



SLOVO AUTORŮ

Vážení přátelé,

tato publikace je určena širokému spektru čtenářů zahrnujícímu trenéry, učitele ZŠ, hráče korfbalu, ale i ostatní veřejnost. V rámci určení se snaží představit korfbal v poněkud širších souvislostech. Doufáme proto, že pokud se v některých kapitolách dotkneme oblastí, které Vám připadají notoricky známé, či jsou to pro Vás úplné novinky, anebo máte pocit, že pro Vás nemají žádný význam, zachováte se dle vlastního zájmu. Věříme, že si vyberete to, co Vám usnadní dosáhnout Vašich cílů.

KORFBAL A JEHO CHARAKTER

Korfbal je košový sport. Cílem družstva je vstřelit více košů než soupeř. Skórování (vstřelení koše) je objektivně vzato nejdůležitějším prvkem hry. Otec této hry Nico Broekhuijsen sledoval při tvorbě pravidel aktivní zapojení všech hráčů, kolektivní pojetí, rozvoj všestrannosti, zodpovědnosti jednotlivce za výkon kolektivu a společnou hru chlapců a dívek.

Všechna pravidla jsou podřízena těmto základním principům:

1. Korfbal je smíšený sport – hrají ho dívky a chlapci ve společném týmu. Ani jedno pohlaví není zvýhodněno, chlapci soupeří s chlapci a dívky s dívkami.
2. Vstřelit koš je možné pouze na základě spolupráce celého týmu: hráčům není dovolen pohyb s míčem (běh, dribling nebo jiné způsoby „hry na sebe“).
3. Korfbal je hra technická nikoli silová: fyzický kontakt je vyloučen, není také dovoleno vyrazet nebo brát míč tomu, kdo ho má v držení.
4. Korfbalové hřiště je obdélník, který je rozdělen čarou na dvě čtvercové zóny – útočnou a obrannou. Koše stojí uvnitř každé zóny tak, že na ně lze střílet i zezadu. Korfbalový tým je tvořen 4 dívkami a 4 chlapci. V každé zóně hrají 2 chlapci a 2 dívky jednoho týmu proti 2 chlapcům a 2 dívkám soupeře. Útočník nesmí přeběhnout do obrany a naopak.
5. Korfbal je hra útoků a obran bez specialistů na tu kterou hlavní činnost. Vždy po vstřelení 2 košů hráči změní své zóny a úlohy – z útočníků se stanou obránci a naopak.
6. Důležité je pravidlo zakazující střílet útočníkovi, který je bráněn. Jinými slovy střílet lze pouze pokud je hráč „volný“. Toto pravidlo umožňuje i menšímu obránci účinně zabránit ve střelbě, aniž by bylo nutné míč skutečně blokovat. Nutí také útočníky k vysoké aktivitě směřující k získání volné střelecké pozice.

Pochopitelně, že zde existuje celá řada dalších pravidel, ale tato základní jsou rozhodující pro hru a přípravu na ni.

Pokud shrneme vše co bylo napsáno výše, lze říci, že korfbal je hra, při které se útočníci snaží vstřelit koš na základě spolupráce. Obránci naopak mají za úkol zabránit útočníkům ve střelbě, získat míč a založit útok svého týmu. I těchto cílů lze snáz dosáhnout kolektivní hrou.

Na základě uvedených principů a pravidel je zřejmé, že kolektivní spolupráce je prostředek k uvolnění jednoho ze spoluhráčů tak, aby mohl vystřelit na koš. Za tímto účelem se hráči domluví (naučí) jak budou postupovat – určí si taktiku.



Mohou volit např.:

- rozdělení prostoru
- směr přihrávek
- směr a rychlost pohybu
- rozdělení funkcí

Útočníci mohou plnit v průběhu útočné aktivity různé úkoly (funkce).

- **Asistent** přihrává spoluhráči do "volné pozice" tak, aby mohl skórovat. Bez jeho dobré práce (časování, přesnosti a rychlosti přihrávky) nezískáme střelecké příležitosti.
- **Střelec** je útočník, který se svým pohybem uvolnil, přijal ve vhodný okamžik míč od asistenta a snaží se vstřelit koš (střílí).
- **Doskok** má za úkol chytit míč v případě, že střela mine koš. Poté zahajuje další útočnou akci.

Je zřejmé, že úspěch útoku závisí na spolupráci všech útočníků. Plynulý přechod z funkce do funkce ztěžuje úlohu obraně a zvyšuje šanci na vstřelení koše.

Stejně jako pro útok, platí i v obraně, že snaha jednotlivce zabránit střelbě je podporována činnostmi spoluhráčů. Snáz se blokuje střela, když střelec nemá příležitost přihrávky na asistenci – obrana asistenta. Dříve získáme míč, pokud nedovolíme útočníkům chytit ho po chybné střele – obrana doskoku. I zde tedy, po zvážení kvalit soupeřova útoku, můžeme volit taktiku obranné hry.

- Aby útočníci mohli spolupracovat, je nutné zvládnout techniku přihrávky a chytání míče. Podle situace (směr, vzdálenost, tlak obránců, účel) je volen způsob přihrávky – jednou nebo oběma rukama, prudká přímá nahrávka, lob, o zem atd.
- Dostat se ve správnou chvíli na správné místo tak, aby střelec mohl obdržet přihrávku a byl schopen "zakončit", vyžaduje zvládnout techniku pohybu.
- Střelecké příležitosti, i vlastní střelba, podle okolností přicházejí, jak v těsné blízkosti koše, tak 2, 4, 8, ale i 10 metrů od koše, v klidu, po pohybu směrem ke koši, od koše, doleva, doprava, a vždy má míč propadnout košem. To je možné jen, když je střelec dobře technicky vybaven.
- Splnit obranné úkoly je o to těžší, že obrana musí reagovat na aktivity (akce) útočníků. Také tady je nutno použít správné techniky obranného pohybu.

Protichůdné zájmy útoků a obran a specifický charakter korbálu přináší složitost a krásu této hry. Důležité je, že v každém okamžiku musí hráč zvážit svoje konání ve vztahu ke svým spoluhráčům, svému obránci, ale také s ohledem na vztah spoluhráči – jejich obránci.

Korbál je sport, který klade na hráče vysoké nároky ať už se jedná o koncentraci, sebekontrolu nebo o technické dovednosti či zvládnutí taktiky.

Pro ty, kteří si při korbálu chtějí nejen zaběhat, ale láká je i vidina vítězství, je určena tato útlá knížka.

Všem příznivcům sportu a zvláště korbálu přejeme **"DOBROU HRU"**.



PŘÍPRAVA K TRÉNINKU - STANOVENÍ CÍLE

V našich podmínkách (ČR - ČKS) prochází korbálový tým následujícím rytmem:

TÝM trénink ⇒ zápas ⇒ trénink ⇒ trénink ⇒ trénink ⇒ zápas
 TRÉNÉR trenér ⇒ kouč ⇒ trenér ⇒ trenér ⇒ trenér ⇒ kouč

V tréninkovém procesu je třeba brát v úvahu tento rytmus a v rámci obecného cíle, na základě zpětné vazby, stanovovat odpovídající cíle dílčí, specifické.

- **obecný cíl týmu** - má dlouhodobý charakter (např. sezóna)
 - je to stav, kterého chce celý tým v daném období dosáhnout, např. postup do vyšší soutěže, umístění v soutěži apod.
 Existují také dovednostní obecné cíle, které jsou dány věkovou kategorií týmu.
- **specifické cíle** - stanovuje trenér na základě zpětné vazby
 - vycházejí z aktuálních potřeb např. vyšší % úspěšnosti střelby, schopnost zaujmout postavení v určité funkci atp.

Pro stanovení specifického cíle = přípravu tréninkové jednotky, je třeba znát oblasti a prvky, ze kterých se skládá hra.

Korbál je zajímavý kombinací dvou složek :

- individuální souboj hráče proti hráči
- kolektivní spolupráce týmu.

Pro přehlednost uvádíme strukturu korbálu v pojmové mapě.

KORFBAL - STRUKTURA

POJMOVÁ MAPA

individuální složka					kolektivní složka	
základní dovednosti			duel 1 – 1		útok	obrana
pohyb	přihrávka + chycení míče	střelba	útok	obrana	kolektivní hra pro vstřelení koše	obrana - prevence
stranový běh	2 rukama 1 rukou (pravá, levá)	z pod koše z dálky z klidu	střelba	prevence	herní systémy + rozestavení hráčů	vstřelení koše
změny směru	v klidu v pohybu	z pohybu - ke koši (donáška)	asistence	prevence	4 – 0 3 – 1 2 – 2	1 – 1 obrana asistenta obrana doskoku kombinace
změny rychlosti	různá vzdálenost lob	- doprava - doleva - od koše			kombinace + změny systému	komunikativní obrana
obraný pohyb	o zem přímo		doskok	prevence		

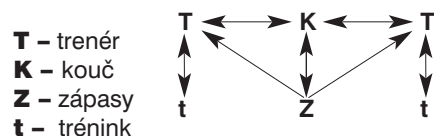


V cyklu • *trenér* ⇒ *kouč* ⇒ *trenér* • vám znalost struktury hry pomáhá při hledání příčin úspěchu popř. neúspěchu týmu a při stanovování specifických cílů. Postupně dosahování specifických cílů pak vede k naplnění cíle obecného.

ANALÝZA ZÁPASU

Hlavním bodem rytmu korfbalového týmu je zápas. Teprve při zápase si ověříme, do jaké míry byl naplněn specifický cíl. Teprve zápas a jeho analýza vede k odhalení klíčových bodů, kterým je třeba věnovat pozornost v dalším tréninku.

Jak je patrné, z toho co jsme uvedli, důležitou součástí trenérské práce je nikdy nekončící zpětná vazba:



Pro ulehčení nesnadného úkolu, hledání příčin a hledání cest, je dobré systematické sledování důležitých prvků hry.

K tomu využívají trenéři tzv. technický zápis o utkání. Příklad formuláře takového zápisu uvádíme dále. Vy si samozřejmě můžete vytvořit takový typ technického zápisu, který nejlépe odpovídá vaší potřebě při sledování prvků hry. Samotný technický zápis a jeho statistické vyhodnocení nedávají ještě zcela objektivní obraz (představu) o konkrétním zápase. Zpravidla je třeba ještě komentář o hře soupeře – jeho předpoklady, taktiku útočné a obranné hry atd.

	vs.		LIGA : Poločas : 1 2								
Hráč	Střelba	Donáška	Penal.	Asistent	Zk. Nahr.	ÚD	OD	ZK	Soupeř		
									Střelba	Donáš.	Penal.
CELKEM											
A:	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
B:	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Datum :	Time :		① ②		① ②	Konečný výsledek :	<input type="text"/>			



KORFBALOVÝ TRÉNINK

Pro trenéra má každý trénink 3 důležité fáze:

- příprava
- realizace
- zhodnocení

- Příprava zahrnuje :
 - stanovení odpovídajícího cíle
 - příprava konkrétní naplně jednotlivých fází tréninku (cvičení, pracoviště, atd.)
 - příprava materiálu
 - příprava na možné organizační změny
 - příprava na předpokládané chyby
 Praktické je použití písemné přípravy.
- Realizace:
 - konkrétní práce na hřišti s danou skupinou (týmem)
- Zhodnocení:
 - důležitá součást zpětné vazby
 - Zhodnocení tréninku uzavírá třífázový kruh

Pro přípravu a realizaci tréninku je důležité znát jeho skladbu.

Skladba korfbalového tréninku

Rozcvička

zahřátí

- cirkulace bez mezních poloh v nízkém tempu, co nejvíce prvků zaměřených k cíli tréninku, důraz klást na známou techniku ve fázi zdokonalení – automatizace, *hlavní motivace = vstřelení koše*

strečink

speciální část rozcvičky

- protažení – nejlépe celé tělo + dle individuální potřeby
- sledovaný prvek (cíl tréninku) provádíme až do maximálního tempa doposud bez instrukcí; zde hráčům demonstrujeme potřebu zaměření tréninku: „*Je vidět, že v tomto tempu nejsme schopni*“

Technická část

cvičení zaměřená na cíl tréninku

- perfektně technicky, začínáme vždy bez obrany (pokud cíl není obrana), vhodné je použít 1 systém cvičení, který postupně rozvíjíme směrem k herní situaci

! **POZOR** vše co trénujeme směřuje ke snazšímu dosažení koše, neodtrhnout nácvik prvku od cíle.

**Taktická část**

cíl tréninku v herních situacích, používáme instruovanou obranu;
stále se jedná o cvičení (útočné aktivity, způsoby kolektivní obrany, duel 1–1, atd.)

Hra (zápas)

zařadit do každého tréninku, sledovat cíl tréninku, vyžadovat plnění taktických pokynů.

Závěr

cirkulace – výklusání
protažení po zátěži

Příprava tréninku

Trenér musí zvážit determinující prvky:

- hráčská skupina – věk, úroveň, počet, skladba
Dobré posouzení úrovně skupiny a znalost individuálních schopností jednotlivých hráčů umožní připravit trénink odpovídající úrovni týmu.
- technické zázemí – prostor (velikost, povrch, překážky, atd.)
– materiál, počet košů, míčů a dalšího podpůrného materiálů (kužely, rozlišovací dresy, atd.)

Trenér se snaží vytvořit podmínky pro co možná nejvyšší intenzitu tréninku ⇒ co nejvíce pracovišť (nejlépe 2 hráči – 1 koš – 1 míč).

! POZOR příliš velký počet pracovišť na malém prostoru zvyšuje nebezpečí střetu a úrazu hráčů sousedních skupin.

- Při přípravě cvičení dodržovat metodické postupy:

jednoduché → složitě	prvek → kombinace
v klidu → v pohybu	pomalou → rychle
bez obrany → s obranou	střídání zátěž → klid → zátěž

Důležitá je pružná aplikace pravidel korfbalu ve cvičeních.
Trénink učí nejen technice prvků, taktice, ale také hře v mezích pravidel.

Realizace tréninku

1. příprava pracovišť v prostoru
2. rozdělení hráčů do pracovních skupin
3. cvičení



Pro konkrétní cvičení lze volit následující postup

- a) připravit ukázkou (argumentaci) proč toto cvičení
- b) slovní popis cvičení
- c) ukázkou s 1 skupinou
- d) zkusí cvičit všichni
- e) opravy chyb

- Oprava chyb probíhá v následujícím pořadí:

1. oprava systému = zda celkově funguje (střídání funkcí atd.)
2. oprava techniky prvku (pozornost zejména na cíl + vždy na vstřelení koše)

Opravy lze volit

- | | | |
|----------------------------------|--|----------------|
| • individuální – pro jednotlivce | | • ústní oprava |
| • skupinová – pro jednu skupinu | | • ukázkou |
| • generální – pro všechny | | |

Druh použité opravy se řídí dle četnosti chyby.

