

KIN-BALL® SPORT
CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I



KIN-BALL® SPORT
CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

KIN-BALL® SPORT
CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

CONTENIDOS:

1. Origen y evolución del KIN-BALL sport.
2. Objetivos pedagógicos.
3. Presentación del Deporte.
4. Juegos de familiarización.
5. Iniciación a las técnicas básicas de ataque y defensa.
6. Reglamento de juego.
7. Técnicas y procedimientos arbitrales básicos. Nivel 1
8. Estrategias básicas y avanzadas.
9. Cuestionario de valoración.

OBJETIVOS:

Al finalizar el curso, el participante deberá:

- Ser capaz de iniciar a los participantes de cualquier edad al KIN-BALL sport de forma segura.
- Conocer todas las reglas del juego.
- Conocer las señales de arbitraje.
- Conocer las técnicas y estrategias básicas.
- Poder enseñar las técnicas y estrategias básicas.
- Conocer los procedimientos de arbitraje y su orden correcto.



KIN-BALL® SPORT

CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

Origen y evolución del KIN-BALL sport



El KIN-BALL® fue inventado por Mario Demers, Licenciado en Educación Física canadiense en el año 1986, con el objetivo de promover la salud, la cooperación, el trabajo en equipo y la deportividad. Está diseñado para dar a todos la oportunidad de jugar y su sistema de puntuación asegura que todos los equipos consigan puntuar. Mario Demers ha enseñado a más de 28.000 profesores el deporte del KIN-BALL®.

El KIN-BALL® es un deporte federado reconocido en Canadá, Japón, Estados Unidos y Bélgica aglutinando un total de

3,2 millones de jugadores. En dos ocasiones ha sido presentado como deporte de exhibición en los Juegos de Québec y se han iniciado las gestiones para presentarlo como Deporte Olímpico. En junio del 2001 se celebró en Québec el primer Torneo Internacional y en diciembre de 2003 el primero Europeo.

EL KIN-BALL® EN ESPAÑA

El KIN-BALL® fue presentado en España por D. Mario Demers en el año 2000 invitado por la F.I.E.P. Española (Federación Internacional de Educación Física).

Desde ese momento, la empresa de servicios deportivos DALTER se ha encargado de la promoción del deporte y de la distribución del material de juego.

Entre los años 2001 y 2003 se ha presentado el KIN-BALL® a multitud de profesores y estudiantes de Educación Física prácticamente en toda España.

Un resumen del reglamento oficial fue publicado en octubre de 2001 en el catálogo de productos deportivos de DALTER y 30.000 ejemplares se distribuyeron por toda España.

En diciembre de 2003 un grupo de jugadores y jugadoras españoles participaron en el primer Torneo Europeo organizado por la Federación Francesa. Se trataba de la primera ocasión en que un equipo español participaba en una competición internacional.

Durante los meses anteriores a este Torneo se planificaron los entrenamientos por parte de César Zurdo, de DALTER, que ya se había titulado en Canadá con la Federación Internacional. Estos entrenamientos se plantearon además con un objetivo formativo, constituyéndose se hecho como el primer curso de Entrenador-Arbitro de primer nivel que se realizaba en España.

En paralelo, en noviembre de 2003 se constituyó la Asociación Española de KIN-BALL® sport, cuyo objetivo prioritario es la promoción en España de este Deporte.

Desde ese momento la Asociación Española, con su Presidente Jose Manuel Fernández al frente, ha asumido de forma imparable su papel como motor de crecimiento del KIN-BALL® sport, lanzando un importante número de acciones y Campañas que en estos momentos están en pleno desarrollo.

KIN-BALL® SPORT

CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

Objetivos pedagógicos: LOS VALORES DEL KIN-BALL® sport

Mario Demers, profesor de Educación Física canadiense, es el inventor del KIN-BALL®. Su preocupación era buscar un deporte que pudiera responder a los siguientes objetivos:

- Permitir a los chicos y a las chicas practicar juntos el mismo deporte.
- Facilitar el aprendizaje de las técnicas para que puedan ser adquiridas en poco tiempo.
- Ofrecer placer y éxito desde los primeros minutos de juego.
- Promover la integración de los estudiantes poco hábiles y ofrecerles la posibilidad de formar por completo parte de un equipo.
- Exigir un verdadero trabajo en equipo, eliminando el individualismo, tan presente en nuestra sociedad.

Mario Demers ha conseguido integrar estos valores y exigencias en el propio reglamento de juego. En efecto, el desarrollo del KIN-BALL® se hace en medio de muchos valores como la cooperación, el respeto, el espíritu de equipo y la accesibilidad técnica del juego, y todo ello creando las condiciones necesarias para reforzar la sensación de éxito de los participantes. Estos valores son parte integrante del deporte y son tan importantes unos como otros. Profundizaremos a continuación en alguno de ellos.

LA COOPERACIÓN



Este deporte favorece inevitablemente la cooperación. Esto permite mantener un juego dinámico sin que existan jugadores pasivos, como en la mayor parte de los otros deportes, donde el más débil está excluido por no estar en el lugar adecuado en el momento preciso. Ya sea en competición o en un sencillo partido recreativo, la cooperación en el KIN-BALL® se ve continuamente, y como no se permite ningún contacto físico, la violencia física no puede tener cabida. Un jugador "estrella" puede siempre destacar de los demás, pero no puede ganar sin

sus compañeros. Esto configura un deporte que elimina todo individualismo, ya que cada uno de los miembros del equipo debe tener contacto con el balón. El partido se gana siempre en equipo y siempre en cooperación.

SITUACIONES DE ÉXITO Y DISFRUTE

Cualquier persona puede jugar al KIN-BALL®. Esto no requiere más que unas pocas habilidades técnicas por parte del debutante. En este ambiente de éxito y placer, el debutante estará preparado para seguir al grupo y para evolucionar con él. La técnica requerida en este deporte es fácil de aprender: en 30 minutos los participantes la conocen ya de forma suficiente para divertirse. Mediante un reglamento sencillo, un balón ligero y un equipo de cuatro jugadores, todos los participantes tocan el balón y cada uno tiene su momento para jugarlo. Todos estos elementos hacen, en definitiva, que el participante se considere parte integrante del equipo y de la acción. En este contexto, incluso el más reticente obtiene placer practicando una actividad deportiva.



