

KORFBAL

made in Holland



Korfbal pro základní školy



Předmluva

Korfbal je sport, který má ambice oslovovat nejen sportovce, ale i učitele k využití ve výuce a volnočasových aktivitách. Proto by měl mít vždy místo v tělesné výchově, a to zejména v základním školství. Domníváme se, že je důležité, aby se žáci zábavnou a poutavou cestou seznámili s korfbalem a začínající a ještě nezkušení korfbaloví hráči se rychle naučili základním pravidlům hry.

Tato učebnice je určena pro primární vzdělávání, byla vyvinuta ve spolupráci s nizozemským Institutem pro vývoj vzdělávacích programů – průběžné výukové osnovy a již po dlouhou dobu je velmi úspěšná. Každým rokem osloví sportovní konzultanti KNKV v Nizozemsku ve spolupráci s trenéry korfbalových klubů na 20 000 žáků základních škol.

Český korfbalový svaz (ČKS) se snaží opětovně prosadit korfbal na školy, a navázat tak na zpočátku úspěšný projekt z devadesátých let minulého století. V rámci projektu Školní korfbal, který probíhá od září 2014, se podařilo za jeden rok seznámit s korfbalem více než 2 000 dětí.

Přejeme si, aby tento materiál, který bude vydán i v digitální podobě, byl pro zájemce o korfbal přínosem a pomohl všem v individuálním rozvoji korfbalových dovedností.

Mnoho úspěchů při výuce korfbalu.

Jménem KNKV

Ewoud Broekema, autor projektu

Jan Tonny Visser, programový manažer projektu Lang Sporten (Celoživotní sportování)

Jménem ČKS

Daniel Valeš, předseda Českého korfbalového svazu



Obsah

Infokarta 1: Úvod	3
Infokarta 1: Východiska	4
Infokarta 2: Organizace	5
Infokarta 2: Víze	6
Infokarta 3: Skladba a rozdělení lekcí	7
Tematická karta 1: Skórování	9
Karta učitele 1: Skórování	11
Tematická karta 2: Týmová hra	13
Karta učitele 2: Týmová hra	15
Tematická karta 3: Korfbalový zápas	17
Karta učitele 3: Korfbalový zápas	19
Tematická karta 4: Monokorfbal	21
Karta učitele 4: Monokorfbal	23
Další cvičení: Skórování	25
Další cvičení: Týmová hra	27
Školní korfbalový turnaj	29
Stručná pravidla korfbalu	31



Úvod

Cílem projektu je:

- Nabídnout cvičení a hry pro zavedení korfbalu ve škole.
- Poskytnout přehledný soubor informací a učebních karet, které mohou být použity ve škole i v každém korfbalovém klubu k výuce korfbalu.
- Umožnit práci s přehlednými metodami, které jsou v souladu s tím, co je obvyklé ve škole.

Snažili jsme se o podobný přístup k lekcím pro školy i kluby. Obsah je vytvořen tak, aby se všichni žáci a hráči mohli „s úspěchem“ zúčastnit jednoduchých a přehledných cvičení během série lekcí.

Metodika je určena pro:

- učitele (odborné) primárního a sekundárního vzdělávání;
- žáky navštěvující pohybovou výchovu na vyšším stupni škol;
- dobrovolníky korfbalových sdružení, kteří přicházejí učit do škol;
- učitele základních škol;
- trenéry začínajících a nezkušených korfbalistů.

Z toho vyplývá, že učební karty jsou připraveny pro žáky ve věku od 6 do 10 let věku na základních školách. Další cvičení mohou být přizpůsobena pro děti do 12 let.

Tematické karty jsou uspořádány tak, aby děti mohly relativně samostatně pracovat na různých stanovištích.

Doprovodné karty pro učitele jsou uzpůsobeny pro podporu (odborných) učitelů s praktickými doporučeními a možnostmi rozšíření.

Předpokladem je, že žáci v předchozích hodinách tělesné výchovy hráli další druhy her. Jsou zvyklí samostatně provádět různé aktivity ve skupinkách. V závislosti na motorické a sociální úrovni dětí je třeba upravit organizaci a druhy her.

Učební karty tedy poskytují trenérovi podporu k realizaci cvičení. Pomocí karet mohou žáci po první úvodní hodině pomáhat při zahájení a organizaci hodin.

Můžeme nabídnout školám a klubům podporu při realizaci výuky. Sportovní konzultanti poskytují ročně tisícům žáků (společně s trenéry sdružení) výuku korfbalu na základních školách. Chcete-li získat další informace, navštivte korfbalový web www.korfbal.cz nebo napište na e-mailovou adresu: svaz@korfbal.cz.

Východiska

Při úvodních lekcích korfbalu se vychází z vize KNKV. Jde vždy o:

- skórování = střelba na koš;
- spolupráci při skórování = týmová hra pro vytvoření střelecké pozice;
- zabránění skórování = obrana.

V rámci úvodních lekcí se nejprve zaměříme na skórování a na týmovou hru (přihrávky a pohyb po hřišti). Žáci to baví a vytváří to základ, aby bylo možné brzy přejít ke hře. Budeme se zabývat také zpracováním míče. Protože pokud mají hráči míč, mohou rozvinout týmovou hru, aby mohli skórovat. Vypracované formy hry zapadají do připravených osnov pro tělesnou výchovu v základním vzdělávání.

Je také důležité:

- poskytnout hráčům hodně pokusů;
- provádět mnoho opakování;

- vyhnout se dlouhým pauzám bez míče;
- snažit se hrát s nejmenším možným počtem hráčů.

V praxi je běžné, že začátečníci se přibližně po dvaceti střelách začínají zlepšovat. Poté hráči dokážou 2–3krát skórovat (z pěti pokusů) za předpokladu, že je výška koše přizpůsobena jejich schopnostem.

