



Čas přípravy  
15 – 45 minut



Čas realizace  
Minimálně 45 min.



Prostor  
Tělocvična, hřiště



Roční období  
nerozhoduje



Počet účastníků  
Minimálně 12



Věková kategorie  
Od 9 let výše

## KIN-BALL – ZAČÍNÁME

### Obecný cíl:

Rozvoj těchto kompetencí: k učení, sociální a personální.

### Konkrétní cíl:

Dítě zvládne hry s velkým míčem v různém prostředí (tělocvična, hřiště) a postupně od jednoduchých až po obtížnější hry na rozvoj prostorové orientace, zlepšování motoriky, pohybu na hřišti. Procvičuje rychlost a obratnost. Učí se spolupráci s kamarády, povzbuzování k lepším výkonům a dodržování pravidel her.

### Motivace:

Kin-ball je nová míčová hra, která děti zaujme už díky neobvyklé velikosti míče. Byla vyvinuta v Kanadě pro sportovní potřeby dnešní doby. Je poměrně fyzicky náročná a přitom nevyžaduje dlouhý trénink, aby si člověk užil zábavu. Po 15 minutovém vysvětlení základních pravidel se dá začít hrát. Tím, jak se Kin-ball trénuje častěji, se odkrývají další úrovně dovedností odpalu, orientace v prostoru a samozřejmě strategické uvažování.

Jakmile jednou začnete a najdete si dobrý kolektiv, tak už vás to nepustí. :)

### Potřeby:

Kin-ballová sada – míč, rozlišovací dresy, vymezení hřiště, případně pro další aktivity páska – lepicí, textilní (pak i hřebíky nebo kolíky na upevnění). Pravidla hry Kin-ball.

### Provedení:

Následující aktivity s balonem pro Kin-ball můžeme využít pro trénování vybraných prvků hry Kin-ball.

#### Pohyb:

**Běh jednotlivců** – děti rozdělíme na dvě družstva. Družstva vytvoří zástupy proti sobě, každý na jedné straně hrací plochy. První člen jednoho družstva uchopí míč tak, aby ho podpíral rukama, v takové výšce, aby viděl pod balonem na to, kam běží. Běží k druhému družstvu a tam míč předá prvnímu a ten běží zpět. Takhle se vystřídají všechny děti. Balon podepřený jen dvěma rukama je dost nestabilní, proto je vhodné si ho lehce opřít o čelo, ale pozor, osoba nesmí přijít o výhled.

**Běh ve dvojicích** – děti rozdělíme na dvě družstva, která stojí každé na jedné straně hrací plochy. Poté si děti v družstvu vytvoří dvojice. Míč si vezme první dvojice a oba její členové si stoupnou naproti sobě tak, aby rukama podepřeli míč mezi sebou, a pak běží na protější stranu, kde míč předají dvojici druhého družstva. Takhle se opět vystřídají všechny děti. Při téhle aktivitě je úskalí v rozdílné výšce jedinců, proto ten vyšší se musí přizpůsobit menšímu, a tím je míč stabilnější.

#### Zpracování a přihrávka:

Děti opět rozdělíme na dvě družstva. Stoupnou si do dvou řad čelem proti sobě tak, aby každý měl v protějším družstvu svého kolegu. Řady by měly být asi 3 metry od sebe a každý by měl mít dost prostoru pro pohyb okolo sebe.

Úkolem je si míč přihrávat z jednoho družstva do druhého postupně člen po členu. V prvním kole je vhodné využívat obouřuční volejbalové nahrávky. V druhém kole je dobré dbát na to, že míč nemusí hrát hned z prvního doteku, ale že si míč můžou nejdříve přibrzdit nadhozením a pak až ho přihrát, a taky je upozornit, aby míč mířil na protějščího kolegu vrchním obloučkem tak, aby šel míč lehce zpracovat.

Pro starší děti lze zařadit třetí kolo, kde přihrávky budou probíhat





pouze nohou. Při kontaktu míče s nohou vedeme děti k tomu, aby na míč působily co největší plochou dolní končetiny. Nejlépe se míč ovládá vypnutou nohou v kolenu a ve špičce, kterou míč nadzvedneme. Bráníme také tomu, aby se do míče kopalo špičkou boty. Tady je vhodné, aby děti byly blíž u sebe... Ve čtvrtém kole, můžou hrát jakoukoliv částí těla, stejně jako při samotné hře Kin-ball.