KIN-BALL® SPORT

CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

Presentación del Deporte: KIN-BALL® sport

- ¡Un deporte colectivo diferente a los otros!
- ¡3 equipos en el terreno de juego!
- ¡4 jugadores por equipo!
- ¡Un balón de 1,22m. y menos de un kilo de peso!
- ¡Todos los jugadores del equipo son necesarios en cada jugada!



FUNDAMENTOS DEL JUEGO

Tres equipos de cuatro jugadores juegan a la vez con un balón gigante de 1,20 m. de diámetro con un peso de 1 kg.

El equipo en posesión del balón (NEGRO) tienen que decir OMNIKIN® y el color del equipo que debe interceptarlo (ROSA O GRIS).

Cuando oigas tu color, tu equipo tiene que coger el balón antes de que toque el suelo.

Si cogéis el balón es vuestro turno de saque .

Si no lo cogéis, los otros dos equipos anotan un (1) punto cada uno y tu equipo pone de nuevo el balón en juego.

Los jugadores que defiende deben formar un cuadrado alrededor del balón manteniendo una distancia de 3-4 metros.

Este cuadrado sigue los movimientos del balón y cada jugador es responsable de una esquina del cuadrado.



RESUMEN DEL REGLAMENTO

Terreno de juego:

- Un cuadrado de 21 metros de lado.

Duración:

- Un partido consta de tres (3) períodos de quince (15) minutos.
- Si hay un empate al final del mismo se continua hasta que un equipo se adelante en el marcador.

El lanzamiento:

- Para que un lanzamiento sea correcto, tres (3) de los jugadores del equipo deberán mantener contacto con el balón. El cuarto jugador dispone en ese momento de 5 segundos para lanzar.
- Antes del lanzamiento, el lanzador debe gritar "Omnikin®" seguido del color de uno de los dos equipos contrarios.
- El balón debe recorrer una distancia equivalente a dos (2) veces su diámetro antes de tocar el suelo. Esta prohibido lanzar el balón hacia abajo.
- La misma persona no puede hacer el lanzamiento dos (2) veces consecutivas.



La recepción:

- Se puede jugar el balón con todas las partes del cuerpo.
- A partir del momento en que hay tres (3) jugadores del mismo equipo en contacto con el balón, no pueden desplazarse. Sin embargo, los jugadores en contacto con el balón pueden pivotar sobre un pie.

KIN-BALL® SPORT

CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

La carrera:

- Uno o dos jugadores pueden correr con el balón para buscar una posición más favorable en el campo, desplazando así el juego y a los adversarios. Esta estrategia puede también utilizarse para ayudar a un compañero que corre más lento, desplazando el balón a su encuentro.

El pase:

- Se puede pasar el balón a otra persona para conseguir ganar terreno rápidamente. Normalmente, el jugador que ha hecho el pase a su equipo será el que haga el servicio.
- Solo se permiten 2 pases por jugada.

Saque de banda:

- Cuando el balón sale fuera de los límites del campo, se produce una falta del equipo que lo tocó en último lugar (y por tanto un punto para cada uno de los equipos contrarios).
- La reanudación del juego la realiza el equipo infractor mediante un lanzamiento desde la parte del campo más cercana a la salida del balón

Puntuación:

Siempre que un equipo cometa una falta los otros dos equipos consiguen un punto cada uno.

Obstrucción:

- Cuando un jugador bloquea de manera intencionada a un adversario sin que se haya nombrado su equipo se anotan un (1) punto los otros dos equipos.
- En caso de obstrucción involuntaria se reanuda el juego por parte del equipo que lanzó.

Juego limpio:

Cuando un jugador es irrespetuoso con sus compañeros tendrá los siguientes avisos:

- *Primer aviso:* Los dos equipos contrarios reciben un (1) punto.
- *Segundo aviso:* Los dos equipos contrarios reciben cinco (5) puntos.
- *Tercer aviso:* Expulsión del jugador infractor.
- *Cuarto aviso:* Expulsión del equipo del jugador infractor.

El partido prosigue con los dos equipos restantes.

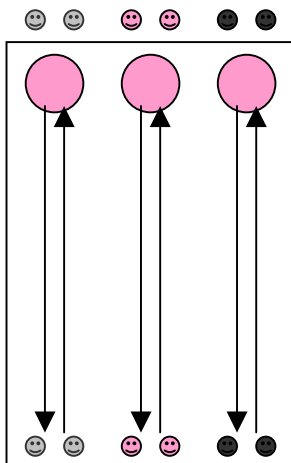


KIN-BALL® SPORT

CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

Juegos de familiarización

RELEVOS



Objetivo: Practicar el desplazamiento con bola

Organización: 6 filas de 2 participantes por colores. 3 balones.

Desarrollo: Cada pareja, a la voz de ¡ya!, sale corriendo con el balón sujeto con las manos hasta el otro lado, donde la siguiente pareja releva a esta. Gana el equipo que llegue antes.

Variante1: Se pueden hacer 2 recorridos (12 participantes) o 4 recorridos (24 participantes)

Medios: 3 bolas. 6 monitores (3 para controlar salidas y llegadas, 3 para controlar los relevos; todos ayudan si a las parejas se les cae la bola).

DIVERSOS JUEGOS Y ACTIVIDADES DE RELEVOS

- Por filas (de pie o sentados), cada fila tiene un balón y se lo tienen que pasar por alto y ponerse al final de la fila y así sucesivamente hasta llegar a un lugar determinado. Gana el que primero llega y no se le haya caído el balón. **Variante:** Si resulta muy difícil y el balón se cae mucho, el equipo se puede poner de pie o sentado formando un pasillo (es decir, enfrentado por parejas) y cada vez que el balón lo hayan pasado, corren a ponerse delante y así sucesivamente para que el equipo vaya avanzado.
- Individuales llevando el balón rodando con las manos y volver
- Individuales empujando el balón con los glúteos y volver (empujando y desplazando el balón de espaldas, ida y vuelta)
- Por parejas, llevando el balón entre los dos por alto, ir y volver: normal, girar a la mitad y seguir, dar dos vueltas en el centro y seguir, etc.
- Por parejas, llevando el balón pasándose el balón con pases por alto, ir y volver.
- Por pareja, pasándose el balón pero con pases largos, es decir, el que recibe y controla el balón, no se puede mover y ha de realizar el pase a la pareja que se habrá desplazado hacia adelante recepcionando el pase del compañero y así sucesivamente.