Postup trenéra při nácvičování techniky určité dovednosti:

- rozložit techniku na důležité části
- při ukázkou je pojmenovat a zdůraznit v chronologickém pořadí
příklad– střelba – chycení (držení) míče
– směr
– stabilita
– nohy (síla)
– ruce (směr)atd.
- během cvičení sledovat a opravovat vždy jednu část u celé skupiny
- postupovat ve stejném pořadí jako u výkladu
! POZOR na rovnováhu oprava ⇒ pochvala.

Zhodnocení

- bylo dosaženo cíle?
- byl stanoven přiměřený cíl?
- byly vybrány vhodné prostředky pro jeho dosažení?

Zpětná vazba je důležitá též v průběhu tréninku.

Některá cvičení mohou být pro danou skupinu příliš jednoduchá (složitá) ⇒ trenér okamžitě reaguje a přizpůsobí další program.

Pokud se nacvičovaný prvek ve správné podobě projeví ve hře, lze říci, že cíl tréninku byl splněn.

! POZOR – Při zápase se tým zpravidla vrací „o krok zpět“.

⇒ Hlavním bodem zpětné vazby je zápas.



*** TÉMA : 1.0 KORFBALOVÁ SYMBOLIKA A ZÁKLADNÍ POJMY**

Pro přípravu tréninku, ale také pro usnadnění komunikace s hráči, používá trenér některých pojmů a symbolů.

Symbolika, které je použito pro schématické zobrazení herních situací a nácviků v této publikaci, je přizpůsobena specifikám korfbalu a může vám být užitečným pomocníkem v trenérské práci.

Snažení hráčů v aktivní zóně je podřízeno dvěma protichůdným cílům – vstřelení koše a zabránění vstřelení koše, proto většina zobrazení obsahuje hlavní orientační bod – **koš**.

*** POPIS ZÁKLADNÍCH SYMBOLŮ :**

POJEM	SYMBOL	POZNÁMKA
koš		
míč		značí pozici míče
hráč - útočník muž		zejména při zobrazení taktických variant je rozlišení pohlaví hráčů důležité (muž nesmí bránit ženu a naopak)
hráč - útočník žena		
hráč - obránce muž		
hráč - obránce žena		
pohyb hráče		
pohyb míče		přihrávka
střela		z dálky
střela z běhu ke koši		donáška

V některých případech je použito ještě dalšího doplňujícího rozlišení, např. :

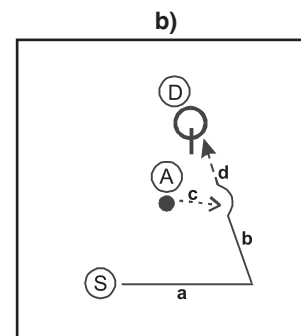
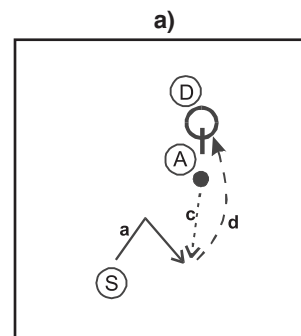
hráč - útočník		pro určení pořadí
asistent		
střelec		pro rozlišení funkcí hráčů
doskok		v dané situaci
doskok - asistent		sdružená funkce



POJEM	SYMBOL	POZNÁMKA
asistent (postavení nohou)		v některých případech znázorňujeme též postavení nohou a použití pravé nebo levé ruky pro přihrávku • tento symbol značí postavení asistenta - levá noha vpředu, pravá noha vzadu, pravá ruka připravena k přihrávce <i>opačné postavení</i> • tento symbol značí postavení asistenta - pravá noha vpředu, levá noha vzadu, levá ruka připravena k přihrávce

PŘÍKLADY SCHÉMATICKÝCH ZOBRAZENÍ :

- a) nácvik střelby po "V" pohybu
- b) nácvik střelby z pohybu ke koši (donáška)



- a) pohyb střelce
- b) pohyb ke koši
- c) A přihrává S
- d) S střílí

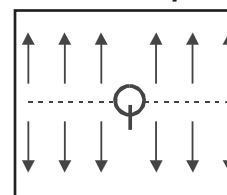
STŘÍDÁNÍ:

S ⇒ D ⇒ A ⇒ S

- Na pozici doskoku lze tvořit zásobník

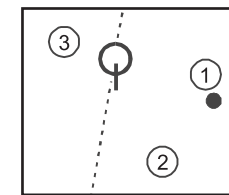
Společná řeč trenéra a hráčů je důležitým předpokladem spolupráce v tréninku i zápase.

Členění prostoru hřiště (zóny)



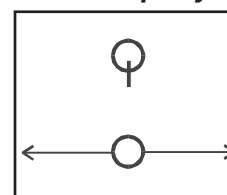
- prostor za košem

- prostor před košem

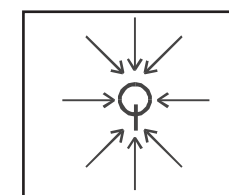


Postavení hráče č. 3 vzhledem k hráčům č. 1 a 2 lze též nazvat "za košem" nebo "na druhé straně"

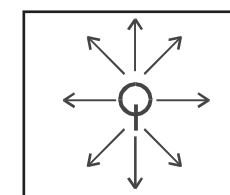
Směr pohybu



doprava - doleva



ke koši (dovnitř)



od koše (ven)

* **TÉMA 1.1 PŘIHRÁVKA A CHYCENÍ MÍČE****A. oběma rukama****B. jednou rukou**

» Protože pohyb hráčů s míčem je pravidly vyloučen, je možno vstřelit koš jedině na základě spolupráce útočníků. Přihrávka a chycení míče je tedy základním stavebním kamenem hry.

POPIS ZÁKLADNÍ TECHNIKY**A. Přihrávka obouruč trčením od prsou**

- použití – kratší vzdálenost, volná linie
- držení míče – míč neleží v dlaních, ale na článcích prstů (symetrické horní držení), ruce jsou pokrčeny a míč se dotýká nebo je blízko prsou hráče
- postavení – čelem k adresátovi
- práce rukou – rychlé vytrčení rukou směrem k cíli
– ruce kontrolují míč až do okamžiku úplného protažení paží včetně práce zápěstí a prstů
- práce těla – při zvětšení vzdálenosti pohyb těla za míčem podporuje razanci přihrávky (např. levá noha vpředu pevně na podložce, pravá noha se pohybuje zezadu dopředu v průběhu práce rukou),
! POZOR na synchronizaci pohybu ruce – tělo

Chycení míče oběma rukama

- postavení – hráč se pro správné chycení míče pohybuje tak, aby míč směřoval, pokud možno, na střed těla (svislá osa)
- práce rukou – míč chytáme oběma rukama tak, aby bylo možno okamžitě střílet nebo přihrávat
– ruce jsou nataženy do mezní polohy proti míči, prsty roztaženy pro snadné uchopení míče
– skrčování rukou v okamžiku střetu s míčem tlumí jeho rychlost a umožňuje bezpečné chycení míče
- práce těla – když má míč vysokou rychlost (přihrávka na větší vzdálenost) pomáhá jejímu ztlumení, kromě rukou, pohyb celého těla (opak práce těla v okamžiku přihrávky)

**B. Přihrávka jednou rukou – pravou nebo levou**

- použití – vzhledem ke specifice korfbalu – přihrávky na velkou vzdálenost, tlak obrany zamezující přihrávce v určitém prostoru, je přihrávka jednou rukou nejčastěji používaným způsobem přihrávky
- postavení – při přihrávce pravou rukou je vpředu levá noha; nahrávka levou rukou – opačné postavení nohou
– náprah do mezní polohy ramenního kloubu
– paže svírá v lokti pravý úhel
– míč kontrolují články prstů
– ruka vede míč horním obloukem nad ramenem, míč opouští ruku v okamžiku úplného natažení paže včetně sklopení zápěstí a prstů (důležité pro razanci a délku)
– v konečné pozici je paže natažena, prsty směřují k cíli, po dlouhé přihrávce s využitím energie těla jsou nohy v opačném postavení oproti výchozímu postavení
- práce rukou – pro delší přihrávku: pevné postavení přední nohy na podložce, zadní noha se přesouvá dopředu (tělo následuje míč)
! POZOR na synchronizaci pohybu ruce ⇒ tělo
- práce těla

Použití pravé nebo levé ruky je vždy dáno konkrétní situací – cíl, rychlost, tlak obránce. V tomto ohledu rozlišujeme použití "favorizované" (rychlejší, šikovnější) nebo "správné" ruky. Správná ruka je ta, která pracuje v "mém" prostoru (vzdálenější od obránce) a zabezpečuje let míče "volnou linií" ke svému cíli (zpravidla přihrávka doprava pravou rukou a opačně). Při přihrávce od koše z pozice asistenta je to ta ruka, která není omezena v pohybu postavením obránce.

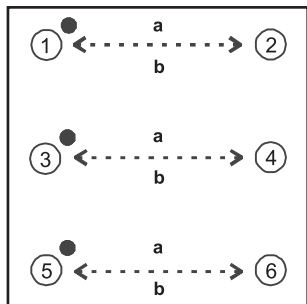
Chycení míče jednou rukou

- Tento způsob chytání je méně častý, přesto je jeho zvládnutí stejně důležité jako chytání oběma rukama.
- I zde platí :
– ruka natažena proti míči, roztažené prsty
– tlumení míče pohybem paže i těla (důležitější než u předchozího způsobu chytání)



PŘÍKLADY NÁCVIKU PŘIHRÁVKY :

A) Přihrávka v klidu

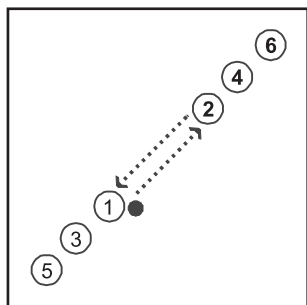
Předpoklady :

- skupiny po 2 hráčích
- každá skupina míč

Výchozí situace : hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti 3 m (obouřuč), 5m (jednou rukou)
Vzdálenost upravovat dle vyspělosti hráčů.

Cvičení : určenou technikou si přihravají mezi sebou (přihrávka směřuje na prsa spoluhráče)

B) Přihrávka s následným pohybem

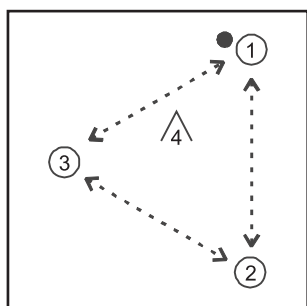
Předpoklady :

- skupiny po 4–6 hráčích
- každá skupina míč

Výchozí situace : hráči vytvoří dva zástupy stojící proti sobě ve vzdálenosti 3 m (vzdálenost upravovat dle vyspělosti hráčů a zvolené techniky přihrávky)

Cvičení : hráč 1 přihravá 2 a běží se zařadit za protější skupinu (!POZOR – udržovat stále stejnou vzdálenost pro přihrávku)

C) Přihrávka pod tlakem obránce

Předpoklady :

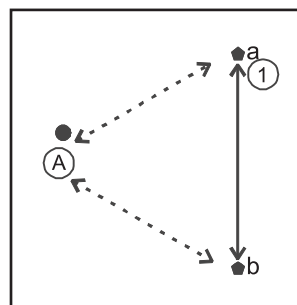
- skupiny po 4 hráčích
- každá skupina míč

Výchozí situace : 3 útočníci se rozestaví do trojúhelníku (cca 3m od sebe), uvnitř trojúhelníku se pohybuje obránce

Cvičení : hráči 1 – 3 si přihravají a obránce se snaží chytit resp. tečovat míč, pokud se mu to podaří, vymění se s hráčem, který vyslal špatnou přihrávku, po určitém čase (např. 3 min.) měníme instrukce pro přihrávku – ne lob, o zem, správnou rukou atp.



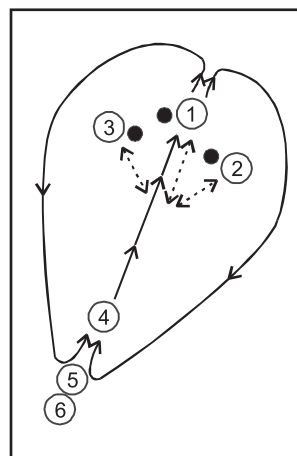
PŘÍKLADY DALŠÍCH CVIČENÍ

Předpoklady :

- 2 hráči
- 1 míč

Výchozí situace : A stojí s míčem na místě, hráč 1 ve vzdálenosti 2 m od něho

Cvičení : A přihravá, hráč 1 se pohybuje pravá – levá (vzdálenost 3 m), v pohybu chytá, zastavuje se a odehrává míč asistentovi, v okamžiku své přihrávky se hráč 1 pohybuje novým směrem, po 10 přihrávkách si vymění úlohy

Předpoklady :

- 6–8 hráčů
- 3 míče

Výchozí situace : Hráči 1, 2, a 3, každý s míčem, v rozestavení dle nákresu, ostatní hráči ve vzdálenosti 8–10 m od hráče č.1 vytvoří zásobník

Cvičení : hráči ze zásobníku se pohybují směrem na 1, pohybující se hráč 4 přijímá přihrávku od 1 a vrací ji přímo, další od 2 a vrací vpravo, další od 3 a vrací vlevo atd.; hráč, který odehrál přihrávku zpět, probíhá kolem 1 a vrací se do výchozího postavení, po 1–2 minutách měníme hráče na pozici 1,2 a 3.

V dalších změnách určujeme různé techniky chycení a přihrávky (obouřuč, jednou rukou, správnou rukou ap.)

PŘEDPOKLÁDANÉ CHYBY

A. Přihrávka obouřuč

- ruce nepracují do úplného natažení
- nepracují zápěstí a prsty
- hráč se více soustředí na svou techniku než na cíl
⇒ špatný směr + výška

B. Přihrávka jednou rukou

- opačné postavení nohou
- přihrávka bez náprahu
- míč přidržuje i druhá ruka (spíše vrh)
- nedostatečná práce celé ruky (zápěstí)

Chycení

- hráč se nepohybuje pro získání správné pozice – natahuje ruce do strany
- ruce nejsou nataženy proti míči ⇒ špatné ztlumení



* TÉMA: 1.2 STŘELBA Z KRÁTKÉ A STŘEDNÍ VZDÁLENOSTI

Pro zvýšení úspěšnosti střelby je třeba dokonale zvládnout její techniku.

