

1. Základy

1.1 Základy

Tato kapitola popisuje základní prvky korfbalu. Jednotlivé dovednosti, však ještě nenaučí korfbal jako takový. Zvládnutí těchto dovedností ještě nezaručuje dobrého korfbalistu. Je více než zřejmé, že někteří neholandští nebo belgičtí korfbalisté, navzdory tomu, že dobře běhají, skáčí a ovládají míčovou techniku nejsou schopni poskytnout přiměřený protiklad holandským a belgickým soupeřům.

U mladých korfbalistů a začátečníků by se měl klást důraz na chytání a přihrávání míče. Dokonce i u zkušených korfbalistů by tyto prvky měly být při tréninku vidět. Později je součástí tématu i kondiční aspekt (rychlost, síla atd.) a zautomatizování míčové techniky.

1.2 Přihrávání a chytání míče

1.2.1 Ve dvojicích, jeden asistuje, druhý provádí cvičení

Stručně: Rozličná cvičení hodů a chytání ve dvojicích. Je možno použít k učení nových, nebo procvičování starých technik i jako kondiční trénink.

Organizace: Jeden míč ve dvojici a jeden nebo dva kužely. Je zde vždy jeden asistent, který se nepohybuje a jeden cvičící. Po 30-60 sec. se vystřídají.

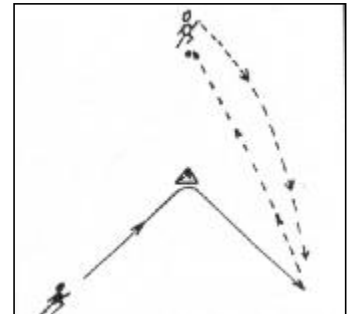
- a) Cvičící hráč a asistent stojí od sebe 10 metrů (kužel může být umístěn blíže k tomu kdo provádí cvičení. Hráč běží ve směru asistenta a dostává míč. Chytá míč v běhu jednou rukou a vrací míč asistentovi před obratem a návratem do výchozí pozice. Následuje stejný pohyb, ale hráč přihrává druhou rukou.

Pozn.: Toto cvičení učí zastavit se po obdržení přihrávky před zpětnou přihrávkou asistentovi.

- b) Jeden z hráčů je vzdálen zhruba 10 metrů. Hráč, který provádí cvičení běží směrem k asistentovi a dostává míč do výše hlavy. Hráč musí chytit míč a vrátit ho asistentovi ve výskoku (vyskočit před obdržím míče a dopadnout na zem až po odehrání míče).
 c) Jako b) ale cvičící hráč dostává a vrací přihrávku v nejvyšším bodě.
 d) Jako b) ale cvičící hráč dostává míč 50 cm nad hlavou. Přihrávku odehrává nad hlavou.

Pozn. Při cvičeních užívat co nejčastěji pouze jednu ruku.

- e) Kužel je umístěn 6 metrů před asistentem, cvičící hráč běží až ke kuželu a tam provede V – pohyb ("véčko"). Asistent přihrává míč do vnější ruky tak, aby ho mohl chytit jednou rukou. Cvičící hráč vrací míč asistentovi. Hráč běží zpět ke kuželu provádí "véčko" na druhou stranu, tzn. že míč chytá a vrací zpět druhou rukou.
 f) Jako e), ale míč je odehrán zpět nataženou rukou (vrchem).
 g) Jako e), ale míč je odehrán zpět nataženou rukou (spodem).
 h) Jako e), ale míč by měl být odehrán zpět jednou z následujících možností: s odrazem o zem, za hlavou, nebo za zády.

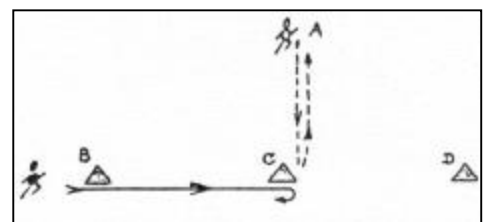


Varianty:

1. cvičení e) až h), ale nyní na větší vzdálenost. Zde je kladen větší důraz na sílu.
2. cvičení e) až h), ale nyní každému "véčku" předchází nahrávka obouruč.
3. cvičení e) až h), ale namísto "véčka" běhá cvičící hráč rovně (jen vlevo a vpravo). Dráha cvičícího hráče a míče je více méně stejná a přihrávka je tím obtížnější.
- i) Cvičící hráč se pohybuje 4m před asistentem v obranném pohybu s pokřivenými koleny (s nízkým těžištěm). Cvičící hráč chytá a hází míč jednou rukou a pak se přesunuje na druhou stranu přibližně 5 metrů daleko. Chytáme a házíme i druhou rukou, vždy v obranné pozici. Toto cvičení je zvláště zaměřeno na posílení stehenního svalstva.
- j) Asistent a cvičící hráč stojí od sebe asi 4 m. Asistent nahrává míč nad hlavu, cvičící hráč vyskakuje a odehrává co nejrychleji je to možné.
- k) Jako j), ale asistent nahrává míč nad hlavu cvičícího hráče, který musí vyskočit a "odpinknutím" vrátit míč (bez úplného chycení) oběma rukama.
- l) Cvičící hráč leží na zemi se vzpaženými rukama. Asistent je několik metrů daleko. Hráč vrací míč asistentovi z lehu. Cílem tohoto cvičení je posílení rukou.
- m) Cvičící hráč sedí nebo leží na zemi. Asistent stojí 8 metrů daleko a nahrává míč, cvičící hráč co nejrychleji vstává a vrací zpět.

Pozn. Cvičení i) až m) jsou hlavně kondiční.

- n) cvičící hráč začíná od kuželu B a běží ke kuželu C, kde dostává míč od asistenta A. Po chycení míče cvičící hráč vyskakuje a s otočce o 90° nahrává jednou rukou asistentovi. Pak se vrací zpět do B atd.
 o) Stejně jako n), ale nyní nabíhá hráč od kuželu D, chytá a nahrává druhou rukou.
 p) cvičící hráč začíná u B, běží k D, chytá a nahrává míč po výskoku, ve kterém se obrací o 180°, nahrává asistentovi pravou rukou. Po návratu k B a stejném obratu nahrává levou rukou.



- q) Asistent odehrává míč vysokým obloukem. Cvičící hráč chytá míč ve výskoku v nejvyšším bodě a odehrává ho zpět.
- r) Asistent hraje míč nad hlavou hráče, který běží pozadu, chytá míč jednou rukou a co nejrychleji nahrává zpět (levou i pravou).
- s) Cvičící hráč běhá dokola kolem kuželů B a D, na C dostává vždy přihrávku a odehrává zpět "zadovkou" (kužely C a A by neměly být příliš daleko od sebe). "Hráč" používá levou i pravou ruku.
- t) Jako s), ale hráč nahrává nataženou rukou přes hlavu.

Pozn. Tato cvičením se používají více v kondiční sekci, kdy již hráči ovládají míčovou techniku. Pokud trenér zvyšuje tempo, neprovádí individuální opravy. Ideálně by střídání mělo následovat jedno za druhým.

Varianty:

- ve cvičeních, kde cvičící hráč běhá před asistentem, k němu a od něho (např. kolem kuželů), může cvičící hráč jednodušeji běžat kolem asistenta. S ohledem na závratě měňte směr obíhání.
- všechna cvičení získají na obtížnosti, jestliže se asistent bude pohybovat. Vhodné střídání by měl mít trenér na paměti, zvláště při náročném kondičním tréninku.

1.2.2 Přihrávání a následování míče

Stručně: Základy přihrávání a chytání míče v čtyřlenných skupinách.

Organizace: 4 hráči ve skupině, jeden míč, dva kužely zhruba 10 metrů od sebe. Hráči číslo 1 a 2 jdou k jednomu kuželu a č. 3 a 4 ke druhému. Cvičení lze provádět i se třemi hráči, ale míč musí začínat na straně kde jsou dva.

- Č.1 přihrává č.3 obouřuč a běží za míčem za číslo 4. 3 nahrává 2 a běží na druhou stranu atd.
- Jako a), ale nyní která skupina přihrává dříve 25 přihrávek. Pro týmy vyšších kvalit zvýšit počet na 50 nebo 100. Jestliže se míč dotkne podlahy, začít počítat znovu od nuly (v tomto cvičení by se chyby neměly vyskytovat).
- Jako a), ale nahrávat jednou rukou.
- Jako a), ale nahrávat druhou rukou.
- Jako a), ale chytat míč jednou rukou (hráči mohou naznačit zvednutím ruky, na kterou stranu chtějí přihrávku dostat).
- Jako e), ale chytat do druhé ruky.
- Jako a), ale chytat i nahrávat jednou rukou.
- Jako a), ale chytat i nahrávat druhou rukou.

Pozn.: Tato cvičení lze použít i formou soutěží při určení počtu přihrávek. Tento druh počítání není dobré používat ve skupinách s nižší technickou úrovní.

Varianty: Před odehráním může hráč dostávající míč udělat pohyb doprava nebo doleva (míč je tak nahráván do pohybu což je obtížnější). Toto střídání je podobné herní situaci.

1.2.3 Základní cvičení ve dvojicích

Stručně: Přihrávání a chytání míče ve dvojici.

Organizace: Dva hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti 8 metrů (vzdálenost závisí na kvalitách hráčů) a jeden hráč má míč. Oba stojí na pevně na jednom místě. Vzdálenost může být vyznačena kužely nebo značkami na podlaze. Jestliže není správný počet hráčů, utvořte skupiny po třech. Je to lepší řešení, než aby jeden hráč trénoval sám nebo netrénoval vůbec.

- Hráči si v páru nahrávají dvěma rukama. Po chvíli zařadit více vzrušující cvičení:
 - která skupina si dříve 25x nahráje
 - která dvojice si bude déle nahrávat bez spadnutí míče
- Jako a), ale nahrávat jednou rukou.
- Jako a), ale nahrávat druhou rukou.
- Nahrávat obouřuč, chytat do jedné ruky (dostávající hráč naznačí, do které ruky má přihrávka směřovat).
- Jako d), ale chytat druhou rukou.
- Hráči si míč kutálejí.
- Hráči jsou blíž a přihrávají si odrazem.
- První hráč hází pravou rukou na druhého hráče, který chytá pravou rukou, přendá si míč do levé a nahrává ho prvnímu hráči do levé ruky, který si dává do pravé ruky atd.
- Hráči si dávají obtížnější přihrávky, tak aby měl partner problémy s chytáním.

Pozn.:

- Ačkoli jsou tato cvičení stacionární, nenechávejte hráče nehybné: pohyb by měl být uvolněný a relaxační.
- Účelem těchto cvičení je vštípení oprav techniky, která by se měla zautomatizovat se zvyšujícím počtem opakování.

Varianty:

- stejná cvičení, ale s větší vzdáleností mezi hráči.
- střídání lze začít s oběma hráči blízko sebe a po 6 přihrávkách každého hráče udělají oba krok dozadu. Budou se vzdalovat, až dojdou na maximální vzdálenost, ze které jsou schopni si přihrát (nechat každého hráče pokusit se přihrát z jeho maxima).
- stejná cvičení, ale nyní jsou oba hráči v neustálém pohybu a přihrávky jsou tak obtížnější.

4. provádějte cvičení s medicinbaly nebo s velmi lehkými míči (volejbalovými). Nejsem si vědom přesného účinku cvičení s lehčími a těžšími míči (mohl bych to samozřejmě vyzkoumat). Pokud já sám vím, tak práce s lehčími a těžšími míči zvyšuje sílu/rychlost a zlepšuje techniku. Pro skupiny, kde je trénink časově omezen toto nářadí až na výjimky nepoužívejte.
5. Stejná cvičení, ale nyní s obránci. Obránce brání jen pasivně, brání přihrávajícího, ne však aby dělal přihrávku příliš náročnou.

1.2.4 Složitější cvičení ve dvojicích

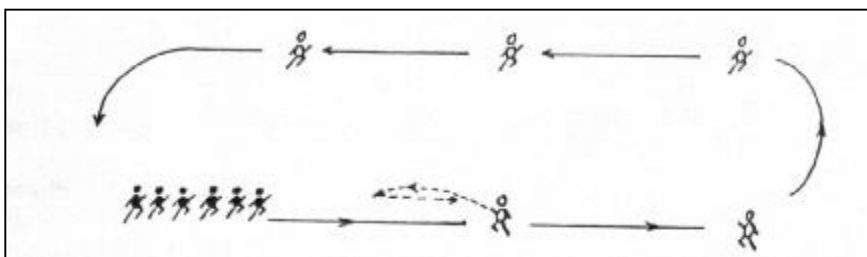
Stručně: Jiné (náročnější) přihrávky a chytání ve dvojicích
Organizace: Viz. kapitola základní cvičení v páru

- a) Míč si nahrávají mezi sebou nataženou rukou (pro leváky: pravá noha je vpředu a tělo v pozici, že pravé rameno je ve směru dopředu, a míč opouští ruku nad hlavou).
- b) Jako a), ale nyní se zkuste cvičení "točit". První hráč hází míč na druhého hráče, který chytá "spodem" (s prsty zespoda míče) a v plynulém pohybu zvedá míč nataženou rukou a přihrává ho nad hlavou zpět na prvního hráče. Chytání tak začne pohyb, který pokračuje nepřerušen až do odhození míče.
- c) Jako b), ale nyní "spodem". Míč byl chycen nahoře a ruku opouští dole v plynulém pohybu.
- d) Hráči si nahrávají "zadovkou". Pro odhození nataženou rukou se musí tělo natočit na stranu. Dodržujte malou vzdálenost.
- e) Hráči si nahrávají ve chvíli, kdy jsou ve vzduchu. Dříve, než hráč míč chytí, vyskočí, chytí a přihrává než dopadne. Toto je velmi náročné cvičení a proto ho nedělat dlouho. Častá chyba je předčasný výskok. Tím se ztrácí čas na zpětnou přihrávku. Toto cvičení není doporučeno pro mladé hráče, kteří ještě nemají vyvinutou sílu pro výskok.
- f) Jako e), ale nyní chytat a nahrávat jednou rukou (míč musí být přihrán přesně na levou nebo pravou stranu).
- g) Jako e), ale míč je chytán a přihráván nad hlavou.
- h) Hráči k sobě stojí zády. Hráč č.1 drží míč v obou rukou. Udělá rukama takový pohyb, že levá ruka se dostane dolů a pravá ruka je nyní vlevo (ruce jsou více méně překřížené). *Jinak řečeno kdyby byl míč volant, jednali by se o otočení do leva, kdy pravá ruka se dostane do pozice "za deset celá" a leva do pozice "za deset půl"* Míč je tedy nahráván na druhého hráče pravou rukou takovým způsobem, že tělo následuje míč ve směru partnera: tento druh přihrávky je k vidění v házené. Já sám nemám tento hod pojmenován, navrhuji proto říkat mu zadem nataženou paží.

1.2.5 Cvičení v kruhu s několika asistenty

Stručně: Různé formy chytání a přihrávání míče v kruhu.
Organizace: Použít skupinu zhruba o 12 hráčích. 5 asistentů v kruhu s míči. Zbytek skupiny stojí v zástupu 10 m od asistenta č. 1.

- a) První ze zástupu vybíhá proti asistentovi č. 1, dostává přihrávku a ihned ji vrací. Chytání i nahrávky se provádí obouruč. Hráč běží k asistentovi č. 2, dostává míč a vrací ho zpět. Tak pokračuje přes všechny asistenty. Asistenty měnit po 90 sek.



Pozn.: Toto cvičení je směrem doleva. Směr se však může měnit a je možné používat i jednu ruku.

- b) Jako a), ale nyní přihrává asistent dříve - na větší vzdálenost.
- c) Jako a), ale asistent přihrává o zem.
- d) Jako a), ale asistent míč kutálí.
- e) Jako a), ale hráč nahrává zpět jednou rukou. Asistent musí nahrávat vždy na vnější ruku (ven z kruhu).
- f) Jako e), ale hráč chytá i nahrává jednou rukou.
- g) Asistent nahrává míč obloukem, takže hráč chytá i nahrává míč v nejvyšším bodě.
- h) Asistent kombinuje různé přihrávky.
- i) Asistent hráčům míč jen podává a hráč ho vrací po půlobratu. (výskok o 180°)
- j) Hráči obdrží míč, jakmile běží kolem asistent a odehrávají ho zpět "zadovkou".
- k) Hráči běhají ve dvojicích a jeden z nich brání. Hráč se před přihrávkou musí uvolnit. Po odehrání míče počká hráč na obránce.

Varianty:

1. Vzdálenost může být větší i menší.
2. Asistenti mohou být v pohybu (rozumně), aby ztěžovali zpětnou přihrávku hráčům.
3. Uplatňujte točení na obě strany, aby se hráči učili nahrávat na obě strany a oběma rukama.

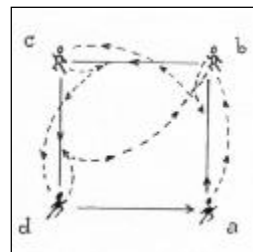
1.2.6 Cvičení ve čtverci

Stručně: Chytání a přihrávání pro skupinu čtyř hráčů s hodně běháním.
Organizace: Čtyři hráči vytvoří čtverec o straně zhruba 10 metrů (s ohledem na výkonnost). Jeden míč na čtveřici hráčů. Jestliže není počet hráčů dělitelný čtyřmi, vytvoří skupinu pěti, která stojí v pětiúhelníku.

Hráč A nahrává hráči B, běží rychle za přihrávkou, dostává rychle zpět míč a nahrává ho na C. C mu míč vrací a A ho nahrává na D. D přihrává zpět a A, přihrává křížem na B a vrací se do výchozího postavení. Mezitím vybíhá hráč B. Následující cvičení zařazujeme po např. třech obězích každého hráče.

Varianty:

1. Hráči běhají na druhou stranu.
2. Asistenti se pomalu pohybují do stran.
3. Soutěž - která ze skupin bude mít dříve 3 oběhy. Trenér dává pozor na dodržování vzdáleností.
4. Lze měnit vzdálenosti mezi hráči.
5. A nahrává po diagonále na C, obíhá, dostává zpět a nahrává na D. Dostává zpět a ještě jednou nahrává na B (poněkud obtížnější varianta).
6. Jako 5, ale nyní na opačnou stranu a tím pádem přihrávky levou rukou.



1.2.7 Některá cvičení pro tříčlenné skupiny

Stručně: Chytání a přihrávání pro tříčlenné skupiny. Všechna předchozí cvičení pro čtyři hráče se dají uplatnit i pro 3, ale budou o něco obtížnější: ve skupinách třech hráčů je možná kladen příliš velký důraz na běhání a ne tolik na techniku.

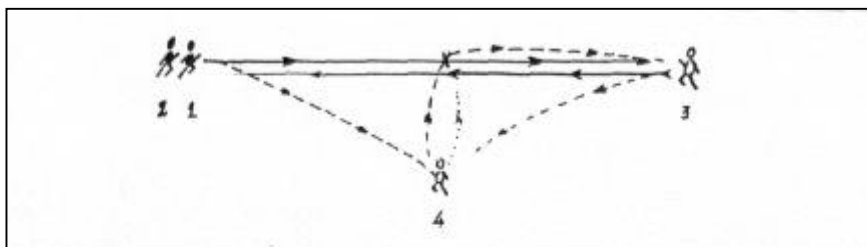
Organizace: Jeden míč pro každou skupinu. Č. 1 a č. 2 stojí asi 12m od č. 3, č. 1 začíná s míčem.

- a)
- Č. 1 dává dlouhý pas č. 3 a běží za míčem.
 - dostává míč zpět
 - nahrává ještě jednou na č. 3, ale z pohybu.
 - Č. 3 vrací hráči č. 1 míč podruhé (tentokrát však na malou vzdálenost)
 - Č. 1 chytá a nahrává po půlobratu (otočka o 180°) na č. 2 a znovu běží za míčem.
 - hráč č. 2 přihrává zpět č. 1
 - Č.1 chytá míč, opět se otáčí o 180°, nahrává na č. 3 a tento hráč poté přebírá funkci hráče č. 1.
 - Č.1 zaujme pozici hráče č.3
- Každý hráč tedy odehrává 4 přihrávky: jednu dlouhou a jednu krátkou stejnému hráči, jednu dlouhou druhému a poslední opět prvnímu.
- b)
- Č. 2 a č. 3 dělají 45 sek stálé asistenty.
 - Hráč č. 1 nahrává dlouhý pas hráči č. 3 běží za míčem a dostává zpět v blízkosti hráče č.3
 - otáčí se, nahrává hráči č. 2, znovu následuje přihrávku a dostává ji zpět blízko č.1
 - otáčí se a nahrává č.3 atd...
 - Hráč se tedy stále pohybuje mezi asistenty a obrací se vlevo o 180° .
- c) Jako b), ale nyní se obrací doprava. Nejen, aby se vyhnul závratí, ale taky aby mohl nahrávat levou rukou.
- d) Jako b) a c), ale nyní si hráč a asistent vymění ještě jednu přihrávku navíc.
- e) Hráč obíhá kolem asistentů "osmičku" a otáčí se střídavě k asistentům levou a pravou stranou. Tzn. jednou nahrává pravou a jednou levou.
- f) Jako b), ale míč chytá jen jednou rukou a otáčí se k přihrávce v jednom pohybu.
- g) Jako f), ale hráč se snaží chytat míč ve vzduchu (ve výskoku). Ve výskoku ho též i odhazuje.
Toto cvičení je náročné na kondici.

1.2.8 Čtyřčlenné skupiny a asistentem na straně

Stručně: Chytání a přihrávání míče v čtyřčlenných skupinách, kde je úkolem přihrávání stranou v pohybu.

Organizace: Viz obrázek. Hráč č. 1 má míč. Funkce se mění po 1 - 2 min.



- a)
- Č. 1 nahrává č. 4 a běží přímo proti č. 3. (Dávejte pozor, protože začátečníci často běhají chybně k č. 4.)
 - Hráč č. 4 nahrává zpět č. 1 přímo před sebe tak, že č. 1 dostává míč ze strany.
 - Č. 1 nahrává č. 3, který opakuje cvičení po hráči č. 1 v opačném směru.

Pozn.: Připomeňte začátečníkům, že asistent musí nahrávat před pohybujícího se hráče.

- b) Asistent kutálí míč po zemi a běžící hráč musí míč co nejrychleji zvednout a nahrát.
 c) Asistent dává vysokou přihrávku tak, že míč je chytán ve výskoku a odehrán co nejrychleji po dopadu.
 d) Jako c), ale hráči se snaží chytit i odehrát míč ve výskoku.

1.2.9 Chytání a přihrávání se čtvrt a půlobratem (s obrátkou o 90° resp. 180°)

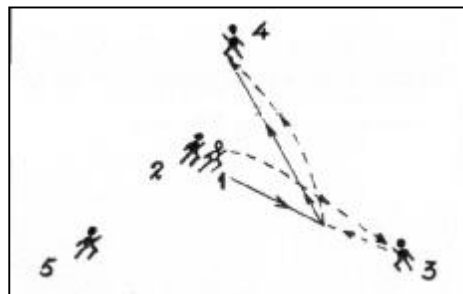
Stručně: Cvičení procvičující chytání a nahrávání se čtvrt a půlobratem.

Organizace: Jeden míč pro každou skupinu pěti hráčů se dvěma stálými asistenty A a B. Je možno provádět i ve skupinách o čtyřech hráčích. Funkce měňte po 1 - 2 min.

- a)
- Asistent A má míč.
 - Hráč č. 1 běží proti A, který nahrává tak, že míč je chytán na úrovni asistenta B.
 - Hráč č. 1 chytá a ve obrátce o 90° nahrává míč k asistentovi B (Asistent B nahrává míč asistentovi A)
 - Potom se č.1 zařadí zpět do zástupu dalších hráčů a vybíhá hráč č. 2.
- b) Jako a), ale nyní poněkud "eleganternějším" způsobem: míč je chytán ve vzduchu a odehráván jednou rukou. Na obrázku je situace, kdy hráči používají levou ruku k chycení a přihrávce, a pravou nohu k odrazu.
 c) Jako b), ale asistent stojí na druhé straně a nahrává na pravou ruku.

Pozn.: Na toto téma se různí názory, jak opravovat chyby v provádění cvičení b) a c). Já osobně preferuji techniku, kde je malý krok vykonán ihned před výskokem, ale není absolutně nutný, jelikož mnoho korbalistů to nedělá a stejně dosahuje uváděného výsledku. Je pozoruhodné, že žádný korbalista neprovádí oba způsoby stejně dobře. Je také pozoruhodné, že hráči jsou často lepší, když házejí slabší rukou.

- d) Asistent B stojí blíže k nabíhajícímu hráči. Asistent A pouze přihrává č. 1, když je blízko a tím ho nutí k půlobratu (obrátke o 180°) před nahrávkou na B. Jinak jako cvičení a).
 e) Jako d), ale hráči se snaží odehrát míč při půlobratu ve výskoku.
 f) Jako d), ale asistent B stojí na opačné straně, tzn. že míč nahrává na druhou ruku.
 g) Nyní s obránci, kteří stěžují provádění cvičení. Máme tři asistenty (č. 3, 4, 5), (viz obr.) kteří stojí na vrcholech trojúhelníku o straně 15 m. Uprostřed je hráč č. 1 s obráncem (č. 2). Hráč č.1 dostává v běhu míč od č. 3 a odehrává míč s obrátem (případně ve vzduchu) hráči č. 4 resp. č. 5 nebo č. 3. Obránce se snaží "překážet", ale neznemožňuje provádění cvičení. Funkce měňte po 45 sek. (č. 2 je cvičící hráč, č. 3 jde bránit a bývalý cvičící hráč jde na asistenci) do doby než se všichni vystřídají obě funkce.
 h) Jako g), ale obrana je nyní preciznější. Pro ulehčení může cvičící hráč nahrát asistentovi, kterého si sám vybere, ne však stejnému asistentovi, od kterého míč dostal.
 i) Jako h), ale nyní si již hráč nemůže vybírat asistenta. (musí nahrávat v stanoveném pořadí)
 j) Jako i), ale hráč používá druhou ruku.



1.2.10 Cvičení v kruhu

Stručně: Procvičování chytání a přihrávek v kruhu.

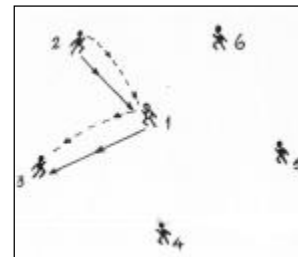
Organizace: Kruh šesti hráčů vzdálených od sebe 5 - 15 metrů (dle kvality hráčů). Jeden míč na skupinu a hráči jsou očíslováni podle postavení v kruhu za sebou.

Pozn.: Organizace v kruhu je velmi spolehlivá a speciálně vhodná pro mladé hráče.

- a) Míč je hrán po kruhu bez doteku země. Po uplynutí časového limitu zařadit malou hru - např. která skupina bude mít dříve pět okruhů.
 b) Hráč č. 1 nahrává č. 2, následuje míč, dostává zpět a nahrává č. 3, atd. Když hráč č. 1 oběhne celý okruh, vrátí se do své výchozí pozice. Poté nahrává míč č. 2, který opakuje stejné cvičení. (soutěž, kdo bude mít dříve kompletní cvičení)
 c) Všichni stojí na svých místech, nahrávají si bez pořadí, ale bez dotyku země.
 d) Jako c), ale 1 až 2 hráči jsou v kruhu a snaží se míč zachytit ("bago")

- e) Jako c), ale nyní následuje svou přihrávku každý hráč.
 f) Varianta na e). Nahrávka musí být dávana horší rukou, musí být chytána jednou rukou, nebo házena oběma rukama na velkou vzdálenost.
 g) Dva hráči, č. 1 a č. 2 začínají, stojí v kruhu. Č. 1 je "nahrávač" a č. 2 je "obránce". Hráč č. 1 nahrává komu chce a dostává míč zase zpět. Cvičení probíhá 30 sek. a obránce se snaží vypíchnout míč. Další dvojice dělá stejné cvičení.
 h) Jako g), ale nyní "nahrávač" nahrává v kruhu ostatním postupně. (Toto je náročnější, jelikož obránce ví kam bude směřovat přihrávka.)

Pozn.: Poslední dvě cvičení kladou důraz na zautomatizování uvolňování, hledání volného prostoru k obdržení přihrávky, atd. Tip pro cvičení g) může být následující: Zkoušet udržet si obránce dále za zády, stále se od něho otáčet pryč. K dosažení zmiňovaného je důležité být schopen přihrát oběma rukama.

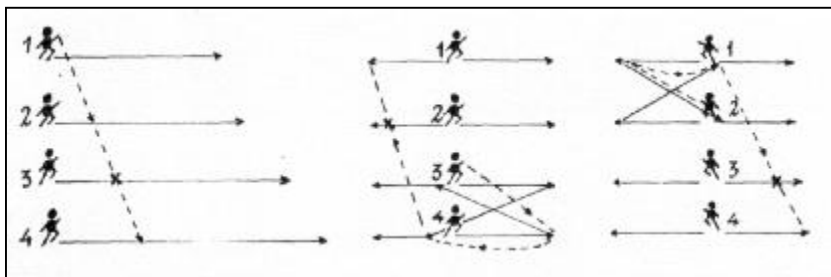


- i) Hráč č. 1 stojí uprostřed kruhu, č. 2 má míč. Č. 2 nahrává č. 1, běží za přihrávkou a zaujímá místo hráče č. 1. Hráč č. 1 nahrává č. 3 a běží na pozici hráče č. 3. Hráč č. 3 nahrává hráči č. 2 (který je teď uprostřed kruhu) a běží na jeho místo. Dvojka nahrává čtyřce atd. Je možno soutěžit, který kruh "udělá" tři kola.
 j) "Hon na míč" je vlastně varianta cvičení i). Udělejte velký kruh, ve kterém jsou všichni hráči. Č. 1 a č. 7 jsou v kruhu a míč mají hráči č. 2 a č. 8. Dále je to již jako ve cvičení i), dostihne jeden míč druhý?
 Známa varianta i). V kruhu jsou dva míče. Začínají u č. 1 a 4. Hráči si nahrávají po obvodu postupně a soutěží, kdo dříve dostihne druhého.

1.2.11 Křížné běhání

Stručně: Běhání, chytání a přihrávání, přičemž se hráči kříží.

Organizace: Čtyři hráči očíslovaní 1 až 4, stojící vedle sebe v jedné řadě po 6 metrech. Krajní hráč má míč. Pro každou skupinu je dostačující prostor 20x20m. Je možno použít tři i pět hráčů.



Hráči vyběhají současně stejným směrem. Míč je přihráván od č. 1 až po č. 4. Když dostane míč hráč č. 4, č. 3 se obrací a běží (v opačném směru) křížem na dráhu hráče č. 4. Č. 4 přihrává č. 3 (přihrávka s půlobratem) a také přebíhá křížem na místo č. 3. Č. 3 a 4 jsou nyní vyměněni. Když se obrací č. 4, č. 1 a 2 také mění směr tak, že všichni čtyři hráči běží stejnou cestou proti původnímu směru. Míč je ještě jednou přeříván (od 3 přes 4 a 2 k č. 1) a č. 2 a 1 se kříží. Poté začíná cvičení znovu. Viz obr.