△ Circuito, a través de conos, aros y bancos (realizando zig-zag, trayectorias curvas y saltos) llevando el balón sobre la cabeza (utilizando la técnica del triángulo, brazos y cabeza)

△ En dos filas, uno lanza el balón con pase de pecho al de enfrente y este lo tiene que recepcionar correctamente y volver a pasarlo. Cada vez que se pasa se tiene que ir al final de la fila. **Variantes:**

- Lanzar y recepcionar por alto.
- Lanzar de forma tensa y recepcionar con todo el cuerpo metiendo bien el brazo.
- Lanzar bajo y recepcionar con las piernas.
- Lanzar bajo y recepcionar con planchas.
- Una fila, uno lo lanza desde arriba y el compañero debe correr rápidamente para poder cogerlo. **Variantes:** - El compañero puede partir de pie, sentado, tumbado, etc.
- Golpeos de fuerza por equipos. Cada vez lanza un equipo y suma un punto el que más lejos llegue. **Variantes:**
 - Lanzar empujando con los dos brazos.
 - Lanzar golpeando con dos brazos (de abajo arriba)
 - Lanzar con golpe de béisbol (dependiendo el nivel y edad de los alumnos)
 - Lanzar con un solo brazo (solo con alumnos mayores, no de primaria)

KIN-BALL® SPORT

CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

JUEGOS PREDEPORTIVOS ADAPTADOS

¡ SANGRE ¡ con el balón de kin-ball.

- **Objetivo:** Este es el tradicional juego de ¡SANGRE! jugado por los alumnos de Primaria con un balón pequeño y que se puede realizar, complicándolo un poco más con el balón de kin-ball, por alumnos mayores como juego de familiarización para trabajar el contacto, el conocimiento y el manejo de la gran bola.

- **Descripción:** En este juego, todos parten con tres vidas de inicio. Siempre se comenzará estando todos juntos alrededor del balón y empezará cualquier jugador lanzando el balón hacia arriba y nombrando a alguien del grupo. Este ha de recoger lo antes posible el balón y gritar SANGRE, en este momento todos se han de quedar quietos y esperar. El que posee el balón en ese momento ha de dar tres pasos en dirección a alguno de los compañeros e intentar lanzar el balón para darle. Si le da pierde una vida y si no le da es él el que volverá a lanzar el balón e iniciar el juego nuevamente. Quién pierda las tres vidas se elimina del juego y gana el último o los últimos que quede con vidas.

- **Reglas:**

- La persona nombrada ha de coger el balón y dominarlo antes del segundo bote (solo se permite un solo bote o ninguno) y no se le puede caer el balón durante los tres pasos y el lanzamiento, esto también sería motivo de pérdida de vida.

- Para iniciar el juego siempre se ha de hacer cuando todo el grupo esté junto y alrededor del balón.

- Quién no se pare o se salte alguna de las reglas también puede perder alguna de las vidas

EL RELOJ

- **Objetivo:** Este es un juego en el que se trabaja tanto el dominio del balón, como los pases, las recepciones y su el transporte así como la velocidad en la ejecución de cada uno de estos movimientos. Bonito, divertido y completo juego de iniciación del kin-ball para el conocimiento y el manejo de la gran bola.

- **Descripción:** Se organizará el grupo en dos subgrupos del mismo número, uno formará un círculo grande y otro formará una fila en la parte externa. Cada uno de los subgrupos contará con un balón para lo siguiente; el equipo que forma el círculo ha de pasarse el balón de forma continuada sumando “una hora” cada vez que consiga realizar una vuelta entera sin que se caiga el balón.

El equipo de fuera estará realizando relevos alrededor del círculo (bien trasladando el balón rodando por el suelo, bien llevándolo por arriba) hasta que lo hayan hecho todos los miembros del grupo. Este equipo ha de intentar realizar todos los relevos en el menor tiempo posible para que el equipo del círculo consiga hacer el menor número de horas posible. Una vez realizado, se contarán las “horas” y se cambiarán las posiciones. Ganará el equipo más “horas” consiga realizar.

-**Reglas:**

- Si el balón se cae en alguno de los pases del equipo del círculo, no se cuenta como “hora”. Se comenzará por donde ha caído y cuando se complete una vuelta sin caer se contabilizará.

¡ BOMBA !

- **Objetivo:** Este es un juego de final de sesión como juego de relajación y nos puede servir, al mismo tiempo que bajamos el nivel de intensidad del ejercicio, para manejar y dominar de diferente manera el balón de kin-ball, así como practicar pases, recepciones y desplazamientos sencillos.

- **Descripción:** En este juego, todo el grupo estará de pie formando un círculo menos uno que estará en el centro y con los ojos cerrados. El del centro dirigirá el juego con esta dinámica:



KIN-BALL® SPORT

CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

contará con los ojos cerrados, al ritmo que quiera y siempre hasta el 5. Contará 1,2,3,4,5 y levantará a media altura el brazo derecho, lo mismo y el brazo izquierdo hasta estar en cruz, lo mismo y subir el brazo derecho en alto, lo mismo y subir el brazo izquierdo teniendo los dos brazos en alto. En este momento dirá ¡Aviso de Bomba!, contará otros cinco y gritará ¡BOMBA!. Mientras tanto los compañeros del círculo se estarán pasando el balón sin que se caiga. Quién tenga el balón cuando se grite BOMBA se elimina y se sienta con las piernas estiradas. También se sienta y elimina al que se le caiga el balón o lo pase mal. Y así sucesivamente hasta que solo quede uno en pie que será el ganador del juego.

El del centro también puede gritar ¡CAMBIO DE DIRECCIÓN! Y el balón ha de cambiar de dirección. Cuando tengamos uno o varios compañeros sentados a nuestro lado y nos viene el balón, ya no lo podemos lanzar con un pase sino que hay que controlarlo y llevándolo sobre la cabeza saltar al compañero o compañeros sentados y pasar el balón para volver a nuestro sitio.

BALÓN PRISIONERO

- Objetivo: En este juego se trabajará principalmente los lanzamientos y recepciones principalmente, tanto en grupo como individual. Al mismo tiempo conseguiremos trabajar la coordinación dinámica general y la estrategia de grupo para poder ganar.