Domníváme se, že je vhodné (pro úvodní lekce) hrát co možná nejvíce se třemi hráči v týmu. Tím zajistíme, že budou zapojeni všichni hráči a všichni dostanou míč. Při přehrávání tří hráčů proti dvěma hráčům mají o 30 % větší kontakt s míčem než čtyři proti třem.

Výsledkem výuky je, že žáci při hraní korfbalu a korfbalových hrách zažijí spoustu zábavy a rovněž posilují své sebevědomí.



Organizace

Projekt vychází z toho, že uvedené lekce se budou opakovat dvakrát nebo třikrát. První hodina je úvodem do korfbalu, kde je hlavním tématem skórování, týmová hra (přihrávky a pohyb po hřišti) a korfbalové utkání. Následující lekce jsou opakováním nebo rozšířením první lekce. Je možné rovněž provést úpravy podle úrovně skupiny prostřednictvím rozšíření, které je uvedeno na kartách učitele. Pokud se jednotlivé lekce opakují třikrát, je velká naděje na skutečný pokrok. Na to, aby žáci vstřebali uvedená korfbalová cvičení, budou stačit dvě hodiny.

Lekce se vždy drží tří hlavních témat: skórování, týmová hra a korfbalové utkání.

V návrhu lekce předpokládáme trvání v délce 45 minut, se skupinami 24–32 žáků. Každé téma by mělo trvat cca 15 minut (včetně vysvětlení).

Materiál:

- Nejlépe čtyři koše, ale v praxi je obvyklé, že jsou v tělocvičně dva koše a dva basketbalové koše. Může se stát, že u basketbalových košů nelze měnit výšku, proto dbejte na to, aby u basketbalového koše byli „větší“ žáci.
- Korfbalové míče.
- Stučky nebo rozlišovací vesty pro vytvoření týmů.
- Kužele, sloupky apod.
- Míče.
- Obruče.
- Stopky.

Vize



Vize ohledně mládežnického korfbalu vychází ze dvou klíčových prvků: získání (rozvoj) sportovních zkušeností a sociální vývoj hráčů.

Sportovní zkušenosti:

Pro rozvoj sportovních dovedností musí být hra zábavná, přiměřeně náročná, rychlá, dynamická a přístupná zejména pro mládež. Je třeba umožnit intenzivní a mnohostranný pohyb. Musí existovat zjednodušená pravidla, dostatečné možnosti se něco naučit a jednoduchá organizace.

Sociální vývoj:

Pro rozvoj sociálního vývoje razíme heslo, že korfbal může hrát každý, kdo se chce zúčastnit, takže se mládež může snadno zapojit. Korfbalové hry musí být snadno srozumitelné pro všechny cílové skupiny a korfbal v klubech musí hladce navazovat na tělesnou výchovu.

Korfbal pro čtyři:

Tato forma ve velké míře splňuje výše uvedené požadavky a dá se využít jak pro školní korfbalové turnaje (základní školství), tak i pro soutěže.

Výchozí situace:

Hřiště:	Jeden obdélník 25 m × 15 m (venku) a 20 m × 12 m až 25 m × 15 m (v tělocvičně).
Umístění koše:	V 1/5 hřiště, měřeno od koncové čáry.
Počet hráčů:	4 hráči, z toho dva chlapci a dvě dívky.
Doba trvání:	4 × 10 minut. Po 10. a 30. minutě časového limitu 1 minuta time-out. Po 20. minutě časového limitu odpočinek 5 minut.
Střídání hráčů:	Pouze během time-outu nebo během odpočinku s výjimkou střídání kvůli zranění.

Cíl hry:

- Který tým vstřelí nejvíce košů?
- Po zachycení míče lze přejít do útoku.
- Prostřednictvím týmové hry přechod do pozice, ze které se dá skórovat.

Pravidla:

- Neběhejte ani nedriblujte s míčem.
- Nehrajte sami.
- Chraňte míč.
- Hráče, který drží míč, brání pouze jeden obránce.
- Chlapec brání chlapce a dívka dívku.
- Vstřelení koše je povoleno jen ve volné pozici (nebráněná).
- Při bránění střelce proti pravidlům (bití, strkání), následuje penalta.
- Penalta je volná střela ze vzdálenosti 2,5 metru od koše.

Skladba a rozdělení lekcí

Lekce 1 a 2 se zabývají třemi tématy:

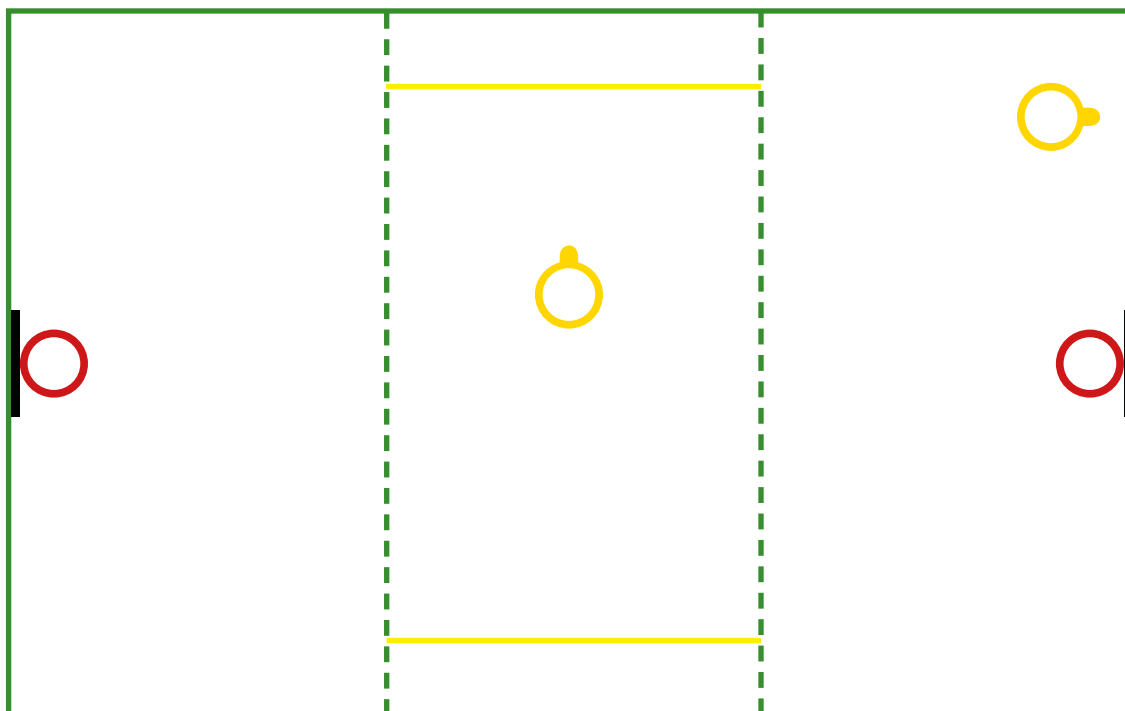
- skórování;
- týmová hra;
- korfbalový zápas.

Každá lekce je koncipována na 45 minut a každé cvičení na 15 minut.

Ve třetí lekci se hraje turnaj v korfbalu ve čtyřech.

V lekci 1 jsou uvedena tato tři témata a v lekci 2 lze zařadit kromě opakování látky také rozšíření pomocí karet pro učitele.

Celý prostor je možno rozdělit následovně:



TÝMOVÁ HRA

HRA KORFBALU

SKÓROVÁNÍ



= korfbalový koš



= basketbalový koš



Pracovní karty

Následující pracovní listy Vám pomohou zorganizovat jednotlivá cvičení v rámci výuky tělesné výchovy či tréninku.

Výuka často sklouzává k tomu, že učitel provádí pouze jednu aktivitu s celou třídou, stává se tak, že žáci čekají, dynamika výuky klesá a samozřejmě rostou tak i nároky na udržení kázně.

Základem výuky je tedy delegování činností na samotné žáky, jako např. měření času, počítání bodů. Nebojte se žáky rozdělit do skupinek na více paralelních stanovišť - smyslem je zapojit postupně všechny žáky do procesu cvičení. Pro co nejlepší efekt výuky je potřeba, aby všichni její účastníci byli maximálně zapojeni po celou dobu.

Jednotlivé pracovní listy - karty přehledně uvádějí potřebné vybavení, organizaci cvičení s ohledem na proměnlivé počty cvičících, pravidla a doporučení vedoucí ke zlepšení jejich efektu.

Koncepce výuky ve smyslu stanovišť a zapojení i početně nadbytečných žáků rozvíjí samostatnost, zodpovědnost. Výuka o časové dotaci i třeba jedné vyučovací hodiny může tak být využita naplno.

Přejeme mnoho zdaru a směle do toho!



Skórování

Zloději kuželů

Organizace:

- dvě stanoviště;
- 10 dětí: na každém stanovišti jeden střelec, jeden doskok a tři hráči v zásobníku.

Popis situace:

- 1/5 tělocvičny je vyhrazena lavičkami a na každém stanovišti;
- 1 koš nebo 1 basketbalový koš jako cíl, ve výšce 2,5 metru;
- 1 páska ve vzdálenosti 3 metrů od koše jako místo střelby;

- 5 kuželů nebo značek;
- 1 korfbalový míč.

Zadání:

- Střelec se snaží skórovat. Pokud uspěje, běží sebrat kužel skupině na druhém stanovišti.
- Doskok je pod košem a snaží se chytit vystřelený míč tak rychle, jak je to možné, a přihrát ho novému střelci.



Skórování

Úvodní pravidla:

- Rozdělíme hráčům funkce: jeden střelec, jeden doskok a tři hráči v zásobníku.
- Střelec začíná střílet 3 m od koše.
- Jestliže se střelec trefí do koše, pak si vezme jeden kužel u druhého koše.
- Po každém výstřelu měníme funkce hráčů. Střelec jde na doskok – doskok jde do zásobníku - první hráč ze zásobníku získá roli střelce.
- Vyhrává tým, který bude mít všechny kužely.

Pravidla pro střelce:

- Střelec může střílet pouze za třímetrovou hranicí.

Pravidla pro doskok:

- Doskok se nedotýká míče protihráčů.



Skórování

Vysvětlení techniky střelby (viz fotosérie):

- Ruce za míčem.
- Držte míč před nosem a přes míč se dívejte směrem ke koši.
- Trochu se zhoupněte v kolenou a poté vyskočte.
- Ruce kopírují směr pohybu míče.



Skórování

Zloději kuželů

Daří se hra?	Doporučení
Nemají hráči moc střeleckých příležitostí?	Vytvořte více stanovišť a více menších skupin.
Není jasné, který míč patří kterému střelci?	Použijte míče různých barev.
Je 1/5 tělocvičny příliš malá?	Pokud máme 2 koše, můžeme je postavit na podélné straně tělocvičny. Tím získáme dostatečný prostor na hru uprostřed tělocvičny.

Příliš se nedaří?	Doporučení
Je pro hráče těžké skórovat?	Snižte koš o 50 cm. Zkorte vzdálenost od koše na 2,5 nebo 2 metry.
Jsou střely příliš dlouhé nebo příliš krátké?	Když je střela dlouhá, další by měla být kratší. Nejprve se klidně podívej směrem ke koši a pak miř.