POPIS ZÁKLADNÍ TECHNIKY :

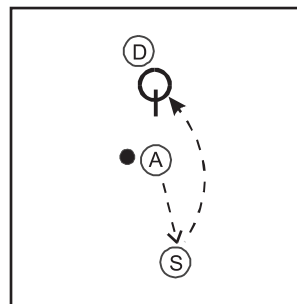
- chycení a držení míče – horní držení míče, míč svírají články prstů, nikoliv dlaně, míč chytat tak, aby nebylo třeba dalšího posunu rukou po míči, střelec drží míč na prsou, koš sleduje nad míčem
- směr – důležitý předpoklad pro správné využití sil a správný směr střely je postavení čelem ke koši, chodidla jsou vzdálena na šířku stopy od sebe
- stabilita (rovnováha) – při střele udržet rovnováhu ve všech směrech, po střele zaujmout totéž místo jako v okamžiku střelby
- síla vychází z nohou – střela je výslednicí sil *nohy > tělo > ruce*, se zvětšující se vzdáleností narůstá potřeba využití potenciálu nohou = výskok, před střelou snížit těžiště (skrčit se)
- směr střele dávají ruce – míč opouští ruce v bodě nejzazšího natažení včetně práce zápěstí a prstů, ruce pracují zcela symetricky = střela je vedena obouruč, důležitá je automatizace v neměnné vedení rukou (předpoklad autokorekce střely)
- dráha míče (balistika) – rozhodující je rychlost míče při střetu s košem (co nejnižší), míč dosáhne nejvyššího bodu ve 2/3 dráhy letu, nestřílet příliš vysoko ani příliš nízko

Proces chycení míče, získání stability, správného směru a skrčení těla je spojen v jeden plynulý pohyb. Důležité je správné protažení paží a práce zápěstí a prstů v okamžiku střelby. Dopad hráče po střele na místo odrazu je důkazem stability.



PŘÍKLADY NÁCVIKU STŘELBY :

A) Střelba z klidu



Předpoklady :

- 3 – 5 hráčů
- 1 koš
- 1 míč

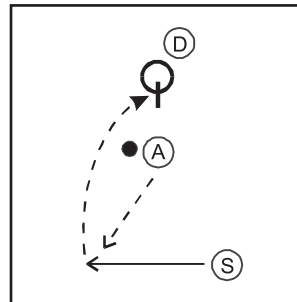
Výchozí situace : Pod košem stojí doskok, před košem cca 1–2 m stojí asistent s míčem, střelec stojí 4 m před košem

Cvičení : Asistent přihrává střelci, který střílí. Doskok chytí míč (doskočí)

Střídání : A ⇒ S ⇒ D ⇒ A

• Na pozici doskoku lze tvořit zásobník hráčů

B) Střelba po pohybu



Předpoklady :

- 3 – 5 hráčů
- 1 koš
- 1 míč

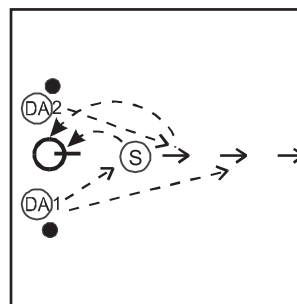
Výchozí situace : Asistent s míčem stojí před košem, pod košem stojí doskok, střelec je ve výchozí pozici 4–5 m před košem

Cvičení : Střelec se pohybuje vlevo nebo vpravo pro získání volné linie, asistent přihrává a střelec střílí z volné pozice

Střídání : A ⇒ S ⇒ D ⇒ A

• Na pozici doskoku lze tvořit zásobník hráčů

C) Střelba z různých vzdáleností



Předpoklady :

- 3 hráči
- 1 koš
- 2 míče

Výchozí situace : 2 hráči v pozici doskok–asistent stojí pod košem, střelec je připraven 1 m před košem

Cvičení : DA1 přihrává střelci, který střílí. Střelec po střele odstupuje o krok od koše, DA doskočí a přihrává střelci a ten opět střílí, atd...

Po 4 střelách dochází ke střídání hráčů.

Střídání : DA1 ⇒ DA2 ⇒ S ⇒ DA1

U všech těchto cvičení lze, po zvládnutí systému střídání, zařadit soutěž (motivace). Pro větší intenzitu nácviku lze u **A)** a **B)** zvětšit počet střel před střídáním.

Střelba je jednou z nejdůležitějších dovedností korfbalisty. Střelecká cvičení musí být součástí každého tréninku.



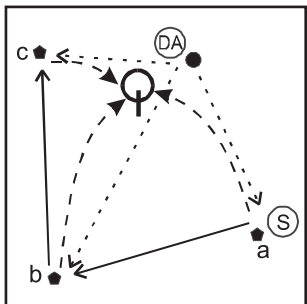
PŘEDPOKLÁDANÉ CHYBY

- držení míče v dlaních, lokty směřují příliš do stran, míč daleko od těla
- krátké vedení míče – ruce nejsou protaženy
- střela pouze rukama bez využití síly "pružiny" (nohy + tělo)
- míč vede pouze jedna ruka
- hráč skáče dopředu atp. (stabilita)
- příliš vysoká resp. nízká střela

U oprav střelecké techniky doporučujeme postupovat v pořadí zásad uvedených v popisu základní techniky.

NEOPRAVOVAT VÍCE CHYB NAJEDNOU !

PŘÍKLADY DALŠÍCH CVIČENÍ

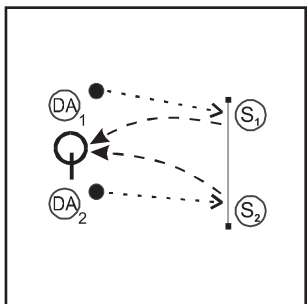


Předpoklady :

- 2 hráči
- 1 koš
- 1 míč
- 3 kužely (značky)

Výchozí situace : Značky rozmístíme v různé vzdálenosti od koše, **S** stojí na značce **a**, **DA** pod košem s míčem

Cvičení : **DA** nahrává **S**, ten střílí, po střele se pohybuje na **b** a střílí, poté na **c**, po třech střelách **S** mění směr pohybu, po šesti střelách dochází ke střídání



Předpoklady :

- 4 hráči
- 1 koš
- 2 míče

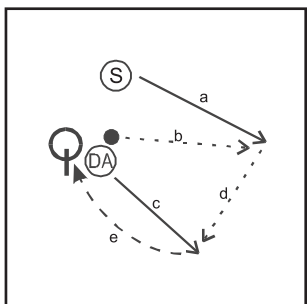
Výchozí situace :

- $DA_1 + S_1 = 1. \text{ tým}$
- $DA_2 + S_2 = 2. \text{ tým}$

S₁ a **S₂** stojí na čáře 4–5 m od koše, **DA₁** a **DA₂** jsou pod košem s míči

Cvičení : **DA** nahrává **S**, ten střílí, **DA** doskočí a přihrává **S**. Jestliže jeden tým skóruje, druhý tým musí vyměnit role **S** → **DA**.

Soutěžíme, který tým první vstřelí 8 košů.



Předpoklady :

- 2 hráči
- 1 koš
- 1 míč

Výchozí situace : **S** začíná pohyb 3 – 4m od koše, **DA** s míčem pod košem

Cvičení : **a)** **S** se pohybuje do volné linie

b) **DA** přihrává **S**

c) **DA** vyběhává od koše do volného prostoru

d) **DA** dostává přihrávku a stává se **S**, ze střelce se stává **DA**

e) **S** střílí a **DA** se přesouvá ke koši, doskočí

Celé cvičení se opakuje v opačných úlohách.



* TÉMA 1.3 : STŘELBA Z POHYBU KE KOŠI (DONÁŠKA)

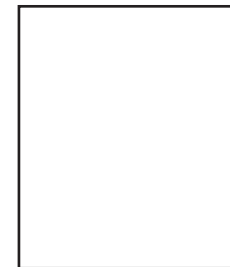
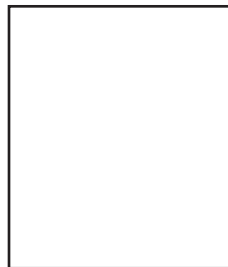
V případě, že střelec "z dálky" je v bráněné pozici, otevírá se mu druhá možnost – skórovat z běhu ke koši.

Tento způsob střelby je náročnější než střelba "z dálky", zejména pro nutnost dobře časované spolupráce, zpracování míče v pohybu a okamžité střelby.

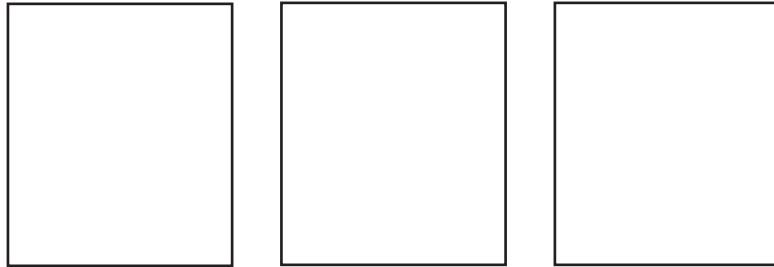
Z výkladu pravidel korfbalu vyplývá že, pokud chce hráč odehrát míč (střílet) z pohybu, jsou mu povoleny dva doteky země nohama (2 kroky). Z toho vychází technika střelby z běhu ke koši.

POPIS ZÁKLADNÍ TECHNIKY

- směr – důležitý je běh přímo ke koši (hráč probíhá) pod osou koše
- přihrávka a chycení míče – přihrávka musí být včasná (střelec se pohybuje ke koši 2 kroky) ⇒ již 3 m od koše musí střelec držet míč – přihrávka míří na břicho (střed těla)
- ruce – pracují spodním obloukem ⇒ spodní držení míče, paže pokrčeny v loktech, míč se dotýká břicha střelce – v procesu střelby se paže natahují v loktech, poté je míč veden spodním obloukem vzhůru za aktivní účasti ramenních kloubů – míč vypustit po úplném natažení v nejvyšším bodě
- rytmus – při držení míče lze udělat dva kroky v rytmu běhu (ne delší), druhý krok směřuje vzhůru – švihová noha kolenem ke koši – nejvyšší bod výskoku a úplné natažení paží = okamžik vypuštění míče – v okamžiku střelby nezastavit – střelec dopadá na švihovou nebo na obě nohy a plynule pokračuje v běhu, v jiném případě je střela "krátká" nebo "dlouhá"



Hráč chytá míč, když se nedotýká země (v letu).



Při běhu s míčem je třeba ho udržet ve svislé ose (nepohybovat rukama doprava a doleva). 2 krok je skok vzhůru.

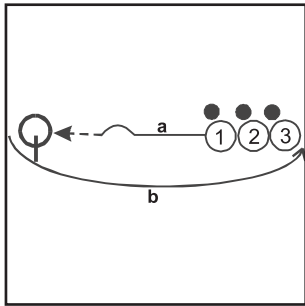
PŘÍKLADY NÁCVIKU STŘELBY Z POHYBU KE KOŠI (DONÁŠKY)

Postupné kroky pro zvládnutí techniky

1. fáze

Předpoklady:

- 4 hráči
- 4 míče
- 1 koš



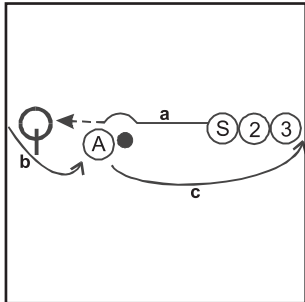
Výchozí situace: každý hráč má svůj míč, stojí ve vzdálenosti 6 m od koše

Cvičení: hráč běží s míčem v rukou ke koši, kontroluje správné držení (špodní), míč ve svislé ose, rytmus posledních 2 kroků a práci rukou při střele, chytá míč a vrací se do výchozí pozice

2. fáze

Předpoklady:

- 3–5 hráčů
- 1 míč
- 1 koš



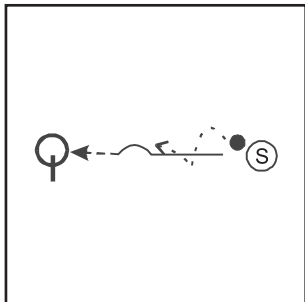
Výchozí situace: 3 kroky před košem stojí A s míčem na dlani v úrovni břicha střelce, 6 m před košem stojí v zásobníku střelci

Cvičení: S běží ke koši, bere míč z dlane A, udělá 2 kroky a střílí, poté doskočí míč a zaujme pozici A, hráč z pozice A se zařadí do zásobníku

3. fáze

Předpoklady:

- 4 hráči
- 4 míče
- 1 koš



Výchozí situace: každý hráč má svůj míč, stojí ve vzdálenosti 6 m od koše

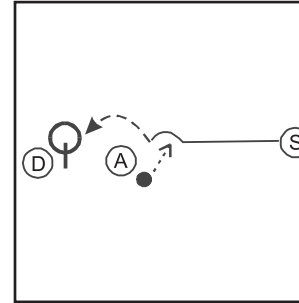
Cvičení: S nadhodí míč před sebe a běží ke koši, po odrazu míče od země ho chytí a střílí z běhu; – kontrola chycení a vedení míče, rytmus běhu (2 kroky), zatím bez spolupráce



“Skutečná” střelba z běhu ke koši

Předpoklady:

- 3–5 hráčů
- 1 míč
- 1 koš



Výchozí situace: před košem stojí A s míčem, pod košem stojí D, S 6 m před košem

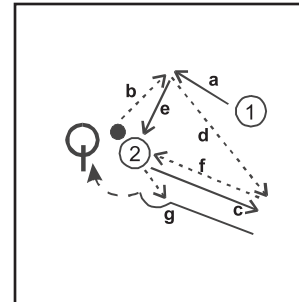
Cvičení: S běží přímo ke koši, dostává přihrávku od A a střílí z běhu, D chytí míč a stává se A

Střídání: S ⇒ D ⇒ A ⇒ S
Zásobník tvořit na pozici S

PŘÍKLADY DALŠÍCH CVIČENÍ

Předpoklady:

- 2 hráči
- 1 míč
- 1 koš



Výchozí situace: 2 stojí s míčem na pozici A, hráč 1 ve vzdálenosti 6 m před košem

Cvičení: a) hráč 1 pohyb pro volnou linii

b) + c) hráč 2 přihrává 1 a vybíhá od koše

d) hráč 2 dostává zpětnou přihrávku od 1

e) hráč 1 po přihrávce běží na pozici A

f) hráč 2 přihrává A

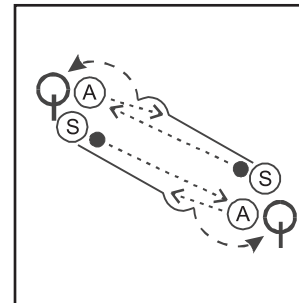
g) hráč 2 běží přímo ke koši, dostává míč a střílí z běhu

Střídání:

1 ⇒ 2 ⇒ 1

Předpoklady:

- 4 hráči
- 2 míče
- 2 koše



Výchozí situace: koše 8 m od sebe, pod každým košem stojí 2 hráči, S s míčem a A

Cvičení: S přihrává A pod protějším košem, běží přímo na koš, dostává míč a střílí z běhu; druhá dvojice provádí totéž na opačnou stranu

Střídání: S ⇒ A ⇒ S ⇒ A

PŘEDPOKLÁDANÉ CHYBY

- asistent pozdě přihrává, přihrává nepřesně (ne na střed těla)
- špatné držení míče
- střelec pohybuje při běhu míčem doprava – doleva
- střelec běží s míčem 3 i více kroků
- střelec neběží přímo na koš (pod jeho osu)
- střelec se zastaví v okamžiku střelby
- střela “vrchem” ne “špodem”

Stejně jako střelba z dálky je i donáška prostředek ke skórování, proto její nácvik patří do každého tréninku !