- Descripción: Este es el juego de toda la vida, también llamado BALON-TIRO. Se jugará con las mismas reglas pero utilizando el balón de kin-ball y por lo tanto adaptando la forma de lanzar y de recepcionar principalmente. Este es un juego de cancha dividida en la que cada equipo estará en uno de los lados del campo. Al fondo de cada campo también habrá una zona llamada "Cementerio" que será la zona donde vayan a parar los eliminados de cada equipo para seguir jugando. Se trata de lanzar el balón para dar a alguno del otro equipo, de esta forma ganará el equipo que consiga eliminar a todos los del equipo contrario.

- Reglas:

- Se elimina cuando se consigue dar a algún adversario y posteriormente el balón toca el suelo. En este momento el eliminado coge el balón y se va a su cementerio para volver a lanzar.
- La forma de salvarse cuando se está en el cementerio es la de que nos salve algún compañero que haya cogido vida o que cuando nos toque lanzar, demos a alguno del equipo contrario.
- Cuando se coge vida (es decir, cuando se coge el balón y no cae al suelo), se ha de salvar al compañero/a que más tiempo lleve en el cementerio y si solo hay uno no se le puede salvar y se queda la vida el jugador/a que la haya cogido para poder utilizarla en un momento determinado.
- Cuando haya uno o dos en el cementerio deben lanzar individualmente y cuando haya tres o más han de lanzar en equipo, dos o tres sujetan y otro lanza. Las vidas se pueden coger entre uno o varios del equipo. La dinámica será siempre la misma pudiendo lanzar en equipo o individualmente con pases de pecho.
- El campo ha de ser un poco más grande y adaptado al número de jugadores

MUL-TI-DE-POR-TE:

- Objetivo: Este es un juego de calentamiento para manejar y controlar el balón de kin-ball.

- Descripción: En grupo y en círculo mantener el balón en el aire sin que caiga y en cada golpeo decir una sílaba de la palabra MUL-TI-DE-POR-TE. El último lanzamiento a de ser una especie de golpeo tenso e intentar dar a algún compañero/a. Si sucede esto, el golpeado ira sumando sílabas hasta completar la palabra completa y será eliminado o cualquier otra opción (cosquillas, colleja, etc.). También puede ocurrir que pueda recepcionar el lanzamiento y conseguir que no caiga el balón al suelo con lo conseguirá que la sílaba se la sume el lanzador.

- Reglas: Gana el que al final del juego tenga menos sílabas o el que consiga eliminar a todos.



KIN-BALL® SPORT

CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

LA CAZA DE LA ARAÑA (se necesita una espaldera o una fila de bancos suecos):

- **Objetivo:** Este es un divertido juego de lanzamientos de precisión.

- **Descripción:** Especie de pañuelo, con dos equipos enumerados y enfrentados. Entre ambos equipos hay una espaldera de pared o bien una fila de bancos suecos. Unos serán los cazadores y otros las arañas. El director del juego dirá cada vez uno, dos o tres números a la vez. Las arañas han de recorrer todas las espalderas o encima de los bancos pudiendo ir deprisa, despacio, subir o bajar (pero prohibido poner pie en el suelo) e intentar no ser dadas por los lanzamientos que hagan los cazadores desde una determinada distancia. Los cazadores, a su vez, dispondrán de tres lanzamientos y estos serán:

- Si es un solo cazador, con lanzamientos de pecho
- Si son dos, uno sujeta y otro golpea como considere.
- Y si son tres, dos sujetan y un tercero golpea alternándose las posiciones.

Los cazadores sumarán puntos cada vez que consigan dar a una araña antes de que realice el recorrido y las arañas sumarán puntos cuando consigan no ser dadas por los cazadores. Cuando todos los cazadores hayan realizado lanzamientos se cambian los roles y se vuelve a realizar el juego. Gana el equipo que más puntos haya conseguido una vez sumados los puntos obtenidos tanto como arañas como cazadores.

EI GOLF-BALL:

- **Objetivo:** Es un juego de lanzamientos y recepciones de precisión entre los miembros de un equipo para conseguir llevar el balón hasta un determinado objetivo en el menor número de pases-lanzamientos posible.

- **Descripción:** Se jugará por equipos de tres o cuatro jugadores y en un espacio amplio. Se ha de conseguir llegar a un objetivo determinado (un aro) en el menor número de pases y recepciones. Cada vez que se falla en una recepción se suma dos golpes más al total. Todos los del equipo han de lanzar y recibir durante el recorrido (una vez cada uno). Gana el equipo que menos pases-golpes haya realizado durante el recorrido.

- Se realizarán circuitos con dificultades acordes al nivel de los alumnos/as.

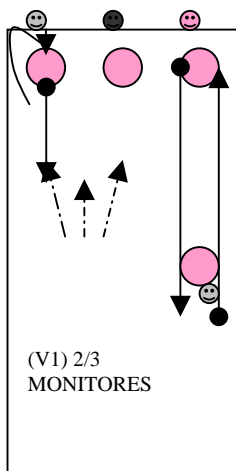


KIN-BALL® SPORT

CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

JUEGOS PREDEPORTIVOS

JUEGO 1: EL PÉNDULO



Objetivo: Practicar distintos tipos de lanzamientos y recepción
Organización: 3 balones y 3 filas de 8 participantes con un balón cada una

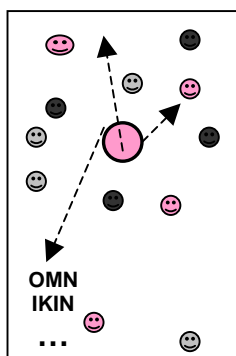
Desarrollo: En cada fila se practica un tipo de lanzamiento (empuje a 2 manos, golpeo frontal con 2 brazos y golpeo lateral con 2 brazos). Después de golpear, el participante rota a la siguiente fila.

Medios: 1 monitor en cada fila (recoge y coloca el balón); 3 balones.

Variante1 (V1): La cuerda se puede sustituir por soportes (3). En este caso se necesitan al menos 3 monitores más para recoger las bolas y devolverlas a cada fila. Total monitores: 6

Variante2 (V2): Con 6 soportes. 3 filas en un lado y 3 filas en otro (4 participantes en cada una). Lanza 1 de una fila y el de la fila de enfrente recepciona. A continuación este lanza a la fila de enfrente. Total monitores: 6 (uno en cada fila)

JUEGO 2: SALVAR LA BOLA



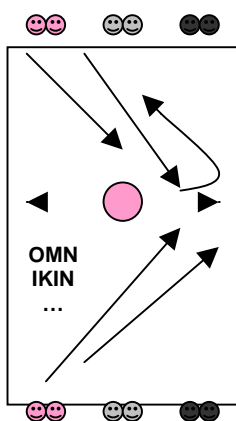
Objetivo: Practicar la distribución por el campo y la recepción en equipo
Organización: 12 jugadores se dividen en 3 equipos con petos de 3 colores diferentes (R, N, G).

