



**NETRADIČNÉ ŠPORTOVÉ HRY, KORFBAL,  
INTERKROS, BRÄNNBALL  
V PREDMETE TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA A VO  
VOĽNOČASOVÝCH AKTIVITÁCH  
(KORFBAL)**

**2019**

**Slovenská asociácia športu na školách**

**NETRADIČNÉ ŠPORTOVÉ HRY, KORFBAL,  
INTERKROS, BRÄNNBALL  
V PREDMETE TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA A VO  
VOLNOČASOVÝCH AKTIVITÁCH  
(KORFBAL)**

Jana Valušková

Peter Búšik

**Bratislava**

**2019**

## Úvod

Učiteľom telesnej a športovej výchovy, ktorí prejavili záujem o absolvovanie akreditovaného aktualizácieho vzdelávacieho programu „Základy netradičných športových hier, korfbal, interkros, brännball“ sme pripravili učebný zdroj, ktorým chceme učiteľom pomôcť pri tvorbe vzdelávacích programov škôl v predmete telesná a športová výchova, poskytnúť im námety ako realizovať výchovno-vzdelávací proces ale aj pri realizácii v mimoškolských aktivitách. Netradičné športové hry si v poslednom období nachádzajú stále viac svojich priaznivcov na základných a stredných školách pre svoju atraktivitu, dynamiku a pestrosť. Ich zaradenie do výchovno-vzdelávacieho procesu vychádza z rámcových vzdelávacích programov (ISCED 1-3), v ktorých sa odporúča zaraďovať do školských vzdelávacích programov v predmete telesná a športová výchova netradičné športové hry, spestriť tak vyučovací proces a prilákať k pohybovým aktivitám aj v čase mimo vyučovania, čo najviac žiakov.

V učebnom materiáli sme sa snažili priblížiť históriu a charakteristiku netradičnej športovej hry, korfbal, jej pravidlá, nácvik základných zručností potrebných pre realizovanie hry, útočné a obranné činnosti jednotlivca, príklady cvičení, ktoré sa dajú využiť na hodinách telesnej a športovej výchovy a v čase mimo vyučovania. Veríme, že jednotlivé kapitoly pomôžu učiteľom pri plánovaní a organizovaní netradičných športových hier a ich zaradení do tematických celkov v rámci predmetu telesná a športová výchova.

# OBSAH

<b>Úvod</b>	<b>3</b>
<b>1 Korfbal</b>	<b>6</b>
1.1 Charakteristika, pravidlá hry a rozhodovanie – stručne z pravidiel	6
1.2 Základné princípy pravidiel korfbalu	6
1.3 Základné pravidlá korfbalu (výpis z pravidiel)	7
1.3.1 Ihrisko	7
1.3.2 Stojany košov	8
1.3.3 Lopta	9
1.3.4 Hráči	9
1.3.5 Rozhodca	9
1.3.6 Hrací čas a bodovanie	10
1.3.7 Postavenie hráčov	10
1.3.8 Zmeny zón a strán, vhadzovanie	10
1.3.9 Priestupky proti pravidlám	10
1.3.10 Lopta mimo hracej plochy (out)	11
1.3.11 Reštart	11
1.3.12 Rozhodcovská lopta (rozsok)	11
1.3.13 Voľný hod	11
1.3.14 Trestný hod (penalta)	12
<b>2 Rozhodovanie</b>	<b>12</b>
<b>3 História korfbalu na Slovensku</b>	<b>13</b>
<b>4 Metodika</b>	<b>13</b>
4.1 Príprava vyučovacej hodiny	14
4.2 Základné herné činnosti jednotlivca	14
4.2.1 Prihrávky a chytenie lopty (oboma rukami, jednou rukou)	14
4.2.1.1 Prihrávka obojručne trčením od prs	15
4.2.1.2 Chytenie lopty oboma rukami	15
4.2.1.3 Prihrávka jednou rukou – pravou alebo ľavou	15
4.2.1.4 Chytenie lopty jednou rukou	15
4.2.1.5 Strelba z krátkej a strednej vzdialenosti	17
4.2.1.6 Strelba z pohybu ku košu	19
4.3 Herná činnosť jednotlivca	21
4.3.1 Asistent – funkcia	21
4.3.2 Doskok – funkcia	23
4.3.3 Zmena smeru pohybu	26
4.3.4 Činnosť jednotlivca v útoku („voľný hod“)	29
4.3.5 Činnosť jednotlivca v obrane	30
4.4 Herné kombinácie	33
4.4.1 Rozostavenie	33
4.4.1.1 Rozostavenie 4 – 0	33
4.4.1.2 Rozostavenie 3 – 1 s doskokom	38
4.4.1.3 Rozostavenie 3 – 1 s asistentom	38
4.4.1.4 Rozostavenie v útočnej zóne 2 – 2	40
4.4.2 Obrana	42
4.4.2.1 Obrana doskoku	42
4.4.2.2 Obrana asistenta – predobrana	43

4.4.2.3 Kombinovaná obrana  
4.4.2.4 Komunikatívna obrana

46  
46  
47

### Internetové zdroje

#### Legenda

Kôš



lopta



hráč útočník muž



hráč útočník žena



hráč obranca muž



hráč obranca žena



pohyb hráča



pohyb lopty



streľba



strela z behu ku košu



hráč útočník



asistent



strelec



doskok



# 1 Korfbal

## 1.1. Charakteristika, pravidiel hry a rozhodovanie – stručne z pravidiel

Korfbal je loptová športová hra šport. Pri tejto netradičnej športovej hre družstvá tvoria zmiešané tímy chlapcov a dievčat (koedukované). Vznik korfbalu sa datuje od roku 1902, kedy holandský učiteľ Nico Broekhuijsen inšpirovaný hrou „ringbol“ vo Švédsku využil svoje skúsenosti a vznikla tak nová hra „korfbal“, vhodná na realizáciu v obciach. Názov hry KORFBAL je odvodený od holandského slova „korf“, čo znamená kôš a „bal“ označujúci loptu. Pôvodné oceľové kruhy nahradil prútenými košmi, ktoré umiestnil na stojany 3,5 m vysoké. Pri hre zakázal fyzický kontakt medzi hráčmi a zaviedol pravidlo platné do dnes, podľa ktorého môžu muži brániť iba mužov a ženy iba ženy. Vo svojich začiatkoch sa korfbal hral vo verzii troch zón. Do hry sa zapájalo šesť mužov a šesť žien v zmiešaných štvoricach, ktoré sa cyklicky striedali v zónach A,B,C. Koše boli umiestnené v krajných zónach. Ihrisko malo v tej dobe rozmery 90x40 m. Neskôr boli rozmery upravené na rozmery 60x40 m a hracia plocha bola rozdelená na dve polovice. Od roku 1952 sa korfbal hrá aj v hale. Rozmery takéhoto ihriska sú 40x20 m. Korfbal je hra, ktorá je nenáročná na terén (vyhovuje lúka, tvrdší pieskový podklad, telocvičňa,...) aj na technické vybavenie. V prípade absencie originálnych košov je možná, po určitých úpravách pravidiel, hra aj na basketbalovom ihrisku. Korfbal je možné hrať od detstva s minimom technických schopností až do vysokého veku. V súťažnej podobe je to však veľmi náročná hra, pri ktorej sa útočníci snažia streliť kôš na základe spolupráce. Obrancovia majú za úlohu zabrániť útočníkom v streľbe, získať loptu a založiť útok svojho tímu. Tieto ciele sa dajú dosiahnuť spoluprácou kolektívu. Súhra spoluhráčov si vyžaduje aby sa postupne naučili ako majú postupovať (taktika hry).

Pravidlá tejto hry vychádzajú z troch základných myšlienok korfbalu:

1. maximálne možná rovnoprávnosť všetkých hráčov na ihrisku,
2. rozvoj kolektívneho spôsobu hry,
3. obmedzenie fyzického kontaktu na ihrisku.

## 1.2 Základné princípy pravidiel korfbalu sú:

- Korfbal je zmiešaný šport (družstvo tvoria dievčatá spolu s chlapcami). Chlapci súperia s chlapcami, dievčatá s dievčatami – ani jedno pohlavie nie je vo výhode.
- Kôš je možné streliť iba na základe spolupráce celého tímu. Hráči nesmú s loptou po ihrisku behať, driblovať a používať iné spôsoby „hry na seba“.
- Korfbal je technická, nie silová hra. Zakázaný je fyzický kontakt a vyrážať alebo brať loptu tomu, kto ju má v držaní.
- Korfbalové ihrisko je obdĺžnik, ktorý je poliacou čiarou rozdelený na dve štvorcové zóny (útočnú a obrannú). Koše sú umiestnené vo vnútri každej zóny tak, že je možné na ne vystreliť z ktorejkoľvek strany (aj zozadu).
- Korfbalový tím tvorí osem hráčov (štyri dievčatá a štyria chlapci). Na každej polovici sú dve dievčatá a dvaja chlapci z jedného tímu, proti nim stoja dve dievčatá a dvaja chlapci súperiaceho tímu. Útočník nesmie prebehnúť do obrany a naopak.
- Korfbal je hra útokov a obrany bez špecialistov na niektorú z týchto hlavných činností. Vždy po strelení dvoch košov hráči menia svoje zóny a úlohy. Z útočníkov sa stanú obrancovia a z obrancov útočníci.

- Je zakázané strieľať útočníkovi pokiaľ je bránený. Strieľať je dovolené len vtedy, keď je útočiaci hráč „voľný“. Toto pravidlo umožňuje aj menšiemu obrancovi účinne zabrániť v streľbe, bez toho, aby bolo nutné loptu skutočne blokovať. Núti tak útočníkov k zvýšenej aktivite smerujúcej k získaniu voľnej streleckej pozície.

Útočníci môžu plniť počas útoku rôzne funkcie:

Asistent – prihráva spoluhráčovi do „voľnej pozície“ tak, aby mohol skórovať. Bez jeho dobre zvládnutých korfbalových zručností (načasovanie, presnosť, rýchlosť prihrávky) je ťažké získať streleckú príležitosť.

Strelec – je útočník, ktorý sa svojim pohybom uvoľnil, prijal vo vhodnom čase loptu od asistenta a snaží sa streliť kôš.

Doskok – úlohou doskakujúceho hráča je chytiť loptu v prípade, že strela minie kôš. Po chytení lopty rozohráva ďalšiu útočnú akciu.

Úspech útoku závisí od spolupráce všetkých útočníkov. Plynulý prechod z funkcie do funkcie sťažuje úlohu obrane a zvyšuje šancu na strelenie koša.

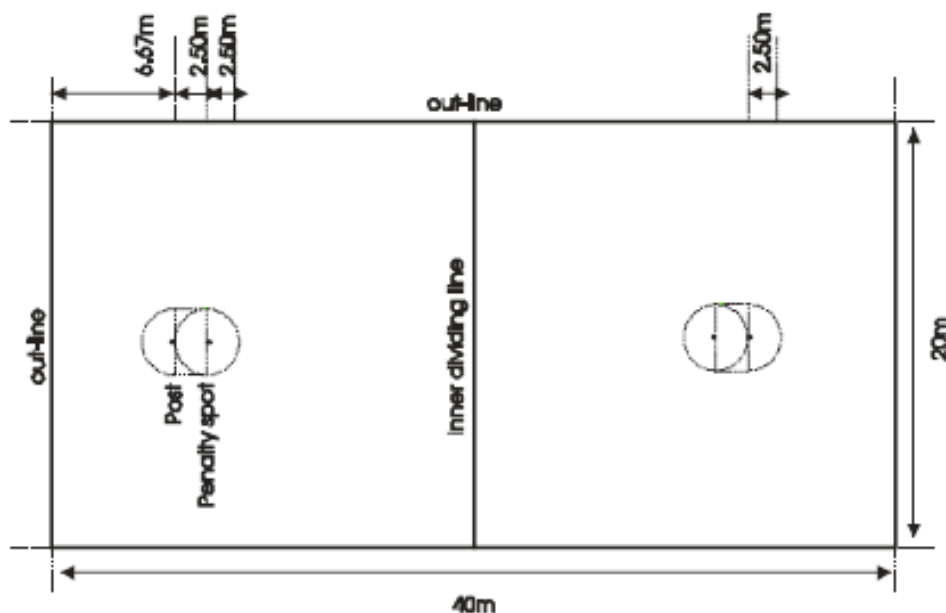
Ako pre útok, tak aj pre obranu platí, že snaha jednotlivca zabrániť streľbe je podporovaná činnosťou spoluhráčov. Ľahšie sa blokuje streľba, keď strelec nemá príležitosť prihrávky na asistenta – obrana asistenta. Skôr získame loptu, ak nedovolíme útočníkom chytiť ju po chybnnej streľbe – obrana doskoku. Po zvážení kvalít súperovho útoku môžeme voliť taktiku obrannej hry.

## 1.3 Základné pravidlá korfbalu (výpis z pravidiel)

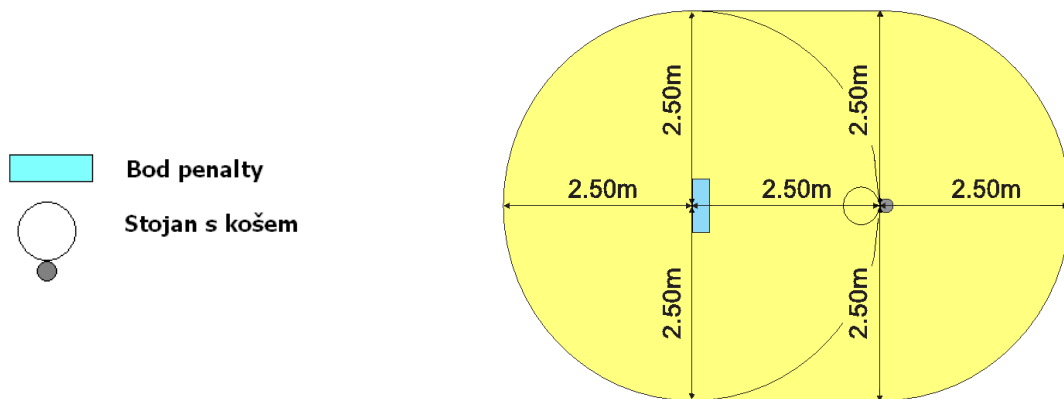
### 1.3.1 Ihrisko

Je rozdelené na dve rovnaké zóny. Rozmery v hale sú 40 x 20 m a takisto 40 x 20 m vonku. (Rozmery môžu byť prispôsobené veľkosti telocviční). Ihrisko je vymedzené bielymi čiarami (šírka min. 3 cm). Miesta trestného hodu musia byť vyznačené vo vzdialenosti 2,5 m od stojana v smere do stredu ihriska.