Jde to lépe?	Doporučení
Daří se hráčům skórovat? (3 z 5 pokusů)	Prodlužte vzdálenost od koše na 3,5 m nebo 4 m. Poradte, jak střílet, aby se dále zlepšila technika. Zvyšte koš na 3 metry.
Mají hráči míč i po střelbě?	Vysvětlete doskakujícímu, aby se snažil chytit všechny míče dřív, než se dotknou země. Musí předem odhadnout, kam míč spadne. Motivujte ho tím, že když zachytí tři míče, aniž by se dotkl země, připočítá si jeden bod.

Vše běží, jak má?	Doporučení
Jiné soutěžní varianty.	Hra „best of three“ (nejlepší ze tří). Hráči se snaží v co nejkratším čase skórovat (na čas). Trojice proti sobě, vítěz zůstává, poražený je nahrazen další trojicí.
Je to dostatečná výzva pro doskakující hráče?	Doskakující hráč může odrážet míče jiného družstva.



Týmová hra

Přehazovaná

Organizace cvičení:

- 10 dětí: dva týmy po třech, jeden chameleon,* dva počítají skóre a jeden časoměřič.

Pomůcky:

- 2/5 tělocvičny vyhrazené lavičkami;
- 3 žluté rozlišovače pro 1 tým;
- 1 červená stužka pro chameleona;
- 1 korfbalový míč;

- 1 stopky;
- 6 kuželů k počítání.

Zadání:

- Tým, který má v držení míč, se snaží si šestkrát nahrát. Kdo získá nejvíce bodů?
- Soupeři se snaží tento míč zachytit.

*Chameleon je hráč, který vždy pomáhá útočící straně (nadpočetný).



Týmová hra

Úvodní pravidla:

- Rozdělíme role: určíme dva týmy, chameleona* a hráče na počítání.
- Za šest přihrávek je jeden bod.
- Po zachycení míče protivníka nebo po získání bodu si týmy vymění funkce.

Pravidla pro hráče:

- Pokud se míč dotkne stěny nebo lavice, je v autu. Míč získává soupeř.
- S míčem v ruce se nesmí běhat ani driblovat.
- Každého protivníka brání pouze jeden hráč. Zdvojené bránění není možné.
- Míč nesmí být předán z ruky do ruky. Musí být vždy přihrán.
- Nesmí být žádný fyzický kontakt.

Pravidla pro počítání:

- Když tým získá bod, obdrží kužel.

Pravidlo pro střídání:

- Jakmile některý tým získá tři body nebo uběhnou tři minuty, provede se výměna funkcí.

*Chameleon je hráč, který vždy pomáhá útočící straně (nadpočetný).



Týmová hra



Přehazovaná

Pivotování na jedné noze a nahrávka jednou rukou (viz. fotosérie):

- Hráč se otáčí pohybem jedné nohy (tzv. pivotové nohy), zatímco druhá zůstává na místě (tzv. stojná noha).
- Tím vznikne prostor pro odehrání míče jednou rukou.
- Nohy jsou v nakročeném postoji s levou nohou vpředu (pro praváky).
- Míč leží na dlani.
- Ruka je za hlavou, pravé rameno se automaticky natočí dozadu.
- Míč se pohybuje podél ucha dopředu.
- Váha se přenáší z pravé nohy na levou.
- Ruka kopíruje pohyb míče směrem k „cíli“.

Týmová hra



Daří se hra?	Doporučení
Jiný počet dětí? Při 8 nebo 9 hráčích. Při 6 hráčích.	Hrajte i nadále 4 na 3 a střídejte. 1 dítě počítá a měří čas. Hrají 3 proti 2 a 1 počítá a měří čas.
Je hra neuspořádaná?	Jmenujeme rozhodčího. Můžeme zavést doplňková pravidla, například neblokovat míč.

Mají útočníci ještě problémy?	Doporučení
Útočníkům se nedaří pravidelně přihrávat.	Přidáme dalšího chameleona: přespočetně hrajeme 3 proti 3 se dvěma chameleony. Začneme s jedním obráncem a za každý bod přidáme obránce (až do počtu 3) a teprve potom bod. Pokyny ohledně klamných pohybů, tempa hry nebo různých způsobech odehrání. Jednou nohou můžete obstoupit protihráče. Požádejte obránce, aby udržovali větší vzdálenost. Obránci brání na vzdálenost natažené paže.
Hráči si nenabíhají do volného prostoru?	Připomeňte, že hned po odehrání míče je dobré se uvolnit pro míč.
Dostávají se všechny děti k míči? Dostává někdo málo přihrávek?	Tajně požádáme dobrého hráče z jeho týmu, aby mu častěji přihrál, aby si ho více všimal.

Mají obránci ještě problémy?	Doporučení
Obráncům se nedaří pravidelně získávat míč.	Pokyny, jak se dívat na útočníka a na hráče, který má míč. Pokyny, jak bránit při nahrávání, například bránit přímo nahrávku.

Jde to lépe?	Doporučení
Pravidelně se daří šestkrát nahrát.	Zvýšíme počet přihrávek na 7–10 a teprve potom získáme bod. Hrajeme 3 proti 3 nebo 4 proti 4. Nelze nahrát zpět hráči, od kterého jsem obdržel míč.
Využití volného prostoru.	Nabídněte se hráči s míčem. Pokud nemůžete dostat nahrávku, odběhněte a zkuste to znovu.

Vše běží, jak má?	Doporučení
Nejsou oba týmy vyrovnané?	Vytvořte jiné týmy.
Další soutěžní prvky.	Zkuste co nejrychleji získat 10 bodů (na čas). Zkuste dosáhnout co nejvíce přihrávek bez přerušení (rekord). Hráči vítězných týmů získají individuální bod. Měňte složení týmů.
Dostávají se všechny děti k míči a nahrávají stejné děti?	Dbejte na to, aby všichni hráči měli aspoň jednou nebo dvakrát míč, než budou moci vyhrát.