Toto je výborné cvičení vyžadující mnoho míčových dovedností: přihrávky musí být levou a pravou rukou, v pohybu, se čtvrt a půlobratem a všechny přihrávky jdou vzduchem. Je to též velmi dobré kondiční cvičení.

1.2.12 Tříčlenné skupiny s obráncem

Stručně: Přihrávání a chytání s bránícím hráčem.

Organizace: Každý skupina má číslo a míč. Prostor zhruba 10x10 metrů vyznačený čárami nebo kužely.

- a) Č. 1 a 2 si nahrávají. Prostřední hráč č. 3 se jim ho snaží vypíchnout v omezeném prostoru. Hráč, jehož přihrávku obránce tečuje jde bránit.
 b) Č. 1 a 2 stojí od sebe 10 metrů. Č. 3 brání č. 1, které má míč. Č. 1 musí dát č. 2 dobrou přihrávku. Č. 3 pak znovu brání 2, které se pokouší přihrát č. 1.

Pozn.: Je to cvičení, které zahrnuje korfbalové prvky a je proto velmi potřebné. Kolik je korfbalistů, kteří neumějí (nebo se bojí) přihrát spoluhráči, protože před sebou mají vysokého obránce?

Varianty:

1. Nataženou rukou nad obráncem.
2. Nataženou rukou pod rukama obránce (je oblíbená zvláště u malých hráčů).
3. Přihrávka o zem jednou rukou.
4. Je možné také kutálet míč po zemi, ale to se nepoužívá.

5. Pivotování. Tím je míněn pohyb jednou nohou dopředu a dozadu (nebo do stran) a donucení obránce k pohybu mimo stabilní pozici. Např. hráč s míčem ukročí levou nohou dozadu. Jestliže obránce nenásleduje jeho pohyb, má útočník dostatek místa na levé straně pro přihrávku přes obránce. Mnoho obránců se proto snaží být těsně u svého soupeře. Toto je moment, kdy útočník čeká na: s míčem v pravé ruce levou nohu vpředu tak, že tělo je mezi obráncem a míčem (obránce je udržován "na zádech") a tam je prostor pro přihrávku spoluhráči. Jestliže to neudělá napoprvé, pokračovat ve stejném pohybu a obránce např. špatně přešlápne. Tento pohyb často používají děti.
- c) Č.1 a 2 hrají společně a č.3 brání 1. Rozdíl od minulého cvičení je v tom, že se hráči mohou pohybovat volně bez prostorového omezení. Funkce měnit po 45 s.
- d) Varianta na c), ale kondiční. Č.3 brání prve č.1 po dobu 30 s. a pak č.2. Pak brání č. 1 a nakonec č. 2.
- e) Jako c), ale obtížnější pro č. 1, protože č. 2 stojí na místě a obránce ví kam půjde přihrávka.

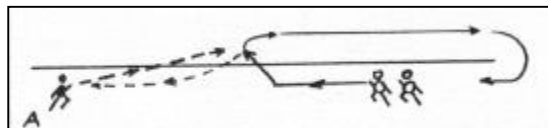
1.2.13 Cvičení podle čáry

Stručně: Přihrávání a chytání na dělicí čáře (půlka, aut,...).

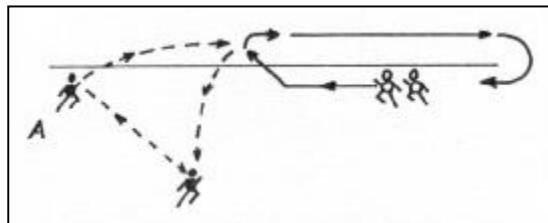
Organizace: Jeden míč pro čtyři hráče. Každá skupina pracuje na čáře dlouhé 15 m.

Proč tato cvičení? Korfbalová pravidla říkají, že míč musí být odehrán uvnitř hřiště nebo mimo hřiště, jestliže se hráč nedotkne země mimo hřiště. Míč, který zdánlivě směřuje ze hřiště může být tedy udržen ve hře. Na to není potřeba speciální technika, ale cit pro správný moment. Je třeba to natrénovat.

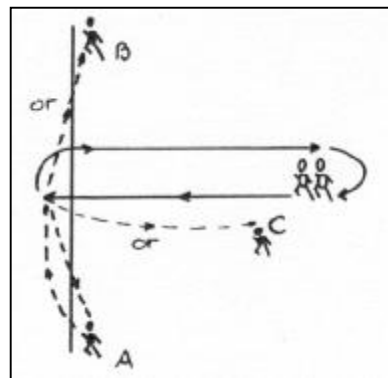
- a) Cvičení, jak zachránit míč, který směřuje z hřiště. Míč je házen mimo hřiště stálým asistentem A. Hráč běží podél čáry, vyskakuje, vrací míč na pravou stranu asistentovi dříve než dopadne. Asistent hází míč trochu dál od čáry. Brzy bude zřejmé, že hráč je schopen získat míč, který je již metr za čarou. Je to otázka správného načasování a kousku odvahy.



- b) Stejně cvičení, ale hráč nyní vrací míč druhému asistentovi (je třeba čtvrtobrat ve vzduchu mimo hřiště).



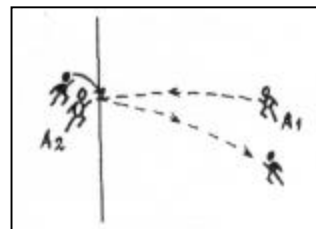
- c) Ve cvičeních a) a b) běhají hráči podél čáry. Nyní poběží kolmo k čáře. Asistent opět nahrává vně hřiště. Hráči musejí buď:
1. udržet míč ve hře, přičemž nezáleží na tom, kde míč skončí.
 2. Odehrát míč na A.
 3. Odehrát míč na B.
 4. Odehrát míč na C.



Pozn.: Ve výše uvedených cvičeních je míč vždy odehráván pravou rukou. Po čase je nutné zkusit míč chytat a nahrávat také levou rukou.

- d) Cvičení, jak vrátit míč kutálející se ven z hřiště. Je dobré trénovat ve dvojicích, nebo se dvěma míči ve skupině čtyřech hráčů. Oba asistenti i hráč stojí 10 m od čáry. Asistent kutálí míč směrem k čáře a hráč se ho snaží zachytit a vrátit do hry. Je možné, aby hráč míč sebral a odehrál ho z výskoku, ale to musí být míč poslán tak, aby se to dalo stihnout. Účel je ten, aby hráč zastavil míč rukou, zatímco sprintuje. Hráč nyní musí zkusit, aby míč zastavil před čarou nebo, jestliže to není možné, nechat míč běžet a zastavit ho až u čáry a pak ho jen zvednout.

- e) Vypíchnutí přihrávky přes pŕilící čáru. Útočník A1 nahrává spoluhráči A2, který stojí za čárou. Obránce B2 musí zkusit skočit před A2, odrazit se nejdále na čáře, chytit míč a ještě ve vzduchu se ho snažit přihrát.



- f) Jako e), ale s více rozdílnými nahrávkami (vyšší, nižší, z větší vzdálenosti,...).
- g) Cvičení, které víc přibližuje realitu. Útočník A2 se bude vždy pokoušet chytat míč a tím imitovat herní situaci. Je třeba dávat pozor na to, aby se cvičení nestalo nebezpečným. Není účelem vzít míč za každou cenu a zranit při tom hráče. V některých případech je to ideální cvičení, jak naučit hráče bojovat o míč, když může být tělesný kontakt nevyhnutelný.

1.2.14 Házení na terč a jiná cvičení pro přesné přihrávání

Stručně: Cvičení (hry) pracující na přesnosti přihrávek.

Organizace: Dvojice, míč a libovolný terč (místo, kužel, tenisový míč,...). Cílem těchto cvičení je zajistit přesnost přihrávek. Fakt, že přihrávka na spoluhráče byla nepřesná není tak evidentní, jako při těchto cvičeních. Zde je dobrá či špatná přihrávka mnohem viditelnější.

- Nahrávání na pozici: kvůli bezpečnosti házejí všichni najednou na povel trenéra. (Někdo by mohl házet tak tvrdě, že by cíl "odstřelil"). Cíle jsou vyznačeny např. provazem.. V každé dvojici stojí hráči proti sobě oba 8 m daleko od cíle. Všechny č. 1 mají míč. Na trenérův signál všichni najednou házejí a snaží se zasáhnout cíl. Každý hází jen jednou. Když mají míč všechna č. 2, házejí opět na povel. Který pár bude mít dříve 10 zásahů?
- Rovinné vodorovné terče zaměníme za kužely. Pro zpestření může být na vrcholu kuželu umístěn tenisák. Hráči od 12 do 18 let dávají často přednost prostorovým terčům, jelikož jsou ve výšce normální přihrávky, než kužely, které jsou příliš nízké.
- Hra s láhvemi. Není to hra do haly, ale je to dobrá hra/sport na odpoledne. Každý pár má dvě láhve naplněné vodou. Stojí 10 m od sebe. Hráči stojí za vlastními láhvemi a snaží se zasáhnout láhev protihráče. Jestliže se tak stane, hráč musí nejdříve zvednout míč a pak láhev. Kdo má dříve prázdnou láhev prohrává. Používejte pokud možno plastové láhve.

1.2.15 Manipulace s míčem

Stručně: Cvičení manipulace s míčem pro zlepšení hráčova citu pro míč.

Organizace: Každý hráč má míč a libovolný prostor k pohybu. Jestliže není k dispozici dostatek korblových míčů. Ize použít i jiné.

- Hráči běhají a driblují s míčem o zem.
- Driblují střídavě levou a pravou rukou.
- Vyhazují míč vysoko a chytají míč ve výskoku. Nejdříve to zkoušejí na místě a pak v pohybu.
- Jako c), ale chytají míč jen jednou rukou. Střídat levou a pravou. Toto cvičení je lepší dělat v pohybu.
- Hráči drží míč před sebou a malým obloukem si ho přehazují za hlavu a zkoušejí ho chytit za zády.
- Jako e), ale nyní při chůzi nebo v klusu.
- Míč je vyhazován do vzduchu a chytán po výskoku, při kterém se hráč otočí o 360 stupňů.
- Míč je vyhazován do vzduchu, hráč si sedá a okamžitě se zvedá a chytá míč.
- Hráči stojí na místě. Pravou nataženou rukou si míč přehazují obloukem přes hlavu a chytají ho levou nataženou rukou. Je možné provádět i v běhu.
- Obtáčení míče kolem těla. Ruce si podávají míč kolem těla, který se těla nedotýká.
- Hráči si míč obtáčejí vývrtkovitým pohybem. Začínají u hlavy a končí u chodidel.
- Provádět otáčivý pohyb pokrčenými pažemi. Začínat pravou rukou kolem hlavy, kde míč přebírá levá ruka, pokračuje dolů ke kolenům, tam přebírá pravá ruka atd.
- Pravou rukou si podávat míč do levé pod zdviženou pravou nohou. Z levé se dostává opět do pravé a je podáván znovu do levé, ale pod levou nohou. To samé v opačném směru. U tohoto cvičení je třeba dbát na provádění s rovnými zády.
- Rozkročené nohy a podávat si míč osmičkou mezi nimi.

1.2.16 Cvičení proti zdi

Stručně: Varianty přihrávání a chytání proti zdi.

Organizace: Každý hráč má míč a prostor na zdi. Možno použít i nekorbalové míče.

- Míč je házen ze vzdálenosti 3 m oběma rukama proti zdi a zpět chytán. Později možno použít soutěž.
- Nyní vzdálenost trochu zvětšit, aby ruce s míčem správně "pumpovaly". Z jaké vzdálenosti je hráč schopen si nahrát míč a opět ho chytit aniž by mu upadl na zem?
- Jako a), ale nyní jednou rukou. Střídat ruce.
- Nahrát míč levou rukou a chytat do levé. Stejně tak i obráceně atd. Každý hráč si stanoví vzdálenost sám.

e) Házení propanutou (nataženou) rukou (spodem, vrchem nebo stranou). Používat obě ruce.

Pozn.: Toto cvičení provádět v maximálním počtu opakování. Slouží pro zajištění správné techniky nahrávky. Toto cvičení dovoluje hráčům házet prudčeji než normálně. V malé hale však může být nebezpečné pro spoluhráče.

f) Míč je nahráván zadovkou.

g) Hráč hází míč proti zdi a před chycením dělá celý obrat.

h) Toto cvičení, pouze je-li dostatek místa (zhruba 10 m zdi pro jednoho hráče). Hráči stojí 2 m od zdi a nahrávají si oni v pohybu podél stěny. Při změně pohybu používají druhou ruku.

1.2.17 Honička

Stručně: Honička pomocí míče. Důležitá přesná střelba.

Organizace: Všichni hráči jsou rozmístěni na ploše 15x20 m. Dva hráči mají míče. Oba hráči hrají s měkkými míči a pokoušejí se dotknout míčem ostatních hráčů. Kolika hráčů se honič dotkne? Hráč může míčem házet. Měnit po 45 sec.

Pozn.: Dávat pozor, aby honící hráč neházel příliš tvrdě. Jestliže chceme zkrátit cvičení, mohou platit doteky pouze bez hození míče nebo odrazem o zem.

2. INDIVIDUÁLNÍ KORFBALOVÁ TECHNIKA

V této kapitole se zaměříme na základní dovednosti, které musí korfbalista získat. První část pojednává o uvolňování proti jednomu protivníkovi s přihlednutím na přechod z obrany do útoku.

Samozřejmě to musí být podáno současně s kolektivní hrou. Ve druhé části se podíváme na individuální obranu. Od jednoho osobního protihráče je požadováno pouze zachytávání míče. V pododdíle čtvrté části si posvííme na základy útočení. Ta zahrne všechny druhy střelby a zajištění střelby - co nejlepší doskok. Nakonec se dostaneme k individuálnímu útoku a jak může útočník překonat lepšího obránce.

2.1 Uvolňování se a kolektivní hra

2.1.1 Hra bez protihráčů

Stručně: Cvičení ve hře, zaměřené na pohyb a nahrávky.

Organizace: Skupiny po čtyřech s jedním míčem a dostatkem prostoru.

- Hráči si nahrávají, přičemž se všichni pohybují. Co nejrychleji odehrávat míče. Dbát na to, aby míče nepadaly na zem.
- Jeden z hráčů (hlavní cvičenec) se po dobu 30 sec pohybuje výrazně rychleji než ostatní. Po každé přihrávce, kterou dostane musí míč opět vrátit stejnému hráči. Střídat po 30 sec. Které skupině nespadne míč na zem?
- Jako a), ale nyní může být míč nahrán pouze hráči, který krátce zasprintuje k nahrávajícímu. Je třeba ujasnit hráčům, že je třeba tyto pohyby dělat i v zápase, čímž snížíme šanci obránci získat míč.
- Hráči pokračují ve "hře", ale nyní mohou dostat přihrávku pouze po pohybu od míče.
- Kombinace c) a d). Přihrávku může dostat pouze ten hráč, který udělá zřetelný pohyb k míči nebo od míče.
- Jako d), ale nyní s V - pohybem (véčkem) . Hráči se nejdříve pohybují k míči, po několika krocích zastavují a běží do jiného směru, kam dostávají nahrávku.

Pozn.: U posledního cvičení nesmí být míč přihráván příliš brzo, protože by bylo příliš mnoho špatných přihrávek. Někdy může být cvičení více funkční při použití více méně pasivních obránců.

Varianty: Všechna uvedená cvičení mohou být prováděna s obránci. Další možností je dát za úkol obráncům zachytit co nejvíce přihrávek.

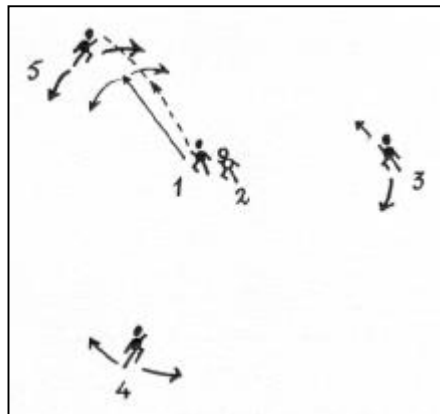
- Cvičení a) až e), ale nyní nemá každé družstvo svůj vymezený prostor. Hráči jsou promícháni mezi sebou, což klade vyšší nároky na orientaci a koncentraci.

2.1.2 Uvolňování se ve pětičlenných skupinách

Stručně: Cvičení, ve kterých je důraz na pohyb od obránce.

Organizace: Jeden míč na pět lidí. Každá skupina má k dispozici 20x20 m. Hráči jsou očíslováni.

- Č. 1 je útočník, č. 2 obránce a č. 3, 4 a 5 asistují útočnickovi. Každý má možnost volného pohybu v prostoru. Útočník dostává vždy míč zpět od svého spoluhráče. Obránce se pokouší zachytit míč. Funkce se mění po 30 sec. Cvičení končí až si všichni vystřídají všechny posty. Míč se nedotýká země.
- Jako a), ale nyní se musí útočník otočit vždy zády od obránce, aby si ulehčil jak nahrávku tak i její přijetí.
- Jako a), ale nyní stojí asistenti na stejných místech v trojúhelníku 15 m od sebe. Nyní je to pro útočníka náročnější.
- Ještě náročnější cvičení je, když musí útočník nahrávat asistentům v určeném pořadí. Útočník musí nyní obíhat kruh a obránce ví, kam půjde nahrávka a kam se bude pohybovat protihráč. Nyní bude úspěšnost útočníka mnohem menší.
- Ještě jednou c), ale útočník je poučen zkušeností z d) a otáčí se od obránce a vytváří si tím tak více prostoru.



2.1.3 Tenbal ("Přihrávaná")

Stručně: Známa hra, kde je základem uvolnění jeden na jednoho.

Organizace: Dva týmy 3 - 5 hráčů v prostoru 20x20 m. Jeden tým má míč a musí si mezi sebou 10x nahrát aniž by jim druhý tým míč sebral. Jestliže chybují, získává míč druhý tým. Za každých 10 přihrávek získává tým 1 bod.

Pozn.: Tato hra je mnohdy zajímavější pro trenéry než pro hráče, pro které není příliš náročná. Různá doplňující cvičení ji však ztíží.

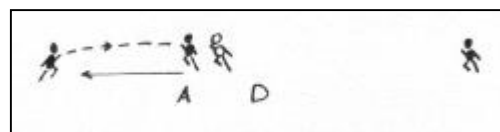
- Obráncům postačí k získání míče pouze dotyk míče.
- Zmenšit hřiště na 10x10 m.
- Zkoušet provést co nejvíce přihrávek. Pro starší hráče by nemělo být problémem udělat 50 přihrávek.
- Míč se nesmí nahrát zpět stejnému hráči, od kterého nahrávka přišla.

2.1.4 Uvolňování se v čtyřčlenných skupinách

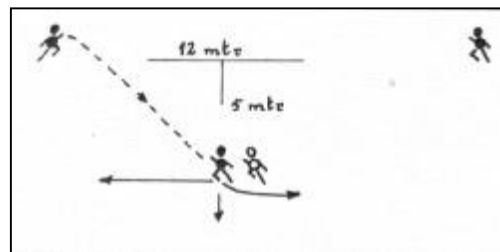
Stručně: Cvičení s otáčením od obránce.

Organizace: Jeden míč pro čtyři. Dva stálí asistenti 12 m od sebe, jeden z nich má míč.

- Útočník stojí mezi dvěma asistenty bráněn obráncem. Útočník hraje nepřetržitě mezi dvěma asistenty, kteří jsou stále na svých místech. Nahrává jim tím způsobem, že každému dá více jak jednu přihrávku za sebou. Obránce se pokouší zachytit míč. Měnit funkce po 45 sec.



- Jako a), ale nyní si nemůže útočník přihrát dvakrát se stejným asistentem. Obránce se snaží zachytávat pouze míče směřující k útočnickovi. Podstata tohoto cvičení je v tom, že útočník se musí dostatečně dobře uvolnit, aby mohl přihrávku dostat. Upozorněte útočníka, aby využíval změny rychlosti pohybu a celého prostoru.
- Cvičení je obdobné jako a), ale jinak organizované. Útočník musí zůstat ve vzdálenosti 5 m od asistentů. (viz obr.)



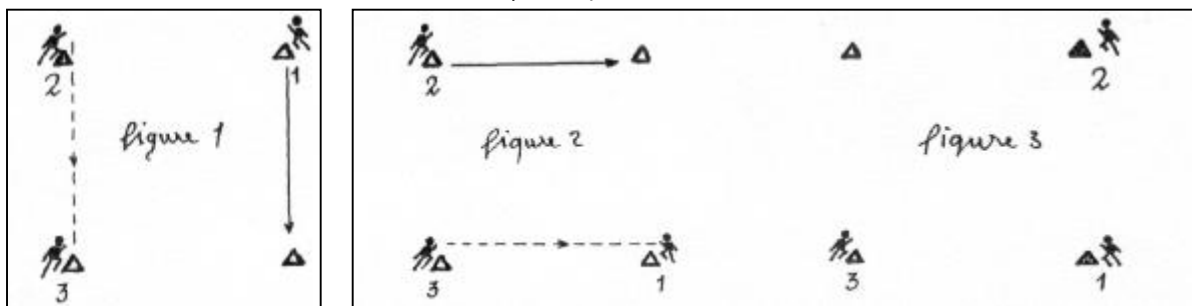
Varianty: Cvičení c) je pro mnoho hráčů velmi fyzicky náročné. Lze to usnadnit buď tím, že dáme míč oběma asistentům, nebo umožnit asistentům přihrávku mezi sebou, aby obránce nemohl předvídat přihrávku.

- Jako ve cvičení c) použijeme čáru 5 metrů od asistentů a k ní přidáme další, vzdálenou od ní 3 metry. Útočník má nyní k dispozici prostor pouze 3 metry široký. Je skutečně nutné dělat ostré změny rychlosti a směru, protože již nejsou možné krátké a dlouhé přihrávky. Obránce dovolí útočnickovi nahrát míč asistentovi.
- Jako d), ale nyní obránce brání přihrávku asistentovi. Útočník musí používat různé druhy přihrávek, pivotovat, připravovat si dobrou pozici pro nahrávku (zašlápnout obránce).

2.1.5 Čtvercové cvičení ve trojicích ("doplňování")

Stručně: Tři hráči musí hrát míč do čtverce. Je to únavné cvičení, protože je víc stanovišť než hráčů.
Organizace: Tři hráči stojí v rozích imaginárního čtverce o straně 8 metrů. Jeden roh je neobsazen. Prostřední hráč č.2 má míč.

Základem cvičení je nahrávka po straně čtverce. Jinak řečeno, Hráč s míčem musí mít vždy dvě možnosti přihrávky (vlevo a vpravo). Nelze použít přihrávku křížem. Hráč č.2 má možnost výběru nahrávky buď č.1 nebo č.3. Zvolí si například č.3. V tomto případě musí č.1 sprintovat do volného rohu. Nyní má č.3 na výběr dvě varianty směru přihrávky (obr.2). Předpokládejme, že č.1 dostane míč. Č.2 musí sprintovat na místo kde začínal hráč č.1, takže hráč č.1 má opět na výběr ze dvou hráčů.



Pozn.: Hráči č.1 a č.3 si mohou nahrávat mezi sebou a nutit tak běžet pouze hráče č.2 tam a zpátky, ale to není idea tohoto cvičení. Je proto nutné limitovat počet zpětných přihrávek stejnému hráči. Cílem je myšlenka, že korbalista musí mít vždy dvě možnosti přihrávky. Bude to asi však používáno trenéry (i hráči) jako kondiční trénink. Při různých variantách může být použito přihrávek jednou rukou, atd.

2.1.6 "Monokorbál s kužely"

Stručně: Různé hry, v nichž je cílem dosažení kolektivní spolupráce.
Organizace: Dva týmy čítající 3-8 hráčů. Vytyčte nejméně 20x12 metrů prostoru (lépe více). Namísto koše použijme jako cíl např. kužel. Okolo kuželu je vyznačen 4 metrový kruh. Cílem tohoto cvičení je zasáhnout soupeřův terč. Vyžaduje to kolektivní hru neboť není dovoleno běžet s míčem. Žádný hráč nesmí vystoupit do kruhu. Ve skutečnosti je to vlastně monokorbál, přičemž jsou koše nahrazeny kužely na zemi. Je to ideální hra na zlepšování kolektivní hry, uvolňování se jednomu obránci.

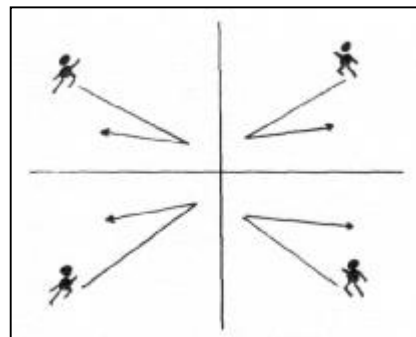
Varianty:

- Kužely mohou být zaměněny címkoli, např. korbálovými koši a cílem může být dotknutí cíle s míčem v ruce.
- Pro zvýšení obtížnosti si mohou oba týmy zvolit „strážce“ cíle, který má možnost střežit cíl (může vstoupit do kruhu)
- Cíl může být korbálový stojan. Obránce hraje s ostatními. Míč musí zasáhnout stojan koše. Nyní není tak obtížné trefit cíl, když není tak těsně bráněn.
- Pro velkou skupinu zavést dělení se střídáním funkcí po každých dvou bodech.
- Házená, ale dribling s míčem je zakázán. Cíl je umístěn na každém konci hřiště. Prostor pro obránce cíle je půlkruh.
- Monokorbál s pravidly ragby. Lze užívat jako rekreační sport nebo jako náhrada seriózního tréninku, pokud je špatné počasí. Tento způsob je ideální na zahřátí. Lze vyrážet míč, chytat protivníka a běžet s míčem. Tato hra není určena pro děti.

2.1.7 Pohyb při přihrávce ve čtyřech čtvercích.

Stručně: Cvičení na uvolňování ve čtyřčlenných skupinách.
Organizace: Každá skupina má k dispozici prostor 20x20 metrů rozdělený na 4 díly. Každá skupina má jeden míč.

- Hráči si mezi sebou libovolně přihrávají a stojí každý ve svém čtverci. Míč se nedotýká země! Před obdržetím přihrávky udělá každý hráč "V" pohyb.
- Míč je přihráván jedním směrem. "Véčko" je třeba provadět před obdržetím míče, ale pohyb by měl směřovat k hráči s míčem.
- Míč je přihráván druhým směrem, a také druhou rukou.
- Jako b), ale nyní je "véčko" prováděno směrem od míče. Míč se již pohybuje oběma směry.
- Každý hráč má obránce. Útočníci přihrávají míč dokola aniž by opustili vlastní čtverec. Obránci ztěžují obdržetí míče, ale nechytají přihrávky. Měňte funkce každé 2 až 3 minuty.
- Jako c), ale nyní se obránci snaží o zachycení míče.
- Jako c), ale nyní mohou útočníci přihrávat jen hráči, který udělá "véčko" od míče.
- Jako c), ale nyní jde nahrávka hráči, jenž dělá "véčko" směrem k míči
- Jako c), ale útočníci dostávají bod za každých 10 přihrávek bez chyby. Jestliže obránci získají míč, mění se funkce.

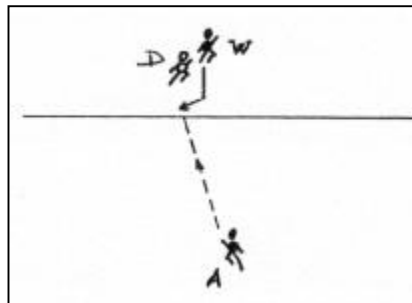


2.1.8 Uvolňování na čáře

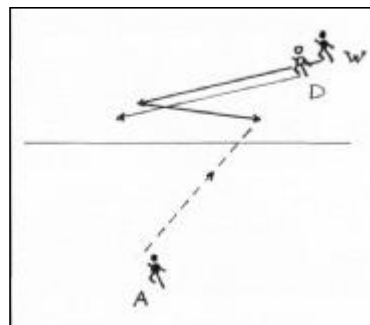
Stručně: Cvičení na uvolňování u středové čáry.

Organizace: Skupina tří hráčů s míčem na čáře.

- Asistent A má míč. Hráč W se musí uvolnit, aby mohl dostat přihrávku. Obránce D se mu to snaží znepříjemnit, jak je to jen možné. Když dostane hráč W míč, nahrává ho zpět asistentovi A. Měňte funkce každou minutu.
- Hráč W nyní nestojí u čáry, ale běží k ní asi z osmi metrů. Toto cvičení má zdůraznit výhodu útočníka W, pokud nestojí stále u čáry. Pokud by čekal na míč blízko u čáry, nemá místo na uvolnění a obránce ho může přeskočit a získat míč.
- Jestliže útočník není volný, musí akcelarovat rychleji. Pokud se to stále nedaří, je třeba měnit strany pohybu. Útočník se musí uvolňovat od obránce.



- Jiná cesta, jak se uvolnit je běžet např. doprava pak změnit směr doleva. Jestliže běží obránce za námi, je lepší dostat míč před sebe. Dokud obránce běží před námi musíme dělat změny směru pohybu.



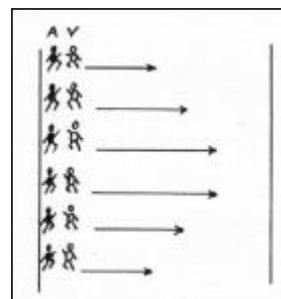
2.2 Individuální obrana

2.2.1 Bránění ve dvojicích

Stručně: Cvičení na sledování jednoho protihráče.

Organizace: Dvojice stojí na delší čáře haly, hřiště,... Jeden ve dvojici je útočník, druhý obránce.

- Útočníci běží volným tempem na druhou stranu. Úkolem obránce je sledovat útočníka co nejtěsněji. Při tomto pohybu se snaží obránce mít stále obě nohy na zemi. Když doběhnou na druhou stranu, vymění si funkce a běží zpět.
- Útočníci běží rychleji, ale stále ne sprintem. Obránce již nemohou "šoupat" nohama po zemi, ale musejí běžet normálně. Nedělat příliš velké kroky.
- Útočníci zkoušejí občas vybočovat obráncům do stran. Rychlost stále není maximální a obránce běhají vždy před útočníkem. Obránce se musejí otáčet vždy tak, aby byli tvář v tvář útočníkům. Musejí tedy změnit svou "přední" nohu.
- Jako c), ale útočníci mění rychlost pohybu. Čas od času se mohou i zastavit a ztěžovat tak obráncům těsné sledování.
- Jako c), ale nyní útočníci skutečně zkoušejí obcházet obránce. Dejte následující instrukce:
 - obránce se musí držet maximálně 1 m od útočníka
 - útočníci musejí často provádět znatelné změny v rychlosti
 - útočníci zkoušejí vybočovat obráncům vždy do té strany, na kterou mají předsunutou jednu "přední" nohu (únik za zády)
- Útočníci mohou jít i dozadu. Obránce si stále udržují odstup 1 m. Útočníci stále neběhají naplno.
- Jako e), ale nyní se obránce pohybují k útočníkům bokem. (cvalem stranou)
- Jako g), ale útočníci mohou sprintovat.



na kterou mají předsunutou jednu "přední" nohu (únik za zády)

2.2.2 Útok a obrana

Stručně: Cvičení obrany jeden na jednoho s použitím koše.