Obr. 1 Korfbalové ihrisko



Obr. 2 Penalta v korfbale



### 1.3.2 Stojany košov

Sú umiestnené v 1/6 dĺžky ihriska od základnej čiary. Na každom stojane je upevnený smerom do stredu ihriska kôš, ktorého vrchný okraj musí byť vo výške 3,5 m nad hracou plochou. Koše sú valcovité, bez dna, výška 25 cm, vnútorný priemer 39 - 41 cm, šírka okraja 2 - 3 cm. Sú prútené prípadne z iného vhodného materiálu.

Obr. 3 Stojany s košom pri hre korfbal





### 1.3.3 Lopta

Hrá sa korfbalovou loptou veľkosti č.5, (pre kategóriu do 11 rokov veľkosť č. 4), ktorej obvod je 68 - 71 cm. Musí byť nahustená natvrdo, jej hmotnosť je 425 - 475 g.

Obr. 4 Lopta pri hre korfbal



Vekové kategórie bývajú stanovené pri súťažiach v propozíciách, v ktorých sú uvedené aj pravidlá hry s ohľadom na vekovú kategóriu. Pre každú vekovú kategóriu sa uvádzajú výnimky, ktoré sa týkajú rozmerov hracej plochy, hracej doby, veľkosti košov a lopty.

Veková kategória	Vek	Kôš	Lopta	Hracia doba
Najmladší žiaci	6-10 rokov	2,5 m	Veľkosť 4	2x15 min.
Mladší žiaci	11-13 rokov	3,0 m	Veľkosť 5	2x15 min.
Starší žiaci	14-16 rokov	3,5 m	Veľkosť 5	2x20 min.

V prípade školskej telesnej a športovej výchovy počas vyučovacej hodiny je možné využiť aj kratšiu hraciu dobu.

### 1.3.4 Hráči

Družstvo sa skladá zo 4 mužov a 4 žien, z ktorých vždy dvaja hráči a dve hráčky hrajú v každej zóne. Keď je jedno alebo obe družstvá nekompletné, hra môže začať alebo pokračovať len s podmienkou, že v žiadnej zóne nebude hrať menej ako traja hráči v jednom družstve a nenastane prípad, kedy hrajú v jednom družstve 1 žena a 2 muži proti 1 mužovi a 2 ženám v druhom družstve. V každom zápase môže družstvo vystriedať až osem hráčov. Po týchto striedaniach môže dôjsť k ďalšiemu v prípade zranenia hráčov, ktorí nemôžu pokračovať v hre.

### 1.3.5 Rozhodca

Riadi hru. Porušenie pravidiel trestá napomenutím, formálnym napomenutím (žltá karta, max. 2x jednému hráčovi) a vylúčením (červená karta) do konca zápasu. Trest sa spája s priznaním voľného alebo trestného hodu súperovi.

### 1.3.6 Hrací čas a bodovanie

A / Zápas trvá 2 x 30 minút s prestávkou 10 minút. (Rôzne varianty v súťažiach: 2x25 min. čistého času alebo aj 4x10 minút čistého času).

B / Oddychový čas (time out) je prestávkou v hre o trvaní 60 sekúnd. Počas hry má každé družstvo právo požiadať o oddychový čas maximálne 2 x. Požiadať oň môže jedine tréner u rozhodcu (v prípade neprítomnosti trénera požiada kapitán) a len v čase, keď je hra prerušená. Jeden kôš má hodnotu jedného bodu.

### 1.3.7 Postavenie hráčov

Domáce družstvo si určuje kôš, na ktorý chce v prvom polčase útočiť. Rozostaví svojich hráčov do zón a potom rozostaví svoje družstvo súper. Pevné postavenie hráčov zabezpečuje, že každý hráč má svojho konkrétneho osobného protihráča rovnakého pohlavia.

### 1.3.8 Zmeny zón a strán, vhadzovanie

Po každých dvoch košoch (2:0, 1:1, 0:2) hráči prejdú do opačnej zóny a zmenia funkcie - obrancovia sa stanú útočníkmi a naopak. V polčase dochádza k zmene strán.

Vhadzuje hráč útočnej zóny tesne pred stredovou čiarou, a to na začiatku každého polčasu (štvrtiny) a po každom dosiahnutom koši. Domáci vhadzujú na začiatku zápasu, hostia po prestávke. Inak vhadzuje družstvo, ktoré dostalo kôš.

### 1.3.9 Priestupky proti pravidlám

Počas hry je zakázané :

- úmyselne sa dotknúť lopty nohou (od kolena nižšie), udrieť do lopty päťou, zmocniť sa lopty poležiaci, bežať s loptou.
- Pohyb s loptou:
  - a / ak hráč stojí, môže ľubovoľne pohybovať jednou nohou, ak je druhá noha na mieste, môže sa na nej otáčať (pivotovanie),
  - b / ak je hráč v behu alebo skoku, najskôr sa zastaví a až potom prihráva,
  - c / po zachytení lopty v behu alebo skoku hráč môže odohrať loptu skôr, než sa zastaví,
- ak chytenie a odohratie trvá len veľmi krátko alebo je spojené do jedného plynulého pohybu, kedy hráč musí loptou odohrať do 2 krokov (2-takt).
- Vyhybanie sa spolupráci (sólo-hra) – nastáva:
  - a / ak sa lopta odhodí s úmyslom opäť ju získať inde,
  - b / ak sa dribluje v behu,
- odovzdať loptu spoluhráčovi (t.j. neprihrať hodom), vyrázať, brať alebo ťahať loptu z rúk súpera, strkať, tlačiť, držať súpera, tvrdo brániť súpera držiaceho loptu (je dovolené blokovať loptu vloženíím paže do dráhy letu), brániť súperovi opačného pohlavia v rozohraní lopty, brániť súpera ktorého už bráni iný hráč (zdvojovanie), hrať mimo vlastnej zóny, strieľať na kôš z bránenej pozície.
- Strela je považovaná za bránenú, keď obranca splní všetky tieto podmienky :

a / obranca musí byť na dosah dĺžky ramena od útočníka a musí byť k nemu otočený tvárou, (nemusí byť tvárou v tvár),

b / musí sa skutočne snažiť loptu blokovať,

c / musí stáť bližšie k stojanu ako útočník,

- strieľať na kôš po "odclonení" obrancu iným útočníkom, strieľať na kôš z obrannej zóny, z voľného hodu alebo z rozhodcovskej lopty, - strieľať na kôš, pokiaľ útočník hrá bez osobného strážcu ("nestrieľajúci hráč"). V okamihu, keď obrana má len troch hráčov proti štyrom útočníkom, kapitán útočiaceho družstva musí rozhodcovi a kapitánovi súpera oznámiť, ktorý hráč bude "nestrieľajúci".

- ovplyvniť streľbu pohybom stojana koša, nebezpečná hra.

### **1.3.10 Lopta mimo hracej plochy (out)**

Je vtedy, ak sa dotkne postrannej čiary, podlahy, osoby alebo predmetu mimo hracej plochy. Lopta je mimo hracej plochy, ak sa dotkne stropu alebo predmetu nad hracou plochou.

(Ihrisko nie je 3-rozmerné, ale 2-rozmerné, preto je možné vrátiť loptu výskokom za čiaru, pokiaľ sa lopta ani hráč nedotkli predmetu alebo zeme za čiarou).

### **1.3.11 Reštart**

Rozohráva sa po technickom priestupku (kroky, bránená strela, atď.) alebo ľahšom faule jedného z družstiev. Rozohráva sa z miesta priestupku, rozohrávajúci hráč musí loptu odohrať do 4 sekúnd o písknutia rozhodcom, lopta musí letieť aspoň 2,5 metra (merané po zemi). Rozmiestnenie ostatných hráčov nie je obmedzené, len hráči družstva, ktoré sa dopustilo priestupku, nesmú brániť rozohrávajúceho hráčovi v rozohrávke lopty.

### **1.3.12 Rozhodcovská lopta (rozkok)**

Ak dvaja súperi súčasne uchopia loptu, rozhodca preruší hru, nariadi rozskok a vyhodí loptu do výšky. V tom prípade vyberie dvoch hráčov príslušnej zóny rovnakého pohlavia a podľa možnosti rovnakej výšky. Ostatní musia byť vo vzdialenosti 2,50 m od miesta rozskoku.

### **1.3.13 Voľný hod**

Prizná sa súperovi vtedy, ak rozhodca oznámi, že sa porušilo niektoré z vyššie uvedených pravidiel. Hádže sa z miesta penalty, hráč vykonávajúci tento hod, musí loptu odohrať do 4 sekúnd, inak sa hod priznáva súperovi, ostatní hráči musia dodržať odstup najmenej 2,5 m (podľa Obr. 2).

### 1.3.14 Trestný hod (penalta)

Nariaďuje sa za priestupky, ktorých výsledkom je strata možnosti doceliť kôš, ako aj za opätovné napomínanie. Hádže sa z miesta vyznačeného pre trestný hod. Ostatní hráči sú vo vzdialenosti 2,5 m od miesta trestného hodu a súčasne 2,5 m od koša (Obr.2). Penaltu môžu vykonávať len hráči útočnej zóny.

## 2 Rozhodovanie

Rozhodca kontroluje priebeh zápasu. Jeho úlohy sú:

- a) posúdiť spôsobilosť haly, ihriska a vybavenia, zohľadniť prípadné zmeny, ktoré sa vyskytnú v priebehu zápasu,
- b) dohliadať na dodržiavanie pravidiel,
- c) používať oficiálne signály k objasneniu svojich rozhodnutí,
- d) zasiahnuť, ak jedno z družstiev získa neoprávnenú výhodu spôsobenú okolnosťami mimo hru,
- e) oznamovať zapískaním zahájenie, prerušenie, pokračovanie hry, oddychový čas a ukončenie hry,

Pri zahájení alebo pokračovaní hry rozhodca zapíska hneď ako je hráč vykonávajúci hod pripravený a všetky ďalšie podmienky sú splnené.

Hra musí byť prerušená, ak:

- niektorý z tímov skóruje,
- je potrebné potrestať priestupok proti pravidlám,
- vznikne neoprávnená výhoda,
- v prípade uplatnenia “rozhodcovskej lopty”,
- v prípade krvácajúceho hráča,
- je nutné zasiahnuť s ohľadom na zmenené podmienky ako podlaha, vybavenie alebo hráči, ďalej v prípade nešportového správania alebo vonkajšieho zásahu,
- je koniec prvého polčasu zápasu.

Hra musí byť ukončená, ak:

- je koniec zápasu,
- nie je možné pokračovať v zápase v dôsledku zmien hracej plochy, vybavenia alebo hráčov, ďalej v dôsledku nešportového správania sa alebo vonkajšieho zásahu.

- f) zasiahnuť v prípadoch nešportového správania sa hráčov, trénerov, náhradníkov a ostatných osôb sprievodu tímu,

V prípade nešportového správania môže rozhodca formálne napomenúť vyššie zmienené osoby (žltá karta) alebo môže takú osobu vylúčiť zo zápasu (červená karta).

Mimo vyššie uvedených formálnych napomenutí môže rozhodca neformálne napomínať hráčov, trénerov, náhradníkov aj ostatné osoby patriace k tímu v tom zmysle, aby zmenili spôsob svojej hry alebo svojho správania.

Ak počas zápasu dôjde k vážnemu previneniu, potom musí dôjsť k okamžitému vylúčeniu tejto osoby.

Vzhľadom k trénerovi má rozhodca právo zakázať mu opúšťať lavičku bez jeho povolenia do konca zápasu.

g) zasiahnuť v prípadoch nedovoleného zásahu divákov do hry,

Ak sa to zdá rozhodcovi nevyhnutné, môže napomenúť divákov alebo nechať vyprázdniť určité miesto v hľadisku alebo prerušiť alebo predčasne ukončiť zápas.

### 3 História korfbalu na Slovensku

**Slovenská asociácia korfbalu** (ďalej len „SAK“) je riadiacim orgánom korfbalu na Slovensku. Vznikla v roku 1993 po rozpade Česko-slovenského korfbalového zväzu. Je riadnym členom Medzinárodnej korfbalovej federácie (IKF).

Slovensko v medzinárodných korfbalových súťažiach a podujatiach a priateľských zápasoch **reprezentuje Slovenská národná korfbalová reprezentácia**. Funguje pod záštitou SAK. Jeho najvýraznejším úspechom je 10. miesto na MS 1995 a dvojnásobné víťazstvo v Európskom Bowl. V súčasnosti sa Slovensko nachádza na 17. Mieste. Na Slovensku sa hrá národná korfbalová liga, v ktorej v sezóne 2018/2019 hrali štyri registrované kluby:

- KK SPU Nitra
- SKK Dolphins Prievidza
- Klub Pampúch Prievidza
- Animus Nitra

V žiackych kategóriách sa hrajú súťaže Slovenskej korfbalovej ligy vo vekových kategóriách U17, U15, U13, U11 a U9.

