstva, tj. 12 hráčů. Nejmenší počet hráčů je 8 (2 týmy).
- Hrací prostor, takový, jaký je k dispozici, oficiálně 20 x 20 m, ale lze hrát i na výrazně menším.
- Míč na kin-ball a 3 sady rozlišovacích dresů v různých barvách.
- Znalost základních pravidel (cvičitel i hráč).

Cíl a princip hry - vysvětlení

- Cílem hry je odehrát míč tak, aby ho tým na příjmu (útočícím družstvem určený jeden ze dvou týmů v obraně) nechytil a míč se dotkl země.
- Tým na příjmu musí zabránit tomu, aby se míč dotkl země.
- Ve hře jsou ale tři týmy, proto ten, který odpaluje míč, musí po vyslovení slova OMNIKIN zakřičet barvu týmu, který má míč chytit.
- Pokud tým na příjmu míč chytí, stává se útočícím týmem, odpaluje (podává) míč a rovněž volí barvu týmu, který musí míč chytit.
- Tak probíhá hra až do doby, kdy dojde u některého týmu k chybě (družstvo v obraně nechytil míč nebo nějakou chybu udělá družstvo v útoku). Pak rozhodčí zapíská chybu a dvojným písknutím zahájí pokračování hry.

Útok i obrana však musí probíhat v souladu s pravidly hry. Chybovat se dá v útoku i v obraně.

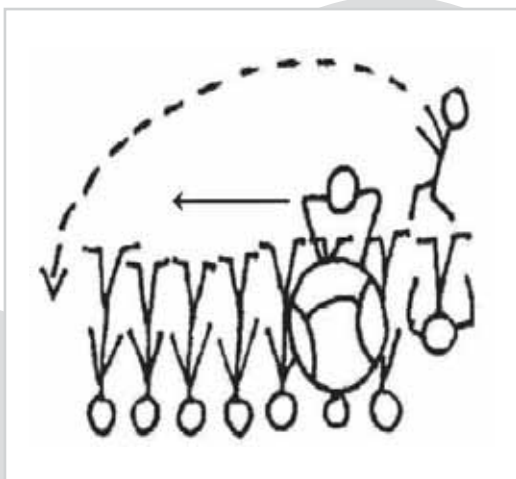
Zjednodušený popis průběhu jedné výměny

- Odpaluje černý tým. Zakřičí „OMNIKIN modrá“ (určení týmu v obraně), rozhodčí zopakuje barvu, podávající hráč odpálí míč.
- Modrý tým má za úkol míč chytit (v souladu s pravidly). Podaří se mu to.
- Celý modrý tým se seběhne k míči a tři hráči míč podepřou (povinné tři kontakty s míčem) a čtvrtý odpaluje.
- Zakřičí „OMNIKIN bílá“, rozhodčí zopakuje barvu, modrý hráč odpálí. Bílý tým má za úkol míč chytit, nepodaří se, míč spadne na zem.
- Rozhodčí pískne chybu, modrý i černý tým získají bod (po bodu získávají po chybě vždy ta dvě družstva, která neudělala chybu). Rozehrává bílý tým (tedy ten, který udělal chybu) z místa, kde došlo k chybě po dvojným zapískání rozhodčího.

Doporučení: Družstva v obraně musí rychle zaujmout čtvercovou pozici kolem míče, aby dobře pokryla celý prostor.

Hra na rozehrání: VLAK

Všichni hráči leží na zádech v řadě, rameny a boky k sobě. Budou totiž představovat železnici, po které pojedou 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 dojde do cíle.

Hra je zábavná, intenzivní, netradiční.

Upozornění: pozor na bezpečnost! Je třeba, aby hráči, když běží na konec železnice, běželi po straně, kde mají spoluhráči nohy, ne tam, kde mají hlavy.

Výklad a nácvik

1. Pravidla bezpečné hry - neodrážejte míč hlavou, vždy odpalujte míč oběma rukama!
2. Výklad základních pravidel - počet týmů a hrací plocha, - určení družstva a základní chyby v určení, - tři kontakty a chyba „chybějící kontakt“, - pravidla pro podání a chyby při podání (krátký úder, úder směrem dolů)

Se znalostí těchto čtyř základních pravidel je možné hrát kin-ball v jeho základní verzi.

3. Rozdělení na skupiny - tři týmy (počet členů družstva podle počtu účastníků, na ploše bude při hře vždy pouze 4členná buňka z každého družstva, při průpravných cvičeních je možné zapojit všechny hráče současně) - tři různé barvy rozlišovacích triček.