* TÉMA 1.4 : ASISTENT – ASISTENCE

Jak je patrné z pravidel korfbalu, střílet smí pouze "volný" hráč. Volnou pozici pro střelbu lze získat pohybem bez míče, ale čas, po který je střelec volný, je velmi omezen činností obránce. Bez přesné a dobře časované přihrávky (asistence) nelze střílet.

- Základní komunikační koncept útočícího týmu lze popsat následovně :
 - Pokud je střelec s míčem "volný", bude střílet ⇒ potřebuje doskok.
 - Pokud střelec s míčem nemůže střílet (je bráněn), potřebuje asistenta, aby mohl získat další volnou střeleckou pozici, včetně možnosti donášky.

Definujme pojem ASISTENT

- Asistent je hráč, který dává finální přihrávku před střelou na koš. Obecně vzato tato funkce není místně vázána.

a) Asistent blízko u koše

Toto postavení je neúčinnější, protože umožňuje asistovat "na krátko" střelci, který se uvolnil relativně blízko koše na střelbu, a lze také snadno asistovat na donášku.

b) Ostatní asistence

Ze všech míst na hřišti (i z obranné zóny) je možno asistovat, ale zpravidla je nutno použít přihrávku na větší vzdálenost s větší rasancí, což vyžaduje perfektní techniku přihrávky a chycení, časování a schopnost předvídat. Tento způsob asistence často využívají vyspělí hráči. Pro mladší a méně technicky vyspělé hráče je příliš náročný, proto se zaměříme na asistenci od koše.

Asistence je jednou z funkcí hráčů v útočné zóně. O asistentovi můžeme mluvit jen tehdy, pokud má v držení míč.

Proto si rozdělíme asistenci na 2 fáze :

1. Získání pozice asistenta (postavení asistenta)
2. Asistování (komunikace se střelcem a přihrávka)

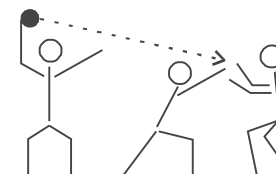
ad 1. Získání asistenta

- Pokud obrana nechce zamezit získání "asistence", je možné zaujmout toto postavení snadno libovolným způsobem. Jediným úskalím je časování pohybu a přihrávka směřující na asistenta.
- Časování – nejvhodnější okamžik pro asistenci přichází, když se obránce pohybuje od koše a je blízko střelce, který drží míč.
- Přihrávka směrem k asistentovi je nejsnadněji proveditelná, pokud mezi asistentem a střelcem je volná linie (prostor ve kterém nejsou žádné překážky – obránce, koš ap.). Toho nejlépe dosáhneme, když přihráváme v pohybu a na pohybujícího se hráče (asistent přibíhá na svou pozici).
- V případě, že obrana chce zamezit asistenci soupeře, je možno použít řadu způsobů, jak asistenci získat, např. po zpětné přihrávce, odříznutím o blok hráčů nebo o stojan koše a podobně.



ad 2. Asistování

- Aby asistence byla účinná, musí střelec obdržet míč v okamžiku, kdy je "volný". To je velmi krátký časový úsek, během něhož není na dosah obránce. Asistent musí být připraven vyslat přihrávku (nápráh), střelec musí být připraven míč zpracovat a okamžitě střílet.
- Pro přihrávku na střelbu se používá jedna ruka a míč letí směrem shora dolů ⇒ přihrávka přímá, na prsa střelce. Rasance dle potřeby a technických předpokladů střelce.



Důvod : Zpravidla není 100% volná linie (přihrávka přes obránce)

- Pro přihrávku na donášku používáme častěji obě ruce (obouruč) a míč směřuje na břicho střelce.

Důvod : 1) přihrávka na krátkou vzdálenost

2) přihrávka volnou linií (útočník již utekl svému obránce)

Tlak obrany a konkrétní situace mohou způsobit, že i na donášku je lépe použít přihrávku jednou rukou.

POPIS ZÁKLADNÍ TECHNIKY

- postavení – asistent stojí 1–3 m od koše mezi stojanem a střelcem, zády ke koši, čelem ke střelci
 - rozkročení pomáhá chránit volný pohyb rukou
- držení míče – je prostředkem komunikace mezi asistentem a střelcem
 - a) míč v obou rukách na prsou – "jsem připraven asistovat na donášku – zkus to!"
 - b) míč v jedné nebo v obou rukách nad hlavou (vysoko)– "přihráju na střelbu – uvolni se!"
- přihrávka
 - v situaci a) : přihrávka obouruč na co nejkratší vzdálenost, přímo nebo o zem, ruce kontrolují míč co nejdéle, směr přihrávky na břicho střelce, přiměřená rasance
 - v situaci b) : rukou vzdálenější od obránce, blíže volné linii, vrchním obloukem (přes eventuálního obránce), šikmo zhora dolů, přímá přihrávka na prsa střelce
- konečná pozice – asistent se :
 - a) snaží opět asistovat (rozkročené nohy, blokuje prostor)
 - b) pohybuje od koše do volného prostoru pro přihrávku
 - c) přesouvá na doskok

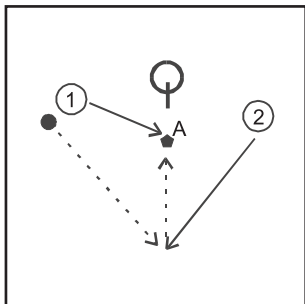


PŘÍKLADY NÁCVIKU

1. Získání pozice (postavení) asistenta

• po přihrávce

Zaujmout nové postavení (přejít z jedné funkce do druhé) je vždy snazší bezprostředně po odehrání míče.



Důvod : obránce je blízko útočníka = nemá náskok a útočník prvním krokem v novém směru získá pozici před obráncem blíže k míči (ke koši, k nové funkci).

Předpoklady :

- 2 hráči
- 1 míč
- 1 koš

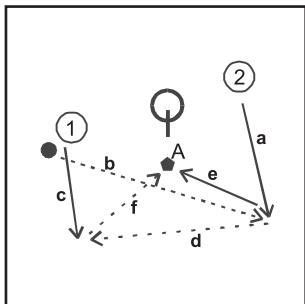
Výchozí situace : hráč 1 s míčem 3 m stranou od koše, hráč 2 na druhé straně koše

Cvičení :

- hráč 2 se pohybuje pro získání volné linie
- hráč 1 přihrává 2 do pohybu a sám se okamžitě přesouvá do prostoru mezi košem a hráčem 2 do pozice A
- hráč 2 přihrává přibíhajícímu hráči 1; tím se z 1 stává asistent
- hráč 2 zakončí např. střelou z běhu ke koši

Střídání : 1 ⇒ 2 ⇒ 1

• po zpětné přihrávce



Velmi účinný způsob získání pozice asistenta i v případě, že se tomu obrana snaží zabránit

Důvod : – viz po přihrávce
– přihrávka na asistenta jde volnou linií

Předpoklady :

- 2 hráči
- 1 míč
- 1 koš

Výchozí situace : hráč 1 s míčem 3 m stranou od koše, hráč 2 na druhé straně koše

Cvičení :

- a) hráč 2 se pohybuje pro získání volné linie
- b) hráč 2 dostává přihrávku od 1
- c) hráč 1 se pohybuje pravá (levá) od koše
- d) hráč 2 přihrává zpětnou přihrávku 1
- e) hráč 2 se bezprostředně po přihrávce přesouvá na pozici A
- f) hráč 1 přihrává volným prostorem 2 (A)

Střídání : 1 ⇒ 2 ⇒ 1



PŘEDPOKLÁDANÉ CHYBY

- přesun na asistenta je pomalý (možnost pro obranu)
- přihrávka na asistenta přichází pozdě (hráč stojící na pozici asistenta bez míče = možnost pro bránění prostoru před asistentem)
- špatné postavení asistenta (daleko od koše, za stojanem koše ap.)

2. Asistence (finální přihrávka)

Zde je vhodné použít některá střelecká cvičení z kapitoly 1.2 a 1.3, kde asistent přihrává na střelce po jeho pohybu a vzápětí zařadit totéž s instruovanou obranou. Sledujeme předně práci rukou asistenta (viz komunikace), časování, rasanci a směr přihrávky.

PŘEDPOKLÁDANÉ CHYBY

- asistent drží míč tak, že není schopen okamžitě přihrát = není připraven
- nevhodný okamžik přihrávky (střelec není "volný")
- nevhodný směr přihrávky
- příliš prudká resp. pomalá přihrávka

* **TÉMA 1.5 :****DOSKOK**

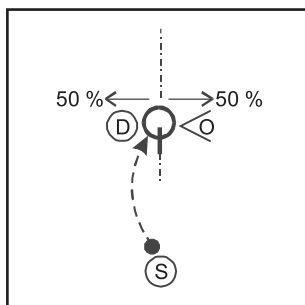
Ze statistik vyplývá, že úspěšnost střelby “z dálky” je 10 – 20 %, nebo –li, ke vstřelení 1 koše potřebují útočníci 5 – 10 střel.

Definujeme pojem DOSKOK

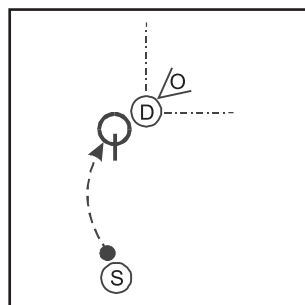
• Aby bylo možno v průběhu jednoho útoku opakovaně střílet a zvýšit tak šanci na vstřelení koše, je nutné chytat neúspěšné střely a znovu zahajovat útok. Tyto úkoly plní hráč, jehož funkci se říká **DOSKOK**.

Hráč, který chce doskočit míč, musí splnit určité podmínky, což rovněž vyžaduje zvládnutí techniky tohoto úkonu.

• Uvedme si příklady pozice doskakujícího hráče vzhledem ke koši a postavení obránce.



Při tomto rozložení sil je pravděpodobnost chycení míče (doskočení) 50 %



Při postavení “doskoku” blíže ke koši než je obránce získá “doskok” nejméně 75 % míčů

Pokud si uvědomíme míru rizika obranného doskakování, pak je jasné, že úspěšnost získání míče v případě, kdy je “doskok” postaven blíže ke koši, je ještě vyšší.

• Z uvedených skutečností vyplývá, že funkci **DOSKOK** lze (je nutno) rozložit do 3 fází :

1. *Získání pozice*
2. *Udržení pozice*
3. *Doskočení míče (chycení)*

• **ad 1. Získání pozice “doskoku”**

a) stejně jako u pozice asistenta i zde platí, že nejelegantnější způsob získání pozice, je po přihrávce (odehrání míče)

b) v případě, že soupeř brání v postavení doskoku, je možné použít odříznutí o blok (spoluhráč s míčem nebo bez míče) ; pro eliminaci “přebrání” použijeme mix postavení = blok – žena doskok – muž nebo naopak

**ad 2. Udržení pozice “doskoku”**

V okamžiku, kdy doskok zůstane pasivní u stojanu koše, má obránce možnost získat postavení s minimální 50% úspěšností ⇒ udržet výhodné postavení (blíže stojanu koše) je velmi důležité, ale také technicky náročné.

DOSKOK při svém postavení musí :

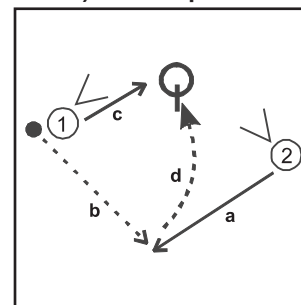
- a)** sledovat míč ⇒ stojí čelem ke hře
- b)** kontrolovat postavení svého obránce (hmatem, cítí ho)
- c)** blokovat své postavení (čelem k míči, nohy chrání “můj” prostor u koše)

ad 3. Doskočení míče

V okamžiku střelby je důležité neopustit blokové výhodnější postavení dříve, než je jasné, že doskok získá míč ⇒ blokuje do okamžiku střetu míče s košem ; až v okamžiku, kdy míč klesá po tomto střetu, jde míči vstříc.

• **VÝSKOK** = důležitá složka doskoku (míč chytám v nejvyšším možném bodě ⇒ nutnost dobrého časování + maximální výskok).

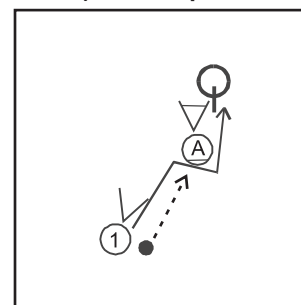
• Při splnění všech výše uvedených zásad – větší šanci doskočit míč má hráč, který je vyšší než jeho osobní soupeř (tento fakt ovlivňuje útočnou taktiku týmu).

PŘÍKLADY NÁCVIKU**a) Získání pozice doskoku po přihrávce**

Předpoklady :

- 4 hráči
- 1 míč
- 1 koš

Cvičení : 2 útočníci si přihrávají ve volném tempu. Ve vhodném okamžiku (když obránce je blízko u střelce = hráče s míčem), útočník přihrává a okamžitě se přesouvá do postavení doskoku. Druhý útočník střílí. Po doskočení míče se celá situace opakuje. Po 4 útocích se role hráčů vymění. Obránci se změni v útočníky a naopak.

b) Získání pozice doskoku v okamžiku, kdy obrana brání doskok

Cvičení : Jedná se o odříznutí obránce o blok asistenta s míčem.

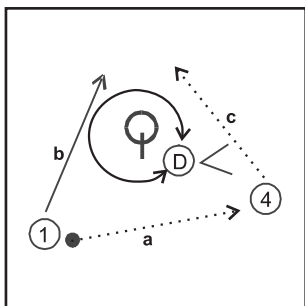
Útočník, který chce získat pozici doskoku, přihrává asistentovi. Poté se přiblíží k bloku tak, aby obránce navedl vedle asistenta a druhou stranou se přesune do postavení doskoku.

! POZOR : Navedení velkou rychlostí s následnou kolizí se posuzuje jako útočný faul.

Pohyb útočníka kolem bloku musí být velmi blízko, aby nezůstal prostor pro pohyb obránce.



c) Udržení pozice doskoku (bloking)



Předpoklady :

- 3 – 4 hráči
- 1 míč
- 1 koš

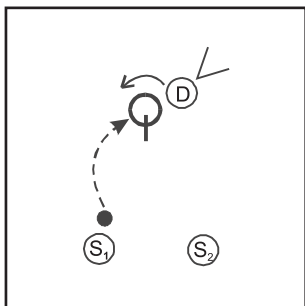
Cvičení : D – zaujme postavení doskoku blíže stojanu koše než je jeho obránce; ale pokud možno co nejdál (chránit co možná největší prostor). Obránce se snaží pohybem (ne silou) získat lepší postavení. Doskok své postavení hájí úsporným pohybem.