### 4 Metodika

#### 1. Útočné herné činnosti jednotlivca:

- ✓ Základné zručnosti jednotlivca – stranový beh, zmeny smeru behu, zmeny rýchlosti.
- ✓ Základné loptové zručnosti jednotlivca – držanie lopty, prihrávky (2 rukami, jednou rukou – pravá a ľavá, spracovanie lopty na mieste, do pohybu - príklady na nácvik).
- ✓ Chytanie lopty - príklady na nácvik.
- ✓ Strelba na koš – z pod koša, z diaľky (strelba z miesta a z pohybu), ku košu (donáška/ 2-takt) – doprava, doľava, od koša - príklady na nácvik.
- ✓ Útočné pozície hráčov (technika útočnej pozície)

#### 2. Obranné herné činnosti:

- ✓ Základné obranné postavenie (bránenie hráča)
- ✓ Obsadzovanie hráča bez lopty – príklady na nácvik
- 3. Hra 1 – 1:
  - ✓ Útok – strelba, asistancia, doskok.
  - ✓ Obrana – prevencia pred – srelbou, asistenciou a doskokom.
- 4. Kolektívna hra – herné kombinácie:
  - Útočná hra
    - ✓ Herné systémy s rozostavením hráčov:
      - 4-0
      - 3-1
      - 2-2
    - ✓ Herné kombinácie a zmeny systému
  - Obrana so zamedzením strelby na kôš
    - ✓ Prevencia pred vstrelením koša
    - ✓ Obrana asistenta
    - ✓ Obrana doskoku
    - ✓ kombinácia

#### **4.1 Príprava vyučovacej hodiny**

Prv, ako začne učiteľ (tréner) s prípravou vyučovacej hodiny (tréningovej jednotky) musí zvážiť s akou cieľovou skupinou, v akých podmienkach a s akými technickými prostriedkami bude realizovať vyučovací (tréningový) proces.

Pri príprave cvičení je potrebné dodržiavať zásady a k tomu prispôbiť metodický postup nácviku jednotlivých korfbalových zručností. Vo všeobecnosti sa postupuje od jednoduchších cvičení k zložitejším (najprv prvky, potom kombinácie). Začína sa cvičeniami v pokoji s prechodom ku cvičeniam v pohybe (najprv pomaly, postupne zrýchliť). Najprv realizovať cvičenia bez obrany, neskôr s obranou (striedanie záťaže, v pokoji a v záťaži).

#### **4.2 Základné herné činnosti jednotlivca**

Zvládnutie základných herných činností jednotlivca (ďalej len „ZHČJ“) v korfbale je predpokladom pre uplatnenie sa v kolektívnej hre. Je preto veľmi dôležité venovať sa rozvoju ZHČJ v dostatočnej miere. Dôkladné zvládnutie ZHČJ je predpokladom na zvládnutie herných kombinácií a systémov.

##### **4.2.1 Prihrávky a chytanie lopty (oboma rukami, jednou rukou)**

Pohyb hráčov s loptou je podľa pravidiel vylúčený, je teda možné vstreliť kôš len na základe spolupráce útočníkov. Prihrávka a chytanie lopty sú teda základnými hernými zručnosťami.

#### **4.2.1.1 Prihrávka obojručne trčením od prs**

Táto technika prihrávky sa používa pri kratšej vzdialenosti a voľnej línii.

- ✓ Pri držaní lopta neleží v dlaniach, ale na článkoch prstov (symetrické horné držanie). Ruky sú pokrčené a lopta sa dotýka alebo je blízko prs hráča.
- ✓ Hráč je postavený čelom k adresátovi.
- ✓ Ruky pracujú rýchlo – vytrčíme ich smerom k cieľu, pričom kontrolujú loptu až do okamihu úplného pretiahnutia paží súčasne s prácou zápästia a prstov.
- ✓ Práca tela je dôležitá pri razancii prihrávky v prípade, že sa jej vzdialenosť zväčšuje (napr. ľavá noha vpredu pevne na podložke, pravá noha sa pohybuje zozadu dopredu počas práce rúk).

#### **4.2.1.2 Chytenie lopty oboma rukami**

- ✓ Pri chytení lopty sa hráč pohybuje tak, aby lopta smerovala, pokiaľ je to možné, na stred tela.
- ✓ Ruky pracujú tak, aby bolo možné okamžite strieľať alebo prihrávať. Ruky sú natiahnuté do krajnej pozície proti lopte, prsty rozťahnuté pre ľahké uchopenie lopty. Skrčenie rúk v okamihu stretu s loptou tlmí jeho rýchlosť a umožňuje bezpečné chytenie lopty.
- ✓ Pohyb celého tela pomáha stlmiť prihrávku na väčšiu vzdialenosť lopta (má vyššiu rýchlosť). Pohyb tela je opačný ako pri prihrávke.

#### **4.2.1.3 Prihrávka jednou rukou – pravou alebo ľavou**

Uvedený druh prihrávky sa využíva na veľkú vzdialenosť v prípade že tlak obrany zamedzuje prihrávke v určitom priestore.

- ✓ Pri prihrávke pravou rukou je vpredu ľavá noha – pri nahrávke ľavou rukou je opačné postavenie nôh.
- ✓ Pri nahrávke rukou vykonávame náprah do krajnej polohy ramenného kĺbu, paža zvierá v lakti pravý uhol, loptu kontrolujú články prstov. Z tejto polohy ruka vykonáva pohyb oblúkom nad ramenom do úplného natiahnutia, kedy lopta opúšťa ruku. Dynamika hodu lopty je dosiahnutá sklopením zápästia a prstov.
- ✓ Nohy sa po dlhej prihrávke posilnenej prácou tela dostanú do opačného postavenia oproti východiskovej pozícii.

Ktorú ruku práve použijeme pri hre je dané konkrétnou situáciou (cieľ, hra obrancu, rýchlosť). Ruka, ktorá je vzdialenejšia od obrancu zabezpečuje let lopty „voľnú líniu“ k svojmu cieľu je tzv. **favorizovaná ruka**. Pri prihrávke od koša z pozície asistenta je to ruka, ktorá nie je obmedzená v pohybe postavením obrancu.

#### **4.2.1.4 Chytenie lopty jednou rukou**

- ✓ Chytenie lopty jednou rukou je menej častý spôsob, jeho zvládnutie je však rovnako dôležité ako chytenie lopty obidvoma rukami. Aj pri tomto spôsobe je ruka natiahnutá

proti lopte, prsty sú rozťahnuté. Pohyb celého tela a paže pomáha stlmiť prihrávku rovnako ako pri chytaní oboma rukami.

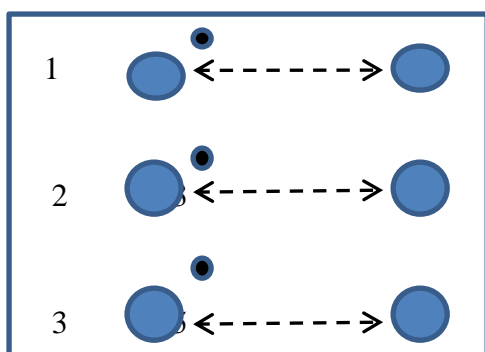
### **Nácvik prihrávky:**

#### **A. Prihrávka v pokoji:**

Pomôcky – lopty

Postavenie – nacvičujú dvojice hráčov. Hráči stoja proti sebe vo vzdialenosti cca 3 m (nácvik obojručne), cca 5 m (nácvik jednou rukou). Vzdialenosť sa prispôsobuje podľa vospelosti hráčov.

Priebeh – Hráči nacvičujú prihrávky medzi sebou určenou technikou. Prihrávka smeruje na prsia spoluhráča.

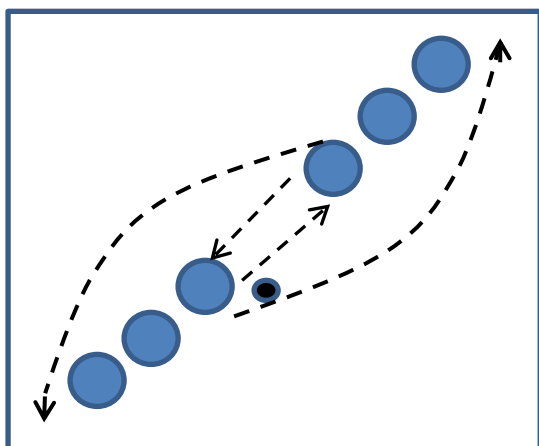


#### **B. Prihrávka s následným pohybom:**

Pomôcky – lopty

Postavenie – nacvičujú skupiny po 3 - 6 hráčov. Každá skupina má jednu loptu. Hráči vytvoria dva zástupy stojace proti sebe vo vzdialenosti cca 3 m (upravuje sa podľa vospelosti hráčov a techniky prihrávky).

Priebeh – Hráč 1 prihráva 2 a beží sa zaradiť za oproti stojacu skupinu (! Udržuje sa stále rovnaká vzdialenosť).



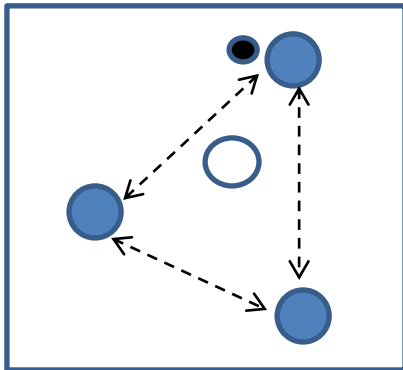
#### **C. Prihrávka pod tlakom obrancu:**

Pomôcky – lopty

Postavenie – skupiny po 4 hráčoch. Nacvičujú 3 hráči – útočníci rozostavení do trojuholníku cca 3 m od seba. Vo vnútri trojuholníka sa pohybuje obranca.



Priebeh – Hráči 1- 3 si prihrávajú medzi sebou a obranca sa snaží chytiť, resp. tečovať loptu, ak sa mu to podarí, vymení sa s hráčom, ktorý urobil chybu. Cvičenie sa môže po cca. 3 min. modifikovať, napr. prihrávkou o zem.



#### 4.2.1.5 Strel'ba z krátkej a strednej vzdialenosti

Dokonalé zvládnutie techniky strel'by je veľmi dôležité z hľadiska úspešnosti strel'by. Pohybové zručnosti ako chytenie lopty, zachovanie stability, správny smer a skrčenie tela sa spájajú do jedného plynulého pohybu.

##### **Základná technika strel'by:**

*Chytanie a držanie lopty* - pri chytaní a držaní lopty sa využíva horné držanie lopty, ktorú zvierajú články prstov (nie dlane). Loptu sa snažíme chytať tak, aby nebol potrebný ďalší posun rúk po lopte. Strelec drží loptu pred tvárou na úrovni brady alebo nosu a sleduje kôš.

*Smer* – aby lopta pri strel'be mala správny smer a dostatočnú dynamiku je dôležité zachovať postavenie čelom ku košu, pričom chodidlá sú od seba vzdialené na šírku stopy.

*Rovnováha* – snažíme sa pri strel'be udržiavať rovnováhu vo všetkých smeroch. Po strel'be zaujať východiskovú pozíciu zo začiatku strel'by.

*Sila strely* – je výsledkom práce síl nôh+tela+rúk. Čím je väčšia vzdialenosť, tým viac je potrebné využitie sily nôh z výskoku (pred strel'bou sa skrčiť – znížiť ťažisko).

*Smer strely* – ovplyvňuje práca rúk. Lopta opúšťa ruky v momente ich úplného natiahnutia súčasne s prácou zápästia a prstov.

*Dráha lopty* – pre úspešnosť strelenia koša je dôležitá dráha a rýchlosť strely v momente stretu s košom (má byť čo najnižšia). Najvyšší bod dosiahne strela v 2/3 dráhy letu (nestrieľať príliš vysoko ani príliš nízko).

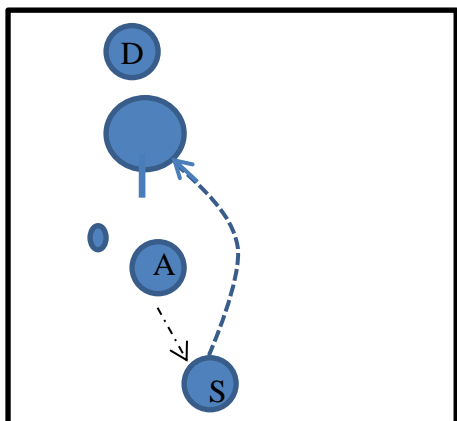
##### **Nácvik strel'by:**

###### **A. Strel'ba z pokoja:**

Pomôcky – 1 korfbalový kôš, lopta

Postavenie – nacvičuje 3 až 5 hráčov. Pod kôš sa postaví hráč (doskok). Pred košom cca 1-2 m stojí hráč (asistent) s loptou. Hráč (strelec) stojí cca 4 m pred košom.

Priebeh – Asistent prihrá loptu strelcovi, ktorý vystrelí loptu na kôš. Doskok, pripravený pod košom chytá loptu – doskakuje. Po každej strele sa hráči vymenia. Cvičenie opakujú viackrát.

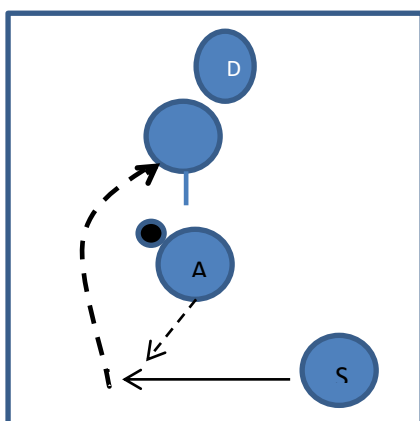


### **B. Streľba z pohybu:**

Pomôcky – 1 korfbalový kôš, lopta

Postavenie – nacvičuje 3 až 5 hráčov. Pod kôš sa postaví doskok. Pred košom cca 1-2 m stojí asistent s loptou. Strelec je pripravený z vychádzajúcej pozície cca 4 – 5 m pred košom.

Priebeh – Strelec sa pohybuje vľavo alebo vpravo – snaží sa získať voľnú líniu. Asistent prihráva loptu strelcovi, ktorý vystrelí z voľnej pozície loptu na kôš. Doskok, pripravený pod košom chytá loptu – doskakuje. Na pozícii doskoku môže byť pripravených viac hráčov.