Organizace: Skupina tří hráčů s míčem a košem. Jsou dány funkce útočník, obránce a asistent (doskok). Funkce měnit každých 30 - 45 sec. Cvičení se dá provádět i ve čtyřech, ale s menší intenzitou.

- Útočník útočí jak nejlépe umí, podporován asistentem. Obránce brání tak, aby znemožnil donášku. Může obránce zabránit skórování?
- Jako a), ale nyní obránce nesmí dovolit žádnou střelbu ze vzdálenosti menší než 6 m.
- Obránce brání všechnu střelbu.

Pozn.: Pro mnoho korbalistů je to nepřirozené počínání, ale musejí sledovat útočníka i daleko od koše, kde tím riskují únik na donášku. Toto cvičení učí obránce získat cit a odhad, kam si až může dovolit jít bránit svého útočníka.

- Normální útok a obrana. Obránce se snaží co neefektivněji zabránit jakémukoliv skórování.

Varianta: Měnit často protihráče. Hra proti různým protihráčům připravuje sama mnoho různých situací.

- e) Útočníci pokračují jako doposavad, ale nyní se jim snaží obránci vzít míč. Toho lze dosáhnou pozicí rukou (zůstanou nahoře nebo stranou) - zvedáním, rozdílnými pozicemi (sledovat útočníka i asistenta najednou) nebo dokonce sledovat pouze asistenta. To je ale velmi riskantní.
- f) Jako d), ale nyní se obránci snaží zachytit míč.

2.2.3 Obranné pohyby

Stručně: Obranná cvičení ve dvojicích

Organizace: Vytvořte dvojice útočník - obránci. Na jeden koš – jeden míč a tři, nebo čtyři dvojice. Jedna dvojice stojí pod košem a má míč. Ostatní dvojice stojí ve vzdálenosti 15 m před košem.

- a) Úkolem útočníků je donáška. Obránci to vědí a snaží se tomu zabránit. Útočníci stojí 10 - 15 m před košem a jejich obránci jsou od nich 1 - 2 m. Střídání dvojic je následující: Jakmile se skončí dvojice č. 1, asistuje útočníkovi z dvojice č. 2 atd. Po asistenci se zařadí dvojice do skupiny útočníků a obránců. V každé dvojici se mění posty.
- b) Jako a), ale nyní útočníci útočí střelbou z pohybu.

Pozn.: V obou případech je úkolem obránce koncentrace pouze na jednu činnost, kterou zná předem a snaží se jí přímo bránit. Pokud to provádí správně, má útočník jen malou šanci na zakončení.

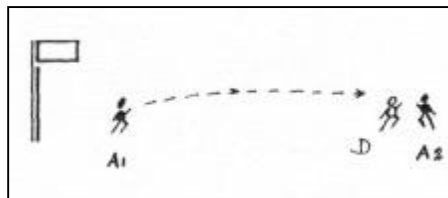
- c) Nyní si může útočník zvolit mezi donáškou a střelbou z pohybu. Má však pouze jednu možnost. Jestliže se rozhodne jít na donášku a neuvolní se, pokus tím končí. Tento úkol je nepatrně těžší pro obránce, ale stále nebude mnoho útočníků schopno vystřelit.
- d) Útočníci mají nyní tři možnosti. Po naznačení střelby z pohybu mohou zkusit jít na donášku. Nyní je to již náročné pro obránce a je důležité poznat, jaký pohyb chce útočník opravdu provést.
- e) Malá hra: útočník i obránci mohou skórovat a počítají si body. Zaprvé za skórování, za druhé za zabránění střelby. Každý střídavě útočí a brání. Ostatní jako d).
- f) Jako e), ale útočník může 3× vyměnit míč.

2.2.4 Získávání míče v obraně

Stručně: Cvičení na získávání míče v obraně.

Organizace: Skupiny tří hráčů s míčem a košem.

- a) Asistent A1 nahrává útočníkovi A2, kterého brání obránci D. Obránci se snaží zabránit přihrávce od asistenta. Obránci zkouší odhadnout směr, kterým poletí míč z pohybu útočníka, nebo sledováním jeho očí. Zvedáním jedné, nebo obou rukou se snaží zablokovat míč. Po deseti přihrávkách změnit funkce. V této fázi není koš potřeba.
- b) Jako a), ale nyní se obránci otáčejí, když má pocit, že míč už letí a snaží se ho chytit. Tato metoda je velmi riskantní a proto je její užití méně vhodné, ale korfbalisté, kteří dokáží této techniky využít způsobují svým soupeřům často velké potíže.
- c) Jako a), ale nyní dělá útočník A2 malé pohyby dopředu a dozadu. Jak často obránci chytí nebo tečují míč?
- d) Jako c), ale obránci si vybírají stranu, kterou sleduje. Například se častokrát dívá na zlomek vteřiny přes levé rameno jestli byl míč odehrán a kudy letí.



Pozn.: Asistent A1 a útočník A2 musí spolupracovat: zvláště na začátku musí dovolit obránci (jestliže je provádění cvičení správné) jednu či více šancí za zachycení míče.

- e) Jako d), ale nyní sleduje obránci míč přes pravé rameno.
- f) Jako d), ale obránci mění postupně strany.
- g) Nyní využijeme i koše. A1 asistuje z pod koše. A2 stojí okolo osmi metrů před košem (ale ve střelecké vzdálenosti) Obránci D brání A2. A1 nahrává A2, který/á pokud obdrží míč, tak střílí. Úkolem obránci D je buď získat míč, nebo zabránit tomu, aby ho A2 v klidu chytil.
- h) Jako g), ale útočník se pohybuje více dopředu a dozadu a dává tak menší šanci obránci na získání míče.
- i) Jako h), ale provedeme ze cvičení malou hru. Asistent s útočníkem hrají společně a snaží se dát co nejvíce košů. Každý koš je bod pro útočníka, chycený míč bod pro obránce.

Pozn.: Cvičení se hodně podobá hře. Hodně obránců bude preferovat obranu pouze svého útočníka. Toto je však zakázáno, protože úkolem cvičení je naučit obránce zachytávat míč.

- j) V i) může útočník A2 těžit z obránce sledování míče a tím pádem může příležitostně jít na donášku. Nyní to uděláme složitější v tom, že chvíli bude obránci sledovat a vypichovat míč a chvíli bude bránit jedna-jedna pouze útočníka. Ostatní jako v i). Kolikrát dá útočník koš a kolikrát získá obránci míč?

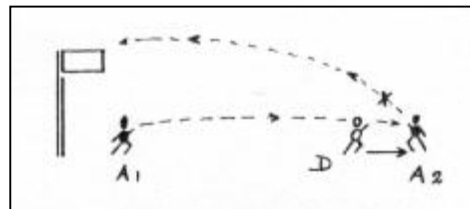
Pozn.: Při možnosti výběru mezi obranou hráče a vychytáváním přihrávek se útočník stává méně jistým. Málokdo ví, jak čelit této obranné taktice, není-li si vědom jak využít obránce riskování při sledování míče. Zakončete trénink cvičením čtyř hráčů proti čtyřem a obráncům dejte možnost výběru způsobu obrany.

2.2.5 Blokování střelby

Stručně: Cvičení pro obránce na výuku blokování střelby.

Organizace: Tři hráči s míčem na koš. Dva stálí útočníci a jeden obránce. Pokud možno dát k sobě stejně vysoké hráče.

- a) Asistent A1 nahrává útočníkovi A2, který střílí. Obránce stojí 1 metr od útočníka, takže v tomto momentě není střelba bráněná. Úkolem obránce je snažit se zablokovat střelu, což vyžaduje načasování. Obránce nemůže skákat příliš pozdě, ale ani příliš brzo, protože útočník by si počkal až obránce dopadne. Po deseti střelách měnit funkce. Jakmile každý zablokuje aspoň jednu střelu, přejdeme ke cvičení b).



Pozn.: Někteří hráči nepoužijí blokování nikdy v životě. Toto cvičení by jim právě mělo dát zkušenosti s tímto druhem obrany. Útočníci jim proto cvičení usnadňují pomalejší střelbou a také střelbu z bráněné pozice.

- b) Útočník A2 nyní dělá malé pohyby dostává míč od A1 a rovnou střílí. Obránce se stále snaží správným způsobem zablokovat střelu. Asistent s útočníkem spolupracují a umožňují obránci blokovat nebo znemožnit pár střel. Měňte po 10 střelách.
 c) Jako b), ale nyní bez spolupráce. Útočník střílí i když vidí, že bude míč blokován (toto je cvičení hlavně pro obránce).
 d) Útočník A2 může jít na donášku. Náznamem střelby dostane A2 obránce do výskoku. Obránce se snaží stále blokovat, ale nesmí skákat naplno při každé střele.

Pozn.: Toto je již mnohem složitější pro obránce. V minulém cvičení mohl obránce předvídat střelbu po přihrávce. Nyní musí brát v úvahu možnost úniku na donášku. Tím však ztrácí čas a případně blokování střely může přijít pozdě.

- e) 30 - 60 sek. Obrana jeden na jednoho. Útočník A2 útočí jak chce, ale musí alespoň 3x vystřelit. Přidělovat body za každý koš a za zablokování míč.

2.2.6 Následování trenéra

Stručně: Cvičení na obranu, kde všichni dělají to co trenér.

Organizace: Hráči se rozestoupí do prostoru na vzdálenost 4 metry od sebe. Všichni jsou čelem k trenérovi.

- a) Trenér běží pomalu proti skupině. Hráči běží pozadu a udržují si stejné rozestupy. Podle prostoru trenér zastavuje a běží pozadu zpět. Hráči ho následují normálním během. Trenér udává tempo a běhá dopředu a dozadu.
 b) Jako a), ale nyní běhá trenér do stran. Trenér postupně zvyšuje tempo a hráči si udržují rozestupy.
 c) Jako a), ale nyní je kladen důraz na co nejrychlejší reakce skupiny. Udržovat rychlé tempo.
 d) Jako b), ale rychleji. Trenér může pomáhat slovně (vlevo, vpravo, rychleji,...). Občas je možné zařadit "zkoušku" koncentrace hráčů pokyn na druhou stranu, než je skutečný pohyb. Úkolem je naučit hráče reagovat na změnu pohybu a ne ostatní vjemy.
 e) Trenér nyní běhá ve všech směrech a v rychlém tempu. Ve skutečnosti by to mělo být základní cvičení pro nácvik obrany.
 f) Jako e), ale trenér dělá změny v rychlosti pohybu.

2.2.7 Komplikování přihrávky

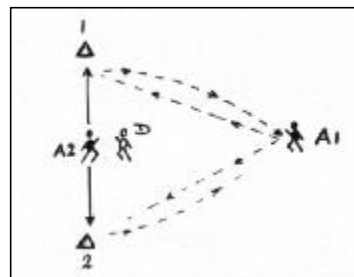
Stručně: Cvičení pro komplikování soupeřovi přihrávky.

Organizace: Jeden míč na tři stejně vysoké hráče. Dva útočníci a jeden obránce.

- a) Dva útočníci si nahrávají jednou rukou na vzdálenost cca 8 metrů. Obránce stojí blíže k jednomu z nich a snaží se dovoleným způsobem zablokovat míč. Útočník se nesnaží vyhnout se blokování, ale spolupracuje s obráncem. Měňte funkce po 20 přihrávkách.
 b) Jako a), ale nyní útočník nahrává druhou rukou.
 c) Jako a) a b), ale s rozdílnými protihráči.

Pozn.: Blokování přihrávky je stejné, jako blokování střelby - je to otázka citu. Cvičení je zajímavé tím, že je používáno různých protihráčů.

- d) Jako a), ale nyní si útočníci přihrávají precizněji. Pokud to budou provádět dobře, bude obránce tečovat jen velmi málo přihrávek a místo blokování bude tvořit pouze překážku.
 e) Jeden útočník A2 se pohybuje ze strany na stranu. V bodě 1 a 2 dostává míč od spoluhráče a vrací mu ho zpět. Obránce se snaží překazit zpětnou přihrávku. Kolikrát se podaří obránci tečovat míč ve 30 sek.? Útočník A2 spolupracuje a nesnaží se na 100 % vyhnout blokování.
 f) Jako e), ale útočník A2 běhá do "véčka", jako na střelbu z pohybu a na vrcholu pohybu dostává přihrávku.
 g) Jako f), ale útočník nyní přihrává vrchem.



h) Mnohem obtížnější cvičení pro obránce. Útočník A2 si může vybrat jak přihraje míč A1. Ostatní jako f).

2.3 STŘELBA

2.3.1 Základní cvičení pro tři hráče

Stručně: Základní cvičení trojčlenných skupin.

Organizace: Jeden koš a míč pro tři hráče. Cvičení vždy začíná s jedním hráčem na doskoku a dvěma hráči před košem. Střídají se tak, že hráč, který střílel, jde doskakovat následující střelbu a asistuje dalšímu střelci. Cvičení může být praktikováno i pro čtyři hráče, ale potom připadá méně střelby na každého hráče. Někdy může být dobré vyznačit místo střelby kuželem.

- Donáška "spodem" ze vzdálenosti 10 metrů. Použijte kužely.
- Jako a), ale "vrchem". Je nutné přihrávat výš a později.
- Jako a), ale míč je nejprve nahrán od koše. Střelec vrací míč asistentovi a jde na donášku.
- Střelba z místa z 8 m. Po střele doskok.
- Střelba po pohybu doleva nebo doprava ze 7 m.
- Střelba z pohybu (věčkem) doleva. Start od kuželu 10 m od koše a 5 až 6 m od koše udělat ostrý pohyb doleva a střílet.
- Jako f), ale doprava.
- Penalty.

Pozn.: Předcházející cvičení jsou základem pro veškerou střeleckou techniku. Důraz je kladen na následující fáze: Naučení techniky, zlepšování techniky, zvýšení rychlosti, zlepšení důslednosti střelby (oprava po nesprávném hodu atd.). Většinou je cvičení zajímavější formou soutěže, která skupina nastřílí dřívě x košů. Mimoto je vhodné toto cvičení použít na začátku tréninku jako rozcvičku nebo v průběhu tréninku kdy chceme zlepšit, nebo udržovat kondici. V posledním případě je lepší použít kužely.

Varianty: Toto cvičení je možné různě rozlišovat a měnit.

2.3.2 Rozšíření základních cvičení pro tři hráče

Stručně: Různá střelecká cvičení ve třech.

Organizace: Viz předcházející cvičení.

- Střelec střílí z místa, potom běží do strany dokud není míč doskočen a poté sprintuje na donášku.

Varianty: Útočník sprintuje na donášku ihned po střelbě a dostává míč pozdě a střílí "vrchem".

- Útočník jde na donášku, ale zastavuje prudce 3 m před košem (nebo přímo před košem) a doufá, že obránce ho předběhne, dostává míč a střílí.
- Útočník dělá "V" pohyb, dostává míč, ale místo střelby z pohybu jde na donášku. Má mnoho možností jak nahrát míč ke koši: vnější rukou (pokud jde doprava, tak pravou) o zem, jednou rukou "spodem", jednou rukou vrchem, nebo si přehodí míč a nahrává vnitřní rukou. Toto jsou možnosti rozhodnutí, která z metod je nejlépe použitelná v té které chvíli a dobrý korbalistka musí ovládat vícero variant.
- Útočník jde do "V" pohybu a předstírá chytání nahrávky (asistent může dokonce naznačovat přihrávku), ale přitom jde přímo na donášku (stejně jako c), ale bez přihrávky).
- Útočník jde na donášku, ale po několika metrech mění pohyb a "V" – pohyb, ale tento pohyb také není dokončen a potom všem následuje donáška.

Pozn.: Útočné pohyby b) až e) jsou relativně lehce zvládnutelné, ale správné načasování je mnohem obtížnější. Podle mého je to nejlépe naučitelné při použití obránců (v násl. kapitole).

- Č.1 a 2 jsou pod košem. Č.3 má míč a je před košem. Č.1 běží od koše, dostává míč, dělá půlobrat a střílí. Č.2 doskakuje, nahrává č.1 a běží dopředu, otáčí se a střílí, č.3 doskakuje atd.

Pozn.: Pohyb od koše může směřovat různým směrem. Buďte opatrní, protože obrát není ve všech případech stejný. Střelba je mnohem obtížnější, když střelec běží přímo proti asistentovi. V ostatních případech je střelba jednodušší, ale přesná střelba je vždy náročná.

- Útočník dělá ostrý pohyb doprava, dostává míč, vrací ho zpět ke koši a sám se vrací do výchozí pozice, kde opět dostává míč a střílí.

Pozn.: Cvičení g) je ukázkou kombinace dvou standardních pohybů. Je zde ale mnohem víc možností, které je třeba vzít v úvahu. Například vyrazit od koše, ale při přijetí míče ho nahrát pod koš jako na donášku, nebo "věčko" doprava, chytit míč, nahrát zpět pod koš a následuje "věčko" doleva.

2.3.3 Čtyřčlenná skupina se stálým obráncem

Stručně: Praktikování různých typů střelby s obráncem
Organizace: Čtyři hráči na koš s jedním stálým asistentem, jedním stálým obráncem a zbylími dvěma střídajícími se ve střelbě.

Všechny možné druhy střelby byly již zmíněny a v této části budou praktikovány s obráncem. Cílem cvičení s obráncem může být (pro střelce):

- provádět cvičení v plné rychlosti (např. zde není možnost zastavit a zamířit před střelbou z větší vzdálenosti)
- podobnost s herními situacemi (střelba s obráncem na správném místě je v mnohém rozdílná od střelby z klidu bez žádného tlaku).
- získání citu pro načasování (provádění "V" pohybu s následnou donáškou v "pravý čas": toto všechno je potřeba přizpůsobit přesnému času, kdy je obráncem ve špatné pozici).
- Získat dovednost, určit ideální prostor pro začátek pohybu (např. odkud začít donášku nebo kde a jak "věčkovat".)

Mnoho korbalistů nemá rádo cvičení s obráncem na těsno. Útočník by však měl být stále pod tlakem, aby neměl sklony k lajdáckému provádění cvičení. V tom případě mu obráncem svou hrou zablokuje, nebo sebere míč.

Použití cvičení

Zde ukážeme jeden z příkladů užití střelby po pohybu do "V". Asistent stojí s míčem u koše. Dva útočníci stojí 10m od koše s jedním obráncem u jednoho z nich. Bráněný útočník běží směrem ke koši a nutí obráncem ustupovat, dělá "věčko", uvolňuje se od obráncem, dostává míč a střílí. Obráncem se stále snaží bránit útočníka, ale pokud útočník provedl dobře pohyb, přibíhá obráncem již pozdě. Obráncem okamžitě přechází k druhému útočníkovi, který provádí stejné cvičení. Po 1 min nebo 10 střelách, vyměňte funkce.

Varianty: Dva útočníci stojí 6metrů před košem a 4metry od sebe. Asistent stojí před košem. Obráncem nyní brání oba útočníky současně. Ti si mohou mezi sebou přihrávat, ne však více než dvakrát. Pak musí jeden vystřelit.

2.3.4 Obtížnější druhy střelby

Stručně: Provádění různých typů střelby v obtížných situacích
Organizace: Dvojice na koš, vždy jeden asistent a jeden střelec. Funkce měnit po jedné až dvou minutách.

- a) Asistent nahrává 1metr od střelce na levou stranu. Ten musí přiskočit k míči a střílet z tohoto pohybu.
- b) Jako a), ale nyní na pravou stranu.
- c) Jako a), ale nyní asistent vybírá zda nahraje doleva, nebo poprava.

Pozn.: Cvičení a), b) a c) jsou přípravou na možnost špatné přihrávky a z ní následující střelby.

- d) Asistent dává přímé přihrávky z pod koše. Těsně před obdržení přihrávky udělá útočník stojící 6metrů od koše jeden krok dozadu a pak střílí z následujícího pohybu na jedné noze. To umožňuje útočníkovi vytvořit si více místa na střelbu, ale vyžaduje to značnou dávku techniky a síly.
- e) Stejně cvičení jako d), ale nyní má střelec obráncem. Asistent nahrává i nadále co nejpřesněji. Střelec se naklání a dělá pohyb dozadu dříve. Tento pohyb provádět pouze před chycením míče a okamžitě následuje střelba.
- f) Asistent je pod košem, střelec s obráncem jsou 8 metrů od koše. Asistent nahrává střelci, který po chycení míče dělá krok směrem ke koši a naznačí pohyb na donášku (začne pohyb ke koši), jakmile obráncem zareaguje na jeho pohyb, útočník okamžitě dává nohu zpět a střílí.

Pozn.: Ve cvičeních d), e) a f) se útočník uvolňuje jednoduchým pohybem, jehož správné provedení vyžaduje mnoho technických dovedností (a proto je potřeba trénovat).

2.3.5 Druhy střelby pro asistující hráče

Stručně: Různé druhy střelby z pozice asistenta.
Organizace: Dvojice na koš, jeden je pod košem, jeden před košem. Střídáte po 1 minutě.

- a) Asistent je 6metrů od koše a střelec je pod košem. Střelec vybíhá rychle za koš, dostává míč a okamžitě střílí. Asistent doskakuje.
- b) Jako a), ale střelec naznačuje střelbu ze vzdálenosti, domnělý obráncem skáče do střelby a útočník střílí jakoby penaltu pod rukou obráncem asi z 5 metrů. Asistent doskakuje.
- c) Organizace je stejná, ale nyní je obráncem skutečný (dejte dvě dvojice dohromady). Úlohou obráncem je rozhodnout se jakou možnost poskytnete útočníkovi. Jestliže reaguje příliš pozdě, úmyslně, dá tím prostor útočníkovi. Pokud jde prudce k útočníkovi, tak ten střílí výše popsaným hodem pod rukou obráncem.

Pozn.: Tato cvičení jsou základem pro vytváření šancí okolo koše (např. jako reakce na předobranu).

- d) Cvičení b), ale útočník vybíhá do strany a je nucen se před střelbou otočit o 90 - 180 stupňů. Ve fázi výuky lze toto cvičení provádět staticky se střelcem stojícím 5 metrů od koše, který dostává nahrávky z místa několik metrů před košem. Míč je nahráván na vnější ruku a útočník střílí vrchem (normálně).
- e) Jako d), ale nyní má útočník obráncem, který ho brání těsně a proto je nyní střelba pod rukou ("penalta")

- f) Útočník stojí v ideální pozici asistenta asi 1 metr od koše. Obránce je mezi útočníkem a košem, ale ve skutečnosti nebrání (ruku má dole a neatakují míč). Střelec hází oběma rukama přes hlavu do koše.

Pozn.: Toto lze uplatnit, pokud obránce na chvíli přestane dávat pozor a proto to musí být provedeno nenápadně. Útočník nemůže měnit pozici, nebo se před střelbou ohlížet.

- g) Střelec stojí půl metru za košem s obráncem před sebou. Obránce brání správně s rukou nahoře a čelem k útočníkovi. Útočník, jenž má míč, dělá klamný pohyb, jako by přihrával za záda obránce někomu před košem. Obránce reaguje na tento pohyb otočením a pohledem po směru přihrávky a díky tomu jeho ruka již není ve správné obraně pozici. Jakmile se tak stane, útočník okamžitě střílí.
- h) Asistent stojí 5m před košem. Střílí, ale schválně až za koš. Střelec, který je pod košem doskakuje míč, dělá rychlý krok dozadu a z tohoto pohybu střílí.
- i) Jako h), ale nyní útočník střílí už z výskoku pod košem. Načasování je v tomto případě velmi důležité. Je také lepší když je fingovaná střela o něco delší, než v předešlém cvičení. Je to podobné jako volejbalové odbítí.
- j) Asistent stojí 7 metrů před košem a ještě jednou střílí hodně za koš. Útočník na doskoku ví, že je střela dlouhá a vybíhá za tímto míčem a střílí z půlobratu.

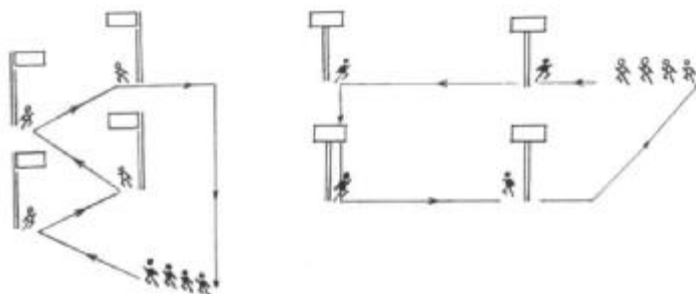
Pozn.: Situace popsané v h, i) a j) jsou v zápasech často používané, speciálně tehdy, když obránce střelce dává více pozor na to, co se děje kolem. Cvičení je vhodné pro ty hráče, kteří mají dobrý doskok.

2.3.6 Kruhová cvičení s více koši

Stručně: Cvičení standardní střelby v kruhu okolo všech košů.

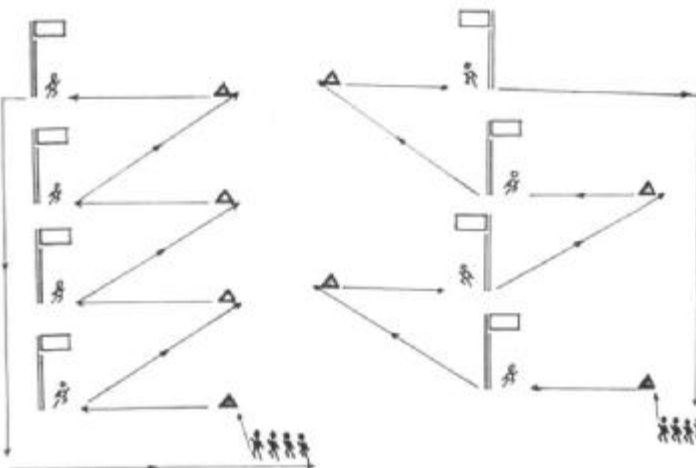
Organizace: Každý koš má stálého asistenta s míčem. Zbývající hráči (střelci) se rozšíří vhodně do prostoru. Jsou možné i jiné typy organizace: viz 4 obrázky pokaždé střelce se střelci automaticky přemístí k dalšímu koši.

Nyní provádíme všechna cvičení užívaná při standardním cvičení tříčlenných skupin. Střídání funkcí může proběhnout například po dvou nebo třech okruzích, nebo když některý z hráčů dá 10 košů. Další způsob střídání funkcí je, když střelec zkazí donášku (nebo nedá koš zdálky), tak se hráč stává asistentem a ostatní pokračují normálně.



Následující cvičení zahrnují jiné formy okruhů a střídání funkcí.

- Střelec udělá "véčko". Asistent přihraje míč, okamžitě odběhne od koše, dostane zpátky míč a střílí. Druhý hráč doskočí míč a stane se asistentem. Hráč, který právě vystřelil, přebíhá k dalšímu koši.
- "Přebírání": Střelec se snaží o donášku, ale představme si, že je bráněný. Balón se přihraje zpět k asistentovi, který rychle přeběhl pár kroků v diagonálním směru za koš. Tento hráč střílí a přebíhá k dalšímu koši (snaží se o donášku atd.).



Pozn.: Tato popsaná cvičení jsou určena k provádění střelby a jestliže vzdálenosti a množství košů jsou dost velké, tak slouží ke zlepšení střelby a běžecké kondice. Jestliže se důraz klade na kondici, řekni střelcům, aby nedělali všechno při jednom tempu, ale aby vždy zrychlili při každém novém pohybu. Jestliže se má pracovat na vytrvalosti, neměň asistenty tak často.

2.3.7 Střelba ve dvojicích

Stručně: Procvičování všech forem střelby ve dvojicích u koše. Ideální pro učení nebo zlepšování techniky.

Organizace: Jeden koš a míč na každý pár. Můžeme použít kužely. Po 1-2 minutách vystřídejte funkce.

- Donáška spodem, první ze předu, potom zezadu apod. Střelec tudíž obíhá osmičku.
- Jako a), ale donáška vrchem, donáška ve vzduchu (s výskokem), nebo donáška z delší vzdálenosti (kde asistent přihrává příliš brzo).
- Střelba z dálky z pohybu.
- Střelba zblízka, nebo z velké vzdálenosti.
- Střelba za stálého střídání pozic (směr a vzdálenost), střelec je vždy v pohybu kolem koše.
- Střelba s po "věčku" doprava, doleva, střídání stran, zblízka, zdaleka atd.

Pozn.: Díky tomu, že herní situace nehraje hlavní roli a tým, že střelec nedělá nic jiného, než že minutu či déle střílí, je umožněna plná koncentrace na střelbu a tudíž se můžeme starat o využití správné techniky a opravovat chyby ve vzdálenosti nebo směru. A nad to, každý hráč se dostatečně procvičí. Jednoduše, cvičení zlepšují střelbu. Vhodné jsou také komentáře a opravy od trenéra.

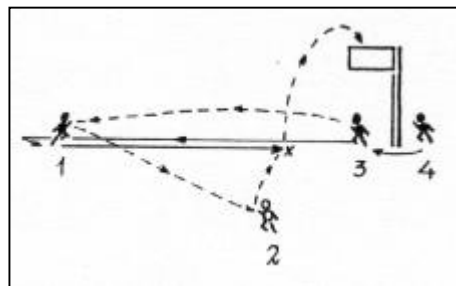
Varianty: Jestliže je málo košů, na jednom koši můžou být dvě dvojice

2.3.8 Diagonální asistence ze čtyř metrů před košem

Stručně: Procvičování všech typů střelby, kde asistence je postavená ze čtyřech metrů diagonálně před košem.

Organizace: Čtyřčlenná skupina na jeden koš. Jeden stálý asistent, který stojí zhruba čtyři metry diagonálně před košem. Zbývající tři nepřetržitě rotují.

- Donáška: Číslo 3 přihrává číslu 1 a běží na jeho místo. Číslo 1 přihrává asistentovi číslo 2 a běží na donášku. Číslo 4 doskakuje.
- Jako a) asistent přihrává příliš pozdě, aby provedení střelby bylo obtížnější (pro jiné možnosti viz **obtížné donášky** níže).



Pozn.: Asistent je jasně v méně ideální pozici, ale ta je v zápasech více pravidlem než výjimkou. Je tudíž třeba tuto situaci trénovat. Skórování ze střelby, která z této situace vyplývá, je obtížnější, zvláště když je zaveden obráncem.

Varianty: Číslo 4 se stane stálým obráncem pro číslo 1 a 3, která se střídají v donáškách.

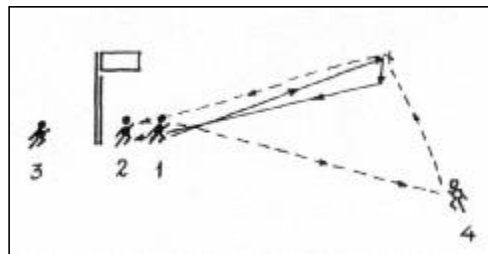
- Číslo 3 přihrává číslu 1 a běží dopředu. Číslo 1 nahrává číslu 2 a vystřelí po "věčku". Číslo 4 doskakuje a číslo 1 jde ke koši.
- Jako c), ale nyní "věčko" na druhou stranu.
- Jako c), ale číslo 1 hraje míč na číslo 2 a vyběhá k číslu 2, dostává míč zpět a střílí se čtvrtobrat. Číslo 4 doskakuje. Číslo 1 běží ke koši.
- Jako e), ale číslo 2 drží míč dokud číslo 1 neudělá ostrý pohyb ve směru koše, aby udělal donášku.