Korfbalový zápas

Hra

Organizace:

- 10 dětí: dva týmy po třech, dva počítají, jeden časoměřič a jedno dítě na střídání.
- Zkuste rozdělit týmy tak, aby byly přibližně vyrovnané.

Pomůcky:

- 2/5 tělocvičny ohraničené lavičkami;
- 1 koš ve středu ohraničeného hřiště, výška 2,5 m;
- 2 čáry, které vymezují útočnou zónu (např. žluté čáry na volejbalovém hřišti);
- 3 žluté rozlišovače pro jeden tým;
- 6 kuželů pro počítání skóre;
- 1 korfbalový míč;
- 1 stopky.

Zadání:

- Strana, která má míč, se snaží poté, co získá právo na útok, skórovat střelbou míče do koše.
- Obrana se snaží zabránit útočníkům skórovat a zachytit míč při přihrávce.



Korfbalový zápas

Úvodní pravidla:

- Hrajeme 3 proti 3. Přednostně dvě dívky a jeden chlapec, může být i jedna dívka a dva chlapci.
- Nejprve je třeba získat právo na střelbu za čarou, pak lze skórovat.
- Po zachycení míče nebo skórování si hráči vymění funkce.

Pravidla pro hráče:

- Pokud se míč dotkne stěny nebo lavičky, je v autu. Míč získává soupeř.
- Nesmí se dělat kroky s míčem v ruce ani se nesmí driblovat.
- Každý může bránit jen jednoho hráče.
- Míč se nesmí brát z rukou.
- Jakýkoliv kontakt protihráčů je foul.

Pravidla bodování:

- Za každý koš pološte před tým kužel.

Pravidla střídání:

- Hraje se na 3 body pro jeden tým nebo tři minuty. Poté se provede výměna rolí.

Doporučení:

- Snažte se, abyste útočníkům vysvětlili, že musí chytat míče po střele. Je to jediný způsob, jak si ponechat míč a tím si zachovat možnost skórovat.



Korfbalový zápas

Hra

Daří se hra?	Doporučení
Je hřiště příliš malé?	2/5 běžné tělocvičny jsou velmi malé. Tím, že zmenšíme pole na střelbu a týmovou hru, lze získat více prostoru pro hru.
Vědí obránci, co mají dělat?	Po zahájení na chvíli zastavíme hru a zeptáme se obránců, koho brání. Mají obránci ruku nahoře, aby protihráč nemohl střílet?

Příliš se nedaří?	Doporučení
Nemohou hráči skórovat nebo jsou obránci příliš silní?	Hrajeme 3 proti 3, přidáme volného hráče (chameleona). Hrajeme 3 proti 2, aby vzniklo více prostoru.
Nedaří se hráčům přihrávat?	Připomeneme uvolnění – když to nevyjde, běžím pryč a zkusím se znovu uvolnit. Nepřihravejte křížem v prostoru, to usnadňuje zachycení míče.
Nedaří se hráčům skórovat?	Snížíme koš. Použijeme větší koš. Poradíme, jak zlepšit střelbu.
Využívají hráči dobře celý prostor kolem koše?	Ukažte, že i za košem se dá skórovat.
Střílí hráči příliš rychle?	Pokuste se přihrát a hledat střelecké pozice blíže ke koši.
Zapomínají hráči střílet?	Podporujte střelbu a uvědomění si uvolnění a získání šance.



Korblový zápas

Jde to lépe?	Doporučení
Jsou útočníci příliš silní?	Hrajeme hru 4 proti 4. Útočník nesmí držet míč déle než tři sekundy.
Zůstává útok po střele v držení míče?	Některý obránce by měl být ještě před střelou na doskoku. Hned po střele se rozeběhněte ke koši a zachyťte míč.
Mají šance i spoluhráči?	Vidí útočníci šance svých spoluhráčů? Umíte spoluhráči vytvořit šanci na skórování?
Jsou zapojeni všichni hráči? Dostává někdo málo přihrávek?	Tajně požádáme jednoho z dobrých hráčů, aby si tohoto hráče více všiml a co možná nejčastěji mu přihrával.

Vše běží, jak má?	Doporučení
Jsou oba týmy stejně silné?	Vytvořte jiné týmy.
Další herní prvky.	Po každém koši střídejte týmy/hráče. Po každém koši vyměňte skórujícího hráče.



Monokorfball

Organizace turnaje:

- 30 dětí: šest týmů po pěti dětech. Děti na střídačce počítají a měří čas.

Zkuste rozdělit týmy přibližně s rovnocennou úrovní dovedností.

- | | | |
|-----------|----------------|--------------------|
| • 1. kolo | Tým 1 – Tým 2 | Tým 4 – Tým 5 |
| • 2. kolo | Tým 2 – Tým 3 | Tým 5 – Tým 6 |
| • 3. kolo | Tým 3 – Tým 1 | Tým 6 – Tým 4 |
| • 4. kolo | Finále 1. – 1. | Malé finále 2.– 2. |

Organizace každého stanoviště:

- Rozdělíme tělocvičnu na dvě poloviny lavičkami, kde budou hráči, kteří nehrají.
- Vyznačíme hřiště páskami, určíme útočné zóny (např. žluté čáry na volejbalovém hřišti).

- 1 koš jako cíl uprostřed pole, ve výšce 2,5 metru.
- 4 rozlišovače pro jeden tým.
- 1 korfbalový míč.
- 1 stopky.