4. Vysvětlení, ukázka a procvičení individuální a kolektivní útočné pozice

Individuální: ramena, hlava, nohy paže, dlaně

Cvičení: hráči si kleknou jednož skřmo (pokřmo, sedmo) do řady a vzpaží vzhůru. Paže jsou lehce pokřčené s dlaněmi vzhůru a sklopené - kontrola správnosti!

Kolektivní: hráči tvoří trojúhelník pod míčem, co nejnižší nad zemí, podávající hráč odstoupen cca 2m.

Cvičení:

- a) zkouška pozice týmu pod míčem, **dlaně musí být dál od sebe**, aby míč na dlaních dobře držel. **Doporučení:** pro názornost využijte metody kontrastu (špatné x správné provedení)
- b) hráči vytvoří kruh, cvičitel s míčem (jeden z hráčů) je ve středu kruhu a hodí míč na jednoho hráče v kruhu, ten míč zpracuje (provede jeho kontrolu a zastavení) a spolu s hráčem po jeho pravici i levici zaujmou kolektivní útočnou pozici. Poté míč vrací do středu kruhu.

5. Vysvětlení, ukázka a procvičení individuální a kolektivní obranné pozice

Individuální: ramena, trup, nohy, paže

Tato pozice je důležitá pro zdvihnutí a zpracování odpáleného míče.

Cvičení: hráči stojí ve vstříčných zástupech, vzájemně si nahazují míč, který po zdvihnutí, zpracování a zastavení hodí zpět na prvního hráče vstříčného zástupu. Po odhodu se řadí na konec vlastního či protějšího zástupu (druhá varianta je spojena s přeběhy a je pohybově náročnější). Hráč může míč zdvihnout jakoukoliv částí těla. **Doporučení:** Je třeba, aby si hráči nahazovali míč v různých výškách a vyzkoušeli si tak různé varianty zdvihnutí míče včetně zdvihnutí míče nohou. Bez využívání kopací techniky je hra velmi ochuzena!

Kolektivní: obranný čtverec kolem míče

Hráči musejí držet svou individuální obrannou pozici ve tvaru obranného čtverce ve vzdálenosti 3 - 4m od míče. Každý hráč v obraně zaujímá ve vztahu k míči stále stejnou pozici.

Cvičení: cvičitel pohybuje míčem ve vzduchu nebo ho kutálí po zemi různými směry a hráči, kteří zaujímají v rozích čtverce obrannou pozici, musejí ná-

sledovat pohyb míče (pohyb a rotace při zachování čtvercové pozice) - důležité cvičení pro pochopení principu kolektivní obrany. Později cvičitel pohyb s míčem zrychlí, simuluje jeho odpal nebo míč hází do prostoru.

6. Výklad, ukázka a procvičování základního podání

V začátcích nácviku a u malých dětí provádíme zásadně podání obouřučí!

Podání obouřučí s rukama od sebe - odstrčení míče dlaněmi (musí se jednat o úder, tažený míč je porušením pravidel)

Podání obouřučí se spojenými dlaněmi (baseballový úder) - tento úder je nutné provádět hřbetní stranou paže (!), aby nedošlo ke zranění.

Cvičení:

- Hráči utvoří trojice, které proti sobě stojí ve vstřicích zástupech. Dva hráči drží míč, třetí ho odpálí na protější trojici, která míč zpracuje a stejným způsobem odpálí míč zpět. Cvičíme tak dlouho, až se všichni hráči vystřídají několikrát na odpalu.
- Dva nebo tři hráči drží míč, za nimi stojí zástup odpalovačů, proti nim stojí ve vzdálenosti 3 -



4m zástup hráčů. Odpalovači postupně odpalují míč z útočné kolektivní pozice vždy na prvního hráče v protějším zástupu, ten odpálený míč zdvihne, zastaví a vrácí ho zpět na skupinu odpalovačů. Pak se zařadí na konec svého zástupu. Upozornění: Dbáme na to, aby se na postu odpalovače i hráče zdvihajícího míč vystřídali několikrát všichni hráči.

- Máme-li k dispozici více míčů, provádíme totéž cvičení v rámci čtyřčlenného týmu (buňky). Hráče rozdělíme do týmů po 4 hráčích (buňka), jednotlivé týmy barevně odlišíme „rozlišováký“. Jedno družstvo je uprostřed hracího pole (tým v útoku), zbývající dva týmy zaujímají obrannou týmovou pozici (čtverec kolem míče). Tým v útoku provede určení jednoho týmu v obraně a odpálí. Určené družstvo míč zdvihne, zpracuje, zastaví a vrátí na střed. Uprostřed se vystřídají všechny týmy. Je-li v každém družstvu více hráčů, nezapomeňte je v krátkých časových intervalech střídát!

