

Hvað er **Krakkablak** ?

Þann 12. apríl 2003 skrifuðu fulltrúar íslenska- og danska blaksambandsins undir tímamótasamning um þýðingarrétt á kennsluefni í blaki. Þetta blakefni hefur danska blaksambandið unnið í samvinnu við hollenska blaksambandið og ber það heitið “KidsVolley” eða krakkablak á íslensku. Um er að ræða byltingarkennda aðferð við að kenna blak í yngstu aldurshópnum.

Krakkablak

Krakkablak er hinn fullkomni blakleikur fyrir 6 til 12 ára krakka og alla byrjendur í blaki.

Þess vegna Krakkablak!

Þú getur spilað krakkablak frá því að þú byrjar að æfa. Krakkablak tekur mið af hreyfifærni leikmanna og þróun í getu. Það skiptir engu máli hvort þú ert nýbyrjaður að æfa eða hefur æft, því allir geta spilað krakkablak.

Krakkablak hefur allt:

- Það er skemmtilegt
- Allir geta verið með
- Það er áskorun fyrir alla - styrkleikastig fyrir alla
- Þú ert alltaf á hreyfingu
- Rétt þróun í hreyfiproska barna
- Erfileikagráða tækniæfinga fylgir hreyfi-þroska og fer stíghækkandi
- Það er gaman og þú svitnar

Það er gaman og þú svitnar!

Krakkablak er leikur sem gangur er í, sem allir geta spilað í félaginu, skólanum, heildagsskólanum, úti á grasvelli o.s.fr. Það þarf einungis bolta og net.

Krakkablak í 5. styrkleikastigum

Spilið þróast í 5 styrkleikastigum frá því að vera “bara” að hreyfa sig, kasta og grípa hreyfinga, yfir í venjuleg blakslög og að lokum höfum fullþroskaðann blakleik.

- Stig 1 og 2 byggir á snúningskerfinu og er byggt upp fyrir 6 til 9 ára gamla krakka.
- Stig 3 er með öll blakslögin, en það er leyfilegt að grípa annan bolta. Spilið þróar leikfræðilega skilning á blaki
- Stig 4 og 5 er það sem við könnumst við sem “mini-” eða örblak.

Það sem er líkt með öllum stiginum 5 er:

- Það eru 4 leikmenn inná í einu
- Það er mælt með að spilað sé með krakkablakbolta, t.d.. Mikasa VM200, sem líkist venjulegum blakbolta en er léttari og mýkri.
- Það er dæmt eftir getu liðanna
- Ef ekkert annað er nefnt er spilað eftir reglum Blaksambands Íslands

Hjálpargögn væntanleg um krakkablak

- Krakkablak – hjálparahandbók væntaleg til BLÍ um áramótin 2003/2004.

- Plaggöt með tilheyrandi bæklingum einnig væntaleg til BLÍ um áramótin 2003/2004.
- Hægt er að fá krakkablaksérferðing frá BLÍ í heimsókn og til að halda krakkablaksnámskeið.

Á www.bli.is og www.kidsvolley.dk er hægt að finna margskonar upplýsingar um krakkablak m.a. hvernig BLÍ aðstoðar áhugasama við að stofna krakkablaksfélög.

Reglur fyrir stig 0

Athugið að inn í reglurnar á síðu 2 vantar stig 0 sem er ætlað fyrir algebra byrjendur og mjög unga iðkendur.

- Boltinn er alltaf gefinn upp með því að kasta honum frá þeim vallarhelmingi þar sem hann tapaðist. Leikmaðurinn sem er með boltann hverju sinni hefur leikinn frá þeim stað þar sem hann stendur. Ef boltinn er utan við völlinn hleypur leikmaðurinn inn á völlinn og kastar boltann þaðan. Þetta þýðir að ekki er neinn ákveðinn uppgjafarreitur. Boltinn má snerta netið í uppgjöf.
- Leikmaður er frelsaður með því að grípa boltann aðeins einu sinni.
- Boltanum má kasta til samherja, í staðinn fyrir að kasta honum beint yfir net, sé leikmaður of langt frá neti til að drífa yfir.
- Annars eru reglur eins og á stigi 1.