Při pohledu na koš shora je zřejmé, že před stojanem je potřeba udržet větší prostor.



Ostatní útočníci si přihrávají a pohybují se v útočné zóně. D musí neustále sledovat míč. Útok je zakončen střelou a dochází k výměně úloh.

d) Udržení pozice doskoku a doskočení míče



Předpoklady :

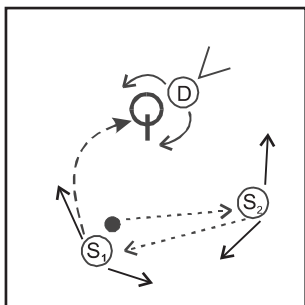
- 4 hráči
- 1 míč
- 1 koš

Výchozí situace : S1 a S2 vedle sebe 7m od koše pod košem D a jeho O

Cvičení : S1 střílí, D blokuje své postavení před obránce, který se snaží zaujmout co nejvýhodnější pozici a doskočit míč. Kdo doskočí míč přihrává S2, kdo nedoskočí zaujme postavení D mezi košem a 2. hráčem, střílí S2 atd., např. po 10 střelách sečteme počet doskočených míčů obou hráčů

Střídání : S1 + S2 ⇒ D + O

e)



Předpoklady :

- 4 hráči
- 1 míč
- 1 koš

Výchozí situace : stejná jako u předcházejícího cvičení

Cvičení : doskok a jeho obránce mají stejný úkol, S1 a S2 se pohybují a přihrávají si mezi sebou 2 –3 nahrávky a poté jeden z nich vystřelí, doskok musí sledovat pohyb míče, blokovat své postavení a doskočit míč.

Toto cvičení simuluje hru !

Střídání : (po 10 střelách) S1 + S2 ⇒ D + O

Velmi důležitá – pro postavení asistenta a doskoku – je změna rytmu = změna tempa pohybu. V přípravné fázi pomalu, ve fázi získání funkce rychle, rozhodně, čitelně pro spoluhráče.

ČINNOST JEDNOTLIVCE V ÚTOKU
(uvolnění pohybem “bez míče”)* TÉMA 1.6 : ZMĚNA SMĚRU POHYBU

Pro získání nových funkcí, volných a střeleckých pozic využívají korfbalisté náhlých změn směru pohybu.

- Základní povinnost obránce, vycházející z pravidel korfbalu, velí : “Zaujímej postavení mezi útočníkem a košem, pokud možno na dosah útočníka”, viz *kap. 16 n) – Bráněná střelba*. Obránce se tedy pohybuje jako stín útočníka, blíže ke koši.
- Pro získání volné pozice pro chycení míče, resp. střelbu využívá útočník zejména změnu směru svého pohybu proti směru pohybu obránce.

Základní směry pohybu útočníka vycházejí ze dvou hlavních :

- a) doprava – doleva
- b) ke koši – od koše a jejich kombinací.

Při uvolnění lze pohyb rozdělit do dvou fází :

- A. Klamný pohyb (přípravný)
- B. Výkonný (finální) – realizace

ad A. Útočník přesvědčí svým pohybem obránce, že tímto směrem se chce uvolnit (pro střelbu). Dráha tohoto pohybu je tak dlouhá, aby obránce stačil reagovat a tento pohyb následoval.

ad B. Změna směru a pohyb do volného prostoru (protipohyb vůči obránce). Časování, směr a rychlost jednotlivých pohybů závisí vždy na konkrétní situaci a na reakci obránce.

Lze říci, že čím rychleji se pohybuje obránce, tím více prostoru získá svým “protipohybem” útočník (reakční doba obránce + setrvačnost).

Při změně směru je nutné dodržet některé zásady :

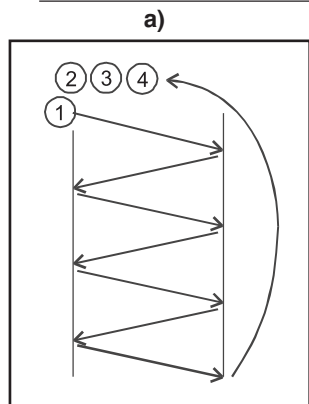
1. Více sil pro vyrazení (zahájení pohybu) novým směrem mají 2 nohy ⇒ zastavení a zahájení pohybu do nového směru – zapojit obě nohy současně.
2. Hlavní oporou pro změnu směru (popř. udržení stability) je *vnější noha* ⇒ po pohybu doprava pravá, po pohybu doleva levá, před pohybem doprava levá, před pohybem doleva pravá.

Všechna cvičení směřující k procvičení změny směru sledují hlavní cíle :

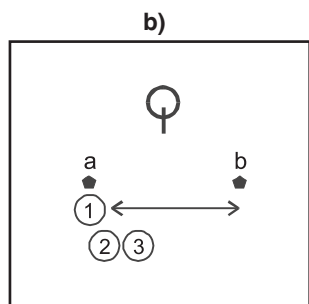
- použití obou nohou
- hlavní opora je vnější noha
- správné postavení těžiště těla vzhledem k následující činnosti

PŘÍKLADY NÁCVIKU :

1. Návčik změn směru bez míče



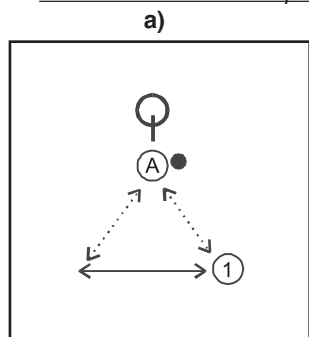
Cvičení : Na palubovce vybereme 2 vhodné čáry (min. 3 m od sebe). Hráč zahajuje pohyb na jedné z nich a střídavě se rukama dotýká obou čar, vždy vnější rukou mezi nohama. Pohyb mezi čarami je *stranový běh* (ne cval, poskok). Hráč je čelem orientován stále stejným směrem (ve hře tzn. **ke koši**) ⇒ změna směru doprava, doleva.



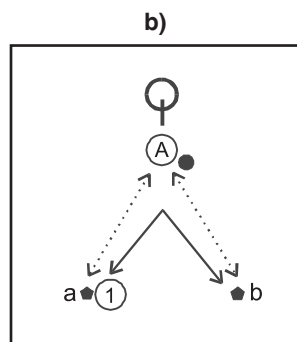
Cvičení : Totéž mezi kužely.
Po 10 změnách směru (popř. 30 sec.) odpočinek.

Tato cvičení lze používat též jako korfbalově – kondiční.

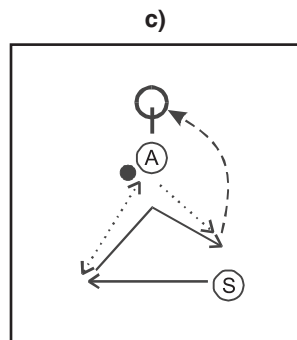
2. Návčik změn směru za použití míče (viz Téma 1.1)



Předpoklady : • 2 hráči
• 1 míč
Výchozí situace : Asistent drží míč, aktivní hráč 1 3 m od asistenta
Cvičení : Hráč 1 se pohybuje doprava – doleva, v krajní pozici (3 m pohybu) chytá přihrávku od A, zastavuje a přihrává zpět (důraz na změnu směru).
Hlavní opora vnější noha.
Těžiště těla ve směru nového pohybu.
Nový pohyb zahájit v okamžiku přihrávky.
Střídání : po 10 přihrávkách 1 ⇒ A ⇒ 1



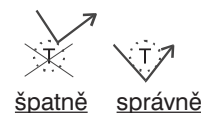
Předpoklady : • 2 hráči
• 1 míč
Výchozí situace : Asistent drží míč, aktivní hráč 1 3 m od asistenta
Cvičení : Hráč 1 se pohybuje směrem k A, 1m od A změna směru do V = *do strany a od A*.
1 dostává přihrávku a zastavuje (vnější noha).
Vrací přihrávku a současně vyráží novým směrem.
Po 10-ti změnách směru – výměna hráčů.
Střídání : 1 ⇒ A ⇒ 1
! POZOR na stálý kontakt s asistentem a míčem (neběžet zády k míči).



Předpoklady : • 2 hráči
• 1 míč
• 1 koš
Výchozí situace : Asistent s míčem pod košem, střelec 6 – 8 m od A
Cvičení : S se pohybuje do volné linie, A přihrává. S chytá míč, zastavuje (vnější noha), vrací přihrávku a vyráží směrem k A. 1m od A změna směru, “V” pohyb (obě nohy, těžiště).
Po “V” pohybu dostává S přihrávku a střílí. Celé cvičení se opakuje, ale z opačné strany, po dvou střelách střídání.
Střídání : A ⇒ S ⇒ A

PŘEDPOKLÁDANÉ CHYBY :

- zastavení na jedné noze
- nesprávné postavení těžiště



- předklonění těla v okamžiku změny směru
- finální pohyb není stranový běh
- při návčiku s obráncem pohyb bez komunikace
- chyby při střelbě

* **TÉMA 1.7 :** **POHOTOVÁ STŘELBA PO POHYBU**

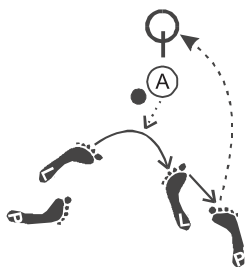
Zvládnutí "uvolnění pohybem" a dobře časované asistence, samo o sobě ještě nezaručuje, že střelec může vždy vystřelit. Jakákoliv prodleva od chycení míče po střelu znamená ztrátu "volné střelecké pozice".

POPIS ZÁKLADNÍ TECHNIKY :

- střelec se uvolní, získá pohybem volnou pozici ("L", "V", protipohyb)
- v pohybu přijímá míč
- během 2 kroků získá směr a stabilitu
- bez přisunutí a opory druhé nohy pohotově střílí (z 1 nohy)
- hlavní opora je vnější noha – po pohybu doprava – pravá, po pohybu doleva – levá

GRAFICKÉ ZNÁZORNĚNÍ KLADENÍ NOHOU PŘI STŘELE Z JEDNÉ NOHY

– po pohybu doprava



Výchozí pozice : Střelec se pohybuje stranovým během, čelem ke koši a komunikuje zrakem s asistentem.

Proces : Střelec chytá míč v okamžiku poskoku (ve vzduchu bez kontaktu nohou se zemí) z levé na levou nohu.

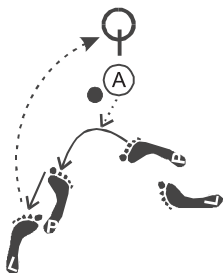
Poskok slouží k získání správného směru.

Dopadem na levou nohu dojde též ke zbrždění energie těla v pohybu = pomoc pro získání stability střelce. Pravá noha – hlavní opora střelce, je kladena nejen do strany, ale i dozadu (od koše), špička směřuje na koš. Tím střelec získává prostor (od obránce). Přitom snižuje těžiště a vzápětí,

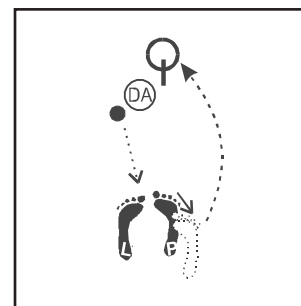
bez přisunutí levé nohy, se pravou odráží nahoru a střílí (viz Technika střelby – Téma 1.2).

Konečná pozice : Po střele střelec dopadá na místo odrazu (stabilita) na obě nohy.

– po pohybu doleva



- poskok na pravé noze
- střela je vedena z levé nohy
- rytmus je stejný

**Předpoklady :**

- 2 hráči
- 1 míč
- 1 koš
- DA s míčem stojí v blízkosti koše (1m)
- střelec stojí na obou nohách čelem ke koši (2 – 3m)
- DA přihrává střelci

• střelec po chycení míče posouvá pravou nohu mírně doprava a vzad, poté na ni přenese váhu (mírné pokrčení v koleni) a bez opory levé nohy střílí

• v okamžiku střelby pracuje pravá noha jako pružina (výskok)

• hráč dopadá na obě nohy

b)

• stejný postup, ale posouvá se levá noha a střela z levé nohy



c)

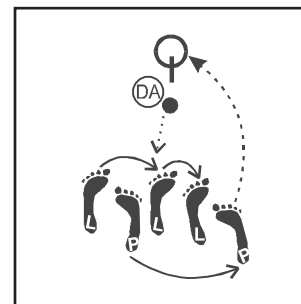
• střelec stojí čelem ke koši

• levou nohu před pravou překříží, v tomto okamžiku dostává přihrávku

• s míčem v rukou poskočí na levou nohu (z levé na levou)

• poté, při současném skrčení, přešlápne na pravou nohu, ta je mírně vzadu, špička směřuje ke koši

• bez přisunutí levé nohy střílí s hlavní oporou pravé nohy



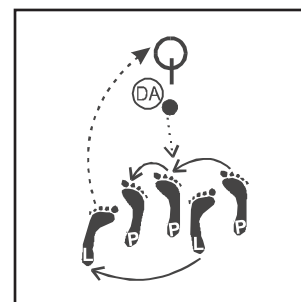
d)

• střela z levé nohy => překročení a poskok na pravé noze

Tento způsob střelby je náročný na koordinaci pohybu.

Nejčastější chybou je ztráta rovnováhy v okamžiku střelby. Případný výskok musí směřovat vzhůru a dopad na obě nohy na místo odrazu.

Pro nácvik tohoto způsobu střelby použijte některá střelecká cvičení z Téma 1.2 a 1.6 – Střelba po pohybu "L – P", "V".

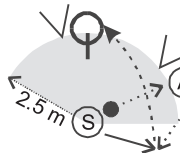


* **TÉMA 1.8 :****VOLNÝ HOD**

Po přestupcích proti pravidlům korfbalu nařizuje rozhodčí tzv. "volný hod". V útočné zóně je správné rozehrání volného hodu zároveň velkou šancí na vstřelení koše. Dle pravidel korfbalu § 19 c) musí být obránce nejméně 2,5 m od rozehrávajícího útočníka. Přímo z rozehrání nelze skórovat, ale při rychlé výměně míče se svým spoluhráčem má rozehrávající hráč dostatečný náskok před svým obráncem a čas pro přesnou střelu.

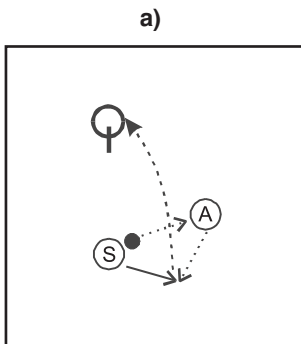
POPIS ZÁKLADNÍ TECHNIKY :

Výchozí pozice: Rozehrávající hráč s míčem stojí bokem ke koši, čelem ke svému spoluhráči **A**. Těžiště nízko = nohy pokrčené pro možnost okamžitého zahájení pohybu. Míč drží v obou rukách (nutnost přesně přihrát). Asistent stojí 2,5 m od střelce, přibližně ve stejné vzdálenosti od koše jako střelec. Stojí čelem ke střelci, bokem ke koši, nohy rozkročeny (získání volného prostoru pro přihrávku). Ruce jsou nataženy k míči, připraveny pro rychlé chycení a zpětnou přihrávku.