7. Určení družstva:

Před každým podáním musí útočící tým určit ze dvou týmů v obraně, který bude zpracovávat odpálený míč.

Odpalující hráč nebo jiný člen útočícího týmu zvolá slovo OMNIKIN (vše v pohybu) a barvu družstva, které bude hrát. Rozhodčí barvu zopakuje a teprve pak následuje odpal!

Družstvo, které nebylo určeno, nesmí určenému družstvu bránit ve hře a samo se dané výměny aktivně neúčastní.

8. Řízená hra

Jako poslední před závěrečným strečinkem a zhodnocením hodiny je vhodné zařadit vlastní hru. Hráče střídejte po 3 - 4 minutách. Během prvních pokusů hru vždy v případě potřeby zastavujte, opravujte chyby a vysvětľujte pravidla. Cvičitel řídí hru jako rozhodčí, ovšem s přiměřenou tolerancí při uplatňování i základních pravidel, aby nedocházelo k přílišnému přerušování hry a narušování její plynulosti.

9. Představení systému hodnocení (získávání bodů ze hry)

Po závěrečné hře vysvětľete hráčům, jak funguje systém získávání bodů.

10. Zklidnění, strečink, zhodnocení, závěr.

Znalosti a dovednosti získané v první lekci již umožní hráčům hrát kin-ball na elementární úrovni.

Závěrečná informace: všechny další informace o kin-ballu, metodické materiály pro nácvik dalších dovedností a strategií včetně přehledu všech pravidel získáte na webových stránkách Českého svazu kin-ballu - www.kin-ball.cz.

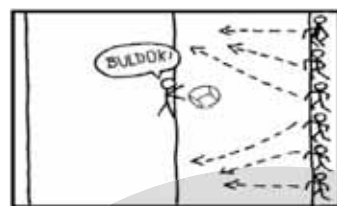
Herní činnosti a herní strategie, které by měly být obsahem nácviku a které činí hru zajímavější, dynamičtější a kvalitnější. Ke všem níže uvedeným dovednostem naleznete metodické materiály na webových stránkách ČSK.

- Rozvoj kopacích dovedností
- Držení míče dvěma hráči
- Technika správného podání
- Zrychlování tempa
- Rychlé určení barvy týmu na příjmu
- Technika správného podání II. - prodloužený úder
- Technika správného odání III - obrana proti prodlouženému úderu
- Ulička a trojnožka
- Určení směru uličky
- Technika správného podání IV - jednoduché a účinné „finty“ při podání“
- Přihrávka rukou a nohou
- Individuální kontrola míče
- Technika správného podání V. -kinbalový kříž
- Skluz
- Obranná pozice
- Poslední u míče
- Falešný podávající
- Rohová a postranní obranná pozice
- Dva hráči v útoku
- „Drop“ - podání s falší
- „Switch“ - náhlá změna směru uličky
- „Diamant“ - pozice týmu v obraně
- „Oblouk“ - podání s falší, parabolický úder
- Podání v úhlu 90 stupňů
- Zrychlování tempa hry II
- Útok tří hráčů

Zásobník zahřívacích a průpravných her

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 musejí vyběhnout a snaží se dostat bezpečně na druhý konec tělocvičny, aniž by se jich dotkl míč, kterým se je buldok snaží zasáhnout (odstrčením míče). Hráči, kterých se míč dotkl, 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. Na stranách tělocvičny můžete vyznačit čáry jako hranice hry.

Indiana Jones

Hráči jsou postaveni ve dvou soustředných kruzích, čelem k sobě. Mezera mezi jednotlivými kruhy musí být dostatečná, aby tudy mohl projít míč. Hráči v kružích strkají do míče rukama, aby došlo k pohybu míče v mezeře. Vybraný hráč - Indiana Jones



Jones - musí utíkat před valícím se kamenem (míčem), který posunují ostatní hráči směrem k němu. Na začátku hry stojí Indiana Jones na opačné straně než 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 do míče kopat. Míč musí po celou dobu hry zůstat v kontaktu se zemí.

Star Trek

Hráči jsou postaveni ve dvou soustředných kruzích čelem k sobě. Mezera mezi kruhy musí být dostatečně široká, aby tudy mohl projít míč. Hráči v kruzích strkají do míče rukama, aby došlo k pohybu míče v mezeře. Vybraný hráč - kapitán Picard - se snaží dohonit prchající planetu. Na začátku hry stojí kapitán Picard na opačné straně než míč. Během hry mohou hráči i míč měnit směr. Pokud se kapitán Picard dotkne míče nebo je už natolik unavený, že nechce 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.



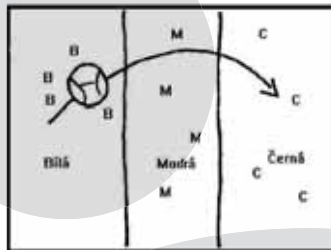
Závody na okruhu

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 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 obraťte směr míče a opět stanovte 5 kol, změřte hráčům čas a zjistíte, 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.



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 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.



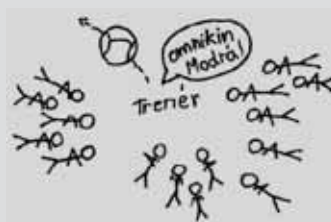
Jestliže se družstvu úspěšně podaří míč odpálit, což znamená, že ho prostřední družstvo nechytlo, druhé družstvo má na přípravu a odpálení míče 10 sekund. Stejně jako ve skutečné hře musí být provedeno určení a hráči se dohodnou kdo bude podávat. Upozornění: Hráči z prostředního týmu musí zůstat v předem určeném místě, a to ve vzdálenosti nejméně 2 metry od míče ve chvíli, kdy krajní tým podává, aby je míč nezasáhl přímo do obličeje.

Jestliže se družstvu úspěšně podaří míč odpálit, což znamená, že ho prostřední družstvo nechytlo, 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.

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 úrovně hráčů.

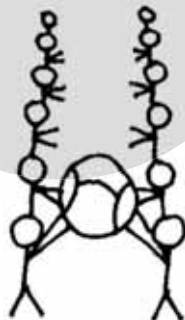
Upozornění: Míč házejte tam, kde budou mít hráči dostatek prostoru na chycení míče, aby nedopatřemím nešlápli na ostatní hráče.

Ulička

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

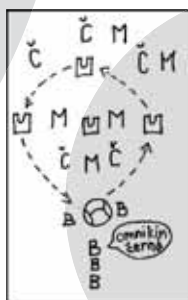
Poté míč začnou přemísťovat z jednoho konce uličky na druhý tak, aby se nedotkl země. Všichni hráči se musejí míče postupně dotknout, míč nesmí být přemísťován házením. Jestliže spadne, jednoduše se zvedne z místa, kde spadl, a pokračuje se ve hře, ale pokud je to druhý pád, musí se míč přenést zpět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

Stopujte čas přemístění z jednoho konce uličky na druhý, nebo míč může cestovat tam a zpátky. Změňte výšku, ve které si hráči míč podávají, nebo můžete měnit pozice hráčů. Například hráčům můžete říci, aby při podávání míče stáli k sobě zády nebo leželi na zemi s nohama nebo hlavami 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.



Velký baseball

Tato hra je podobná opravdové hře baseball. Umístěte 4 metry ve tvaru kosočtverce ve větší vzdálenosti 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.



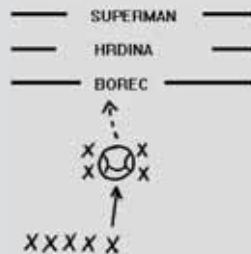
Hráči z označeného týmu musejí chytit míč, použít techniku držení míče dvěma hráči a přinést míč zpět na „nadhazovací metu“, na kterou míč položí. Pokud je v tutu chvíli hráč, který podával, mezi dvěma metami, je vyautován.

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 ostatním dvou týmů. Body získává tým, který odpaluje, pokud se podaří jeho hráčům oběhnout všechny mety. Samozřejmě vzdálenost mezi metami i počet met můžete měnit.

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

Superman

Čtyři hráči drží míč a používají útočnou pozici „ulička“. 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 ke 3. čáře, stane se Supermanem!



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

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

SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



**Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV
v Praze nabízí možnost pronájmů:**

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



① Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, DVD a další didaktickou technikou.



② Přednášková místnost pro 20 osob (dataprojektor, DVD).

③ Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, DVD) + kuchyňka a bar.

Tělocvična

MULTIFUNKČNÍ



11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai -tchi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).

Sportovně diagnostické centrum

MODERNÍ



Špičkově vybavené přístroje TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Česká asociace Sport pro všechny, o. s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5
tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304
e-mail: sekretariat@caspv.cz, www.caspv.cz