Zadání:

- Strana, která má míč, se snaží dostat do útočné zóny a skórovat vstřelením míče do koše.
- Obrana se snaží zabránit útočníkům skórovat a zachytit míč při přihrávce.



Monokorfball

Úvodní pravidla:

- Hrajeme 4 proti 4. Přednostně dvě dívky a dva chlapi.
- Útok se musí dostat do útočné zóny, aby mohl skórovat.
- Z týmu, který nehraje, budou stanoveni dva rozhodčí.

Pravidla pro hráče:

- Po zachycení míče při přihrávce nebo skórování se mění role útoku a obrany.
- Pokud se míč dotkne stěny nebo lavičky, je v autu. Míč získává soupeř.
- Nesmí se dělat kroky s míčem v ruce ani se nesmí driblovat.

- Každý může bránit jen jednoho hráče.
- Míč se nesmí brát z rukou.
- Jakýkoliv kontakt protihráčů je faul.

Pravidla pro rozhodčí:

- Rozhodčí píská jakékoliv provinění proti výše uvedeným pravidlům

Pravidla střídání:

- Po třech minutách v rámci týmu.
- Učitel určuje pořadí výměny týmů pro další kolo.



Monokorfbal

Turnaj

Daří se hra?	Doporučení
Vědí obránci, co mají dělat?	Zastavte chvíli po zahájení hru a zeptejte se obránců, koho brání. Mají obránci ruku nahoře, aby protihráč nemohl střílet?
Příliš se nedaří?	Doporučení
Nedaří se přihrávky?	Připomeňte uvolnění – když to nevyjde, běžím pryč a zkusím se znovu uvolnit. Nepřihrávejte do prostoru, to usnadňuje zachycení míče.
Útočníci nejsou schopní skórovat?	Umístěte koš níž. Připomeňte správnou techniku střelby.
Využívají hráči prostor kolem koše?	Vysvětlete hráčům, že se dá přihrát i za koš, že i za košem se dá skórovat.
Střílí hráči příliš rychle?	Vysvětlete, ať se snaží přihrávat a hledat střelecké pozice blíže ke koši.
Zapomínají hráči střílet?	Podporujte střelbu a uvědomění si uvolnění a šance.



Monokorfbal

Jde to lépe?	Doporučení
Jsou útočníci příliš silní?	Útočník nesmí držet míč déle než tři sekundy.
Zůstává útok po nepřesné střele v držení míče?	Některý útočník by měl být ještě před střelou na doskoku. Hned po střele se rozeběhněte ke koši a zachyťte míč.
Mají šance i spoluhráči?	Vidíte šance spoluhráčů? Umíte spoluhráči vytvořit šanci na skórování?
Jsou zapojeni všichni hráči? Dostává někdo málo přihrávek?	Tajně požádáme dobrého hráče, aby si tohoto hráče zvláště všímal a častěji mu přihrával.
Vše běží, jak má?	Doporučení
Nejsou oba týmy stejně silné?	Vytvořte jiné týmy.
Další herní prvky.	Po každém koši střídejte hráče. Po každém koši vyměňte skórujícího hráče.



Skórování

1) Cesta kolem světa

Organizace:

- 10 dětí: šest střelců a čtyři střídající.

Pomůcky:

- 1/3 tělocvičny vyhrazená lavičkami;
- 1 koš ve středu hřiště ve výšce 2,5 až 3 m;
- 6 obručí (kontinentů);
- 6 korfbalových míčů.

Zadání:

- Střelec se snaží skórovat, aby mohl jít na další kontinent. Kdo projde jako první cestu kolem světa?

Úvodní pravidla:

- Rozdělíme funkce: šest střelců.
- Střelec začíná na kontinentu podle svého výběru.

- Jakmile hráč skóruje, přejde na další kontinent.
- Střelec, který obejde celý svět jako první, vyhrál.
- Po dokončení cesty kolem světa si hráč vymění funkci se střídajícím hráčem.

Obecná pravidla:

- Obruče jsou v různých vzdálenostech od koše (2 až 4 m).
- Můžete si vybrat, na kterém kontinentu začnete.

Pravidla střídání:

- Po projití cesty kolem světa získá střelec jeden bod, poté se vymění se střídajícím hráčem.

Skórování

2) Skórování se stužkami

Organizace:

- dvě stanoviště;
- 10 dětí: na obou stanovištích jsou dva střelci a tři hráči v zásobníku.

Pomůcky:

- 1/3 tělocvičny vyhrazená lavičkami a na každém stanovišti;
- 1 korfbalový koš nebo 1 basketbalový koš, výška 2,5 až 3 m;
- 1 obruč;
- 10 stužek;
- 2 korfbalové míče.

Zadání:

- Střelec se snaží vstřelit koš, za každý získá stužku. Vyhraje ten, kdo bude mít nejvíc stužek.

Úvodní pravidla:

- Rozdělíme funkce hráčů: dva začínají jako střelci a tři jsou v zásobníku hráčů.
- Střelec začíná v obruči.
- Když střelec skóruje, vezme si stužku.
- Pokud už žádná stužka nezbyvá, vyhrál střelec s nejvíce stužkami.
- Po každé střele vyměníme funkce hráčů: střelec se zařadí do zásobníku a první hráč v zásobníku se stává střelcem.

Obecná pravidla:

- Obruče jsou umístěny 3 m od koše.
- Střelec si po střele doskočí vlastní míč a předá jej prvnímu hráči v zásobníku, sám se zařadí na konec zásobníku.

3) Mety

Organizace:

- dvě stanoviště;
- 10 dětí: na jedno stanoviště dva střelci, dva doskoky a 1 hráč střídá/měří čas.

Pomůcky:

- 1/3 haly vyhrazená lavičkami;
- 1 korfbalový nebo 1 basketbalový koš, výška 2,5 až 3 m;
- 4 kužele umístěné 2, 3, 4 a 5 metrů od koše;
- 2 korfbalové míče.

