

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Pedagogická fakulta



Metodika korfbalu na základní škole

Methodology of korfball in primary school

Andrea Lhotáková

Katedra tělesné výchovy

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Věra Kuhnová

Studijní program: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

2013

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Metodika korfbalu na základní škole“ vypracovala pod vedením vedoucí diplomové práce Mgr. Věry Kuhnové samostatně za použití uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 17.6.2013

Podpis autora

Ráda bych poděkovala Mgr. Věře Kuhnové za její cenné rady a připomínky při odborném vedení mé práce, za její vstřícnost a laskavost.

Dále bych ráda poděkovala svému kolegovi Ing. Danielu Valešovi, který svými trenérskými zkušenostmi přispěl k vypracování této diplomové práce.

V neposlední řadě děkuji vedení školy a kolektivu pedagogických pracovníků ZŠ a MŠ Na Slovance, Praha, jež mi umožnila provádět výzkum.

NÁZEV:

Metodika korfbalu na základní škole

AUTOR:

Andrea Lhotáková

KATEDRA (ÚSTAV):

Katedra tělesné výchovy

VEDOUCÍ PRÁCE:

Mgr. Věra Kuhnová

ABSTRAKT:

Diplomová práce je zaměřena na sestavení základní metodiky korfbalu pro začínající děti. Metodika je určena zejména pro učitele tělesné výchovy na základních školách, a to především pro učitele prvního stupně, kteří by mohli z této práce čerpat při organizaci hodin tělesné výchovy, případně zájmových kroužků zaměřených na korfbal. Teoretická část obsahuje základní informace o korfbalu, jeho historii a představuje modifikaci korfbalu, tzv. monokorfbal. Práce se dále zabývá základní metodikou korfbalových dovedností s uvedením základních cvičení, jakými jsou práce s míčem, nahrávka, střela, donáška. Vše je doplněno o krátký rozbor postavení trenéra a organizaci tréninku. V praktické části diplomová práce porovnává metodou experimentu vhodnost korfbalu a monokorfbalu na skupině žáků prvního stupně základní školy. Součástí je také šest základních tréninkových lekcí pro začínající hráče a trenéry. Práce také zhodnocuje názory žáků na korfbal, které byly získány formou jednoduchého dotazníku.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Korfbal, monokorfbal, sport, hra, základní škola, výuka, dítě

TITLE:

Methodology of korfbal in primary school

AUTHOR:

Andrea Lhotáková

DEPARTMENT:

Department of Physical Education

SUPERVISOR:

Mgr. Věra Kuhnová

ABSTRACT:

This thesis is focused on the preparation of basic methodology of korfbal for beginners – primary school children. The methodology is intended for PE teachers in basic schools, especially primary school teachers. They could use findings from this study in PE lessons or in afterschool activities groups focused on korfbal. The theoretical part deals with basic information about korfbal including its history and presents the modification of korfbal called monokorfbal. The thesis focuses on the basic methodology of korfbal skills with basic exercises, such as work with the ball /passing, shot, catching etc./. The short analysis of the status of the coach/teacher and the organization of training are mentioned, too. The practical part compares the suitability of korfbal and monokorfbal on a group of primary school pupils by the method of experiment. The thesis includes a set of six basic training lessons for beginning players and coaches. The work also evaluates the views of pupils on korfbal according to a simple questionnaire.

KEYWORDS:

Korfbal, monokorfbal, methodology, sport, game, primary school, teaching, learning, child

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| 1. ÚVOD..... | 8 |
| 2. CÍL A PROBLÉMY PRÁCE..... | 9 |
| 3. TEORETICKÁ ČÁST | 10 |
| 3.1 Historie a vznik korfbalu | 10 |
| 3.1.1 Historie korfbalu ve světě..... | 10 |
| 3.1.2 Historie korfbalu v České republice | 12 |
| 3.2 Základní pravidla korfbalu..... | 13 |
| 3.3 Monokorfbal..... | 17 |
| 3.3.1 Varianty monokorfbalu..... | 19 |
| 3.4 Metodika | 21 |
| 3.4.1 Základní dovednosti s míčem..... | 21 |
| 3.4.2 Přihrávání..... | 25 |
| 3.4.3 Střelba | 30 |
| 3.4.4 Donáška | 36 |
| 3.5 Cíle korfbalu | 38 |
| 3.5.1 Trenér..... | 39 |
| 3.5.2 Trénink..... | 40 |
| 3.6 Korfbal v systému školní tělesné výchovy | 46 |

| | |
|--|-----------|
| 4. HYPOTÉZY | 48 |
| 5. METODY A POSTUP PRÁCE | 49 |
| 6. PRAKTICKÁ ČÁST | 50 |
| 6.1 Cíl výzkumu | 50 |
| 6.2 Popis experimentu korfbal vs. monokorfbal..... | 50 |
| 6.3 Výsledky dotazníkového šetření | 58 |
| 6.4 Testování výukového modelu | 63 |
| 7. DISKUSE | 91 |
| 8. ZÁVĚR..... | 96 |
| 9. SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK | 97 |
| 10. SEZNAM LITERATURY | 98 |
| 11. PŘÍLOHY | 99 |

1. ÚVOD

Korfbal je sport, který bohužel zatím není příliš v povědomí veřejnosti. Jako téma pro svou diplomovou práci jsem si ho vybrala hned z několika důvodů.

Jsem sportovně založená a navíc se tomuto sportu aktivně věnuji několik let, tudíž je mi problematika velmi blízká.

Korfbal je jediná kolektivní míčová hra na světě, kde v jednom týmu hrají muži a ženy. Je to rychlá dynamická hra, v níž velice záleží na týmové spolupráci, nepřeje tedy sólové hře. Je to sport vhodný pro každou generaci, navíc finančně nenáročný.

Vzhledem k tomu, že korfbal je velmi podobný házené a basketbalu a základy těchto sportů žáci na 1. stupni základní školy zvládají, bylo pro mne velmi lákavé vyzkoušet hru s dětmi v praxi. Výsledky výzkumu by mohly být nápomocné především učitelům tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

Je škoda, že pro většinu lidí je tento sport zcela neznámý. Současně jsem se domnívala, že neexistuje mnoho publikací týkajících se korfbalu, což se mi také potvrdilo. Většina dostupné literatury je v angličtině a holandštině. Proto doufám, že má práce může být na tomto poli dalším přínosem.

Všechny tyto aspekty mě přiměly k napsání diplomové práce mapující historii i současnost korfbalu a zároveň tvořící metodickou příručku, která by byla použitelná pro začínající hráče, trenéry, kluby a také učitele k oživení hodin tělesné výchovy.

2. CÍL A PROBLÉMY PRÁCE

Cílem této diplomové práce je sestavení základní metodiky korfbalu pro začínající děti a pro učitele tělesné výchovy na základních školách, kteří by mohli z této práce čerpat a přitom organizovat hodiny tělesné výchovy, případně zájmové kroužky zaměřené na korfbal. Součástí práce je model tréninkových jednotek, který je určen začínajícím trenérům.

Problémy:

Je dostupná korfbalová metodika vhodná pro začínající učitele a trenéry, věnující se dětským kategoriím?

Je dostupná metodika stále ještě aktuální?

Je vhodné praktikovat u začátečníků klasický korfbal, nebo jeho zjednodušenou modifikaci monokorfbal?

Lze sestavit základní metodický koncept pro věkové rozpětí prvního stupně základních škol?

Lze sestavit základní model výuky, tréninku korfbalu?

3. TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Historie a vznik korfbalu

3.1.1 Historie korfbalu ve světě

Korfbal vznikl v roce 1902, kdy se amsterodamský učitel Nico Broekhuijsen vracel ze svého pobytu ve Švédsku. Zde se seznámil s hrou zvanou „ringboll“, při které dvě družstva na hřišti o rozměrech 45 x 45 m bojují o to, kdo vstřelí soupeři více košů. Míč se házel do ocelových kruhů, vodorovně umístěných na stojanech ve výši tří metrů.

V té době školství v Nizozemsku zažívalo veliké změny. Bylo zavedeno koedukované vyučování a nastala komplikace s hodinami tělesné výchovy pro chlapce a dívky. Tehdy známé a používané míčové hry, například házená nebo košíková, neumožňovaly dívkám se plnohodnotně zapojit do hry.

Nico Broekhuijsen využil své zkušenosti získané ve Švédsku. Realizoval vznik nové hry zasazené do venkovního prostředí, do které se mohli rovnoprávně zapojit všichni hráči, tedy chlapci i děvčata bez rozdílu věku i tělesného vzrůstu. Název hry KORFBAL byl odvozen od holandského slova „korf“ znamenající koš a „bal“ označující míč.

Původní třímetrové ocelové kruhy nahradil proutěnými koši, umístěnými na stojanech vysokých 3,5 m. Zakázal při hře fyzický kontakt mezi hráči a zavedl pravidlo, podle kterého smějí muži bránit pouze muže a ženy pouze ženy – toto pravidlo platí i dnes. Na samotném počátku se korfbal hrál v tří-zónové verzi. Hry se účastnilo šest mužů a šest žen ve smíšených čtveřicích, které se cyklicky střídaly v zónách A, B, C. Koše byly umístěny v krajních zónách. Hřiště v té době mělo rozměry 90 x 40 m. Později vzniklo dvou-zónové hrací pole o rozměrech 60 x 40 m. Od roku 1952 se korfbal hraje i v hale, kde má hrací plocha rozměry 40 x 20 m.

Nico Broekhuijsen začal korfbal hrát se svými žáky. Brzy byly zakládány v Amsterdamu první školní kluby. Rozvoj nového sportu byl ještě více podpořen založením Nizozemské korfbalové asociace v roce 1903. Působení a rozvoj tohoto sportu byl oceněn v roce 1938, kdy obdržela korfbalová asociace čestný titul „královská“ - Koninklijk Nederlandse Korfbalverbond - KNKV.

V prvních desetiletích 20. století vzniklo mnoho korfbalových klubů a korfbal zapustil pevné kořeny v Nizozemí a Belgii. V roce 1933 byla založena Mezinárodní korfbalová federace International Korfball Federation - IKF jako nástupce Mezinárodní korfbalové kanceláře založené v roce 1924 národními svazy Holandska a Belgie. Korfbal byl představen na olympijských hrách v letech 1920 Antverpách a 1928 v Amsterdamu. Po roce 1945 se rozšířil do Velké Británie, Dánska, Belgie, Rakouska, Norska, Francie a Švýcarska. Netrvalo dlouho a tato míčová hra se začala hrát i za oceánem.

K jeho dalšímu intenzivnímu rozvoji dochází od pozdních sedmdesátých let, kdy se celosvětově společenské hodnoty přiblížily pokrokové a inovační povaze korfbalu. První světový šampionát v korfbale se uskutečnil v roce 1978 v Holandsku a od roku 1987 se mistrovství koná každé čtyři roky. Korfbal byl uznán Mezinárodním olympijským výborem a v roce 1993 byl korfbal přijat mezi olympijské sporty. V současné době má Mezinárodní korfbalová federace 58 členských zemí.

(MIŠUREC, Rudolf. ČESKÝ SVAZ REKREAČNÍHO SPORTU. *Korfbal: Jediná smíšená kolektivní míčová hra na světě*)

3.1.2 Historie korfbalu v České republice

Do tehdejšího Československa se korfbal dostal po kontaktu s představiteli IKF pro rozvoj korfbalu v roce 1987 v Polsku. Československé straně se dostalo podpory v podobě dodání prvních korfbalových košů, míčů, pravidel hry a propagačních materiálů. V průběhu roku 1988 došlo k návštěvě trenérů IKF a následně k dvojici předváděcích akcí v Praze a Brně v podání dvou belgických týmů.

Začátkem roku 1988 začala pracovat skupina dobrovolníků - Korfbal Development Group of Czechoslovakia – KDGC, kteří se snažili o rozšíření informací o korfbalu. Pořádali propagační a instruktážní akce. První akcí této skupiny bylo zpracování pravidel a vydání stručného popisu hry. Ještě do tehdejšího Československa, za podpory Sportpropagu a Tatry Smíchov, v roce 1988 přijeli první korfbaloví velvyslanci. V pražské hale na Smíchově byla uspořádána exhibice několika hráčů a hráček. Zorganizovala se účast tělovýchovných odborníků, funkcionářů s představiteli IKF a to vše za podpory tisku a rozhlasu. V Brně se vystoupení stalo součástí kulturně sportovní akce „Všichni za jeden provázek“. Výsledkem bylo založení prvního československého korfbalového oddílu při TJ Tatra Smíchov Praha. Poté byly založeny další kluby v Děčíně, Plzni a Praze. Sportpropag vydal 3 000 výtisků zkrácených pravidel hry. Během let 1988 – 1989 byla hra představena zhruba čtyřem stovkám učitelů v rámci konání „Léta učitelů“. V červnu 1989 byl ustaven Ústřední štáb korfbalu. Štáb měl dvanáct členů ze zástupců všech krajů. Prvním prezidentem korfbalového svazu byl zvolen Rudolf Mišurec. Za cíl si předsevzal rozšíření korfbalu v Čechách a na Moravě.

Po zhruba sedmileté práci korfbalového svazu přišla v roce 1996 odměna. Korfbal se hraje v Plzni, Českých Budějovicích, Táboře, Třeboni, Praze, Kolíně, Kutné Hoře, Chocni, Milíně u Příbrami, Děčíně, Chomutově, Hradci Králové, Havířově, Českém Těšíně, Opavě, Třinci, Brně, Prostějově, Olomouci a ve Znojmě.

Český korfbalový svaz má v současné době ve své evidenci 19 oddílů a téměř 1650 hráčů všech věkových kategorií.

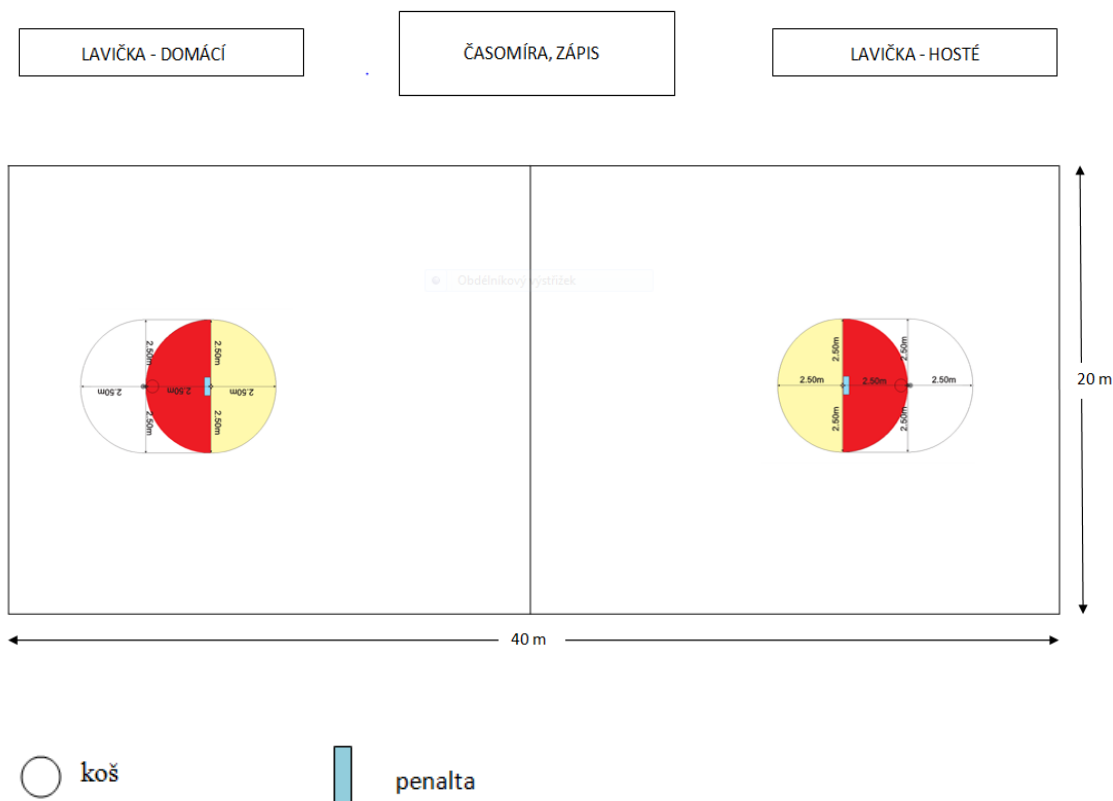
(MIŠUREC, Rudolf. ČESKÝ SVAZ REKREAČNÍHO SPORTU. *Korfbal: Jediná smíšená kolektivní míčová hra na světě*)

3.2 Základní pravidla korfbalu

Hrací plocha

Korfbalové hřiště má rozměry 40 x 20 m, středovou čarou je rozděleno na dvě stejné zóny. Minimální výška stropu musí být 7 m, doporučuje se 9 m. Koše jsou umístěny v jedné šestině hřiště od zadního okraje. Na hřišti musí být vyznačen bod pro penaltu a prostor pro volný hod.

Pro potřeby školní a tréninkové jsou rozměry hřiště přizpůsobené aktuální ploše, kde hráči trénují. Velikost hrací plochy je též vhodné konfrontovat s fyzickými a technickými dovednostmi hráčů.

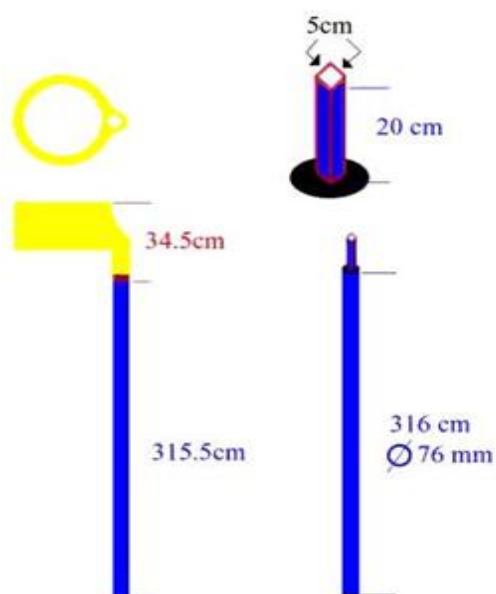


Korfbalové koše

Korfbalový koš je umístěn v každé zóně na stojanu o výšce 3,5 m. V žákovských kategoriích je výška koše snížena na 2,5 nebo 3,0 m s ohledem na věk hráčů.

Koše jsou válcovitého tvaru, bez dna. Výška koše je 23,5 – 25,0 cm, průměr v horní části 39,0 – 41,0 cm, v dolní části 40,0 – 42,0 cm. Okraj má šířku 2 – 3 cm.

Koše jsou vyrobené ze syntetického materiálu, který zaručuje tvarovou stálost. Lze se však setkat i s koši z ratanu, které se používaly do roku 2008.



Míč

Korfbal se hraje s kulatým míčem číslo 5. Míč musí být nejméně dvoubarevný, rozložení barev symetrické, aby byl zachován dojem kulatosti. Obvod míče je 68 – 70,5 cm, jeho hmotnost 445 – 475 g. Správně nahuštěný míč se v případě volného pádu z výšky 1,8 m odrazí do výšky 1,1 – 1,3 m.

V žákovských kategoriích je využíván míč velikosti 4, pro školní potřeby lze využít míče volejbalové nebo fotbalové.



Hráči

Zápas hrají dva týmy. Každý tým se skládá ze 4 hráčů a 4 hráček, z nichž jsou 2 hráči a 2 hráčky v každé zóně – obranné, útočné. Hráči každého družstva musí mít jednotné oblečení, které zároveň odlišuje hráče od družstva soupeře.