Desarrollo: Se distribuyen por el campo sin parar de moverse. 1 monitor está en el centro y dice: OMNIKIN... (R,N,G) y lanza la bola a cualquier parte del campo. Los 4 jugadores del color elegido deben recepcionar la bola y devolverla al monitor

Variante: Los jugadores de cada equipo se sitúan en el campo de forma estratégica y preparados para recepcionar

Medios: 1 bola, 12 petos, 1 monitor lanzando y otros 2 recogiendo balones

JUEGO 3: EL PAÑUELO



Objetivo: Practicar la velocidad de reacción, la recepción y los pases

Organización: 12 jugadores distribuidos en filas como en el dibujo

Desarrollo: 1 monitor en el centro del campo dice: OMNIKIN (R,N,G). La pareja de ese color de cada fila corre a por la bola y la lleva a su campo, sin dar ningún paso y mediante pases. La otra pareja debe impedirlo interceptando la bola, nunca tocando al jugador contrario. Gana el equipo que traspase la bola por la línea frontal de su campo. La pareja ganadora se cambia.

Variante: Al decir un color, los 4 jugadores de ese mismo color intentan llevar la bola (mediante pases y sin dar pasos) a una de las líneas frontales del campo. Los miembros de los otros 2 equipos intentan interceptarlo

Medios: 1 bola, 1 monitor, 12 petos

KIN-BALL® SPORT

CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

JUEGO 4: APUNTA



Objetivo: Practicar el lanzamiento y la precisión

Organización: 3 filas de participantes por color. 3 balones sujetos en soportes. Si no hay soportes, 2/3 jugadores de cada fila sujetan la bola.

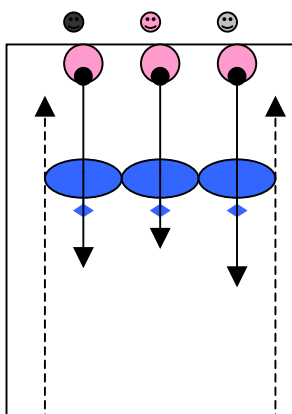
Desarrollo: Cada jugador lanza (sobre todo mediante el empuje a 2 manos) a uno de los círculos dibujados en el suelo (pueden ser reproducciones de balones o logos de las entidades implicadas). Elige un tipo de lanzamiento: dejada, media distancia o larga distancia. Al lanzar cambia a la fila siguiente. **Cada círculo (en función de la distancia y dificultad) tendrá una puntuación diferente, Ganará quién consiga más puntos.**

Variante1: Se puede jugar mediante puntuación: 3 puntos si consigue tocar en los 2 círculos más cercanos, 5 puntos si toca el círculo del medio y 8 puntos si toca uno de los 2 círculos más alejados. Si hay colisión entre bolas, 1 punto para cada lanzador

Variante2: Igual que el anterior pero por equipos de colores. En un tiempo determinado, a ver qué equipo marca más puntos

Medios: 6 bolas. 6 monitores. 6 círculos dibujados en el suelo (se puede sustituir por círculos formados por objetos de forma que haya que meterla dentro).

JUEGO 5: PASAR POR EL ARO



Objetivo: Practicar el lanzamiento y la precisión

Organización: 3 filas de participantes por colores. 3 balones sujetos en soportes. De no haber soportes, 2/3 jugadores de cada fila sujetan la bola.

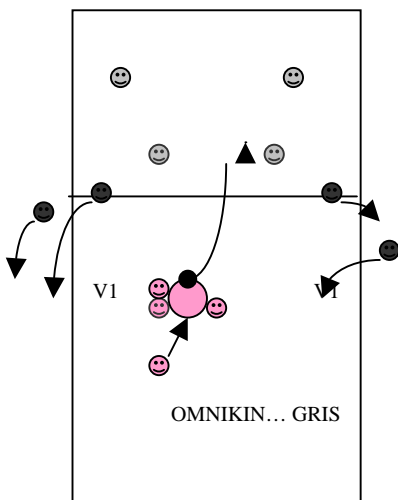
Desarrollo: Cada jugador lanza (sobre todo mediante el empuje a 2 manos) al aro que tiene en frente. Cada bola introducida es 1 punto. Al lanzar vuelve al final de su propia fila

Variante1: En equipos por colores. En un tiempo determinado, a ver qué equipo marca más puntos

Variante2: Cada vez que consiga acertar en el aro se aleja un metro. Gana quien más lejos llegue.

Medios: 6 bolas y 3 arcos con soportes al suelo

JUEGO 7: KIN-VOLEIBOL



Objetivo: Practicar el lanzamiento y la recepción en equipo. Desarrollar la concentración y la rapidez de movimientos.

Organización: 2 equipos de cuatro jugadores, 1 en cada campo, separados por una red o línea en el suelo o división en altura (soportes publicitarios).

Desarrollo: El equipo atacante (gris) ataca, diciendo OMNIKIN... y el color del oponente (rosa). El otro equipo debe recepcionar y armar de nuevo su ataque. El equipo que consiga 2 puntos gana. Se cambian por nuevos equipos. Para no provocar faltas de llamada, la voz OMNIKIN la realiza siempre el que lanza. Cada vez lanza uno del equipo. Colocar una división en altura es interesante para provocar que los lanzamientos nunca sean descendentes. Si toca soporte es punto.

Variante1 (V1): Pueden jugar 2 equipos en un campo y 1 en el otro. Ejemplo: si en un campo hay 1 equipo rosa, en el otro debe haber 1 gris y 1 negro. El rosa lanza a 1 de los dos equipos (gris). El que no ha recibido (negro) corre hacia el otro campo. Ahora es el gris el que lanza a uno de los otros 2 equipos.

Medios: 1 bola y una red para división del campo.

Iniciación a las Técnicas básicas de Ataque y Defensa

LA RECEPCIÓN

- Posición básica.

Explicación de la posición básica: pierna adelantada, rodillas semiflexionadas, tronco lateral con respecto a la bola, ofrecemos el brazo adelantado a la bola y deberá estar flexionando de tal forma que la superficie de contacto deberá ser todo el brazo.

- Recepción de balones altos.

La posición del cuerpo será normal con las piernas ligeramente flexionadas y los brazos arriba. En el momento que la bola contacte con las manos amortiguaremos la trayectoria de la bola realizando una flexión de brazos y piernas de tal forma que la bola quede controlada encima de nuestra cabeza.

- Recepción de balones bajos.

Se utiliza cuando un pase o un saque viene a una altura entre las rodillas y los pies. Aquí no podremos meternos debajo de la bola para recepcionar por lo que golpearemos la bola con el empeine del pie siempre que podamos. Otra superficie de contacto será la parte externa del pie evitando la parte interna debido a las lesiones que podría ocasionar en la rodilla. El golpeo de la pierna deberá ser hacia arriba para dejar la bola perfectamente controlada encima de nuestra cabeza.

- Recepción de balones tensos.

Este tipo de recepción lo utilizamos cuando la bola viene a una altura entre el cuello y las rodillas. Este tipo de circunstancias suele darse en los partidos cuando realizan un saque, y a menudo el saque suele ser muy potente por lo que hay que estar muy atentos. Partimos de la posición básica de defensa a medida que se acerca la bola el jugador bajará su centro de gravedad flexionando aún más las piernas metiéndose literalmente debajo de la bola de tal forma que en el momento que el brazo entre en contacto con la bola el jugador solo tendrá que extender las piernas y el tronco hacia arriba sin golpear la bola.

EL SAQUE

- Posición de trípode.

Colocación del cuerpo e introducción al reglamento con respecto al saque.

- Saque a dos manos.

Inicio de la carrera frontal a la bola y golpeo con las dos manos a la altura del pecho. Este saque no es muy potente, normalmente se utiliza para dejadas o balones muertos.

- Saque béisbol.

Inicio de la carrera lateral a la bola y colocación de los brazos como si agarrásemos un bate de béisbol. El movimiento será igual y golpearemos en el centro de la bola y con todo el brazo. Después del golpeo el movimiento de los brazos seguirá hasta terminar en el extremo opuesto de donde empezaron.

- Saque a una mano.

Inicio de la carrera lateral a la bola y mientras corremos iremos armando el brazo con el puño cerrado y el brazo semiflexionado. Nunca se golpeará con el brazo en extensión.

KIN-BALL® SPORT

CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

La superficie de contacto será todo el brazo golpeando la bola en el centro y describiendo una trayectoria circular cuyo centro será el hombro. El movimiento continua hasta el final.

Este saque es el más potente pero el que mayor riesgo presenta de lesión en el codo por lo que para niños y personas mayores no lo utilizaremos.

LA DEFENSA

Utilizaremos el cuadrado defensivo y realizaremos desplazamientos manteniendo el cuadrado utilizando como referencia las esquinas del campo.

JUEGO A CÁMARA LENTA Y JUEGO REAL.

DESARROLLO DE LA SESIÓN.

1. En círculo comenzar con pases altos y recepción alta de la bola. A continuación pases bajos para obligar a recibir con el pie; y por último pases tensos para practicar la posición defensiva y la recepción de balones tensos.
Duración 15 minutos.
2. Con los petos puestos comenzarán a sacar pero sin llevar la rodilla al suelo, es decir, cuando uno recepcione la bola buscará a otro jugador de su color y sujetarán la bola a la altura del pecho y de pie de tal forma que otro llegará corriendo gritará OMNIKIN y golpeará la bola con un saque a dos manos
Duración 10 minutos.
3. Igual que el ejercicio anterior pero realizando el saque correctamente, es decir, una rodilla en el suelo cabeza, un tercer jugador que solo toca la bola y otro que golpea a dos manos o con saque de béisbol.
Duración 15 minutos.
4. Práctica del cuadrado defensivo dejando la bola en el centro del cuadrado. El profesor sujeta la bola y se desplazará por el campo de tal forma que los jugadores manteniendo el cuadrado defensivo deberán seguir la bola.
Duración 5 minutos.
5. Explicación del juego, terreno y objetivo. Dudas.
Duración 15 minutos.
6. Comienzo de juego a cámara lenta. El profesor estará sujetando la bola en todo momento y explicando las posibles dudas que surjan.
Duración 5 minutos.
7. Comienzo de juego real aplicando la regla en la que en el momento que el tercer jugador toque la bola se tiene que quedar quieto y solo vale pivotar (esta regla puede no aplicarse en función de la siguiente sesión).
Duración 20 minutos.



KIN-BALL® SPORT

CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

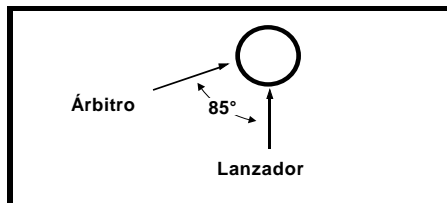
Técnicas y procedimientos arbitrales básicos. Nivel 1

➤ **Antes de un partido:**

El árbitro jefe debe verificar si las condiciones físicas del terreno corresponde a las normas de la F.I.K.B.

➤ **Procedimiento de intervención:**

1. Estar en la posición correcta:
 - A 2-3m. del balón
 - A unos 85-90 grados en relación al lanzador.
 - Manteniendo siempre una posición agrupada
2. Pitar la puesta en juego.
 - Repetir el color del equipo nombrado.
3. Pitar cuando se produzca una falta para detener el juego
4. Señalar y anunciar verbalmente la falta (de cara al marcador) y señalar a continuación con el dedo el brazalete del equipo infractor.
5. Controlar el balón.
6. Llevar el balón al lugar de puesta en juego.
7. Verificar el marcador.
 - El anotador sostiene en alto los marcadores con los puntos. Cuando el árbitro asiente con la cabeza, este los baja.



➤ **Protocolo de inicio de un partido:**

Las señales oficiales de arbitraje (FIKB) deben ser conocidas perfectamente por todos los árbitros y utilizadas en todos los encuentros. Es importante que estas señales sean igualmente conocidas por los marcadores y cronometradores.