2.3.9 Asistence z 10 metrů před košem

Stručně: Procvičování střeleckých příležitostí vyplývajících z asistence 10 metrů před košem.

Organizace: Skupiny po 3 nebo 4 na 1 koš. Stálý asistent stojí 10 metrů před košem. Ostatní 2 nebo 3 hráči se střídají.

- Číslo 1 přihrává číslu 4 (asistent) a běží diagonálně dopředu, 8 metrů od koše obdrží od asidenta č.4 přihrávku zpátky a nahrává míč zpět na číslo 2 a jde na donášku.



- Jako a), ale číslo 1 vystřelí po "věčku"
- Jako a), ale číslo 4 hraje míč přímo na číslo 2 pod košem, jakmile je č.1 osm metrů před košem. Číslo 1 potom provádí donášku bez nahrávky.
- Ještě jednou jako a), ale číslo 2 odbíhá od koše ve chvíli, kdy číslo 1 dostává míč. Číslo 1 hraje na číslo 2, které střílí. Tato situace se může objevit ve hře, když je obráncem čísla 2 zainteresován pohybem čísla 1.
- Číslo 1 přihrává číslu 4 a vyběhá k číslu 4, dostává míč a střílí s půlobratem. Tento pohyb má větší šanci na úspěch, jestliže číslo 1 okamžitě nenásleduje svou přihrávku, ale čeká, dokud číslo 4 nepřihrává míč. Číslo 1 potom rychle běží, skáče po míči, otáčí se před tím, než střílí.

- f) Číslo 1 a 2 (a dle možností i 3) stojí vedle asistenta ve vzdálenosti do 5 metrů. Z této pozice dělají donášky, s přihrávkou od čísla 4. Každý hráč doskakuje svoji vlastní střelou a přihrává míč zpět číslu 4.

2.3.10 Trio

Stručně: Druh hry, kdy každý střelec dostane 3 různé typy střelby, jednu po druhé.

Organizace: Ve dvojicích (podle možností ve třech) na 1 koš. Každý začíná od koše.

Číslo 1 vybíhá od koše, okamžitě dostane míč a střílí z krátké vzdálenosti. Číslo 2 doskakuje a hraje míč zpět na číslo 1, které se mezitím přemístilo dále od koše. Číslo 1 střílí z dálky. Číslo 2 doskakuje a přihrává číslu 1, které dělá donášku, aby doplnilo trio. Potom je na řadě číslo 2. Koš daný z dálky je za 2 body, z ostatních střel za 1 bod, který pár (tříčlenná skupina) se nejdříve dostane k 25 bodům vyhrává.

Varianty:

- Trio se střelbou z dálky, střelbou po věčku a donáškou vrchem (doskakovaná střelcem).
- Všechnu střelbu provádějte za košem
- Kvartet: nyní se 4 střelami, zahájit střelbou po věčku (nebo střelou po pohybu do strany), po střelbě z dálky v triu

Pozn.: Toto cvičení je vhodné jako zahřívací při začátku tréninku.

2.3.11 Obtížné donášky

Stručně: Procvičování donášek v obtížných situacích.

Organizace: Tříčlenné nebo čtyřčlenné skupiny na 1 koš. 1 nebo 2 pod košem a 2 vepředu. Střídání tak, aby se dělala donáška po asistenci atd.

- Donáška, asistence s přihrávkou o zem.
- Asistence je příliš pozdě, donáška vrchem.
- Asistence je příliš pozdě, takže střelec běží na stranu od koše a střílí více méně stranou, nebo dokonce mírně dozadu. Jestliže se střelec odrazí z pravé nohy, střela letí přesněji doleva od koše (střelcova pravá).
- Asistence je příliš pozdě, takže střelec opět běží na stranu, ale střílí jednou rukou vrchem přes hlavu.
- Asistence je příliš pozdě, takže se střela provede ve vzduchu (ve výskoku.)
- Asistence je příliš brzo, takže se donáška provede z velké vzdálenosti.
- Míč se nehodí, ale kutálí (může se to také stát při zápasu, jestliže je blokována přihrávka, nebo se zkazí přihrávka o zem).
- Můj oblíbený ukázkový kousek: Asistence je příliš brzo, to umožní, že můžeme obtočit míč kolem těla (například chytíme míč pravou rukou, předáme a zády do levé ruky a podáme si dopředu, abychom mohli vystřelit) a střílet. Nepoužívat v nerozhodném zápase.

Pozn.: Tato cvičení nepoužívejte ve střeleckých soutěžích, protože přihrávky začnou být brzy méně obtížné. Jestliže je cílem zlepšit nebo naučit jistou techniku nepracujte na všech cvičeních najednou, protože, zkušenost ukazuje, že hráči pak ztrácejí koncentraci.

Varianty: Asistence není pod košem, ale ve někde v prostoru, například v 5 metrech diagonálně před košem, kde asistence je obtížnější, ale donáška jde perfektně provést. Je to obtížnější, jestliže se asistent vzdálí třeba 12 metrů nebo i více, když si představíme, že přihrávka přichází z obrany. Mnoha hráčům se líbí dlouhá asistence z 20 metrů od koše.

2.3.12 "Úkolová" střelba

Stručně: Střelecká cvičení, kdy se stále mění typ střelby.

Organizace: 2,3 nebo 4 hráči na koš, hráči střelí po řadě. Po každém cvičení se hráči přemístí k dalšímu koši. Koše jsou volně rozprostřené a každá skupina si vybere jeden. Rozdílný počet lidí v každé skupině není problém.

Trenér vždy stanoví nějaký úkol (viz příklady dole). Skupina, která první splní úkol, dostane bod. Potom se celá skupina přemístí k dalšímu koši. Je to zejména vhodné venku, kde se můžeme přizpůsobit různým faktorům jako je vítr, slunce, atd. Vítězem se stává ta skupina, která získá nejvíce bodů například po 15 minutách.

Vhodné úkoly jsou následující (pro méně zkušené skupiny by se mohli snížit). V každém příkladu číslo odpovídá množství požadovaných košů:

- 20 dvojtaktů
- 20 "šancí" (střelba z blízkosti koše, když se doskočí míč)
- 10 střel ze 6 metrů
- 20 dlouhých střel zezadu koše
- 6 "věček" doleva
- 6 "věček" doprava
- 20 penalt
- 10 po sobě jdoucích donášek (to znamená, že když se zkazí donáška, skóre se vynuluje)
- 8 střel z pohybu od koše

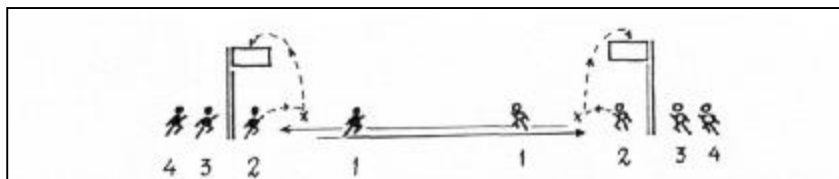
"Hloupé" úkoly jsou také dobré pro tuto organizaci:

- 5 penalt se zavřenými očima
- 10 donášek s 1 rukou
- 5 košů v sedě
- 10 donášek, když se míč kutálí ke střelci
- 10 košů střílených přes hlavu ze vzdálenosti půl metru před košem

Velmi důležitý je soutěživý prvek, takže tato cvičení nejsou příliš vhodná ke zlepšování techniky.

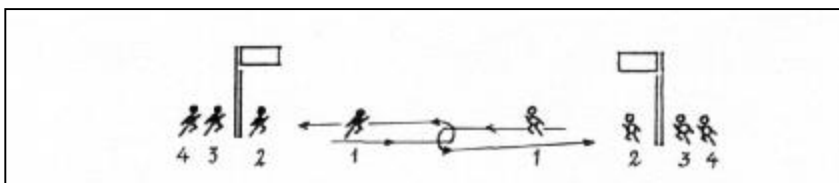
2.3.13 Dva koše proti sobě

Stručně: Procvičování rozdílných druhů střelby, koše jsou umístěny proti sobě.
Organizace: Koše jsou umístěny 15-25 metrů od sebe. Každý koš má 3,4 nebo 5 hráčů a 1 míč.



- Číslo 1 od každého koše běží k druhému koši, dá donášku (různé formy: spodem, vrchem, s výskokem, atd.). Asistence je číslo 2, které potom běží na druhou stranu a střílí.
- Jako a), ale s nějakým klamavým pohybem před donáškou.
- Jako a), ale číslo 1 zastaví 3 metry před košem a střílí z klidu.
- Jako c), ale s "véčkem" doleva nebo doprava
- Jako a), ale poté, co číslo 1 dostává míč, přihrává číslu 2, které rychle odbíhá od koše a střílí ("přebírání").

Pozn.: S velkou vzdáleností mezi koši a nepříliš velkým počtem hráčů na 1 koš jsou tato cvičení dobrá pro běžeckou kondici.



- Číslo 1 vybíhají ve směru druhého koše, ale uprostřed obíhají kolem sebe, aby střílela do svého koše (obě zatáčejí doleva nebo doprava).
- Jako f), ale nyní se čísla 1 ve středu dotknou před tím, než budou střílet na svůj koš. Zastavení ve středu by se mělo provádět střídavě levou a pravou nohou.

Pozn.: Cvičení f) a g) také pokračují v procvičování zatáčení, zastavování a zrychlování z pevné pozice. Cvičení f) zpočátku vede ke spoustě legrace, zvláště když přidáme cvičení h).

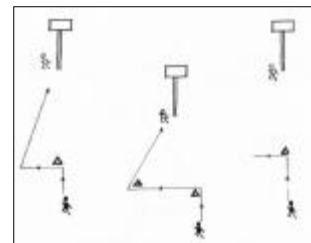
- Hráči se otočí úplně kolem sebe a střílejí jako ve cvičení a) - e) do protějšího koše.

2.3.14 Využívání učebních pomůcek

Stručně: Využívání pomůcek jako jsou čáry nebo kužely k učení střeleckých technik nebo k opravování chyb.
Organizace: viz. dole.

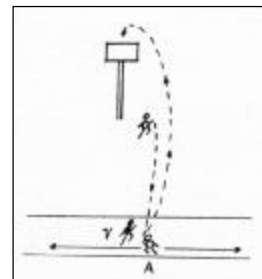
- Abychom se naučili donášky s "fintou" (jasný pohyb do strany radši než zatáčení), umístíme kužel 7 metrů od koše. "finta" se provádí u tohoto kužele.
- Jestliže není cvičení prováděno pořádně, můžeme použít druhý kužel tak, aby hráči museli obíhat kolem obou. "fintový pohyb" je tudíž nevyhnutelný. Za chvíli dejte kužele pryč. Pohyb musí zůstat stejný.
- Stejným způsobem umístění kuželů může zajistit to, že střela po "véčku" je vystřelena ze správného místa.

Pozn.: Kužely jsou při tréninku opravdu nezbytné, jsou to velmi potřebné pomůcky zvláště při trénincích venku. Čáry vevnitř se mohou použít za stejným účelem.



- Hráči, kteří skáčí ve směru střely si toho často nejsou vědomi. Přimějte je, aby stříleli za čarou (nebo lépe za kuželem) a aby viděli (nebo cítili), jak daleko se dostali dopředu.
- Stejně jako d), je to také možné pro hráče, kteří při střelbě spadnou dozadu nebo do strany. Umístěte je ke kuželu nebo k čáře.

- f) Jestliže chtějí útočníci dostat přihrávku na střelu z dálky zpod koše, musí vyběhnout s linie svých obránců. (tzn. asistent obránce a útočník nesmí být v jedné linii) Mnoho útočníků často křičí na asistenta "hod' to horem". Abyste přinutili útočníky učit se uvolnění, vyžadujte na nich, aby hráli mezi dvěma paralelními čarami, řekněme 3 metry od sebe. Přihrávka horem přes obránce je nyní nemožná.
- g) Jednoduchá je taky tato lahůdka. I když to není úplně učební pomůcka. Mnoho lidí „tlačí“ míč směrem ke koši, někteří pouze natáhnou paže, ostatní jdou za míčem celým tělem. V ani jednom případě není použito zápěstí. Abych procvičil používání zápěstí, požádal jsem hráče, aby si sedli na zem a stříleli na normální koš 3,5 metrů vysoký. Ucíť, že tlačení míče nestačí a když zkouší něco jiného, automaticky začnou používat zápěstí.
- h) Kvůli stejnému problému jako g) požádejte hráče, aby stříleli z 20 cm před košem. Bez pohybu zápěstí nebudou skórovat.



2.3.15 Střelba s kombinacemi

Stručně: Ve skupinách po čtyřech, nahrajte míč ve skupině a střílejte ve správné chvíli.
Organizace: Skupiny po čtyřech (mohou být tři) na 1 koš, s 1 míčem.

- a) Hráči hrají kolem koše (normální útok s doskoky a asistencemi, ale bez obránců) a střílejí ve správné chvíli. Chvilka je "správná" tehdy, když útočník má míč pevně ve svých rukou a spoluhráči jsou v takové pozici, že mohou provést doskok. Takže se hráči nemohou jen soustředit na střelbu, ale musí také přemýšlet o tom, co dělají ostatní hráči. To poslední je nejdůležitější z tohoto střeleckého cvičení
- b) Jako a), ale nyní je také dovolena donáška. To je dokonce pro střelce obtížnější. I přesto, že útočník je v dobré pozici, aby mohl střílet z dálky, možná bude muset nahrát míč na spoluhráče, který se uvolnil do donášky.

Pozn.: Přihrávání musí zabrat celý prostor. Také dávej pozor na to, že se nevytvorí žádné okruhy tam, kde skupiny začnou střílet nebo po řadě dělat donášku. Střelec už by měl posoudit, jestli má nebo nemá střílet, když dostane míč. Zamíření a potom rozhlížení, jestli není někdo jiný v lepší pozici, téměř vždy vede ke zkažené střelbě.

Varianty: Jeden ze čtyř brání ty ostatní 3. Po 30-60 sekundách se změni obránci, který z obránců pustí nejméně košů? Všechno záleží na rychlém rozhodnutí útočníků. Kdo má nejlepší pozici ke střelbě?

2.3.16 Čárové střílení

Stručně: Střelecká hra z různé stupňovitě vzrůstající vzdálenosti od koše
Organizace: Dvojice na koš. Jestli je to možné, 6 značek na koš (normálně se mohou použít čáry v tělocvičně).

První střelec v každé skupině začíná 2 metry od koše. Jestli dá koš, další střelby je ze 3 metrů. Další koš? Potom další střelba je ze 4 metrů. Jakmile střelec zkaží, jde ne řadu další hráč. Který střelec první nastřílí koše ze všech značek vyhrává.

Pozn.: Pro tréninky v hale je tento návod - střílejte ze 2 metrů, potom postupně k další čáře, potom k další atd. Kdo dá první 6 košů?

2.3.17 Střelba s mrkví a prutem

Stručně: Hra se střelbou z dálky s velkým počtem lidí kolem koše s cílem nechodit pod koš doskakovat nebo asistovat
Organizace: 4-7 lidí na koš s míčem. Jeden hráč stojí pod košem, zbytek je v půlkruhu ve vzdálenosti 7 metrů. Hráči po řadě střílejí. Jestliže střelec střílí tak špatně, že ani nedosáhne dotyku koše, musí potom jít pod koš. Zábavná hra, při které špatný střelec dostane proutkem a dobrému střelci je nabídnuta mrkev.

Varianty: Jako střelecké cvičení před hrou dobře zahrnuje celý tým. Uživej 2 míče a 2 doskoky.

2.3.18 Hon na koš

Stručně: Legrační střelecké cvičení se spoustou běhání
Organizace: Koše jsou rozmístěny do velkého kruhu. Každý koš má asistenta s míčem. Ostatní hráči stojí uprostřed kruhu, který musí být snadno rozeznatelný (použij kužel). Počet košů musí být přesný. 2 koše na 5 hráčů.

- a) Hráčům uprostřed řekněte, aby dělali donášky na jednom z košů. Je jedno na kterém. Hráčů je víc než volných košů, hráči si musí rychle vybrat volný koš. Každý, kdo není dost rychlý, musí čekat. A jestliže Honza je na cestě na koš a v poslední chvíli ho předběhne Jana, musí se Honza vrátit zpět doprostřed a hledat jinou příležitost. Každý hráč si doskakuje sám svou donášku. Po asistenci běží doprostřed a snaží si najít nějaký volný koš, co nejrychleji.

Pozn.: Většina korfbalistů považuje toto zábavné cvičení vhodné pro zahřátí, protože každý hráč může vyvinout úsilí, jaké si přeje. Tak jsou všichni připraveni začít pracovat intenzivněji, pokračuj na b).

- b) Jako a), ale teď s cílem dát 10 košů. Ti, kteří si předtím mysleli "po tobě, jsi rychlejší než já", se budou teď víc snažit, aby se dostali ke koši první. Zajisti, aby se hráči vždy vrátili zpět doprostřed.
- c) Jako b), ale nyní "kdo dá první koš na každém koši?"
- d) Jako b), ale nyní s dvojtaktem vrchem.
- e) Jako b), ale následuje situace "přebírání". Hráč vybíhající ze středu dostane přihrávku, ale vrátí ji pět asistentovi, který odběhl od koše. Tento hráč se musí snažit skórovat. Kdo dá první 5 košů?
- f) Jako b), ale hráč střílí po "věčku" (doleva nebo doprava, ale ne příliš velká vzdálenost). Asistent sbírá a dává míč střelci (který okamžitě běžel ke koši) předtím, než sprintuje doprostřed, aby se snažil nalézt střeleckou příležitost. Kdo dá první 5 košů?
- g) Jako f), ale po "věčku" nenásleduje střelba. Míč dostane asistent, který vyběhl od koše. Střílí se čtvrtěční/poloviční obrátkou, střelec běží doprostřed a druhý hráč doskakuje.

Varianty: Toto cvičení je také možné s obránci, kteří mají nevděčný úkol, protože útočník si může vybrat kterýkoli koš. Který útočník dá první 10 dvojtaktů nebo 5 střel po "věčku"? Abychom to udělali atraktivnější pro obránce, útočníci musí skórovat na každém koši (i obránci i útočníci musí vždy běžet doprostřed). Pamatuji, že čím méně hráčů střílí, tím už nejsou některé koše dále potřebné.

2.3.19 Střelba s pozice asistenta

Stručně: Procvičování různých typů střelby z pozice asistenta.

Organizace: Trojice na koš s míčem. Číslo 1 drží míč 10 metrů od koše. Číslo 2 je asistent před košem, číslo 3 ho brání. Například po 5 střelách změna funkcí.

- a) Číslo 1 přihrává číslu 2 a jde na donášku. Číslo 3 se snaží předejít asistentovi tím, že se nakloní přes číslo 2. Číslo 2 z toho těží a rychle se otáčí ke střelbě. Obránce střelu pustí.

Pozn.: Toto cvičení můžeme provádět jen se 2 hráči. Dokonce to jde dobře s 1 hráčem. Podle mé zkušenosti to jde opravdu smysluplně jen s obráncem, který úplně spolupracuje. V mnoha týmech se tento typ střelby používá, jen když není volný žádný jiný hráč. Technika této „otáčivé střely“ je otevřená diskusi. Ujistěte se, že hráč neběží s míčem a při otáčení si musí držet obránce za svými zády.

- b) Číslo 2 dostane míč od čísla 1, číslo 3 brání, ale ne 100%, tj. zapomíná používat ruce nebo stojí příliš daleko (ne příliš chytrá volba). Jinými slovy, číslo 2 není bráněno a může střílet, ačkoli zády ke koši to není snadné. Nejběžnější technika je, že se míč zvedne vysoko před tělo jako při penaltě, ale drží se déle, aby mohl být hozen přes hlavu ve směru koše. Dost divná technika, ale úspěšná v zápasech.
- c) Jako b), ale číslo 2 je 3 metry diagonálně před košem ve slabší pozici asistenta. Číslo 1 přihrává a jde na donášku. Číslo 2 předstírá, že přihrává, čímž se číslo 3 snaží zablokovat míč (nebo možná přebírá, aby ubránilo číslo 1). Číslo 2 nepřihrává, ale odstoupí od koše, aby bylo úplně volné, otáčí se a střílí. Zde je také důležité jako v a), že dobré využití tohoto cvičení vyžaduje obránce spoluprací.
- d) "ANNO – BALL" (viz také asistence 10 metrů před košem). Číslo 1 přihrává číslu 2. Právě když letí přihrávka, číslo 2 ukročí krok, nebo 2 kroky vpřed, chytí míč a otočí se ke střelbě. Překvapivá šance blízko koše.

2.3.20 Střelecká kruhová cvičení

Stručně: Systém, kdy jsou procvičovány různé střelecké techniky zároveň.

Organizace: Závisí na vybraném střeleckém okruhu. (viz diagramy dole). Shodným znakem je to, že hráči pokračují postupně v různých střeleckých cvičeních.

Střelecké okruhy jsou vhodné pro procvičování známých technik, ale neslouží k jejich učení ani k opravování chyb ve střeleckých pohybech. Je zde silně zastoupena soutěživá stránka, jestliže používáme následující skórovací systém:

1. Každý hráč si sčítá vlastní skóre. Na konci se trenér zeptá kdo má nejvíc.
2. Trenér se zeptá, kolik kdo dal košů, když se mění každé cvičení.
3. U každého koše nechejte tužku a papír, kde si hráči mohou zapsat kolik dali košů po každém cvičení. Potom můžeme snadno rozeznat, kdo byl dobrý a kdo špatný v každém cvičení.
4. Každý hráč má u sebe tužku a kartu na které jsou zapsána různá cvičení. Po každém cvičení si zapíšeme skóre. Je to užitečné, jestliže děláme okruh několikrát. Potom můžeme sledovat dosažený pokrok.

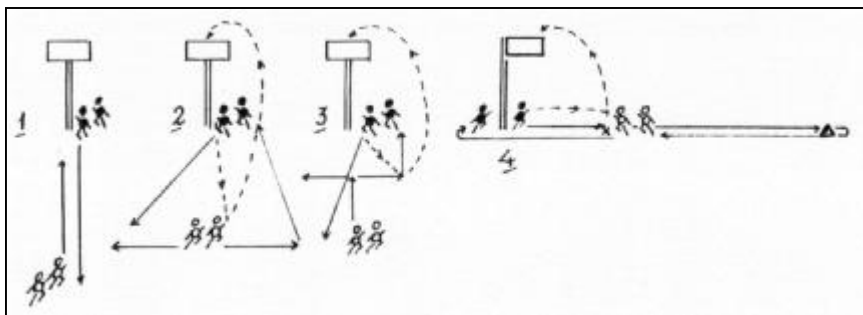
Každá metoda má své výhody a nevýhody. Ad 1, může být uděláno mnoho chyb (zapomnětlivost). Ad 2, je trenér spíše počítač než trenér, zatímco Ad 3 a 4 je potřeba více času, aby mohly být zapisovány body (což je škoda, jestliže je čas tréninku omezený).

Je dost možné zahrnout do střeleckého okruhu i kondiční stránku (viz například c), které je velmi fyzicky náročné). Je také možné okruhy kombinovat, vedle střeleckých okruhů mohou být zahrnuta jiná cvičení. S níže uvedenými příklady je možno provést mnoho kombinací.

- a) Okruh pro čtyřčlenné skupiny na 1 koši, vhodný pro malé sportovní haly s použitím málo košů. Jsou potřeba 4 koše (viz obrázek pro umístění) a 4 míče. Vždy jsou 2 hráči pod košem a 2 před ním. Točí se tak, že po střelbě jdou na doskok atd.. Řekněme asi po 3 minutách si skupiny vymění úkoly, hráči z koše 1. jdou na koš 2. atd. Takže okruh trvá 4x3 minuty a s malou chvilí na výměnu je celková doba asi 15 minut.

Cvičení:

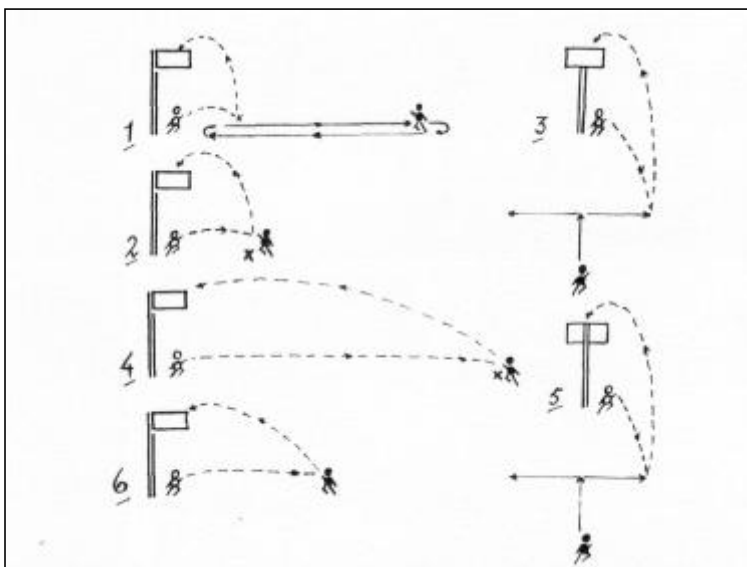
1. Donášky
2. Střelba po pohybu doleva nebo doprava
3. "véčka"
4. Penalty, po každém doskoku běž ke zdi před tím, než budeš znovu střílet



- b) Střelecký okruh pro 6 dvojic (takže max.12 hráčů). První z každé dvojice pracuje 45 sekund (trenér má stopky), zatímco druhý doskakuje a asistuje. Až každý pár dokončí cvičení, vyměň koše. Který pár dal nejvíce košů?

Cvičení:

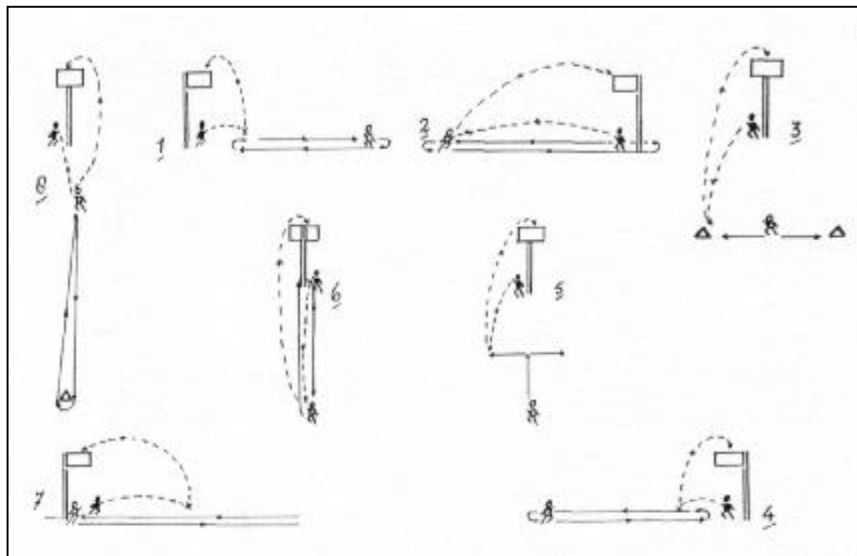
1. Donášky
2. Penalty
3. "véčka"
4. Střelba z dálky
5. "véčka" za košem
6. Rychlá střelba



- c) Okruh využívající velký prostor, čímž není opomíjena kondička. Čas na každé cvičení je omezen dobou vyhrazenou na cvičení 8. Jedna dvojice na každé cvičení, ale jakmile má dojít k výměně, tak na další stanoviště jde pouze jeden z dvojice (ten, který prováděl cvičení). Druhý z dvojice (ten, který asistoval) bude na původním stanovišti provádět vlastní cvičení (asistovat mu bude někdo z předchozího stanoviště) Takže dvojice nepracují vždy pohromadě, ačkoli je jinak běžné. Výhodou je že na každém koši je někdo, kdo dělal předcházející cvičení, takže výměna zabere méně času.

Cvičení:

1. Donáška vrchem
2. Střelba z dálky 8 metrů, po každé střele oběhni koš, než budeš střílet znovu.
3. Běh ze strany na stranu před košem, střelba od kuželů
4. Donáška spodem
5. "véčka", střídavě zleva a zprava
6. Střelba z dálky 8 metrů za košem, po každé střele oběhni koš, než budeš znovu střílet.
7. Začni u koše, vyběhni, dostaneš míč a střílej. Potom běž k půlící čáře a zpět před tím, než budeš znovu střílet.



8. Časově - omezující cvičení. Hráči musí dát 5 košů z blízka, potom běží na druhou stranu tělocvičny a zpět, dají dalších 5 košů, běží ke zdi a zpět a potom zapíše, že je čas na výměnu.

Pozn.: Protože hráči, kteří dělají cvičení 8 rozhodují, kdy bude změna, trenér se může soustředit na sledování práce skupin.

2.4 Asistence

2.4.1 Cvičení v tříčlenných skupinách

Stručně: Cvičení asistence pro donášku blízko u koše.

Organizace: 3 na 1 koš s 1 míčem a kuželem. Při točení ten, kdo jde na donášku, doskakuje svoji střelbu a asistuje dalšímu hráči.

- 1 hráč pod košem s míčem, další dva stojí u kuželů 10 metrů od koše. Dělají se donášky s důrazem na asistenci. Míč by se měl přihrávat co nejsnadněji pro střelce. Míč by se neměl hrát příliš vysoko, příliš rychle a příliš měkce. Cvičení neslouží k tomu, abychom zjistili, kdo nejrychleji skóruje, a proto z něho nedělejte soutěž.
- Jako a), ale nyní donáška "s přihrávkou". Po doskoku se míč přihraje střelci, který ho vrátí a sprintuje ke koši, aby střílel. Cvičení vyžaduje, aby asistent hbitě asistoval.
- Jako b), ale nyní přemístíme kužel pár metrů blíž. Je zřejmé, že asistent má příliš málo času, aby chytil míč a potom přihrál. Míč musí být tudíž střelci "pinknutý".
- Nyní je asistent bráněn, takže před košem je jenom jeden hráč. Jinak jako a). Obráncův úkol je zkomplikovat soupeři přihrávku a tudíž zde určitě bude malý tělesný kontakt. Po střelbě se z asistenta stane střelec, z obránce asistent a ze střelce obránců.

Pozn.: Podle pravidel je zakázáno dotknout se protihráče, ale podle mé zkušenosti je takový kontakt spíše pravidlem než výjimkou, zvláště v situaci jako je d). Asistent musí zajistit, že se obráncův dotkne míče. Proto je potřeba umístit tělo pevně mezi míč a svého protihráče. Všechny jiné metody (jako držení nebo odstrkování obráncovy paže, ukvapené hraní míče, strkání dozadu, atd.) jsou fauly, nebo přinejlepším méně efektivní metody. Není špatné udělat pohyb tělem dopředu při přihrávce. Další možnosti jsou uvedeny v e).