Proces: Střelec přihrává míč asistentovi a okamžitě se pohybuje směrem od koše a mírně k asistentovi. Asistent vrací do pohybu míč střelci. Střelec chytá míč a střílí – viz. Střelba z pohybu – Téma 1.7.

Konečná situace: Koš nebo doskok doskočí míč a útok pokračuje.

PŘÍKLADY NÁCVIKU :**Předpoklady :**

- 2 hráči ev. 4 hráči
- 1 míč (2 míče)
- 1 koš

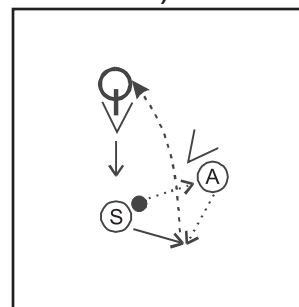
Výchozí situace: Střelec s míčem 2 – 4m od koše, asistent 2,5 m od **S**

Cvičení: **S** přihrává **A** a pohybuje se od koše. **A** přihrává zpět, **S** střílí. **A** doskočí míč a stává se z něho **S**. Při 4 hráčích cvičí dvojice nezávisle na sobě.

Střídání: **A** ⇒ **S** ⇒ **A**



b)

**Předpoklady :**

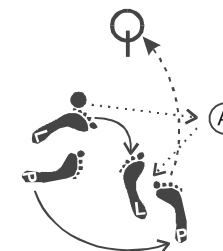
- 4 hráči
- 1 míč
- 1 koš

Cvičení: Stejný postup jako u **cv. a)**, ale s obranou. Obránce **A** stojí těsně u **A**, obránce **S** stojí tak, aby mohl blokovat střelu, 2,5 m od **S**, zpravidla mezi **S** a košem.

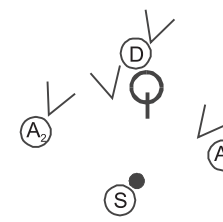
Střídání: **A** ⇒ **S** ⇒ **A / Ú** ⇒ **O** ⇒ **Ú**

PŘEDPOKLÁDANÉ CHYBY :

- nepřesná výměna přihrávek – speciálně finální přihrávka **A – S** nemíří přesně do nejvhodnějšího držení míče pro střelu ; dle vzdálenosti od koše a technické vyspělosti střelce, je výška přihrávky individuální ; v tréninku je třeba domluva mezi asistentem a střelcem
- střelec nebo asistent není připraven přihrávat (např. střelec drží míč v natažených rukách ⇒ bez skrčení rukou), nemůže okamžitě přihrávat
- střelec není připraven na okamžitý pohyb (natažené nohy)
- střelec nezvládne techniku střelby "po pohybu" (stabilita + rotace)



- pro rozehrání volného hodu je důležité rozestavení všech čtyř hráčů v útočné zóně



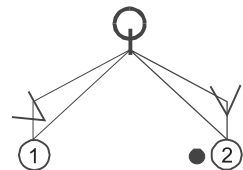
* **TÉMA 1.9 : TECHNIKA OBRANNÉHO POHYBU**

Jednou z objektivit korfbalu je snaha zabránit vstřelení koše. Vzhledem ke specifickým pravidlům má obranný pohyb své zákonitosti a jeho zvládnutí je předpokladem úspěchu obranné hry týmu.

• Každý z obránců má za úkol zamezit střelbě svému osobnímu protihráči. Možnost záměny (přebrání) je omezena zákazem bránit hráče opačného pohlaví ⇒ *jedná se o osobní obranu.*

• Obránce se snaží udržet “na dosah” svého soupeře, v postavení blíže ke koši než útočník a v okamžiku střelby blokovat míč. **POZOR** pokud útočník ještě drží míč a dojde ke střetu míče s rukou obránce – ta se nesmí pohybovat proti míči ⇒ *penalta*. Pokud je ruka obránce v klidu jedná se o chybu útočníka.

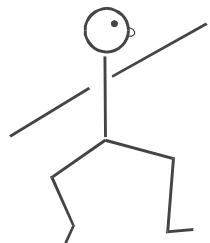
• Útočník má volné pole působnosti pokud se týče směru a rychlosti pohybu. To velmi ztěžuje roli obránce.

POPIS ZÁKLADNÍ TECHNIKY :**1. Postavení obránce vzhledem k prostoru, soupeři a poloze míče**

Obránce stojí bokem k útočnickovi (jedna noha je vpředu), blíže ke koši než útočník – ne však na spojnici útočník – koš, ale tvoří vrchol trojúhelníku – útočník – koš – obránce a to tak, že spojnice útočník – koš je před obličejem obránce = nabízí útočnickovi prostor před sebou pro pohyb ke koši. Tak si zabezpečuje snažší zamezení “úniku” soupeře bez nutnosti svého obratu, který zpravidla znamená přílišnou ztrátu času a rovnováhy.

V případě, že útočník nemá v držení míč :

- není nutno být na “dosah”
- stojí obránce jak je popsáno výše + obličejem k míči = možnost reakce již na přihrávku a ne až na pohyb útočníka

2. Technika pohybu**Postoj**

- jedna noha vpředu, druhá vzadu
- těžiště **vždy** uprostřed a nízko ⇒ nohy jsou pokrčeny
- nohy ve stálém kontaktu s podložkou

**Pohyb obránce**

- od koše – vpřed
- ke koši – vzad
- obraty – při pohybu od koše
- obraty – při pohybu ke koši
- přechod z obranného pohybu v běh ke koši
- přistoupení k hráči s míčem

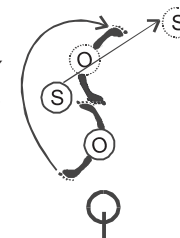
ad **a**) Stále platí jedna noha vpředu, druhá vzadu – těžiště nízko (nohy pokrčeny). Při pohybu od koše zadní noha neztrácí kontakt se zemí (krok–sun–krok).

ad **b**) Přední noha stálý kontakt se zemí (krok–sun–krok).

V obou výše uvedených bodech platí – Ne příliš dlouhé kroky, nohy stále pokrčeny. Těžiště uprostřed = možnost změny směru pohybu.

ad **c**) Pokud se útočník pohybuje v kombinovaném směru “odkoše + levá, pravá”.

Pro úsporu pohybu, udržení kontaktu, stability a výhodného postavení používá obránce obratů. V tomto případě zůstává na svém místě přední noha a zadní, překročením vpřed, zabezpečí efektivní obrat.



ad **d**) V kontaktu se zemí zůstává zadní noha a přes ni se obránce obrací.

V bodech **c**) a **d**) platí – Obránce se obrací tak, aby neztratil vizuální kontakt s útočnickem = čelem k útočnickovi. Obrat musí být proveden rychle, aby obránce včas získal správné postavení a mohl reagovat na další pohyb útočníka.

ad **e**) Při maximální rychlosti útočníka v pohybu směrem ke koši nelze použít výše popsany způsob obranného pohybu (krok–sun–krok).

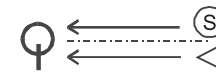
Obránce v okamžiku ztráty “bráněné pozice” (útočník se dostává na úroveň obránce - míněna vzdálenost od koše) přechází po obratu v běh ke koši a snaží se zabránit svému soupeři v chycení míče resp. ve střelbě.

! POZOR – každý nedovolený kontakt, bránění v pohybu útočníka, faul při střelbě je trestán penaltou, viz § 20 a) Pravidel korfbalu.

V okamžiku, kdy jsou hráči vedle sebe, na stejné úrovni, mohou se oba pohybovat přímo ke koši.

Změnit směr a vstoupit do cizího prostoru s následkem kolize je považováno za přestupek.

Obránce se tedy v tomto případě pohybuje přímo ke koši, v těsném kontaktu s útočnickem. Aby neomezil útočníka v pohybu nepoužívá k pohybu ruku bližší k útočnickovi (přitiskne ji ke svému tělu). Vzdálenější rukou se (ve svém prostoru) snaží zabránit přihrávce nebo střelbě.



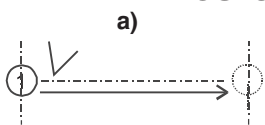


ad f) Speciálně při plnění úkolů kolektivní obrany není obránce vždy “na dosah” od útočníka, ale ve větší vzdálenosti. V okamžiku, kdy útočník drží míč, je cílem obránce být blízko. **POZOR** na pozdní přistoupení (střelba nebo protipohyb a donáška) ⇒ obránce je “na dosah” útočníka v okamžiku chytání míče. To lze zabezpečit správným postavením obránce vzhledem k poloze míče (začíná přistupovat již v okamžiku přihrávky).

Obránce přistupuje krátkými kroky s nepřetržitým kontaktem se zemí, těžiště stále uprostřed. Jedině tak může změnit směr pohybu.

- ! POZOR**
- nedělat poslední krok dlouhý (přední noha nesmí být natažena)
 - nevychýlit těžiště příliš vpřed
 - zdvižená ruka se snaží blokovat míč
 - obránce je připraven k pohybu zpět.

PŘÍKLADY POSTUPNÉHO NÁCVIKU :



Předpoklady :

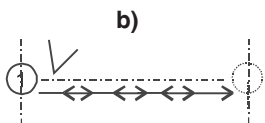
- 2 hráči
- prostor (např. šířě tělocvičny)

Výchozí situace : Na jedné straně vymezeného prostoru stojí útočník, obránce zaujme obranné postavení + postoj

(nabízí prostor před sebou).

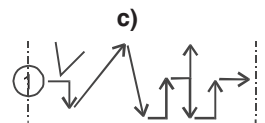
Cvičení : Útočník se pohybuje pouze směrem vpřed v nízkém tempu. Obránce procvičuje správný obranný pohyb vzad. Přední noha stálý kontakt, těžiště nízko (krok–sun–krok).

Na konci vymezeného prostoru výměna úloh a totéž na druhou stranu. Procvičíme obě postavení (levá noha vpředu, pravá noha vpředu).

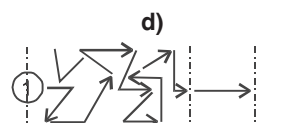


Cvičení : Po zvládnutí pohybu v obou postaveních (levá noha vpředu, pravá noha vpředu) se útočník, ve stejném prostoru, pohybuje vpřed a vzad, přičemž postupuje na konec vymezeného prostoru.

Obránce procvičuje změnu směru pohybu vpřed a vzad (postavení těžiště - nízký postoj) a správný způsob pohybu vpřed = zadní noha kontakt se zemí.



Cvičení : Při tomto cvičení se zaměřujeme na obraty při pohybu vzad.



Cvičení : Útočník využívá všechny směry ⇒ obránce procvičuje postavení, pohyb všemi směry, obraty vpřed i vzad. Ve 2/3 vzdálenosti útočník zrychluje svůj pohyb na maximum (v přímém směru) a běží na konec vymezeného prostoru. V tento okamžik obránce přechází z obranného postojů v běh ke koši. Technika obranného pohybu je procvičována kompletně.

e) Zařadíme herní cvičení a orientujeme se na postavení obránce vzhledem k poloze míče. Dále sledujeme přistoupení k útočníkovi s míčem.

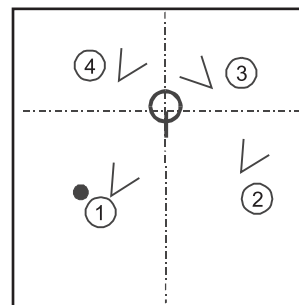


VYUŽITÍ PROSTORU V ÚTOČNÉ ZÓNĚ

*** TÉMA 2.1: ROZESTAVENÍ 4 - 0**

Korfbalový koš, na rozdíl od ostatních druhů sportu s podobným charakterem, není umístěn na konci hřiště či základní čáře. Jeho postavení uvnitř zóny vyžaduje a umožňuje odlišnou taktiku hry a také specifický způsob využití prostoru, včetně možnosti skórovat z prostoru “za košem”.

*** POPIS ZÁKLADNÍHO ROZESTAVENÍ 4 - 0 :**



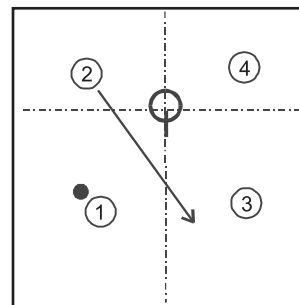
• Každý z útočníků má k dispozici prostor 1/4 útočné zóny. V rámci tohoto prostoru se pohybuje tak, aby získal pozici vhodnou pro chycení míče popř. pro střelbu.

• Rozestavení a obsazení celého prostoru útočné zóny je důležité pro stížení úlohy obraně. Hra “za košem” nutí obránce k výběru :

- sledování útočníka
- sledování míče

Jak víme z předešlého, ani jedna volba (jedno bez druhého) není pro obránce ideální.

V přípravné fázi útoku, až do okamžiku přechodu v jiné rozestavení vedoucí k zakončení, je nepraktické opouštět “svůj prostor” a zaujímat postavení v “cizím prostoru”. Takové počínání nepřináší týmu užitek ale naopak.



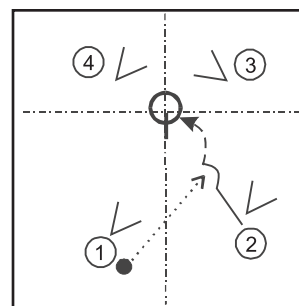
Příklad :

Přesun hráče č.2 do prostoru hráče č.3 znamená vyblokování hráče č.3, úbytek možnosti přihrávky do prostoru hráče č.2 a zahuštění prostoru natolik, že přihrávka hráči č.4 se stává téměř nemožnou.

• Hráč, který má v držení míč, musí mít co nejvíce možností, jak smysluplně pokračovat ve hře :

1. střelba
 2. přihrávka
- hráči č.2
 - hráči č.3
 - hráči č.4

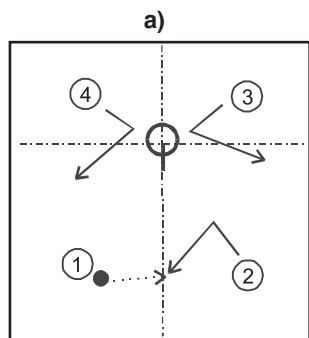
+ tato přihrávka může být asistencí “na donášku”



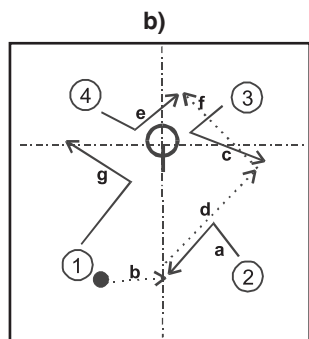
Tohoto faktu jsou si vědomi také obránci, a proto při pohybu útočníka ke koši se snaží udržet postavení mezi útočníkem a košem. Při použití klamného pohybu směrem ke koši a finálního pohybu směrem od koše a k hráči (viz *Téma 1.6*), je prakticky nemožné zabránit v přihrávce požadovaným směrem.