Věkové kategorie

Věkové kategorie jsou stanoveny Soutěžním řádem Českého korfbalového svazu s ohledem na fyzické a mentální dispozice hráčů a s ohledem na strukturu mezinárodních soutěží. Pro každou kategorii jsou stanoveny výjimky a specifika, týkající se rozměru hrací plochy, hrací doby, velikosti košů a míče.

| | <i>Věk</i> | <i>Koš</i> | <i>Míč</i> |
|--------------------|-----------------|------------|------------|
| <i>Minižáci</i> | 6-10 let | 2,5 metru | Velikost 4 |
| <i>Mladší žáci</i> | 11-13 let | 3,0 metru | Velikost 4 |
| <i>Starší žáci</i> | 14-16 let | 3,5 metru | Velikost 5 |
| <i>Dorostenci</i> | 17-19 let | 3,5 metru | Velikost 5 |
| <i>Senioři</i> | 20 let a starší | 3,5 metru | Velikost 5 |

Hrací doba

Standardní hrací doba utkání je 2 x 30 minut s přestávkou trvající maximálně 10 minut. Hrací doba žákovských utkání a turnajů je zkrácena s ohledem na věk hráčů a organizaci turnajů. Hrací doba utkání minižáků a mladších žáků je nyní stanovena na 2 x 15 minut, u starších žáků je to 2 x 20 minut. Pro školní potřeby lze využít i kratší hrací dobu, odpovídající jedné vyučovací hodině, kterou lze dále rozdělit na několik částí.

Průběh utkání

Na začátku utkání týmy postaví své hráče do obou zón – obranné a útočné. V každé zóně má příslušné družstvo 4 útočníky a 4 obránce. Postavení hráčů v zónách se mění vždy po dosažení dvou košů. Z útočníků se stávají obránci a z obránců útočníci. Tato změna proběhne v momentě přeběhnutí půlící čáry.

Přestupky

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

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

Bráněná střelba

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

Za uvedené přestupky je družstvo potrestáno penaltou, volným hodem, či ztrátou míče.

(ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ. *Pravidla korfbalu*)

3.3 Monokorfbal

Pro začínající mladé hráče je hra korfbal jako taková poměrně složitá. Během hry přicházejí neustále akce, které se nevztahují přímo k míči. Hráč má za úkol znát své postavení ve hře (útočník, obránce, doskok), což je v začátcích proti jeho přirozenému citění. Chce hrát, střílet, být u míče, dostat přihrávku. Nechce čekat pod košem nebo být na druhé půlce hřiště a čekat, až se k němu dostane míč. To je samozřejmě problém, protože korfbal je sekční hra, rozdělená na útočnou a obrannou půli, ve kterých mají hráči určitou úlohu.

Jak tedy hráče herně uspokojit a současně nepřestat hrát korfbal. Toto řešení se nazývá „monokorfbal“, korfbal v jedné sekci. Problémy, způsobené rozdělením hřiště na dvě sekce, se tímto vyřeší a všichni hráči jsou tak součástí jedné hry.

Základem monokorfbalu je hraní tam a zpět, tedy hra v jedné sekci, mezi dvěma koši, které jsou od sebe v ideálním případě vzdálené 15 metrů. Záleží především na velikosti tělocvičny, která je hlavním ukazatelem nejen pro vzdálenost košů ale i pro volbu počtu hráčů. Týmy by měly být složeny alespoň ze tří hráčů.

Pro začátečníky je monokorfbal nejlepším nástrojem pro učení se pohybovým dovednostem důležitých pro korfbal. Hráči tak mohou trénovat jak základní dovednosti (házení, chytání, střelba), tak i dovednosti specifické (běh bez míče, útok, bránění, sledování hry, spolupráce, periferní vidění).

V korbale nemá prvořadý význam jednotlivec, ale je to týmová práce, na které je hra založena. Proto musíme u začínajících hráčů dbát především na rozvoj spolupráce v týmu a zařazovat taková cvičení, která napomáhají k této spolupráci a vedou k soudržnosti a sounáležitosti. K tomu nám také pomáhá samotná hra.

Od samotného monokorfbalu je jen krůček pro hru v sekci. Abychom toho mohli dosáhnout, musíme na hráče klást tyto čtyři požadavky a nacvičovat je:

- Házení míče na krátké vzdálenosti.
- Aktivita s míčem směrem ke koši.
- Doskok, asistence (nahrávání do střelecké pozice) a střelba.
- Rozmístění po celé sekci (ne hraní v hloučku).

Pro usnadnění jsou tyto čtyři útočné funkce rozděleny na:

- Pomáhání.
- Útočení na střelecké šance.

Každý hráč se musí naučit útočit i pomáhat. Není správné trénovat tyto činnosti odděleně. Proto použitím monokorfbalu při tréninku jsou jmenované čtyři požadavky neustále procvičovány.

Při začlenění monokorfbalu do tréninku nalezneme přímé spojení se situacemi v zápase. Trénink se obecně dost liší od zápasu, a to použitím různých forem hry, účastí trenéra a nepřítomností rozhodčího. Monokorfbal se však ukazuje jako nejlepší řešení pro přiblížení herní atmosféry, kdy trenér současně plní úlohu rozhodčího.

(EMMERK, Ruud, KEIZER, Freek, TROOST, Fred et al. *Korfbal an Insigh*)

3.3.1 Varianty monokorfbalu

Během tréninků je vhodné kombinovat různé formy monokorfbalu. Brzy se začnou projevovat pozitivní výsledky. Hráči lépe chápou hru, dostávají více příležitostí, mohou cvičit uvolnění a obranu, častěji se dostávají do kontaktu s technikami, které nejsou snadno zvládnutelné.

Trenér by měl být vždy součástí hry, aby mohl analyzovat, co trénovat ve cvičeních, na co se zaměřit. Hráče tak i lépe herně poznává.

Trenér ve hře

Trenér se účastní samotné hry a svým zapojením tak dohlédne na její dobrý vývoj. Účast trenéra ve hře je pro děti povzbuzující. Ten má na oplátku možnost ihned vidět chyby hráčů a informovat je o nich.

Hra s handicapem

Hráči musí podle pokynu trenéra nahrávat pouze pravou nebo levou rukou, případně obouruč.

Hra s úkolem

Trenér určí, kteří hráči budou pomáhat a kteří budou útočit s cílem vytvořit střeleckou příležitost.

Hra se zastavením

Trenér se účastní hry a od hráčů dostává přihrávku v momentě, kdy nemohou přihrát žádnému spoluhráči. Pokud jedno z družstev dopraví míč ke koši soupeře, zastaví se hra a všichni hráči z útočného týmu střílí na koš penaltu, eventuelně střílí z určené vzdálenosti na koš.

Hra s důrazem na pravidla

Trenér se ujme role rozhodčího. Vysvětluje hráčům, čeho se dopustili, jak tomu příště zamezit, předejít.

Hra v rychlosti

Nikdo nesmí držet míč v rukou déle než tři sekundy.

Hra s obráncem

Trenér se účastní hry a opravuje chyby hráčů v obraně. Každý hráč má jednoho konkrétního protihráče.

4 – 4

Situace, kdy hrají čtyři útočníci a čtyři obránci. Pouze tři obránci smí bránit, čtvrtý stojí pod košem. Soupeř se snaží útočit. Toto cvičení vede ke střelbě z větší vzdálenosti.

3.4 Metodika

3.4.1 Základní dovednosti s míčem

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. Aby útočníci mohli spolupracovat, je nutné zvládnout základní techniky práce s míčem, techniku přihrávky a chytání míče.

Sebevědomí a pocit jistoty při práci s míčem u dětí nejlépe docílíme přímým a častým kontaktem s míčem pomocí různých cvičení a her. V herních činnostech si děti osvojí a zdokonalí zejména základní techniku pohybových dovedností. Při cvičeních lze využít různé velikosti a typy míčů (volejbalový, basketbalový, atd.).

Kutálení míče

Stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon, míč kutálíme od levé nohy k pravé z jedné ruky do druhé nebo oběma rukama.



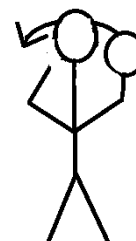
Točení míče kolem pasu

Míč točíme kolem těla ve výšce pasu tak, že si jej předáváme z ruky do ruky. Oběma směry.



Točení míče kolem hlavy

Míč točíme kolem hlavy, předáváme si jej z ruky do ruky, oběma směry.



Vývrtka

Spojení točením kolem hlavy - pasu - kolen - kotníků vznikne vývrtka. Míčem točíme kolem těla a zároveň se míč přesunuje nahoru a dolů. Oběma směry.



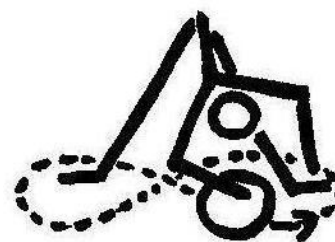
Kroužení kolem nohy

Široký stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon. Míč si předáváme z ruky do ruky kolem jedné nohy. Oběma směry kolem pravé i levé nohy.



Osmička

Široký stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon. Míč si předáváme z ruky do ruky kolem pravé nohy a plynule navážeme kolem levé. Vytvoření osmičky kolem obou nohou. Postupně zrychlujeme.



Klek

Klek na pravé, levé noze. Míč kutálíme kolem chodidla. Míč předáváme z ruky do ruky kolem lýtky.



Předávání míče

Sed snožný, předáváme si míč z ruky do ruky před tělem a za tělem.



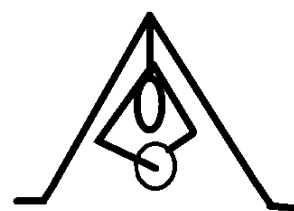
Házení míče z ruky do ruky

Míč si prohazujeme mezi levou a pravou rukou ve výši prsou. Míč chytíme do jedné ruky a ihned přihráváme do druhé. Postupně zrychlujeme tempo.



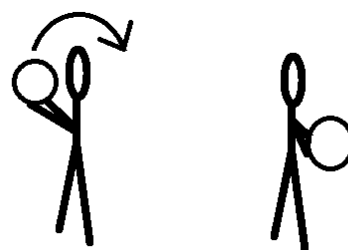
Prohazování míče mezi nohama

Stoj rozkročný. Míč držíme oběma rukama před tělem. Míč prohodíme mezi nohama a za tělem jej opět chytíme oběma rukama. Poloha nohou se nijak nemění – stále stojíme na místě. Obměna zezadu dopředu.



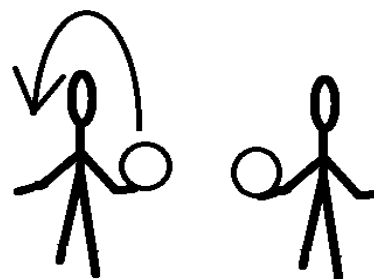
Chytání míče za zády

Mírný stoj rozkročný, míč držíme oběma rukama před tělem. Míč vyhodíme nad hlavu a za zády jej chytíme oběma rukama.



Klaun 1

Míč držíme za tělem v jedné ruce, vyhodíme jej tak, abychom ho chytili druhou rukou před tělem. Kolem těla jej přemístíme ve výšce pasu za tělo a opakujeme.



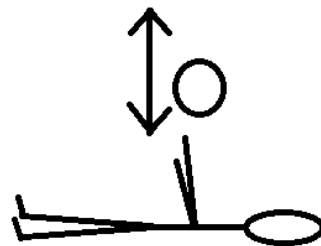
Prohazování pod nohou

Mírný stoj rozkročný, míč držíme v pravé ruce. Míč prohodíme pod nohou v momentě zvednutí. Oběma směry.



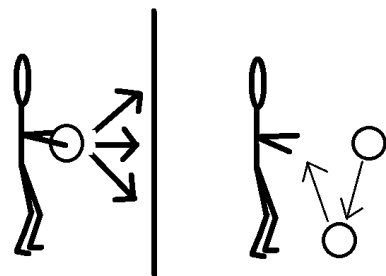
Házení vleže

Leh na zádech, kolena pokrčená. Míč držíme nad hlavou a vyhazujeme jej nad sebe. Zpočátku do výšky několika centimetrů, později výš a výš. Míč chytáme oběma rukama, nebo jen jednou.



Střelba o stěnu

Postavíme se těsně ke stěně a střílíme pohybem zápěstí a paže o stěnu. Míč po odrazu od stěny chytíme. Měníme vzdálenost od stěny, výšku dopadu míče na stěnu, chycení.



Kutálení míče po vlastním těle

Mírný stoj rozkročný, spojené paže předpažit a na ně položíme míč. Míč po pažích kutálíme.



Kutálení míče po vlastním těle 2

Mírný stoj rozkročný a předklon, míč položíme na pravou dlaň a vzpažíme zevnitř, levou upažíme dolů. Míč necháme skutálet po pravé paži přes šíji na levou paži. Míč uchopíme levou rukou.

(BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, 371 s. Str. 250)

3.4.2 Přihrávání

V korfbalu je pohyb hráčů s míčem vyloučen. Koš lze vstřelit jedině na základě spolupráce útočníků. Přihrávka a chycení míče jsou tedy základními stavebními kameny hry.

Přihrávání je herní činnost hráče, jejímž cílem je nahrát spoluhráči míč tak, aby jej spoluhráč chytil a zpracoval. Za úspěšnou přihrávku zodpovídá přihrávající hráč.

Podle situace (směr, vzdálenost, tlak obránců, účel) je volen způsob přihrávky – jednou nebo oběma rukama, prudká přímá nahrávka, lob, o zem atd. Hlavní faktory ovlivňující výběr přihrávky jsou postavení hráče (směr, vzdálenost od soupeře), tlak obrany a využití následné činnosti (únik, střelba, přihrávka, donáška).

Přihrávku jako takovou lze rozdělit na fázi základního postavení hráče, držení míče, práci rukou a těla. Důležitý je i příjem přihrávky, tedy chycení míče.

(KÖNIGSMARK, Jan, KÖNIGSMARK, Karel, ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ.
Korfbalová metodika)

(BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*)

Přihrávka jednou rukou – pravou nebo levou

Vzhledem ke specifitě korfbalu (přihrávky na velkou vzdálenost, pod tlakem obrany zamezující přihrávce v určitém prostoru) je přihrávka jednou rukou nejčastěji používaným způsobem přihrávky.

Základní postoj: Mírný stoj rozkročný (šíře boků) s mírně pokrčenými koleny, kolena jsou uvolněná. V případě nahrávky pravou rukou, je vpředu levá noha, při nahrávce levou rukou naopak.

Držení míče: Míč držíme na člancích prstů, míč neleží na dlaních.

Postavení: Přihrávající hráč stojí čelem k adresátovi přihrávky.

Práce rukou: Ruku, kterou provádíme přihrávku, napřáhneme do mezní polohy ramenního kloubu, paže svírá v lokti pravý úhel. Ruka vede míč horním obloukem nad ramenem, míč opouští ruku v okamžiku úplného natažení paže včetně sklopení zápěstí a prstů. 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. Použití pravé nebo levé ruky je vždy dáno konkrétní situací – cíl, rychlost, tlak obránce. Nahrávka by měla být prováděna rukou vzdálenější od obránce.

Práce těla: Během přihrávky se těžiště těla přenáší na přední část nohou, při velké vzdálenosti pohyb těla za míčem podporuje razanci přihrávky, zadní noha se přesouvá dopředu (tělo následuje míč).

Chyby: Během přihrávky je opačné postavení nohou, přihrávka je provedena bez nápřahu, míč přidržuje druhá ruka.

(KÖNIGSMARK, Jan, KÖNIGSMARK, Karel, ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ.
Korfbalová metodika)

(BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*)

Přihrávka obouruč trčením

Přihrávka obouruč trčením se používá pro kratší vzdálenosti.

Základní postoj: Mírný stoj rozkročný (šíře boků) s mírně pokrčenými koleny, jedna noha mírně vpřed, váha spočívá na obou nohách, ramena, boky, kolena jsou uvolněná.

Držení míče: Míč držíme na článcích prstů, ruce jsou pokrčeny, míč se dotýká nebo je blízko prsou hráče. Míč neleží v dlaních.

Postavení: Přihrávající hráč stojí čelem k adresátovi přihrávky.

Práce rukou: Obě ruce rychle vytrčíme směrem k cíli, ruce kontrolují míč až do okamžiku úplného protažení paží včetně práce zápěstí a prstů.

Práce těla: Během přihrávky se těžiště těla přenáší na přední část nohou, při velké vzdálenosti pohyb těla za míčem podporuje razanci přihrávky (levá noha stojí vpředu pevně na podložce, pravá noha se pohybuje zezadu dopředu v průběhu práce rukou, nebo naopak).

Chyby: Ruce nepracují do úplného natažení, hráč se soustředí více na svou techniku než na cíl (chybný směr nebo výška přihrávky).

(KÖNIGSMARK, Jan, KÖNIGSMARK, Karel, ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ.
Korfbalová metodika)

(BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*)



Obrázek: Přihrávka jednou rukou – pravou nebo levou



Obrázek: Přihrávka obouřč třením

Přihrávání odrazem o zem

Základní postoj, držení míče a postavení, práce rukou i těla je shodně se zvoleným typem přihrávky, tedy jednou rukou nebo obouřč. Pohled směřuje na místo odrazu. Míč se musí odrazit od země ve druhé třetině vzdálenosti mezi hráči.

Chycení

Chytání míče výraznou měrou ovlivňuje další herní činnosti. Na kvalitním zpracování míče závisí finální zakončení akce, střelba, nebo další transport míče směřující k uvolnění a vytvoření střelecké pozice.

Nejčastější způsob chytání míče je obouruč. Chytání míče jednou rukou je v korfbale méně časté, jelikož neumožňuje okamžité přímé ohrožení koše, střelbu.

Míč lze chytat do jedné ruky, nebo obouruč.

Základní postoj: Hráč se pro správné chycení míče pohybuje tak, aby míč směřoval pokud možno na střed těla.

Práce rukou: Ruce jsou nataženy do mezní polohy proti míči, prsty roztaženy pro snadné uchopení míče, v okamžiku střetu s míčem tlumíme jeho rychlost skrčením rukou. Míč chytáme tak, aby bylo možno okamžitě střílet nebo přihrávat.

Práce těla: Tělo pomáhá, v případě potřeby, ztlumit rychlost míče. Jedná se o opačný proces práce těla popsany v technice přihrávky.

Chycení: Hráč natahuje ruce do strany, jelikož se nedokázal dostat do správné pozice pro získání míče, ruce nejsou nataženy proti míči (špatné ztlumení).

Chyby: Míč chytáme do „ošatky“ (obejmutí míče), vedle těla, nebo odražením míče o ruce.

(KÖNIGSMARK, Jan, KÖNIGSMARK, Karel, ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ.
Korfbalová metodika)

(BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*)

3.4.3 Střelba

„Dobří střelci jsou špatní střelci, kteří neustále trénují a procvičují.“

Střelba patří k nejobtížnějším pohybovým dovednostem. Z hlediska koordinace pohybu vyžaduje velmi přesné provedení. Jakýkoli nedostatek v technice se okamžitě projeví v úspěšnosti střelby.

Při pohledu na střílející hráče lze pozorovat chyby, kterých se střelci dopouštějí. Nedostřelí, přehodí koš, střílí rychle, pomalu, nemíří na cíl – koš, nejsou na střelbu plně koncentrování. V každé skupině se najde talent, který střílí rychle a přesně, dobře zvládá základní techniku. Ale co ti ostatní, co tak talentovaní nejsou? Pokud nedostanou dobré zásady od trenéra, jsou zpravidla při hře odsouzeni k podpurným činnostem. Hráč, který není nebezpečný střelecky, je lehkou kořistí pro obránce. Trenér by prioritně měl dosáhnout toho, aby každý hráč zažil úspěch a svou střelbou přispěl k zajímavému zápasu či výhře.

Ve fázi nácviку není podstatná úspěšnost střelby, ale správné provedení. Zvýšení úspěšnosti střelby závisí na dokonalém zvládnutí její techniky.

(KÖNIGSMARK, Jan, KÖNIGSMARK, Karel, ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ. *Korfbalová metodika*)

Popis základní techniky:

Držení míče: Míč držíme pevně, oběma rukama v dolní části míče. Ruce jsou na míči položené zrcadlově, míč svírají články prstů, nikoliv dlaně, palce směřují vzhůru. Míč držíme ve výšce nad očima tak, abychom viděli zpod míče koš. Při příjmu přihrávky, chycení míče, dbáme na to, aby nebyla nutnost dalšího posunu rukou po míči, abychom nezpomalovali proces střelby.