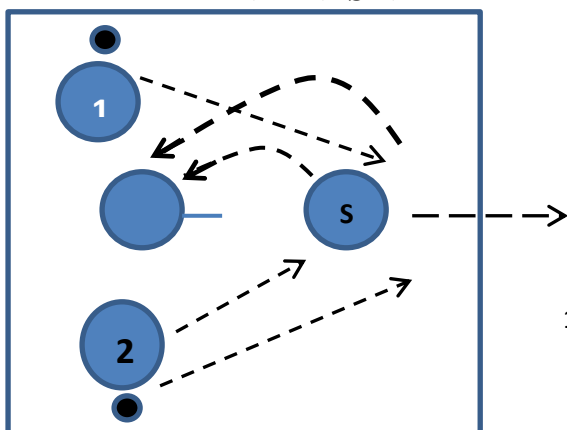


### **C. Streľba z rôznych vzdialeností:**

Pomôcky – 1 korfbalový kôš, 2 lopty

Postavenie – nacvičujú 3 hráči. Pod košom sú pripravení dvaja hráči v pozícii doskok a asistent. Strelec je pripravený cca 1 m pred košom.

Priebeh – DA1(1) prihráva strelcovi, ktorý strieľa. Strelec po streľbe odstupuje o krok od koša. DA2 (2) doskočí a prihráva strelcovi a ten opäť strieľa a pod. Po štyroch streľách dochádza ku striedaniu hráčov: **1 => 2 => S => 1**



#### 4.2.1.6 Strel'ba z pohybu ku košu

Využíva sa v situácii, keď „strelec“ vo väčšej vzdialenosti je bránený. Strelec môže zahájiť strel'bu z behu ku košu. Táto technika je náročnejšia, vyžaduje si dobre načasovanú spoluprácu, spracovanie lepty v pohybe a okamžitá strel'ba.

##### **Základná technika strel'by:**

*Smer* – pre správny smer letu lopty je dôležitý beh priamo ku košu (hráč prebieha) pod osou koša.

*Prihrávka a chytanie lopty* – prihrávka musí byť zrealizovaná včas (prihrávka mieri na brucho), strelec sa pohybuje smerom ku košu (2 kroky) a cca 3 m od koša už musí držať loptu.

*Ruky* – vychádza sa zo spodného držania lopty (spodný oblúk), paže sú pokrčené v lakt'och, lopta je na úrovni brucha. Počas strel'by sa paže natáhajú v lakt'och a lopta je spodným oblúkom vedená hore za pomoci ramenných kĺbov. Lopta sa vypúšťa v momente úplného natiahnutia paží (najvyšší bod).

*Rytmus* – počas behu ku košu s loptou je možné urobiť dva kroky v rytme, druhý krok smeruje hore, pričom švihová noha smeruje ku košu. V najvyššom bode výskoku a úplnom natiahnutí paží dochádza k strel'be lopty na kôš. Strelec dopadá na švihovú alebo obidve nohy a plynule pokračuje v behu.

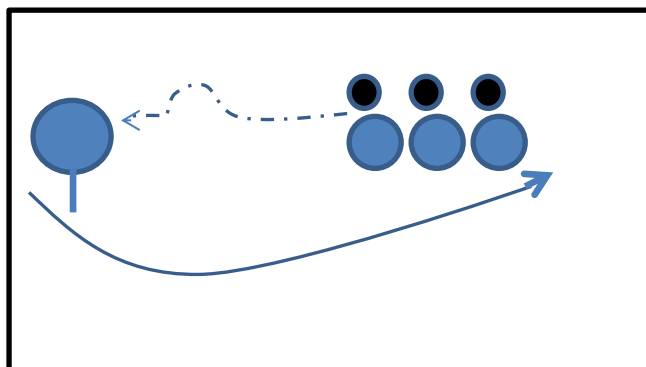
##### **Nácvik strel'by z pohybu:**

###### **A. 1. fáza strel'by v pohybe:**

Pomôcky – 1 korfbalový kôš, 4 lopty

Postavenie – nacvičujú 4 hráči. Každý hráč má loptu a stojí vo vzdialenosti cca 6 m od koša.

Priebeh – Hráči bežia postupne s loptou v rukách (spodné držanie) ku košu. Kontrolujú rytmus posledných dvoch krokov a prácu rúk pri strel'be, chytajú loptu a vracajú sa na miesto. Cvičenie opakujú viackrát.

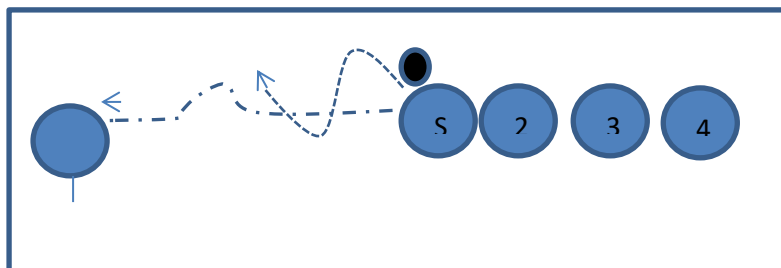


###### **B. 2. Fáza strel'by v pohybe:**

Pomôcky – 1 korfbalový kôš, 4 lopty

Postavenie – nacvičujú 4 hráči. Každý hráč má loptu a stojí vo vzdialenosti cca 6 m od koša.

Priebeh – Strelec si nahodí loptu pred seba a beží ku košu. Loptu po odraze od zeme chytí a beží s ňou ku košu, kde strieľa z pohybu. Snaží sa o správne chytanie a držanie lopty a dodržanie rytmu 2 krokov.

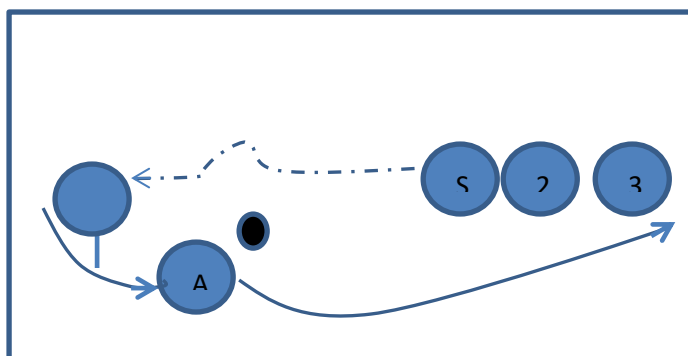


### C. 3. fáza streľby v pohybe:

Pomôcky – 1 korfbalový kôš, lopta

Postavenie – nacvičuje 3 - 5 hráčov. Pred košom stojí hráč s loptou na dlani na úrovni brucha strelca. Cca 6 m pred košom stoja hráči – strelci.

Priebeh – Strelci bežia ku hráčovi stojacom pri koši a berú mu loptu z dlane. Strelec urobí dva kroky a strieľa. Následne doskakuje a zaujme pozíciu hráča stojaceho pod košom, ktorý sa zaradí do radu strelcov.

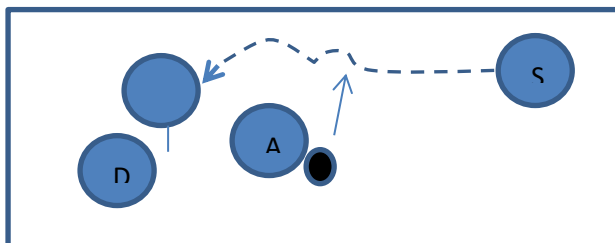


### D. Skutočná streľba z behu ku košu

Pomôcky – 1 korfbalový kôš, 1 lopta

Postavenie – nacvičuje 3 - 5 hráčov. Pred košom stojí hráč A s loptou, pod košom stojí hráč D a hráč S stojí cca 6 m od koša.

Priebeh – Strelec S beží priamo ku košu, dostáva prihrávku od hráča A a strieľa z behu. Hráč D chytá loptu a stáva sa hráčom A. Takto sa vystriedajú hráči niekoľko krát.



## 4.3 Herná činnosť jednotlivca

### 4.3.1 Asistent - funkcia

Asistencia je jednou z funkcií hráčov v útočnej zóne. Asistent je hráč, ktorý dáva konečnú prihrávku pred strelbou na kôš. Prihráva voľnému hráčovi, ktorého pohyb je limitovaný prácou obranca. Je preto potrebné presne a dobre načasovať prihrávku, aby bolo možné strieľať na kôš. Asistovať je možné zo všetkých miest na ihrisku. Ako príklady uvádzame:

a) *Asistencia blízko pri koši:*

Najúčinnejšie postavenie z hľadiska prihrávky voľnému hráčovi pri koši.

b) *Ostatné asistencie:*

Môžu sa realizovať zo všetkých miest na ihrisku (aj z obrannej zóny), prihrávka sa však realizuje na väčšiu vzdialenosť (väčšia razancia hodu). Vyžaduje si výbornú techniku prihrávky a chytenia.

Hráč sa stáva asistentom, ak má v držaní loptu. Asistenciu rozdeľujeme na 2 fáze:

1. Postavenie asistenta - získanie pozície asistenta
2. Asistovanie – komunikácia so strelcom a prihrávka

#### Popis základnej techniky

*Postavenie:* asistent stojí 1-3 m chrbtom ku košu medzi stojanom a strelcom. Voľný pohyb rúk mu pomáha stoj rozkročný.

*Držanie lopty:* komunikácia medzi asistentom a strelcom:

- a) Lopta v obidvoch rukách na prsiach – „som pripravený asistovať na donášku – skús to!“
- b) Lopta v jednej alebo obidvoch rukách nad vysoko hlavou – „prihrám na strelbu – uvoľni sa!“

*Prihrávka:* vychádza z komunikácie medzi asistentom a strelcom.

- a) „som pripravený asistovať na donášku – skús to!“ – prihrávka obojruč na čo najkratšiu vzdialenosť, priamo alebo o zem, smer prihrávky je na brucho strelca, sila prihrávky je primeraná, ide skôr o podanie lopty bežiacemu hráčovi.
- b) „prihrám na strelbu – uvoľni sa!“ – prihrávka rukou vzdialenejšou od obrancu, bližšie ku voľnej línii, vrchným oblúkom (cez prípadného obrancu), šikmo zhora dolu, priama prihrávka na prsia strelca.

*Konečná pozícia:* asistent sa buď:

- a) Snaží opäť asistovať (stoj rozkročný, blokuje priestor).
- b) Pohybuje sa od koša do voľného priestoru pre prihrávku.
- c) Presúva sa na doskok.
- d)

## Nácvik asistencie:

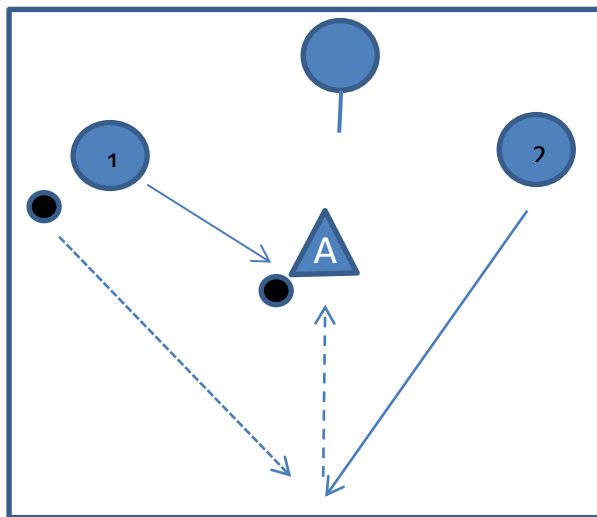
### 1. Získanie pozície asistenta

- a) po prihrávke – zaujatie nového postavenia (prechádzanie z jednej pozície do druhej) je vždy ľahšie bezprostredne po odohraní lopty.

Pomôcky – 1 korfbalový kôš, 1 lopta

Postavenie – nacvičujú 2 hráči. Hráč 1 s loptou je 3 m bokom od koša, hráč 2 na druhej strane koša.

Priebeh – Hráč 2 sa pohybuje pre získanie voľnej línie, hráč 1 prihráva hráčovi 2 do pohybu a okamžite sa presúva do priestoru medzi košom a hráčom 2 do pozície A. Následne hráč 2 prihráva pribiehajúcemu hráčovi 1 (z hráča 1 sa stáva asistent). Hráč 2 zakončí napr. strelbou z behu ku košu.

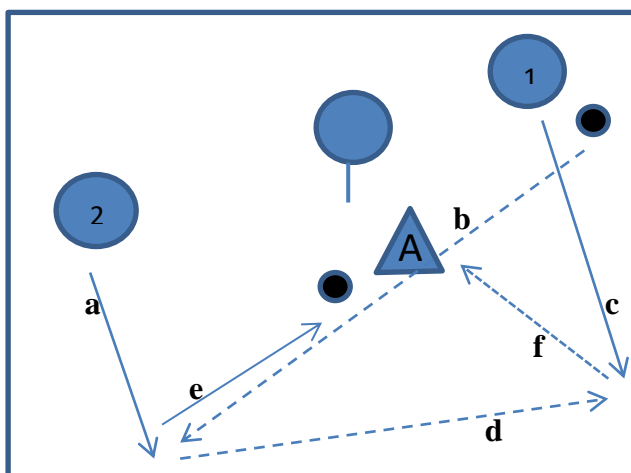
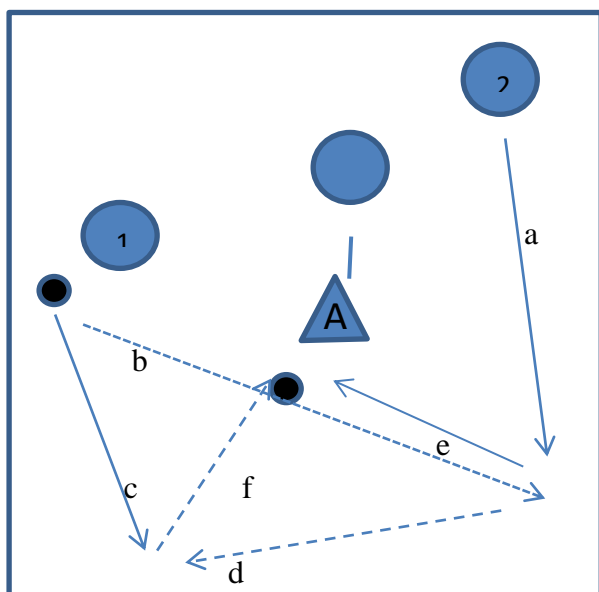


- b) po spätnej prihrávke – veľmi účinný spôsob získania pozície asistenta aj v prípade, že sa tomu obrana snaží zabrániť, situácia môže nastať po prihrávke alebo prihrávka na asistenta ide voľnou líniou.