Zadání:

- Střelec se snaží skórovat, aby si mohl jít stoupnout ke vzdálenějšímu kuželu. Komu se jako prvnímu podaří skórovat u každého kuželu?
- Doskok je pod košem a snaží se co nejrychleji chytit míč a přihrát zpět střelci.

Úvodní pravidla:

- Rozdělení funkcí: dva střelci a dva hráči na doskoku.
- Střelec začíná za prvním kuželem.
- Jakmile střelec skóruje, může jít k dalšímu kuželu.
- Jakmile jeden ze střelců skóruje od všech čtyř kuželů, vyhrává.
- Po výhře nebo prohře se mění funkce: střelec jde na doskok, doskok půjde na střídačku nebo bude střelcem a střídající dítě bude střelcem.

Pravidla střídání:

- Po skórování u všech čtyř kuželů nebo po třech minutách měníme funkce. Střelec bude doskok, doskok bude střelec.



Týmová hra

1) Čtyři rohy

Organizace:

- 10 dětí: dva týmy po třech a jeden chameleon, dva počítají skóre a jeden časoměřič.

Pomůcky:

- 1/3 tělocvičny je vyhrazena lavičkami;
- 4 podložky, jedna v každém rohu;
- 3 žluté rozlišovače pro jeden tým, jeden červený pro chameleona;
- 1 korfbalový míč;
- 10 kuželů jako počítací systém, jedny stopky.

Zadání:

- Tým, který má v držení míč, se snaží přihrát míč spoluhráči na podložce. Tím získá 1 bod.
- Obránci se snaží zachytit míč, aby útočníci nemohli skórovat.

Úvodní pravidla:

- Rozdělíme funkce: dva týmy, jeden chameleon a děti, které počítají.
- Přihrát spoluhráči na jedné z podložek znamená jeden bod.

- V případě, že obránce zachytí míč nebo se ho dotkne, má útok minus 1 bod.
- Po zachycení míče nebo získání bodu vyměnit funkce.

Obecná pravidla:

- Pokud se míč dotkne stěny nebo lavice, je v autu. Míč získává druhá strana.
- Nesmí se chodit s míčem v ruce ani driblovat.
- Pouze jeden hráč může bránit druhého hráče.
- Nesmí se brát míč z rukou.
- Jakýkoliv fyzický kontakt je faul.

Pravidla pro střídání:

- Po získání 5 bodů pro jeden tým nebo po uplynutí tří minut střídáme s obránci.

Týmová hra

2) Skórování při týmové hře

Organizace:

- 10 dětí: dva týmy po třech, jeden chameleon, dva počítají skóre a jeden časoměřič.

Pomůcky:

- 1/3 tělocvičny vyhrazená lavičkami;
- 1 korfbalový nebo 1 basketbalový koš 2,5 metru vysoký;
- 3 žluté rozlišovače pro jeden tým, jeden červený pro chameleona;
- 1 korfbalový míč;
- 10 kuželů jako počítací systém, jedny stopky.

Zadání:

- Tým, který má míč, se pokusí šestkrát přihrát. Pokud se to podaří, může každý hráč jednou vystřelit na koš. Každý vstřelený koš se počítá za jeden bod.
- Tým, který nemá míč, se snaží ho zachytit.

Úvodní pravidla:

- Rozdělení funkcí: 2 týmy, chameleon a děti, které počítají.
- Po šesti přihrávkách má tým bod.
- Po získání bodu může každý hráč týmu jednou vystřelit na koš z 3 m. Každý vstřelený koš je za jeden bod.
- Změna funkcí, útoku a obrany, je buď po zachycení míče, nebo po skórování.
- Zvítězí tým, který bude mít nejvíce bodů.

Obecná pravidla:

- Stejná jako při cvičení Čtyři rohy

Pravidla střídání:

- Střídání s obranou po dosažení 10 bodů pro jeden tým nebo po pěti minutách.

3) Míč do koncové zóny

Organizace:

- 10 dětí: dva týmy po třech a jeden chameleon, dva rozhodčí počítají skóre a jeden časoměřič.

Pomůcky:

- 1/3 haly vyhrazená lavičkami;
- 8 kuželů (2 × 4) jako koncové pole;
- 3 žluté rozlišovače pro jeden tým, jeden červený pro chameleona;
- 1 korfbalový koš, 1 stopky.

Zadání:

- Strana, která má míč, se snaží skórovat tím, že se pomocí přihrávek snaží dostat míč do koncové zóny. Kdo získá nejvíce bodů?
- Obránci se snaží zabránit útočnickům ve skórování a pokouší se zachytit míč při přihrávkách.

Úvodní pravidla:

- Rozdělení funkcí: 2 týmy, chameleon a děti, které počítají.
- Přihrávka spoluhráči v koncové zóně znamená bod.
- Po zachycení míče nebo při skórování vyměníme funkce.

Obecná pravidla:

- Stejná jako při cvičení Čtyři rohy.

Pravidla střídání:

- Pokud některý z týmů získá 3 body nebo uběhnou tři minuty, střídáme s čekajícími hráči.

Školní korfbalový turnaj

Tradičně pořádá mnoho korfbalových klubů každoročně turnaje. V této bitvě většinou proti sobě nastoupí několik škol v kategoriích 6 až 12 let podle místa bydliště. Vítězové školních turnajů mohou postoupit do regionálního kola. Regionální vítězové pak mají možnost soutěžit v krajském turnaji s možnou účastí na celorepublikovém turnaji o titul Školní korfbalový šampion.

Praxe ukázala, že podmínky zápasů se v jednotlivých klubech často liší. Zde popíšeme čtyři varianty hry používané pro skupiny dětí ve věku 6 až 15 let.