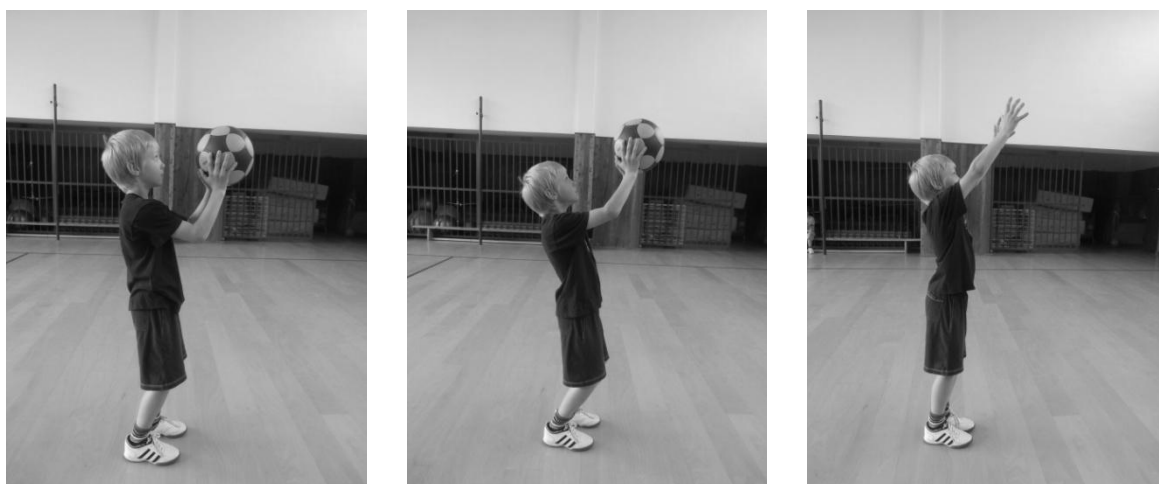
Směr: V momentě, kdy se hráč rozhodne ke střelbě, musí se plně koncentrovat nejen na pohyb, ale i na koš. Střelec koš neustále sleduje.

Směr střelbě dávají ruce. Střelba je vedena obouřuč, ruce pracují symetricky. Míč opouští ruce v bodě nejzazšího natažení včetně práce zápěstí a prstů. Důležitý předpoklad pro správné využití sil a správný směr střelby je postavení čelem ke koši, chodidla jsou mírně od sebe.

Síla: Síla střelby vychází z nohou. Střelba je výslednicí sil nohy, tělo, ruce. Se zvětšující se vzdáleností narůstá potřeba využití potenciálu nohou, tedy výskoku.

Pohyb rukou: Pohyb paží ovlivňuje úhel střelby. Pokud ruce po střele směřují vpřed, dráha letu míče bude plochá a míč narazí do obroučky, přílišné vzpažení způsobí velký oblouk a krátkou střelbu. Ruce hráče by tedy měly směřovat mezi oběma variantami, zhruba v úhlu 45 stupňů. Po střelbě paže zůstávají chvíli propnuty v loktech, palce rukou směřují za míčem.

Při zakončení střelby by se ruce neměly stáčet na stranu. Pokud se tak stává, střelec má špatný postoj nohou a neudrží rovnováhu. Taktéž by se nemělo stávat, že střelec ruce okamžitě krčí k tělu nebo mu pokrčené padají za hlavu. Ruce by měly být neustále připravené chytit míč, zamířit a střílet.



Obrázek: Střelba

Střelba z pohybu:

Střelec se pohybuje stranovým během, čelem ke koši, zrakem komunikuje s nahrávajícím hráčem - asistentem. Míč chytá střelec v okamžiku poskoku ve vzduchu bez kontaktu s podložkou. Poskok slouží k získání správného směru. Dopadem na nohu v dráze běhu dojde též ke zbrzdění. Druhá noha, hlavní opora střelce, je kladena dozadu od koše, špička směřuje na koš. Tím střelec získává prostor od obránce, zároveň snižuje těžiště a odráží se stojnou nohou nahoru a střílí. Po střelbě střelec dopadá na místo odrazu na obě nohy.

Dalším důležitým faktorem správné střelby je rovnováha, kterou je nutno po celou dobu procesu střelby kontrolovat. Rovnováha hráči dodá sílu, stabilitu a soustředěnost. Po střelbě by střelec měl zaujmout totéž místo jako v okamžiku střelby.

Ideální dráhu má taková střelba, při které dosáhne míč nejvyššího bodu ve dvou třetinách dráhy letu, při střetu míče s košem je tak rychlost nejnižší a neúspěšná střelba se stává lépe doskočitelnou.

Chyby střelby:

- Hráč nemá rovnováhu.
- Bez výskoku.
- Špatné držení míče.
- Nenatažené paže.
- Paže po střelbě nezůstávají propnuté v loktech.
- Výskok směrem vpřed, ne vzhůru.
- Předklonění při výskoku, vysazení pánve vzad.
- Lokty směřují od sebe nebo k sobě.
- Zkřížení rukou po střelbě.

Střelba obecně nemá silovou podobu, pokud hráč využívá své síly v pažích, je to základ pro nepřesnou a špatnou střelbu, obzvláště pak se zvětšující se vzdáleností, nátlakem obránce a při střelbě v pohybu. Taková střelba má široký rozptyl mimo cíl.

Nácvik střelby je dlouhodobá záležitost, která se nedá naučit za jednu vyučovací hodinu. Je nutné sledovat každého hráče při tréninku a hned ho upozornit na chybu, které se dopustil. Měli bychom se snažit o odůvodnění špatné střelby a identifikovat ji – např. těžiště, postavení končetin, natočení ke koši, úhel střelby, lokty, zápěstí, koordinační chyby – střelba pouze rukama, skok vpřed, vrhání míče bez rotace.

Pokud chyby u hráčů neodstraníme, další střelecká cvičení ztrácejí svou efektivitu. Náprava střelby v pozdějším stádiu je velmi náročná jak pro hráče, tak pro trenéra.

Nácvik začínáme nejprve bez využití košů – a to ve stoje. Hráči vyhodí míč nad sebe a opět ho chytají do natažených paží. Hráči vyhodí míč nahoru, snaží se o docílení oblouku a zpětné rotace míče tak, aby se po dopadu na zem vracel k hráči.

Při střelbě na koš začínáme z místa ze vzdálenosti 1,5 m – 2 m. Žáci se snaží o správné provedení techniky. Jakmile žáci zvládnou přiměřeně technický nácvik, můžeme pokračovat dále. Vždy se ale vracíme k opakování.

V další fázi přidáme postupně na vzdálenosti a zařadíme nácvik střelby z výskoku nejprve z místa, později z pohybu, kdy dojde k zastavení skokem. V této fázi je velmi důležitá práce nohou, vše musí být rytmicky sladěné s předcházející a následující činností. Z pohybu následné zastavení, srovnat obě chodidla do postavení směrem ke koši, snížit těžiště a plynule navázat po chycení míče pohybem těla a paží směrem nahoru do následného výskoku. Zakončujeme v nejvyšším bodě výskoku.

Doporučení pro trenéry

- Každé dítě musí mít možnost si nespočetněkrát za trénink vystřelit.
- Využívat hodně střeleckých her a střeleckých soutěží.
- Mít kontakt s hráči.
- Zařazovat zábavná cvičení obohacená pomůckami.
- Povzbuzovat sebedůvěru hráčů.
- Zapojit se do her, soutěží.
- Měnit vzdálenost od koše.
- Měnit pozici okolo koše.

- Co nejdříve přejít na „rychlé střílení“ tj. po chycení míče vystřelit na koš.

Zapisování střel jednotlivých hráčů během tréninku je vhodná pomůcka pro zjištění chyb střelce, porovnání výkonů, o kterém by měl trenér vědět. I žáci mají zájem o porovnání vlastního výkonu a to vede k motivaci.

(KÖNIGSMARK, Jan, KÖNIGSMARK, Karel, ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ.
Korfbalová metodika)

Držení míče

Míč držíme pevně, oběma rukama v dolní části míče. Ruce jsou na míči položené zrcadlově, palce směřují směrem vzhůru. Míč držíme ve výšce nad očima tak, abychom viděli zpod míče koš.



Obrázek: Držení míče

Chyby v držení míče:

v prstech



v dlaních



v přední části míče



ve spodní části zadní strany



šikmé držení



zespoda



Obrázek: Chyby v držení míče

3.4.4 Donáška

V případě, že je střelec “z dálky” 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:

Při donášce je důležitý směr, běh hráče musí být přímo ke koši. Nahrávka do zakončení musí být včasná, nejpozději 3 metry od koše musí mít střelec v držení míč, přihrávka míří na břicho.

Ruce pracují spodním obloukem, paže jsou pokrčeny v loktech, míč vedeme spodním obloukem za aktivní účasti ramenních kloubů.

Při chycení míče hráč provede dva kroky směrem ke koši, druhý krok směřuje vzhůru. Švihová noha provádí pohyb kolenem ke koši. Míč střelec vypouští po úplném natažení paží v nejvyšším možném bodě. Střelec dopadá na švihovou nohu a pokračuje plynule v běhu.

Donášku lze provést kolem celého obvodu koše, tedy jak z pozice před košem, vedle koše i za košem. Záleží pouze na pozornosti nahrávajícího spoluhráče a vyhodnocení situace.

Podobně jako u základní střelby i u nácviku donášky se snažíme dbát na techniku správného provedení. Nácvik začínáme střelbou z místa z jedné nohy. Trenér stojí za hráčem a vede mu ruce. Míč vedeme z polohy před bradou spodním obloukem, šikmo směrem nahoru s míčem i bez míče. Míč vypouštíme v nejvyšším možném bodě. Po zvládnutí techniky pokračujeme nácvikem dvoudobého rytmu v chůzi, poté přecházíme od pomalého tempa do běhu, kdy hráči berou míč z rukou trenéra. Potom hráčům míč nahráváme. Postupně klademe vyšší požadavky na techniku a rychlost provedení.



Obrázek: Donáška

Chyby donášky:

- Nestabilní postoj.
- Záklon.
- Míč je prudce vyhozen z pokrčených rukou.
- Lokty vybočují z osy – míč je před odhodem u pravého/ levého boku.
- Pohyb před střelbou není plynulý.
- Nepochnuté paže.
- Míč není puštěn v nejvyšším možném bodu.
- Hráč se dostává pod koš.
- Provedení donášky příliš brzy.

(KÖNIGSMARK, Jan, KÖNIGSMARK, Karel, ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ.
Korfbalová metodika)

3.5 Cíle korfbalu

Jako v jiných míčových hrách i v této hře je cílem vstřelit více bodů než soupeř.

Tři hlavní cíle korfbalu tedy jsou:

- Skórování.
- Kolektivní hra jako příprava ke skórování.
- Obrana soupeřovy kolektivní hry.

Aby začínající korfbalista mohl hrát korfbal co možná nejdříve, potřebuje vědět, jaké jsou cíle hry. Nejlepší metodou pro úplné začátečníky je poznávat pravidla v samotné hře s upravenými pravidly.

Nejprve určíme pouze jediné pravidlo, zakážeme chodit s míčem. Kdyby snad zprvu vypadala hra příliš obtížně, lze povolit dribling. Další pravidla, např. o bráněné střelbě a obraně opačného pohlaví, budou přidávána postupně.

Na prvním místě každého tréninku, bez ohledu na úroveň hráčů a družstva, jsou cíle korfbalu. Ty musíme aplikovat na učení nezbytných korfbalových dovedností, jako je střelba, házení a chytání. Technicky správná střelba bez skórování je příklad korfbalové dovednosti odloučené od jejího cíle. Na co je technicky správná střelba, když hráč není schopný skórovat? V této situaci se technicky správná střelba stala něčím jiným. Původní cíl, skórování, byl ztracen během učení.

(BAKKER, R. *Basic korfbal training*. 23 s.)

3.5.1 Trenér

Nejdůležitější úkol korfbalového trenéra je neustále zdokonalovat hráče. Trenér učí hráče základní techniky, které jim umožní skórovat, kolektivně útočit a bránit. Aby byl trenér úspěšný, potřebuje zvládat především tyto dovednosti:

- Mít náhled do cílů korfbalu - to znamená, že trenér musí začínat od hlavních cílů korfbalu v každém tréninku a být schopen zprostředkovat je hráčům.
- Ovládat základní dovednosti – být schopen správného demonstrování těchto základních dovedností - házení, chytání, střelba.
- Být schopen hodnotit a opravovat provedení základních dovedností hráči.
- Být schopen „číst“ korfbalové utkání - být schopen vyhodnotit, co je v utkání správně a špatně tak, aby se k tomu mohl vrátit na tréninku. Výuka specifických dovedností by měla být zařazována v souladu s cíli hry. Trénování dovedností v situacích, které nikdy v utkání nenastanou, postrádá smysl. Takto si hráči nemohou vytvořit vazbu mezi utkáním a tréninkem.
- Být schopen vytvářet na tréninku praktické situace, ve kterých mohou být trénovány a zlepšovány základní dovednosti, u kterých se projeví nedostatky během utkání.

Trenér pozoruje činnosti svých hráčů v utkání a během tréninku. Věnuje pozornost jednotlivým prvkům. Prostřednictvím pozorování trenér určuje úroveň hry hráčů, čeho jsou schopní a čeho ještě ne. Skrze svá pozorování a stanovení úrovně hry vybere trenér určitý typ cvičení. Během provádění daných cvičení učí trenér hráče zlepšovat jejich hru. Trenér hráčům předává, zprostředkovává tréninkový materiál.

Trenér by měl sledovat logickou ucelenost v po sobě jdoucích trénincích, ale také v přípravě materiálů tréninků v jedné sezóně a dokonce v několika herních obdobích. Měl by tedy být metodicky vzdělaný. Respektování logické návaznosti v tréninkové přípravě je nezbytný předpoklad pro získávání nejlepších výsledků.

(BAKKER, R. *Basic korfbal training*. 23 s.)

3.5.2 Trénink

Cílem tréninku je naučit hráče hrát korfbal co nejlépe, zdokonalovat se jak po stránce individuální, tak i po stránce kolektivní. Záměrem je naučit děti základy kolektivní hry a střelby. Budou se učit i dalším dovednostem, jako jsou přihrávky, uvolnění a obrana.

Při tréninku je nutné rozvíjet kolektivní myšlení. Toho lze docílit prostřednictvím her, které zvyšují výzvy, jež mohou být překonány pouze pomocí týmové spolupráce. To vytváří vědomí, že k dosažení koše, skórování, je nutná spolupráce.

Příprava a plánování

Velmi důležitá je teoretická příprava – ideálně doma a písemně. Kvalitní příprava dává možnost věnovat pozornost po celý trénink pouze hráčům. Kvalitně připravený trenér se již nemusí zatěžovat s organizací tréninku.

V úvodu je nutné si položit následující otázky:

- Jaká je úroveň hráčů?
- Čeho chci dosáhnout?
- Jaká cvičení použiji?
- Jaké pomůcky použiji?

Jaká je úroveň hráčů?

Příprava tréninku začíná seznamem schopností všech hráčů. Cíle korfbalu mohou být vodítkem. Schopnosti hráčů skórovat, v kolektivní obraně a útoku tvoří úroveň hry. Je důležité uvědomit si, že úroveň hry každého jednotlivého hráče se může lišit (a většinou se také liší). Zatímco jeden hráč se není schopný uvolnit, ale umí střílet dobře technicky, další hráč neumí dobře střílet, ale umí se uvolnit.

I úroveň skupiny hráčů jako celku se liší. Hráči jedné skupiny se mohou znát vzájemně dlouhá léta, hráči jiné skupiny mohou společně hrát poprvé. Úroveň hry jednotlivce a skupiny určuje tedy náplň tréninku.

Čeho chci dosáhnout?

Po určení úrovně hry stanovíme, co by měli hráči zvládat po jistém období, tedy cíle. Je mnoho různých cílů, kterých můžeme dosáhnout. Cíle lze rozdělit na časové (cíle tréninku, sezóny, určitého období) a hráčské (individuální dovednost hráče, kolektivní výkon družstva).

Cíle pro žákovský tým jsou pochopitelně odlišné od cílů pro seniory. Úroveň hry žáka je úplně jiná než u juniora či seniora. Je třeba si uvědomit, že cíle žáka spočívají zejména v učení se základním dovednostem.

Jaká cvičení použiji?

Stupeň obtížnosti cvičení musí vyhovovat věku a dovednostní úrovni hráčů.

Trenér by měl:

- Přizpůsobit cvičení stáří hráčů.
- Přizpůsobit cvičení úrovni hry hráčů.
- Dělat variace s cvičeními tak, aby nebyly monotónní.
- Upravit cvičení hře.
- Přizpůsobit cvičení okolnostem.
- Vytvořit jasné, prostorové uspořádání, aby si hráči vzájemně nevstupovali do prostoru a nepletli se.
- Dělat skupiny co nejmenší, aby každý hráč byl co nejvíce zaměstnaný a nemusel dlouho čekat, až na něj přijde řada.

Jaké pomůcky použiji?

Výběr materiálu záleží na tom, co je trenérovi k dispozici. Trenér by měl použít tolik materiálu, kolik je jen možné (kužely, pásky, čáry, rozlišovače apod.). Materiál je nutno volit s ohledem na věk hráčů, výška koše by měla být taková, aby byly děti schopny skórovat, míče by měly být správné velikosti, aby se je hráči nebáli chytat, atd.

Realizace

Správná příprava tréninku je polovina úspěchu. Druhá polovina spočívá ve skutečném vedení tréninku.

Činnost trenéra při cvičeních je důležitá. Když hráči provádějí cvičení, trenér udílí instrukce, opravuje hráče. I tato činnost má několik pravidel. Trenér by měl:

- Předvést a vysvětlit cvičení, než je hráči začnou provádět.
- Zaujmout takové postavení, aby měla přehled celá skupina, všechny děti stojí na jedné straně.
- Použít hlas jako prostředek k vyjádření a instruování.
- Opravovat krátce a k věci.
- Opravovat jeden aspekt (žák dělá několik chyb při dvojtaktu - neopravovat je současně, ale raději zvlášť).
- Opravovat nejdříve největší chyby, pak menší.
- Kontrolovat plnění instrukcí.
- Opravovat různým stylem (každý hráč potřebuje jiný přístup (přísnost, vtip atd.), někteří hráči si uvědomí, kde chybují, když se jim nedostatek předvede a podobně).

Kromě toho by se měl trenér starat o bezpečný a zodpovědný trénink. Měl by dávat pozor, aby se míče zbytečně nepovalovaly na hřišti, koše nebyly příliš blízko u sebe, bylo provedeno rozcvičení a docvičení.

Hodnocení

Hodnocení ověřuje, zda jsme dosáhli daných předsevzetí a stanovených cílů. V případě nenaplnění požadovaného, musíme analyzovat příčiny a řešení včlenit do přípravy na další tréninky. Například si můžete napsat zprávu o každém tréninku, zhodnotit, která cvičení šla dobře a ve kterých se vyskytly obtíže. Obzvláště ta druhá by měla být pozorně prostudována. Někdy stačí k nápravě drobné změny, někdy je nutné nevyhovující cvičení změnit.

Požadavky na obsah tréninku

Cvičení v korfbalovém tréninku by měla vyhovovat několika požadavkům. Obsah korfbalového tréninku by měl:

- Mít jasný vztah ke hře, tedy být korfbalově specifický.
- Spočívat z těchto částí: úvod, tělo a závěr.
- Být organizován podle korfbalových vnitřních principů.
- Být organizován podle metodických principů.
- Pracovat flexibilně s korfbalovými pravidly.

Korfbalově specifický

Korfbalový trénink by měl sestávat z několika cvičení, která mají specificky korfbalový cíl. Vztah ke korfbalu by měl být jasný ve všech formách cvičení. „Dvojice hráčů musí vstřelit 10 košů v co nejkratším čase“ je příkladem jasně specifického korfbalového cvičení. Za nespecifické cvičení lze považovat například skákání hráčů přes lavičky.

Úvod, hlavní a závěrečná část

Každý trénink se skládá z úvodu, hlavní části a závěru. Trénink začínáme rozběháním a rozcvičením, žáci mohou hrát nějakou hru. Pak následuje tělo tréninku. Záměr je dosáhnout jistého cíle. Jestli je předmětem tréninku učít hráče donášku, všechna cvičení jsou na to zaměřena - jednoduchá cvičení, kdy hráči pouze běhají na donášky, složitější cvičení, ve kterém je donáška výsledkem kolektivní hry. Závěr, ukončení tréninku, je zchladnutí, například hra, volná střelba, strečink.