1. Señales de arbitraje:
2. Los jugadores de los tres equipos se sientan en el banquillo.
3. El árbitro llama a los tres capitanes al centro para darles las indicaciones iniciales y realizar el sorteo (Si no hay dado los capitanes sacan uno o dos dedos y comienza el juego quien haya sacado el dedo diferente).
4. Los capitanes vuelven al banquillo y explican a sus compañeros las instrucciones del árbitro.
5. El árbitro realiza un pitido prolongado mientras gira su brazo hacia delante tres veces dirigiéndolo al final al equipo que saca.
6. Los jugadores pueden entrar en el campo colocándose en cuadrado los defensores y en posición de saque los otros.
7. El árbitro señala al balón con la mano y después da dos pitidos seguidos.
8. El equipo dispone de 5 segundos para realizar el saque.

➤ **Desplazamientos**

El árbitro siempre debe desplazarse en carrera durante el juego.

Durante el juego debe desplazarse para estar siempre cerca del balón (2-3 metros)

Debe encontrarse siempre dentro del cuadrado defensivo.

No debe anticiparse a las estrategias de los equipos con el objetivo de minimizar sus desplazamientos.

➤ **Los gestos**

Deben hacerse de cara al anotador.

Deben efectuarse de manera clara y lenta para que sean bien percibidos por jugadores y espectadores.

Los brazaletes del árbitro se usan para identificar al equipo infractor.

KIN-BALL® SPORT

CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

Estrategias básicas y avanzadas.

A continuación os presentamos una serie de estrategias para conseguir una mayor eficacia en el juego. Podéis inspiraros en ellas y adaptarlas a vuestro equipo. Recordad que es muy importante que los jugadores se hablen mucho en el campo, con el fin de determinar la estrategia a utilizar y con qué fin. La comunicación sobre el campo es muy importante para solucionar cualquier situación del juego.

ESTRATEGIAS OFENSIVAS

Estrategias básicas

1. Orden de los lanzadores

Sobre todo al principio, para iniciar a vuestros alumnos, conviene numerar a cada jugador del 1 al 4; este será el orden en el que lanzarán. Recordad que un mismo jugador no puede lanzar dos veces seguidas.

2. Lanzar en los espacios libres entre los jugadores

Dirigir los lanzamientos a los lugares donde no hay adversarios. Para ello, se deben visualizar los espacios vacíos antes de realizar los lanzamientos.

3. Velocidad

El balón debe ser lanzado rápidamente, aprovechando que los jugadores de los equipos en defensa estén mal colocados en el campo.

4. Desplazar el balón al centro

A priori, hay que evitar posicionarse junto a las líneas de banda o en las esquinas. Antes de que tres jugadores del mismo equipo toquen el balón, deben desplazarse al centro del campo. De esta manera, el lanzador tiene más posibilidades de elección en el lanzamiento, en un radio de acción de 360°.

Este desplazamiento del balón se puede realizar de dos modos:

- **Mediante la carrera.** Un jugador desplaza el balón hasta el centro del campo, sujetándolo por encima de la cabeza con sus manos. Esta carrera puede ser efectuada con la ayuda de un segundo jugador.
- **Mediante un pase.** El primer jugador en recibir el balón realiza un pase sobre un compañero situado en el centro del campo

5. Evitar lanzar al centro del campo

De igual manera, un lanzamiento al centro del campo permite al equipo adversario relanzar rápidamente en cualquier dirección. Un lanzamiento en dirección a las líneas de banda o a las esquinas da más tiempo al equipo de colocarse en posición defensiva y da menos posibilidades al equipo nombrado de lanzar. Por ello, es preferible evitar lanzar al centro del campo.

Estrategias avanzadas

6. Finta corporal

Antes de lanzar el balón, el lanzador efectúa diferentes cambios de dirección o de velocidad para equivocar al adversario sobre el tipo de lanzamiento elegido y de esa manera obliga al jugador defensivo a seguir el movimiento del lanzador y crear una oportunidad de ganar el punto.

Las dos fintas corporales principales son:

- **½ vuelta al balón.** Antes de efectuar el lanzamiento, y de forma rápida, el lanzador realiza una carrera alrededor del balón, para colocarse en el lado opuesto de este. De esta forma, ha conseguido cambiar la orientación de su lanzamiento en 180°.



KIN-BALL® SPORT

CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

- **Cambio de lanzamiento.** Justo antes de efectuar el lanzamiento, el lanzador cambia la técnica de lanzamiento. De esta forma se consigue dar al balón una dirección o fuerza diferente a la esperada por la defensa.

Ejemplo: el lanzador se dispone a efectuar un lanzamiento de béisbol. Realiza una carrera larga y arma sus brazos como si fuera a realizar realmente este lanzamiento con mucha fuerza. En el último momento, se frena y realiza un lanzamiento a dos manos suave, realizando una dejada a pocos metros del triángulo ofensivo.

7. Falso lanzador simple

El objetivo de estos lanzamientos es provocar la confusión en la defensa de los otros equipos para, a continuación, lanzar el balón hacia un espacio libre.

El lanzador efectúa la llamada de lanzamiento: Omnikin... + color del equipo que ataca. En ese instante, amaga su lanzamiento y se agacha a tocar el balón. El verdadero lanzador se levanta inmediatamente y lanza, normalmente en la dirección contraria a la carrera del falso lanzador

8. Sandwich simple

Solamente dos jugadores mantienen sujeto el balón. Los otros dos se disponen a lanzar el balón, sin que los equipos defensores sepan cuál de ellos efectuará realmente el lanzamiento. El primer jugador efectúa la llamada de lanzamiento, amaga su lanzamiento y se agacha a tocar el balón. Inmediatamente el segundo lanzador efectúa su lanzamiento.

9. Pasillo ofensivo

Esta estrategia se realiza muy cerca de la banda. El triángulo ofensivo se posiciona formando un pasillo que facilite una trayectoria del balón paralela a la banda. El objetivo del lanzamiento será acercar el balón lo máximo posible sobre la línea de banda y no sobre el centro del campo.

ESTRATEGIAS DEFENSIVAS

Estrategias básicas: defensa en el centro del campo

1. Formación en cuadrado defensivo

Esta estrategia es la que se enseña siempre en primer lugar, ya que es la más simple de comprender y es también muy eficaz.

Consiste en que cada jugador debe defender siempre un mismo área defensiva (uno de los cuatro cuadrantes en los que se divide el campo), sin importar el desplazamiento del balón.

Desde esta posición, cada jugador debe permanecer en su rincón, a una distancia entre 2-4 metros del balón.

2. Parejas defensivas

Una vez asimilada la anterior estrategia, puede incluirse esta, consistente en formar parejas defensivas entre jugadores de esquinas opuestas. Esta estrategia permite al primer jugador que recibe el balón, buscar de inmediato a su compañero para organizar el triángulo ofensivo con mayor velocidad.

Estrategias avanzadas: defensa en el centro del campo

1. El bloque defensivo.

Esta jugada consiste en bloquear el lanzamiento en el momento de su salida. Para ello, de forma general, uno o dos jugadores se sitúan lo más próximos al balón posible. La colocación del cuerpo debe permitir que el balón rebotado salga despedido hacia arriba y lo más cerca posible del centro del campo, para facilitar la recepción en defensa. Dada la dificultad de orientar el balón en el bloqueo, se recomienda realizarlo en situaciones defensivas en el centro del campo.

KIN-BALL® SPORT

CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

Estrategias avanzadas: defensa en la esquina

1. Formación en semi-luna

Esta formación defensiva se utiliza para cubrir la mayor parte del terreno de juego cuando el balón es lanzado desde una esquina.

Los jugadores se colocan en media luna alrededor del balón. Dos de los jugadores se colocarán a menos de dos metros de la banda, con el fin de bloquear los lanzamientos cerca de la banda. Los otros dos jugadores cubren el resto del campo.

2. La formación en Y

Esta formación se utiliza también ante lanzamientos desde la esquina. El objetivo es bloquear el balón una vez que es lanzado. Los jugadores más próximos a las bandas deben aproximarse a ellas a una distancia inferior a los dos metros. Otro de los jugadores se coloca en frente del balón, cubriendo la zona central. Mientras, el cuarto jugador se coloca detrás de este para cubrir lanzamientos largos y de globo.

Estrategias avanzadas: defensa en la banda

1. Formación en trapecio

Esta formación en defensa se adopta cuando el equipo atacante realiza un lanzamiento en pasillo, es decir, con el triángulo ofensivo próximo a la banda y con orientación del balón en paralelo a la misma. Esta formación defensiva es útil para cubrir los lanzamientos en 90°. Dos defensas se colocan cerca de la banda para evitar un lanzamiento entre defensa y banda. Los otros dos se aproximan el uno al otro para tratar de bloquear el balón desde su lanzamiento y cubrir la mayor parte del campo posible.

KIN-BALL® SPORT
CURSO ENTRENADOR-ARBITRO NIVEL I

Bloque 1. Tiempo: Repaso teórico 5´	
ESTRATEGIAS OFENSIVAS	ESTRATEGIAS DEFENSIVAS
BÁSICAS	BÁSICAS
ORDENACIÓN DENTRO DEL EQUIPO 1. Orden de lanzamiento: 1-4 2. Lanzar a espacios libres 3. La velocidad	CUADRADO DEFENSIVO 1. Formación en Cuadrado Defensivo 2. Delimitación de 4 áreas defensivas 3. Desplazamientos defensivos
Organización: juego real destacando los distintos aspectos ofensivos y defensivos	
Bloque 2. Tiempo: 10´	
DESPLAZAMIENTO BALÓN AL CENTRO 4. Desplazar el balón al centro del campo (360º de posibilidades) <ul style="list-style-type: none"> ▪ La carrera. 1 jugador con balón ▪ El pase. 1 jugador realiza pase a otro en el centro 5. Evitar lanzar al centro del campo	DEFENSA EN EL CENTRO DEL CAMPO 4. Parejas defensivas
Organización: Se enfrentan 3 equipos de 4 en 1 campo (12) y/o 2 equipos de 4 en 2 campos (16) (por colores). Cuadrado defensivo (3-4 metros del balón), designo parejas. Juego lento: llevar balón al centro: recibe 1º y busca a su pareja en centro del campo. 1º mediante carrera . 2º mediante pase . Juego simulado: lanzar sencillo. 2 veces.	
Bloque 3. Tiempo: 20´	
AVANZADAS	
FINTAS Y FALSOS LANZADORES 6. Finta Corporal <ul style="list-style-type: none"> ▪ ½ vuelta al balón (180º) ▪ Cambio de lanzamiento: p.e.: La dejada 7. Falso lanzador simple 8. Sandwich simple	
Organización: 3 grupos de 4-7. 2-3 sujetan, filas lanzadores y receptores. Se practica ½ vuelta al balón (movimiento rápido con cambio de ritmo). Rotaciones. Igual con cambio de lanzamiento (se amaga lanzamiento de béisbol y hacemos dejada). Practicar otros cambios de lanzamiento. Mismos grupos. Practican falso lanzador. Rotaciones. Igual con sandwich (el que realiza la llamada finta, ellos organizan quién lanza. (grupos de 4 lo hacen contra la cortina). Todos los ejercicios 2 veces cada uno.	
Bloque 4. Tiempo: 20´	
	AVANZADAS
LANZAMIENTOS A LAS ESQUINAS 9. La diagonal 10. El boomerang	DEFENSA EN LA ESQUINA 5. Formación en semi-luna 6. Formación en Y
LANZAMIENTOS A LAS BANDAS 11. Pasillo ofensivo	DEFENSA EN LA BANDA 7. Formación en Trapecio
Organización: Igual que bloque 2. Se enfrentan 3 equipos de 4 en 1 campo (12) y/o 2 equipos de 4 en 2 campos (16) (por colores). Juego simulado con paradas. Diagonal: si se enfrentan 2 equipos: 2 veces defiende cada uno y cambio de posiciones. Si se enfrentan 3 equipos: A lanza desde esquina, B defiende (en semiluna , después en "Y") y realiza diagonal, A corre. El equipo que defiende es el que en el turno siguiente se queda fuera. El que sacó de la esquina ahora defiende. C lanza desde esquina. Equipo que lanza: desde dentro del campo, velocidad de reacción para ir a la esquina contraria. Boomerang: Igual pero el que recepciona lanza a esquina contraria o a la misma. Pasillo: Colocación de atacantes y trapecio defensivo . Si se enfrentan 2 equipos: igual que en diagonal. Si se enfrentan 3 equipos: Según llamada del equipo atacante	
Bloque 5 Tiempo: 5-15´	
JUEGO REAL INCLUYENDO EL BLOQUEO	BLOQUEOS
	1. Bloqueo en el centro del campo
Organización: Juego real explicando previamente el bloque (2 jugadores máximo dentro de un círculo de 1,80 alrededor del balón. Aplicación de todo lo aprendido. 1 jugador arbitra. Marcador.	