Reglur í krakkablaki

1.-2. Stig

UPPGJÖF

Spillið hefst með undirhandaruppgjöf frá tilviljunarkenndri stöðu á vellinum. Sá leikmaður sem hefur boltann gefur upp.

1. Stig

LÝSING

Leikmenn stilla upp í ferningsform.

Boltann á að grípa.

Boltanum skal kastað yfir netið í fyrstu tilraun frá þeim stað þar sem hann var gripinn. Leikmaðurinn má ekki hreyfa sig með boltann.

Þegar leikmaður eigin liðs kastar boltanum yfir netið, þá snúa leikmennirnir í liðinu um eina stöðu, eftir gangi klukkunnar.

Boltinn er tapast þegar: hann er ekki gripinn, lendir í netinu eða fer út fyrir völlinn.

Ef boltinn tapast yfirgefur sá leikmaður, sem í hlut á völlinn. Ef upp kemur vafi um hvaða leikmaður skal yfirgefa völlinn velur þjálfarinn þann sem yfirgefa skal völlinn.

Ef lið grípur þrjá bolta í röð frelsast einn leikmaður og má koma aftur inn á völlinn.

1.-2. Stig

VÖLLURI

Leikurinn fer fram á badmintonvelli og er þá miðað við ytri línurnar á breiddina en innri á lengdina. Hæð netsins er 2,00 m. Að stíga yfir miðju og snerting við netið er leyft svo lengi að það hafi ekki áhrif á lek andstæðingsins.

1.-2. Stig

KEPPNIN

Tímalengd 15 mín. Eitt leikhlé í hverjum leik. Eitt stig er gefið til liðs í hvert skipti sem völlur andstæðingsins er tómur. Sá sem stjórnar leiknum er meira í hlutverki uppalanda en dómara.

3. Stig

Leikmaðurinn sem er á uppgjafarstað gefur upp með undirhandaruppgjöf frá þeim stað á vellinum sem hann ræður við. Hver leikmaður má mest gefa upp þrisvar í röð en síðan er snúið.

4. Stig

Sama og stig 3 nema uppgjöf bakvið endalínu. Þriðja uppgjöf má vera yfirhandaruppgjöf.

5. Stig

Uppgjöf bak við endalínu. Frjálst val á uppgjöf. Spilað eftir venjulegum blakreglum.

3. Stig

Leikmenn stilla upp í tígulform.

4. Stig

Það má ekki grípa boltann.

5. Stig

Sama og stig 4.

Það skal alltaf grípa annan bolta og kasta áfram í hiklausri eðlilegri kasthreyfingu til samherja, annars missir fær mótherjinn stig.

Það er framkvæmdur snúningur þegar liðið vinnur uppgjöfina til baka en ekki í hvert sinn sem boltinn fer yfir netið eins í stigum 1 og 2.

Það er leyfilegt að hafa eins marga leikmenn til skiptanna og þurfa þykir.

Blokk er leyfileg.

Leikmannaskipti fara fram eftir að leikmaður hefur spilað allar fjórar stöðurnar á vellinum, sbr. uppstillingaröðina.

Við meiðsli er samt leyfilegt að skipta inn á.

3.-4. Stig

Leikurinn fer fram á badmintonvelli og er þá miðað við ytri línur vallarins. Hæð netsins er 2,00 m. Yfirstig er ekki leyft. Snerting við net er leyfð, ef það hefur ekki áhrif á lek andstæðingsins. Það er dæmt eftir getu leikmannanna.

5. Stig

Yfirstig og snerting við netið er ekki leyft.