Korfbalové vnitřní principy

Aby byla dosažena efektivní organizace tréninku, tedy použití prostředků, při kterých se hráči naučí nejvíce, je nutné uplatnit logické postupy ve skladbě tréninku tak, aby jednotlivé činnosti na sebe navazovaly. Některá základní pravidla pro organizaci tréninkové jednotky jsou:

Hra předchází cvičení - hra může být příležitost k nácviku problematických prvků. Na problémy lze zřetelným způsobem poukázat právě při hře. Pro hráče bude lehčí pochopit jistá cvičení se vztahem k problému.

Necháme hráče hrát hru. V případě, že se objeví chybný prvek, hru přeručíme. Následuje vysvětlení problému spolu s chystaným záměrem cvičení, které na odstranění nedostatku budeme aplikovat. Při vysvětlování cvičení je vždy nejlepší poukázat na vztah ke hře.

Střelba předchází kolektivní hře - hlavní cíl korfbalu je vstřelit koš. Všichni hráči rádi střílí. Trénink proto začneme cvičením střelby.

Útok předchází obraně - hráči se naučí bránit pouze tehdy, když stojí proti akceschopnému útoku a naopak. Před začleněním obrany do hry se nejprve musíme soustředit na útočné aktivity. Naučíme hráče, jak se uvolnit a jak hrát kolektivně. Zprvu trénujeme bez obránců, které včleníme později postupně do hry.

Obrana je reakce na útok - obrana má za cíl zamezit nebo narušovat útok. Útočník, který cvičí s obráncem je v základních činnostech více připravený pro hru.

Metodické principy

Kromě korfbalových principů existují i metodické principy, které umožní dospět k efektivnější organizaci tréninku. Jsou založené na teorii, jak učit. Některé metodické principy jsou:

- Uspořádání cvičení od snadných k obtížným.
- Uspořádání cvičení od jednoduchých k složeným (nahrávky ve stoje, potom do pohybu, následně s obranou)
- Střídání akce a odpočinku.

Flexibilní aplikace korfbalových pravidel.

Pravidla mohou být pružně aplikována za účelem řízení hry požadovaným způsobem. Například, pro naučení dětí rozlišovat volné hráče, postavíme tři útočníky proti dvěma obráncům, třetího obránce přidáme později, čímž ztížíme kolektivní hru a uvolnění.

(EMMERK, Ruud, KEIZER, Freek, TROOST, Fred et al. Korfbal an Insign)

(KÖNIGSMARK, Jan, KÖNIGSMARK, Karel, ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ. Korfbalová metodika)

(BAKKER, R. Basic korfbal training. 23 s.)

3.6 Korfbal v systému školní tělesné výchovy

Počet hodin

Ve Školním vzdělávacím plánu, vycházejícím z RVP – ZV, bychom korfbal zařadili ke sportovním hrám. Pro stanovení vyučovacího procesu vycházím z hodinových dotací, které máme k dispozici pro výuku povinné tělesné výchovy. Učitel však rozhoduje o délce cyklu věnovanému sportovním hrám. Z toho vyplyne počet vyučovacích jednotek věnovaných sportovním hrám, jejich frekvence v týdenním cyklu a délka trvání.

Spočítat vyučovací jednotky lze na základě odhadu. Předpokládám, že ve školním roce se učí 44 týdnů, při dvouhodinové dotaci týdně po 45 minutách. Pro tělesnou výchovu je to 88 vyučovacích jednotek za rok. Za pět let na základní škole (1. – 5. třída) je to 440 vyučovacích jednotek. Protože se zabývám problematikou sportovních her, resp. korfbalem, předpokládám možnost zařazení 12 těchto vyučovacích jednotek do ročníku. Za období 1. stupně ZŠ je to celkem 60 vyučovacích jednotek.

Úvodnímu nácviku by měl být věnován blok minimálně 6 - 12 vyučovacích hodin. Při frekvenci 2 x týdně po 45 minutách.

Materiální podmínky

Rozměry korfbalového hřiště ve škole limituje velikost tělocvičny. Počet hráčů ve třídě je roven počtu žáků účastněných na jedné vyučovací hodině. Jelikož jsou hodiny tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ společné, je tak vyřešena základní podmínka pro koedukovanou hru. Další podmínkou jsou koše, které jsou pro korfbal specifické, a proto nejsou nahraditelné.

Tyto skutečnosti ovlivňují stanovení cíle učení a podmínky pro hru. Menší rozměry hřiště lze využít pro hru monokorfbal. Při organizaci výuky ve skupinách po čtyřech až pěti hráčích se v těsnějších podmínkách, kdy rozměry tělocvičny odpovídají volejbalovému hřišti, uplatní 12 – 15 hráčů, to jsou 3 čtveřice, či pětice. V podmínkách, kdy rozměry tělocvičny odpovídají rozměrům basketbalového hřiště, se uplatní 21 – 25 hráčů, to je 5 čtveřic, či petic. Při vyšším počtu hráčů je důležité se více zabývat organizací vyučovací jednotky a volbou cvičení vedoucí k efektivnosti vyučování.

K materiálním podmínkám výuky patří míče, na jednu čtveřici minimálně dva míče. Korfbal, se hraje s kulatým míčem číslo 5, ale míče mohou být nahrazeny např. míči volejbalovými. Dále jsou to rozlišovací dresy, které si hráči oblékají na svá trička, tabule pro nákresy cvičení, ukazatel skóre, stopky a píšťalka.

K výstroji hráčů patří triko, trenýrky a pevná sálová obuv s neklouzavou podrážkou, řádně očištěnou a venkovní obuv, jelikož je možné hrát korfbal na venkovním hřišti, či trávníku.

Z bezpečnostních důvodů je nutné odkládat hodinky, prstýnky, řetízky, náramky apod. na vyhrazené místo.

(ADAMUS, Milan. *Aplikace problémového vyučování při nácviku basketbalu ve školní tělesné výchově*)

(MŠMT: Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

4. HYPOTÉZY

Před zahájením výzkumu jsem si stanovila následující hypotézy:

Hypotéza 1:

Předpokládám, že pochopit pravidla korfbalu a zvládnout samotnou hru je pro žáky na 1. stupni ZŠ příliš složité a časově náročné.

Hypotéza 2:

Předpokládám, že nejvhodnější modifikace korfbalu pro žáky 1. stupně ZŠ je monokorfbal.

Hypotéza 3:

Předpokládám, že dostupná literatura v České republice není pro současný trend vývoje korfbalu aktuální.

Hypotéza 4:

Předpokládám, že neexistuje sborník tréninků, který by úplným začátečníkům představil korfbal a vysvětlil jim základní tréninkové jednotky a princip hry.

5. METODY A POSTUP PRÁCE

Pro vypracování praktické části diplomové práce jsem zvolila metodu experimentu. Na vybrané základní škole (ZŠ Na Slovance, Praha) jsem odučila dvanáct vyučovacích jednotek o délce 45 minut, ve kterých jsem se snažila seznámit žáky se základy korfbalu. Výzkumný vzorek tvořilo padesát čtyři žáků ve věku od osmi do deseti let. Pomocnou metodou během ověřování bylo pozorování a dotazník.

Dále jsme sestavila model šesti tréninkových jednotek pro začínající hráče. Ten byl následně testován na stejné základní škole v rámci zájmového kroužku.

6. PRAKTICKÁ ČÁST

6.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je najít nejvhodnější modifikaci korfbalu, kterou lze bezproblémově aplikovat v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. Hodnocení probíhalo metodou experimentu na vybrané skupině žáků. Druhým cílem je otestování sestaveného tréninkového modelu pro začínající trenéry.

6.2 Popis experimentu korfbal vs. monokorfbal

Celý experiment se uskutečnil ve výuce žáků 3. tříd. Experiment probíhal v tělocvičně o rozměrech basketbalového hřiště.

Jsou vybrány dvě skupiny s věkem žáků 8 až 10 let.

Počet žáků v experimentální skupině A je 27 (16 chlapců a 11 dívek), v kontrolní skupině B je 27 žáků (13 chlapců a 14 dívek).

V experimentální skupině jsou žáci seznámeni se základy a pravidly korfbalu a po dobu čtyř vyučovacích hodin tělesné výchovy jsou vedeni dle vypracované metodiky a příprav k nácviku samotné hry monokorfbal.

V kontrolní skupině jsou žáci seznámeni se základy a pravidly korfbalu a po dobu čtyř vyučovacích hodin tělesné výchovy jsou dle vypracované metodiky a příprav vedeni k samotné hře korfbal.

Pátou vyučovací hodinu dojde k výměně hry u obou skupin. Ti, co doposud hráli korfbal, hrají monokorfbal a naopak.

Šestou vyučovací hodinu dojde k závěrečnému testování obou skupin na zvládnutí hry monokorfbal a vyplnění dotazníku.

Cíl hodiny: seznámení s korfbalem, dovednosti s míčem

| 1. hodina | Aktivita | Pomůcky |
|----------------|---|---|
| Úvodní část | <p>Stručné seznámení se s hrou</p> <p>Skupina A - Monokorfbal</p> <p>Skupina B - Korfbal</p> | |
| Průpravná část | <p>1. Vybíjená - Každý každého s dvěma míči – vybitý žák, překoná žebřiny a vrací se do hry</p> <p><u>Dovednosti s míčem</u></p> <p>2. Točení míče okolo hlavy, pasu, nohy, vývrtka, nadhazování a chytání míče s úkolem</p> <p>3. Rozdělení do dvojic - trénování přihrávek jednoruč, obouruč o zem</p> <p>4. Přihrávání v pohybu - žáci stojí ve dvou zástupech, vzdálených do 3 m, přeběhnou tělocvičny</p> <p>5. Driblování kolem tělocvičny</p> | <p>2 míče</p> <p>každý má míč</p> <p>1 míč do dvojice</p> <p>každý má míč</p> |
| Hlavní část | <p><u>Hra</u></p> <p><u>Skupina A - Monokorfbal</u></p> <p>Žáci jsou rozděleni na dvě družstva, na hřišti je 10 žáků, vzdálenost košů je cca 15 m, žáci nesmí chodit a běhat s míčem, faulovat, brát soupeři míč z ruky, smí driblovat</p> <p><u>Skupina B - Korfbal</u></p> <p>Žáci jsou rozděleni na dvě družstva, na hřišti je 8 žáků, hřiště je rozděleno na hrající půli, ve které je koš, žáci nesmí chodit a běhat s míčem, faulovat, brát soupeři míč z ruky, smí driblovat.</p> | <p>2 koše</p> <p>1 míč</p> <p>1koš</p> <p>1 míč</p> |
| Závěrečná část | Zhodnocení hry, úklid a odchod z tělocvičny | |

Cíl hodiny: střelba na koš, správné držení míče, hra

| 2. hodina | Aktivita | Pomůcky |
|----------------|---|---|
| Úvodní část | <p>1. Honička - určený žák má v ruce míč a snaží se jím někoho dotknout. Tomu, koho se dotkne, předává míč a ten se opět snaží někoho dotknout míčem atd.</p> <p>2. Příprava košů, míčů, odměn</p> | 1 - 2 míče |
| Průpravná část | <p>3. Atletická abeceda: vyklusání, lifting, skipping, předkopávání, zakopávání, cval stranou, vánočka</p> <p><u>Střelba</u></p> <p><u>Správné držení míče</u></p> <p>oběma rukama, postavení vždy směrem ke koši, mírně pokrčení kolena, správná technika střelby - plynulý pohyb, práce celého těla</p> <p>4. zkoušení střelby u košů z libovolné vzdálenosti cca 3-4 minuty</p> <p>5. Střelba Whole five - každý hráč má míč a střílí na koš, když dá koš, běží si plácnout s učitelem</p> <p>6. Střelba s odměnou, jednotlivec - každý hráč má míč a střílí na koš, když dá koš, běží si doprostřed tělocvičny pro odměnu</p> <p>7. Střelba s odměnou naopak, týmová práce - hráči dají ke koši získané odměny a snaží se je vrátit zpět</p> | <p>co nejvíce košů a míčů</p> <p>odměny (kužele, švihadla, popruhy)</p> |
| Hlavní část | <p><u>Hra</u></p> <p><u>Skupina A - Monokorfbal</u></p> <p>Žáci jsou rozděleni na dvě družstva, na hřišti je 10 žáků, vzdálenost košů je cca 15 m, žáci nesmí chodit, driblovat a běhat s míčem, faulovat, brát soupeři míč z ruky</p> | 2 koše 1 míč |

| | | |
|----------------|--|---------------|
| | <u>Skupina B - Korfbal</u> Žáci jsou rozděleni na dvě družstva, na hřišti je 16 žáků, hřiště je rozděleno na hrající půli, ve které je koš, žáci nesmí chodit, driblovat a běhat s míčem, faulovat, brát soupeři míč z ruky | 1koš 1 míč |
| Závěrečná část | Zhodnocení hry, úklid a odchod z tělocvičny | |

Cíl hodiny: přihrávání, střelba na koš, hra

| 3. hodina | Aktivita | Pomůcky |
|----------------|---|--|
| Úvodní část | Příprava košů, míčů 1. Honička – Na Mrazíka | |
| Průpravná část | 2. Nahrávání, postřeh, sledování míče - žáci stojí v kruhu (1, či 2) a nahrávají si míč jedním směrem, do hry je vhozen druhý, později třetí, čtvrtý míč 3. Přihrávání – dvě družstva, hráči jednoho družstva se snaží 10 krát za sebou nahrát a druhé družstvo jim v tom brání chytáním jejich nahrávky, role si po chybě nebo chycením míče vymění, pro ztížení volíme menší hřiště, zvýšit počet přihrávek, zrušení zpětných přihrávek stejnému hráči 4. Střelba, týmová práce - která skupina jako první dá 10 bodů, 2 body = koš, 1 bod = trefa obroučky | 4 – 8 míčů 1 míč co nejvíce míčů, košů |
| Hlavní část | <p><u>Hra</u></p> <p><u>Skupina A - Monokorfbal</u> Žáci jsou rozděleni na dvě družstva, na hřišti je 10 žáků, vzdálenost košů je cca 15 m, žáci nesmí chodit, driblovat a běhat s míčem, faulovat, brát soupeři míč z ruky</p> <p><u>Skupina B - Korfbal</u> Žáci jsou rozděleni na dvě družstva, na hřišti je 16 žáků, hřiště je rozděleno na hrající půli, ve které je koš, žáci nesmí chodit, driblovat a běhat s míčem, faulovat, brát soupeři míč z ruky</p> | 2 koše 1 míč 1 koš 1 míč |
| Závěrečná část | Zhodnocení hry, úklid a odchod z tělocvičny | |

Cíl hodiny: hra

| 4. hodina | Aktivita | Pomůcky |
|------------------|--|--|
| Úvodní část | Příprava košů, míčů 1. Honička - dva žáci se drží za ruce a snaží se někoho chytit, chycený žák se chytí dvojice a chytá trojice, ve chvíli, kdy chytí čtvrtého hráče, se rozdělí na dvě dvojice, které chytají ostatní hráče | |
| | 3. Střelba, týmová práce - která skupina nastřílí 10 košů, se posadí na zem | Co nejvíce míčů, koš |
| Hlavní část | <u>Hra</u> <u>Skupina A - Monokorfbal</u> Žáci jsou rozděleni na dvě družstva, na hřišti je 10 žáků, vzdálenost košů je cca 15 m, žáci nesmí chodit, driblovat a běhat s míčem, faulovat, brát soupeři míč z ruky <u>Skupina B - Korfbal</u> Žáci jsou rozděleni na dvě družstva, na hřišti je 16 žáků, hřiště je rozděleno na dvě půlky (útočná, obranná), v každé je koš, žáci nesmí chodit, driblovat a běhat s míčem, faulovat, brát soupeři míč z ruky | 2 koše 1 míč 2 koše 1 míč |
| Závěrečná část | Zhodnocení hry, úklid a odchod z tělocvičny | |

Cíl hodiny: otočení hry ve skupinách

| 5. hodina | Aktivita | Pomůcky |
|----------------|--|--|
| Úvodní část | Příprava košů, míčů | |
| Průpravná část | Hra se zastavením - hráči se snaží pomocí přihrávek, dopravit míč k soupeřovu koši, stane-li se tak, hráči se postaví před koš soupeře a jednotlivě střílí na koš, poté útočí druhé družstvo | 2 koše 1 míč |
| Hlavní část | <u>Hra</u> <u>Skupina A - Korfbal</u> Žáci jsou rozděleni na dvě družstva, na hřišti je 16 žáků, hřiště je rozděleno na dvě půlky (útočná, obranná), v každé je koš, žáci nesmí chodit, driblovat a běhat s míčem, faulovat, brát soupeři míč z ruky <u>Skupina B - Monokorfbal</u> Žáci jsou rozděleni na dvě družstva, na hřišti je 10 žáků, vzdálenost košů je cca 15 m, žáci nesmí chodit, driblovat a běhat s míčem, faulovat, brát soupeři míč z ruky | 2 koše 1 míč 2 koše 1 míč |
| Závěrečná část | Zhodnocení hry, úklid a odchod z tělocvičny | |

Cíl hodiny: Monokorfbal

| 6. hodina | Aktivita | Pomůcky |
|----------------|--|---|
| Úvodní část | Příprava košů, míčů | |
| Hlavní část | <p><u>Hra</u></p> <p><u>Skupina A - Monokorfbal</u></p> <p>Žáci jsou rozděleni na dvě družstva, na hřišti je 10 žáků, vzdálenost košů je cca 15 m, žáci nesmí chodit, driblovat a běhat s míčem, faulovat, brát soupeři míč z ruky</p> <p><u>Skupina B – Monokorfbal</u></p> <p>Žáci jsou rozděleni na dvě družstva, na hřišti je 10 žáků, vzdálenost košů je cca 15 m, žáci nesmí chodit, driblovat a běhat s míčem, faulovat, brát soupeři míč z ruky</p> | <p>2 koše 1 míč</p> <p>2 koše 1 míč</p> |
| Závěrečná část | Zhodnocení hry, úklid a odchod z tělocvičny | |

6.3 Výsledky dotazníkového šetření

Na závěr celého experimentu byli žáci požádáni o vyplnění jednoduchého dotazníku, který obsahoval tyto otázky:

Bavil tě korfbal?

Jak bys zhodnotil/zhodnotila pravidla korfbalu?

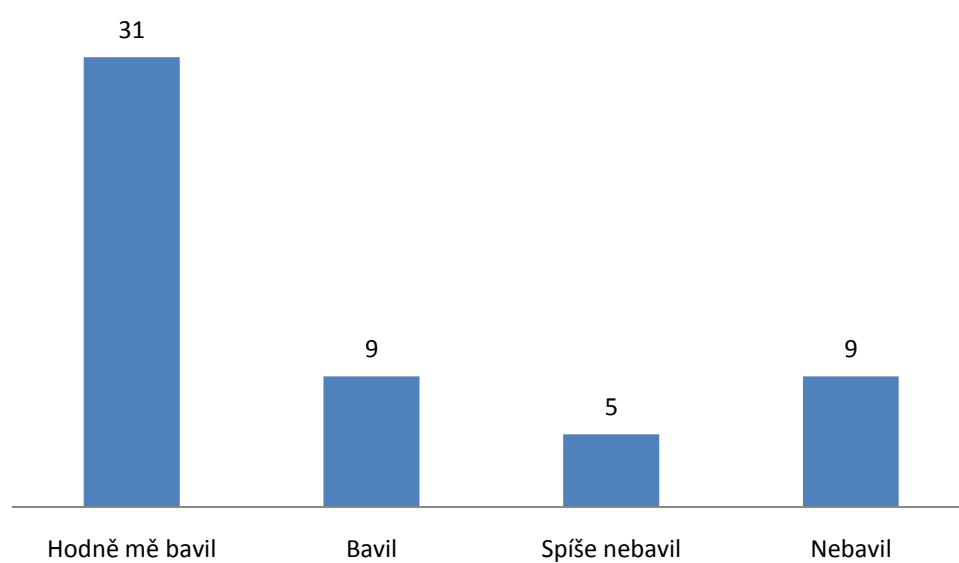
Jaká míčová hra tě v hodinách tělesné výchovy bavila nejvíce?