Pravidla pro věkovou skupinu 6–9 let (hra 4 – 4):

Velikost míče	Míč číslo 4
Výška koše	2,5 m
Velikost hřiště	25 × 15 m nebo 20 × 12 m (koš v 1/5 délky od zadní čáry)
Hrací doba	2 × 10 minut (1 minuta přestávka)
Střídání stran	Netýká se.
Podíl chlapců a děvčat	2 dívky a 2 chlapci. Pokud je to možné poměr 2 chlapci, 2 dívky. Není-li to možné, vytvoří se rozdělení 2 na 2 pomocí rozlišovacích vest. Někdo však může během zápasu s prodloužením nastoupit jako chlapec a dívka.
Střídání	Po 10 minutách v pauze s výjimkou střídání kvůli zranění.

Pravidla pro věkovou skupinu 10–11 let (dvouzónový korfbal):

Velikost míče	Míč číslo 4
Výška koše	2,5 m
Velikost hřiště	40 m × 20 m (stačí případně i 28 m × 14 m)
Hrací doba	2 × 10 minut (1 minuta přestávka)
Podíl chlapců a děvčat	4 dívky a 4 chlapci. Nahrazení opačného pohlaví není možné.
Střídání	Jsou možná maximálně čtyři střídání. Vystřídáný hráč se nesmí vrátit do hry.



Školní korfbalový turnaj

Pravidla pro věkovou skupinu 12–13 let (dvouzónový korfbal):

Velikost míče	Míč číslo 5
Výška koše	3,0 m
Velikost hřiště	40 m × 20 m (stačí případně i 28 m × 14 m)
Hrací doba	2 × 12 minut (1 minuta přestávka)
Podíl chlapců a děvčat	4 dívky a 4 chlapci. Nahrazení opačného pohlaví není možné.
Střídání	Jsou možná maximálně čtyři střídání. Vystřídáný hráč se nesmí vrátit do hry.

Pravidla pro věkovou skupinu 13–15 let (dvouzónový korfbal):

Velikost míče	Míč číslo 5
Výška koše	3,5 m
Velikost hřiště	40 m × 20 m (stačí případně i 32 m × 16 m)
Hrací doba	2 × 15 minut (1 minuta přestávka)
Podíl chlapců a děvčat	4 dívky a 4 chlapci. Nahrazení opačného pohlaví není možné.
Střídání	Jsou možná maximálně čtyři střídání. Vystřídáný hráč se nesmí vrátit do hry.



Stručná pravidla

Korfbal je jediný smíšený týmový míčový sport na světě. Nizozemský učitel Nico Broekhuijsen vytvořil korfbal a jeho základní pravidla na počátku 20. století tak, aby umožnil chlapcům i dívkám zážitek ze společné hry. Korfbalové týmy jsou proto složené z dívek a chlapců, kteří mají rovnocenné herní podmínky a role.

Pravidla korfbalu jsou založena na rovnosti a spolupráci jako na výchozích postulátech. Není dovolen pohyb s míčem, takže uvolnění do střelecké pozice je možné pouze souhrou s ostatními. Tým tvoří osm hráčů – čtyři dívky a čtyři chlapci. Koše jsou umístěné uvnitř hrací plochy, což umožňuje střelbu z kterékoliv strany.

Průběh utkání

Na začátku utkání týmy postaví své hráče do obou zón – obranné a útočné. V každé zóně má příslušné družstvo čtyři útočníky, respektive čtyři obránce, vždy dvě dívky a dva chlapce. Postavení hráčů v zónách se mění vždy po dosažení dvou košů. Z útočnicků se stávají obránci a z obránců útočníci. Tato změna proběhne v momentě přeběhnutí půlicí čáry.

Na co si dát pozor

Přestupky lze jednoduše rozdělit na technické a fyzické. Technickými přestupky proti pravidlům korfbalu jsou běh, chůze či driblování s míčem, hra míče nohou od kolene dolů. Nelze hrát s míčem vně hrací zóny (v autu), držet se stojanu koše nebo s ním jakkoliv hýbat.

Fyzickými přestupky jsou vyražení, brání a tahání míče z rukou soupeře, strkání a držení protihráče, úder do míče pěstí. Dále je zakázáno bránit soupeře opačného pohlaví a bránit soupeře, který je již bráněn jiným hráčem.

Bráněná střelba

Jedním z pravidel, kterým se korfbal zásadně liší od jiných sportů, je tzv. bráněná střelba. Útočník nesmí vystřelit v momentě, kdy mezi ním a košem je postaven obránce, který aktivně brání míč. Vzdálenost od útočníka je maximálně na délku paže, obránce musí mít oční kontakt s míčem. Toto pravidlo stírá výškové rozdíly mezi obráncem a útočníkem.



Závěr

Tato učebnice je vytvořena tak, aby (znovu) představila korfbal v základním vzdělávání. Cvičení jsou vhodná i pro starší začínající hráče a umožňují naučit se základy korfbalu zábavnou formou.

© 2015

Vydal Český korfbalový svaz se souhlasem KNKV, oddělení podpory sportovních sdružení, Zeist. Všechna práva vyhrazena. Nic z této publikace nesmí být reprodukováno, uloženo v automatizovaných souborech údajů nebo zveřejňováno v jakékoli formě nebo jakýmkoli způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním nebo jinak, bez předchozího souhlasu vydavatele.

Autoři:

Ewoud Broekema – KNKV
Jan Tonny Visser – KNKV

Fotografie:

Marcel v.d. Kerkhof

S přispěním:

Mládežnických klubů ASVD Dronten, Unitas Harderwijk a Wolderwijd Zeewolde

Design:

Nout Design, Buren