Pomôcky – 1 korfbalový kôš, 1 lopta

Postavenie – nacvičujú 2 hráči. Hráč 1 s loptou je 3 m bokom od koša, hráč 2 na druhej strane koša.

Priebeh – Hráč 2 sa pohybuje pre získanie voľnej línie, hráč 2 dostáva prihrávku od hráča 1, hráč 1 sa pohybuje pravá (ľavá) od koša, hráč 2 prihráva spätnú prihrávku hráčovi 1, hráč 2 sa bezprostredne po prihrávke presúva na pozíciu A. Hráč 1 prihráva voľným priestorom hráčovi 2 (A), (2 obojstranné varianty).



#### 4.3.2 Doskok – funkcia.

Úlohou doskakujúceho hráča je chytať neúspešné strely a znova zahajovať útok. Doskakovanie je zručnosť, ktorá si vyžaduje zvládnutie určitej techniky. Šanca na úspešný doskok je v prípade, keď je situovaný bližšie ku košu. Funkcia doskoku je rozložená do 3 fáz:

1. Získanie pozície.
2. Udržanie pozície.
3. Doskočenie lopty.

### *Získanie pozície „doskoku“*

Rovnako ako pri pozícii asistenta aj tu platí, že najefektívnejší spôsob ako získať pozíciu je po prihrávke (odohranie lopty).

V prípade, že súper bráni v postavení doskoku, je možné použiť odrezanie o blok (spoluhrač s loptou alebo bez lopty), pre elimináciu „prebrania“ použijeme mix postavenia = blok – žena a doskok – muž alebo naopak.

### *Udržanie pozície „doskoku“*

V momente, keď doskok zostane pasívny pri stojane koša, má obranca možnosť získať postavenie s minimálne 50% úspešnosťou = udržať výhodné postavenie (bližšie k stojanu koša) je veľmi dôležité, ale technicky náročné. Doskok pri svojom postavení musí:

- sledovať loptu = stojí čelom ku hre,
- kontrolovať postavenie svojho obrancu (hmatom, cíti ho)
- blokovat' svoje postavenie (čelom k lopte, nohy chránia „svoj“ priestor pri koši).

### *Doskočenie lopty*

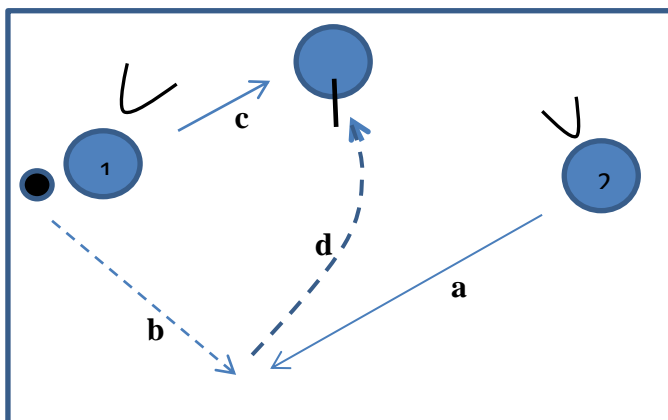
V momente strelby je dôležité neopustiť blokované výhodnejšie postavenie skôr, ako je jasné, že doskok získa loptu = blokuje do momentu stretu lopty s košom. Až v momente, keď lopta klesá po tomto strete, ide po lopte. Dôležitou zložkou doskoku je VÝSKOK, keď sa lopta chytá v najvyššom možnom bode (dôležité je správne načasovanie). Lepšiu šancu na doskočenie má vyšší hráč, ako je jeho osobný protihrač.

### **Nácvik doskoku:**

#### ***1. Získanie pozície doskoku po prihrávke***

Pomôcky – 1 korfbalový kôš, 1 lopta

Priebeh – nacvičujú 4 hráči (2x útočník a 2x obranca). 2 hráči si prihrávajú vo voľnom tempe. Vo vhodnom momente (obranca je blízko pri strelcovi – hráčovi s loptou), útočník prihráva a okamžite sa presúva do postavenia *doskoku*. Druhý útočník strieľa. Po doskočení lopty sa celá situácia opakuje. Po 4 útokoch si hráči vymenia úlohy.

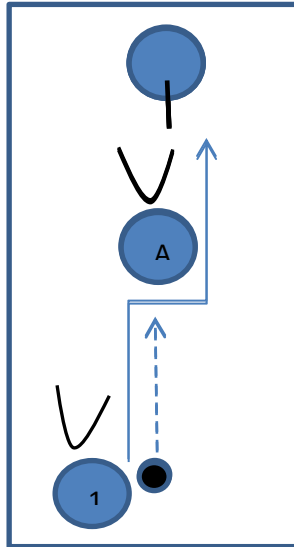


#### ***2. Získanie pozície doskoku v momente, keď obrana bráni doskok***

Pomôcky – 1 korfbalový kôš, 1 lopta



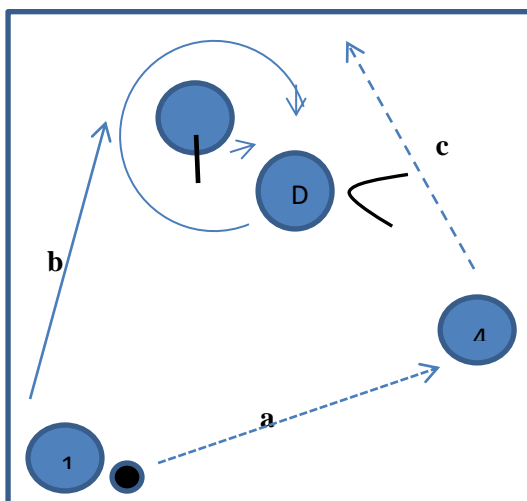
Priebeh – nacvičujú 4 hráči (2x útočník a 2 obranca). Cieľom je odrezanie obrancu o blok asistenta s loptou. Útočník, ktorý chce získať pozíciu doskoku, *prihráva* asistentovi. Následne sa priblíži k bloku tak, aby obrancu naviedol vedľa asistenta a druhou stranou sa presunie do postavenia doskoku. Pohyb útočníka okolo bloku musí byť veľmi blízko, aby neostal priestor pre pohyb obrancu. **POZOR!** Navedenie veľkou rýchlosťou s následnou kolíziou sa posudzuje ako útočný faul.



### 3. Udržanie pozície doskoku

Pomôcky – 1 korfbalový kôš, 1 lopta

Priebeh – nacvičujú 3 - 4 hráči. Doskakujúci hráč **D** zaujme postavenie doskoku bližšie k stojanu koša, než je jeho obranca, pokiaľ možno čo najďalej. Obranca **V** sa snaží pohybom získať lepšie postavenie (nie silou). **D** svoje postavenie háji úsporným pohybom. Ostatní útočníci si prihrávajú a pohybujú sa v útočnej zóne. **D** musí neustále sledovať loptu. Útok je zakončený strelou a dochádza k výmene úloh.

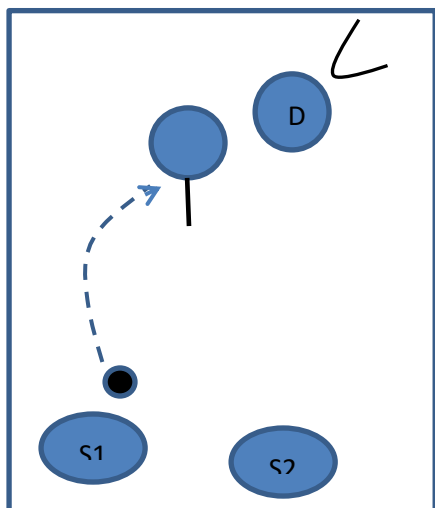


#### 4. Udržanie pozície doskoku a doskočenia

Pomôcky – 1 korfbalový kôš, 1 lopta

Postavenie: S1 a S2 stoja vedľa seba cca 7m od koša. Pod košom stojí D a jeho O.

Priebeh – nacvičujú 4 hráči. S1 strieľa, D blokuje svoje postavenie pred obrancom, ktorý sa snaží zaujať čo najvýhodnejšiu pozíciu a doskočiť loptu. Kto doskočí loptu prihráva S2, kto nedoskočí zaujme postavenie D medzi košom a druhým hráčom, strieľa S2 atď., napr. po 10 strelách spočítame počet doskočených lôpt oboch hráčov.



##### 4.3.3 Zmena smeru pohybu

Pre získanie nových funkcií, voľných pozícií využívajú korfbalisti náhle zmeny smeru pohybu (činnosť jednotlivca v útoku/ uvoľnenie pohybom „bez lopty“ a „s loptou“).

Pre získanie voľnej pozície pre chytenie lopty, resp. strelbu využíva útočník najmä zmenu smeru svojho pohybu proti smeru pohybu obrancu. Základné smery pohybu útočníka vychádzajú z dvoch hlavných:

- a) Doprava – doľava,
- b) Ku košu – od koša,
- c) Ich kombinácia.

Pre uvoľnenie je možné pohyb rozdeliť do dvoch fáz:

1. Klamný pohyb (prípravný)
2. Výkonný pohyb (finálny) – realizácia

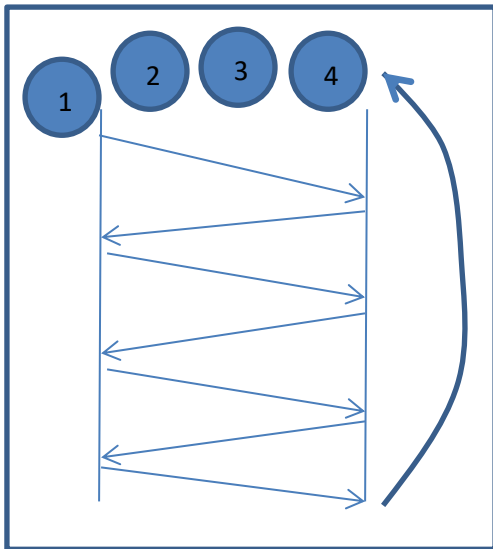
*Klamný pohyb* - útočník svojím pohybom presvedčí obrancu, že sa chce uvoľniť daným smerom (pre strelbu). Dráha tohto pohybu je taká dlhá, aby vyprovokovala obrancu k pohybu a tento pohyb nasledoval.

*Výkonný pohyb* – Útočník realizuje zmenu smeru a pohyb do voľného priestoru (protipohyb voči obrancovi). Časovanie, smer a rýchlosť jednotlivých pohybov závisí od konkrétnych situácií. Všeobecne platí, že čím rýchlejšie sa pohybuje obranca, tým viac priestoru získava útočník svojím „protipohybom“

## Nácvik zmeny smeru pohybu:

### 1. Zmena smeru pohybu bez lopty

Priebeh – nacvičujú 4 hráči. Na ploche ihriska vyznačíme 2 čiary (3 m od seba). Hráči sú zoradení na začiatku jednej čiary. Prvý hráč začína pohyb – stranový beh ku druhej čiare, ktorej sa dotýka vonkajšou rukou medzi nohami, potom pokračuje k opačnej strane rovnakým stranovým behom a dotkne sa čiary druhou rukou. Pokračuje, až kým nedobehne na druhý koniec čiar. Hráč je orientovaný stále rovnakým smerom (v hre tj. ku košu). Za prvým hráčom postupne štartujú ostatní hráči v dostatočných odstupoch, aby si neprekážali v pohybe.



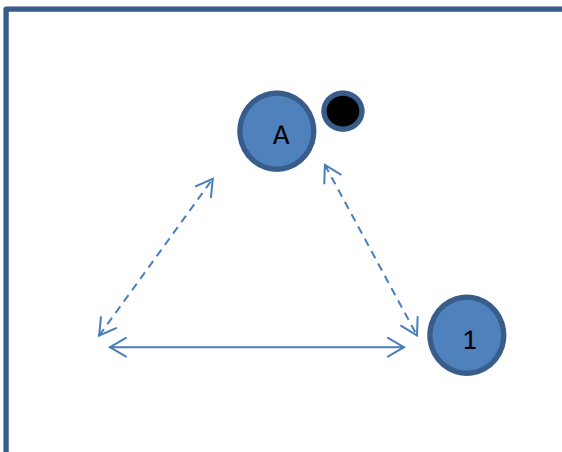
### 2. Zmena smeru pohybu s loptou:

a)

Pomôcky – 1 lopta, 2 hráči

Postavenie: Asistent (A) drží loptu, hráč stojí cca 3 m od asistenta.

Priebeh – hráč 1 sa pohybuje doprava – doľava, v krajnej pozícii v rozsahu 3m chytá prihrávku od A, zastavuje sa a prihráva späť (dôraz sa kladie na zmenu smeru). Hlavná opora je na vonkajšej nohe, ťažisko tela v smere nového pohybu. Nový pohyb sa zahajuje v momente prihrávky. Po 10 prihrávkach sa hráči menia.

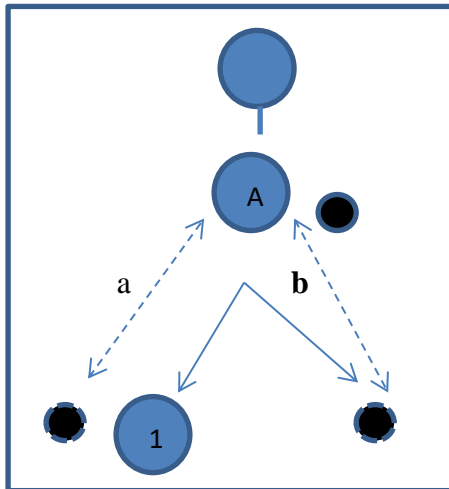


b)

Pomôcky – 1 korfbalový kôš, 1 lopta

Postavenie: Asistent (A) drží loptu, hráč stojí cca 3 m od asistenta.