Příklad pohybu útočníků při rozestavení 4 - 0



- hráč č.1 drží míč
- hráči č.2 a č.4 se pohybují ke koši a do "V" směrem k hráči č.1
- následně hráč č.1 přihrává hráči č.2 nebo č.4 podle toho, kdo je ve výhodnějším postavení (např. č.2)
- poté se pro přihrávku uvolňuje hráč č.1 a č.3 atd.

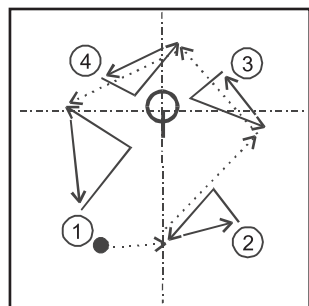


Jak je patrné z nákresu b), během tohoto přípravného procesu dochází k postupné výměně hráčů v jednotlivých kvadrantech útočné zóny

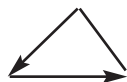
Smyslem tohoto počínání je rozpohybování obránců, což vede ke snadnějšímu získání nového rozestavení (nových funkcí) vedoucímu ke snadnějšímu zakončení útočné aktivity.

PŘÍKLADY NÁCVIKU HRY 4 - 0

a) 4 - 0 bez změny pozic (udržení se ve vlastním prostoru)



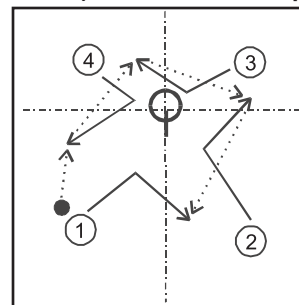
- hráči jsou rozestaveni každý ve svém kvadrantu
- přihrávky směřují stále stejným směrem
- každý hráč se snaží pohybovat stále ve svém prostoru => "V" pohyb ke koši a k hráči s míčem, po odehrání míče návrat do výchozí pozice



Po určitém počtu přihrávek (např. 12) změna směru přihrávek a pohybu.



b) 4 - 0 se změnou pozic v zóně

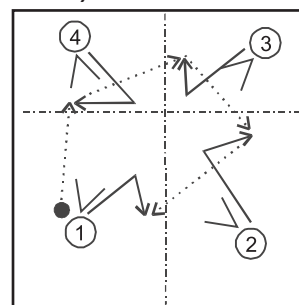


- viz a) – pouze ne návrat do výchozí pozice, ale hráč po přihrávce se pohybuje dál

Při tomto cvičení hráči mění postavení v jednotlivých kvadrantech útočné zóny a přitom se snaží zachovat pravidelné rozestavení kolem koše.

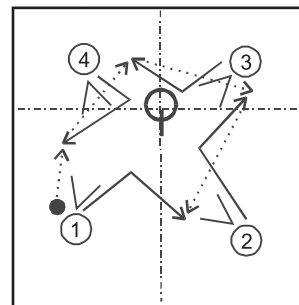
I zde měníme směr přihrávek.

c) 4 - 0 – cvičení s obranou



- útočníci se mohou pohybovat pouze v 1/4 vymezeného prostoru a snaží se o dosažení co největšího počtu přihrávek
- obránci se chovají jako kdyby uprostřed stál koš a přitom se snaží co nejrychleji získat míč
- po získání míče nebo přešlapu útočníků výměna úloh

d)



- viz c) pouze použijeme koš
- útočníci hrají v rozestavení 4 - 0, počítají přihrávky a mají možnost skórovat donáškou, ovšem bez asistenta v blízkosti koše
- takto vstřelený koš = 5 bodů
- po ztrátě míče dojde k výměně útočníků s obránci

PŘEDPOKLÁDANÉ CHYBY :

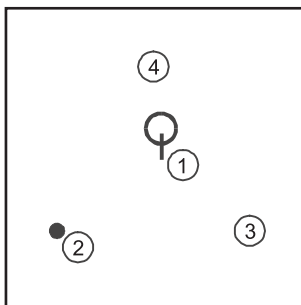
- útočníci nevyužívají celý prostor
- útočníci se stále přibližují jeden ke druhému (přihrávky) na příliš krátkou vzdálenost
- špatné časování pohybu – brzy => přihrávka přichází na spoluhráče, který je již "v klidu" (přihrávka musí směřovat do pohybu)
- pozdě => hráč s míčem nemá komu přihrát a bude příliš tísněn svým obráncem



* **TÉMA 2.2.1: ROZESTAVENÍ 3 - 1 S DOSKOKEM**

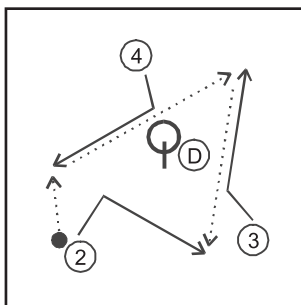
Pro zahájení útoku a přípravu na přechod do jiného útočného systému je velmi vhodné rozestavení 4 - 0. Tento způsob hry však neumožňuje opakovanou střelbu.

POPIS ROZESTAVENÍ A HRY V ÚTOČNÉM SYSTÉMU 3 - 1



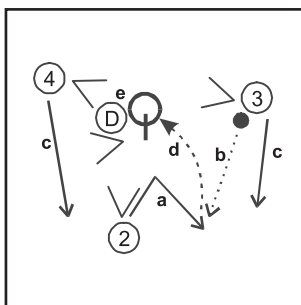
- z rozestavení 4 - 0 přechází útok do 3 - 1 zaujmutím pozice doskoku, např. "po přihrávce, po zpětné přihrávce" – viz Téma 1.5

- poté pokračuje hra ve velkém trojúhelníku
- hráči č. 2, 3, 4 se pohybují v celém prostoru útočné zóny a připravují pro svého střelce "volnou pozici" vhodnou pro střelbu
- tento způsob hry je velmi náročný na pohyb a přihrávky na velkou vzdálenost
- poskytuje však velký prostor pro uvolnění střelce
- i zde je možné skórovat donáškou ⇒ asistence "z křídla" (prostoru daleko od koše)



- pravidelné rozestavení 3 - 1 v okamžiku střelby přináší velké riziko ztráty míče z důvodu "stažení" obránců ke koši.

- hra v systému 3 - 1 s doskokem vyžaduje dobrou komunikaci útočníků; v okamžiku, kdy vytvoří střelce příležitost ke skórování, snaží se svým pohybem "od koše + ke střelci" otevřít (vyčistit) prostor pod košem a ulehčit tak práci doskoku.



- uvolnění střelce č.2
- přihrávka do finální pozice
- pohyb útočníků č. 3 a 4 ke střelci
- střela
- "doskočení" míče

Pokud obránci v okamžiku c) nenásledují své soupeře "od koše", pak jsou tito zákonitě "volní" a mohou, po obdržení přihrávky, střílet z klidové pozice, což je pro přesnost střelby nejvýhodnější.

PŘEDPOKLÁDANÉ CHYBY :

- 3 útočníci se nepohybují v celém prostoru okolo koše
- útočníci si nejsou schopni vytvořit střeleckou příležitost
- střelba v nevhodný okamžik

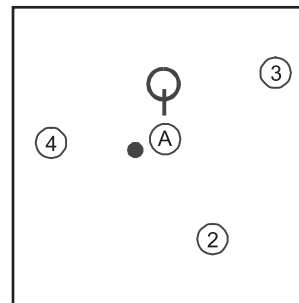


* **TÉMA 2.2.2: ROZESTAVENÍ 3 - 1 S ASISTENTEM**

V předchozí kapitole jsme si popsali útočnou hru v rozestavení 3 - 1 s doskokem, které je vhodné zejména pro zakončení střelou "z dálky".

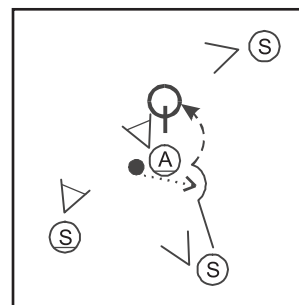
Pro možnost zakončení střelou z pohybu ke koši – "donáškou" – lze použít rozestavení 3 - 1 s asistentem.

POPIS ROZESTAVENÍ A HRY V ÚTOČNÉM SYSTÉMU 3 - 1



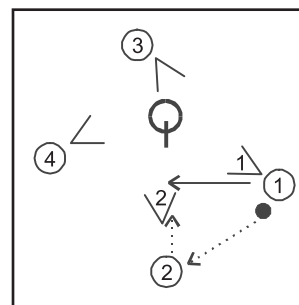
Při přechodu z rozestavení 4 - 0 do 3 - 1 s asistentem používáme některý ze způsobů popsaných v Téma 1.4 (po přihrávce, po zpětné přihrávce atp.)

- **! POZOR :** toto rozestavení je vhodné pro zakončení "donáškou", pokud však útočníci neuniknou svým obráncům pohybem "ke koši" není účelné změnou směru "L, V" získat volnou pozici ke střelbě ze střední a velké vzdálenosti, protože všichni obránci jsou blíže u koše než útočníci ⇒ střela = ztráta míče



Protože existuje možnost přebrání muž - muže nebo žena - ženu, je vhodné použít spolupráci asistent - střelec v mix postavení

- v tomto případě nemůže zaskočit obránkyně asistenta za obránce střelce - žena nesmí bránit muže
- tento způsob zakončení útočné akce vyžaduje správné časování přihrávek a pohybu hráčů
- největší účinnosti tohoto způsobu hry lze dosáhnout při dobré komunikaci mezi útočníky navzájem s ohledem na postavení jejich obránců



Tento případ dokumentuje špatnou komunikaci útočníka č.1 ve vztahu k útočníkovi č.2 a jeho obránci

- pokud je obránci od útočníka č.2 takto vzdálen, není vhodné "stavět" asistenta

• důvod :

- a) není předpoklad, že hráč č.2 získá pozici blíže u koše než jeho obránce

- b) přihrávka na asistenta bude chycena obráncem hráče č.2

Přechod do pozice asistenta je vhodný v okamžiku, kdy střelec má příležitost získat pohybem ke koši výhodnou pozici pro zakončení "donáškou" (uteče svému obránci) = obránci chybuje a při chycení míče útočníkem se pohybuje od koše směrem k útočníkovi ⇒ nechytatelný protipohyb ⇒ donáška ⇒ koš.

Z výše uvedených skutečností vyplývá, že rozhodnutí pro užití jednoho z rozestavení 3 - 1 (s doskokem, s asistentem), je závislé menším dílem na plánu a větším dílem na dobré komunikaci – "co je v daný konkrétní okamžik (moment) vhodnější".

V tréninku se proto v taktické části zaměřujeme zejména na rozpoznání vhodného okamžiku pro přechod ze systému 4 - 0 na 3 - 1 s asistentem.

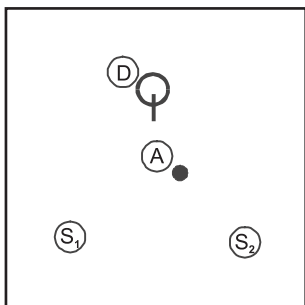
Za tímto účelem instruuje obránce, aby čas od času chybovali.



* **TÉMA 2.3 :** **ROZESTAVENÍ 2 - 2**

Možnost střílet “z dálky”, uniknout na “donášku”, nebo použít některých modifikovaných způsobů střelby – po **L**, **V** – dělá ze střelce nebezpečnou zbraň útoku. Všechny tyto možnosti má střelec při rozestavení útoku 2 - 2 = doskok, asistent, 2 střelci.

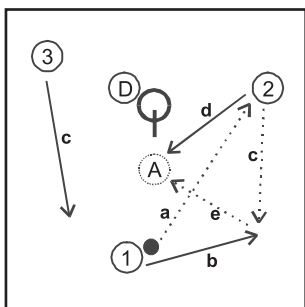
POPIS ROZESTAVENÍ A HRY V ÚTOČNÉM SYSTÉMU 2 - 2



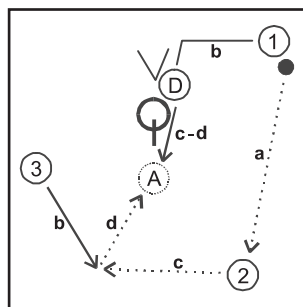
Dosáhnout tohoto rozestavení je možno celou řadou způsobů, např. :

1. přechod ze systému 3 - 1 s doskokem na 2 - 2 následným získáním pozice **A** -
 - a) po přihrávce
 - b) odříznutím o blok hráčů
2. přechod ze systému 3 - 1 s asistentem na 2 - 2 následným získáním pozice **D** - v tomto případě drží míč asistent

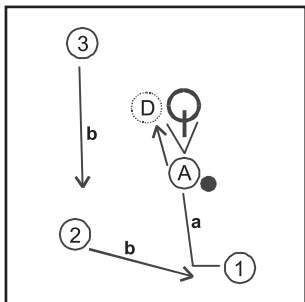
ad 1.
a) *po přihrávce, po zpětné přihrávce*



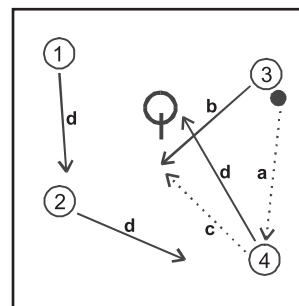
b) *odříznutím o blok hráčů u koše*



ad. 2



- doskok lze získat :
 - protipohybem
 - odříznutím o blok hráčů asistent, obránce
 - po nezdařeném pokusu o únik na “donášku”

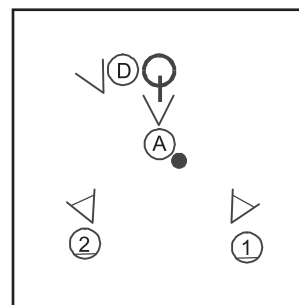


• po nezdařeném pokusu o únik na “donášku”, zaujme útočník pozici doskoku, takže z hráče **č.3** se stává **A** a z hráče **č.4** **doskok**; hráči **č.1** a **2** se přesunou do zorného pole asistenta a snaží se uvolnit pro zakončení “střelou” nebo “donášku”.

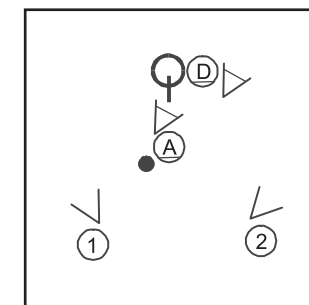
Rozestavení 2 - 2 je pro obranu velmi nepříjemné, protože střelci mají možnost uniknout na donášku i střílet; kromě toho existuje řada možností zakončit po kombinaci **A ↔ D**

SPECIFIKACE SITUACÍ 2 - 2 S OHLEDEM NA POHLAVÍ HRÁČŮ

A.