Chtěl/chtěla bys více korfbalových hodin ve výuce?

V dotazovaných 3. třídách ZŠ bylo 54 žáků, z toho 25 dívek (46%) a 29 chlapců (54%). Tyto zvolené třídy jsou dle vyučujících průměrně sportovně nadané, ve třídách jsou žáci, kteří se již nějakému sportu věnují a baví je jakýkoliv sport, ale i žáci, kteří se sportu vyhýbají a nemají k němu žádný vztah. Výsledky odrážející subjektivní hodnocení žáků jsem zpracovala formou grafů.

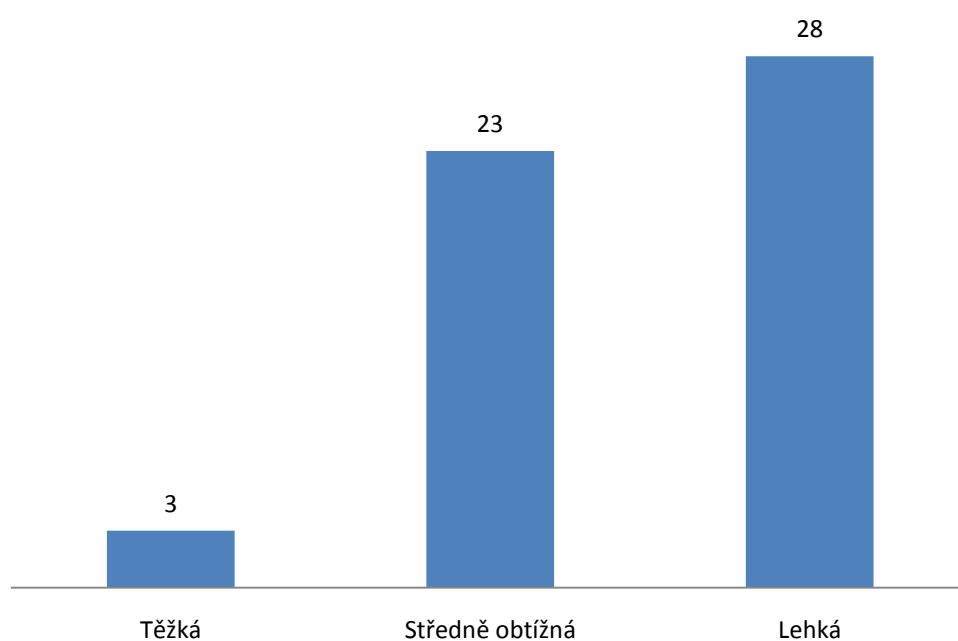
Bavil tě korfbal?

Většinu žáků (74%) výuka korfbalu bavila. Našli se tací, kterým se korfbal nelíbil a neoslovil je.



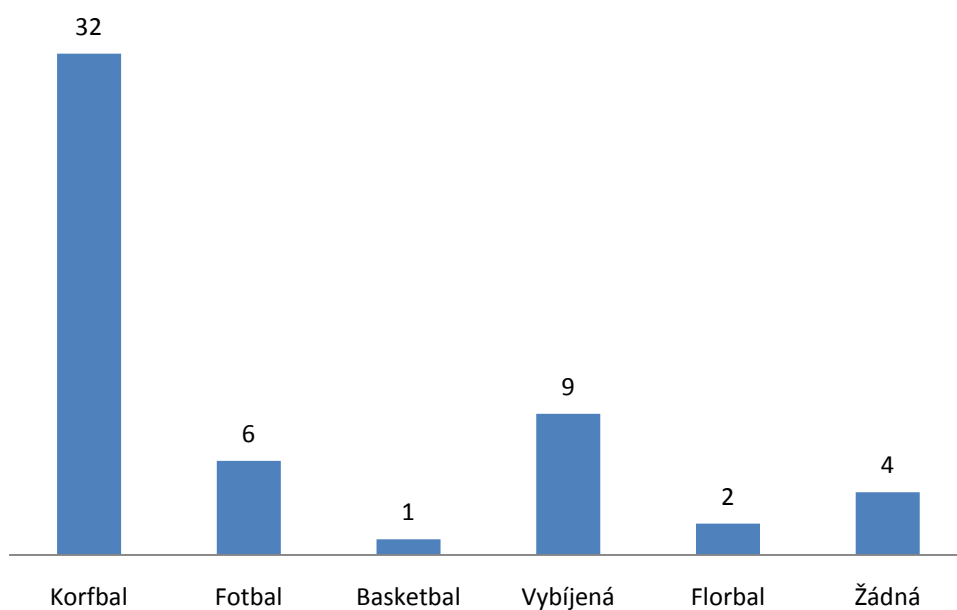
Jak bys zhodnotil/zhodnotila pravidla korfbalu?

Vzhledem k tomu, že žáky hra bavila a byli do hry bez větších potíží vtaženi, bylo pravděpodobné, že pravidla se zdála být jednoduchá. To se potvrdilo v odpovědích. Pro většinu dotazovaných byla pravidla pochopitelná a jasná.



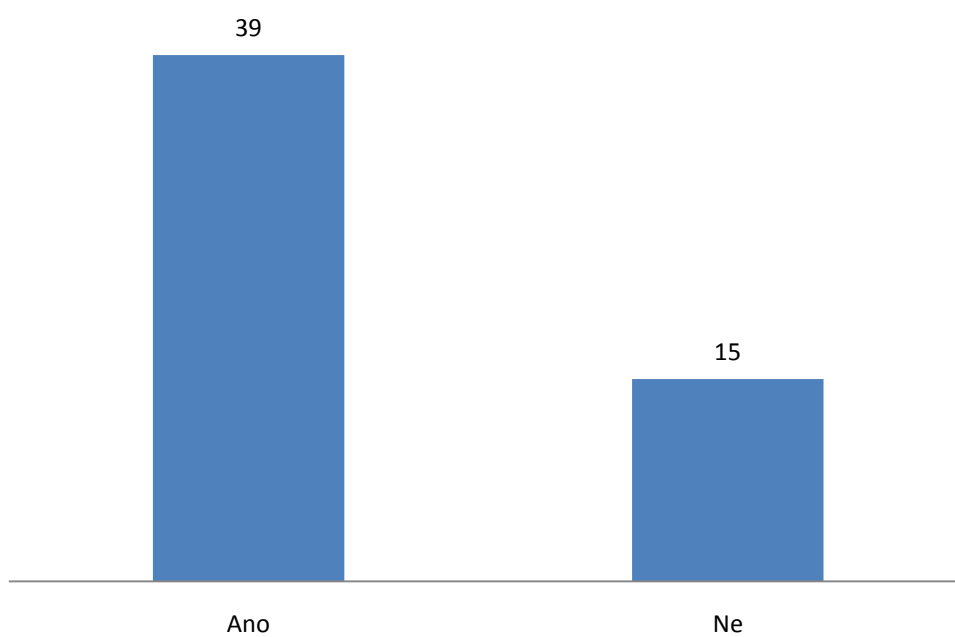
Jaká míčová hra tě v hodinách tělesné výchovy bavila nejvíce?

Většina dotazovaných zařadila na první místo oblíbenosti právě korfbal. Osobně se ale domnívám, že údaje mohou být zkreslené právě nabytými dojmy.



Chtěl bys více korfbalových hodin ve výuce?

Většině žáků se korfbal líbil, a proto by také 72% z nich uvítalo více korfbalových hodin ve výuce.



6.4 Testování výukového modelu

Testování výukového modelu se uskutečnilo na ZŠ Na Slovance v Praze v rámci zájmového kroužku. Experiment probíhal ve větší tělocvičně o rozměrech basketbalového hřiště, která je pro výuku vhodnější.

Testovaný vzorek tvořilo 28 žáků 2. – 4. ročníku ZŠ, tedy ve věku 8 až 11 let.

Mojí snahou bylo vytvořit takový model jednotek, který by pomohl začínajícím učitelům a trenérům s hodinami korfbalu.

Navržený model obsahuje to nejzákladnější z korfbalu, co by začínající hráči měli zvládnout. Jedná se o střelbu z místa, z pohybu, donášku a monokorfbal.


Model základního vyučovacího postupu je zpracován formou šesti devadesátiminutových jednotek (hodin). Učivo a zaměření jednotlivých hodin z hlediska cílů je navazující.


Jednotlivá cvičení mohou být použita jak v uceleném modelu devadesáti minut, nebo dva krát čtyřicet pět minut, jako tomu bylo v mém experimentu. Je také možné využít pouze jednotlivá cvičení.


Vzhledem k tomu, že každá skupina žáků je pohybově rozdílná, je možné lekce cyklicky opakovat a jednotlivým cvičením tak věnovat delší dobu.


Jelikož vím, že se žáci mladšího školního věku učí nápodobou, vždy jsem co nejdokonaleji předvedla ukázkou před každým cvičením. Pohyb jsem provedla v pomalém i normálním tempu, upozornila jsem na chyby, aby si žáci co nejdokonaleji vytvořili představu o průběhu cvičení.

Poznámka: v obrázcích používám grafické značení:

 hráč s míčem

 hráč bez míče

 obránce

 pohyb hráče

 přihrávka

 koš

 kužele

 otočka

Model výuky korfbalu

1. Hodina

Cíl: Správné držení míče, přihrávání, střelba

Rozevření

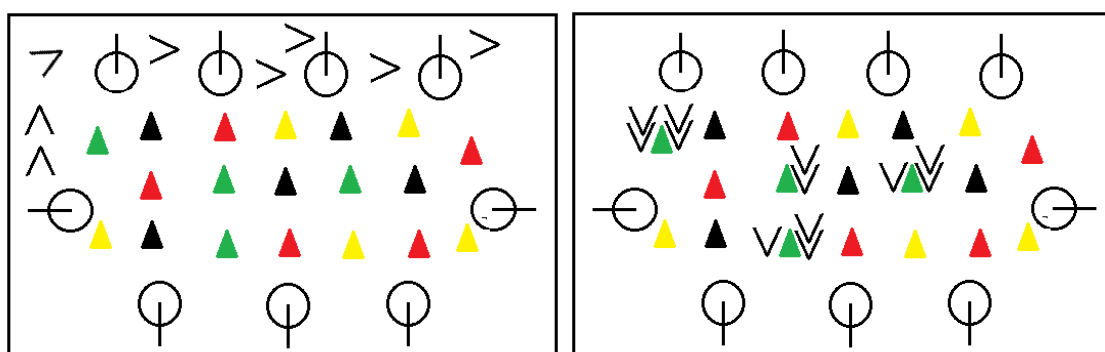
Cvičení s kužely

Počáteční požadavky: Co nejvíce korfbalových košů na ploše tělocvičny, postavených kolem tělocvičny. Kužele, či jiné značky.

Cíl: Orientace v prostoru.

Pravidla: Hráči střídají vyklusávání a chůzi mezi koši, kolem tělocvičny. Uprostřed hřiště jsou rozmístěné různě barevné značky. Na určený povel (písknutí) si hráči musí co nejrychleji postavit ke značce. Může být zvolena barva, ke které hráči musí běžet.

Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení hry. Sleduje dění a po určitém čase ukončí cvičení (cca 10min).



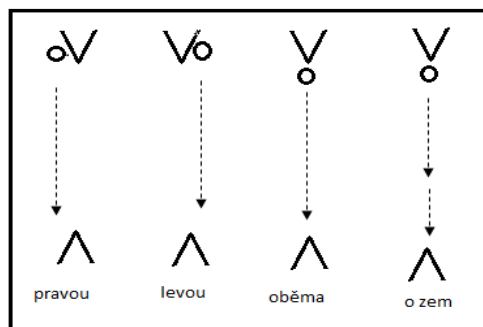
Hlavní část

Přihrávky na místě – dvojice

Počáteční požadavky: Každá dvojice má míč. Možnost využít jiné míče (volejbalové).

Cíl: Zpřesnění a zrychlení přihrávky.

Pravidla: Přihrávky ve dvojicích na místě, různé způsoby přihrávání – trčení od prsou přímo, o zem, pravou, levou, nohy pouze přešlapují. Každá dvojice ve vzdálenosti tří metrů má míč. Přihrávání míče od prsou trčením, chycení míče do mírně pokrčených paží, nedávat míč k tělu, ale okamžitě trčit.



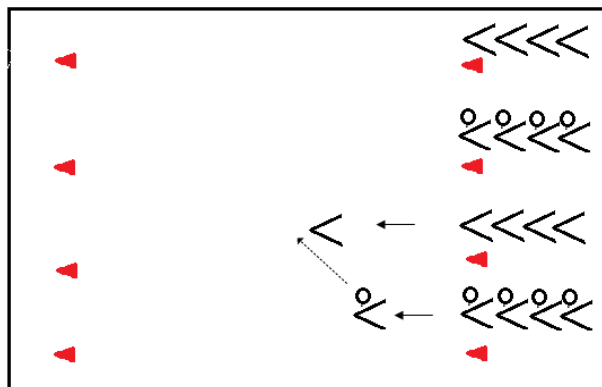
Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení cvičení. Během cvičení opravuje chyby hráčů.

Přihrávky v pohybu - dvojice

Počáteční požadavky: Každá dvojice má míč. Možnost využít jiné míče (volejbalové).

Cíl: Zpřesnění přihrávky v pohybu.

Pravidla: Každá dvojice ve vzdálenosti tří metrů má míč a běží od zadní čáry do poloviny hřiště. Přihrávání míče od prsou přímo do běhu spoluhráče šikmo vpřed, chycení míče do mírně pokrčených paží, nedávat míč k tělu, ale okamžitě přihrát. Přihrávky lze obměňovat.

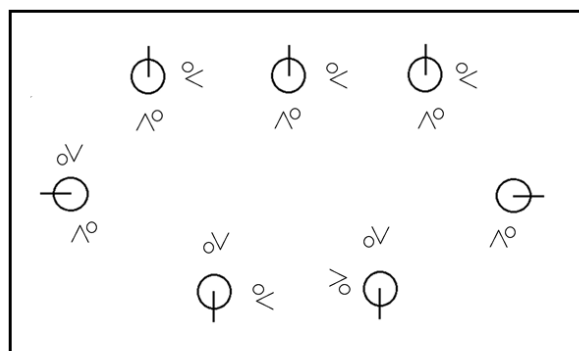


Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení cvičení. Během cvičení opravuje chyby hráčů.

Střelba z místa - jednotlivec

Počáteční požadavky: Co nejvíce korfbalových košů na ploše tělocvičny, každý má míč. Rozmístění u košů je podle počtu košů a hráčů.

Cíl: Volná střelba. Sledování střelby a doskakování míče po střelbě. Správné držení míče a postavení při střelbě.



Pravidla: Každý hráč se snaží střílet kolem celého koše a doskakovat míč.

Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení cvičení. Sleduje dění, upozorňuje na chyby, které opravuje u jednotlivých hráčů.

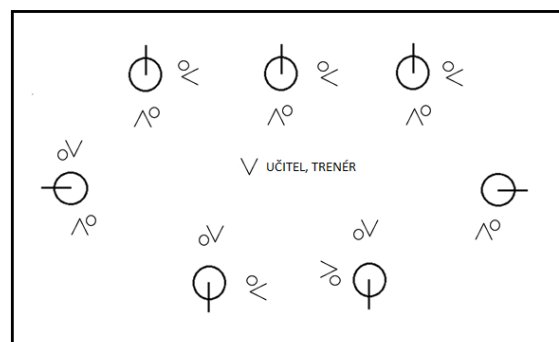
Whole five, střelba z místa – jednotlivec

Počáteční požadavky: Co nejvíce korfbalových košů na ploše tělocvičny, každý má míč. Rozmístění u košů je podle počtu košů a hráčů.

Cíl: Kdo dá nejvíce košů za čtyři minuty.

Pravidla: Každý hráč běhá kolem koše

a snaží se dát koš. Po vstřelení koše, hráč běží za trenérem a plácne si s ním. Poté se vrací ke koši a střílí. Hráči k trenérovi běží s míčem. Pro seznámení mohou hráči při plácnutí říci své jméno.



Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení hry. Během hry mění trenér svou pozici po tělocvičně, hráči tak trénují periferní vidění. Sleduje dění u košů a po vypršení času ukončí cvičení a ptá se na výsledky.

Závěrečná část

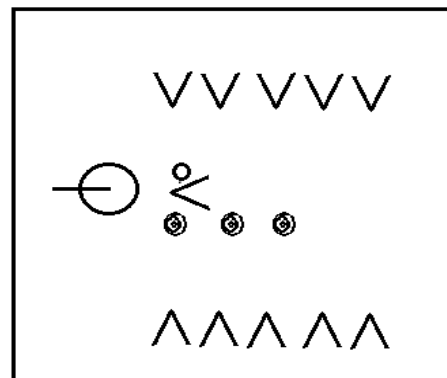
Střelba - soutěž

Počáteční požadavky: Hráči jsou rozděleni do družstev, dívky a chlapci zvlášť. Jeden koš a míč. Tři kužele, či jiné značky.

Cíl: Každé družstvo se snaží získat co nejvíce bodů.

Pravidla: Před košem jsou umístěny tři značky ve vzdálenosti 2 m, 3 m a 3,5 m, hráči chodí postupně k určité značce a střílí na koš. Každá značka má stanovený počet bodů, 2 m = 1 bod, 3 m = 2 body, 3,5 m = 3 body. Ten, kdo střílí koš, získává počet bodů podle vzdálenosti, ze které střílel.

Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení hry. Sleduje dění a říká hráčům počet získaných bodů a průběžný stav.



- protažení, vydýchání
- úklid tělocvičny
- zhodnocení hodiny

2. Hodina

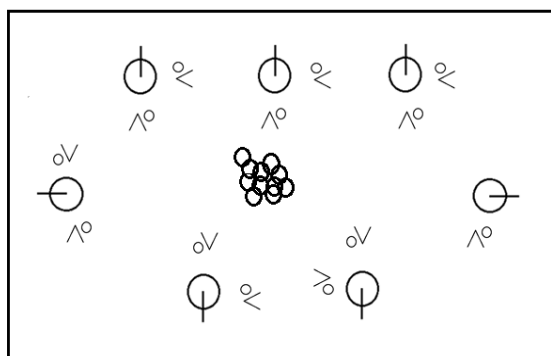
Cíl: Střelba, přihrávání, donáška

Rozcvičení

Střelba z místa – jednotlivec

Počáteční požadavky: Co nejvíce korfbalových košů na ploše tělocvičny, každý má míč. Rozmístění u košů je podle počtu košů a hráčů. Gumičky na ruku, kužele, látkové popruhy, provazy, švihadla.

Cíl: Kdo dá nejvíce košů.



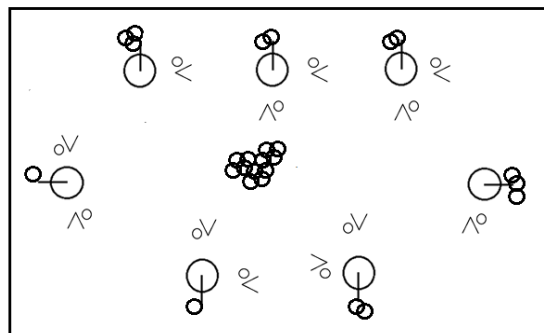
Pravidla: Každý hráč se snaží dát koš. Po vstřelení koše hráč běží na místo, kde jsou položeny např. kužele, vezme jeden a odnese ho ke koši, u kterého střílel a střílí dál.

Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení hry. Sleduje dění u košů. Díky odměnám, které žáci sbírají, vidí, komu se střelba daří a komu naopak. Po odebrání všech kuželů ukončí cvičení a ptá se na výsledky.

Střelba z místa – týmová práce

Počáteční požadavky: Co nejvíce korfbalových košů na ploše tělocvičny, každý má míč. Rozmístění u košů je podle počtu košů a hráčů. Gumičky na ruku, kužele, látkové popruhy, provazy, švihadla, stuhy.

Cíl: Kdo nejrychleji vrátí všechny odměny.