Priebeh – hráč 1 sa pohybuje smerom k A, 1 m pred A zmení smer do V, vzdiaľuje sa od A do strany. Hráč 1 dostáva prihrávku a zastavuje (vonkajšia noha). Vracia prihrávku A a zároveň opakuje predchádzajúci pohyb opačným smerom. Po 10-tich prihrávkach sa hráči vymenia. Dôraz sa kladie na stály kontakt hráča s loptou a asistentom.

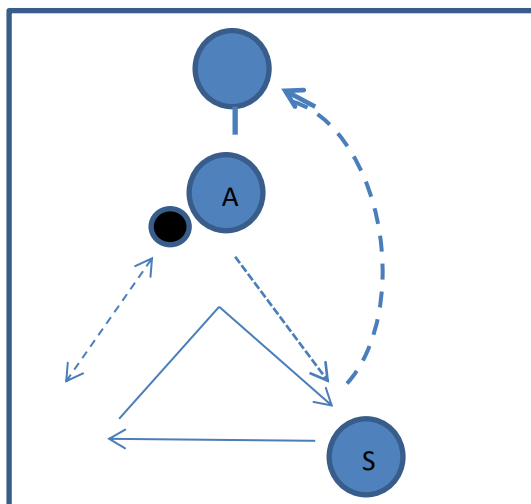


c)

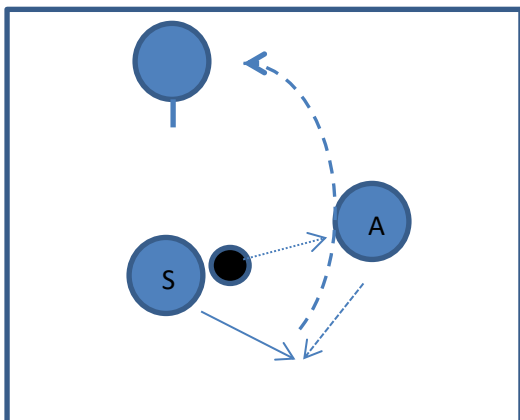
Pomôcky – 1 korfbalový kôš, 1 lopta

Postavenie: Asistent (A) drží loptu pod košom, strelec (S) stojí cca 6 - 8 m od asistenta.

Priebeh – hráč S sa pohybuje do voľnej línie. A prihráva S, ktorý chytá loptu, zastavuje (vonkajšou nohou), vracia prihrávku a vyráža smerom k A. 1 m od A mení smer v tvare „V“. Následne dostáva S prihrávku od A a strieľa na kôš. Celé cvičenie sa opakuje, ale z opačnej strany. Hráči sa striedajú po dvoch striedaniach striel.







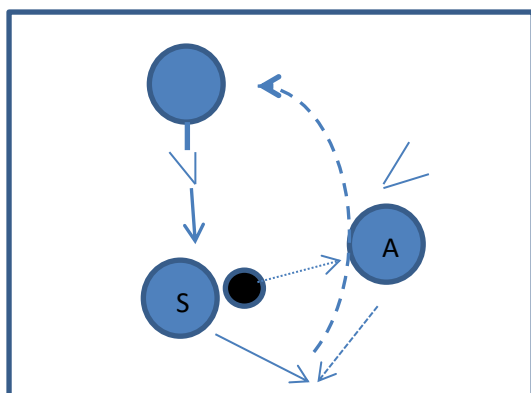
### b) S obranou

Pomôcky – 1 korfbalový kôš, 1 lopta

Hráči – 4 hráči

Postavenie: strelec (S) s loptou 2,5 – 4 m od koša, asistent (A) 2,5 m od S. Obranca S stojí pri koši. Obranca A stojí tesne pri A.

Priebeh – S prihráva A a pohybuje sa od koša. Obranca sa snaží blokovat' strelu. A prihráva späť, S strieľa. Obranca S blokuje strelbu.



### 4.3.5 Činnosť jednotlivca v obrane

#### Technika obranného pohybu

Jednou z činností jednotlivca v korfbale je snaha brániť útočníkom v strelbe na kôš. Pravidlá umožňujú obranu, ktorá má svoje špecifiká. Obranný pohyb, a zvládnutie jeho zákonitostí je predpokladom úspechu obrannej hry tímu.

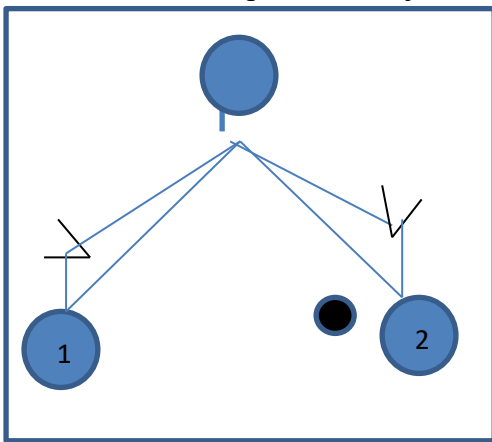
Úlohy obrancov:

- Zamedziť v strelbe svojmu osobnému protivráčovi. Možnosť zámény (prebranie) je limitovaná zákazom brániť hráča opačného pohlavia pri osobnej obrane.

- Udržať sa na „dosah“ svojho súpera a byť v postavení bližšie ku košu než je útočník a v momente streľby blokovať loptu. POZOR! Pokiaľ útočník ešte drží loptu a dôjde ku dotyku lopty rukou obrancu, nesmie sa ruka pohybovať proti lopte (hrozí penalta). Ak je ruka obrancu v pokoji ide o chybu útočníka.
- Rolu obrancu sťažuje voľný pohyb útočníka v smere a rýchlosti.

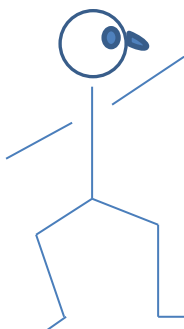
### Popis základnej techniky

*Postavenie obrancu vzhľadom k priestoru, súperovi a polohe lopty:* Obranca stojí v bočnom postavení voči útočníkovi (jedna noha je vpredu), bližšie ku košu ako útočník (nie na spojnici medzi útočníkom a košom). Stojí na vrchole trojuholníka útočník – koš – obranca a to tak, že má pred tvárou spojnicu útočník – koš. Má tak prehľad o situácii a dokáže reagovať na zamedzenie úniku súpera bez svojho obratu.



### Technika pohybu obrancu:

*Postoj* – jedna noha vpredu, druhá vzadu; ťažisko vždy v strede a nízko, nohy pokrčené v kontakte s podložkou, nepredkláňať sa.



*Pohyb obrancu* – od koša - vpred; ku košu - vzad; obraty – pri pohybe od koša; obraty – pri pohybe ku košu; prechod z obranného pohybu do behu ku koši; pristúpenie k hráčovi s loptou.

### Nácvik obrany:

#### Príklad 1

Pomôcky – bez pomôcok

Postavenie – nacvičujú 2 hráči (1x útočník a 1x obranca). Na jednej strane vymedzeného priestoru (napr. šírka telocvične) stojí útočník, obranca pri ňom zaujme obranné postavenie, jeho postoj ponúka priestor pred sebou.

Priebeh – útočník sa pohybuje smerom vpred pomalým tempom. Obranca nacvičuje správny obranný pohyb vzad. Predná noha stály kontakt, ťažisko nízko (krok-sun-krok). Na konci vymedzeného priestoru si hráči vymenia úlohy a nacvičujú to isté na druhú stranu. Precvičujú sa obidva postavenia (ľavá noha vpredu, pravá noha vpredu).



### **Príklad 2**

Pomôcky – bez pomôcok

Postavenie – nacvičujú 2 hráči (1x útočník a 1x obranca). To isté postavenie ako v príklade 1.

Priebeh – po zvládnutí pohybu v oboch postaveniach (príklad 1) sa útočník v rovnakom priestore pohybuje vpred a vzad a postupuje na koniec vymedzeného priestoru. Obranca nacvičuje zmenu smeru pohybu vpred a vzad, dodržiava postavenie ťažiska v nízkom postoji a správny spôsob pohybu vpred (zadná noha je v kontakte so zemou). Na konci vymedzeného priestoru si hráči vymenia úlohy a nacvičujú to isté na druhú stranu

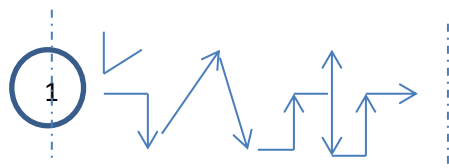


### **Príklad 3**

Pomôcky – bez pomôcok

Postavenie – nacvičujú 2 hráči (1x útočník a 1x obranca). Nácviik obratov pri pohybe vzad.

Priebeh – útočník využíva všetky smery / obranca precvičuje postavenie (dôraz na ťažisko, kontakt nôh s podložkou), pohybuje sa všetkými smermi – obraty vpred aj vzad.



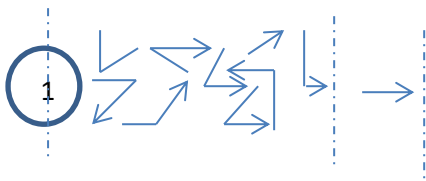


#### Príklad 4

Pomôcky – bez pomôcok

Postavenie – nacvičujú 2 hráči (1x útočník a 1x obranca). Nácvič útok a obrany všetkými smermi.

Priebeh – útočník využíva všetky smery / obranca precvičuje postavenie (dôraz na ťažisko, kontakt nôh s podložkou), pohybuje sa všetkými smermi – obraty vpred aj vzad. V 2/3 vymedzeného priestoru útočník zrýchli svoj pohyb na maximum. V momente zrýchlenia útočníka obranca prechádza z obranného postoja do behu ku košu. Techniku obranného pohybu precvičujeme komplexne.



### 4.4 Herné kombinácie

#### 4.4.1 Rozostavenie

Postavenie korfbalového koša vo vnútri ihriska si vyžaduje odlišnú techniku a špecifický spôsob využitia priestoru. Jeho postavenie je odlišné ako pri športových hrách podobného charakteru, kde kôš je umiestnený na konci ihriska alebo základnej čiare.

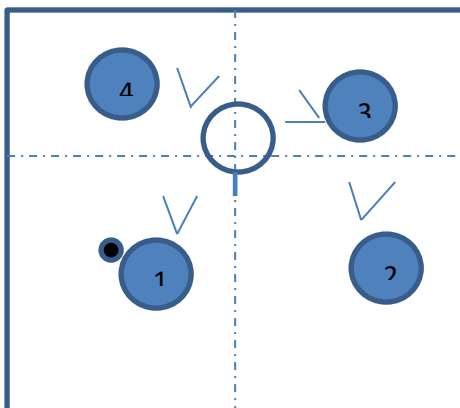
##### 4.4.1.1 Rozostavenie 4 – 0

#### Základné rozostavenie

Každý z útočníkov má k dispozícii priestor  $\frac{1}{4}$  útočnej zóny. V tomto priestore sa snaží pohybovať tak, aby získal vhodnú pozíciu pre chytenie lopty a následne pre strelenie koša.

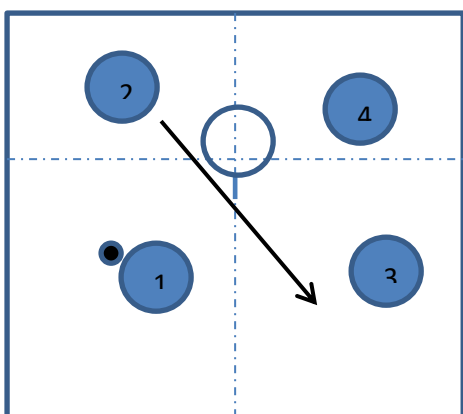
Rozostavenie a obsadenie celého priestoru v útočnej zóne je dôležité pre s'áženie úlohy obrane. Hra „za košom“ si vyžaduje zvýšenú pozornosť obrancu, ktorú sústreďuje tak na útočníka ako na loptu.

Opúšťať svoj priestor v prípravnej fáze útoku a zaujať priestor v cudzom priestore, až do momentu prechodu do iného rozostavenia vedúceho k zakončeniu je nepraktické. Neprináša to ošoh, ale naopak.



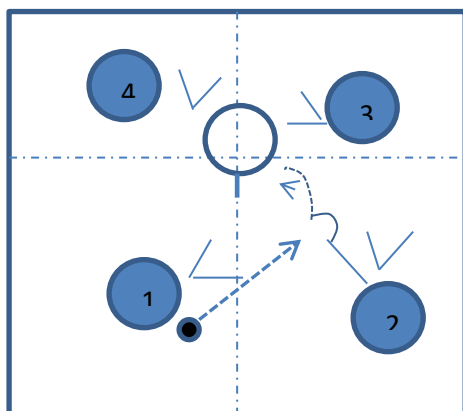
### Príklad opustenia pozície pred ukončením útoku

*Vyblokovanie hráča* – presun hráča zo svojej ¼ ihriska do protiľahlej ¼ ihriska znamená úbyt看 možností na prihrávku do opusteného priestoru. Naopak ostatný priestor sa zahusťí tak, že komplikuje prihrávku ďalšiemu spoluhráčovi v protiľahlej ¼ ihriska. Hráč, ktorý má loptu, má mať, čo najviac možností na pokračovanie v hre. Môže: 1. strieľať na kôš, 2. prihrávať na hráčov 2- 3 - 4.



### Postavenie obrancov pri útoku

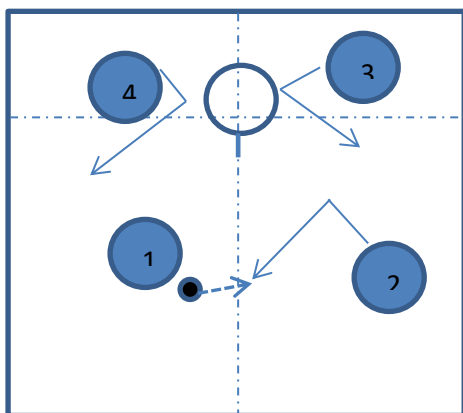
Obrancovia si uvedomujú úlohu útočníkov, preto pri pohybe útočníka ku košu sa snažia udržať postavenie medzi útočníkom a košom. Pri zahájení klamného pohybu smerom ku košu a finálneho pohybu smerom od koša a k hráčovi, je prakticky nemožné zabrániť v prihrávke požadovaným smerom.