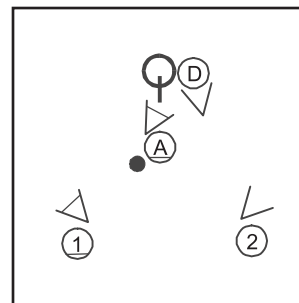


B.



Při rozestavení **D a A muži a útočníci (střelci) ženy** (rozestavení **A.**) nebo naopak (rozestavení **B.**) při úniku na “donášku” nemá obrana možnost “přebírání”.

Ovšem získat toto rozestavení (v případě “obrány asistenta”) je složitější než u “mix postavení”



Tohoto postavení lze poměrně snadno dosáhnout odříznutím o blok hráčů pod košem.

Ovšem při zakončení “donáškou” mají obránci pod košem možnost “přebírat” útočníka, který unikl svému obránci (muž muže a nebo žena ženu)

ÚTOČNÉ AKTIVITY

* **TÉMA 2.4 :** RYTMUS ÚTOČNÉ HRY

Výše uvedené způsoby rozestavení při útočné hře samozřejmě nefungují izolovaně. Typický a účinný je plynulý přechod z jednoho rozestavení do druhého a zpět.

Během útočné periody není výjimkou přechod zpět do postavení 4 – 0 a znovuzahájení přípravné fáze útoku.

• Při aktivitě útočné čtveřice můžeme rozlišit určité fáze hry :

- **kontrola (držení) míče** – není míněno pasivní, statické držení
- **příprava útoku k zakončení** – získání podpůrných funkcí **D, A**
- **zakončení** – střelba

Během těchto fází útoku můžeme sledovat proměnlivé tempo (rychlost) hry. Rozlišujeme *rychlost změn pozic hráčů* = **tempo pohybu** a *rychlost přihrávek* = **tempo míče**.

• Pro porozumění práci s tempem použijeme přirovnání – *tempo pohybu je motorem hry, tempo míče je volantem*. Z toho je patrné, že pro dosažení cíle musí být oba druhy tempa v rovnováze. Při disproporcii přijde *havárie* v podobě ztráty míče.

Klíčem k úspěchu je kontrola míče, až do okamžiku nutnosti podstoupit riziko ztráty míče, to jest do fáze **zakončení** – střelby.

Doba, po kterou nemá náš tým v držení míč, je šancí soupeře na vstřelení koše !

- Tempo hry ovlivňují :
 - *schopnosti útočníků*
 - fyzické
 - technické
 - mentální
 - *odpor obrany*

• Změny tempa komplikují činnost obrany a podporují kontrolu míče. Po fázi zakončení, která proběhla ve vysoké rychlosti, je účelný pokles tempa a klidná příprava k dalšímu zakončení.

OBRANA

* **TÉMA 3.0 :** KOLEKTIVNÍ OBRANA

Kvality útočníků soupeře lze eliminovat použitím určitého typu kolektivní obrany. To ovšem předpokládá zvládnutí techniky obranného pohybu jednotlivce při obraně 1+1.

Typy kolektivní obrany

Typ	Soupeř	Náš tým	Cíl
1. obrana doskoku	poměrně nepřesně střílí; špatně reaguje na konkrétní situace	průměrná kvalita hráčů	získat míč po nepřesných střelách
2. obrana asistenta předobrana	dobrá střelba i ze střední a velké vzdálenosti	zvládnuto 1 x 1, dobrá orientace, dobrá komunikace mezi bránícími hráči	bránit střelce ve všech vzdálenostech těsně a přitom zamezit možnosti skórovat donáškou, resp. opakovaně asistovat
3. smíšená obrana (kolektivní)	používá důsledně herní plán nebo má výrazné herní členění hráčů (doskok, střelec ap.)	zvládá předobranu, obranu doskoku a přechody z jednoho typu do druhého + dobrá komunikace mezi obránci	přinutit soupeře ke hře v nevýhodném rozestavení, eliminovat jeho přednosti
4. komunikativní obrana	vyrovnaný, takticky vyspělý tým, reaguje na změny taktiky obrany	individuálně vyspělý, hráči schopni komunikace – já x můj soupeř – moji spoluhráči x jejich soupeři x můj osobní soupeř	zamezit v každém okamžiku nejnebezpečnější možnosti soupeře, změnou chování obrany, získat co nejdříve míč

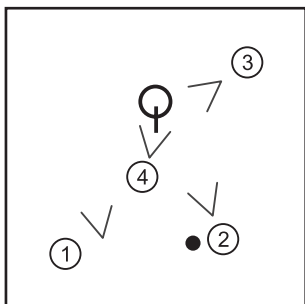
* **TÉMA 3.1 :** OBRANA DOSKOKU



Spočívá v zamezení soupeři získat pozici doskoku = obránce je neustále blíže stojanu koše než útočník + blokuje toto postavení viz *Téma 1.5(2)*.

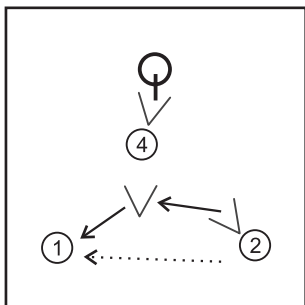
Obrana předpokládá, že soupeř bez doskoku nebude střílet nebo že mine koš (střední a velká vzdálenost). Tato taktika je velmi účinná zejména proti týmu, který neumí použít způsobů pro „získání“ doskoku.

Rozestavení obránců je následující :



Všichni obránci jsou staženi od svých soupeřů. Praxe ukáže do jaké vzdálenosti od koše není nutno bránit střelce s míčem (nestřelí bez doskoku, střely míjí koš).

Samozřejmě, že postavení doskoku nelze, v rámci korfbalových pravidel, zamezit v každém případě. Proto je nutné v obraně se včas vzájemně informovat. Již v okamžiku, kdy hrozí, že doskok bude postaven, musí dotyčný hráč informovat ostatní obránce. V tento okamžik je zapotřebí přistoupit blíže k potenciálním střelcům, aby nemohli bez problémů střílet. Pokud útočníci přesto vystřelí a doskočí míč, celá obrana opět brání doskok.



Pro obranu je problémovým bodem asistent s míčem, viz *získání doskoku odříznutím obránce o blok asistent s míčem*.

Proto lze ještě zabránit v přihrávce na asistenta stažením obránce před eventuálního asistenta. Při přihrávce mezi útočníky se před asistenta kyvadlově přesouvá vždy ten obránce, jehož soupeř nemá v držení míč. Další podporou obrany doskoku je „přebírání“ hráčů stejného pohlaví při použití bloku.



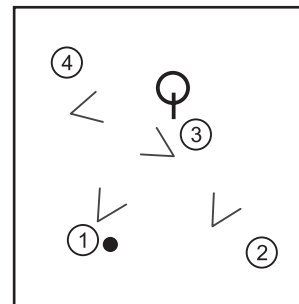
V tréninku používáme cvičení s obranou. Útočníci se snaží „získat doskok“ všemi způsoby, obrana to nechce dovolit, za cenu rizika střely z krátké vzdálenosti. Pokud útok získá doskok, obrana se vzájemně informuje a přistoupí ke střelcům. Po střele a doskočení míče útokem, obrana obnoví své postavení v „obraně doskoku“.

Tréninková a zápasová *praxe* přináší řadu situací a zajímavých řešení, která zdokonalují obranu doskoku.

* **TÉMA 3.2 :** OBRANA ASISTENTA - PŘEDOBRA



Aby obránci střelců mohli účinně "těsně" bránit střelbu, musí mít jistotu, že za nimi v oblasti blízko u koše nestojí v pozici asistenta soupeř. Tomu brání ostatní obránci.

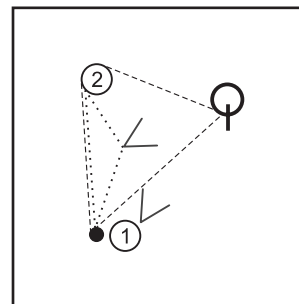


Postavení obránců

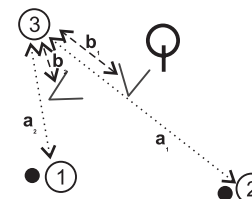
- u střelce s míčem těsně
- u ostatních hráčů mezi hráčem a míčem tak, aby mohlo zachytit případnou přihrávku

Detailněji je třeba popsat postavení a činnost obránců hráčů, kteří nemají v držení míč.

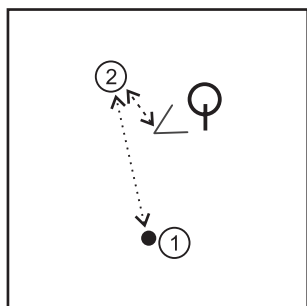
Postavení



Obránce je vrcholem trojúhelníku – míč, útočník, obránce s tím, že zároveň stojí uvnitř dalšího trojúhelníku – míč, útočník, koš. Obránce není těsně u svého soupeře – má náskok při pohybu hráče do nového postavení a zároveň vidí míč. V okamžiku přihrávky na jeho osobního soupeře, musí být schopen včas k němu přistoupit, aby zamezil případné střele a zároveň byl ve stabilním postavení schopen reagovat na pohyb ke koši. Z toho je vidět, že vzdálenost obránce od jeho útočníka je dána vzdáleností útočníka od míče. Obránce musí vždy vidět míč, aby byl schopen reagovat již v okamžiku vyslání přihrávky. Zároveň musí vidět svého soupeře, aby byl schopen měnit své postavení a zamezit mu tak v eventuelním získání pozice asistenta.



PŘÍKLADY POSTUPNÉHO NÁCVIKU :

Předpoklady :

- 3 hráči
- 1 míč
- 1 koš

- před košem asi 5m stojí hráč s míčem
- v prostoru za košem se pomalu pohybuje útočník bez míče
- obránce se snaží udržet správné postavení

Útočníci si v pomalém tempu přihrávají míč. Obránce v okamžiku, kdy **hráč č. 1** vyšle přihrávku **hráči č. 2**, přistoupí ke **hráči č. 2**, aby byl v bráněné pozici. Když **hráč č. 2** přihrává

hráči č. 1 přesouvá se zpět tak, aby zabránil **hráči č. 2** asistovat pro **hráče č. 1**.

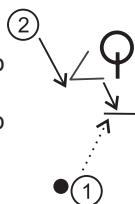
! POZOR cvičení je náročné na komunikaci a orientaci, proto zpočátku vše velmi pomalu a teprve po zvládnutí základů, zvyšují útočníci tempo.

Střídání: např. po 10 přihrávkách posun **O** ⇒ **S₂** ⇒ **S₁** ⇒ **O**

Toto cvičení postupně rozvíjíme např.:

a) hráč za košem se pomalu přesouvá levá ⇒ pravá z jedné strany koše na druhou. Obránce se pohybuje s ním tak, aby udržel správné postavení a zároveň neustálý kontakt s míčem ⇒ obrát při přechodu osy **hráč č.1 s míčem x koš**, provádí obránce rychle čelem k míči, zády ke svému hráči. ! POZOR – kontakt s hráčem ztratit na co možná nejkratší dobu.

b) hráč za košem se občas pokusí přesunout do postavení asistenta blízko u koše. Obránce využívá svého náskoku a zamezí přihrávce na asistenta. ! POZOR – zpočátku nesmí **hráč č. 2** přejít na asistenci bezprostředně po své nahrávce.



c) Útočník za košem se občas přesouvá do pozice asistenta a zpět za koš a po obdržení přihrávky smí střílet (pokud není bráněn), obránce musí zamezit oběma příležitostem, asistenci i střelbě.

d) Oba útočníci se mohou pohybovat, útočník za košem postupně zvyšuje tempo a snaží se využít všechny možnosti pro dosažení cíle (skórování i získání pozice asistenta).

Ve hře nacvičujeme předobranu tak, že instruujeme útočníky v souladu s postupem při nácviku. Jelikož útočníci si přihrávají mezi sebou nejprve sledujeme schopnost obránců sledovat míč a v souvislosti s tím udržet správné postavení. Poté včasné přistupování k hráči s míčem a nakonec zamezení možnosti asistovat.

Pochopitelně ani asistenci (přihrávce na asistenta) není možné stoprocentně zabránit. Proto je i zde nutné včas informovat své spoluhráče o tom, že „bude“ asistent, aby byli obezřetnější a připraveni čelit pokusu o donášku.

* TÉMA 3.3 : KOMBINOVANÁ OBRANA

V případě, že soupeř má např. výrazně lépe doskakující a střílející chlapce je možné zvolit kombinaci obrany – chlapcům bráníme doskok a střelbu, dívkám se snažíme zabránit v postavení asistence.

Tím můžeme docílit méně úspěšného útoku soupeře a dřívějšího získání míče. ⇒ Dívky střílí bez doskoku, chlapci střílí pod tlakem. Obrana dívek se bojí donášky (stálá asistence chlapců) a proto je poněkud stažena.

Existuje řada dalších kombinací - např. bránění v doskoku 1dívce a 1chlapci nebo jen jednomu z nich.

Výběr vhodné kombinace je otázkou koučingu. V tréninku po nebo před konkrétním zápasem navozujeme typickou situaci a zkusíme především reakce obrany na pokyny ke změně taktiky obranné hry. Teprve v konkrétním zápase se ukáže zda zvolený typ obranné taktiky je účinný a v případě, že tomu tak není, je třeba být připraven na změnu.

Jednotlivé kombinace trénujeme nejlépe v herních cvičeních a ve hře.

* TÉMA 3.4 : KOMUNIKATIVNÍ OBRANA

Použití tohoto typu obrany je možné, pokud tým disponuje zkušenými hráči, schopnými komunikace se všemi subjekty – postavení obránců, postavení a šance útoku. Obránce musí být schopen reagovat na danou situaci a zabránit co nejučinněji největším nebezpečím hrožícím od soupeře.

Počátek obranné taktiky od přechodu soupeře do útoku bývá stanoven a vede k rozbourání koncepce útoku. Po získání podpůrných funkcí (asistent nebo doskok) plynule přechází obrana do jiných typů taktiky.

Plus jednotliví hráči reagují dle mikroprogramů – střelec je volný – nepustím doskok
obrana chybuje hrozí donáška – zabráním asistenci.

Kromě toho, každý hráč pozoruje svého soupeře a hodnotí jeho kvality a funkce - střelec, doskok, asistent atd.. Podle nebezpečnosti preferuje obránce svoje chování ve prospěch kolektivu.

! POZOR : Dlouhodobá pozorování jednotlivých soupeřů jsou sice dobrým pomocníkem, ale každý má jednu za čas „svůj den“ ⇒ nutnost reakce na danou situaci.

Individuální přístup obránců musí být podřízen prospěchu kolektivu, V případě, že se tomuto cíli začne vymykat, musí zasáhnout kouč a stanovit další taktiku.