3.-5. Stig

Stig fyrir hvern unnin bolta. Fyrstu tvær hrunurnar eru upp í 25 og ef leika þarf oddahrinu þá er leikið upp í 15. Það verða að skilja 2 stig á milli liða í enda hrunu. Eitt leikhlé í hrunu.

Viðbætur

- Lið sem spila krakkablað stig 1-5 og eru með fleiri menn en 4 innanborðs, skulu skipta í uppgjöf. Þó er þjálfara heimilt að draga leikmann út úr hópnum eftir að leikur hefst ef hann telur viðkomandi leikmann ekki í andlegu ástandi til að halda leiknum áfram en slíkt skal ekki gert nema brýna nauðsyn beri til.
- Leikmenn á stigi 3-5 mega blokka boltann. Blokkinn telst ekki slag.

Nokkrir punktar sem vert er að hafa í huga fyrir Íslandsmót

- Lið færast ekki milli deilda innan sömu leiktíðar. Detti lið úr eftir fyrra mótíð má bæta við liði sem þá verður að vera nýtt lið í mótinu. Annars fækkar einfaldlega í riðlinum.
- Lið í 4. flokki mega spila blönduð. Einungis verða krýndir einir Íslandsmeistarar í hverri deild.
- Völlurinn í 4. fl. verður eins og badmintonvöllur á breidd en eins og blakvöllur á lengd (8m) Svíar gera þetta svona með ágætum árangri. Jákvætt fyrir smassið.
- Í hverri deild geta lið flest orðið 10 og er þá spilað í tveimur 5 liða riðlum og síðan kross- samtals 6 leikir á lið nema liðin sem spila um 9 sætið spila einum leik færra eða 5 leiki.

Boltar

Eftirfarandi boltar eru notaðir á Íslandsmótum BLÍ og sterklega er mælt með að félögin noti sömu tegundir bolta.

- 6. fl. Mikasa MG V 160.
- 5. fl. Mikasa MG V 200. MG V 160 og 200 boltarnir eru eins nema misþungir þ.e. 160gr. og 200 gr.
- 4. fl. Notaðir venjulegir blakboltar. Einnig er í skoðun a nota aðeins léttari bolta eða s.k. School bolta frá Mikasa.

Flokkar aldursskipting

- 6. fl. 6-8 ára (1. – 3. bekkur), blönduð lið leyfð.
- 5. fl. 9-11 ára (4. – 6. bekkur) blönduð lið leyfð.
- 4. fl. 12-13 ára (7. – 8. bekkur) blönduð lið leyfð. (hægt að sækja um undanþágur til YFN BLÍ)
- 3. fl. 14-15 ára (9. – 10. bekkur) blönduð lið ekki leyfð. (hægt að sækja um undanþágur til YFN BLÍ)

Nethæð

- 5. – 6. fl. (krakkablað stig 0 – 5) nethæð 2,00 metrar
- 4. fl. nethæð 2,10 m
- 3. fl. kv. nethæð 2,18 m
- 3. fl. ka. nethæð 2,24 m
- 2. fl. ka. nethæð 2,35 m
- 2. fl. kv. nethæð 2,24 m

Stærð vallar

5. fl. (Krakkablað stig 0-2) Ytri línur badmintonvallar á breiddina og uppgjafar-línan í tvíliðaleik á lengdina.

Lengd: 5,30m

Breidd: 6,10m

Nethæð: 2.00m

5. fl. (Krakkablað stig 3) Ytri línur badmintonvallar á breiddina og uppgjafar-línan í tvíliðaleik á lengdina.

Lengd: 6,10m

Breidd: 6,10m

Nethæð: 2.00m

4. fl. (Krakkablað stig 3 eða 4) Ytri línur badmintonvallar á breiddina og uppgjafar-línan í tvíliðaleik lengdina

Lengd: 8,00 m (ATH Líma þarf þessa línu

sérstaklega með t.d. einangrunarbandi 190 cm aftan við badmintonvöllinn).

Breidd: 6,10m

Nethæð: 2.10m