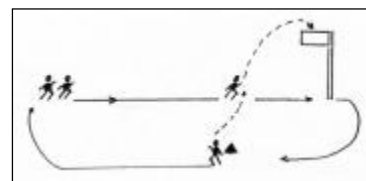
- Jako d), ale nyní přihrávka s odrazem o zem (vhodné jen v hale nebo na tvrdém hřišti).
- Jako d), ale nyní obráncův dost riskuje. Jakmile se ukáže příležitost, asistent se chopí šance a střílí.
- Hráči před košem dělají donášku nebo "věčko", a sledují včasný asistentův signál. Asistent se nepokouší střílet. Po 1 minutě změňte funkce hráčů.
- Jako g), ale nyní má asistent obránců.

2.4.2 Asistence z větší vzdálenosti od koše.

Stručně: Cvičení asistence pro donášku dál od koše.

Organizace: 4 na 1 koš s míčem a kuželem. Točí se doskok, asistence, střelba, atd.

- Kužel je umístěn 6 metrů diagonálně od koše. Asistence pro donášku se provádí vždy z této pozice.
- Jako a), ale nyní je kužel o 5 metrů dál.



Pozn.: V b) není snadné přesně přihrát míč. Střelec by měl rychle běžet.

- c) Jako b), ale nyní je kužel na druhé straně koše, a mělo by se přihrávat druhou rukou.
- d) Jako c), ale nyní by se mělo přihrávat horem s napnutou paží.
- e) Jako d), ale nyní z druhé strany koše druhou rukou.
- f) Nyní má asistent obránce, který mu přihrávku ztěžuje, ale neznemožňuje. Jinak jako a).

Varianty: Procvičujte s obráncem přihrávky různými způsoby a z různých pozic.

- g) Jako f), ale nyní obrana na 100% (malý tělesný kontakt není nežádoucí)
- h) Situace "přebírání": Obránce má předejít skórování. Jde ke střelci, ale to umožňuje asistentovi uvolnit se ke střelbě.
- i) Obránce se nyní snaží ubránit oba útočníky. Může být tudíž použito "blafování" ke zmatení útočníků. Asistent se musí rychle rozhodovat, protože je možná jen jedna střelecká šance: Buď přihrát na donášku, nebo střílet sám.
- j) Jako i), ale nyní můžeme hrát míč mezi dvěma útočníky. Asistent se může pohybovat a tudíž ten, kdo jde na donášku neví přesně, kam má hrát míč.

Pozn.: V tomto cvičení přicházíme k jinému typu asistence. Jestliže "přebírání" vede k tomu, že je bráněn střelec, potom se musí přihrát za pohybu, pravděpodobně se čtvrt, nebo poloviční otočkou. Každopádně přihrávka proběhne po výskoku - těžká technika!

2.4.3 Asistování při střelbě z dálky

Stručně: Procvičování dobré asistence při "véčku" a v jiné střelbě z dálky

Organizace: 3 hráči na 1 koš s 1 míčem.

- a) Dva hráči před košem dělají "véčko". Důraz se klade na dobrou přihrávku od asidenta, který zároveň i doskakuje. Po 20 asistencích nebo 3 koších změňte funkce.

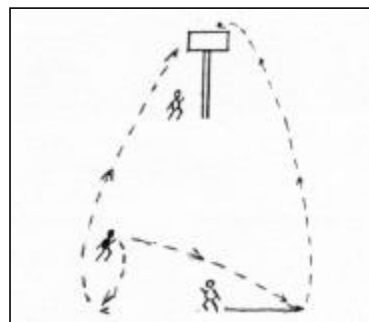
Pozn.: Dobrá přihrávka na "véčko" není tak snadná. Mnoho útočníků potřebuje dostat míč správné rychlosti, ve správný čas a na správném místě. Jakmile chybí jeden ze 3 elementů, střelba obvykle ztrácí na přesnosti. Je tudíž úkolem postupně zdůrazňovat hodnotu dobré asistence.

Je obtížné napsat kritéria správné asistence, protože hodně záleží na útočníkovi. Někteří chtějí rychle přímé přihrávky, jiní mají rádi vysoké míče, řetě skupina se velmi rychle pohybuje do stran, zatím co čtvrtý typ téměř vždy při střelení stojí. Zkrátka existuje spousta možností. Je vhodné, když asistent dostane zpětnou přihrávku od útočníka, kterému přihrává míč. Jediná platná rada, kterou můžete jako trenér dát, je hrát přímé přihrávky do vnější ruky.

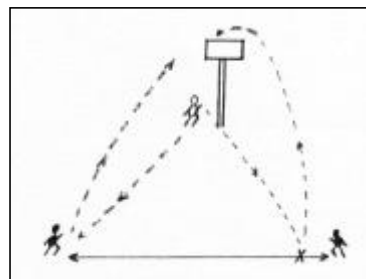
- b) Jako a), ale nyní asistent schválně špatně přihrává – příliš pomalu, nebo špatně míří – takže je pro střelce obtížné chytit míč a tudíž správně vystřelit. Účelem je demonstrovat důležitost dobrého asidenta.

Varianty: Sami dělejte cvičení a několikrát špatně přihrávejte, aby ostatní pocítili, jaké je to střílet po špatné asistenci.

- c) Střelci pasivně brání jeden druhého. Asistence je nyní obtížnější, protože se míč musí hrát vedle nebo nad obráncem.
- d) Jako c), ale nyní přihrávka nad hlavou (je možné oběma rukama). Tato metoda je efektivnější pod košem, protože je méně pravděpodobné, že se obránce dostane do cesty míči. Další argument pro tuto přihrávku je ten, že je rychlejší, například po doskoku.
- e) Jako a), ale asistent stojí zády ke střelci. Když střelec udělá "véčko", zakřičí, načež se asistent otočí a přihraje.
- f) Oba střelci jsou pevně asi 6 metrů za košem. Asistent stojí pod košem zády k nim. Jakmile střelec zakřičí, míč se přihraje přes hlavu, zpět, aby byla možná střelba z dálky. Je to extrémně obtížné, ale také velmi překvapující. Z tohoto cvičení vzejdou dobré střelecké šance.
- g) Asistent je asi 6 metrů diagonálně před košem. Pod košem je doskok a před košem střelec, který dělá "véčko" střídavě doleva a doprava. Důraz je na dobré asistenci. Za chvíli vyměňte funkce.
- h) Jako g), ale asistent je bráněn hráčem, který v g) dělal doskok. Asistent doskakuje každou střelu za pohybu.
- i) Asistent je znovu pod košem. Dva střelci běhají v rovné linii asi 8 metrů od koše (střídání mezi levým a pravým) a střídají se čtvrt otočkou. Asistence, jestliže se hráč pohybuje rychle, je otázkou načasování. Samozřejmě to není snadné. Po 3 koších vyměňte funkce.



- j) Asistent je asi 10 metrů před košem. Oba střelci stojí vedle koše, střídavě běhají na stranu od koše, aby dostali přihrávku ke střelbě s téměř poloviční otočkou.
- k) Jako j), ale nyní střelci mohou běžet kterýmkoliv směrem od koše. Asistent musí teď rychle přemýšlet, aby přihrál krátkou přihrávku, rychlou dlouhou přihrávku, přihrávky na kteroukoli stranu koše, atd. Čím déle se přihrávka odkládá, tím déle útočník odbíhá od koše.



2.4.4 Získávání pozice asistenta

Stručně: Cvičení na získávání dobré pozice asistenta

Organizace: 4 na 1 koš s míčem. Všechna tato cvičení se mohou provádět také ve třech.

Pozn.: Všimněte si v následujícím textu, že výsledkem je téměř vždy asistence při donášce. Cvičení se také mohou používat při střelbě z dálky za pohybu, nebo při střelbě z dálky začínající pod košem.

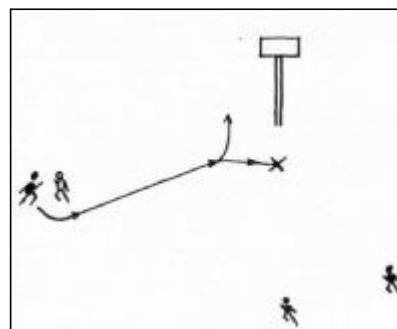
- a) Dva střelci jsou před košem. Pod košem je asistent s obráncem. Obránce pouze asistentovi znepříjemňuje život. Střelec číslo 1 střílí z dálky. Asistent doskakuje a nahrává číslu 2 před košem. Potom běží pár kroků dopředu kolem obránce, aby se zastavil přímo před košem. Číslo 2 jde na donášku s míčem. Asistent se rychle otočí, doskakuje a přihrává číslu 1, které střílí z dálky. Po minutě vyměňte úkoly.

Pozn.: Velmi snadný způsob jak získat dobrou pozici asistenta, ale kdyby to v praxi bylo tak snadné, následující cvičení by nebyla potřeba.

- b) Asistent stojí s obráncem asi 10 metrů od koše. Střelci jsou před košem. Asistent běží rychle přímo před koš, obránce ho trochu brání. Jeden ze střelců hraje míč dovnitř hřiště a druhý jde na donášku.
- c) Jako b), ale nyní je obránce více aktivní, ztěžuje asistentovi práci: najednou vyběhne, udělá matoucí pohyb, apod.

Pozn.: Jestliže obránce zná útočnickovy záměry, je získání pozice asistenta za použití a) nebo b) více méně nemožné. Ve standardní útočné hře, nebo se silným protihráčem jsou potřeba jiné metody.

- d) Jako b), ale nyní asistent předstírá, že jde na donášku, střelci před košem mohou dokonce předstírat přihrávku. Co nejbližší u koše asistent zastaví a obrátí se čelem ke střelcům: Nyní stojí správně před obráncem. Jeden ze dvou střelců jde na donášku.



- e) Jako d), ale obránce nyní předejde pohybu asistenta a brání předobranu. Asistent už není déle bráněn a jde na donášku s asistencí od jednoho ze střelců.

Varianty: Asistence na donášku je extrémně obtížná. Řekněte hráči, který se snaží získat pozici asistenta, aby odběhl, když se dostane ke koši. Vzdálenost mezi ním a obráncem bude tudíž větší a asistence bude snadnější.

- f) Jako d), ale nyní asistent začíná z jiné pozice, např. 10 metrů diagonálně před košem.
- g) Jako b), ale asistent nyní běží zadem kolem tyče před tím, než ostře zahne, aby se dostal před koš do pozice asistenta (tzv. "oříznutí o koš"). V zápase je tu i doskok, který může být použit k ořezávacímu manévru.

Varianty: Obránce může buď sledovat asistenta, nebo běžet před koš a tudíž bránit předobranu. Jestliže si obránce vybere druhou variantu, asistent by měl odběhnout od koše a dostat přihrávku na střelbu z těsné vzdálenosti za košem.

- h) Asistent stojí s obráncem pod košem. Míč mají střelci vpředu. Asistent běží na stranu a střelec s míčem předstírá přihrávku, takže ji obránce musí následovat. Obránce běží blízko k asistentovi, ten se najednou rozběhne zpět ke koši, aby získal ideální pozici asistenta. Jeden ze střelců jde nyní na donášku.

Varianty: Místo toho, aby asistent běžel do strany, může také běžet za koš. Jakmile ho obránce následuje, asistent běží rychle zpět, aby získal pozici před košem.

Závěrečné poznámky: Je zde napsáno několik metod získávání pozice asistenta, ale existuje jich mnohem více. Jednu metodu si vyberte pro trénink a pracujte na ní tak dlouho, dokud ji hráči dokonale nezvládnou. Dobrý korfbalista by měl mít v rukávu několik možností.

2.4.5 "Zdvojování" asistence

Stručně: Cvičení asistence se dvěma asistenty

Organizace: 5 na koš s míčem. Jeden útočník je 10 metrů před košem, dva jsou blízko u koše v pozici asistenta s obránci.

Toto cvičení je na asistenci dvou hráčů, kteří se stále střídají. Jakmile jeden přijde do předu a odehraje míč útočníkovi před košem (nebo nedostal míč, protože byl ze předu bráněn), otočí se a běží na doskok za koš. Potom druhý hráč běží do předu na asistenci. Tito dva asistenti, kteří také doskakují, stále obíhají jeden kolem druhého.

- a) Tito dva pomocní hráči se pohybují tak, jak již bylo popsáno a jejich obránci spolupracují. Jakmile jeden z asistentů doběhne ve správný čas a na správné místo (tj. ne moc daleko od koše) do pozice asistenta, dostane míč a útočník střílí po "věčku". Pravidelně měňte funkce.

Pozn.: Různí trenéři, se kterými jsme mluvil, se neshodují v tom, kdo je nejvhodnější pro doskok – hráč za košem, nebo hráč který asistuje a může rychle doběhnout na doskok. Podle mého názoru to záleží na pozici obránců, kteří určí, kdo půjde na doskok.

- b) Jako a), ale obrana na pracuje na 100%. Nyní je to pro hlavní hráče mnohem obtížnější, ale jestliže obíhají těsně kolem sebe a svých protihráčů, mohou pravidelně asistovat.

2.4.6 Asistence v herních situacích

Stručně: Zlepšování asistence v herní situaci.

Organizace: Práce ve 4 -členných skupinách, nejdříve bez a potom s obránci.

- a) Čtyři hrají kolem koše. Čas od času může hráč naběhnout na pozici asistenta. Tento hráč by měl okamžitě dostat míč a jeden z ostatních hráčů jde na donášku.

Pozn.: Hráči musí dávat pozor na to, že dva hráči nejdou na asistenci stejným způsobem. Navíc bys měl zjistit, že bude pořádně proveden pohyb k této pozici. Některé příklady jsou popsány v kapitole **získávání pozice asistenta**.

- b) Číslo 1 brání číslo 2. Číslo 3 a 4 jsou potencionální asistenti. Číslo 2 je hlavní útočník. V přesném momentě, kdy číslo 2 dostane míč, číslo 1 by mělo příležitostně udělat chybu, aby dalo číslu 2 šanci jít na donášku. Číslo 3 a 4 musí okamžitě reagovat a získat pozici asistenta blízko u koše.

Pozn.: Při tomto způsobu, hráči chodí na donášku. Zde je důležité načasování. Číslo 3 a 4 se vždy nemohou pohybovat v blízkosti koše a tudíž musí přiběhnout z větší dálky. Pravidelně měňte funkce.

- c) Čísla 1 a 2 jsou ti dva útočníci, kteří chtějí jít čas od času na donášku. Číslo 3 brání číslo 4, které dělá asistenta. Obránce mu to ztěžuje, ale neznemožňuje. Je důležité, že tyto dva střelci ujasní, kdy chtějí prorazit. V této chvíli číslo 4 získá pozici asistenta. Po minutě změňte funkce.

- d) Jako c), ale nyní obránce odvádí co nejlepší práci, ale číslo 4 může také střílet. Ujistit se, že číslo 4 zůstává viditelně v pozici asistenta.

- e) Tyto dvě skupiny po čtyřech se skombinují, aby se vytvořila situace jako při zápase čtyřech proti čtyřem. Bránící družstvo dostane následující instrukce:

- nedopustit, aby se prováděla střelba z dálky (čímž dostanou útočníci prostor pro donášky). - zabránit asistenci pod košem, zde nebránit úplně na 100%.

Útočníkům je řečeno, aby míč nepřetržitě obíhal, aby se snažili dostat do pozice asistenta správným způsobem a odtud kvalitně asistovali útočníkům na donášku, nebo ke střelbě z dálky.

- f) Jako e), ale nyní se obránci snaží jak nejlépe dovedou zabránit pozici asistenta. To vytvoří nové možnosti pro útočníky blízko u koše.

- g) Udržení míče. Když dostal asistent míč blízko u koše, neměl by ho okamžitě hrát, pokud někdo nepůjde hned na donášku. Asistent by měl pár sekund počkat, aby dal útočníkům čas zbavit se obránců. Je škoda, jestliže asistent investuje energii, aby si udržel dobrou pozici a potom hraje míč okamžitě pryč. Jinak jako f).

- h) Dvojitá asistence. Jako f), ale nyní dvakrát přihraje, jednu přihrávku po druhé. Takže získej hlavní pozici, chyt' míč a hraj ho novu ven, potom jestli je to nutné, udelej pár kroků dopředu před tím, než dostaneš míč zpět k asistenci na donášku nebo střelbě z dálky.

- i) "zdvojování" asistence. Útočícímu družstvu je řečeno, aby zdvojovalo asistenci.(viz nahore)

Závěrečné poznámky: Ke cvičení e) - i) se pravidelně vracej, abys zjistil, jestli je prováděna dobře funkce asistenta. Na konci tréninku použij hru, abys dále zdůraznil tuto dovednost.

2.5. DOSKOK

2.5.1 Doskok během střeleckých cvičení

Stručně: Soustředění se na doskok ve střeleckých cvičeních.
Organizace: Není důležitá.

Dobry doskok během střeleckých cvičení a hry může být stimulován trestáním špatného doskoku a odměňováním dobrého doskoku. Některé možnosti:

- Ve cvičeních, v nichž je cílem dát jistý počet košů, stanovte pravidlo, že se po každém dotyku míče země odečte 1 koš.
- Každý dobrý doskok = koš navíc.
- Jestliže se míč dotkne země, počítání musí začít znovu od nuly.
- V cvičeních ve dvojicích, kde hráči soutěží v tom, kdo dá první x košů, má doskakující hráč šanci střílet tehdy, když 3x nebo 5x za sebou doskočí míč, aniž by se dotknul země.

***Pozn.:** Tato cvičení jen podporují pozornost při doskoku, ale nesoustředí se na správnou techniku doskoku.*

2.5.2 Trénink správného načasování a sledování

Stručně: Cvičení na posuzování cesty míče.
Organizace: 1 míč a koš na dvojici.

- Předvídaní. Hráč před košem střílí z dálky. Hráč na doskoku musí před tím, než míč dosáhne koše, křičet "moc krátká", "nalevo", "koš" atd. Tím, že musí křičet brzo, musí také brzo posoudit cestu míče. Jinými slovy, doskok musí předvídat. Po 10 střelách změň role.

***Pozn.:** Mám zkušenost, že většina korbalistů si netroufne předvídat, radši čekají a dívají se, kam míč přiletí. Avšak to znamená, že protihráči mají větší šanci dostat se první k míči.*

- Jeden krok dál, doskok nyní musí (před tím, než míč přiletí):
 - Krok před koš, jestliže střela je příliš krátká
 - Krok doleva, jestliže míč přiletí pravděpodobně doleva
 - Zůstat pod košem, jestliže usoudí, že míč přiletí do koše
 Předvídaní musí být doprovázeno akcí.

***Pozn.:** Nechejte hráče, aby dělali chyby v úsudku. Možná, že to vždy není pravda, ale v tomto případě je lepší udělat včasný, možná chybný úsudek, než čekat příliš dlouho.*

- Jako b), ale hráč na doskoku nesmí pustit žádný míč na zem. Výjimku můžeme udělat jen v případech, kdy míč přistane na vrchu koše. V tomto druhém případě výsledek závisí na trajektorii střely, typu koše a místě, na kterém míč na koši přistane.
- Jako c), ale nyní by se míč měl chytit co nejdříve je to možné tj. v jeho nejvyšším bodě. Hráč na doskoku musí pro míč vyskočit.
- Nyní musí hráč na doskoku chytit každý míč, i ten, který doskakuje mimo koš. Nejobtížnější střely jsou normálně ty, které doletí na přední stranu koše a odrazí se daleko před koš. Při nich musí jít doskakující hráč před koš ještě před tím, než míč přiletí. Jestliže se míč neočekávaně odrazí za koš (což se může stát), hráč na doskoku nemá šanci. To je smůla.
- Udělej z toho hru. Hráč na doskoku, který doskočí 5 nebo 10 míčů za sebou se stává střelcem. Kdo dá první 5 košů, nebo kdo doskočí za sebou nejvíce střel? Jestliže hráč na doskoku mine střelu, druhý hráč přebere jeho funkci.

2.5.3 Soupeření pod košem

Stručně: Cvičení na souboje o míč pod košem.
Organizace: Míč a koš pro každé 3 hráče zhruba stejné výšky. Výšková rovnoměrnost není vždy striktně vyžadována, jak je ukázáno v e)

- Střelec stojí asi 8 metrů před košem a nepřetržitě střílí. Další dva hráči se dělí o pozice pod košem a snaží se doskakovat. Který z nich získá více míčů? Po 10 střelách změňte funkce.
- Jako a), ale nyní řekněte hráčům, aby se soustředili na získání dobré pozice, ale nedovolte žádný strkání. Obecně platí pro souboj mezi dvěma hráči s jedním střelcem, že nejlepší pozice je přímo za košem. Hráči na doskoku by neměli stát tak blízko koše, protože se tak nemohou snadno pohybovat do stran.

***Pozn.:** K pravidlům popsaným nahore existuje spousta výjimek. Celé roky jsem střílel příliš krátké střely, nebo skóroval, takže hráči, kteří doskávali mě střely zaujali místo před košem a jejich protihráčem. A nejlepší pozice, když jsme bráněni předobranou je před košem, správně za protihráčem, kterého se snažíme dostat od koše. Je to vypracované v c).*

- Jeden ze dvou pod košem brání předobranou druhého. Když je střela na cestě, předobránce se otočí a snaží se získat míč. Jestliže ostatní hráči dobře blokují, předobránce by neměl mít žádnou šanci získat míč. Pravidelně měň úlohy.
- Jako b), ale nyní je pro získání nejlepší pozice dovolen malý "boj". K získání správné pozice pro získání míče je to vskutku nezbytné. Útočník, který získá nejlepší pozici se musí snažit, aby si ji udržel.

Pozn.: V posledním cvičení to dopadne tak, že hráči velice málo doskakují pro míč, protože se mnohem víc soustředí na dobrou pozici. Pro hráče přibližně stejné výšky je dobrá pozice hrozně důležitá (současně s předvídáním).

- e) Co by měl člověk dělat, jestliže se dostane do špatné doskokové pozice? Přijmout porážku? Ne, samozřejmě, že ne. Přijmout špatnou pozici, ale potom se soustředit na míče, které je snadnější sbírat a doskakovat. Například, jestliže tvůj protihráč získá silnou pozici za košem a nedovolí ti stát vedle sebe, postav se přímo před něj. Získej všechny míče, které jsou krátké, i když tvůj protihráč je o hlavu a ramena vyšší než ty.

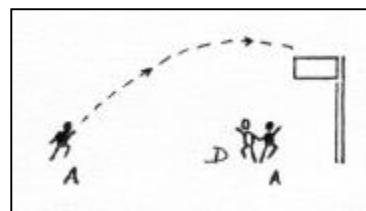
Pozn.: Toto poslední cvičení se může použít pro hráče různé výšky a schopnosti skákat. Jestliže se soustředí na konkrétní výsledek, mohou malí hráči také "doskočit" svůj podíl na střelbě.

2.5.4 Doskok z pozice předobraný

Stručně: Cvičení na doskok z pozice předobraný.

Organizace: Viz. popisy různých cvičení

- a) Ve dvojicích, střelec před košem a hráč na doskoku. Doskok stojí asi metr před košem zády ke střelci. Dívá se přes rameno, aby viděl kdy a kudy se střílí a doskakuje ze své pozice. Čas od času změňte funkce.
- b) Ve třech. Jako a), ale nyní s předobráncem vedle doskoku. Doskok musí blokovat obránce a doskočit všechny střely (jestliže se míč neodrazí, když je zasažen koš).
- c) Ve třech. Dva útočníci (střelec a asistent) a 1 obránce. Obránce si musí nepřetržitě vybírat mezi získáním dobré pozice pro doskok, nebo předobranou, aby znemožnil donášku. Doskok musí spolupracovat s útočníkem, aby reagoval co nejlépe. Takže jestliže chce obránce doskakovat, asistent přiběhne, aby předal míč střelci a ten zakončil donáškou. Jestliže je předobrana, asistent blokuje, aby doskočil střelu z dálky. Střídavě měňte úkoly.
- d) Dva útočníci a dva obránce. Řeknete obráncům aby nepovolili žádnou donášku. Vyžaduje to důslednou předobranu a žádné riskování pod košem. Útočníci se musí snažit střílet z dálky jak nejčastěji je to možné v době, kdy je zajištěn doskok (když doskok blokuje obránce). Po pár minutách změňte úkoly.
- e) Malá hra dva proti dvěma bez speciálních instrukcí, ale řekněte hráčům, že nejlepší způsob, jak udržet pozici je střílet, zatímco doskok je bráněn předobranou.

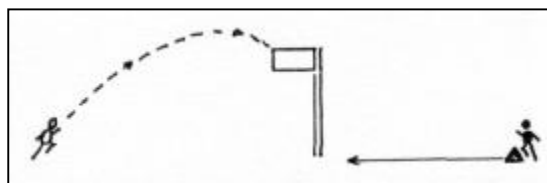


2.5.5 Doskok dál od koše (dobíhaný doskok)

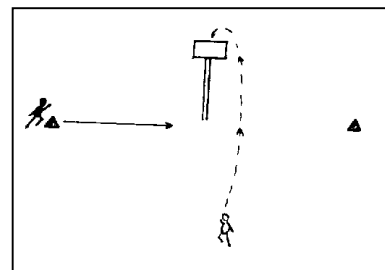
Stručně: Různá cvičení na doskok dál od koše.

Organizace: Viz různé příklady.

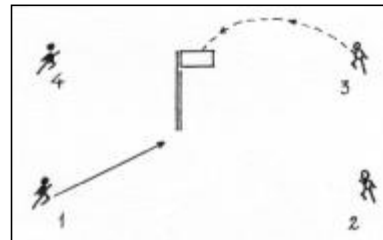
- a) 1 dvojice na koš, 1 míč, kužel 5 metrů za košem. Doskok stojí vedle kuželu. Když střelec hodí míč, doskok běží ke koši, aby sebral míč. Po deseti střelách změňte funkce. Toto je základní cvičení na doskok z pohybu.
- b) Kužel je umístěn trochu dál. Chytí doskok míč před tím, než dopadne na zem?
- c) Kužel je umístěn 5 metrů nalevo od koše, jinak jako a).
- d) Jako c), ale nyní je kužel umístěn 5 metrů napravo od koše.



Pozn.: Při doskoku za pohybu je velmi důležité sledovat míč. Není snadné odhadnout dráhu míče, zvláště když je na stejné úrovni jako dráha doskakujícího hráče.



Varianty: Následující rozestavení je dobré, když je nedostatek košů. Hráči pracují ve čtveřicích, 2 doskoky, 2 střelci, kteří střídavě střílí. V prvním případě je doskok diagonální a v druhém případě je doskok tak, že střelec i hráč na doskoku jsou na jedné straně.



- Práce ve čtveřici. 2 střelci, 1 doskok a 1 obránce vedle doskoku. Obránce následuje doskok (nedívá se na míč). Doskok se spojí se 2 střelci a mají za úkol sebrat všechny střelby v pohybu. Pravidelně měň úkoly.
- Jako e), ale nyní se dvěma útočníky a dvěma obránci. Obránci následují útočníky, nedívají se na míč a dovolují střelbu z dálky.
- Znovu 2 útočníci a 2 obránci, ale obránci se také mohou snažit doskakovat. Útočníci musí vzít v úvahu, jestliže je obránce ke koši blíže než útočník, který chce doskakovat, doskok musí rychle odběhnout, aby získal míč se střelbou, která je nyní možná. Hráč, který chtěl původně střílet, nyní rychle běží ke koši na doskok. Obránci umožní střelbu z dálky.
- Hra 2 proti 2 bez zvláštních instrukcí.

Pozn.: Se hrou 2 proti 2 jsem měl dobré zkušenosti. Útočníci musí dávat pozor na sebe navzájem a na práci obránců. Při hře 4 proti 4 si mohou útočníci vždy vybrat specifickou roli (doskok nebo hlavní útočník např.), zatímco při hře 2 proti 2 je to nemožné. 2 proti 2 je skvělé cvičení na základní funkce.

2.6 INDIVIDUÁLNÍ ÚTOK

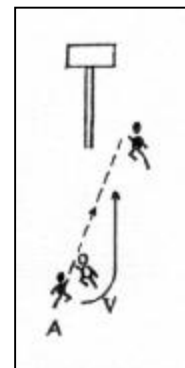
2.6.1 Základní cvičení ve trojicích

Stručně: Cvičení na "obehrávání" osobního protivníka.

Organizace: 1 míč a koš na 3 hráče. 1 asistent pod košem a hlavní útočník s obráncem. Po minutě změňte funkce.

- Hlavní útočník stojí 8metrů před košem. Obránce mu dá asi dvoumetrový prostor. Asistent nahraje na střelbu z dálky. Když míč letí kolem obránce, může vyběhnout, aby vyvinul nátlak na střelce, který tudíž musí rychle střílet.
- Jako a), ale obránce se postaví ještě trochu blíž tak, aby střelec musel střílet ještě rychleji, nebo ukročit dozadu, když chytá míč a potom střílet.
- Jako a), ale nyní se střelec pohybuje před košem.
- Když míč míjí obránce, obránce ho přeběhne a útočník jde na donášku.

Pozn.: Útočník běží kolem obránčových zad, nebo jinými slovy kolem nohy ve předu. Možná se to zdá delší, ale obránce ho nemůže sledovat moc rychle. Nebo se musí otočit, což zabere čas, nebo nebude moci sledovat útočníka, který pak může udělat jiný pohyb.



- Obránce si nyní vybere, buď dovolí útočníkovi střelbu z dálky, nebo mu to znemožní a tím dovolí útočníkovi donášku. Útočník musí správně zareagovat.
 - Obránce se snaží zabránit oběma možnostem. Může si ještě útočník vytvořit střeleckou šanci? Pravděpodobně ne, takže je dovolena třetí možnost.
 - Útočník může jít na donášku aniž by musel první dostat míč. Takže jestliže obránce stojí blízko něj, útočník může okamžitě běžet, možná by mohl udělat matoucí pohyb. Existuje množství často používaných matoucích pohybů, které by mohly být procvičovány:
- Udělej jeden nebo dva kroky do strany nebo dozadu, počkej, dokud obránce nenásleduje pohyb a potom vyběhni.
 - Udělej pohyb jednou rukou, jako kdybys měl dostat míč, a když obránce zareaguje, běž na donášku.
 - Zakloň hlavu a horní část těla, jako kdyby míč letěl nad obránčovou hlavou, takže se obránce přiblíží.
 - Celé "véčko". Nejdříve několik kroků směrem ke koši, potom se otoč, jako bys dělal "véčko". Jakmile obránce zareaguje na tento druhý pohyb, běž ke koši na donášku.

Pozn.: Ujistí se, že tyto pohyby budou dobře provedeny. Mnozí hráči je vyřídí příliš rychle. Matoucí pohyb není ten nejlepší výraz, dávám přednost slovu "před-pohyb". Tzn. nějaký korbálový pohyb, který předchází pohybu, jenž má hráč v úmyslu provést.

2.6.2 Útok / obrana

Stručně: Cvičení na útočení v pohybu.

Organizace: 3 nebo 4 na koš s míčem. 1 nebo 2 asistenti vedle koše a hlavní útočník s obráncem. Po 45 sekundách změň funkce.

- Hlavní útočník se snaží vytvořit co nejvíc střeleckých příležitostí. Jsou povoleny všechny druhy střelby. Obránce pouze následuje a neblokuje ani asistenta ani střelbu.
- Obránce nedovolí střelbu z dálky. Útočník toho může využít tak, že chodí na donášky. Jestliže obránce není dost blízko, buď útočník počká, až přijde blíž, nebo střílí z dálky.