#### **Odpal a příprava odpaliště:**

Rozdělíme děti do čtveřic. Podle počtu čtveřic se rozmístíme do daného geometrického tvaru (3 čtveřice = trojúhelník,...) tak, aby si děti mohly odpalem po obvodě obrazce přihrávat. Důležité je dětem názorně ukázat možnosti odpalu. Začneme ukázkou dvou technik, a to obouručním odpalem z boku a ze spodu (volejbalový bagr). Každou techniku trénujeme zvlášť. Tři členové prvního družstva vytvoří odpalovací pozici a čtvrtý odpaluje směrem na druhé družstvo. Tři členové druhého družstva se snaží míč zpracovat a dostat pod kontrolu tak, aby nespadol na zem, a vytvořit odpalovací pozici. Čtvrtý odpaluje na další družstvo. Takhle jedeme několikrát kolem dokola tak, aby si všichni vyzkoušeli všechny role a odpaly. Později můžeme dbát na rychlost zpracování, protože rychlost je u Kin-ballu to, co rozhoduje.

Je dobré, aby vzdálenost jednotlivých družstev byla aspoň dva průměry balonu, protože to je minimální vzdálenost, kterou

musí letět balon tak, aby byl odpal proveden správně. Vhodné je na zemi pozice v obrazci označit. Odpalovací pozice trojce hráčů je ve dřepu nebo kleku na jednom kolenu, podpírají balon nad úroveň pasu odpalujícího, ruce míří vzhůru a hlava je skloněna mezi nimi.

#### **Obranná pozice:**

Trénování obranné pozice je důležité kvůli orientaci v prostoru a komunikaci v družstvu. Do této aktivity se zapojí aktivně i vedoucí, a to tím, že bude simulovat pohyb balonu a odpalujícího družstva. Stoupne si doprostřed hrací plochy i s míčem a družstva kolem něj vytvoří čtverec. V každém rohu čtverce musí stát jeden člen od každého družstva. Vzdálenost rohů od vedoucího je zase asi dva průměry míče. Až jsou všichni nachystáni, tak vedoucí změní polohu míče na hřišti a úkolem dětí je zase vytvořit kolem něj čtverec tak jako předtím. Tímto postavením pokrývají děti největší prostor hřiště tak, aby mohly co nejlépe zpracovat míč při hře. Postupem času můžeme přesouvání zrychlit.



Po základním zvládnutí těchto aktivit může potom vedoucí sebe vyměnit za jeden tým, který už bude míč odpalovat podle pravidel. Ze začátku můžeme určit přesné pořadí družstev po sobě, ale už tehdy by měly děti znát ohlašování přijímacího družstva, a to slovo OMNIKIN a barvu družstva na příjmu. Po delší době, kdy je už pravidelné střídání nebude bavit, můžeme volbu přijímacího družstva nechat na odpalujícím. Dbejte na to, aby z jednoho družstva neodpaloval stále stejný člen, ale aby se hráči v odpalu střídali.

Aktivity s kin-balloým míčem nesouvisející s hrou Kin-ball

#### **Vybíjená**

Pro starší děti do tělocvičny i na hřiště. Jde o masovou vybíjenou všichni proti všem, kdy je každý balon nabitý. Balon pro Kin-ball je dost velký a špatně se chytá, proto se s ním nehází, ale kope se do něj a odpaluje. Po odpalu jednoho z hráčů jakoukoliv částí těla je míč aktivní tak dlouho, dokud se nedotkne země. Pokud se míč dotkne země, může ho další hráč odpálit dalším směrem. Pokud je míč aktivní a dotkne se hráče a pak země, tak je hráč vybitý. Pokud se aktivní míč dotkne několika hráčů, je vybitý ten, kterého se dotknul poslední, ostatní pokračují dál ve hře.