### Príklad pohybu útočníka pri rozostavení 4 - 0

a)

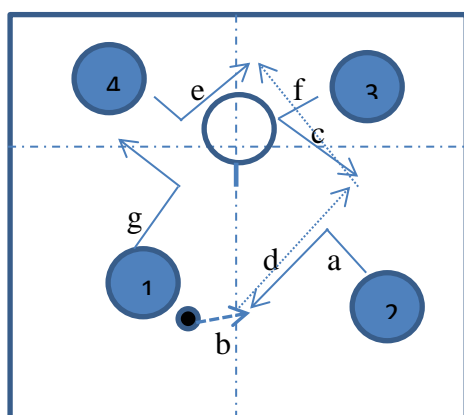
Hráč č. 1 drží loptu. Hráči č. 2 a č. 4 sa pohybujú ku košu a do „V“ smerom k hráčovi č. 1. Následne hráč č. 1 prihráva hráčovi č. 2 alebo č. 4 podľa toho, kto je vo výhodnejšom postavení (napr. č.2). Potom sa pre prihrávku uvoľňuje hráč č.1 a č. 3 atď.



b)

V nasledujúcom prípade dochádza k prestupu (postupná výmena hráčov) hráčov v jednotlivých kvadrantoch útočnej zóny. Cieľom je dať do pohybu obrancov, čo umožní ľahšie získanie nového rozostavenia (nových funkcií) vedúceho k ľahšiemu zakončeniu útočnej aktivity.

b)



**Nácvik hry 4 - 0:**

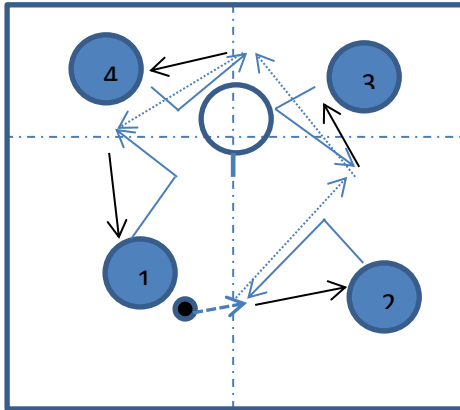
***Príklad 1***

***Bez zmeny pozícií (udržanie sa vo vlastnom priestore)***

Pomôcky – korfbalový kôš, lopta

Postavenie – nacvičujú 4 hráči - útočníci. Každý hráč sa pohybuje na svojej  $\frac{1}{4}$  útočného ihriska.

Priebeh – Hráči si medzi sebou prihrávajú. Každý hráč sa snaží pohybovať stále vo svojom kvadrante v tvare „V“ (pohyb ku košu a k hráčovi s loptou). Po odohraní lopty návrat do pôvodnej pozície. Po 12 prihrávkach zmena smeru.



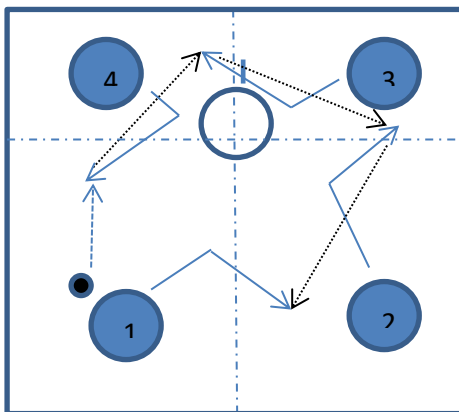
### **Príklad 2**

#### ***So zmenou pozícií v zóne***

Pomôcky – korfbalový kôš, lopta

Postavenie – nacvičujú 4 hráči - útočníci. Pohyb hráčov (zmena pozície) je po prihrávke.

Priebeh – Hráči si medzi sebou prihrávajú. Po prihrávke menia svoje postavenie a posúvajú sa ďalej, pričom sa snažia stále zachovať pôvodné – pravidelné rozostavenie okolo koša.



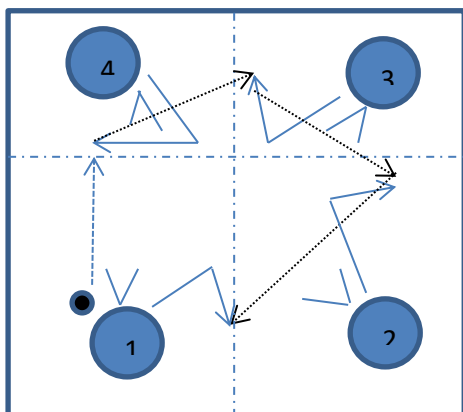
### **Príklad 3**

#### ***Za účasti obrany***

Pomôcky – lopta

Postavenie – nacvičujú 8 hráči (4 x útočníci a 4x obrancovia). Útočníci aj obrancovia sa pohybujú vo svojom kvadrante.

Priebeh – Útočníci sa pohybujú vo svojej ¼ vymedzeného poľa – prihrávajú si medzi sebou (snažia sa o dosiahnutie čo najväčšieho počtu prihrávok). Obrancovia hrajú, ako by bol v strede ihriska kôš a snažia sa o čo najrýchlejšie získanie lopty. Po získaní lopty si hráči vymenia úlohy.



#### ***Príklad 4***

***Za účasti obrany (ako príklad 3, s použitím koša).***

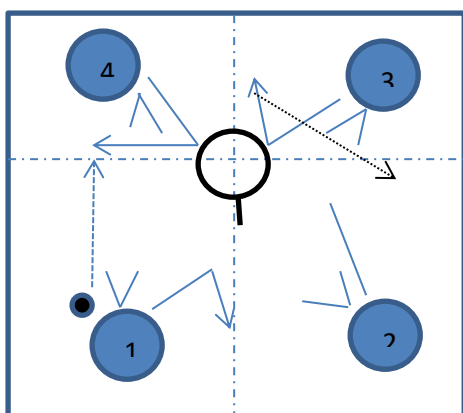
Pomôcky – lopta, korfbalový kôš

Postavenie – nacvičujú 8 hráči (4x útočníci a 4x obrancovia). Útočníci aj obrancovia sa pohybujú vo svojom kvadrante.

Priebeh – ako v príklade č. 3, ale použijeme kôš. Útočníci hrajú v rozostavení 4 – 0, počítajú prihrávky a majú možnosť skórovať donáškou (2-taktom), avšak bez asistenta v blízkosti koša.

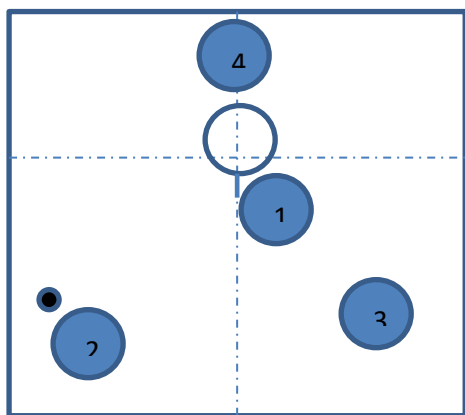
Strelený kôš = 5 bodov.

Strata lopty = výmena útočníkov s obrancami.

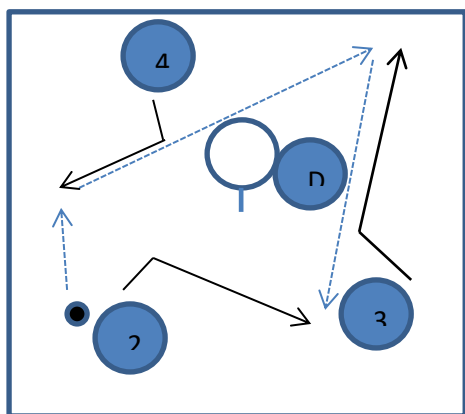


#### 4.4.1.2 Rozostavenie 3 – 1 s doskokom

Základné rozostavenie 4 – 0 je východiskové pre založenie útoku a zmenu formácie. Útok prechádza do formácie 3 – 1 zaujatím pozície doskoku, napr. po prihrávke, resp. po spätnej prihrávke. Ďalej pokračuje hra vo veľkom trojuholníku. Hráči č. 2, 3 a 4 sa pohybujú v celom priestore útočnej zóny a snažia sa pripraviť vhodnú pozíciu pre streľbu svojho strelca. Táto hra je náročná na pohyb a prihrávky na veľkú vzdialenosť.



Rozostavenie 3 – 1 v momente streľby prináša riziko straty lopty z dôvodu „stiahnutia“ obrancov ku košu. Hra s doskokom 3 – 1 si vyžaduje dobrú komunikáciu útočníkov. V momente, keď vytvorí strelcovi príležitosť na skórovanie, snažia sa svojim pohybom „od koša a ku strelcovi“ otvoriť priestor pod košom a uľahčiť tak prácu doskoku.

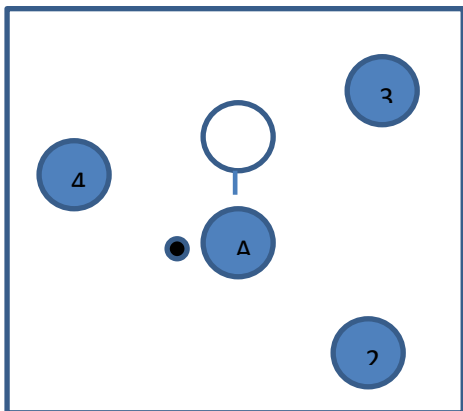


#### 4.4.1.3 Rozostavenie 3 – 1 s asistentom

Pri útočnej hre s možnosťou zakončenia streľbou z pohybu ku košu „donáška“ sa môže využiť rozostavenie 3 – 1 s asistentom.

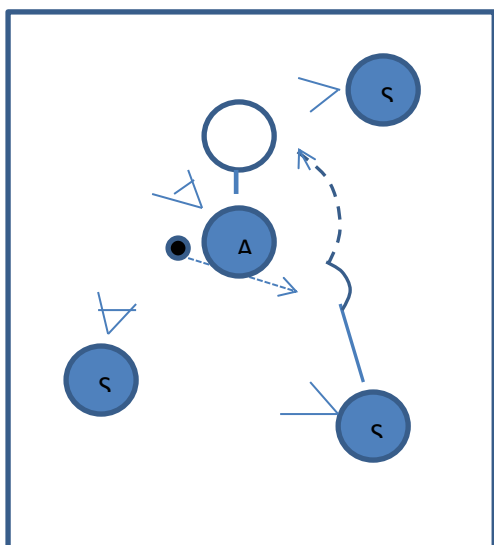
Na prechod z rozostavenia 4 – 0 do rozostavenia 3 – 1 s asistentom sa využívajú spôsoby uvedené v téme 5.3.1

POZOR! Toto rozostavenie je vhodné pre zakončenie „donáškou“. Ak útočník neunikne obrancovi pohybom ku košu, nie je vhodné zmenou smeru v ľavo alebo vpravo získať voľnú pozíciu k streľbe na kôš zo strednej a veľkej vzdialenosti pretože obrancovia sú bližšie pri koši a ľahšie získajú loptu; útočník → streľba → strata lopty.



V praxi existuje prebranie muža – mužom alebo ženy – ženou, je vhodné využiť spoluprácu asistent – strelec v mix postavení:

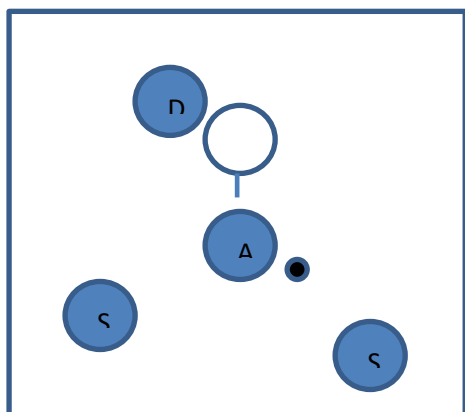
- V takomto prípade nemôže zaskočiť obrankyňa asistenta za obrancu strelca ( žena nesmie brániť muža).
- Tento spôsob zakončenia útočnej akcie si vyžaduje správne časovanie prihrávok a pohybu hráčov.
- Najväčší účinok tohto spôsobu hry je možné dosiahnuť pri dobrej komunikácii medzi útočníkmi navzájom s ohľadom na postavenie ich obrancov.



#### 4.4.1.4 Rozostavenie v útočnej zóne 2 – 2

Pri útočnej hre v rozostavení 2 – 2 má strelec možnosť strieľať „z diaľky“, uniknúť na „donášku“ alebo použiť niektorý z modifikovaných spôsobov streľby po uvoľnení L , P.

Dosiahnuť rozostavenie v útočnom systéme 2 – 2 je možné rôznymi spôsobmi:

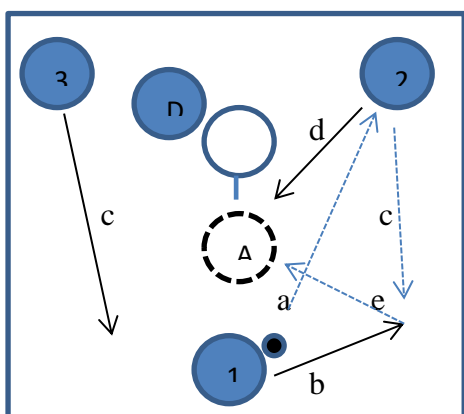


1. Prechod zo systému 3 – 1 s doskokom na 2 – 2 následným získaním pozície A:

- po prihrávke,
- odrezaním o blok hráča (pod košom na doskoku).

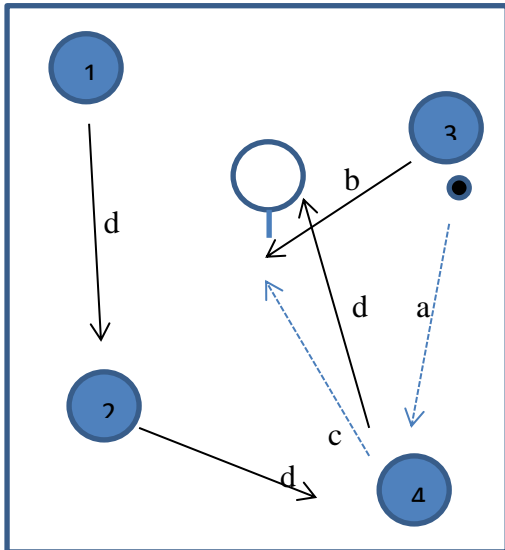
ad 1.

a) po prihrávke, po spätnej prihrávke









Špecifikácia situácií 2 – 2 s ohľadom na pohlavie hráčov

#### 4.4.2 Obrana

Pri korfbale je dôležitá kvalitná súhra obrancov, ktorí môžu eliminovať kvality útočníkov súpera. To však predpokladá zvládnutie techniky obranného pohybu jednotlivca pri obrane 1+1.

#### Typy kolektívnej obrany

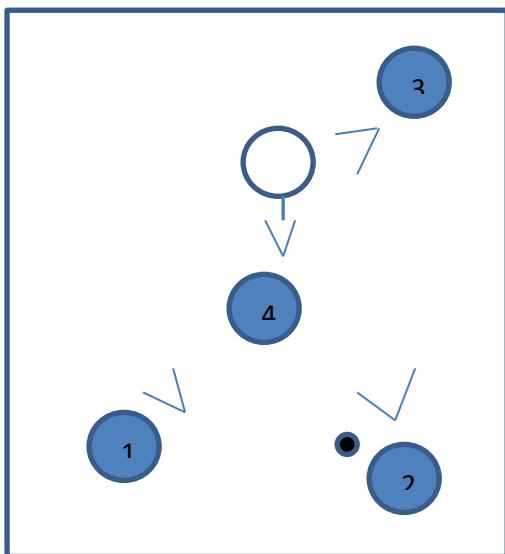
Typ	Cieľ
1. Obrana doskoku	Získať loptu po nepresných strelách
2. Obrana asistenta (predobrana)	Brániť strelca vo všetkých vzdialenostiach tesne a pritom zamedziť možnosti skórovať donáškou, resp. opakovane asistovať
3. Zmiešaná obrana (kolektívna)	Prinútiť súpera ku hre v nevýhodnom rozostavení, eliminovať jeho prednosti
4. Komunikatívna obrana	Zamedziť v každom momente najnebezpečnejšej možnosti súpera, zmenou chovania obrany, získať čo najskôr loptu.

##### 4.4.2.1 Obrana doskoku

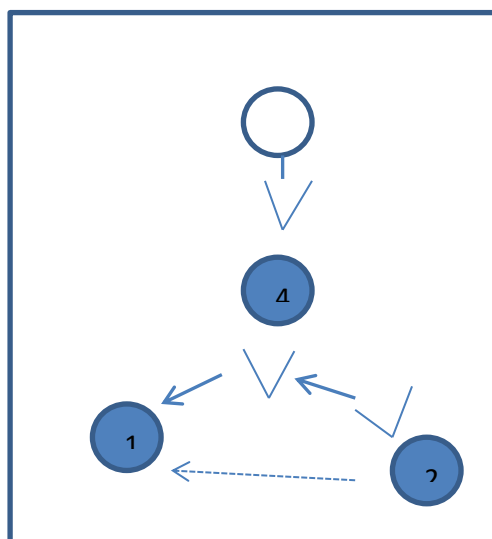
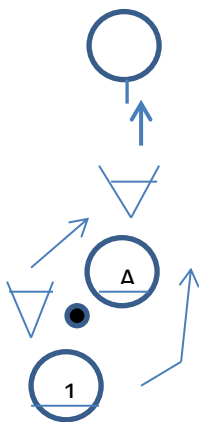
Jej úlohou je zamedziť súperovi získať pozíciu doskoku = obranca je vždy bližšie k stojanu koša než útočník + blokuje toto postavenie. Obrana vychádza z predpokladu, že súper nebude strieľať bez doskoku alebo že minie kôš (stredná a veľká vzdialenosť). Túto taktiku je účinné použiť proti družstvu, ktoré nevie zahrať spôsob pre „získanie“ doskoku.

### Rozostavenie obrancov

Obrancovia sú stiahnutí od svojich súperov. Hra ukáže do akej vzdialenosti od koša nie je nutná obrana strelca s loptou (nestrelá bez doskoku, strely míňajú kôš). Platí, že v rámci korfbalových pravidiel nie je možné postavenie doskoku zamedziť v každom prípade. Vyžaduje si to včasné vzájomné informovanie v obrane. V momente, keď hrozí, že doskok bude postavený, musí daný hráč informovať ostatných obrancov. Táto situácia si vyžaduje prístup obrancov k prípadným strelcom a znemožniť im streľbu. Ak útočníci vystrelia a doskočia loptu, celá obrana znovu bráni doskok.



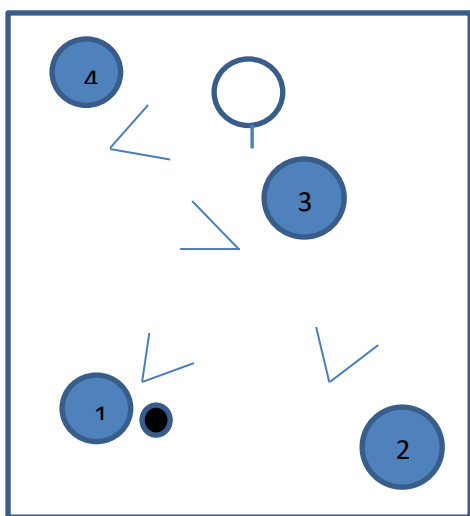
Pre obranu je problémom asistent s loptou., vid'. získanie doskoku odrezaním obrancu o blok asistenta s loptou. Prihrávke na asistenta je možné ešte zabrániť stiahnutím obrancu pred prípadného asistenta. Pri prihrávke medzi útočníkmi sa pred asistenta kyvadlovo presúva vždy ten obranca, ktorého súper nemá v držaní loptu. „Preberanie“ hráčov rovnakého pohlavia pri použití blokov je ďalšou podporou obrany doskoku.



Pri nácviku zaraďujeme cvičenia s obranou. Útočníci sa snažia „získať doskok“ rôznymi spôsobmi. Obrana sa snaží tento úmysel zmarit' za cenu rizika strel'by z krátkej vzdialenosti. Pokiaľ útok získa doskok, obrancovia sa informujú a pristúpia k strelcom. Po strele a doskovaní lopty útokom, obrana obnoví svoje postavenie v „obrane doskoku“.

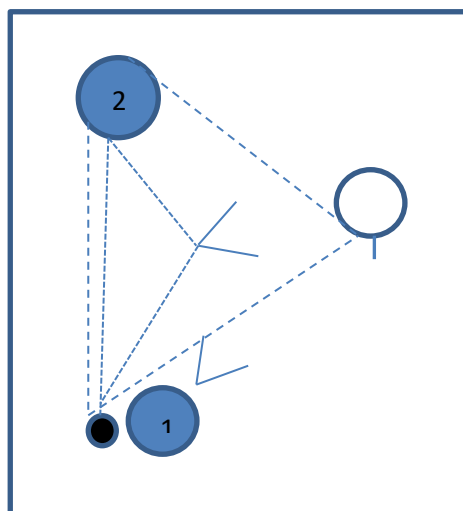
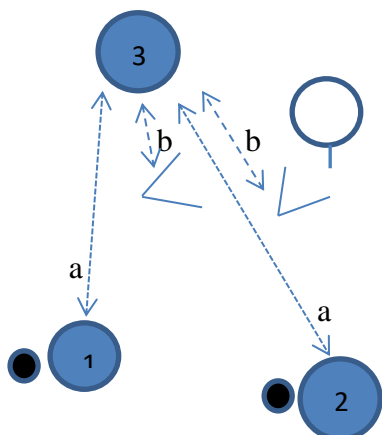
#### 4.4.2.2 Obrana asistenta – predobrana

Dosiahnuť účinnú tesnú obranu strelcov možno v prípade, že v oblasti blízko koša nestojí za nimi súper v pozícii asistenta. Postavenie obrancu pri strelcovi s loptou by malo byť tesné. Ostatní obrancovia stoja medzi hráčom a loptou tak, aby mohli zachytiť prípadnú prihrávku.



#### Postavenie a činnosť obrancov brániacich hráčov , ktorí nemajú v držaní loptu.

Obranca stojí vo vrchole trojuholníku – lopta, útočník, obranca. Zároveň stojí vo vnútri ďalšieho trojuholníku – lopta, útočník, kôš. Obranca nestojí tesne pri svojom súperovi, má tak náskok pri pohybe hráča do nového postavenia a zároveň vidí loptu. V momente prihrávky na jeho osobného súpera, musí byť schopný včas zareagovať a pristúpiť ku nemu, aby bránil prípadnej strele a zároveň bol v stabilnom postavení schopný reagovať na pohyb ku košu (vzdialenosť obrancu od svojho útočníka je daná vzdialenosťou medzi útočníkom a loptou).



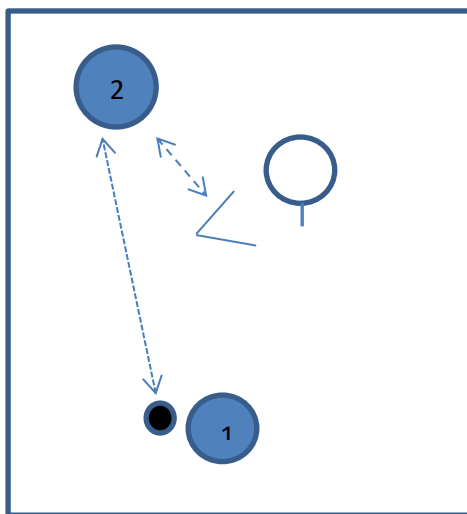
## Príklady postupného nácviku

Pomôcky – lopta, korfbalový kôš

Postavenie – nacvičujú 3 hráči. Pred košom asi 5m stojí hráč s loptou. V priestore za košom sa pomaly pohybuje útočník bez lopty, obranca sa snaží udržať správne postavenie.

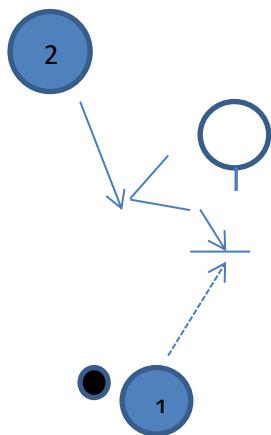
Priebeh – Útočníci si v pomalom tempe prihrávajú loptu. Obranca v momente, keď hráč č. 1 vyše prihrávku hráčovi č. 2, pristúpi ku hráčovi č. 2, aby bol v bránenej pozícii. Keď hráč č. 2 prihráva hráčovi č. 1 presúva sa späť tak, aby zabránil hráčovi č. 2 asistovať pre hráča č. 1.

Striedanie: napr. po 10 prihrávkach posun O => S2 => S1 => O



Uvedené cvičenie sa odporúča postupne rozvíjať:

- Hráč za košom sa pomaly presúva z jednej strany koša na druhú (ľavá => pravá). Obranca sa pohybuje súčasne s ním, dbá o udržanie správneho postavenia a sleduje loptu => obrat pri prechode osi hráč č. 1 s loptou x kôš, realizuje obranca rýchlo čelom k lopte, chrbtom ku svojmu hráčovi.
- Hráč za košom sa občas pokúsi presunúť do postavenia asistenta blízko pri koši. Obranca využíva svoj náskok a snaží sa zamedziť prihrávke asistenta.



- c) Útočník za košom sa občas presúva do pozície asistenta a späť za kôš a po získaní prihrávky môže strieľať (ak nie je bránený)., obranca musí zamedziť obom príležitostiam, asistencii aj streľbe.
- d) Obaja útočníci sa môžu pohybovať, útočník za košom postupne zvyšuje tempo a snaží sa využiť všetky možnosti pre dosiahnutie cieľa /skórovanie a získanie pozície asistenta).

#### **4.4.2.3 Kombinovaná obrana**

Ak má súper výrazne lepšie doskakujúcich a strieľajúcich chlapcov je dobré zvoliť kombináciu obrany: chlapcom sa bráni v doskoku a streľbe, dievčatám sa bráni v postavení asistencie. Takto sa dá docieľiť, že útok súpera bude menej úspešný a skoršie získanie lopty. Dievčatá strieľajú bez doskoku, chlapci strieľajú pod tlakom.

#### **4.4.2.4 Komunikatívna obrana**

Ak družstvo disponuje hráčmi schopnými komunikovať so všetkými subjektmi je to výhoda v druhu obrany – postavenie obrancov, postavenie a šanca útoku. Obranca musí byť schopný reagovať na danú situáciu a zabrániť čo najúčinnnejšie najviac hroziacemu nebezpečenstvu od súpera.

Začiatok obrannej taktiky od prechodu súpera do útoku býva daný a vedie k narušeniu koncepcie útoku. Po získaní podporných funkcií (asistent alebo doskok) plynule prechádza obrana do iných typov taktiky.

- Jednotliví hráči reagujú podľa nacvičených druhov taktiky,
- Strelec je voľný – nepustím doskok,
- Obrana chybuje a hrozí donáška – zabránim asistencii.

Každý hráč pozoruje svojho súpera a vyhodnocuje jeho herné kvality a podľa toho prispôsobuje svoju hru v prospech kolektívu.

## **Internetové zdroje**

(Zdroj 1)

Pravidlá korfbalu [online], 2019 [cit.2019-24-02]. Dostupné na internete:  
<http://korfbal.sk/pravidla/>

(Zdroj 2)

Korfbal [online], 2019 [cit.2019-24-02]. Dostupné na internete:  
<http://netradicnesporty.sk/index/korfbal/0-13>

(Zdroj 3)

Metodika korfbalu [online], 2019 [cit.2019-24-02]. Dostupné na internete:  
<https://www.korfbal.cz/attachment/42>