Pozn.: V tomto a následujícím cvičení je role obránce velmi důležitá. Na základě jeho pohybů, je útočník nucen jistým způsobem reagovat. Dbejte na to, aby si obránce uvědomil důležitost své činnosti.

- c) Obránce nepovolí donášku, čímž přinutí útočníka ke střelbě z dálky.
- d) "Hledání protihráče": Ve cvičení za c) se často stává, že se útočník dostane tak daleko od koše, že ani nemůže úspěšně skórovat. Proti logice musí útočník nejprve běžet směrem k obránci (hledat si obránce). Když je střelecká vzdálenost dost malá, může udělat "véčko" z bližší vzdálenosti. Jestliže obránce příliš rychle sleduje tento pohyb, je samozřejmě možná donáška. "Hledání protihráče" je snadnější, jestliže vede k donášce. Rychlost běhu by měla zůstat vysoká.
- e) Obránce se snaží zabránit každé střelbě. Útočník by měl dostat spoustu příležitostí a proti obránci zhruba stejné úrovně skórovat jedním nebo dvěma koši v 45 sekundách.
- f) Útočník spolupracuje s oběma asistenty a má 30 sekund na to, aby vytvořil jednu nebo 2 dobré šance. Cílem je ukázat útočníkům, že by neměli střílet pokaždé, když mají možnost, ale měli by občas vytvořit lepší šanci.
- g) Útočník má 30 sekund na to, aby skóroval - jak, není důležité.
- h) V předcházejících cvičeních se obránce snaží následovat útočníka aniž by blokoval asistenta. Nyní se obránce snaží přerušit hru (viz **zadržení míče v obraně**) a útočník musí co možná nejlépe zareagovat. Útočník se snaží asistentům nabídnout "volnou linii" k přihrávce (uvolnit se tak, aby obránce nestál v linii mezi ním a asistentem) a mít dostatek prostoru k normální střelbě.

Pozn.: "Volná linie k přihrávce" není moc obtížná, když je útočník vyšší než obránce, protože se přes něj míč dobře hraje. Když je útočník menší, je to obtížnější a míč se může hrát jen velkým obloukem, takže se dostane mnohem dál od koše. Je lepší, když si útočník vytvoří prostor úkroky nebo "véčky". V tomto případě je velmi důležité běhat za záda obránce (kolem jeho přední nohy), jak nejčastěji je to možné. Nejhorší věc, kterou může útočník udělat proti obránci, který se snaží získat míč, je zůstat nehybně ve volné pozici. Tyto instrukce jsou jasně podobné těm v "hledání protihráče" (viz bod d) nahoře).

- i) Opravdový útok/obrana: Útočník se snaží skórovat, jak nejrychleji je to možné. Sám obránce se rozhodne jak bránit: "jeden na jednoho", získávat míče, nebo střídavě mezi těmito dvěma. Útočník musí potom správně zareagovat.

2.6.3 Skórování z jedné šance

Stručně: Cvičení kde útočník střílí po jedné akci.

Organizace: 3 nebo 4 dvojice na jeden koš s míčem. Dvojice stojí u koše, aby asistovala, ostatní dvojice jsou asi 12 metrů před košem. Jeden z každé dvojice je obránce a stojí 1 metr před útočníkem. Hráči se pravidelně střídají.

- a) Útočník má dvě možnosti, buď běží za obránce, nebo se snaží udělat "véčko". Obránce si vybere, bez toho, aby to říkal útočníkovi, kterou z možností se bude snažit bránit. Za běhu musí útočník odhalit obránčovu volbu a snažit se o druhou možnost. Po tomto kole první pár asistuje a další dvojice pokračuje ve cvičení.
- b) Jako a), ale obránce se snaží ubránit oba typy střelby.
- c) Útočník dostane třetí možnost. Po "véčku" je také dovolena donáška po přihrávce. Obránce se snaží co nejlépe bránit.
- d) Hra každý proti každému: Jestliže útočník skóruje, dostane bod, v ostatních případech dostane bod obránce.
- e) Jako c), ale útočník může pokračovat dokud nevystřelí. Může se to také provést v d). Upozorněte, že útočníkovi je stále dovoleno střílet jen jednou.

Varianty: Vedle cvičení c) jsou pro útočníka možné různé alternativy, např. : "véčko" doleva, dostane míč, přihraje zpět asistentovi a "véčko" doprava, potom střelba.

2.6.4 Standardní útočné pohyby

Stručně: Cvičení velkého množství "standardních" útočných pohybů.

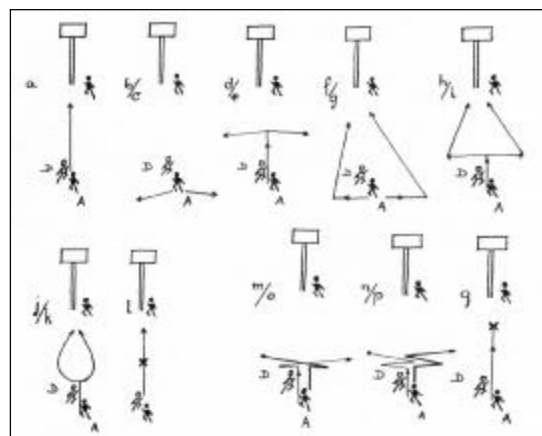
Organizace: Tříčlenné skupiny na koš s míčem.

Hlavní útočník má obránce a je zde i asistent. Každou minutu změňte funkce. Účelem těchto cvičení není hodně střílet, nebo dodržovat správnou dráhu uvolnění, ale uvolnění ve správnou dobu. Rozhodující je načasování. Ve spoustě týmů pomalejší útočník získá lepší šance k donášce, protože má lepší načasování. Druhým důležitým hlediskem pro trenéra ke sledování je rychlost, kterou je pohyb proveden. V zápase není v 90% donáška dostatečně dobrá. Protože většina těchto cvičení musí probíhat ve velké rychlosti, rychlost mezi jednotlivými akcemi nemůže být velká. V tomto cvičení je obránce nepostradatelný. Obránce zná pohyb útočníka a musí nejen bránit, ale i pomáhat útočníkovi. Obránce může po střelbě útočníkovi říci, jestli opravdu nemohl ubránit útočný pohyb. Když je pohyb pomalý nebo nejasný, obránce by neměl nechat útočníka projít nebo by měl střelbu blokovat. Cvičení vždy probíhá následovně: Míč je pod košem s asistentem. Útočník se pohybuje před košem (a může také stát) . Obránce následuje v normální vzdálenosti. Po provedení zamýšlené akce útočník dostane míč a střílí. Asistent doskakuje.

Zde jsou standardní útočné pohyby:

- a) donáška
- b) střelba po pohybu směrem doleva
- c) střelba po pohybu směrem doprava
- d) střelba z "véčka" doleva
- e) střelba z "véčka" doprava

- f) donáška po pohybu směrem doleva
- g) donáška po pohybu směrem doprava
- h) donáška po "věčku" doleva
- i) donáška po "věčku" doprava
- j) donáška po přerušném "věčku" doleva
- k) donáška po přerušném "věčku" doprava
- l) donáška po přerušném pokusu o dvojtakt (zastavte)
- m) střelba z "věčka" doleva po "věčku" doprava
- n) střelba z "věčka" doprava po "věčku" doleva
- o) střelba z "věčka" doleva po "věčku" doleva
- p) střelba z "věčka" doprava po "věčku" doprava
- q) střelba po přerušné donášce



Varianty: Všechny tyto pohyby se mohou kombinovat. V tomto případě útočník hraje po jednom pohybu míč zpět asistentovi a potom udělá ten samý nebo další pohyb, po kterém následuje střelba. První pohyb funguje jako matoucí pohyb, nebo lépe řečeno jako "před-pohyb". Pro útočníka je také možné udělat 3 nebo více pohybů za sebou, ale to je záležitost jen nejlepších útočníků.

2.6.5 Čtyři proti dvěma

Stručně: Útočný vzorec se 4 útočníky a 2 obránci

Organizace: U koše jsou dva pomocní hráči, kteří kombinují s 2 hlavními útočníky, jejichž úkolem je skórovat. Oba tyto útočníci mají obránce.

4 útočníci "volně" útočí všemi povolenými variantami. Střílet mohou jen útočníci, kteří mají obránce. Takže si musí vytvářet šance. Pravidelně měňte úlohy.

Hlavní rozdíl mezi předcházejícím cvičením a tímto je ten, že tady jsou 2 hlavní útočníci namísto jednoho. Načasování správného momentu pro útočný pohyb je teď obtížnější. Útočník musí první vidět, jestli ostatní hráči předpokládají, že založí útočnou akci a provést ji přesně v tu chvíli, kdy jeho osobní protihráč bude překvapen. Není to k ničemu, jestliže útočník prorazí, právě když je míč přihráván jinému hráči. V praxi musí probíhat pozorování ostatních hráčů a osobního protihráče nenápadně. Hráčům, kteří začínají pohyb vždy příliš pomalu, mohou pomoci poznámky jako "začni pohyb jakmile druhý útočník hraje míč na asistenci" nebo jednoduše "jdi, když je míč pod košem".

Druhý bod, na který si musíte dávat pozor - jestli útočník provádí pohyb rychle nebo pomalu. Rychlost běhu se musí měnit. Hráči, kteří nepřetržitě běží, se snadněji dají ubránit. Hráči, kteří běží pomalu jistým směrem a potom ostře zrychlí, když zahájí jeden ze standardních útočných pohybů, se dají ubránit obtížněji.

Varianty: Místo toho, abychom dovolili hráčům "volně" útočit, přikážeme jim, aby používali jeden nebo dva útočné pohyby.

2.6.6 Zaměstnávání

Stručně: Cvičení na zaměstnání svého přímého protihráče.

Organizace: Skupiny po 4 s míčem na koš. Jeden hráč v každé skupině má obránce, kterého musí zaměstnávat. Obráncův úkol je sledovat těsně protihráče. Ale jestli obránce vycítí možnost zachytit přihrávku, měl by to udělat. Za nějakou dobu změňte funkce.

- a) Tři útočníci společně hrají. Útočníka, který má obránce považujeme za hlavního. Nehraje v okolí koše a střílí, když má šanci. Dokáže obránce zachytit nějaký míč?

Pozn.: V této situaci mohou obránci zachytit míč dvěma způsoby - buď útočník nebyl ve správné volné pozici, když přihrával míč, nebo střílí příliš blízko koše, čímž dovoluje obránci, aby se po střelbě otočil (stáhnul) a měl šanci získat míč.

- b) Jako a), ale nyní s uvedenými poznámkami: Hlavní útočník se musí ujistit, že zvolil dobrou přihrávku a nesmí střílet příliš blízko u koše.
- c) Proti obráncům, kteří se snaží mít doskok po střelbě, útočník musí "běžet za střelou" a tak projít kolem obránce.
- d) Teď mohou střílet všichni 3 útočníci. Útočník s obránce taky může hrát v blízkosti koše. Udržet obránce zaměstnaného je teď mnohem obtížnější.
- e) Jako a), ale řekněte hráčům tyto informace: Aby se dal obránce zaměstnávat, je důležité, aby mu útočník stále hrozil skórováním. Jestliže hrozí donáška, obránce normálně zůstane s útočníkem. Obecně stačí k upoutání pozornosti technika "hledání protihráče (viz výše)".
- f) Stejně tak je útočník nebezpečný, když běhá volně v prostoru, protože má možnost střílet. V případě, že obránce opustí útočníka a zůstane v okolí koše, pak není možné obránce zaměstnávat. Místo toho musí tuto úlohu převzít útočníkovi spoluhráči. Nemohou střílet (jestliže neskorují), ale musí hrát míč volnému útočníkovi a běžet ke koši na doskok.
- g) Jako d). Jediný obráncův úkol je zachytit míč. Opustí útočníka, který potom samozřejmě může střílet, jak se mu zachce. Ale co by měl dělat tým, jestli mu nejde střelba? Jednou možností pro útočníka by bylo mít pomocnou roli pod košem, ale tak by se sem dostal obránce, který by mohl více získávat míč. Ale stejně by to měl útok zkusit. Jestli to nejde, útočník má špatný den a měl by být vystřídán.
- h) Dva proti dvěma. Instrukce pro obránce je: Nedovolit skórovat, ale také co nejrychleji získat míč. Útočníci musí dávat pozor na sebe navzájem a na práci obránců. Všechny výše uvedené informace mohou být užitečné. Bez pochyby je nezbytná spousta "dvojiček": Jeden útočník může být volný, aby střílel, ale obránce druhého útočníka se dostal ke koši na doskok. Tento útočník by měl potom přihrát míč svému spoluhráči a běžet ke koši, aby doskočil možnou střelbu.

3.KORFBAL

Korfbal je týmový sport. Dobrý tým netvoří podle definice 8 dobrých korfbalistů. V této kapitole jsou cvičení zaměřená na trénink hráčů ke kolektivní hře.

V první části se podíváme na kolektivní obranu zahrnující předobranu, sledování míče a nátlakovou obranu. V části 2 se podíváme na útočný systém. Vedle dobře známých systémů jako 3-1, 4-0 atd. se zaměříme na několik řešení, jak čelit předobraně. V oddělené části se budeme věnovat volným přihrávkám a kapitolu uzavřeme různými způsoby hraní korfbalu, což může být použito na konci tréninku.

3.1 Kolektivní obrana

3.1.1 Obrana „jeden na jednoho“

Stručně: Cvičení zaměřená na obranu „jeden na jednoho“

Organizace: 4 útočníci proti 4 obráncům, na jedné půlce jeden tým útočí vždy po dobu asi 3 minut. Jestliže obrana získá míč, vrátí ho útočnickům. Nový útok vždy začíná ze předu koše. Po 3 minutách vystřídejte úlohy.

- Útočící tým volně útočí. Obránci musí sledovat své osobní protihráče jak nejtěsněji je to možné, tudíž přesně „jeden na jednoho“.
- S přesnou obranou „jeden na jednoho“ obránci nezískají míč moc často. Tudíž musí hodně mluvit. Jestli se střílí, musí zakřičet „střelba“ nebo „doskok“. Každý obránci, který je blízko koše, se musí otočit, aby viděl, kam letí míč. Je tedy potřeba rychle se rozhodnout, jestli bude nebo nebude možné získat míč. Jestli ano, obránci sprintuje ke koši, aby ho získal. Jestli ne, obránci se rychle vrátí, aby sledoval svého osobního protihráče.
- Jako a), ale nyní dostanou obránci další instrukce, aby znemožnili asistenci pro donášku. Vyžaduje to předobranu. Obránci musí co nejvíce bránit, aby co nejvíce ztížili přihrávky na donášku.
- Bez vědomí obránců řekněte útočnému týmu, že 1 nebo 2 z nich by neměli střílet. Budou jen asistovat druhým útočnickům. Úkolem obránců je co nejlépe bránit. Jejich cílem je rozumět způsobu hry útočícího týmu a přizpůsobit se jemu. Obránci doplňujících útočnicků by si postupně měli uvědomit, že mohou věnovat méně pozornosti svým přímým protihráčům a více pozornosti hlavním útočnickům.
- Mluvení: Úkolem obránců je navzájem se varovat před nebezpečnou situací. Tato varování musí být rychlá a stručná. Například „nízká asistence“ (tj. blízko koše), místo „spoluhrači podívejte, můj protihráč je přede mnou blízko u koše“.

Pozn.: Mnoho hráčů nerado mluví a mnoho hráčů má problémy s mluvením při hře. Můj názor je, že mluvení má velký smysl.

- Varovat, že míč je na pozici asistenta
- Varovat, že se míč ne hraje na nebezpečného střelce, takže obránci se může snažit přerušit dráhu míče (nahrávku) máváním nebo blokováním rukou. Možná důležitější je, že se může obránci dostat blíž k útočnickovi, a tak když je míč na cestě, neriskuje dvojtakt.
- Poradit, že tvůj osobní protihráč tě minul a že tvůj kolega musí přebrat tvého obránci.

- Cvičení na „přebírání“. Obránci musí sledovat protihráče, aby kolem nich čas od času proběhl. Jestli se to stane, musí zavolat na druhého obránci, aby přebíral. První obránci se snaží přiblížit k útočnickovi druhého obránci co nejrychleji. Útočníci se snaží co nejvíce těžit ze situace.

3.1.2 Bránění nebezpečného hlavního útočnicka

Stručně: Cvičení, kde celé oddělení spolupracuje, aby ubránilo nebezpečného hlavního útočnicka.

Organizace: 4 útočníci útočí proti 4 obráncům. Jestliže obránci získají míč, vrátí ho útočícímu týmu, který začíná nový útok ze předu koše. Po 3 minutách se vymění úlohy.

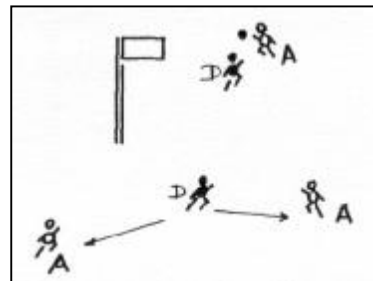
- Útočníci se dohodnou, kdo bude hlavní útočník. Tento hráč bude většinou střílet, ostatní budou vypomáhat, ale nebudou úplně ignorovat své střelecké šance. Obránci nevědí, kdo je hlavní útočník a musí to zjistit během hry. Jinak nemá obrana žádné zvláštní instrukce.
- Jako a), ale obránci vědí, kdo je hlavní útočník a musí ho pevně bránit. Osobní protihráč hraje přísně obranu jeden na jednoho a ostatní hráči se snaží hrát předobranu blízko u koše.
- Jako a), ale nyní hlavního útočnicka hlídají 2 obránci. Předpokládejme, že si útok za hlavního útočnicka vybral dívka. Potom její přímý protihráč bude hrát obranu jeden na jednoho. Druhý obránci – dívka nechá svého protihráče volného, jestliže není asi 4 až 5 metrů od koše, aby mohla sledovat hlavního útočnicka a jeho obránci. Jestliže hlavní útočník prorazí, druhý obránci pak může přebírat. To znamená, že přímý obránci může více riskovat a hrát velmi blízko hlavního útočnicka, aby nepovolil střelbu z dálky. Oba muži brání jako v b). Útočný tým hraje stále míč na tu samou dívku – hlavního útočnicka, i když je dobře bráněná a nedostane šanci střílet (je to cvičení na obranu).
- Jako c), ale nyní může útok využít druhého útočnicka, který je obvykle volný.
- Jako c), ale nyní hlavního útočnicka brání všichni 4 obránci. Oba chlapi nechají volné své útočnicka, jestliže se nepřiblíží ke koši na 6 metrů a hrají předobranu blízko u koše. Snaží se zachytit míč. Útok hraje přes hlavního útočnicka.
- Jako e), ale nyní může útok více využít 3 útočnicka, kteří jsou méně bráněni. Obránci musí tedy stále posuzovat, jestli se přiblíží ke svým osobním protihráčům, anebo se budou držet strategie proti hlavnímu útočnickovi. Pomoc obránci hlavního útočnicka je jasně riskantní.

3.1.3 Obrana "sledování míče"

Stručně: Cvičení na sledování míče v obraně (s cílem co nejrychleji míč získat)
Organizace: viz. různá cvičení

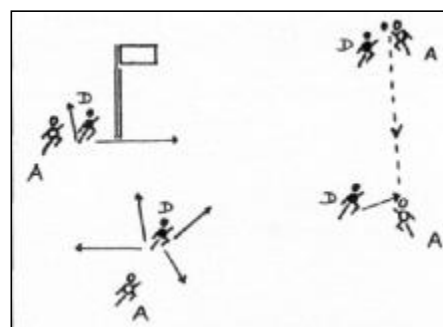
- a) 3 útočníci proti 2 obráncům. Všichni hráči jsou rozestavěni do 5 metrů od koše. Všichni 3 útočníci mohou střílet a obránci musí obdržet co nejméně košů, vše asi v 1 minutě. Pak následuje změna funkcí (jeden útočník pokračuje v útoku)

Pozn.: Cílem tohoto cvičení je, že by se obránci neměli omezovat při sledování osobního protihráče. Musí být v takové pozici, aby viděli míč. Když má míč útočník, normálně brání (útočník s míčem by měl mít vždy obránce). Druhý obránce se snaží umístit tak, aby získal míč, a aby byl stále schopný rychle se přemístit k obraně jednoho ze dvou ostatních útočníků.



- b) jako a), ale nyní 4 útočníci a 3 obránci.
 c) jako b), ale nyní útočníci už nemusí zůstat v okruhu 5 metrů od koše.

- d) 4 proti 4. Jestliže obránci získají míč, vrátí ho útočníkům. Za několik minut následuje změna funkcí. Útok nahrává míč kolem koše, nestřílí. Obránci brání své osobní protihráče, ale jsou v takové pozici, že vždy vidí na míč a snaží se ho zachytit. Největší šanci mají při dlouhých přihrávkách (vzdálenost mezi útočníky je příliš velká).
 e) Jako d), ale nyní útočníci normálně útočí.
 f) Zónová obrana: Jako e), ale nyní když jsou obránci dále než 6 metrů od koše, dávají útočníkům více prostoru. Obránce má pouze jeden úkol – získat míč. Stále se snaží sledovat míč, zachytávat přihrávky a vyhrávat doskok. Obránci mohou bránit také takovým způsobem, že na těsně brání útočníka jakmile se přiblíží ke koši.



Pozn.: Tento typ obrany je pro mnoho útočníků dost frustrující. Mají hodně prostoru, ale mohou zřídka kdy střílet, protože kdyby jednou vystřelili, ztratili by míč. Pro útok jsou jen 2 řešení: Umístit někoho hodně vysokého pod koš, aby vyhrál doskok, anebo proměnit každou střelbu.

3.1.4 Předobrana blízko koše

Stručně: Procvičování předobran v herní situaci.
Organizace: 4 útočníci proti 4 obráncům na jedné půlce.

- a) Útočníci se snaží uniknout na donášku. Obránci musí užívat předobranu, aby zabránili asistenci.
 b) Řekněte útočníkům, jak mají zabezpečit nejlepší asistenci (viz. cvičení v části Asistence – kapitola 2), aby měli obránci obtížnější práci. Jinak jako a).
 c) Řekněte obráncům, že mezi sebou musí mluvit. Musí říct svým spoluhráčům, že asistence není možná, a že musí vyvinout velký nátlak, aby zabránil střelbě z dálky. Tímto způsobem je také obtížné skórování ze střelby z dálky.

Pozn.: Mám velké zkušenosti, že mnoho týmů hraje dobrou předobranu blízko koše, ale ještě útočníkům poskytuje spoustu prostoru před košem. To umožňuje množství střelby a útok si může udržet dobrou pozici, protože přední obránce je ve slabé pozici na doskoku.

- d) Útok nyní může těžit ze silné předobranu tím, že se přemístí za koš, aby získal dobrou střeleckou příležitost blízko u koše. Obránci by neměli dovolit žádnou šanci a měli by co nejrychleji sledovat útočníka, který se vzdaluje od koše. Ale musí stále hrát předobranu.
 e) Ať útok hraje se silným hráčem na doskoku pod košem, který umožní útoku udržet si postavení. Obrana si musí vybrat, jak se přizpůsobit takové situaci.

Pozn.: Můžeme si představit různá řešení. Jestliže je střelba slabá, obrana může postupovat, jak bylo uvedeno. Jinak se obrana může přemístit do zónové obrany nebo může pokračovat v předobraně u koše, ale také vyhrát doskok.

3.1.5 Hra

Stručně: Zaměření na obranu v herní situaci.
Organizace: Někjaký druh korbaleového zápasu (viz varianty na konci této kapitoly). Je nezbytné hrát nejméně 15 minut.

Občas hru přerušte, abyste mohli komentovat. Jsou možné všechny druhy poznámek, jak individuální, tak pro celou skupinu hráčů. Je možno vydat speciální instrukce. Ujasněte obráncům, jak brání, a jak mohou bránit lépe. Tímto způsobem má trenér velkou výhodu - může přerušit hru, na jak dlouho je to nutné. Hra musí být dost dlouhá, aby umožňovala tato přerušení.

3.1.6 Přerušování míče

Stručně: Herní forma k podnícení přerušování míče.

Organizace: Nějaká forma korfbalového zápasu.

Většina obránců je tak vyškolená k sledování svého osobního protihráče, že je nenapadne přerušit míč. Může to být podníceno speciálním systémem skórování – každý obránci dostane bod za přerušování míče. Povolení padnutí koše znamená ztrátu bodu. Který obránci získá během hry nejvíce bodů?

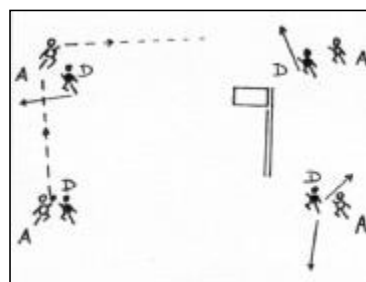
3.1.7 Nátlaková obrana

Stručně: Cvičení na nátlakovou obranu.

Organizace: 4 proti 4 na jedné půlce.

Nátlakovou obranou se rozumí agresivní způsob bránění, který velmi ztěžuje útočnickům nahrávání míče mezi sebou. Útočníci, kteří nejsou zvyklí na tento typ obrany, budou dělat spoustu chyb, kterými umožní obraně rychle získat míč. Slabostí nátlakové obrany je risk donášky z asistence daleko od koše. Předobrana po celé zóně je důležitá pro nátlakovou obranu.

- 4 útočníci stojí v kruhu kolem koše a hrají míč ve směru hodinových ručiček kolem koše. Obránci se umístí tak, aby byli mezi hráčem s míčem a svým osobním protihráčem, a zároveň mezi svým osobním protihráčem a košem. Stojí tak blízko svého osobního protihráče, že může získat míč jen tak, že odběhne dál od koše.
- Jako a), ale nyní hrají útočníci míč proti směru hodinových ručiček. Obránci stojí na druhé straně od útočnicků, mají pravou nohu ve předu.
- Útočníci mají míč kolem koše. Jestliže někdo může hrát míč doprava, hraje ho doleva. Obránci se stále musí pohybovat z jedné strany útočnicků na druhou a stále měnit nohu ve předu. Obránci stále tlačí na útočníky, snaží se je stále dostat dál od koše.
- Řekněte útočnickům, že musí neznat pohyby na donášku před tím, než se znovu vzdálí od koše. Tento pohyb dovnitř – ven jim usnadňuje hrát míč. Tato technika dokonce neumožňuje útoku dostat se blíž ke koši. Obránci se musí stále snažit získat míč. Jinak jako c).
- Jako a), ale nyní se útočníci snaží běžet ke koši a jít na donášku.



Pozn.: Přirozeně by obránci neměli dovolit žádnou donášku. Přesto by měli na útočníky vyvinout co největší nátlak, takže zůstanou velmi blízko svých protihráčů. Nebezpečí donášky je velice reálné, ale obránci mají výhodu, protože vědí, že je to jediná příležitost pro skórování, kterou útočníci mají. Dále obránci znají stranu, na kterou bude útočník běžet (protože svou pozicí znemožní běh na stranu druhou). Takže může obránci velmi rychle reagovat na akci útočnicka, čímž ztěžuje útočnickovi možnost uvolnit se.

- jako e), ale nyní obránci ztíží svým osobním protihráčům přihrávku, tím že na ně vyvinou nátlak. Donáška je nyní prakticky nemožná, protože i když se útočník uvolní, jeho přihrávka je dost obtížná, když se mezi něj a druhého útočnicka postaví obránci a když na druhého útočnicka jeho přímý protihráč vyvíjí nátlak.
- Útočníci se nyní vzdávají své fixované pozice kolem koše a mohou volně hrát za podmínky, že nebudou mít stálého hráče na doskoku. Jestliže jsou útočníci dále než 4 metry od koše, jsou bráněni, jak už bylo řečeno (Velmi blízko svého osobního protihráče, a vždy mezi ním a hráčem s míčem. Obránci stojí s pravou nohou ve předu, jestliže je míč na jeho pravé straně a naopak. Pod košem obránci brání předobranu. Obránci se snaží co nejrychleji získat míč. Jestli uspějí, změňte funkce.
- Stále hrozí nebezpečí donášky. Například může obránci zkazit pokus o zachycení míče. Aby byl risk minimální, obránci, jehož útočník je nejdále od míče, opustí svého osobního protihráče a sleduje míč. Jeho úkolem je zachytit míč, když se hraje na území okolo koše. Na tomto přístupu je obtížné, že když se míč hraje na jiného útočnicka, musí sledovat míč jiný obránci a obránci, který před tím sledoval míč, se musí rychle vrátit ke svému osobnímu protihráči.

Pozn.: Nátlaková obrana je velmi účinná, když útok hraje pomalu a takticky. Před pár lety se podařilo „nic“, (můj klub) nátlakovou obranou zbýznit několik protihráčů. Občas se týmům nepodařilo po pěti minutách v útoku vystřelit. Pro útok existují řešení, ale není snadné je rychle najít, když je tým poprvé konfrontovaný s tímto typem.

Pár řešení na předobranu:

- Použijeme fixovaného hráče pod košem, kombinujeme s množstvím střelby z dálky. Když je míč často pod košem, obránci ho nevidí, a neví jak se mají umístit.
- Rychlá hra se stálými změnami pozic. Nyní obránci nemají čas zabrat dobrou pozici.

3.2 Útočné systémy

3.2.1 „Volné kombinace“

Stručně: Útočný systém bez přesného systému.
Organizace: Skupina 4 hráčů s míčem na jeden koš.

- „Volnou“ kombinací se rozumí, že trenér řekne hráčům „běžte a útočte“, takže si hráči sami vyberou jak útočit: asistencí, jít na doskok, uvolňování se od imaginárního protihráče, střilet, atd. Nejdůležitějším cílem tohoto cvičení je naučit se načasování, kdy zahájit každou akci. Načasování je ústřední. Jestliže se provede dobře, tempo, a zvláště tempo míče, je velmi vysoké (tempo zde odpovídá rytmu).
- „Volná“ kombinace může být omezena, jestliže trenér zadá hráčům jisté cíle:
 - jít na donášku s asistencí daleko od koše
 - pravidelně měnit tempo útoku
 - hodně střilet a následně odbíhat od koše

Trenér se také může ujistit, že technika použitá ve cvičení, je správná.

Pozn.: V a) a v b) je mnoho hráčů, kteří mohou svou tvořivostí a energií přispívat k těmto cvičení. Ostatní se po 30 sekundách nudí. Tudíž je dobré použít toto cvičení na začátku tréninku. „Volná“ kombinace se dá pravděpodobně nejlépe použít následujícím způsobem. Na začátku tréninku procvičujeme dril jako donáška s asistencí daleko od koše. Dalším krokem je „volná“ kombinace bez obránců a s komentářem „chci vidět pravidelné (ale ne ojedinelé) donášky s asistencí daleko od koše“. Po pár minutách mohou obránci pasivně bránit.