Pravidla: Každý hráč se snaží dát koš. Po vstřelení koše, hráč běží pro odměnu (kužel), která leží u koše a vrací ji na původní místo. Střelí dál. Celý tým u koše se snaží vrátit zpět všechny odměny co nejrychleji. Obměna: každé družstvo má u koše stejný počet odměn (10), který se snaží vrátit.

Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení hry. Sleduje dění u košů. Díky odměnám, které žáci vrací, je vidět, kterému týmu se střelba daří a kterému naopak. Když každý tým vrátí všechny odměny, hra je ukončena.

Hlavní část

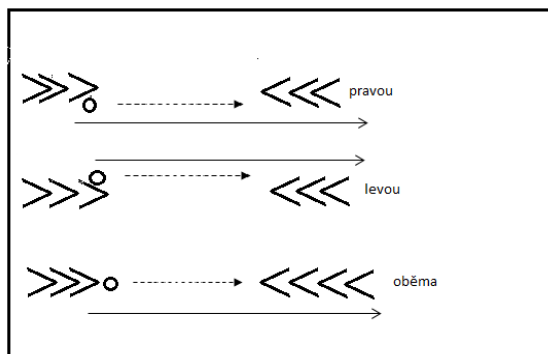
Přihrávky v pohybu – zástup

Počáteční požadavky: Jeden míč. Využít i jiné míče (volejbalové). Dva zástupy hráčů stojící proti sobě s libovolným počtem hráčů.

Cíl: Zpřesnění a zrychlení přihrávky v pohybu.

Pravidla: Různé způsoby přihrávání – trčení

od prsou přímo, o zem, pravou, levou. Zástupy jsou ve vzdálenosti tři až čtyři metry s jedním míčem. Hráč, který odehraje míč, běží za přihrávkou a řadí se na konec zástupu.



Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení cvičení. Během cvičení opravuje chyby hráčů. Po určité době trenér zastaví cvičení a upozorní na časté chyby, poté opět zahájí cvičení.

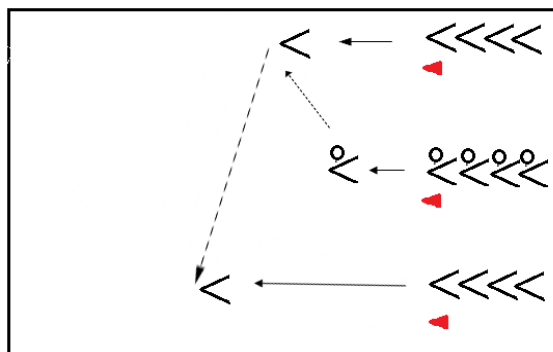
Přihrávky v pohybu – kolotoč

Počáteční požadavky: Jeden míč. Využít i jiné míče (volejbalové). Trojice hráčů. Kužele.

Cíl: Zpřesnění a zrychlení přihrávky v pohybu. Koordinace přihrávky a pohybu.

Pravidla: Přihrávání pravou, levou.

Zástupy jsou ve vzdálenosti tři až čtyři metry s jedním míčem. Hráči si libovolně přihrávají mezi sebou.



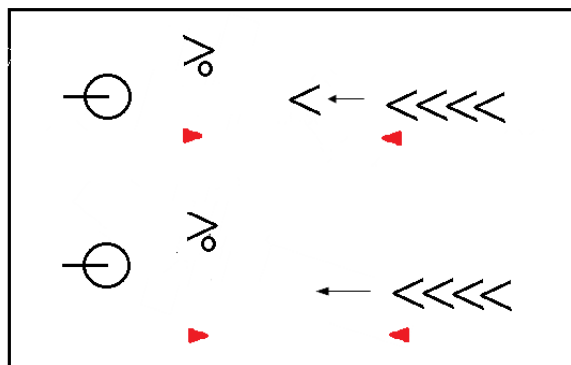
Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení cvičení. Během cvičení opravuje chyby hráčů. Po určité době trenér zastaví cvičení a upozorní na časté chyby, poté opět zahájí cvičení.

Donáška - podávání míče

Počáteční požadavky: Co nejvíce košů v řadě. U košů skupiny po čtyřech s jedním míčem.

Cíl: Skórování z dvojtaktu v pohybu.

Pravidla: Tři hráči stojí u značky 4 – 5 m před košem. Čtvrtý hráč stojí 2,5 m před



košem a v ruce má míč. Vyběhne první hráč, převezme míč, který drží u pasu a s dalším krokem vynáší míč. Hráč, který předával míč, doskakuje vynesení míč a předá dalšímu na donášku v řadě a jde na konec řady. Hráč, který prováděl donášku jako první, jde na místo předávajícího.

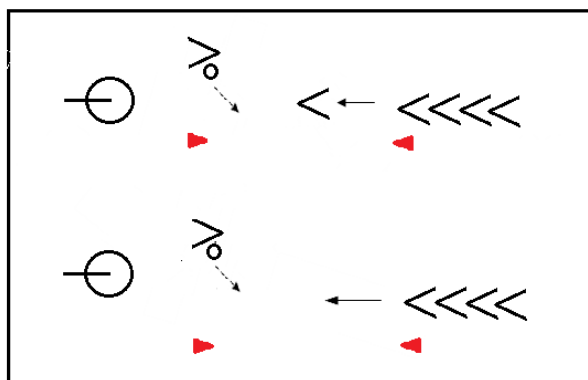
Start: Trenér předvede cvičení. Pomůcka při střele: vezmi → krok → vynes.

Donáška - přihrávání míče

Počáteční požadavky: Co nejvíce košů. Skupiny hráčů po čtyřech s jedním míčem.

Cíl: Skórování z dvojtaktu v pohybu.

Pravidla: Tři hráči stojí u značky 4 – 5 m před košem. Čtvrtý hráč stojí 2,5 m před košem v ruce má míč. Vyběhne



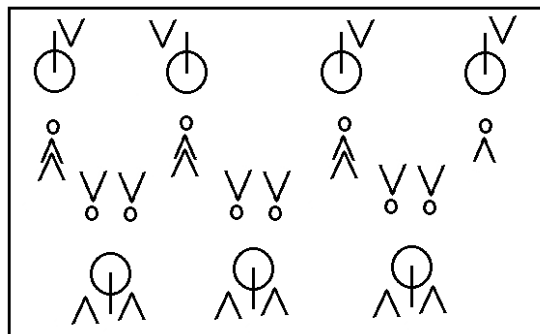
první hráč, dostává míč, který drží u pasu a s dalším krokem vynáší míč. Hráč, který přihrával míč, doskakuje vynesení míč a přihrává dalšímu na donášku v řadě a jde na konec řady. Hráč, který prováděl donášku jako první, jde na místo nahrávajícího.

Start: Trenér předvede cvičení. Pomůcka při střele: chyt' → krok → vynes.

Závěrečná část:

Střelba – soutěž

Počáteční požadavky: Co nejvíce korfbalových košů na ploše tělocvičny, míč pro každý tým u koše. Rozmístění u košů je podle počtu košů a hráčů. Mohou soutěžit dvojice, trojice, od čtveřice je nutné přidat jeden míč do skupiny.



Cíl: Ve kterém týmu všichni hráči nastřílejí svých 10 košů. Rychlá střelba, spolupráce hráčů, doskakování míčů po střelbě.

Pravidla: Každý hráč si počítá své koše a snaží se co nejrychleji nastřílet 10 košů a pomoci týmu k úspěchu. Hráč, který má splněno, pomáhá při doskakování míčů a pouze pomáhá ostatním hráčům. Tým, který má splněno, se posadí na zem ke svému koši.

Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení hry. Sleduje dění u košů. Díky tomu, že se hráči po splnění úkolu posadí na zem, má hned přehled, jak se kterému týmu daří.

- protažení, vydýchání
- úklid tělocvičny
- shrnutí tréninku

3. Hodina

Cíl: Donáška, střelba z pohybu

Rozcvičení

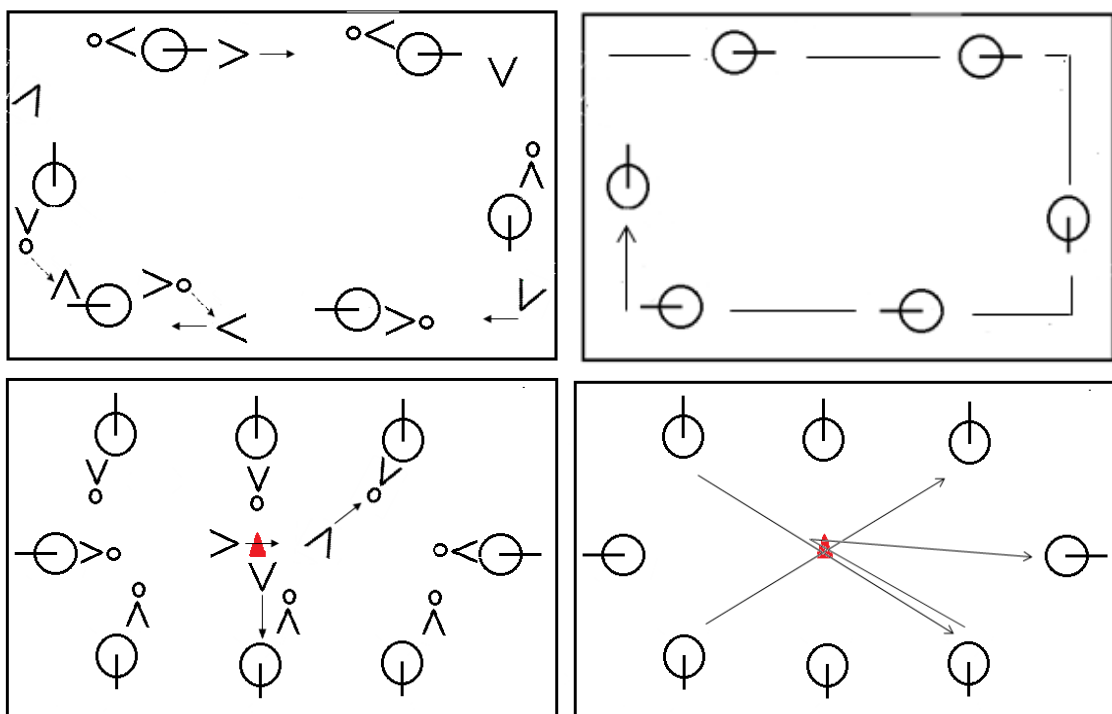
Donáška s výměnou asistentů

Počáteční požadavky: Co nejvíce košů kolem tělocvičny. Míč pro každého hráče pod košem.

Cíl: Skórování z dvojtaktu v pohybu.

Pravidla: U každého koše stojí hráč ve vzdálenosti 2,5 m s míčem. Ostatní hráči se rozmístí před koše. Hráči běhají od koše ke koši a snaží se střílet. Když hráč střelí koš, mění se s hráčem u koše a stává se nahrávačem.

Start: Trenér předvede cvičení a zahájí cvičení. Po chvíli zastaví cvičení, upozorní na chyby a opakuje cvičení s tím rozdílem, že hráči si počítají koše, poté cvičení opět zastaví a ptá se na výsledky.



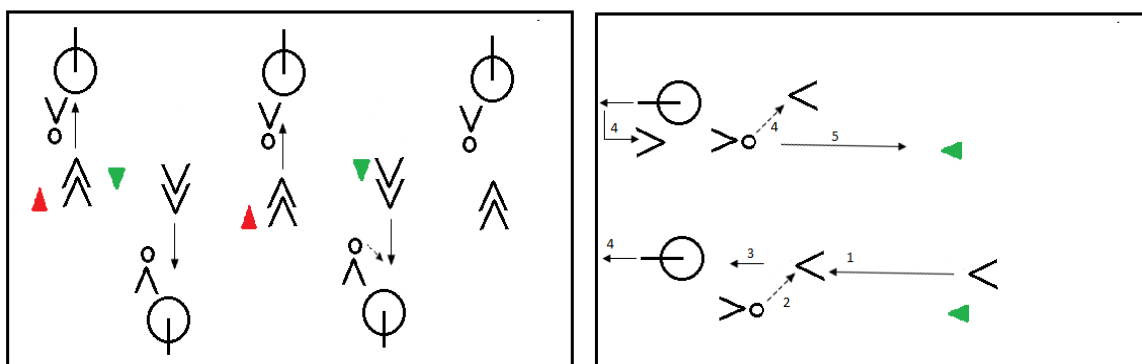
Donáška - přihrávání míče

Počáteční požadavky: Co nejvíce košů. Skupiny hráčů u košů.

Cíl: Která skupina jako první strelí 15 donášek.

Pravidla: Jeden hráč stojí 2,5 m před košem a v ruce má míč. Vyběhne první hráč, dostává míč, který drží u pasu a s dalším krokem vynáší míč a běží za koš, kde se obrací. Hráč, který přihrával míč, doskakuje vynesení míč a přihrává dalšímu na donášku v řadě a jde na konec řady. Hráč, který prováděl donášku jako první, jde na místo nahrávajícího. Skupiny, které jako první a druhé strelily 15 košů, mají v dalším cvičení 17 košů, ostatní 12 košů.

Start: Trenér předvede cvičení, poté zahájí cvičení. Pokud je většina skupin s úkolem hotova, trenér ukončí cvičení a ptá se na výsledky skupin, které cvičení nestihly. Poté opět zahájí cvičení. Po celou dobu sleduje dění u košů, upozorňuje a opravuje chyby.



Hlavní část

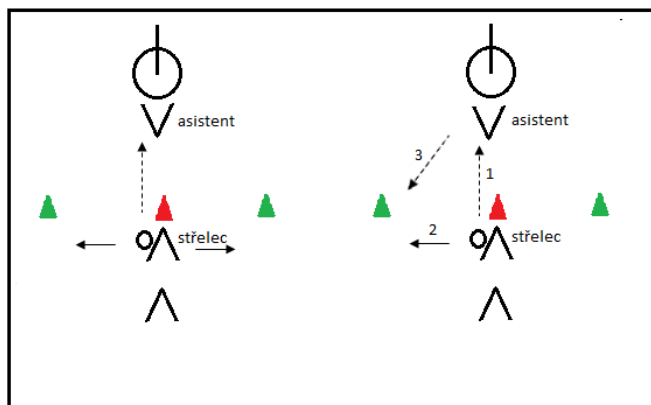
Střelba z pohybu

Počáteční požadavky:

U každého koše jsou tři hráči, jeden míč.

Cíl: Střelba z pohybu.

Pravidla: Jeden hráč - střelec stojí 2,5 m od koše, druhý hráč - doskok a zároveň asistent pod



košem. Pomůcka: běž, zastav, sniž těžiště, vystřel. Nejprve si to hráči vyzkouší při chůzi, potom pokračují od pomalého běhu k rychlejšímu. Začíná hráč nahoře s míčem, přihraje asistentovi, vyběhne do strany, dostane přihrávku a střílí.

Start: Trenér předvádí střelce – pohyb stranou, od koše dostává míč, střelba. Doskočený míč hráč opět nahrává stejnému střelci, který střílí.

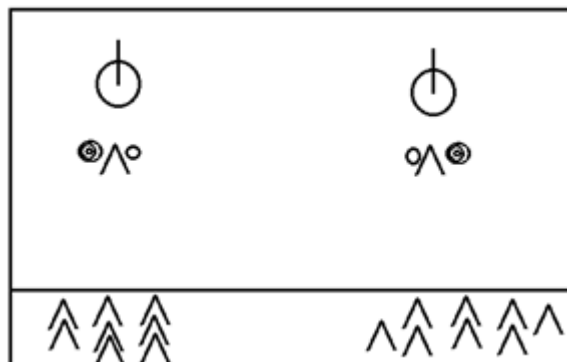
Závěrečná část:

Střelba spodem – soutěž týmů

Počáteční požadavky: Dva koše a míče, kužele. Osm hráčů rozdělených do dvou skupin.

Cíl: Nácvik – poslední fáze donášky, střelby spodem.

Pravidla: Výměna hráčů po vstřeleném



koši. Jeden hráč připravený na penaltě, ostatní stojí cca pět metrů za připraveným hráčem.

Start: Trenér cvičení předvede. Před košem je položen kužel, který ukazuje hráči, odkud bude střílet. Pokud se hráč strefí do koše, doskočí míč, položí ho vedle kužele a další spoluhráč vyběhává a může střílet. Hráč střílí tak dlouho, dokud nedá koš.

- protažení, vydýchání
- úklid tělocvičny
- shrnutí tréninku

4. Hodina

Cíl: Střelba z pohybu, střelba, hra

Rozcvičení

Vytvoření střelecké pozice v pohybu – dvojice

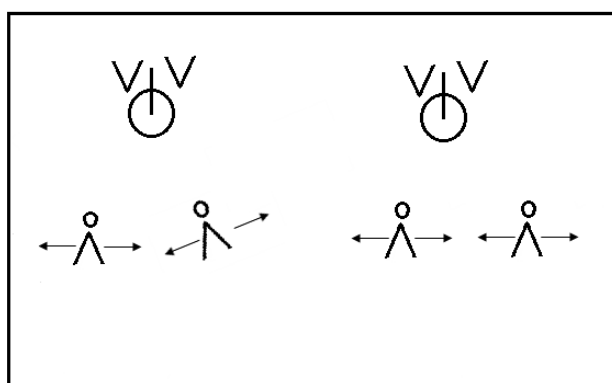
Počáteční požadavky: Co nejvíce korfbalových košů na ploše tělocvičny. Hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem. Jeden u koše, druhý 3 m od koše.

Cíl: Týmovou prací si vytvářet střelecké pozice. Která dvojice skóruje

nejvíce během 4 minut. Nebo: Která dvojice dá první deset, osm... košů.

Pravidla: Dvojice se ve střelbě se střídají. Každý zásah počítají nahlas. Střelící hráč se neustále pohybuje do stran.

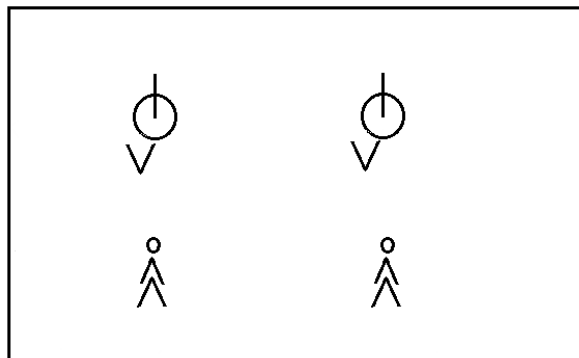
Start: Trenér předvede cvičení s jedním hráčem, poté vytvoří skupiny a dá signál k zahájení cvičení. Po prvním kole může opakovat, včetně nové ukázky. Upozorní na dobrou techniku a časté chyby.



Hlavní část

Střelba z místa s důrazem na doskok

Počáteční požadavky: Co nejvíce korfbalových košů na ploše tělocvičny. Hráči jsou ve trojicích s jedním míčem. Jeden u koše, dva 3 m od koše.



Cíl: Střelba, doskok.

Pravidla: Jeden hráč stojí pod košem = doskok, snaží se chytit všechny míče po střelbě. Ostatní hráči střílí. Výměna hráčů po uplynutí dvou minut. Důležité je, aby hráč u koše stále sledoval míč.

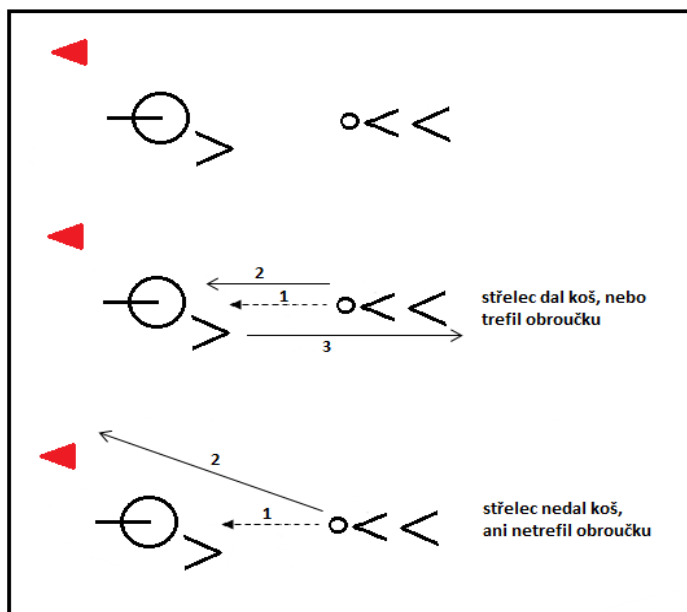
Start: Trenér předvede cvičení s jedním hráčem, poté dá signál k zahájení cvičení. Po prvním kole může opakovat, včetně nové ukázky. Upozorní na techniku střelby.