### Házenofotbal

Aktivita je vhodnější do tělocvičny, případně na asfaltové hřiště – viz vymezení prostoru. Pro tuto aktivitu je potřeba každému hráči vymezit prostor, kde se může pohybovat – kruh nebo čtverec z lepicí pásky. Hrají vždy dvě družstva proti sobě, členy je potřeba rozmístit po prostoru rovnoměrně. (Vypadá to pak jako stolní fotbal, kde jsou panáčky na pružinkách.) Každému družstvu přidělíme branku na opačném konci hřiště. Pokud máte možnost házenkářské branky nebo větší, tak by měly děti dát gól tím, že dostanou míč do ní. Pokud je branka menší než házenkářská, je potřeba akceptovat gól pokaždé, když se branka míč dotkne, protože se do branky opravdu nedá z dostatečné vzdálenosti dostat. Pokud není branka, tak postačí kruh z pásky na zemi. Prostor pro brankáře by měl být větší tak, aby hráč mohl pokrýt celou branku přesouváním se ve vymezeném prostoru.

Je důležité dbát na to, že děti nesmí opustit prostor, který mají vymezený, to kvůli bezpečnosti. Samotná hra probíhá tak, že děti se snaží hozemím kopnutím, odpálením, prostě jakkoliv, dostat míč do soupeřovy branky, a to buď přímo ze své pozice, nebo přihrávkou na hráče v lepší pozici.

### Račí fotbal

Vhodné do tělocvičny i na hřiště. Pokud chceme hru, kde se děti mohou pohybovat bez omezení, tak je to tato. Hřiště zůstává stejné, jen není potřeba vymezovat prostor pro pohyb hráčů tak, jak v předchozí hře. Jediné, co vymezíme, je brankoviště, kde se nesmí pohybovat nikdo. Pravidlo s brankami zůstává stejné jako v předchozí hře. Děti opět rozdělíme na dvě družstva, která budou soupeřit proti sobě. Aby se zamezilo úrazu při volném pohybu po hřišti, děti se musí pohybovat v pozici raka, nemějte obavy, časem se to změní na pozici šoupání zadku po zemi. Tato poloha zamezí pádu na zem po úderu míčem z nečekané strany. Děti opět mohou do balonu kopat, bouchat a dělat cokoliv. Pro menší děti nebo menší počet dětí je vhodné upravit velikost hřiště.

### Indiana Jones

Vhodné do tělocvičny i na hřiště. Z dětí vytvoříme dva soustředné kruhy, jeden větší a jeden menší uprostřed velkého. Děti se dívají v kruzích na sebe. Vzdálenost většího kruhu musí být od malého všude stejná a to na průměr balonu pro Kin-ball. Vybere se dobrovolník, ten si stoupne do vytvořené uličky mezi kruhy na jednu stranu a na protější je balón. Po odstartování se snaží děti v kruhu rozkutálet balon uličkou tak rychle, aby dohnal hráče na druhé straně, který se snaží utéct. Pro ztížení situace můžete zařadit pravidlo s otáčením směru, a to podle toho, kdy si zrovna usmyslí hráči v kruzích. Poté, co je hráč dohnán, si vymění pozici s někým v kruhu a jedeme zase od začátku. Děti se učí rychlosti, postřehu a hlavně komunikaci a spolupráci, bez ní to prostě nejde.

S obřím míčem můžete zkusit hrát například i přehazovanou.

Bližší informace o tom, co je to Kin-ball a jak se tato hra hraje, najdete na [www.kin-ball.cz](http://www.kin-ball.cz).

Touto aktivitou se přibližujeme k Ideálům Pionýra: Překonání a Přátelství.



### Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Mějte na paměti, že koncentrace a pozornost u dětí s ADHD je omezená. Při vysvětlování pravidel by mohlo dojít z jejich strany k vyrušování, soustředí se krátce. Vhodnější postup je zařadit dítě s ADHD do druhé poloviny družstva, aby mělo možnost pravidla shlédnout a fixovat je v praktickém nácviku.

Upozornění na reakci dítěte s ADHD při soutěžích: Velmi dramaticky prožívají prohru, jejich reakce nebývá adekvátní situaci. Při vyhodnocování je třeba mít dítě poblíž sebe, abychom zachytili prvotní reakce a pokusili se o zklidnění dítěte, popřípadě vzdálení se od kolektivu.

Dětem s poruchou motoriky doporučuji zadávat jinou roli při soutěžích – rozhodčí, strážce na metách, startéři, hodnotitelé soutěže.

**Moje poznámky:**