- „Volná“ kombinace s instrukcemi. Komentář v b) se nyní stává instrukcí.
Některé příklady:

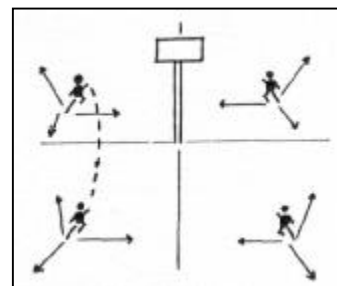
- hra bez hráče fixovaného u koše
- doskok na každou střelbu musí být v pohybu
- kdykoli někdo přiběhne ke koši, dostává přihrávku, a v tu samou chvíli jeden ze dvou útočníků musí jít na donášku

Varianty: Jako a), b), nebo c), ale s pasivní nebo více aktivní obranou.

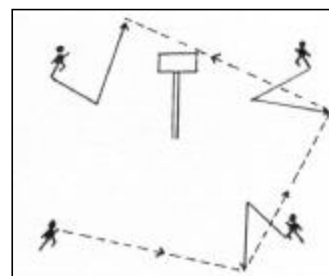
3.2.2 "Roztahování v prostoru"

Stručně: Cvičení na využití celého prostoru v útočném oddělení.
Organizace: 4 hráči v oddělení s míčem a košem. Oddělení je rozděleno do 4 kvadrantů (mohou být označeny kuzelem nebo čarami). V každém kvadrantu je 1 hráč.

- Hráči jsou stále v pohybu, každý zůstává ve svém kvadrantu a libovolným způsobem si mezi sebou přihrávají
- Jako a), ale nyní se míč hraje přesným směrem. Jinými slovy míč cirkuluje.
- Jako b). Hráči musí vždy dělat pohyby dovnitř – ven. Pohybují se jako by šli na donášku, ale když jsou na řadě dostat míč, odběhnou od koše, aby chytili míč a přihrájí dalšímu hráči.



- Pitka: Je to varianta c). Hráči se nepohybují jen vně – dovnitř, ale také kolem koše tak, že v každém kvadrantu je vždy jeden hráč. Míč se pohybuje v opačném směru k obráncům – takže když se hráči pohybují doleva, míč se přihrává doprava.



Pozn.: Zmíněná cvičení nemají opravdu co dělat s útočníkem, protože se nekonají žádné střelecké pokusy. Takže cílem není útočení, ale využívání prostoru a cirkulace míče.

- Hráči hrají jako v a). Každý hráč zůstává ve svém kvadrantu a přihrává míč podle svého uvážení. Na trenérův signál hráč s míčem střelí, doskakuje hráč postavený diagonálně ke střelci. Cvičení se neustále opakuje. Trenér dává signál pro střelbu pravidelně (např. každých 10 sekund)

Pozn.: Jako cvičení a), cvičení e) je určeno zejména začátečníkům. Zkušenější hráči nepotřebují trenérův signál, ale jinak je systém 4-0 to samé.

- f) Cvičení a) je znovu počáteční bod. Na trenérův signál jde libovolný hráč na donášku. Dorskakuje hráč, který přihrává. Potom se každý hráč vrátí do svého kvadrantu a přihrávající kombinace pokračují.
- g) Jako f), ale nyní střelba s obrátkou.
- h) Jako f), ale nyní po každé donášce hráči změni kvadranty. Hráč, který střílí, opustí čtverec, který musí být zaplněn jedním z ostatních hráčů. Je to trochu jako hra: Po útočném pohybu musí každý hráč pro sebe najít útočné místo.

Pozn.: Po tomto cvičení logicky následuje „volná kombinace“. Zařazněte, že místo v oddělení by mělo být co nejlépe využito.

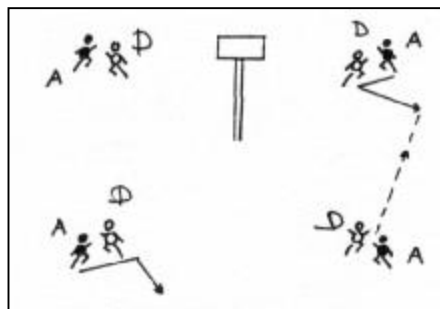
Varianty: Provedte všechna zmíněná cvičení s obrátcem.

3.2.3 Systém 4-0

Stručně: Množství útočných cvičení, kde území kolem koše je úplně volné.

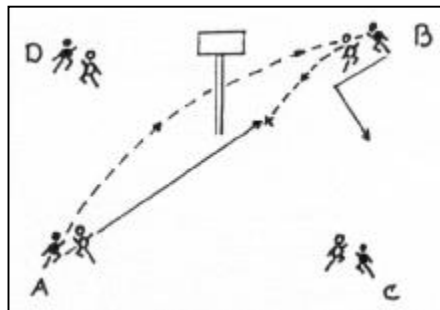
Organizace: 4 útočníci a 4 obránci s míčem na jeden koš.

- a) Počátečním bodem je organizace nastíněná na obrázku. Instrukcí pro útočníky je hrát dohromady, snažit se uvolnit se, ale nevstupovat na území koše. Pohybuj se dobře dovnitř – ven, aby ses uvolnil od obránce. Obrana je pasivní.
- b) Jestliže je útočník volný, může střílet. Nejbližší hráč doskakuje. Potom každý hráč zaujme počáteční pozici a přihrávání pokračuje.
- c) Čas od času jdou útočníci na donášku. Protože není nikdo u koše, asistence se musí dělat v prostoru.
- d) Hráč příležitostně zaujme pozici před košem, aby dostal míč. Ostatní tři dělají útočné pohyby, po nichž následuje střelba, kterou za pohyb sbírá 1ze 3. Potom je osvojena počáteční organizace 4-0.
- e) Útočníci si mohou vybrat mezi b,c,d. Obránci brání na 100%, ale nesnaží se zachytit míč.
- f) V systému 4-0 se míč obvykle přihrává rovnoběžně s hranicí oddělení. Nyní at' hráči přihrávají diagonálně. Jinak jako cvičení b), se spoustou střelby z dálky.



Pozn.: Toto cvičení je obtížnější, než se zdá, zvláště přesné diagonální přihrávky. Nejen protože jsou přihrávky delší, ale také protože v dráze přihrávky stojí dva obránci.

- g) Řešení proti předobraně. Jako f), pravidelné diagonální přihrávky. Hráč A, který přihrával dlouhou přihrávkou hráči B, sleduje přihrávku a zaujme pozici před košem. Hráč B může nahrát míč hráči A, který je nyní v takové pozici, aby dostal míč. Hráč B na to může reagovat donáškou nebo střelbou z obrátky.



Závěrečné poznámky: Pro systém 4-0 je možné množství variant. Ta hlavní je, že žádný ze 4 útočníků nemůže strávit víc než pár sekund u koše: V principu se území kolem koše udržuje volné. Je určený jako počáteční systém pro neúplné týmy.

3.2.4 Rotace:

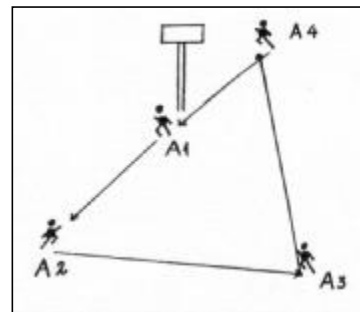
Stručně: Útočný systém kde každý hráč provádí různé funkce.

Organizace: 4 hráči na koš.

V úvodní situaci 4 hráči zformují Y: Pod košem je pomocný hráč A1, jeden za košem A4, a dva A2 a A3 před košem.

Rotace je následující: Až A1 odehraje míč, zaujme pozici A2, A2 běží k A3, A3 a A4 k počátečnímu bodu A1.

- a) A2 má míč (ve hře by ho získal z oddělení obrany). Míč se hraje na A1, který odběhnul od koše. A4 přiběhne ze zadu koše a dostane míč na následující silnou asistenční pozici před košem. A3 jde na donášku. A4 po asistenci rychle přeběhne na doskok. Rotace probíhá tak, jak byla popsána.



Varianty: A3 střílí z obrátky doleva, jde s míčem na dvojtakt, atd.

- b) Situace přebírání: Jestliže A3 a A4 jsou stejného pohlaví, mohou přebírat, jestliže A3 jde na donášku. Po asistenci A4 odběhne od koše, dostane zpět míč od A3 a střílí.
- c) Cvičení funguje jako a), ale místo donášky A3 dělá obrátku. V tomto cvičení se předpokládá, že se A3 neuvolní, a tak hraje míč A2, který je před košem. A2 střílí z dálky. Potom probíhá rotace.

- d) Střílení po odběhnutí: jestliže A1 hned nenásleduje jeho obránce, pak je volný a může střílet s poloviční otočkou. Takže A2 hraje na A1, který se otáčí a střílí. A4 doskakuje míč a každý běží na další pozici.

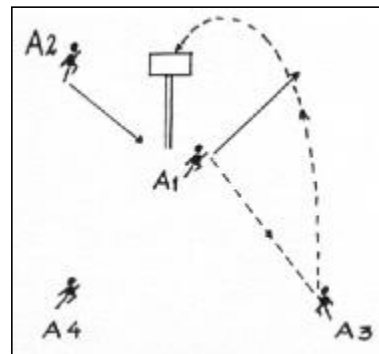
Varianty: Dále se může cvičení provádět s obránci nebo v kombinaci s útočníky, kteří si vyberou mezi a,b,c,d. Nezapomeň, že se má cvičení provádět na obou stranách oddělení. De facto konečná pozice míče v oddělení určuje, jestli bude rotace doleva nebo doprava.

3.2.5 Základní princip systému 2-2

Stručně: Útočný systém s daným rozdělením funkcí: dva pomocní a dva útoční hráči.

Organizace: Skupiny po 4 na jeden koš. Počáteční pozice je na obrázku. 2 dívky ve předu a 2 hoši v zadu nebo naopak.

- a) A1 má míč, který přihrává A3. A3 střílí z dálky, A1 se otočí a zaujme pozici za košem. Doskok zabezpečí A2, který hraje na A4 a potom se vrátí do své původní pozice. A4 střílí z dálky a střelbu doskočí A1. Procvičujeme několikrát.
- b) jako a), ale útočníci před košem se také pohybují (střelba z obrátky, atd.). Pomocní hráči jsou také aktivní tím, že zaměstnávají obránce.



Pozn.: Když oddělení hraje tak stereotypním způsobem, útočníkům se nikdy úplně nepodaří udržet pozornost útočníků.

- c) Nyní také donášky: Po doskoku hraje A1 na A3 a postoupí kousek k němu. A1 dostane míč od A3, který jde na donášku. A2 doskakuje, A3 běží zpět před koš a A1 ještě jednou zaujme pozici za košem. Potom A2 a A4 dělají to samé.

Varianty: A1 doskakuje, hraje míč A3 a okamžitě se otočí, aby zaujal pozici za košem. A2 přijde rychle do předu a dostane míč od A3, který jde na donášku. A2 doskakuje, hraje míč A4 a rychle zaujme pozici v prostoru za košem. A1 sprintuje atd.

- d) Nyní si útočníci vyberou, jestli budou střílet z dálky nebo půjdou na donášku. Je to otázka vzájemného porozumění.

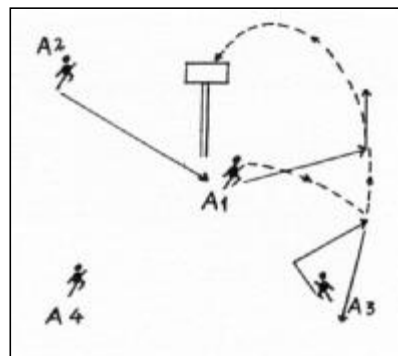
Varianty: Proved' cvičení s obránci, buď 2 na asistenty, nebo 2 na útočníky, nebo obránci na všechny 4 hráče. Jinak je cvičení stejné, jak bylo popsáno. Bude dynamičtější a překvapivější, když A3 a A4 budou pravidelně měnit pozice před košem a A1 a A2 budou pracovat na obou stranách koše.

3.2.6 Rozvoj systému 2-2

Stručně: Útočný systém se stabilním rozdělením funkcí: 2 pomocní a 2 útoční hráči.

Organizace: Skupina po 4 na koš. Počáteční pozice viz.obrázek.

- a) A3 dělá před košem obrátku. A1 hraje míč na A3. Žádná střelba nenásleduje: A1 odbíhá od koše, dostane míč od A3 a střílí s poloviční otočkou. A2 dělá doskok. A1 zaujme pozici za košem a A3 se vrací na původní pozici. To samé se koná na druhé straně koše. A2 hraje míč na A4, odbíhá a střílí, A1 doskakuje a vrací nás zpět do původní situace.
- b) Jako a), ale po odběhnutí A1 nestřílí, ale vrací míč na A3, který střílí z dálky. A2 doskakuje a cvičení se potom provádí na druhé straně koše.
- c) Jako b), ale pokaždé se nastřílí: čas o čas útočník (třeba A3) hraje míč druhému útočníkovi (v tomto případě A4), který potom střílí. Takže se míč hraje kolem dvakrát: nejdříve od A1 k A3 a potom k A4.
- d) A3 dělá obrátku před košem a dostane míč od A1. A1 obíhá od koše a dostane míč od A3. Místo střelby jde A1 na dvojtakt (A2 zatím zaujme pozici asistenta). Potom A2 a A4 dělají to samé na druhé straně koše.
- e) Situace přebírání: A1 hraje před košem míč A3. A1 běží do zadu a A2 do předu. A3 hraje míč A2 a jde na donášku. A3 dostane míč od A2, ale my předpokládáme, že obránce A2 začne bránit A3, takže není možná střelba. A2 odbíhá od koše, dostane míč od A3 a střílí.



Pozn.: V principu systému 2-2 se pracuje nejlépe se 2 chlapci ve předu a 2 dívkami v zadu, nebo opačně.. Situace „přebírání“ je potom nemožná. Ale tak přísné rozdělení funkcí omezuje významně hráče a umožňuje předvídatelný útok, který je snadné ubránit. Protože se ze situace „přebírání“ dává hodně košů, osobně nejsem zastáncem principu „2 dívky ve předu, 2 chlapci za košem“.

Varianty: K útočníkům přidejte obránce. Další variantou je procvičování 2-2 do strany nebo za košem. Útok může také pracovat ze stany. Za silného větru při hře venku to může být i nutné.

3.2.7 Párování (výměna asistenta s doskokem)

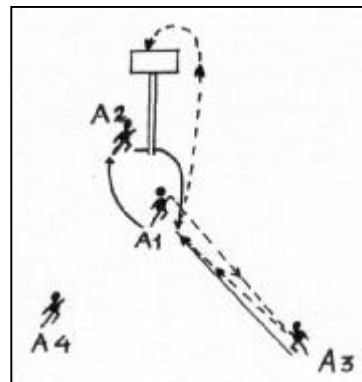
Stručně: Zvláštní forma asistence se 2 pomocními hráči.

Organizace: Pro začátek 4 na koš. Při základní organizaci začínají 2 útočníci v prostoru před košem a druzí dva jsou blízko u koše. Později jsou potřeba 2. později 4 obránce.

- A1 stojí 2 metry před košem (hodí míč A3 a běží přímo pryč, aby zaujal pozici napravo za košem). A2 běží rychle pár kroků do předu, aby poskytl dráhu přihrávce a A3 přihrává A2 a jde na donášku. Potom to samé s A4. A2 přihrává A4 a rychle se otáčí, čímž A1 běží před koš, aby asistoval A4
- Jak bylo popsáno, ale s obrátkou pro A1 a A2

Pozn.: Účelem párování je překonat přední obranu. V počáteční situaci je A1 bráněno ze předu, a tak mu A3 nemůže dát míč. A2 by nemělo být bráněno ze předu, protože čeká na doskok. Jestli A1 rychle odběhne a A2 rychle přiběhne, A2 se stává přístupný, takže jestli A3 hraje okamžitě míč, může následovat donáška.

- Jako b), ale A3 čeká s míčem, takže A2 musí ještě jednou odběhnout a A1 přiběhnout. Je to základní pohyb, protože se oba hráči nepřetržitě a rychle otáčejí kolem sebe. Ve správnou chvíli hraje A3 míč a následuje donáška.
- Jako c), ale A3 a A4 místo donášky střílí z obrátky potom, co přihráli míč ke koši. Asistenti by měli uspět při získání většiny doskoků, protože jestli je cvičení dobře provedeno, měli by mít vždy lepší pozici na doskoku. Když se otočí zpět, pomocní hráči přerušují jeden po druhém, takže znemožňují obráncům sledovat hráče a povolují útočníkům zaujmout nejlepší pozici.
- Nyní mají také druzí dva útočníci obránce a mohou si vybrat mezi donáškou a střílbou z obrátky.

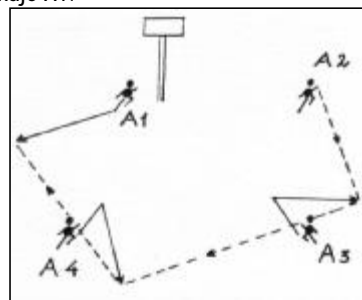


3.2.8 Pravoúhelníková hra:

Stručně: Cvičení na udržení rotace při systému 2-2

Organizace: 4 hráči na koš, viz. obrázek pro základní organizaci

- A1, A2 jsou pomocní hráči, A3 a A4 jsou útočníci. A2 má míč, který potom hraje A3, který předtím udělal pohyb dovnitř – ven. Míč se potom hraje na A4 a potom na A1, který odběhl do strany pryč od koše. A2 se snaží dostat před koš, ale zjistíme, že je to nemožné, a tak se míč vrátí opačným směrem: od A1 k A4 k A3 a ještě jednou k A2, který znovu odběhl od koše. Takže se míč pohybuje „kolem“ koše (ačkoliv se nikdy nehraje za košem).
- Jako a), ale A4 a A3 střílí příležitostně z dálky. Střelbu A4 doskakuje A2 a střelbu A3 doskakuje A1.
- Začátek je ještě jednou jako a). Míč jde od A2 k A3 k A4 k A1. Potom A2 přiběhne před koš. A1 hraje míč na A2. A3 provádí útočnou akci (buď donáška nebo střelbu z obrátky) a dostane míč od A2, který také doskakuje. Hráči zpět zaujmou počáteční pozici a míč se znovu pohybuje kolem. Pokaždé, když se A1 nebo A2 podaří dostat před koš, následuje útočná akce.
- Jako c), ale A2 odbíhá znovu od koše potom, co dělá asistenci. Nyní máme 2 možnosti: A3 může střílet, nebo se míč hraje na A2, který může střílet s poloviční otočkou. V obou případech A1 doskakuje.



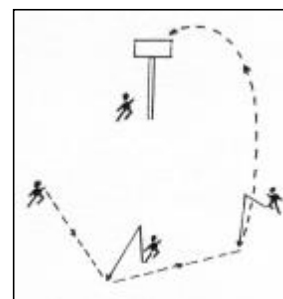
Varianty: Proveďte cvičení s obránci (jsou zvláště důležití pro asistenty). Jinak může být cirkulace míče přerušena příležitostnými diagonálními přihrávkami, nebo hraním míče kolem zadní části koše (od A1 k A2 nebo naopak). Mohou se snadno vytvořit jiné varianty pro útočníky.

3.2.9 Systém 3-1

Stručně: Útočný systém s jedním pomocným hráčem.

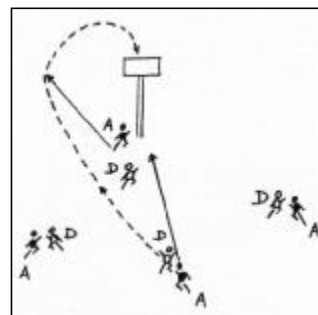
Organizace: 4 na koš, viz. obrázek **Strana 109** pro základní organizaci. Pro každé cvičení je potřeba více obránců.

- Hráči před košem hrají jeden na druhého míč. Pohybem dovnitř – ven mohou uniknout svým smyšleným obráncům. Příležitostná střelba. Doskok zajišťuje hráč u koše, který okamžitě hraje míč jednomu hráči před košem.
- Míč se hraje dokola před košem. V jistou chvíli hráč u koše udělá najednou několik kroků vpřed. Okamžitě dostává míč a následuje donáška. Můžeme souhlasit s tím, že ta osoba, která přihrává, jde na donášku, ale stejně dobře to může být i někdo z ostatních.
- Jeden ze tří útočníků brání hráče u koše. Dva zbývajících útočníků si můžou vybrat mezi střelbou z dálky nebo dvojtaktem. De facto je to obránce, který určuje, jaká akce je možná: Předobrana



- umožňuje střelbu z dálky, zatímco boj o pozici na doskoku umožňuje asistenci na dvojtakt.
- Všichni 4 útočníci mají obránce. Obránce u koše brání na 100%, ostatní jsou pasivnější. Jinak jako c), jak střelba z dálky, tak donášky.
 - Jako d), ale obránce u koše brání předobranu, takže je nemožná asistence pod košem. Hráč u koše z toho těží tak, že čas od času odbíhá od koše. Měla by se dát dlouhá přihrávka, která umožní hráči u koše střílet. Střelbu sbírá ten hráč, který dává dlouhou přihrávku, po níž se zaujmou znovu počáteční pozice.
 - Jako e), ale nyní po pohybu pryč od koše nenásleduje střelba. Místo toho se míč hraje na spoluhráče a následuje donáška.

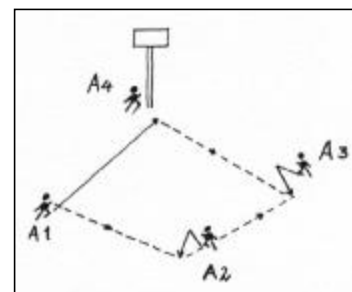
Pozn.: Systém 3-1 vede k velmi statické hře. Nicméně může být velmi úspěšný, jestliže má hráč u koše silnou výhodu nad svým protihráčem a střelci mohou střílet. Jestli nejsou tyto podmínky uspokojivé, útok by měl radši procvičovat systémem 3-1 s "nabíháním na asistenci".



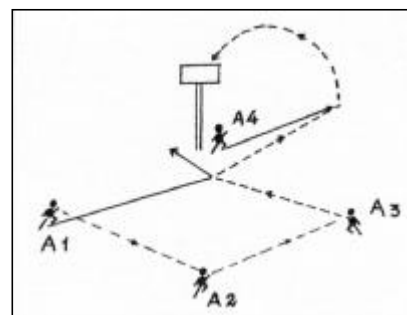
3.2.10 Systém 3-1 s "nabíháním na asistenci"

Stručně: Útočný systém se stálým hráčem na doskoku a vždy s jiným asistentem.
Organizace: 4 na koš. Stálý hráč pod košem na doskoku viz. obrázek pro organizaci ostatních 3 hráčů.

- A1 má míč a přihrává A2, který se otáčí a hraje míč na A3. Tito hráči stále dělají pohyb směrem ke koši před tím, než se vrátí zpět, aby dostali míč. Přesně ve chvíli, kdy se míč hraje na A3, A1 sprintuje do ideální asistenční pozice (nabíhání na asistenta). Potom dostane míč od A3, A2 dělá účinný pohyb. Střelbu z dálky (nebo donášku) doskakuje A4. A1 odbíhá od koše a cvičení může znovu začít.
- Jako a), ale nyní více "podobné hře". Nabíhá nejen A1, ale také A3. Teoreticky může také A2, ale je to méně vhodné. Kromě toho hráči stále obíhají kolem koše.



- A1 nabíhá, dostane míč a hraje ho zpět A3, který udělá "véčko". A1 běží do předu, dostane míč a střelí s poloviční otočky.
- A1 nabíhá, dostane míč od A3 a přihrává A4, který v tu chvíli odběhl od koše. A4 střelí, A1 doskakuje a opět se postaví do počáteční pozice.
- Jako d), ale nyní se čtyřmi (ne příliš fanatickými) obránci.
- V e) je nabíhání obtížnější: Obránci mohou bránit předobranu, když se útočníci blíží do zóny u koše. Existují různé způsoby jak tuto situaci překonat a dostat se na nejlepší místo: Útočník se může "ořezat" o koš, nebo může předstírat, že jde na donášku před tím, než se na poslední chvíli zastaví, aby se otočil a zaujal pozici asistenta. Mělo by se dávat pozor, aby byla zabezpečena nejlepší asistence.
- Kombinace všech předcházejících cvičení: Po nabíhání si mohou útočníci vybrat mezi donáškou, střelou z "véčka", střelbou z poloviční otočky, nebo střelbou od hráče na doskoku. Obrana je nyní plně aktivní.



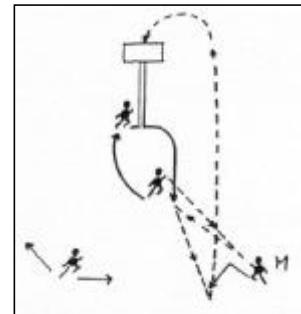
Varianty: Do teď se systém hrál s fixovaným hráčem na doskoku. Útočné čtyřka může tohoto hráče také měnit během útoku. V tomto případě by doskok neměl opustit svou pozici příliš rychle. Například by se měli stanovit přinejmenším 3 doskoky. Jestliže se změna doskoku provádí častěji, systém už není 3-1, ale je to systém rotace.

3.2.11 Hra s hlavním útočníkem (systém 3-1)

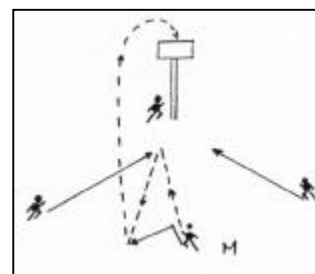
Stručně: Útočný systém s hlavním útočníkem
Organizace: Čtyři hráči na jeden koš (resp. osm hráčů, chceme-li trénovat i s obránci)

Jediná podmínka tohoto systému je ta, že veškerou útočnou iniciativu bere na sebe jeden hráč. Tento systém má smysl tehdy, pokud onen hráč je vynikající střelec. Hra může mít v různých systémech několik variant. Zde následuje několik příkladů:

- Můžeme trénovat ve dvojicích, stejně jako systém 2-2 (viz výše). Jeden ze dvojice před košem je hlavní útočník. Druhý z dvojice se také nabízí k přihrávce, ale nepřebírá žádnou útočnou iniciativu. Útočník střílí, nebo se uvolňuje.
- Stejně jako a, ale se čtyřmi (mírně pasivními) obránci
- Útočník je nyní mírně bráněn, takže nemůže pokaždé vystřelit. Další dva pomocní hráči se snaží zajistit, aby měl útočník možnost druhé resp. třetí asistence po sobě a uvolnil se tak ke střelbě, nebo k donášce. Pokud není možno přihrát pod koš, použije se čtvrtý útočník.



- Stejně jako cvičení c, ale občas přihraje hlavní útočník balón k druhému útočníkovi: hl.útočník si vytvoří prostor, ale vidí, že další spoluhráč je v lepší pozici a může střílet z klidu (druhý útočník bude také pravděpodobně méně unaven).
- Nyní stavíme asistenta stejně jako u systému 3 – 1 (z obou křídel) a hlavní útočník využívá libovolného spoluhráče, který mu zrovna asistuje. V podstatě hl.útočník střílí z dálky, ale může také zkusit utéct do donášky.
- Stejně jako cvičení e, ale se čtyřmi pasivními obránci.
- Stejně jako cvičení c, ale hl.útočník se snaží zejména o donášku. Pokud se naskytne šance utéct do donášky, jeden z obránců se stáhne před asistentem, aby zabránil nahrávce. Hl.útočník nyní musí přihrát volnému spoluhráči, který střílí.



Závěrečné poznámky:

Hra na hlavního útočníka je možná i při systému 4 – 0. Hl. útočník potom na sebe bere většinu útočných iniciativ, střílí více než ostatní, a stará se méně o ostatní útočné funkce.

3.2.12 Způsoby hry proti předobraně.

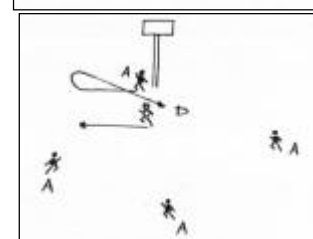
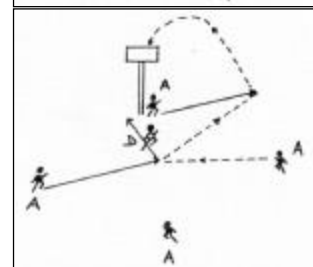
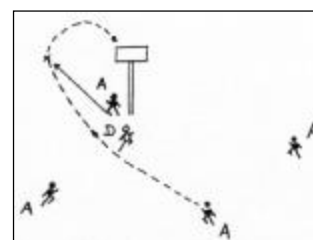
Stručně: Souhrn možností pro útok proti předobraně.
Organizace: Čtyři na čtyři v jedné skupině

- Styl "Oost Arnhem" neboli: Hra s dlouhými diagonálními nahrávkami. 4 – 0 útočníci nemají šanci postavit dobrého asistenta. Občas se jeden z útočníků pokusí postavit asistenci, ale obránce mu to předobranou znemožní. (útočník dovolí zabránit asistenci) V ten moment se útočník rychle uvolní pryč a dostane přes obránce dlouhou diagonální přihrávku a střílí.
- Stejně jako a, ale útočník nestřílí. Místo střelby uteče do donášky. (je to možné, protože obránce v panice přežene reakci na útočníkův pohyb). Asistuje hráč, který diagonálně nahrával (nebo i jiný útočník)

Poznámka:

Výše zmíněné způsoby vypadají snadně, ale zas tak jednoduché nejsou, protože diagonální nahrávka je vcelku obtížná.

- hraje se 3 – 1, jeden útočník má pevně danou roli asistenta, ale je bráněn předobranou. Další útočník postaví asistenci z křídla, dostává míč. Hráč s rolí asistenta udělá pohyb zpět a střílí.
- Stejně, jako c, ale namísto střelby uteče do donášky, nebo vystřelí až poté, co ho přeskočí obránce, který se pokouší blokovat střelu.
- hraje se 3 – 1, bráněný asistent se otočí a běží zpět, jakmile ho obránce následuje, znovu se otočí a staví asistenta.
- Nehledat řešení proti předobraně je také řešení. Asistent umožní předobranu nejlépe aspoň dva metry od koše. Ostatní hráči se snaží uvolnit ke střele. Pokud je asistent bráněn předobranou, má ideální doskokovou pozici. Tímto způsobem se dá velice jednoduše střílet, ale toto řešení je účinné spíš v hale. Je tak účinné, že hodně top týmů v posledních letech upustilo od předobran.



3.3. Volné hody.

Stručně: Procvičování různých druhů volných hodů

Organizace: Čtyři hráči na jeden koš (nejlépe ti, kteří spolu hrají) Určete zakončovatele, asistenta a doskok. Ačkoliv to není nezbytné, je možné po nějakém čase role vyměnit. Ve hře je dobré, aby byl vždy jeden střelec a jeden stabilní asistent.

K dobrému nácviku volných hodů jsou užitečné tyto body:

- a) Volný hod se procvičuje tak dlouho dokud není dokonale zvládnut.
- b) Jeden ze čtyřky by měl plnit roli obránce (buď střelce, nebo asistenta – v závislosti na typu volného hodu)
- c) Druhý volný hod se procvičuje také dokud není dokonale zvládnut.
- d) Procvičování s obránci.
- e) Dvě skupiny trénují proti sobě. Obránci brání na 100%, útočníci se rozhodnou, který z volných hodů použijí.
- f) Na závěr tréninku následuje hra při které se bude pískat hodně volných hodů.

Poznámka:

Většina korbalistů nemá trpělivost, nebo nevidí smysl v procvičování volných hodů. Často říkají: " Už to umíme, pojďme trénovat něco jiného!" Nikdy!! Volné hody mají šanci na úspěch jen tehdy, jsou li zvládnuty na 100%.

Pár rad pro trenéry proti netrpělivým hráčům:

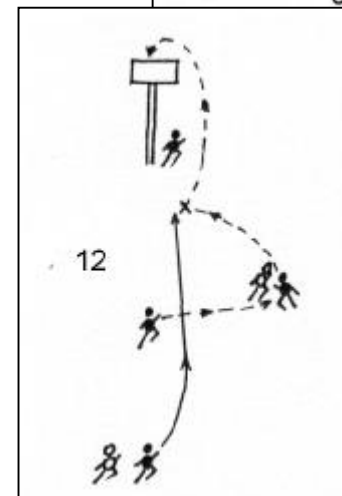
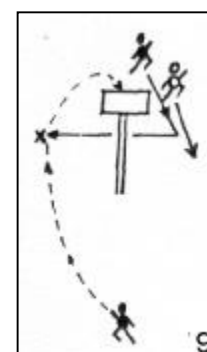
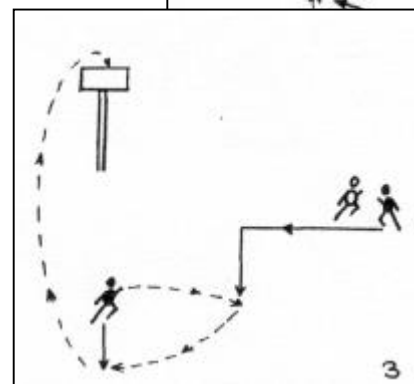
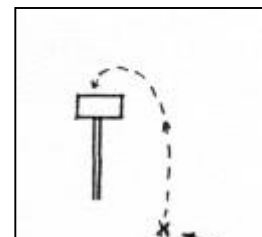
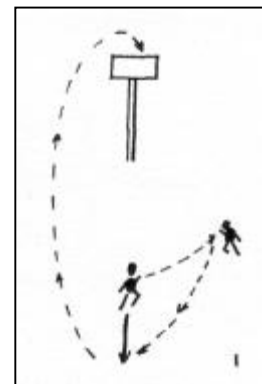
1. Netrénujte volné hody dlouho vkuse. Organizujte trénink tak, aby se volným hodům věnovalo asi 5 min a ve zbývajícím čase trénujte něco jiného
2. Hráči nejsou vždy přesvědčeni o správnosti procvičování volného hodu. Trenér se musí naučit vidět kdy je hod prováděn dobře a kdy ne. Například když exekutor volného hodu chce nahrávku zleva a na prsa a dostane ji na prsa zprava. Nebo když je špatná úspěšnost skórování.
3. Během tréninku procvičujte maximálně dva nebo tři volné hody.

Poslední poznámka zahrnuje celou řadu volných hodů: Volný hod skončí košem jen tehdy, pokud asistent i exekutor předem přesně ví, co ten druhý udělá. Ideální a postačující je krátký pohled z očí do očí. Ve většině případů je třeba tyto signály nacvičit. Princip signálů je to, že útočníci na rozdíl od obránců přesně ví co budou dělat. Signály ale nesmí být příliš "okaté". Zde je pár možností signálů, které můžete potom použít:

- Volný hod označit číslem. Je to jednoduchý systém, ale někomu může dělat problém, vzpomenout si, co které číslo znamená. Číslo ukazuje exekutor v době, kdy má míč. Poslední varování: Může se stát, že soupeř za chvíli pozná, co které číslo znamená.
- Volný hod pojmenovat. V podstatě je to totéž co předchozí metoda, ale vhodně zvolené jméno může pomoci zapamatovat si co daný volný hod znamená.
- Ke každému volnému hodu přiřadit signál. Někaký pohyb rukou, hlavou, nebo míčem může něco znamenat. Bouchnutí míče o zem může znamenat, že exekutor chce po nahrávce utéct do donášky. Pro obránce je mnohem obtížnější prokouknout signály.

Několik příkladů volných hodů.

1. Exekutor stojí čelem ke koši, přihrává míč asistentovi, udělá pár kroků zpět (než opět obdrží míč) a střílí. Toto je základní volný hod. Pokud tým není schopen z tohoto hodu skórovat a soupeř to pozná, potom tým nebude z volných hodů skórovat nikdy. Asistentovi rovněž komplikuje život to, že jeho obránce se snaží asistenci všemožně zabránit.
2. Pokud je přihrávka pro volný hod č.1 obtížná (obránce se snaží přihrávku vypíchnout), existuje následující možnost: Asistent udělá pár kroků vpřed, hráč z míčem naznačí přihrávku a v momentě, kdy obránce asistenta zareaguje na jeho pohyb, asistent změní směr, dostává přihrávku a jde do donášky.
3. Další možnost asistence. Asistent stojí někde v prostoru daleko od místa volného hodu. Jakmile rozhodčí pískne rozběhne se přímo ke koši. Na úrovni 2,5m od místa volného hodu udělá "véčko" a asistuje.
4. Pokud obránce asistenta v předcházejícím případě nestihne doběhnout včas, střílí asistent z klidu.
5. Jestliže obránce u předchozích případů očekává asistenci a stojí mezi exekutorem a asistentem, potom asistent pokračuje ve sprintu ke koši, dostane míč a jde do donášky.
6. Jako hod č.1, ale exekutor není úplně volný. Často je možné nahrát zpět asistentovi, protože jeho obránce čeká, že bude střílet exekutor a nebrání na 100%. Asistent střílí.
7. Jako hod č.1, ale obránce exekutora přeskočí. Exekutor si nahrává s asistentem a běží do donášky. Je třeba, aby byl někdo ve správný čas pod košem volný k asistenci. Není to snadné.
8. Možnost proti nepřilíh chytřému obránci. Exekutor nahrává asistentovi jako u hodu č.1, ale ten mu ho nevrátí zpět a přihrává ho pod koš. Exekutor dělá, jako že dostává balón zpět, změní směr a běží do donášky.
9. Další možnost asistence. Asistent stojí na protější straně než exekutor. Jakmile rozhodčí pískne asistent se "ořeže" pomocí koše a staví jednoduše asistenci. Jediný problém je, že ne vždy má exekutor asistenta na své "oblíbené" straně. Naštěstí dobří střelci nemívají pouze jednu stranu, ze které umí střílet.
10. Předcházející volný hod nabízí střeleckou šanci i pro asistenta. Např. asistent vyběhne na asistenci vlevo před koš, ale je bráněn předobranou, prudce změní směr na druhou stranu a střílí ze dvou – tří metrů. Toto není prohrěšek proti pravidlům (ořezání), protože obránce mohl bránit normálně.
11. Při organizování nácvičku volných hodů jsem hovořil o rozdělení rolí exekutora, asistenta a doskoku. To znamená, že jeden hráč nemá žádnou roli. Normálně má tato osoba za úkol stát někde v prostoru, aby se jí dalo nahrát v případě, že volný hod nevyjde. Obránce této osoby většinou věnuje pozornost tomu, co se děje pod košem. To dovoluje následující možnost: exekutor nahrává přímo tomuto hráči, který okamžitě střílí. Existují dvě situace, kde se dá tato varianta volného hodu často použít:
 - rozehrává-li se volný hod přímo pod košem, asistující hráč nahrává balón ke střelbě z dálky a zaujme dobrý doskok
 - Je-li silný vítr a normální volný hod je příliš riskantní.
12. Varianta předcházejícího hodu. Exekutor nahrává přímo čtvrtému hráči, jeho obránce je překvapen a reaguje moc rychle – exekutor staví asistenci a hráč jde do donášky.
13. Rozestavení doskoku, exekutora a asistenta je stejné jako u hodu č.1. Čtvrtý hráč stojí 2,5 m za exekutorem. Po hvizdu rozhodčího jde míč asistentovi, čtvrtý hráč utíká do donášky, dostává míč a skóruje.
14. Postavení hráčů jako u hodu č.1. Exekutor nahrává asistentovi, ten se prudce otočí, nahrává míč pod koš a jde do donášky. Může nahrát míč za zády.
15. Poslední ze série. Postavení hráčů jako u hodu č.1. Exekutor nahrává míč hráči pod košem. Obránce je překvapen a otáčí se, aby se podíval co se děje. Míč je přihrán zpět a střelec střílí z klidu.



Poznámka:

Volné hody po kterých následuje donáška se rozehrávají spíše dál od koše, z blízké vzdálenosti se většinou střílí. Obránce to dobře ví a zařídí se podle toho.

Závěrečné poznámky:

Viděl jsem mnoho košů docílených těmito volnými hody, dokonce i když se zdálo být snadno bránitelné. Rozhodující je vyvést obranu z rovnováhy. Jak obrazně (vsugerovat jí, že budeme hrát jiný hod), tak doslova (nějakým klamavým pohybem). A znovu zdůrazňuji provedení musí být dokonalé.

3.4 Druhy korfbalu

3.4.1 Korfbal pro tři týmy s přebíháním

Stručně: Normální korfbal pro 12 hráčů.
Organizace: Tým A útočí proti týmu B. Když tým B získá míč, jde na druhou půlku hřiště útočit proti týmu C. Jinak se hraje podle normálních pravidel.



3.4.2 Monokorfbal

Stručně: Korfbal bez zón.
Organizace: Hřiště 20 × 12 m, dvě družstva po čtyřech hráčích, koše jsou okolo pěti metrů od zadní čáry.

Výhoda monokorfbalu je ta, že všichni hráči jsou pořád v akci. Nevýhoda je ta, že tímto způsobem není možno procvičovat útočné systémy. Také se málo využívá prostor za košem.

Varianty:

Monokorfbal ve třech. Tato varianta klade větší nároky na fyzickou kondici hráčů, ale dá se dobře použít, je-li na tréninku např. 9, nebo 12 hráčů. V tom případě, po nějakém čase (řekněme 3 min) se jedno resp. obě družstva vymění. Změna může nastat taky po skórování. Tým, který obdržel koš opouští hru a je vidět, kdo vydrží na hřišti nejdéle.

Monokorfbal ve dvojicích. Toto je velice náročná varianta. Není dobré hrát déle než pár minut, potom hráče vyměňte. Je to dobré cvičení pro souhru asistenta a útočníka. Obránce se musí rozhodovat, zda bránit předobranu, nebo bojovat o doskok.

3.4.3 Korfbal na jedné polovině s jedním košem

Stručně: Tréninková hra na jedné polovině.
Organizace: 4 obránce a 4 útočníci na hřišti 20 × 20 m

Tato hra je často používána v tréninkové sezóně. Existuje několik variant, z nichž každá má své výhody. Varianty znamenají způsob změny obrany a útoku.

- Útok trvá stále, i když obránce získají míč. Po nějaké době (cca 5 min) se role vymění. Tato průprava je ideální k nacvičení určitého způsobu hry. Jestliže byl trénink zaměřen na předobranu, klade se na ni důraz i ve hře. Herní prvek je v tomto systému oslaben.
- Role se střídají, jakmile obránce získají míč. Ale před střelou je třeba si vyměnit tři přihrávky. Toto víc přibližuje herní situaci. Útok není ještě dobře postaven a všichni jsou před košem.
- Po získání míče ho hráči musí vyvést k půlící čáře a až potom mohou začít nový útok.

3.4.4 Korfbal s hrací kostkou

Stručně: Korfbalová hra, kde hraje velkou roli štěstí.
Organizace: Jakákoliv forma korfbalu, trenér má hrací kostku.

Je to spíše odpočinková forma korfbalu. Hodnota vstřeleného koše je závislá na tom, kolik bodů padne na hrací kostce.

3.4.5 Monokorfbal se čtyřmi koši

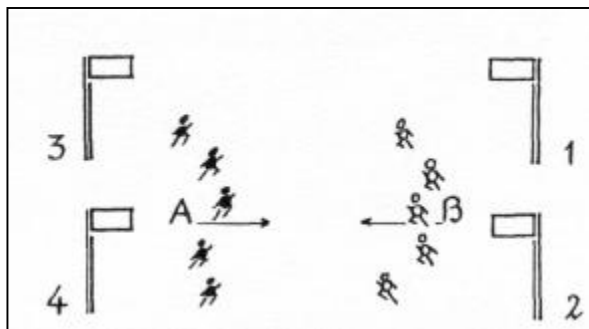
Stručně: Korfbalová hra pro dva týmy, kde každý tým může skórovat na dva koše.

Organizace: Hraje se na hřišti min 12 × 20 m ale raději 20 × 40. Koše jsou rozestaveny podle obrázku. Hrají dva týmy z nichž každý má čtyři až osm hráčů.

Tým A útočí na koše 1 a 2, tým B se snaží skórovat na koše 3 a 4. Jinak platí normální korfbalová pravidla. Tento styl hry má za úkol zlepšit orientaci v prostoru.

Poznámka:

Na útočníky je kladen nárok věnovat svou pozornost více košům. Obránci nemohou bránit jednoduše "jeden na jednoho", stojí li obránce mezi útočníkem a jedním košem, dává tak šanci skórovat na druhý koš. V této hře se kladou nároky na další dovednosti např. dlouhé přihrávky apod.



3.4.6 Trojúhelníkový monokorfbal

Stručně: Monokorfbal se třemi koši a třemi týmy.

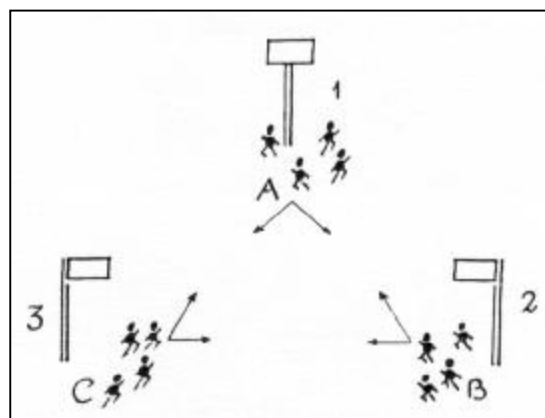
Organizace: Tři týmy s cca čtyřmi hráči. Organizaci hry znázorňuje obrázek.

Tým A brání koš 1 a útočí na koše 2 a 3. Tým B brání koš 2 a snaží se skórovat na koše 1 a 3. Zatímco tým C brání koš 3 a snaží se skórovat na koše 1 a 2. Jinak platí normální korfbalová pravidla.

Tento styl hry klade nároky na orientaci v prostoru. Zkuste se podívat na MONOKORFBAL SE ČTYŘMI KOŠI.

Varianty:

Korfbal "do čtverce", kde každý tým brání jeden a útočí na dva koše. Můžeme také hrát se dvěma míči a týmy mohou být početnější. Týmy si v rámci družstva patrně rozdělí úlohy např. jeden, nebo dva budou bránit a zbytek útočit.



3.4.7 Korfbal, kde týmy mají různý počet hráčů

Stručně: Cvičení, kde týmy s různým počtem hráčů procvičují specifické činnosti.

Organizace: Viz následující cvičení. V každém z nich změňte po nějakém čase role.

- Tři útočníci proti čtyřem obráncům na jednom koši. Tato situace ve hře občas nastane a je pro útočníky velmi těžké se s tím vyrovnat. Zvláště získat míč po střele. Útok se musí takticky snažit dostat dlouhého hráče pod koš, nebo dlouho držet míč a čekat na ideální šanci.
- Čtyři útočníci proti třem obráncům na jednom koši. Tato situace také může ve hře nastat. Většina týmu se snaží dostat volného hráče pod koš a střílet z dálky. Na tréninku můžete dovolit střílet všem útočníkům a obránci mohou bránit každého. Útočníci mohou vytvářet hezké šance vyžadující kolektivní hru, dobrý přehled po hřišti, zatímco obránci musí zkusit jakýsi druh zónové obrany.
- Čtyři útočníci proti dvěma obráncům. Obránci se snaží ubránit všechny útočníky. Cvičení je dobré jak pro obránce – získají cit pro zónovou obranu, tak pro útočníky, kteří musí rychle střílet.

3.4.8 Ženský nebo mužský korbál

Stručně: Korbál, kde hrají buď muži, nebo ženy
Organizace: Některá forma korbálové hry

Pravidlo, které zabraňuje bránit opačné pohlaví zde ztrácí smysl. Větší důraz je kladen na obrannou stránku. Každý může bránit každého. Smysl této hry je donutit hráče, aby vytvářeli takové šance, kde není možnost přebírání. Například hrát bez doskoku a s asistentem z křídla.

Pravidla mohou být upravena tak, že je možné bránit pouze svého hráče. Hra se změní jak pro obránce (obrana jeden na jednoho nabude na důležitosti), tak pro útočníky (přehrát svého soupeře je teď taky mnohem důležitější)

3.4.9 Korbál ve dvojicích

Stručně: Hra v párech
Organizace: Některý typ korbálové hry, kde družstvo netvoří jednotlivci, ale páry, které se musí držet za ruku.

Hraje se podle pravidel dané hry (např. monokorbál). Hráči se stále musí držet za ruku. Musí ruku v ruce chytat i přihrávat, pouze ke střelbě je možno použít ruce obě.

Varianty:

Pro zpestření je možno dvojice svázat, nebo spojit cyklistickou pneumatikou. Nyní už se nemusí držet za ruce. Běžně to vede k mnoha komickým situacím.

3.4.10 Všechno s ...

Stručně: Korbálové hry s omezením techniky přihrávky.
Organizace: Některá hra, např. monokorbál

- hráči mohou přihrávat pouze oběma rukama. Smysl je procvičit tyto přihrávky intenzivně. Zvláštní důraz je kladen na dlouhé přihrávky. Pokud jsou hráči, pro které je tento požadavek nepřiměřený, může mu trenér dovolit přihrávat normálně.
- hráči mohou přihrávat pouze jednou rukou (také chytat mohou jen jednou rukou) Smysl je stejný jakou u bodu a.
- hráči mohou přihrávat pouze svou slabší rukou. Toto nevede k reálné hře, ale může to být zábavné.

3.5 Ostatní

3.5.1 Rozehřátí

Stručně: Různá cvičení na zahřátí.
Organizace: Viz následující cvičení.

Každý korbálista by si měl být vědom důležitosti rozehtání. Zde je několik možností, které lze použít.

- Atletická abeceda. Běhání od čáry k čáře se zvedáním kolen, pat, zakopáváním apod. Účelem je zvýšit tělesnou teplotu a rozproudit krevní oběh. Intenzita zátěže je závislá na fyzické kondici hráčů a okolní teplotě. Čím větší kondice a chlad, tím větší intenzita.

Varianty:

Mnoho korbálistů nemá rádo tento typ cvičení. Situace se diametrálně změní, použijeme-li moderní rytmickou hudbu. Nemáte-li cit pro hudbu, jistě se najde někdo, kdo se o tuto část postará.

- Hra na honěnou. Velmi populární mezi dětmi a začátku tréninku. Může se použít jakákoliv jiná hra. Nejsem si ale jist, zda je to nejvhodnější způsob rozcvičky pro dospělé.
- Donášky a další korbálová cvičení. Pro příznivce systému SPO (střelba, příprava útoku, obrana) viz výše, je možno použít celou řadu korbálových pohybů. Donášky jsou pro zahřátí velmi vhodné. Je lepší tato cvičení příliš nekomentovat. V mém klubu je velmi oblíbené TRIO (viz výše) a kombinace střelby z pohybu, z pod koše, z dálky a donášek.
- Kombinování: ve dvojicích, trojicích, nebo čtveřicích. Hráči běhají podél celé haly (nebo venku) různě si přihrávají, mění rychlost běhu apod.
- Kombinování kolem koše. Čtveřice na jeden koš bez obránců. Rychlost se pravidelně mění. Trenér ukáže, jak by měla hra vypadat, hlavně hodně donášek, prakticky bez střel z dálky.
- Strečink. Před dvaceti lety byli hráči, kteří prováděli strečink považováni za podivíny, dnes je tomu naopak. O důležitosti strečinku před (a po!) těžkém tréninku není pochyb. Strečink snižuje riziko úrazu a pomáhá relaxaci po námaze. Trenér si musí být jist, že všechny "korbálové" svaly byly do strečinku zapojeny.

- g) Uvolňovací cviky. Kmitání pažemi, kroužení boky atd. Všechny klouby by měly být zapojeny.

Správně by měl každý trénink začít patnáctiminutovým rozcvičením. Příliš dlouho na hodinový trénink? Ne!! Zvláště z pohledu vztahu mezi dobrým rozcvičením a tréninkovým výkonem. Má-li trenér nedostatek času, měl by použít jako rozcvičení donášky a kombinace okolo koše. Nebo začít trénink, jakmile jsou hráči již zahřátí. Ve sportovních halách jsou většinou prostory, kde se hráči mohou rozcvičit před tréninkem.

1.5.2 Fitness (fyzická kondice)

Stručně: Pár specifických kondičních cvičení.

Organizace: Viz následující příklady

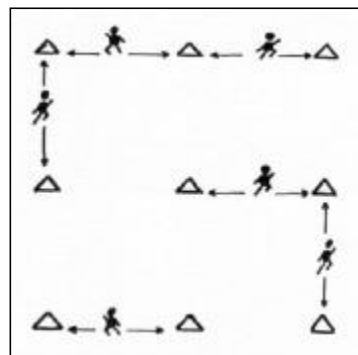
Většina korbalistů si myslí, že kondiční trénink znamená dlouhé běhání, čím delší tím lepší. Trenéři jsou taky vinni pokud mají tendenci spojovat kondici s rychlostí a vytrvalostí. Špatně, protože kondice kromě rychlosti a vytrvalosti zahrnuje také sílu a pružnost. Nezapomínejte rovněž na psychologické aspekty jako je sebevědomí a vůle. Musíme si uvědomit, že mezi požadavky na korbaldovou fyzickou kondici patří taky např. dobrý výskok z místa, potom pochopíme, že kondice je něco jiného, než tři rychlé okruhy na hřišti.

Ve skutečnosti se všechna cvičení popsaná v této knize dají použít pro trénování kondice. V každém cvičení je alespoň jeden z výše jmenovaných faktorů zahrnut. Stejně tak, ale ne všechna cvičení jsou vhodná pro trénink fyz. kondice. Např. chce-li hráč zlepšit svůj výskok, může trénovat donášky s dlouhým výskokem. Ale to je tak složité, že hráč vloží veškerou svou energii do techniky a výsledkem bude, že nijak zvlášť výš skákat nebude.

V kapitole základních dovedností má mnoho cvičení vztah k fyz. kondici. Koše padají rychleji, skáče se výš zlepšuje se reakční čas atd. Pro pokročilé korbality je možno použít cvičení pro jednoduché části individuálních dovedností, s důrazem na fyz. kondici. Nyní následuje pár cvičení zlepšujících specifickou korbaldovou kondici.

- a) Běhání mezi kužely. Rozmístíte devět kuželů (nebo víc, je-li více než 12 hráčů) podle obrázku.

- 1) Kužely jsou od sebe cca 7 m daleko. Každý hráč stojí mezi dvěma kužely.
- 2) Hráči běhají vkuse 30 vteřin tam a zpět mezi kužely. U jednoho kuželu se otáčí ostře vpravo, u druhého vlevo. Je možné se kuželů dotýkat rukou. Po třiceti vteřinách odpočinku se startuje znovu.
- 3) Jako u cvičení 1, ale k prvnímu kuželu běží vpřed a k druhému pozpátku. Po třiceti vteřinách odpočinku se startuje znovu.
- 4) Jako u cvičení 1, ale cval stranou čelem vpřed.
- 4) Jako u cvičení 1, ale dělat krátké kroky a vysoko zvedat kolena. Smyslem cv. Je zvýšit frekvenci nohou.



Poznámka:

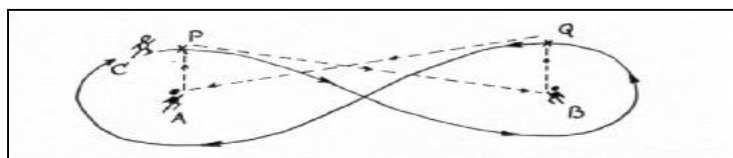
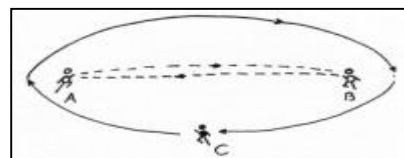
Toto jsou cvičení na start a zastavení, ale rozestavíme-li kužely do čtverce, dáváme cvičení jiný rys.

- b) Ve dvojicích, jeden asistuje, druhý cvičí. Viz popis cvičení v kapitole 1.2.

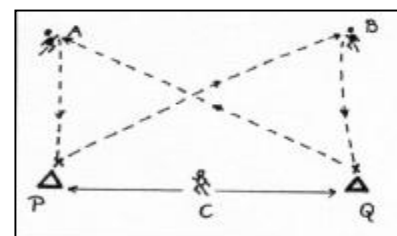
Velká část těchto cvičení je vhodná pro trénink fyz. kondice. Ale technika musí být taky dokonale zvládnuta. Pro mladé hráče a dorostence tudíž tato forma zvyšování kondice není příliš vhodná. Když používáme tato cvičení na kondičním tréninku, nestarejme se příliš o techniku, ale spíše o rychlost startu a zastavení a rychlost přihrávek.

- c) různá cvičení ve trojicích

1. A a B stojí osm metrů od sebe. Nahrávají si jednou rukou co možná nejrychleji. C zatím kolem nich pětkrát oběhne. Kolikrát si stihnou nahrát během té doby? Poté se role vymění.
2. Jako minulé cvičení, ale A a B stojí blíž k sobě a nahrávají si oběma rukama.
3. A a B stojí 12 metrů od sebe. C obíhá dle obrázku. Hráč A nahrává hráči C v momentě, kdy je v bodě P. C nahrává B a běží. V bodě Q dostane míč od B a nahrává zpět hráči A atd. Kolikrát se podaří hráči oběhnout během 45 sec?



4. A a B stojí 10 metrů od sebe. C běhá ve vzdálenosti 10 m od nich. U kuželu P dostává míč od hráče A a nahrává (třeba levou) hráči B. Potom sprintuje ke kuželu Q, dostává míč od B, nahrává (pravou) hráči A. Po 45 sec. se role vymění.



5. Jako předcházející cvičení, s menšími vzdálenostmi a nahrává se obouruč.
6. Okruh pro střeleckou kondici: Organizace tohoto cvičení viz výše (kap.2.3). Hráči by měli běhat hodně a rychle.

Pro větší motivaci je dobré dát bod za každou střelu a dva body za koš.

3.5.3 Práce na svých silných stránkách

Stručně: Různí hráči pracují každý zvlášť na svých silných stránkách.
Organizace: Trenér a hráč si dohodnou, co je jejich silná stránka. Pak začne hráč trénovat. Úkolem trenéra je:

- zorganizovat prostor na hřišti, nebo v tělocvičně
- opravovat chyby během tréninku
- rozhodnout, jak dlouho (cca 15 min) má cvičení trvat

Smysl této práce je ten, že každý hráč pracuje samostatně – na tom, co pak v zápase bude jeho hlavním úkolem. Je nesmysl, aby hráči kteří v zápase nejdou jedinkrát do donášky (a není jich málo), strávili 10 min tréninku trénováním donášek. To je ztracený čas. Necht' každý pracuje na tom, co opravdu v zápase dělá.

Poznámka:

Cvičení PRÁCE NA SVÝCH SILNÝCH STRÁNKÁCH je zvlášť dobré pro zlepšování individuálních dovedností. Pro zlepšení taktiky, nebo fyz.kondice, moc vhodné není.

Příklad: dejme tomu, že tým má 16 hráčů.

- 4 trénují střelbu z dálky (hráči 1 – 4)
- 2 trénují donášky pod tlakem (5 – 6)
- 4 trénují dobrý doskok (7 – 10)
- 4 trénují obranu jeden na jednoho (11 – 14)
- 2 hráči, kteří dobře asistují trénují střelbu po otočce (15 – 16)

se čtyřmi koši je možno během 15.ti minut provést následující:

1. Hráči 1,2,7 a 8 trénují společně u koše č.1. 1 a 2 pět minut střílí, zatímco 7 a 8 doskakují (jsou zde dva míče). Hráč č.1 pět minut střílí bráněn hráčem č.2. Doskakuje hráč č.7, který je bráněn č.8. Za pět minut si č.1 a č.2 resp. č.7 a č.8 vymění role. Obránce by měl bránit na 100%.
2. Koš č.2, hráči č.3,4,9 a 10 dělají totéž u koše co u koše č.1
3. Hráči č.5,6,15 a 16 trénují u koše č.3. Prvních sedm a půl minuty útočí hráč č.5 bráněn č.6. Hráč č.15 asistuje, č.16 brání. Pokud útočník udělá správný pohyb, obránce ho do donášky pustí, v opačném případě se snaží zabránit úniku. To samé platí pro č.15 a 16. Čas od času č.16 zaskakuje a dovolí č.15 střílet z asistence. Po 7.5 min se role prohodí.
4. Hráči č.11 – 14 trénují u koše č.4. Jeden obránce, jeden útočník a dva asistenti. Sřídají se pravidelně.

Varianty:

Stejně jako na silných stránkách, je dobré pracovat na slabých stránkách. V prvé řadě se slabé stránky musí určit. Je třeba mnoha tréninků, než se podaří tyto slabé stránky odstranit.

Poznámka:

Pokud používáme tyto metody poprvé, měly by být důkladně vysvětleny. Potom se mohou pravidelně na tréninku opakovat. Nedoporučuji to, ale pro děti, nebo rekreační hráče.

1.5.3 Domácí příprava

Stručně: Trénink doma
Organizace: Zadání "domácí práce."

Ve škole je často nezbytné zadávat domácí úkoly. Jsou vyžadovány proto, že ne všechna práce se stihne ve škole. Ačkoliv je někteří lidé zrovna dvakrát nemilují, jsou všeobecně přijímány.

Domácí úkol nemusí být omezen školou. Práce, kterou si přineseme domů, se může týkat korfbalu. Hráč, který má problémy s nahrávkami levou rukou, může denně trénovat deset minut přihrávky o zed'. Pokud se trénuje vhodně, výsledky jsou udivující. Vhodná cvičení najdete v kapitole INDIVIDUÁLNÍ DOVEDNOSTI. Zde je pár nápadů.

1. zvyšování vytrvalosti. Hráči dostanou tréninkový plán na letní prázdniny. V prvé řadě by měl každý trénovat, aby měl dostatečnou kondici. To je běžný druh úkolu.
2. Zlepšování střelby z dálky. Chodit si se spoluhráči párkrát týdně zastřílet. Každopádně je spousta hráčů, kteří to dělají sami od sebe. Resp. neznám žádného špičkového střelce, který to nedělá.
3. Zlepšování "ovládání míče". Hráči, kteří to potřebují, by měli toto trénovat cca 30 min/týdně. (Viz CVIČENÍ PROTI ZDI)
4. Zlepšování jednotlivých technik. Mnoho hráčů má například problémy se střelbou po "věčku". Tento pohyb může být procvičován pár minut každý den, nebo 15 min před tréninkem atd.