Střelba z místa

Počáteční požadavky: Co nejvíce korfbalových košů na ploše tělocvičny. Hráči jsou minimálně ve trojicích s jedním míčem. Jeden u koše, dva 3 m, 4 m, 5 m od koše. Kužele.

Cíl: Střelba, doskok.

Pravidla: Jeden hráč stojí pod košem = doskok, snaží se chytit všechny míče po střelbě. Ostatní hráči střílí. Důležité je, aby hráč



u koše stále sledoval míč. Ten hráč, který nedá koš, nebo se netrefí do obroučky, musí oběhnout kužel a poté se vrací opět střílet. Mezitím se ostatní hráči snaží střídat u koše. Hráč, který dá koš, nebo se trefí do obroučky, zůstává ve hře a po střelbě běží pod koš.

Start: Trenér předvede cvičení s jedním hráčem, poté dá signál k zahájení cvičení. Po prvním kole může opakovat, včetně nové ukázky. Upozorní na techniku střelby a doskoku.

Hra

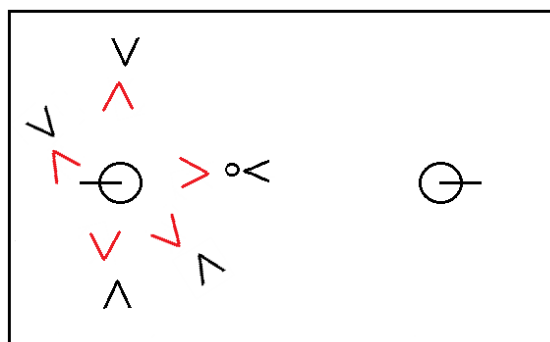
Hra – první seznámení

Počáteční požadavky: Hráči jsou rozděleni do družstev podle počtu hráčů. Dva koše ve vzdálenosti 15 m, jeden míč, rozlišovací dresy.

Cíl: Seznámení se s hrou monokorfbal.

Pravidla: Nesmí se driblovat, běhat a chodit s míčem, brát míč z rukou soupeře. Na střídání dohlíží trenér. Trenér při hře neustále hráčům říká, co mají dělat: stůj, přihraj, zastav se, vystřel, počkej si na spoluhráče apod.

Start: Trenér nejprve vysvětlí pravidla. Poté dá znamení k zahájení hry. Sleduje hru, křičí na hráče - Stůj, přihraj, vystřel.



Závěrečná část

„Vyřazovák“

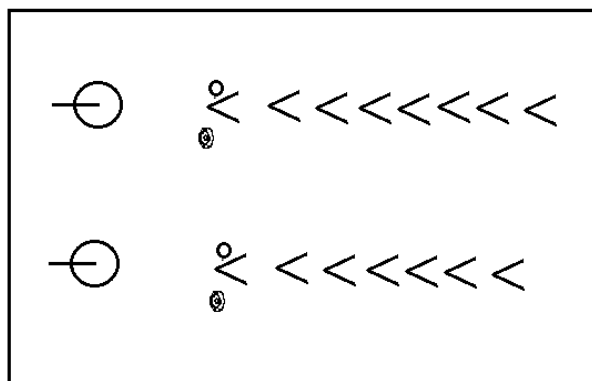
Počáteční požadavky: Dva koše a míče.

Cíl: Střelba.

Pravidla: Hráči stojí v zástupu před košem, každý má jednu možnost

střelby. Pokud první hráč dá koš, druhý hráč stojící za ním musí dát koš také, aby ve hře zůstal, pokud koš nedá, odchází ze hry doskakovat míče. Každý se snaží vyřadit hráče, který stojí za ním. Vzdálenost střelby lze měnit – 2 m, 3 m, 4 m.

Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení hry. Sleduje dění a říká hráčům, zda pokračují ve hře, nebo ne.



- protažení, vydýchání
- úklid tělocvičny
- zhodnocení tréninku s hráči

5. Hodina

Cíl: Donáška, donáška s obráncem, střelba, hra

Rozcvičení

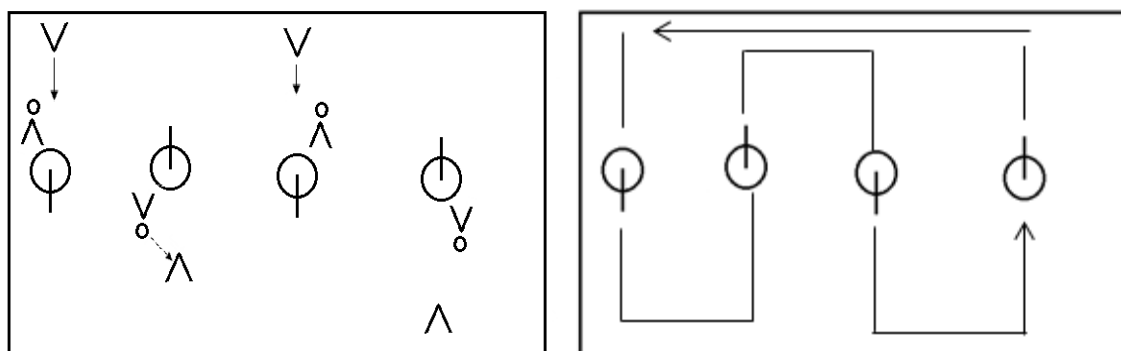
Donáška s výměnou asistentů

Počáteční požadavky: Co nejvíce košů kolem tělocvičny. Míč pro každého hráče pod košem.

Cíl: Skórování z dvojtaktu v pohybu.

Pravidla: U každého koše stojí hráč ve vzdálenosti 2,5 m s míčem. Ostatní hráči se rozmístí před koše. Hráči běhají od koše ke koši a snaží se střílet. Když hráč strelí koš, mění se s hráčem u koše a stává se nahrávačem.

Start: Trenér předvede cvičení a zahájí cvičení. Po chvíli zastaví cvičení, upozorní na chyby a opakuje cvičení s tím rozdílem, že hráči si počítají koše, poté je cvičení opět zastaveno a trenér se ptá na výsledky.



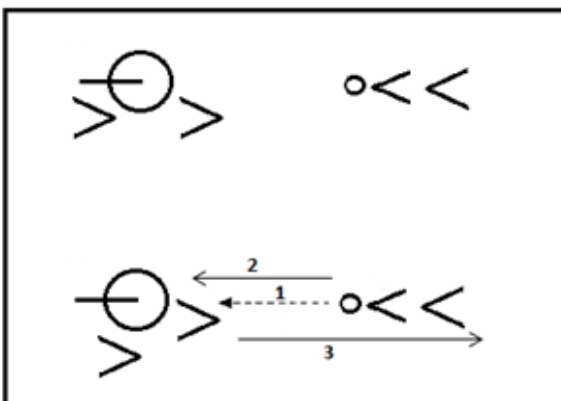
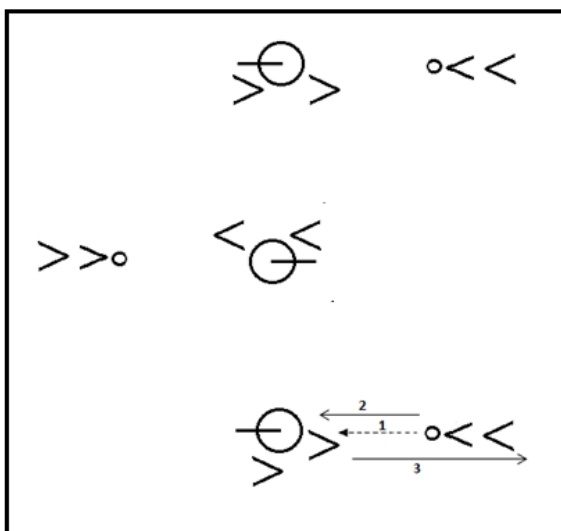
Donáška - skupina

Počáteční požadavky: Co nejvíce košů. Skupiny hráčů u košů. V každé skupině jeden míč.

Cíl: Donáška.

Pravidla: Jeden z hráčů stojí 2,5 m před košem = asistent. Další hráč stojí pod košem = doskok. První hráč připravený na donášku přihraje míč na asistenta a vyběhne ke koši. Hráč u koše vrací míč. Hráč provádějící donášku jde na místo asistenta.

Start: Trenér předvede cvičení, poté zahájí cvičení. Po celou dobu sleduje dění u košů, upozorňuje a opravuje chyby.



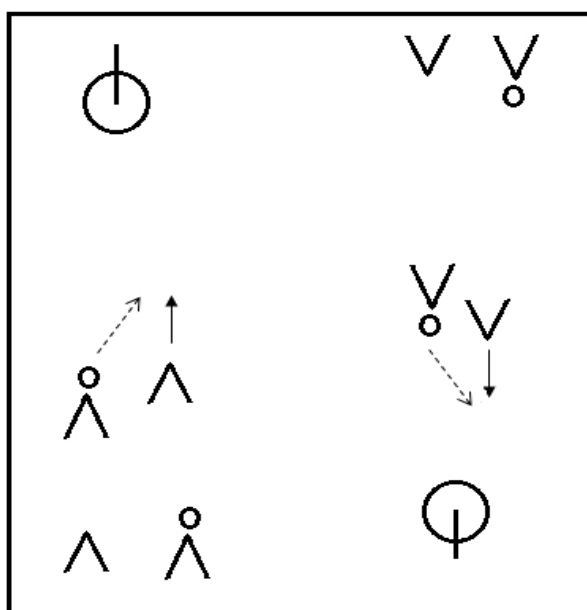
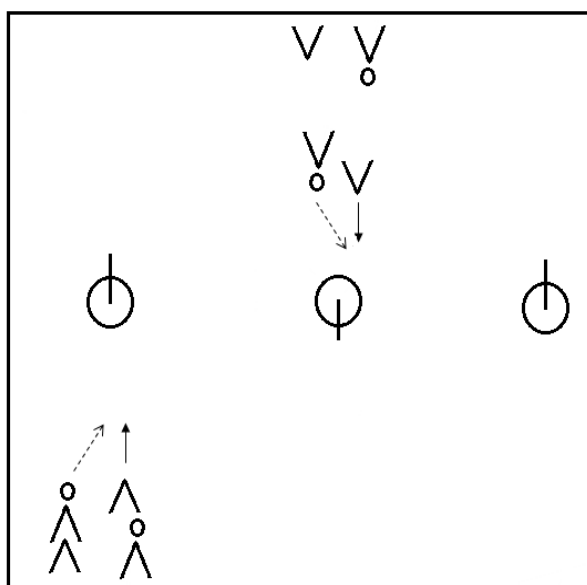
Donáška v pohybu – dvojice

Počáteční požadavky: Co nejvíce košů. Dvojice hráčů u košů s míčem.

Cíl: Donáška v pohybu.

Pravidla: Hráči stojí dva metry od sebe s míčem. Pomocí přihrávek běží ke koši, před košem jeden provede donášku, druhý doskočí míč. Hráči se ve střelbě střídají.

Start: Trenér předvede cvičení, poté zahájí cvičení. Po celou dobu sleduje dění u košů, upozorňuje a opravuje chyby.



Hlavní část

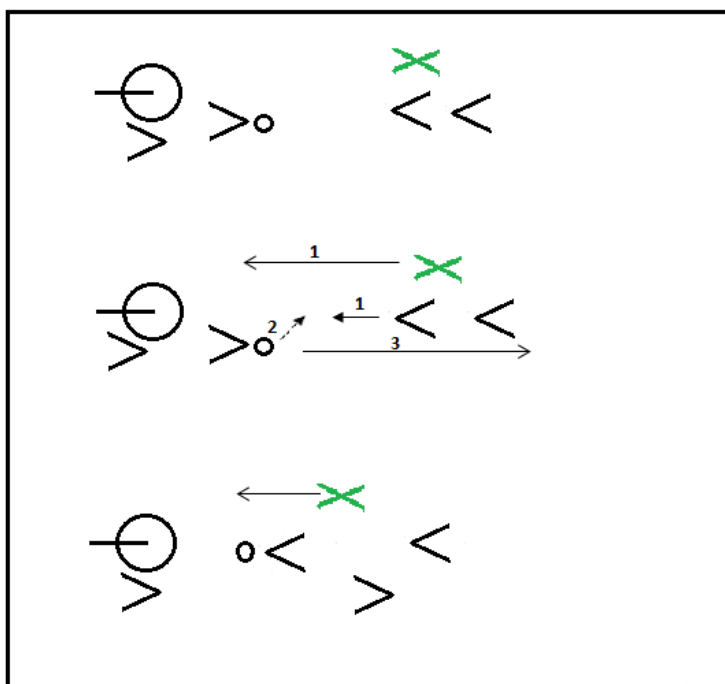
Donáška s obráncem

Počáteční požadavky: Co nejvíce košů. Skupiny hráčů u košů. V každé skupině jeden míč.

Cíl: Donáška s obráncem.

Pravidla: Jeden z hráčů stojí 2,5 m před košem = asistent s míčem. Další hráč stojí pod košem = doskok. První hráč připravený na donášku vyběhne ke koši společně s hráčem stojícím vedle něj. Hráč u koše přihrává míč. Hráč, běžící vedle střelajícího hráče, se nesnaží o žádné napětí, pouze dodává střelajícímu hráči malý pocit nejistoty. Hráči si mění pozice po uplynutí tří minut.

Start: Trenér předvede cvičení, poté zahájí cvičení. Po celou dobu sleduje dění u košů, upozorňuje a opravuje chyby. Po chvíli cvičení zastaví, opět předvede a zahájí.



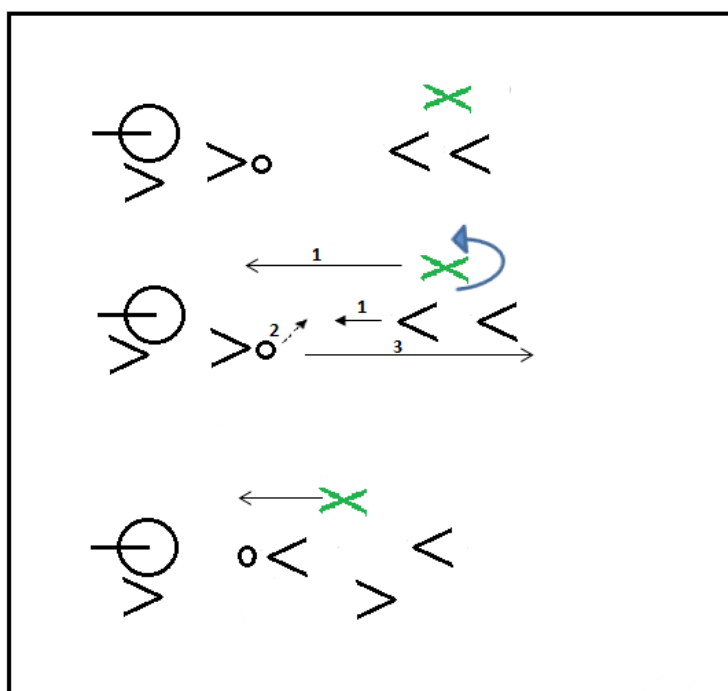
Donáška s aktivním obráncem

Počáteční požadavky: Co nejvíce košů. Skupiny hráčů u košů. V každé skupině jeden míč.

Cíl: Donáška pod tlakem.

Pravidla: Jeden z hráčů stojí 2,5 m před košem = asistent s míčem. Další hráč stojí pod košem = doskok. První hráč připravený na donášku vyběhne ke koši společně s hráčem stojícím cca 1 m za střílejícím hráčem zády ke koši. Hráč, běžící vedle střílejícího hráče, se snaží předběhnout střílejícího hráče. Obránce se otáčí a rozbíhá v momentě rozeběhnutí střílejícího hráče. Hráč u koše přihrává míč. Hráči si mění pozice po uplynutí tří minut.

Start: Trenér předvede cvičení, poté zahájí cvičení. Po celou dobu sleduje dění u košů, upozorňuje a opravuje chyby. Po chvíli cvičení zastaví, opět předvede a zahájí cvičení.



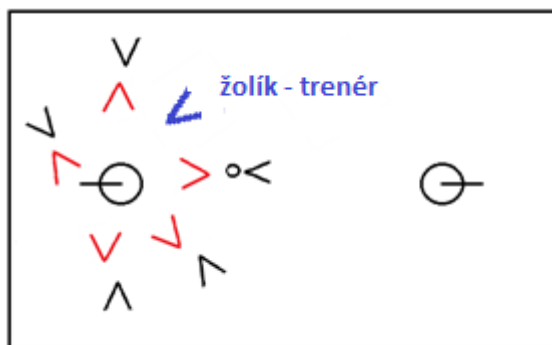
Hra

Monokorfbal – „žolík“

Počáteční požadavky: Hráči jsou rozděleni do družstev podle počtu hráčů. Dva koše ve vzdálenosti 15 m, jeden míč, rozlišovací dresy.

Cíl: Každé družstvo se snaží vstřelit koš.

Pravidla: Nesmí se driblovat, běhat a chodit s míčem, brát míč z rukou soupeře. Na střídání dohlíží trenér. Trenér při hře neustále hráčům říká, co mají dělat: stůj, přihráj, zastav se, vystřel, počkej si na spoluhráče apod. Trenér se účastní jako „žolík“ pro oba týmy, to znamená, pokud si hráč neví rady, přihraje trenérovi.



Závěrečná část

Předávání míče se střelou

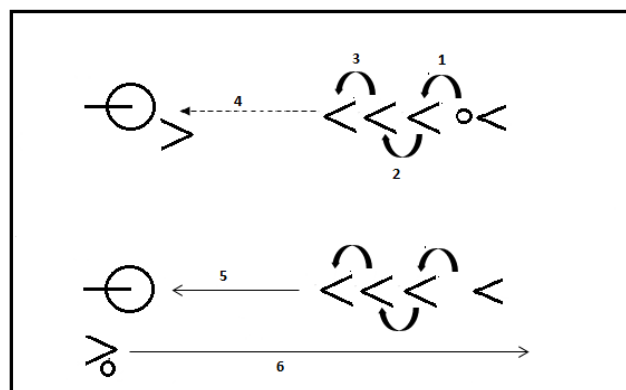
Počáteční požadavky: U každého koše pět hráčů a jeden míč.

Cíl: Které družstvo se nejrychleji vystřídá při střele.

Pravidla: Jeden z hráčů stojí u koše, ostatní stojí před košem v zástupu. Míč má poslední hráč. Hráči si míč

předávají horem (nad hlavou), spodem (mezi rozkročenými nohama) až se míč dostane k hráči stojícímu před košem, ten střílí a po střelbě běží na místo doskoku. Hráč u koše chytí míč a běží s ním na konec řady.

Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení hry.



6. Hodina

Cíl: Střelba, střelba z místa s obráncem, hra

Rozcvičení

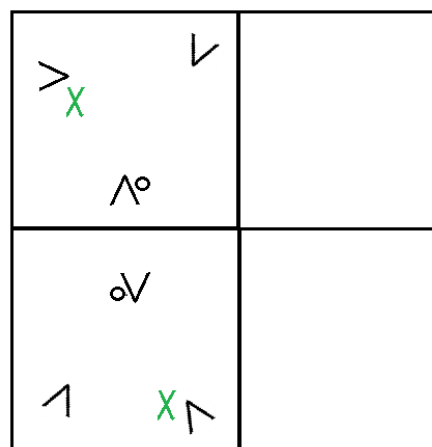
3 – 1 přihrávání

Počáteční požadavky: Čtyři hráči s míčem.

Cíl: Přihrávání, zachycení přihrávky.

Pravidla: Tři hráči si nahrávají, čtvrtý hráč = obránce se snaží zachytit míč. Hráči se mění po třech minutách.

Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení cvičení.

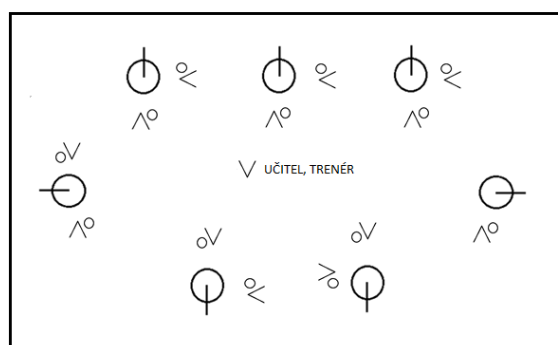


Střelba - jednotlivec

Počáteční požadavky: Co nejvíce korfbalových košů na ploše tělocvičny, každý má míč. Rozmístění u košů je podle počtu košů a hráčů.

Cíl: Kdo dá nejvíce košů za určitý čas.

Pravidla: Každý hráč běhá kolem koše a snaží se dát co nejvíce košů. Každý si doskakuje svůj míč.



Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení hry. Sleduje dění u košů a po vypršení času ukončí cvičení a ptá se na výsledky. Obměna vzdálenosti 2 m, 3 m, 4 m.

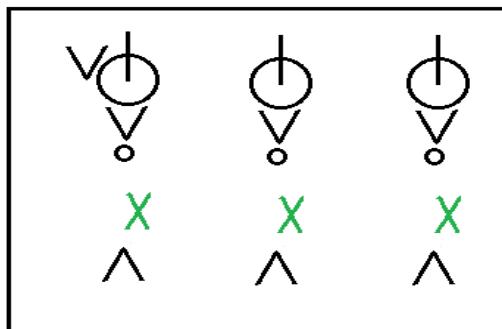
Hlavní část

Střelba z místa s obráncem

Počáteční požadavky: Co nejvíce korfbalových košů na ploše tělocvičny. Hráči jsou ve trojicích s míčem.

Cíl: Střelba z místa s obráncem.

Pravidla: Střelec stojí 2,5 - 3 m od koše, doskok a zároveň asistent pod košem, obránce stojí cca 1 m před střelcem a běhá současně se střílejícím hráčem tak, aby mohl vystřelit. Hráči se po třech minutách vymění.



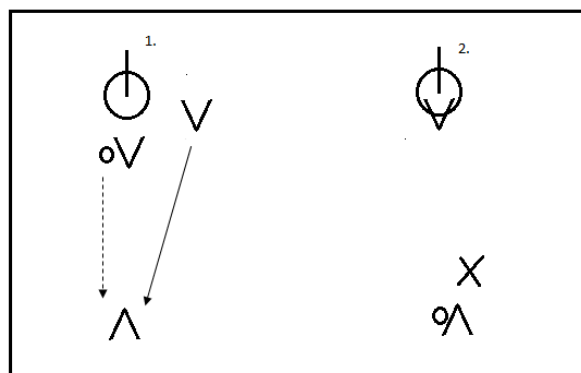
Start: Trenér předvádí střelce stojícího na místě. Střelec se snaží co nejrychleji vystřelit.

Střelba z místa s vybíhajícím obráncem

Počáteční požadavky: Co nejvíce korfbalových košů na ploše tělocvičny a míčů. Hráči jsou ve trojicích.

Cíl: Střelba z místa s obráncem.

Pravidla: Střelec stojí 2,5 m od koše, doskok a zároveň asistent pod košem, obránce stojí cca 1 m od koše.



Start: Trenér předvádí střelce stojícího na místě. V momentě přihrávky vybíhá obránce. Střelec se snaží co nejrychleji vystřelit.

Hra

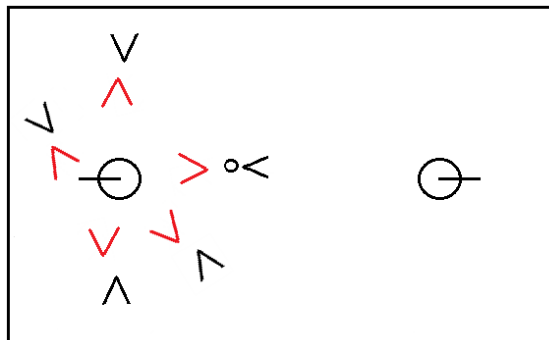
Monokorfbal

Počáteční požadavky: Hráči jsou rozděleni do družstev podle počtu hráčů. Dva koše ve vzdálenosti 15 m, jeden míč, rozlišovací dresy.

Cíl: Seznámení se s hrou monokorfbal.

Pravidla: Nesmí se driblovat, běhat a chodit s míčem, brát míč z rukou soupeře. Na střídání dohlíží trenér. Trenér při hře neustále hráčům říká, co mají dělat: stůj, přihráj, zastav se, vystřel, počkej si na spoluhráče apod.

Start: Trenér nejprve vysvětlí pravidla. Poté dá znamení k zahájení hry. Sleduje hru a křičí na hráče - Stůj, přihráj, vystřel.



Závěrečná část

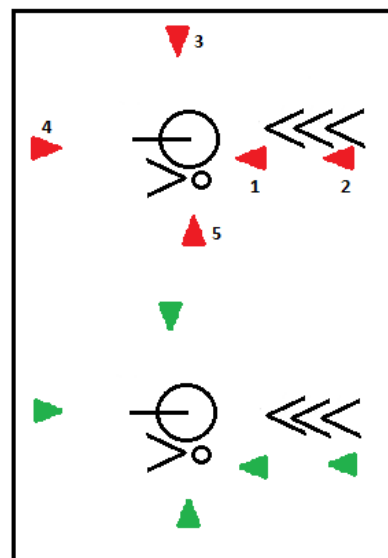
Střelba v týmech

Počáteční požadavky: Čtyři koše na ploše tělocvičny, čtyři míče.

Cíl: Rychlá střelba, týmová spolupráce.

Pravidla: Každý hráč se snaží střelit koš od stanoveného místa, když střelí všichni, postaví se k další značce a opět střelí, tak to pokračuje dál až k poslední značce. Počet značek záleží na trenérovi. Tým se nesmí posunout k jiné značce do té doby, než všichni střelí koš.

Start: Trenér nejprve předvede cvičení. Poté dá znamení k zahájení hry.



7. DISKUSE

Výsledek experimentu potvrdil stanovené hypotézy č. 1 a 2, tedy že pochopit pravidla korfbalu a zvládnout samotnou hru je pro žáky na 1. stupni ZŠ příliš složité a časově náročné a tedy nejvhodnější modifikace korfbalu pro žáky 1. stupně ZŠ je monokorfbal. Uvedená tvrzení platí s ohledem na většinu aspektů, jakými jsou organizace a podmínky hry, zapojení žáků a hra samotná.

Při experimentu bylo jasně prokázáno, že monokorfbal lze hrát prakticky okamžitě, bez jakéhokoli vysvětlování pravidel. Ta se dají vysvětlovat až v průběhu hry na konkrétních situacích, což je velice efektivní hlavně proto, že všichni aktéři (hráči a trenér) jsou velice blízko konkrétní situace. Oproti korfbalu odpadají potíže s rozdělením hráčů do jednotlivých zón. Monokorfbal se hraje obdobně jako většina klasických kolektivních sportů, žákům je tedy organizace hry mnohem bližší než u standardního korfbalu. Výhodou je i neustálé aktivní zapojení všech zúčastněných. Monokorfbal je vysoce variabilní na počet hráčů a velikost sportoviště. Počet hráčů lze přizpůsobit velikosti haly. Nejvhodnější pro monokorfbal je basketbalové hřiště, které je na všech základních školách zpravidla dostupné.

U korfbalu je nutno věnovat dostatek času na vysvětlení pravidel, největší obtíže dělá hráčům vypořádání se s dvěma zónami. Hráči obtížně chápou, že mají pouze úlohu útočníka nebo obránce, často se snaží při získání míče v obraně útočit na svůj koš. Dalším zaznamenaným problémem je transport míče z obrané do útočné zóny, často dochází k porušení pravidla pohybu pouze ve vlastní zóně. Při striktním dodržování pravidel je velká prodleva aktivního zapojení hráčů. V tu dobu neaktivní hráči ztrácí koncentraci a zájem, což trenérovi potíže s organizací hry.

Pro standardní korfbalové utkání je nutno mít k dispozici 16 hráčů a sportoviště dostatečných rozměrů. Ideální parametry hřiště jsou 32 x 16 metrů. Při nedostatku hráčů existuje i varianta hry pro 12 hráčů, kdy bránící družstvo, které při obraně získá míč, volně přeběhne zónu a stává se družstvem útočícím, družstvo útočící, které ztratilo míč, v zóně zůstává a stává se družstvem bránícím.

S výše popsanými názory se bohužel neztotožňují všichni trenéři, zejména z korfbalových oddílů. Domnívám se, že zatím zcela nepochopili přínos monokorfbalu a jeho využití pro nejmladší hráče. Myslím si, že trenéři jsou vedeni spíše svými osobními cíli (vyhrát zápas), které nadřazují nad cíle mladých hráčů (zahrát si). Při utkání korfbalu lze tak často vidět ze strany trenérů upřednostnění individuální strategie oproti kolektivnímu výkonu.

Musím bohužel konstatovat, že mnou sestavená práce pravděpodobně názor propagátorů korfbalu před monokorfbalem nezmění.

V průběhu práce se potvrdily i hypotézy č. 3 a 4, a sice že dostupná literatura v České republice není pro současný trend vývoje korfbalu aktuální a neexistuje ani sborník tréninků, který by úplným začátečníkům představil korfbal a vysvětlil jim základní tréninkové jednotky a princip hry.

V současné době probíhá v korfbalovém prostředí široká diskuse ohledně dosavadní práce s mládeží. Pohledem na výsledky na mezinárodní scéně je patrné, že česká korfbalová reprezentace opouští ve světě medailové příčky. Paradoxem celé situace je skutečnost, že při mezinárodních turnajích jsou v současné době neúspěšní hráči, kteří hrají korfbal od kategorie minižáků (9-11 let), tedy od malička, oproti svým předchůdcům, kteří s korfbalem začínali ve věku okolo 15 let.

Základní příčinou je chybějící metodika, která by byla koncipována pro trenéry, věnující se začátečníkům a dětským kategoriím. Prozatím byl učiněn pokus o vydání metodiky korfbalu dospělých (Korfbalová metodika), který však nebyl dokončen. Neexistuje finální tištěná podoba, ale jen koncept. I když je uvedený materiál k dispozici v nedokončené elektronické verzi, je koncipován, s ohledem na velký rozbor taktických a herních situací, zejména pro pokročilé hráče a trenéry dorosteneckých a seniorských družstev. Další dostupnou literaturou je sborník „1001 korfbalových cvičení“, který je nekoncepčním sumářem individuálních a kolektivních korfbalových činností. Pro účely této práce jsem částečně využila články holandských autorů.

Dále je třeba si uvědomit, že díky zájmu na zvýšení atraktivity hry vůči divákům dochází k úpravě pravidel směrem k dynamičnosti samotné hry a logicky tak dochází i ke změně

metodických postupů tréninku a techniky herních úkonů, zejména střelby. Dostupné materiály jsou proto z části již neaktuální.

V této diplomové práci jsem se pokusila sestavit aktuální metodiku, která se věnuje nejmenším žákovským kategoriím a začátečníkům. Jsem přesvědčena, že pro začátečníky je nejdůležitější správné osvojení techniky, zejména práce s míčem, nahrávky a střely. Proto jsem omezila svou pozornost pouze na uvedené základy, bez jejichž zvládnutí nelze, podle mého názoru, kvalitně navázat na pokročilejší, zejména taktické prvky.

V diplomové práci jsme dále sestavila a také prakticky vyzkoušela šest základních lekcí, jejichž cílem je seznámení s korfbalem a nácvik základních prvků. Praxe ukázala, že počet lekcí je pro pochopení korfbalu optimální. Celý materiál je sestaven tak, aby jej bylo možno realizovat jak při hodinách tělesné výchovy, tak třeba i pro zájemce ve sportovních kroužcích a oddílech.

Jako největší problém při tomto testování jsem vnímala nedostatečný počet košů. K dispozici jsem měla pouze 2 koše, což je pro takto velkou skupinu dětí (28 žáků) nevyhovující. Cvičení jsou ucelená a logicky na sebe navazují, takže v tomto ohledu hodnotím model jako poměrně zdařilý. Potíže nastaly ve druhé lekci, kde již děti trénují 3 základní dovednosti, tedy nahrávku, střelu a donášku. Bylo pak nutné věnovat donášce více času a lekci opakovat. Takto jsou lekce koncipovány a předpokládá se jejich opakování do doby, než děti dobře dovednosti zvládnou.

Po absolvování mnou sestaveného cyklu lze již posoudit nadání hráče pro korfbal, stejně tak se hráč samotný může rozhodnout, zda chce v korfbalu pokračovat, či zda zvolí jiný sport. Trenér by však měl přizpůsobit tempo a průběh cvičení momentálním fyzickým, technickým a mentálním dovednostem hráčů a v případě zaznamenaných potíží lekci opakovat.

Domnívám se, že práce splnila stanovené cíle a mohu tedy vyvodit následující závěry.

Je dostupná korfbalová metodika vhodná pro začínající učitele a trenéry, věnující se dětským kategoriím? Dostupná metodika je určena hlavně pro pokročilé hráče. Pro úplné začátečníky není v současné době vhodný koncept.

Je dostupná metodika stále ještě aktuální? Díky měnícím se pravidlům hry již není dostupná metodika aktuální. Nelze však říct, že je zcela nevyužitelná.

Je vhodné praktikovat u začátečníků klasický korfbal, nebo jeho zjednodušenou modifikaci monokorfbal? Monokorfbal se jasně jeví jako výhodnější modifikace pro začínající hráče, díky jednoduchým pravidlům a neustálým aktivním zapojením všech hráčů do hry.

Lze sestavit základní metodický koncept pro věkové rozpětí prvního stupně základních škol? Lze sestavit základní model výuky, tréninku korfbalu? Vytvořila jsem jeden společný základní model výuky, který jsem koncipovala jako šest úvodních lekcí. Otestováním bylo prokázáno, že takto sestavený model je funkční.

Dotazník byl použit jako pomocná metoda výzkumu. Zajímaly mne subjektivní názory žáků na korfbal jako takový a herní pravidla. Dotazník vyplnilo všech 54 dotazovaných žáků. Drtivou většinu z nich (74%) výuka korfbalu bavila a většina z nich by také uvítala více korfbalových hodin ve výuce. Bylo poněkud překvapivé, že pravidla se jim nejevila příliš složitá, což je v rozporu s mým pozorováním. Nutno říci, že zde byla asi slabina dotazníku, který byl koncipován s ohledem na věk dětí a omezený čas na jeho vyplnění co nejjednodušeji. Předpokládám tedy, že děti spíše hodnotili monokorfbal.

Důvodů, proč korfbal není zařazen do výuky tělesné výchovy na základních školách, je podle mého názoru několik.

Za nejzásadnější považuji nedostatečnou propagaci a osvětu korfbalu a zvláště pak jeho zjednodušené verze, monokorfbalu. Klasický korfbal může, díky své náročnosti, mnoho zájemců odradit.

Proto doufám, že tato práce může do budoucna přispět k rozšíření korfbalu na základních školách a usnadnit tak učitelům zavedení korfbalu, respektive monokorfbalu, do výuky tělesné výchovy. Obrovskou výhodou korfbalu, vztaženou na 1.stupeň základních škol, je jeho koedukovanost. Díky tomu, že žáci mají společné hodiny tělesné výchovy, jeví se být korfbal ideálním kolektivním sportem.

Druhý důvod spatřuji v nedostatku finančních prostředků na základní vybavení, nutné pro výuku korfbalu. Nákup minimálně jednoho páru korfbalových košů a alespoň 4 míčů znamená pro školy nezanedbatelnou finanční investici (cca 12.000,- Kč). Dokud však nedojde k větší propagaci této hry, nelze očekávat, ze strany školy zvýšený zájem o dovybavení se tímto materiálem.

8. ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo sestavit základní metodiku korfbalu pro začínající děti určenou pro učitele tělesné výchovy na základních školách, kteří by mohli z této práce čerpat a přitom organizovat hodiny tělesné výchovy, případně zájmové kroužky zaměřené na korfbal.

Teoretická část obsahuje souhrn metodiky základních korfbalových dovedností pro začínající hráče (děti), kterými jsou základní dovednosti s míčem, nahrávka, střela a donáška. Kapitoly jsou doplněny fotografickým záznamem jednotlivých fází předmětné dovednosti.

Praktická část se věnuje konfrontaci korfbalu vůči jeho zjednodušené modifikaci – monokorfbalu. Součástí je dále model šesti tréninkových jednotek, který je určen začínajícím trenérům.

Během zkoumání byly potvrzeny všechny hypotézy, které jsem si stanovila.

Jelikož v práci poskytuji základní metodiku, doplněnou modelem tréninkových jednotek, pro učitele i začínající trenéry, mohu konstatovat, že jsem zadaný cíl práce splnila. Za hlavní přínos považuji právě vypracování této metodiky a modelu tréninkových jednotek, který v korfbalové literatuře doposud chyběl.

Byla bych ráda, kdyby tato diplomová práce pomohla trenérům při výuce začínajících korfbalistů a umožnila jim tak získat kvalitní základ pro jejich další aktivní činnost. Věřím, že současně může pomoci propagaci tohoto sportu a tím jeho rozšíření na základních školách.

9. SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

ČKS – Český korfbalový svaz

ČR – Česká republika

IKF – International Korfball Federation, Mezinárodní korfbalová federace

KDGC – Korfball Development Group of Czechoslovakia

KNKV – Koninklijk Nederlandse Korfbalverbond

RVP – ZV – Rámcový vzdělávací plán základního vzdělávání

ZŠ – Základní škola

10. SEZNAM LITERATURY

Knihy a brožury

1. BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, 371 s.
2. ADAMUS, Milan. *Aplikace problémového vyučování při nácviku basketbalu ve školní tělesné výchově*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1997, 144 s. ISBN 80-706-7751-1.
3. EMMERK, Ruud, KEIZER, Freek, TROOST, Fred et al. *Korfbal an Insight*. Nederland: Koninklijk Nederlands Korfbalverbond and International Korfbal Federation, 177 s.
4. MIŠUREC, Rudolf. ČESKÝ SVAZ REKREAČNÍHO SPORTU. *Korfbal: Jediná smíšená kolektivní míčová hra na světě*. Praha: Sportpropag, 1990, 28 s.
5. VAN DE POL, L.A. *Training for team sportsmen*. 8 s.
6. CRUM, Ben. *Korfbal module for basic education*. 29 s.
7. BAKKER, R. *Basic korfbal training*. 23 s.
8. FORRESTER, Donald. *An introduction to korfbal: Six lesson plans for primary schools*. 25 s.

Internetové odkazy

9. MŠMT: Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Dostupné z: <http://nuv.cz/ramcove-vzdelavaci-programy/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>, http://nuv.cz/file/133_1_1/download/
10. ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ. *1001 korfbalových cvičení* [online]. [cit. 2013-06-07]. Dostupné z: <http://www.korfbal.cz/files/1001cviceni.pdf>
11. KÖNIGSMARK, Jan, KÖNIGSMARK, Karel. ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ. *Korfbalová metodika* [online]. 2002 [cit. 2013-06-09]. Dostupné z: <http://www.korfbal.cz/files/metodika.pdf>
12. ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ. *Pravidla korfbalu* [online]. [cit. 2013-06-07]. Dostupné z: <http://korfbal.cz/dokumenty/dokument/pravidla-korfbalu-k-1-7-2012>

11. PŘÍLOHY

Dotazník pro žáky po výuce Korfbalu

POHLAVÍ: M Ž VĚK: _____

1. Bavil Tě korbál?

Hodně mě bavil

Bavil

Spíše nebavil

Nebavil

2. Jak bys zhodnotil / zhodnotila pravidla korbálu?

Těžká

Středně obtížná

Lehká

3. Jaká míčová hra tě v hodině tělesné výchovy bavila nejvíce?

4. Chtěl / chtěla bys více Korbálových hodin v hodinách tělesné výchovy?

Ano

Ne

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

| Poř. č. | Datum | Jméno a příjmení | Adresa trvalého bydliště | Podpis |
|---------|-------|------------------|--------------------------|--------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |