

IKF

PRŮVODCE
TRÉNOVÁNÍM
KORFBALU





Obsah

Úvodní slovo předsedy ČKS	1	Část 2 TRÉNINK KORFBALU	14
Poděkování, předmluva	2	1 Analyzování korfbalu	15
Genealogie basketbalových her. Roland Renson, 2003	3	1.1 Hlubší analýza korfbalové hry. (5 K)	15
		1.1.1 Koordinace / technika	15
		1.1.2 Kooperace (spolupráce)	15
		1.1.3 Komunikace	16
		1.1.4 Hra (souboj)	16
		1.1.5 Kontrola: čtení hry	16
		1.1.6 Zaznamenání statistik	16
Část 1 VIZE	4	2 DIDAKTICKÁ A METODICKÁ PRAVIDLA	17
1 ROZVOJ FILOZOFIE TRÉNINK KORFBALU	5	2.1 Principy a preference	17
1.1 Teorie tréninku korfbalu	5	2.2 Pravidla metod trénování	18
1.2 Teorie akcí	5	2.2.1 Každý trénink a cvičení by mělo být zaměřeno na konečný cíl - korfbal	18
1.3 Akce neznamená "jen" pohyb	6	2.2.2 Zpětná vazba z pohledu výsledků a zpětná vazba z pohledu provedení.	18
		2.2.3 Variace místo opakování nebo variace a opakování	18
2 NEUROFYZIOLOGICKÉ POZNATKY	7	2.2.4 Cvičení obecně vyžadují rychlost a pohyb	18
2.1 Interní vnímání	7	2.2.5 Hra před tréninkem	18
2.2 Externí senzorké vnímání	7	3 POUŽITÍ 5 K V ÚTOČNÉ HŘE (KOORDINACE, KOOPERACE, SOUPEŘENÍ, KOMUNIKACE, KONTROLA)	19
2.3 Záměrná akce	8	3.1 Krátká nebo dlouhá střela	20
2.4 Poznatky	8	3.1.1 Moderní variace dlouhé střely	22
		3.2 Střelba z dvojtaktu v pohybu	22
3 TEORIE TRÉNOVÁNÍ. OBSAH, HRÁČI, KOUČ	9	3.3 Střelba ve výskoku	24
3.1.1 Obsah je úmyslně zaměřen na výkon korfbalových hráčů	9	3.4 Penalta	25
3.1.2 Funkční proměnné (metody a výsledky)	9	3.5 Volný hod	27
3.2 Koučování je interakce kouče a hráče za různých okolností	10	3.6 Běh a vytváření volného prostoru	27
3.3 Fáze vývoje hráčů	10	3.7 Nahrávky	28
3.4 Funkce (role) kouče	11	3.7.1 Obouručná nahrávka přes hlavu	28
3.4.1 Studium koučování	11	3.7.2 Jednoruční nahrávka přes hlavu	29
3.5 Více o kompetencích koučování	12	3.7.3 Nahrávka ve výši hrudi	29
3.5.1 Dívej se a poslouchej (praktická kompetence)	12	3.8 Chytání míče	30
3.5.2 Teoretická kompetence	12	3.9 Dskok	31
3.5.3 Taktická kompetence	12	4 POKYNY PRO ÚTOČNÉ A OBRANNÉ POZICE	32
3.5.4 Trénování a učení	12	4.1 Historie útoku a obrany	33
3.5.5 Co to je cílené cvičení	13	4.2 Obrana	33
3.5.6 Rozšiřování komfortních zón	13	4.2.1 Obranná bublina, obrana jeden na jednoho	34
3.5.7 Zapojení do cíleného cvičení	13	4.2.2 Oválná obrana, moderní variace jeden na jednoho	35
		4.2.3 Obranný trojúhelník	35
		5 OBRANNÁ STRATEGIE A TAKTIKA	36
		5.1 Úvod	36
		5.2 Video a statistiky	37

Obsah

6	DOSKOK	39	Část 3 DOSLOV A OBECNÉ INFORMACE	51	
6.1	Druhy doskoku	39	1.1	Základní principy	52
6.2	Blokování	39	1.2	Kultura	52
6.3	Čtení a načasování	39	1.3	Produkty	52
7	SPOLUPRÁCE A KOMUNIKACE PŘI ÚTOKU	40	1.4	Turnaje	53
7.1	Začátečník a útok	40	1.5	Znalosti	53
7.2	Postavení v útočné sekci	40	1.6	Zasedání a porady	54
7.3	Spolupráce mezi rolemi	40	1.7	Lidé	54
7.4	Rotace rolí	40	1.8	Korfbalový materiál	54
7.5	Funkce a role	40	1.9	Požadavky na poskytovatele TV	54
7.5.1	Útok	41	2	KORFBALOVÉ DISCIPLÍNY A MEZINÁRODNÍ TURNAJE	55
7.5.2	Obrana	41	2.1	Směšené disciplíny a ženský korfbal	55
7.6	Prostor a čas	41	2.2	Mezinárodní turnaje a zranění	55
7.7	Útočné vzorce ke zlepšení šancí na skórování	41	3	SKAUTING (VYHLEDÁVÁNÍ TALENTŮ)	57
7.7.1	Vzorce pro tvorbu útoku	41	3.1	Fyzické přednosti – Muži	57
7.7.2	4-0 vzorec	41	3.2	Fyzické přednosti – Ženy	57
7.7.3	3-1 vzorec	42	3.3	Mentální charakteristiky	57
7.7.4	2-2 vzorec	42	4	ČASOVAČ – SHOT CLOCK	59
8	AKČNÍ PROFILY ROLÍ V ÚTOKU	43	4.1	Kontrola a riziko	59
8.1	Akční profil Tygr	43	4.2	Kontrola a spolupráce	60
8.1.1	Duševní přednosti Tygra	43	4.3	Načasování a směr	60
8.1.2	Fyzické přednosti Tygra	43	5	STATISTIKY	61
8.1.3	Korfbalové přednosti Tygra	43	5.1	Čtení statistik	61
8.2	Akční profil Panter	44	5.2.1	Tabulka 1	62
8.2.1	Duševní přednosti Pantera	44	5.2.2	Tabulka 1-1, tabulka 2-1 a tabulka 2-2	64
8.2.2	Fyzické přednosti Pantera	44	5.2.3	Přehled	65
8.2.3	Korfbalové přednosti Pantera	44			
8.3	Akční profil Vlk	45			
8.3.1	Duševní přednosti Vlka	45			
8.3.2	Fyzické přednosti Vlka	45			
8.3.3	Korfbalové přednosti Vlka	45			
8.4	Akční profil Medvěd	46			
8.4.1	Duševní přednosti Medvěda	46			
8.4.2	Fyzické přednosti Medvěda	46			
8.4.3	Korfbalové přednosti Medvěda	46			
9	SPOLUPRÁCE A KOMUNIKACE V OBRANĚ	47			
9.1	Předobrana	47			
9.2	Obrana doskoku	48			
9.3	Odříznutí	48			
10	AKČNÍ PROFILY ROLÍ V OBRANĚ	49			
10.1	Hlídač	49			
10.2	Lovec	49			
10.3	Centr	49			
10.4	Partyzán	50			

Úvodní slovo předsedy Českého korfbalového svazu

Tato kniha je zakončení trilogie metodických publikací, které ČKS se souhlasem autorů vydává.

První publikací byla kniha Korfbal pro základní školy, která byla koncipována tak, aby představila korfbal v cyklu základního vzdělávání. Kniha se věnuje zejména prvním korfbalovým dětským krůčkům a je jakýmsi návodem pro učitele nebo korfbalové cvičitele.

Druhá kniha „Svéráznost a kontroverze korfbalu“ představila korfbal hlavně v teoretickém kabátě. Oproti ostatním publikacím je věnována pro zkušenější trenéry, kteří se chtějí věnovat korfbalu na TOP úrovni tak, aby jim rozkryla hlubší problematiku a pomohla jim k jejich inovativnímu přemýšlení.

Tato třetí metodika je určena pro všechny zájemce, kteří se s korfbalem již seznámili, absolvovali základní cvičitelský kurz nebo korfbal již aktivně hrají. Kniha nejen že korfbal představí, ale detailně zájemce s ním seznámí. Knihu ocení hlavně trenéři, kteří se chtějí aktivně a hlavně samostatně podílet na trénování ambiciózního družstva.

Jménem Českého korfbalového svazu děkujeme Benu Crumovi a Mezinárodní korfbalové federaci za poskytnutí práv k překladu této knihy. Jelikož originální fotografie nebyli součástí práv, byl přeložený text doplněn o fotografie českých hráčů, které byly pořízeny v období let 2014-2018.

Daniel Valeš

Předseda Českého korfbalového svazu



Poděkování

Rád bych poděkoval Grahamu Boxovi, Nigelu Cooperovi, Martinu Hurajtovi, Maxi Butthgerovi, Rachel Payneové, Corinne Bucklandové, Kevinu Mossovi, Danny Milesovi (všichni z Anglie), Lesi Williamsovi (Jižní Afrika), Helmi Langenhorstové a Hermanu Brandtovi (Nizozemsko).

Graham byl zapojen od počátku a přinesl mnoho příspěvků a poznatků do textu a obsahu. Rovněž sdílel pracovní koncept s mnoha anglickými kolegy – trenéry, kteří poskytli zajímavé komentáře, a které mi pomohly text knihy vylepšit.

Příspěvky Nigela Coopera, Martina Hurajta, Les Williamse, Helmi Langenhorstové a Hermana Brandta byly rovněž významné. Prováděli korekce textu (v některých případech i vícekrát) a navrhovali hodnotné pozměňovací návrhy.

Jako vždy jsem spolupracoval s Cory Mantelem (Nizozemsko), který vytvořil vynikající fotografie Mistrovství Světa 2011 v čínském Shaoxingu. Rovněž děkuji TIME za srdečnou společnost.

Rovněž děkuji členům národního týmu Holandska, kteří vytvořili role herců a Prezidentu Mezinárodní Korfbalové Federace, Janu Fransoovi.

Korfbal je neobyčejný sport, opravdový rodinný sport, který poskytuje radost mladým i starým. Korfbal je výjimečný díky jeho sociálním kořenům. Nesmírné potěšení, které mi korfbal poskytuje, bylo hnací silou pro napsání a vytvoření této knihy.



Předmluva

Během setkání členů IKF Komise pro Vzdělávání trenérů (CEC) v roce 2007 vyšlo najevo, že existuje nedostatek psaných korfbalových znalostí a informací pro trenéra i hráče. Tato kniha slouží k zaplnění této mezery jako aktualizovaný průvodce korfbalem.

Korfbal, jako většina ostatních sportů neustále rozvíjí nová pravidla, předpisy a rovněž hru samotnou. Pro udržení kroku s tímto neustálým vývojem, poskytuje tato kniha trenérům základní popis materiálu a technik. Trenéři mohou porovnávat text této knihy s ukázkami korfbalové hry široce dostupnými na internetu a sestavit podle toho jejich vlastní učební osnovy. Toto ovšem neznamená, že je tato kniha

určena pouze pro studenty a instruktory. Trenéři a hráči všech úrovní mohou mít z prostudování knihy prospěch.

Během psaní této knihy jsem záměrně vybral postup kapitol, abych reflektoval specifickou vizi korfbalu a jeho trénování, která možná nebude sdílena všeobecně. Část 1 slouží k popsání této vize.

V části 2 je korfbal podroben rozsáhlé analýze, ve které jsou vyjasněny všechny jeho aspekty.

Poslední část je využita k řešení některých aspektů hry, které mohou zajímat korfbalového trenéra.

Genealogie

basketbalových her

“Korfbal je rychlá a dynamická hra, jediný sport smíšených týmů na světě.

Sport je dostupný komukoliv, mladým, starým, mužům nebo ženám, začátečníkům nebo mezinárodním atletům.

Principy jsou podobné těm v netbalu, házené a basketbalu, ale unikátní pravidla o obraně a smíšeném pohlaví vytváří mnohem variabilnější hru ve velmi rychlém tempu.

Týmy o osmi hráčích se rozdělí na dvě části, dva muži, dvě ženy v každé části. Korfbalová hrací plocha se skládá ze dvou velkých čtverců spojených střední čárou. V každém čtverci je umístěn koš v jedné třetině od zadní čáry. Hra vznikla v Nizozemsku – slovo korf znamená holandsky koš.

Sport vyvinul školní učitel Nico Broekhuysen, aby chlapci a děvčata mohli hrát spolu za stejných podmínek, podporující týmovou hru a spolupráci. Jedna část začíná hru jako útočníci, druhá jako obránci, ale role se během hry vyměňují vždy po dvou skórovaných koších.

Sport je založen na spolupráci v rámci týmu a pravidla poskytují rovné podmínky – hráči mohou bránit nebo být bráněni pouze soupeřem stejného pohlaví.

Individuální výzvy a soupeření je i v tomto rámci stále zachováno, upřednostňuje ale rovnost a týmovou práci.”

(www.englishkorfball.co.uk)

 1902 NL

 1901 GB

 1897 S

 1896 D

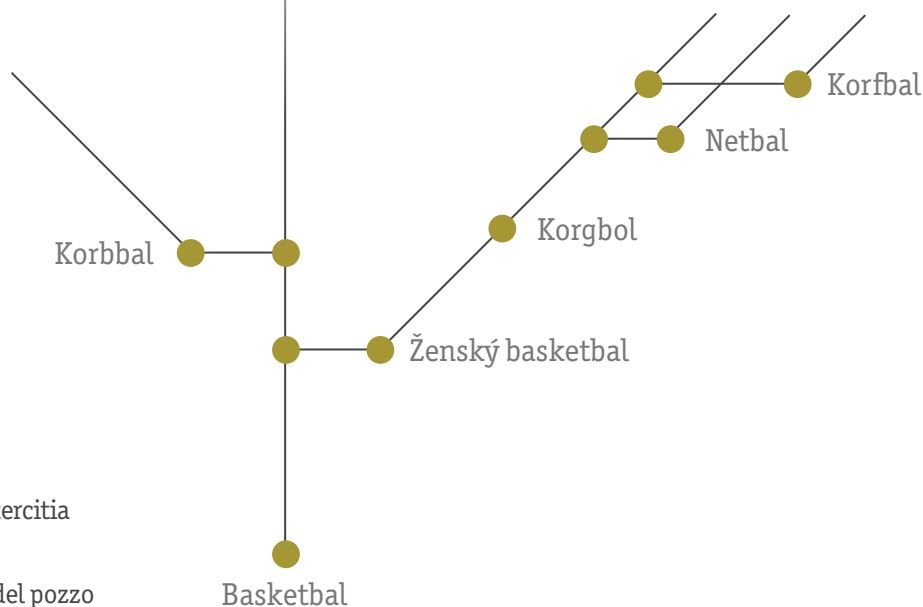
 1893 USA

 1891 USA

 1861 D – Ballkorb

 1591 Itálie – Iuventutis exercitia

 15. století Itálie – Gioco del pozzo



Genealogie Basketbalových Her. Roland Renson.

(zdroj “... a odplul jsem do Švédska” KNKV Utrecht 2003)

Část 1

VIZE

1) Rozvoj filozofie

trénování korfbalu

Trénování je praktická aktivita, která vyžaduje spolupráci s hráči. V zájmu zlepšení výkonnosti hráčů potřebuje korfbalový trenér znalosti, schopnosti a kompetence. Tato kniha představuje kombinaci cvičení a teorie, která je Teorií tréninku korfbalu. Tato teorie zahrnuje sérii logických, souvislých (koherentních) prohlášení, které se týkají praxe trénování korfbalu.

Počátečním bodem rozvoje Teorie tréninku korfbalu musí být samotná hra a trénování hráčů. Všechny úvahy a přemýšlení začínají zde. Jak se trenér vyvíjí, je si více vědom svých nedostatků ve znalostech, schopnostech a kompetencích.

Trénink řídí a určuje strategii chování korfbalového týmu nebo jednotlivého korfbalového hráče. Trénink korfbalu obvykle zahrnuje zlepšování individuálních a týmových útočných a obranných schopností, a zároveň celkovou mentální a fyzickou zdatnost.

Teorie tréninku korfbalu obsahuje zákony a principy z jiných zdrojů včetně pedagogiky, biomechaniky, anatomie, sportovní psychologie, sportovní fyziologie, neurofyziologie a vědy řízení (managementu).

1.1 Teorie trénování korfbalu

Začneme otázkou, jak může trenér zlepšit svůj výkon, jak si může co nejlépe vybrat ze široké škály možných přístupů. Jeden z přístupů je, že trenér používá konkrétní teorii a vyhodnocuje, jak funguje v praxi. Ústřední schopno-

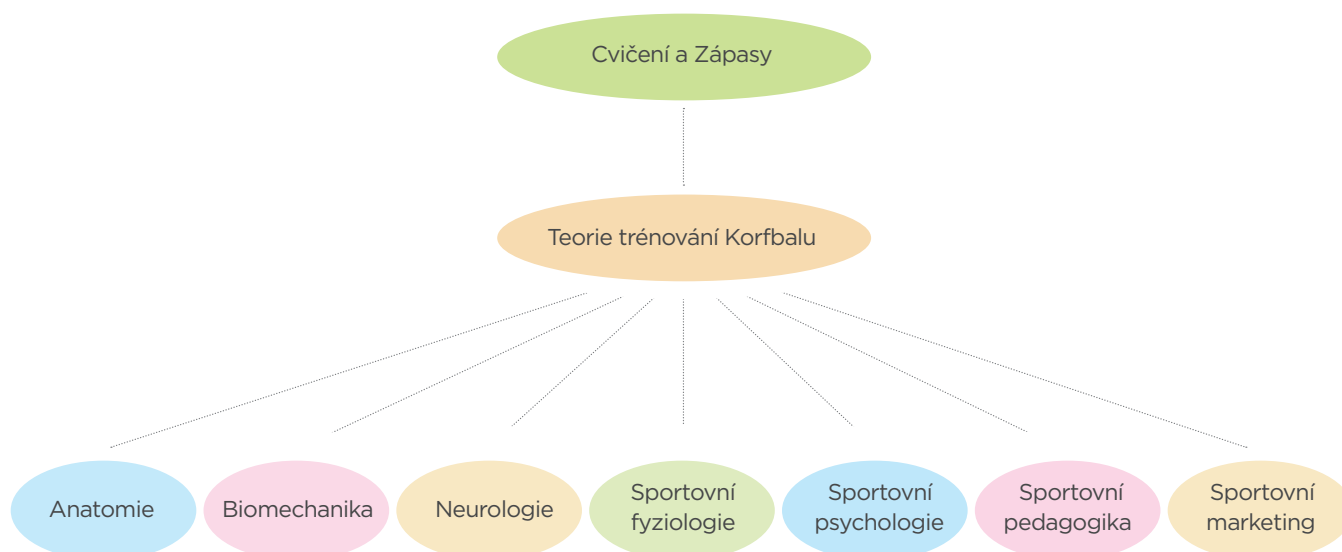
stí korfbalového trenéra je schopnost analyzovat hru. To vyžaduje dobrou znalost korfbalu a může být podpořeno teorií akcí, jak je popsáno dále.

1.2 Teorie akcí

Teorie akcí umožňuje uspořádaný popis korfbalové hry, umožňuje analýzy herní struktury, cílů a spojitost jejich vnitřních vztahů.

(Teorie akcí byla přijata Královskou Nizozemskou Korfbalovou Asociací (KNKV) jako základní koncept vzdělávání trenérů). Co to tedy je a jak je jí možno využít pro popis korfbalu?

Pohyby zahrnují běh, skákání, házení a chytání míče. Korfbalové akce by měly být naopak chápány jako souhrn techniky, fyzické kondice a duševních aspektů. Teorie akcí se poté soustředí zejména na to, jak jsou akce vyvolány pomocí agentů/hráčů za konkrétních okolností. Toto vyžaduje porozumění o záměru (cíle důvodu pohybu) a zároveň vztahy času a prostoru (používány jsou termíny jako pomalý, rychlý, nahoru, stranou).





1.3 Akce neznamená “jen” pohyb

V korfbalových souvislostech, teorie akcí podporuje uznání, že hráči jsou lidské bytosti, které mají záměrný (vědomý) vztah s jejich okolím.

Toto širší prostředí zahrnuje časové a prostorové prvky a vzájemné vztahy hráčů, čemuž musí korfbalový trenér porozumět. To znamená, že práce trenéra není pouze jednoduše trénovat těla hráčů na “výkon”, ale zlepšovat korfbalové schopnosti svých hráčů pomocí zvyšování jejich výkonnosti v rámci daného prostředí. Tudíž by se měl korfbalový trénink ubírat částečně například cestou replikování daného prostředí s cíli tréninku jako ‘umožnění vzájemné interakce hráčů pro dosažení střelecké pozice’ nebo ‘společná práce na zabránění tvorby střeleckých šancí.’ V kontextu teorie akcí, slova jako technika, taktika a mentální/fyzická příprava dostávají jiný význam a jiné použití v rámci korfbalového nastavení. Záměr a význam úkolů mají klíčovou důležitost. Trenér tak může prezentovat hráčům „důkazy“ vztahené k technickým, taktickým nebo kondičním záležitostem, které jim pomohou dosáhnout korfbalových cílů efektivním a úsporným způsobem. Teorie akcí je podpořena neurofyziologickými nálezy.





2) Neurofyziologické

poznatky

Když my (lidé) provádíme 'akci', naše motorické (pohybové), smyslové (senzorické) a kognitivní (poznávací) procesy na sebe vzájemně působí. Mozek nám umožňuje kontrolovat naše pohyby a jednat tak, jak si přejeme.

Pro korfbalového hráče je v tomto procesu zásadní informace. Informace ovlivňuje a třídí (organizuje) neurofyziologické 'programy' v mozku a upravuje vzájemné působení motorických, senzoričkových a kognitivních procesů.

Korfbalový hráč účastnící se zápasu potřebuje vyvinout v mozku korfbalový 'program', který se liší od programu basketbalového nebo programu házené. Rozhodující informace zahrnuje jednak vnitřní (interní) vnímání (informaci o hráči samotném) a také vnější (externí) vnímání (informaci o okolním prostředí).

2.1 Vnitřní (interní) vnímání

Vnitřní vnímání nám napovídá, co se děje v našem těle. Cítíme a vnímáme, kde jsou naše údy a zdali sedíme nebo stojíme (použitím proprioceptivního systému). Rovněž cítíme, zdali jsme hladoví, unavení a tak dále. Proud informací dostává hráč pomocí různých orgánů / smyslů: je dodáván skrze kůži, svaly, údy a nervy. Tyto orgány jsou po celou dobu v kontaktu s mozkiem a zajišťují informace, které jsou ústřední pro naši "Teorii akcí".

Je známo, že myšlenky a pocity jako jsou např. stres a úzkost mohou mít negativní vliv během sportovních aktivit. Toto je známé jako rušení (ovlivňování / interference).

2.2 Vnější (externí) smyslové vnímání

Vnější smyslové vnímání nám říká, co se děje ve světě mimo naše tělo.

Používáním smyslů jako zrak, sluch, hmat, čich a chuť, rozpoznáváme barvy, zvuky, textury, atd. okolního světa. Proud externího vnímání korfbalového hráče přichází z konkrétní situace, ve které se hráč nachází. Za nejdůležitější zdroj informace je často považován zrak. Motorická akce prováděná v prostředí je vždy zaměřena na dosažení cílů nebo řešení herních úkolů.



2.3 Záměrná akce

Pro řešení korfbalových problémů je po hráčích vyžadováno jednat záměrně (úmyslně). Jejich záměrné akce jsou založeny na konkrétní informaci, kterou mají k dispozici. Při korfbalovém utkání toto zahrnuje data o pozici míče a také o pozicích spoluhráčů a protihráčů.

2.4 Poznátky

Z popisu výše vyplývají pro výuku a učení korfbalu následující poznátky:

- Korfbalový trénink může být efektivní pouze tehdy, pokud trenér organizuje situace podobné korfbalové hře.
- Hraní zápasů je pravděpodobně nejlepší výukovou situací: *náročný zápas je nejefektivnější tréninkovou metodou.*
- Hráči mohou zlepšovat své schopnosti pouze pomocí tvrdé konkurence: *potřebujete opravdové soupeření (soutěž) v zájmu zlepšování individuálních i týmových schopností.*
- Variabilita výuky je nutná, protože učí hráče flexibilitě, která mu pomůže k dosažení jeho cílů.



EXPERIMENT

V roce 2009, během tréninku s národním korfbalovým týmem Čínské Taipei v Taiwanu, dal trenér jednomu z hráčů pásku přes oči používanou při dálkových letech.

Hráč byl výborným střelcem, ale při soutěži skórování ze 3 metrů s jedním okem zakrytým, uspěl pouze jedním ze šesti pokusů.

Jeho běžná úspěšnost z této vzdálenosti byla přes 90%. Trenér použil tuto situaci pro demonstraci hráčům, jak lze zastrašit i vysoce úspěšného hráče (v tomto případě hlavního útočníka neboli Tygra) pomocí změny situace.

Rutina (návyky) hráčů je založena na kontrole informací, které mají běžný korfbalový informační vzorec. Když je obránce schopen změnit toto vnímání, útočník vystoupí ze své rutiny. Ve výsledku mohou obránce, kteří umí porušit běžný tok informací útočníků, ovlivnit účinnost střelby vedené proti nim.

3) Teorie trénování

- obsah, hráči, trenér

3.1.1 Obsah je úmyslně zaměřen na výkon korfbalových hráčů

Střelba, házení, chytání, běh a skákání jsou způsoby, jak se vypořádat s konkrétním prostředím pomocí pohybu. Pohyby jsou vyžadovány pro dosažení zamýšlené akce, používají vnitřní a vnější části těla. Faktory jako jsou síla, hbitost a vytrvalost hrají nezbytnou roli, ale jaký je vztah mezi výkonem motorických akcí a technikou, taktikou a zdatností?

Způsob, jakým jsou hbitost, rychlost, síla a vytrvalost v korfbalu využity, je specifický. Všeobecný trénink těchto motorických dovedností prováděný v tělocvičně nebo trenérem postrádajícím znalosti o korfbalové koordinaci, bude mít zanedbatelný dopad na korfbalový výkon. Jak bylo řečeno, existuje stále více důkazů o výhodách silového tréninku (posilování) s korfbalovými hráči. V každém případě nyní existuje mnoho hráčů, trenérů a expertů, kteří věří v odpovídající silový trénink pro korfbalové hráče. Je možné, že takový trénink přispívá k prevenci zranění?

3.1.2 Funkční proměnné (metody a výsledky)

Korfbal je sport orientovaný na výsledky: zamýšleným výsledkem hry je vstřelit více košů než váš protivník. Tento cíl lze dosáhnout pouze pomocí jistých akcí, ale pokud se hráči drží stanovených pravidel, není metoda skórování (technika = viditelný výsledek koordinace) stanovena. Koše dosažené střelbou jednou rukou platí stejně, jako ty dosažené při použití obouručných technik.

U sportů orientovaných na výsledek jako je korfbal, je technika vždy podřízena výsledku a zlepšené výsledky směřují ke tvorbě nových technik. Trenéři musí mít nicméně vždy na paměti požadovanou technickou efektivitu a účinnost (na vrcholové úrovni). Teorie je pouze teorie a použití vynikající techniky negarantuje dosažení vynikajícího výkonu. Trenéři ale mohou využít teorii pro zlepšení efektivity a účinnosti akcí, které by měly být posuzovány podle výsledků, které dané akce dosáhnou.



3.2 Trénování je interakcí trenéra a hráče za různých okolností

Mezinárodní Korfbalová Federace (IKF) rozlišuje různé úrovně trénování. Přirozeně, začínající trenér bude mít méně znalostí a kompetencí než zkušený trenér. Navíc existuje mnoho rozdílů v konceptech mezi členskými zeměmi IKF, tudíž je téměř nemožné vytvořit standardizované modely kurzů trénování dle různých úrovní, což je přáním IKF.

Tyto rozdíly zahrnují:

- Rozdílné posuzování těla (mnoho zemí nepoužívá Teorii akcí k analýze korfbalu).
- Různorodé pohledy na sportovní trénování s rozdílným názorem na to, co to znamená být trenérem a jak je možné trenéra nejlépe rozvíjet.
- Různé vzdělávací programy pro sportovní trenéry a rozdíly v praxi sportovního trénování.

Z těchto důvodů je tlak na sjednocení komplikován rozdílnými národními přístupy. Toto má ale ještě další uznávaný dopad a sice to, že úroveň trénování je úzce spjata s úrovní hraní.

Korfbal je v mnoha zemích novým sportem a zejména mimo Evropu se s korbalem seznamují zejména dospělí hráči (často na střední škole / univerzitě), kde mají přístup pouze k základnímu hernímu vybavení. Hra korfbalu na základních školách zůstává ojedinělou výjimkou. Je zřejmé, že trenéři budou muset počítat s věkem hráčů, spolu s jejich motivací (závodní nebo rekreační). Motivace hráče se může během života měnit, v mladším věku obvykle převažuje význam zábavnosti a účasti na hře.

S přibývajícím věkem může růst význam zdravé soutěživosti. Později zase hráči často chtějí vynechat vysoce konkurenční (soutěživé) situace a preferují jednodušší zapojení, které poskytuje potěšení a procvičení.

Prozatím má pro IKF smysl vytvořit něco, co lze nazvat jako "seznam přání" pro znalosti, schopnosti a kompetence trenérů na různých úrovních trénování (při použití úrovní definovaných Komisí pro Rozvoj & Vzdělávání). Instruktoři IFK trenérských kurzů potom mohou vybrat z tohoto "seznamu přání" v souladu s tím, co je požadováno na daném místě v daném čase.

Zde je potřeba uvést dva klíčové body. Zaprvé, na všech úrovních trénování je schopnost ovlivnit hráče ústřední kompetencí trenéra. Vztah mezi trenérem a hráči má zásadní důležitost při zlepšování výkonu hráčů.

Zadruhé, postupem podle jednotlivých fází Modelu Rozvoje Hráče mohou trenéři poskytnout dle věku všem zapojeným řádnou základní přípravu a přiměřené schopnosti potřebné pro hraní korfbalu. Hráči si poté mohou vybrat, zdali se zapojí do dalšího soutěžního pokračování. Je pravděpodobné, že někdo, kdo je nováčkem, bude postrádat konkrétní dovednosti, ale pomocí správného trénování to lze snadno překonat.



3.3 Fáze vývoje hráčů

Základní fáze

Toto je rovněž nazýváno pohybová fáze, jelikož korfbal je učen a nabývá skrze základní pohybové dovednosti, které se učí pomocí široké škály jednoduchých korbaloých her.

Fáze učím se trénovat

Toto je hlavní fáze učení motoriky, obvykle zahrnuje děti ve věku 9 až 12 let. Toto je často nazýváno "roky hladu po dovednostech" nebo "zlatý věk učení" dovedností.

Fáze trénuji trénování

Tato fáze se zaměřuje na hráče ve věku přibližně 11 až 16 let. Hráči jsou během těchto let seznámeni s mnoha technickými a taktickými prvky korfbalu. Nyní je možné plánovat trénink více strategicky strukturovaným způsobem.

Fáze trénuji soutěživost

Je zaměřena na hráče věku 15-18 let, při tréninku soutěživosti jsou hráčům představeny všechny aspekty hry a začínají vylepšovat všechny technické aspekty a většinu taktických součástí. Hráči začínají provádět výkonnostní trénink a potřebují v zájmu zlepšení soutěžit s kvalitními soupeři. Prvořadý význam má individuální přístup pro rozvoj talentu.

Učím se vítězit a trénuji na vítězství

Tyto dvě poslední fáze jsou pro hráče starší 18 let. Všechny jejich technické, taktické, fyzické a mentální schopnosti a možnosti by měly být plně rozvinuty a vyladěny.

3.4 Funkce (role) trenéra

Trénink korfbalu je vlastně řízení a určování strategie chování buď individuálního hráče nebo korfbalového týmu. Trénování korfbalu obvykle zahrnuje zlepšování individuálních a týmových útočných a obranných schopností, a zároveň všeobecné fyzické a mentální posilování. Trénování je obvykle prováděno jednou osobou, často s pomocí jednoho nebo více asistentů.

Trenéři vykonávají několik funkcí, které mohou být seskupeny pod obecná označení skauting (jeho vlastní tým a soupeři), plánování a vedení tréninků, vedení skupiny před, během a po zápase. Poněkud podrobněji je trenér zapojen do:

- Objevování/rozpoznávání, že hráč má zvláštní talent.
- Výběr hráčů, jejichž kombinace funguje jako efektivní tým.
- Posouzení výkonu jeho vlastních hráčů a průzkum soupeře.
- Sdílení informací o soupeři v zájmu lepší přípravy hráčů.
- Systematickém zlepšování výkonnosti hráčů se zvláštním důrazem na cvičení podobná zápasovým situacím, se zaměřením na posilování fyzických a duševních schopností hráčů.
- Poradenství hráčům před a během hry o nejspěšnějších strategiích.
- Vyhodnocení hry po jejím konci pomocí analýzy videa a statistik v kombinaci s jeho poznatky a poznatky hráčů.

Po celou dobu vykonávání těchto funkcí pracuje trenér v cyklu:

ANALÝZA – PLÁNOVÁNÍ – PROVEDENÍ – VYHODNOCENÍ



3.4.1 Studium trénování

- **Znalost a porozumění hry** v zájmu rozvoje, potřebují trenéři rozšířit (zlepšit) jejich vlastní znalosti a porozumění hry. V první řadě musí být trenér dobře obeznámen se složitostmi (podrobnostmi) hry, včetně podrobné znalosti pravidel. (Viz. Kapitola 2 této knihy).
- **Čtení hry** (analyzování = pozorování a interpretace / výklad) To znamená pozorovat, co se děje v reálných herních situacích, je základní požadavek na každého trenéra. Trenér, který umí oddělit jeho samotného a koncentrovat se na to, co vidí a slyší, pochopí více než ostatní. To vyžaduje velkou námahu. Trenér musí analyzovat zápas a zároveň výkon hráčů (obojí jako jednotlivce a jako tým). Když trenér analyzuje zápas a výkon hráčů, pozoruje výkon v rámci korfbalové struktury a posuzuje interakce hráčů s jejich spoluhráči a se soupeři.
- **Nastavení cílů** Trenér by se měl tázat sám sebe, jak může zlepšit výkon týmu a jednotlivých hráčů. Pomocí pozorování, může trenér identifikovat slabé stránky ve výkonu, ať už individuální, nebo kolektivní. Toto vede k identifikaci SMART cílů, které by měly být konkrétní, měřitelné, přijatelné, realistické a časově omezené. Viz: wikipedia.org/wiki/SMART.criteria

Tabulka z knihy "Korfbal Made simple", Ben Crum; KNKV Zeist, Strana 6

1 Týká se korfbalových cílů

- Skórování.
- Příprava na skórování pomocí kolektivní hry.
- Zabránění skórování.
- Nejdříve hraj, potom procvičuj prvky.

2 Rozsáhlé opakování

- Mnoho příležitostí.
- Bez dlouhých prostojeů.
- Jednoduchá organizace.
- Dostatek materiálu: míče a koše

3 Uvažování o skupině

- Věkově přiměřená.
- Vhodná pro schopnosti hráčů.
- Motivace (závodní nebo rekreační).

4 Řádné trénování /ovlivňování

- Porozumění cílům hry
- Schopnost demonstrovat, připojit se, vysvětlit.
- Schopnost přizpůsobit pravidla.
- Klást otázky hráčům a trvat na odpovědích. Přijít s řešeními.

• Nastavení priorit

Treninky jsou časově omezeny a trenéři nemohou pracovat na všech jejich cílech zároveň. Nastavení priorit je tedy důležitou schopností, kterou trenér získá zkušenostmi a tím, že je nucen řešit více korfbalových problémů.

• Plánování

Je zřejmé, že trenér musí pracovat metodicky. Moudrý trenér vytvoří akční plán na celý rok před začátkem každé sezóny. Takový plán musí nastínit, jaká očekávání má trenér ke konci roku a jak toho zamýšlí dosáhnout. Tento prostředek dlouhodobého plánování by poté měl být rozdělen na podstatně kratší úseky (např. 12 týdnů), před koncentrováním nad konkrétními požadavky jednotlivých (např. týdne) tréninků.

3.5 Více o kompetencích trénování

Cvičení používaná trenéry při tréninku jsou si velmi podobná. Rozdíl dělá kvalita trenéra.

Rozdíly v kvalitě se odráží v:

- Způsobu, jakým trenér zachází se záměry cvičení.
- Výběru instrukcí předávaných hráčům:
 - příklady které vybere.
 - pořadí cvičení.
 - diferenciaci (odlišení) trenéra s ohledem na jednotlivé hráče během tréninků činí důležitý rozdíl v kvalitě tréninku.

3.5.1 Dívej se a poslouchej (praktická kompetence/způsobilost)

Mnoho trenérů rádo mluví, ale rovněž potřebují naslouchat hráčům a ptát se otázkami jako např. "Jak si myslíš, že hraješ?" a "Co chceš dosáhnout?" Kouč může použít zpětnou vazbu skupiny k jejímu posílení a k nejlepšímu využití jejich kvalit. Trenéři rovněž potřebují schopnost vcítit se do pocitů hráče. Takovou empatii obecně častěji má trenér se zkušeností hráče na dané úrovni nebo vyšší.

3.5.2 Teoretická kompetence

Trenéři budou kompetentnější (způsobilejší), pokud rozumí vědeckým znalostem v oblastech jako jsou fyziologie, sportovní psychologie, management atd. Potřebují mít schopnost převést a aplikovat tyto odbornosti do jejich každodenní práce. (viz. kapitola níže o 'Trénování a Učení')

3.5.3 Politická kompetence

Trenér je součástí organizace a musí být schopen spolupracovat s těmi, kdo organizaci řídí.

3.5.4 Trénování a učení

Výzkum Švédského psychologa Ericssona dospěl k závěru, že pro jednotlivce je potřeba nejméně 10,000 hodin pro vyniknutí v daném sportu.

Zlatým pravidlem zůstává, že: "Lidé, kteří chtějí vynikat, by měli trénovat více než jejich konkurence"

Model 'Cíleného Cvičení' vyžaduje, aby atleti neustále posunovali hranice svých současných schopností. Charakteristiky Cíleného Cvičení jsou:

- Konkrétní, průkopnické cíle,
- Okamžitá zpětná vazba,
- Silné soustředění (dávkové cvičení),
- Koncentrace na techniku a výsledek.

Trenéři rovněž používají mentální představivost (vizualizaci), učení pomocí externí zpětné vazby (včetně videa) a rozvíjí explicitní (výslovné) a implicitní (bezpodmínečné) přístupy.

Trénink by měl být vždy cílený a hráči musí být schopni sebe-regulace. To znamená, že musí převzít zodpovědnost za své vlastní výsledky.

Existují různé modely trénování, včetně metody 'drilu', která vytvoří z osvědčeného postupu rutinu a 'rozdílové (diferenciální) učení', které spočívá ve využití variací.

3.5.5 Co to je cílené cvičení?

Výtah je čerpán z

<http://www.suitl01xorn/conlenl/deliterate-practice-al32437>
Autor: Pervin Shaikh, Červenec2009

“Akademici se neustále přou, zdali je talent vrozený dar či nikoli a zda hlavní podstatou cíleného cvičení je průběžné překonávání sebe sama za hranici současných schopností. Zajímavostí je, a poslední výzkumy naznačují, že kdokoli může mít prospěch učením se od sportovních hvězd a géníů, protože každý jednotlivec může tříbit své schopnosti a talent na vyšší dosažitelnou úroveň, pokud ví, jak na to.

Cílené cvičení není jen o tvrdší práci nebo přístupu “procvičováním k dokonalosti”, ale je kombinací těchto faktorů a podle Geoffa Colvina, autora knihy “Talent je přeceňován”, cílené cvičení “je navrženo speciálně na zlepšení výkonu”. To zní jako zdravý selský rozum, že? Bohužel zdravý rozum je všechno možné jen ne samozřejmý.

Je běžné, že většina lidí účastníci se dané aktivity nebo koníčku dosáhne určité úrovně kompetence nebo schopností a poté zůstane docela spokojeně na této úrovni v rámci jejich komfortních zón. Toto se děje buďto z důvodu, že jsou spokojeni s dosaženou úrovní schopností nebo neví, jak se posunout na vyšší úroveň. Toto je stav, kdy cílené cvičení může mít významný dopad na výkon, protože umožňuje “identifikovat jednotlivé konkrétně definované součásti/prvky výkonu a na těch pozorně pracovat”.

Je zajímavé, že toto je přesně ten bod, kde géniové a sportovní hvězdy začínají vynikat, protože izolují konkrétní aspekty na zlepšení a zaměří se na ně, dokud nedosáhnou požadovaného výsledku, poté se posunou na další úroveň. Například, Tiger Woods je znám procvičováním specifických golfových úderů z míst považovaných ostatními za nemožné. Ví se, že vhodil míčky do pískového bunkeru, zašlápl je a poté cvičil tyto rány, dokud je uspokojivě nezvládl. Šílené? Ne! Proč?

Pokud kdy nastane podobná situace v reálné hře, nebudou pro něj již tyto náročné údery nové nebo nekomfortní, jelikož na jejich zdokonalení vynaložil již mnoho úsilí.

3.5.6 Rozšiřování komfortních zón

Zatímco je mnoho lidí spokojeno se “cvičením k dokonalosti”, lidé, kteří se angažují v cíleném cvičení, sledují, které oblasti mohou zlepšit a poté si vytvoří konkrétní akční plán, který je posune za současnou úroveň jejich schopností. Rovněž investují zdroje a čas, aby zajistili rozvoj nejen kompetence (schopnosti), ale především perfektně zvládnuté zručnosti.

Důsledné rozšiřování komfortních zón vede k většímu růstu – je možné, že ne na sportovní úrovně sportovních géníů a hvězd zmíněných dříve, ale rozhodně na úroveň, která je za současnou úrovní schopností daného jedince. Cílené cvičení ve formě praktikované sportovními génii a hvězda-



mi není nic pro slabé povahy nebo pro kohokoli, ale jednotlivci mohou učinit malé, nicméně důležité a posilující kroky ke tvorbě plánů v mnoha oblastech jejich života, které je mohou dostat za úroveň jejich současných schopností.

Zde je skvělý citát od Yo-Yo Ma, který je mezinárodně uznávaným cellistou, který vydal více než 75 úspěšných alb a jeho níže uvedená analogie je vynikající:

“Když jdete na pláž, většina lidí se shromáždí na první čtvrt míli pláže. Pokud ale jdete jen o něco dále, budete mít lepší výhled. Myslím si tedy, že z hlediska úspěchu vždy přemýšlíme kde je střed, a jestli můžeme jít co nejbliže k okraji, nahlédnout přes něj a skočit”.

3.5.7 Zapojení do cíleného cvičení

Zde je několik otázek, které mohou pomoci:

- Jaké dovednosti a schopnosti vyžadují další rozvoj?
- Co je prvním a nejtěžším krokem pro dosažení zamýšlené akce?
- Umíte vytvořit efektivní akční plán, který povede k rozšíření komfortních zón?
- Kdy bude tento akční plán uskutečněn?
- Jak se bude měřit úspěšnost?

Cvičením k dokonalosti, ale nalezení a rozvíjení “správného” typu cvičení může dělat velký rozdíl při dosahování lepších výsledků, jak lze demonstrovat na top hráčích.”

Část 2

TRÉNINK KORFBALU

Poznatky a teorie popsané v části 1 jsou důležitými prvky při sestavování modelu rozvoje tréninku korfbalu.

Ústřední myšlenkou je, že zlepšování úrovně korfbalu vyžaduje dovednosti, které je nutno procvičovat způsobem napodobujícím herní situace.

K realizaci tohoto musí trenéři rozumět struktuře, smyslu a cílům korfbalu.

1) Analyzování

korfbalu

Korfbal je celý o vítězství. Pro vítězství musí jeden z týmů skórovat vícekrát než ten druhý. Tým může skórovat pouze když je v držení míče a ten může získat pouze odebráním míče soupeři (zachycení a odebrání) nebo po skórování - obdržení koše. Když tým získá míč, snaží se navýšit své skóre v útočné sekci (divizi). Pokud tým míč ztratí, musí se snažit o zabránění skórování soupeře pomocí narušení útoku a aktivního bránění útočníků.

Tyto základní aspekty jsou jádrem každé analýzy struktury hry a měly by být neustále brány v úvahu jako ústřední témata každého tréninkového programu. Zjednodušeně, účelem korfbalu je Skórování (S), využití týmové hry k Budování (navýšení) skóre (B) a zabránění skórování pomocí efektivní Defenzívy (obranu) (D). V 'SBD' terminologii se staví korfbalové týmy proti sobě následovně:

1.1 Hlubší analýza korfbalové hry. (5 K)

Nejcharakterističtější pro korfbal je to, že se jedná o smíšený sport. Tým tvoří společně muži a ženy. Dalším základním aspektem je to, že hráči musí spolupracovat. Korfbal je zcela založen na týmové hře. Pravidla sportu neumožňují běh, chůzi nebo driblování s míčem. Požadavky na hráče vyplývají z těchto nezbytných herních prvků.

1.1.1 Koordinace/technika

Toto zahrnuje základní fyzickou koordinaci nezbytnou pro hraní hry.

Hráči musí mít určitou úroveň (technické) koordinace, nezáleží na tom, o jak základní úroveň hry se jedná. Když hráči zahájí hru, začnou si uvědomovat druhy technik, které potřebují. Například pokud chtějí skórovat, potřebují různé techniky střelby jako jsou:

- STŘELA Z DÁLKY
- STŘELA Z BĚHU
- STŘELA Z OTOČKY

1.1.2 Kooperace (spolupráce)

V zájmu vytvoření střelecké pozice/šance, musí vytvořit odstup od jejich osobního soupeře a spolupracovat pomocí:

- HÁZENÍ/NAHRÁVÁNÍ
- CHYTÁNÍ MÍČE

To znamená, že hráč musí být hbitý (agilní) a schopný rychle a efektivně měnit směr pohybu, aby obrana nedostala šanci narušit zachycení míče. Kooperace je v korfbalu založena na běhání v rámci plánu, který zahrnuje různé vzorce a role.





1.1.3 Komunikace

Komunikace v kontextu korfbalu odkazuje na interakci mezi hráči a všemi ostatními složkami hry. Toto samozřejmě zahrnuje komunikaci s hráči svého i soupeřícího týmu (verbální a neverbální), ale rovněž zahrnuje interakci (spolupráci) s prvky jako jsou prostor a čas:

- Místo obsahuje prvky vzdáleností, pozic a směrů (běžecových tras/linek hráčů a tras/linek míče).
- Čas zahrnuje prvky tempa (rychlost míče a rychlost pohybů), načasování akcí, skóre a uběhlý/zbývající čas utkání.

1.1.4 Hra (souboj)

Pokud chce trenér rozvinout konkrétní korfbalové dovednosti potřebné pro hraní úspěšných zápasů, musí hráče trénovat v herních/soubojových situacích. To znamená požadavek na trénování se soupeři. Úroveň soupeřů může být různá s ohledem na situaci. Základní dovednosti se učí nejdříve, nicméně většinou bez soupeřů (např. nesoubojové situace).

1.1.5 Kontrola: čtení hry

Čtení hry je nezbytné pro pochopení, které akce jsou přiměřené, nebo nepřiměřené dané konkrétní situaci. Čtení je většinou otázkou zkušenosti, korfbalové inteligence

a tréninku. Kontrola je tedy vyžadována pro využití čtení hry v zápasových situacích. Občas hovoříme o výběru správné akce, výběru správné techniky k provedení akce a dále kontrolovaném, vědomém a efektivním použití techniky.

1.1.6 Zaznamenání statistik

Pokud trenér používá statistiky, pomůže mu to definovat silné a slabé stránky hráčů. Zaznamenávání statistik během tréninků a zápasů poskytuje hodnotné zdroje při sestavování soupisky a určování rolí hráčů.

Sledování pokroků hráče dává trenérovi důležitý nástroj, pomocí kterého může hráči ukázat, v čem se potřebuje zlepšit. Statistické systémy mohou měřit jednotlivce i týmy během celé sezóny nebo několika konkrétních utkání.

Pokud statistické informace existují, je velmi důležité vědět, jak je používat. Statistiky nejsou všechno, ale jejich správné používání může poskytnout hodnotné informace. Dává smysl používat statistiky, rovněž natočit hru a revidovat ji společně s hráči (Viz. také Část 3, odstavec 5 Statistiky).

2) Didaktická

a metodická pravidla

“Dobrý učitel má metodu; skvělý učitel jich má mnoho. Dobrý učitel nařizuje (ordinuje); skvělý učitel diagnostikuje, vyhodnocuje a až poté nařizuje (ordinuje).”

2.1 Pravidla, principy a preference

V zájmu rozvoje korfbalových hráčů, musí hráči znát pravidla, principy a preference:

- Pravidlo je prohlášení vědeckého faktu, který je za daných podmínek neměnný. Příklad: Při skórování musí střela letět výše než 3.50 metru.
- Principy, které podporují korfbalové dovednosti, jsou elementární rovnováha, postavení těla a načasování pohybu. Příklad: při bránění rychlých pohybů útočníka udržuj své těžiště nízko.
- Preference jsou osobní volby technických akcí, jako je druh střelby, nahrávání, chytání, pohyb a další akce. Příklad: Preference útočníka: nahrávání levou rukou (v konkrétní situaci).

Pravidla, principy a preference se do určité míry různě mění. Například fyzikální zákony jsou neměnné, ale preference se mění. Například v dnešní době je stále více podporována myšlenka, že nejlepší technika na nahrávky pro vnější střelu je oboustranná nahrávka přes hlavu. ‘Nový’ princip říká, že přihrávka asistenta by měla jít z výšky do výšky (viz 3.7.1).

V minulosti byla technika trénována předepsaným způsobem. Moderní korfbal je ale svědkem změn v dovednostech, když hráči zkouší nové techniky. Taktika je rovněž podrobována revizi. Následující postřehy jsou relevantní k technickému a taktickému rozvoji.

- a) Každý se musí vypořádat s přírodními zákony. Tyto jsou absolutní a platí nezávisle na osobním stylu nebo metodologii.
- b) Korfbalové techniky byly vyvinuty stylem pokus omyl v reálných herních situacích.
- c) Existují tendence využívat nejlepší a nejúspěšnější hráče (dovednosti) a týmy (vzorce a role) jako modely pro způsoby, jakým má být podávána technika a taktika.
- d) Hráči se rychle adaptují na změny v herních pravidlech. Představení časovače střelby (shot clocku) vyvolalo taktické a technické úpravy.
- e) Vliv hráčů z ‘nových korfbalových zemí’ a vliv jiných sportů přispěly k vývoji nových dovedností.
- f) Trenéři si potřebují zachovat otevřenou mysl a vůli k experimentům. Musí sledovat, diagnostikovat a hodnotit důležitost (hodnotu) úprav.



2.2 Některá pravidla tréninkových metod

2.2.1 Každý trénink a cvičení by mělo být zaměřeno na konečné cíle hraní korfbalu

“Uspořádání předmětu (výuky) je zaměřeno na cíle korfbalu: skórování, budování (navyšování) skóre, zabránění skórování a další s tím spojené akce, jako umožnit hráči uvolnění v zájmu dosažení šance na skórování nebo narušení hry soupeře pro získání držení míče”. (Viz: ‘Korfbal Made Simple’ Ben Crum poznámka 6)

Když je uspořádání tréninku podobné reálnému zápasu, je evidentní, že stanovená cvičná strategie pro hráče bude skórování.

Kvalita tréninku je stejně důležitá jako počet tréninkových lekcí a hodin tréninku. Kvalita závisí na faktorech jako jsou relevance, úsilí, koncentrace a zábavnost.

2.2.2 Zpětná vazba na výsledky a zpětná vazba na postup (provedení)

Akci lze naučit a zlepšit pouze tehdy, pokud si je hráč neustále vědom výsledků a provedení jeho pohybů. Toto povědomí může být dosaženo poskytováním znalosti výsledku (KR) a znalosti výkonu (KP).

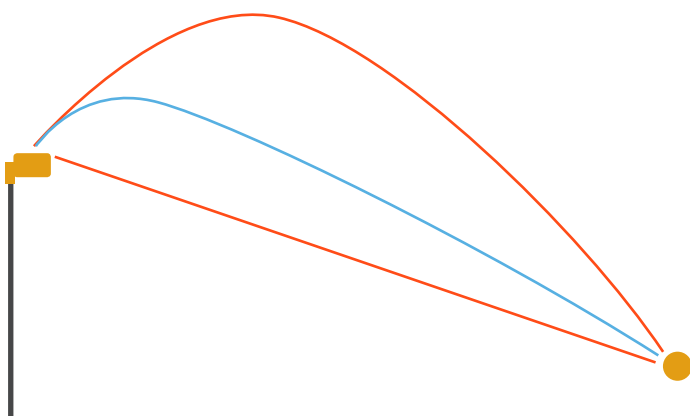
Existuje přímá okamžitá interní zpětná vazba pohybových smyslů hráče.

Uvědomí si, že jeho akce uspěla/selhala, protože...

Trenér může poskytnout nepřímou externí zpětnou vazbu tam, kde informace o technickém provedení a výsledcích určitých akcí nejsou hráči k dispozici (pomocí příkladů, podnětů /rozhovoru, videa, statistik atd.)

Například: přesnost střelby. Pokud trenér okomentuje přesnost střely, výsledky následných střel selepší. Tímto způsobem má konstruktivní zpětná vazba výukový efekt. Hráči selepší, pokud přemýšlí o zpětné vazbě, kterou jim během hry poskytuje ‘okolí’. Tudiž pokud je střela krátká a míč strefí přední hranu koše (obroučky), hráč tomu musí porozumět. Střela musí být vyšší nebo delší.

Trenér může povzbudit hráče, aby vložil do střely specifickou energii.



2.2.3 Variace místo opakování nebo variace a opakování

Variabilita povede ke zlepšení korfbalové koordinace (technik) a trenér může přispět co nejvíce k rozvoji korfbalového myšlení hráčů. Trenér tedy může učit hráče střelbu z běhu obouruč nebo jednoruč. Použitím opakování (drilu) může naučit hráče strukturu techniky.

2.2.4 Cvičení obvykle vyžadují rychlost a pohyb

Korfbal je hra, ve které se hráči pohybují téměř neustále z místa na místo (z pozice na pozici). Toto by měla reflektovat i tréninková cvičení. Střelba ze statické pozice se poté stanou výjimkou, vhodnou zejména pro nováčky, kteří potřebují získat nezbytnou koordinaci.

2.2.5 Hra před tréninkem

Na některé základní pokyny musí být neustále pamatováno:

- **Hraní předchází trénink:**
Použitím jednoduchých korfbalových her (viz: Korfbal Made Simple) pomůžete hráčům pochopit cíle korfbalu a co musí udělat pro zlepšení. Zároveň si prohloubí jejich znalost herních pravidel a obtížnosti hry.
- **Střelba předchází kooperaci:**
Skórování je ústřední cíl korfbalu. Podporujte hráče při tvorbě příležitostí k procvičování střelby samostatně nebo s ostatními.
- **Útok předchází obranu:**
Hráči se učí koordinaci v obraně pouze tehdy, pokud čelí útoku. Obrana je reakcí na útok.
- **Učte se hrát kolektivně dříve, než budete hrát se skutečným soupeřem:**
Korfbal je interaktivní hra. Útočníci se učí spolu kooperovat (spolupracovat) kvůli překonání obránců, kteří rovněž spolupracují pro co největší narušení hry útočníků. Tato útočná spolupráce se nejlépe učí proti soupeřům, kteří nejdříve brání pasivně. Úroveň narušení obrany může být poté postupně zvyšována a tím se útočná kolektivní hra zlepšuje v situacích více podobných zápasu.
- **Obrana je reakcí na útok:**
Bránění je zaměřeno na zabránění nebo narušení útoku. Začátečníci by se měli zaměřit na získání míče. Vyšší úroveň korfbalu přináší jiné uspořádání priorit. (Viz: 4.2 Obrana).

3) Použití 5K v útočné hře

(koordinace, kooperace, soupeření,

komunikace, kontrola)



Korfbal je charakteristický kooperací (spoluprací)

a existuje pouze jeden sólový moment. Ten nastane, když hráč střílí:

to je možné pouze, pokud hráč zachytil míč od spoluhráče

a zajistil si střeleckou pozici vzdálen od soupeře (stejného pohlaví).

Existuje pět základních technik střelby (s mnoha druhy obměn), které by měl hráč mít ve svém útočném repertoáru. Jsou to (dlouhá) střela z dálky, střela z běhu, střela z otočky, penalta a volný hod. Lze použít hybridní přístupy při střelbě z blízké vzdálenosti.

Tabulka níže analýzou posledních statistik ukazuje, že 1 ze 3.3 gólů je skórován ze skupinové (nastavené) hry. Celkový součet dynamických košů zahrnuje koše z dlouhé vzdálenosti, střely z běhu a krátké střely z blízka, zatímco statické koše zahrnují ty skórované z penalt a volných hodů.

Korfbal se v posledních letech změnil, především díky vývoji pravidel a inovacím jednotlivých hráčů, kteří experimentovali se zavedenými technikami. To vedlo k rozvoji a uznání nových revolučních technik. Korfbal se rovněž rozvinul jako sport vhodný pro diváky a média s mnoha dalšími variacemi techniky střelby a flexibilitou útočné hry.

STŘELY Z DÁLKY	STŘELY Z BĚHU	STŘELY Z BLÍZKA	PENALTY	VOLNÉ HODY	DYNAMICKÉ KOŠE	STATICKE KOŠE
2115	356	556	660	256	3027	916

Zdroj: Mr. J. Spierings and Mr. G.J. Kraaijeveld rozdělení techniky střel, které skórovaly v Holandské Korfbalové Lize 2011

3.1 Střela z dálky neboli dlouhá střela

Koordinace:

- Akce střelby začíná obdržetím míče. Hráč by měl být otočen (vyrovnan) obličejem i tělem směrem ke koši, a držet míč v obou rukou. (v korbvalu je obouručná střela stále konvenční technikou)⁴. Míč je chycen způsobem, který umožňuje okamžitý začátek pohybu střelby.⁵
- V této zarovnané pozici jsou pro lepší rovnováhu a komfort nohy mírně rozkročeny. Váha těla je na bříšcích chodidel, paty lehce spočívají na podlaze, obě kolena jsou pokrčena, horní polovina těla je mírně nakloněna od pasu dopředu a záda jsou rovná.
- Míč je držen v úrovni brady s oběma lokty docela blízko u těla (žádná "kuřecí křídla").
- Míč je držen pohodlně prsty, které jsou rozmístěny přirozeně po stranách míče uvolněným způsobem a palce jsou vzadu blízko u sebe. Mezi dlaněmi a míčem je mezera.
- Provedení je současný výpad nohou a paží, zvedání ze špiček a zpevnění kolen a loktů a švih zápěstí a prstů ve směru koše. Důležité je provedení hodu v jednom rytmickém a plynulém pohybu.
- Dokončení hodu s oběma pažemi protaženými, směřujícími ke koši, s udělením malého symetrického backspinu (zadní protočení).⁶
- Každá střela musí být provedena za plné koncentrace a se soustředěním mysli, která "vidí" míč v koši.
- Střelba a míření patří k sobě. Znalost výsledku a znalost postupu střelby jsou poté propojeny. Oblouk střely hraje důležitou roli. Je nemožné skórovat rovným hodem hráče do koše. Místo toho je nutno použít obloukovou trajektorii. Když je oblouk příliš vysoký, měření je velmi obtížné a míč, který trefí koš má větší pravděpodobnost odskoku. "Ideální" trajektorie leží mezi přímoú linkou a vysokým obloukem, s nejvyšším bodem oblouku relativně blízko koše (Viz: str. 18.).

Kontrola:

Jak může trenér školit hráče, aby vždy střelili přesně? Psychologické posilování není nikdy kritičtější (důležitější), než při střelbě během zápasu. Znalost, kdy se pokusit o střelu a schopnost provést to pod tlakem, efektivně rozlišuje výborné hráče od těch obyčejných.⁷



⁴ V Nizozemsku se děti učí střelbu ze statické pozice. Je možné, že lepší by bylo učit se střelu z dálky v pohybu.

Hráči mohou házet míč nad jejich hlavami, chytit a střelit v jednom plynulém pohybu.

⁵ Někteří čínští hráči provádějí častěji jednoruční střely.

⁶ Viz: "Korfbal made simple" str. 17, Ben Crum. Utrecht 2005. 5tá edice ISBN 90-72323-07-6

⁷ Podle informací dodaných panem. J. Spieringsem a Mr. G.J. Kraaijeveldem: Úspěšnost střelby z dálky je v nizozemské Korballeague 2011 - 2012 15.08% Lepší střelci nizozemské Korballeague skórují okolo 15 - 20% jejich dlouhých střel. Během sezóny o 18 zápasech provedou mezi 175 a 350 pokusy.

Přesnost střelby se nejvíce zlepšuje prací v párech okolo stojanu. Blokující skokan spolupracuje se střelcem, takže lze opakovat stejné střely se stejnou přípravou ze stejného místa. Zaměření na přesnost je podstatné.

- Během tréninků a během přípravy před zápasem vyzvěte hráče, aby začali blízko koše a posunuli se dále pouze poté, co skórují.
Upozorněte na to, aby oči byly během koncentrování na koš neustále otevřeny. Důvodem pro zachování otevřených očí zaostřených na cíl je, že ony samy jsou určitým druhem počítače a průběžně upravují třírozměrnou fixaci na objekt, na který jsou zaostřeny. Přirozeně čím menší je plocha, na kterou jsou zaostřeny, tím menší je fix (oprava) a zvětšuje se potenciální přesnost.
- Při střelbě se požaduje se po hráčích krok zpět po hlavní ose. Při příjmu (zachycení) míče musí získat rovnováhu a být stabilní, až dokud míč jejich ruce neopustí. Jak se jejich sebevědomí a střelba zlepšuje, lze změnit techniku a situaci. Toto zahrnuje i uvedení nového spoluhráče jako obránce, který může aktivně bránit.
- Když je střelec v potřebné rovnováze, může koordinovat úsilí potřebné pro směr a výšku střely. Schopnost střelce ovládat trajektorii míče je přímo závislá na jeho schopnosti ovládat akcelerační síly generované jeho vlastním tělem.
- Každá střela vyžaduje soustředění na práci rukou. Dobří střelci umí rozvinout svou koncentraci pomocí průběžného (cíleného) tréninku až do stavu, kdy jsou nevnímaví k libovolnému rozptýlení. Dobří střelci mají široký repertoár střeleckých technik, a proto se mohou cítit komfortně v různých situacích. Jejich soustředění znamená, že jsou méně vnímaví na vyrušování obránců.
- Hráči musí 'vidět a cítit góly'. Měli by mířit tak, aby míč zapadl za přední hranu kořku a na toto se musí zaměřit po celou dobu od momentu počátku střelby, až po dokončení. Během provádění střelby pokračuje mozek v přepočítávání přesného množství síly a směru nutného pro skórování do koše. Tyto výpočty pokračují automaticky v 'reálném čase', ale není dost času na korekce prudkého zrychlení nebo těsně před okamžikem hodů.
- Dovednost relaxovat je úzce spojena s koncentrací: "Výborným střelcům koluje v žilách ledová voda", to znamená, že když provádějí střelbu jsou naprosto soustředění. Úspěch závisí na ustavičném pozorování a jemném plynulém zvyšování hnací síly, která dosáhne okamžitého vrcholu, když míč opouští špičky prstů. Všimněte si, že doba dokončení, při které je umožněno snížení generovaných sil, je nezbytnou součástí střelecké sekvence. Střelec by měl ukázat sebevědomí a 'cítit jistotu', že míč propadne košem. Dobří střelci jsou rovněž schopni určit správné příležitosti a pouze malé procento střelby provádí v tísnivé situaci.



3.1.1 Moderní variace střely z dálky

V nejlepších korfbalových zápasech se některé střelecké techniky mění, částečně jako výsledek změn výkladu pravidla 'bráněné střely'.

Pravidlo umožňuje útočníkům volbu vyhnout se bránění nebo blokování střely, a proto stále více začínají střely z dálky od asistenta, které jsou přímé a vysoké (pamatujete si na "z výšky do výšky"). Načasování, rychlost a směr asistenta umožňuje střelci krok nazpět v linii centrované k podstavci. Tento zpětný pohyb poskytuje prostor nezbytný pro provedení střely, aniž by byla bráněna.

3.2 Střela z běhu

Tréninky často začínají střelbou z běhu. To je především pro jejich vhodnost jako zahřívací cvičení. Celkově by měly mít tréninky větší zaměření na střelu z dálky, vzhledem k tomu, že je mnohem častěji používána v zápasech. Pokud mají útočníci možnost střílet z dálky, znamená to, že obvykle obránci mají mezi nimi více místa, tudíž je téměř nemožné skórovat střelou z běhu.⁸

Koordinace:

- Střela v běhu je prováděna hráčem, který přibíhá ke koši po hlavní ose. Hlavní osy jsou přímkami mezi košem a pozicí střelce, který se začíná pohybovat směrem do středu ke koši.
- Přibližně tři metry od koše střelec zachytí míč od asistenta.
- Střelec chytá míč oběma rukama.
- Po zachycení hráč došlápne a potom udělá jeden krok na jeho zvolenou (preferovanou) odrazovou nohu.
- Střelec vyskočí - odrazí se z kolene druhé (odrazové) nohy a zvedne míč symetricky co nejvýše ke koši.
- Míč je poté hozen do vzduchu tak, aby mu pohyb vpřed umožnil dopadnout do koši.

Kontrola:

- Střelec se musí poučit z výsledku každé střely. Toto se promítne do kvality výkonu v budoucnu.



Pravidlo

Toto popisuje pravidlo 3.6n, které stanoví: Během hry je zakázáno střílet z bráněné pozice. Střela je považována za bráněnou, pokud obránce splní následující podmínky:

Musí se pokoušet o aktivní blokování míče A ZÁROVEŇ během tohoto musí:

- i) být ve vzdálenosti od útočníka maximálně na délku paže
- ii) být otočen obličejem k útočníkovi a
- iii) být blíže k podstavci (koši) než útočník.

⁸ V nizozemské Korfballeague 2011 - 2012 měla střela z běhu úspěšnost 36,96% (zdroj: Mr. J Spierings a Mr. G.J. Kraaijeveld).

Kooperace (spolupráce):

- Důležité je správné načasování přihrávky střelci, které umožní provedení postupných pohybů házení, chycení a střílení v jednom plynulém rytmickém pohybu.
- Přihrávka by měla být přímá a dobře načasovaná, aby jí bylo možné zachytit bez vybočení z přímého pohybu ke koši.
- Střelec potřebuje čas na kontrolu jeho pohybu a zaměření na koš.
- Kontrola těla je stěžejní, protože pohyb vpřed je transformován na pohyb vzhůru. Rychlost míče musí být vždy uzpůsobena rychlosti a výšce každé střely.
- Střelbu z běhu by se hráči měli učit bez clonícího obránce, aby se naučili koncentrovat rytmus a na skórování při každé střele.



Soupeření:

- Souboj jeden - na - jednoho (1-1) (viz. 3.6 "Běhání a tvorba místa" a 4 "Směry útočníků a obranných pozic") je jedním ze základních prvků korbálu. Obránce se důsledně snaží zabránit střelci ve střelbě. Obránci mohou bránit různými způsoby od úplné obrany (kde není střelba legálně možná) až po stínování. V každém případě je základní myšlenkou obrany 1-1 udržovat útočníka mimo jeho komfortní zónu.
- Během tréninků může spoluhráč hrát jako obránce. Dohodu lze tedy nastavit míru (intenzitu) soupeření. Se stínujícím obránce mohou útočníci experimentovat s různými variacemi - různé druhy jednoručních střel v běhu a naznačených (tip-in) střel v běhu.
- Pokyny lze rovněž udělit asistentovi, aby nahrával dříve či později, výše nebo níže.



3.3 V-střela (střela ve výskoku)⁹

Původně byla střela ve výskoku vytvořena útočníky, kteří byli konfrontováni s obránci, kteří znemožnili střelbu z běhu, donášku. Útočníci se tedy, aby mohli vystřelit, museli pohybovat do stran nebo vzad (dozadu).

V moderním korfbalu má střela z výskoku jiný význam/základ. Místo ohrožení koše donáškou útočník se...

- Pohybuje plynulým tempem směrem dovnitř (často relativně pomalu) až tam, kde může snadno provést střelbu.
- Žádá o asistenci, když jsou záda jeho obránce k asistentovi zcela otočena, takže ten neví, že je míč na cestě.

Koordinace:

- Střelec se během letu míče dlouhým krokem odpoutá od obránce do volné pozice a zakončuje z vysokého postavení rukou (držení míče v úrovni hlavy).
- Asistent ví, jak útočníkovi nahrát do správného místa poté, co se rychle odpoutá od obránce. Načasování této nahrávky (výměny míče) vyžaduje rozsáhlé nacvičování.

Kooperace a soupeření:

Střela z výskoku principiálně závisí na odpoutání útočníka od obránce.

- Asistent musí rozpoznat, co se děje a nahrát asistenci do ideální pozice pohybujícím se útočníkovi tak, aby se vyhnul dlouhým pažím obránce. Nahrávač někdy diktuje pomocí nahrávek, kam by se jejich spoluhráč měl pohybovat. Nahrávky z výšky – do výšky jsou dnes považovány za ideální.
- Spolupráce mezi útočníky je mnohem komplexnější, než pouhé nahrávání a chytání míče. Načasování je rozhodující.
- Střelec musí mít rovnováhu ve směru k podstavci a zaměřit se na hranu koše.
- Útočník by měl upravit rychlost a délku posledního kroku v závislosti na jeho schopnostech a tělesné výšce obránce.

⁹ Viz: Korfbal made Simple strany. 30, 31, 32.



3.4 Penalta

Pro trenéra je důležité plně rozumět všem pravidlům, které se vztahují k udělování a provádění penalt. Tato pravidla jsou shrnuta v zeleném poli.

Koordinace:

- Nejlepší zavedená technika penaltové střeley vypadá podobně jako konečné fáze použité při střele z běhu.
- Střelec penaltu položí jím preferovanou odrazovou nohu za penaltovou značku.
- Druhé chodidlo posune za odrazovou nohu, takže může přesunout hybnost (setrvačnost) ze zadní nohy na přední při začátku malého balancovaného skoku směrem ke koši.
- Ruce jsou umístěny po stranách míče, pouze malíčky jsou mírně pod balónem.
- Rovnováha skoku je kontrolována pomocí přední nohy a výpad vzhůru je posílen pomocí kolene nohy pohybující se vpřed.

- Míč je uvolněn těsně před narovnáním paží a poté střelec doskakuje.
- Střelec posoudí rychlost, kterou je potřeba udělit míči při hodu vzhůru. Zlepšení je dosaženo pomocí opakovaného cvičení.

Kontrola:

- Penalta je nejjednodušším způsobem skórování. (V nizozemské Korfballeague 2010- 2011: padlo 660 gólů ze 796 penalt = 83%¹⁰).
- Střeley nejsou strefovány pouze v důsledku psychologického tlaku zápasové situace.
- Vyvinutí před střelecké rutiny může hráčům pomoci tento tlak zvládat. Může eliminovat vyrušování a umožnit střelci soustředěné spolehlivé zamíření.
- Například, střelec zaujme jeho přesnou polohu, obdrží od spoluhráče míč, lehce se nadechne, vydechne a zahájí provedení střeley.

10 V nizozemské Korfballeague 2011 - 2012 měla penalta šanci na skórování 87.59% ! (zdroj: Mr. J. Spierings a Mr. G.J. Kraaijeveld).

Penalta

Je dovoleno skórovat přímo z penaltu.

Penaltu může provádět pouze útočící hráč. Čtyř sekundové pravidlo, které se používá v ostatních případech znovu obnovení hry, neplatí pro provádění penaltové střeley.

Penalta je udělena v následujících případech:

- Porušení, která vedou ke ztrátě volné skórovací pozice útočníka. V těchto případech musí rozhodčí udělit penaltu okamžitě.
- Porušení opakovaně provedená obráncem, která znemožňují útočníkovi dosáhnout skórovacích šancí. Rovněž v těchto případech může rozhodčí udělit penaltu.

Místo provedení penaltu

Penalta musí být provedena hráčem z útočné zóny stojícím bezprostředně za penaltovou značkou.

Provedení penaltu

Osoba provádějící penaltu musí mít jedno chodidlo umístěné bezprostředně za penaltovou značkou. Před tím, než míč opustí jeho ruce, se nesmí druhou nohou (nebo jinou částí těla) dotýkat penaltové značky ani zóny zobrazené v nákresu oblasti volné nahrávky.

Všichni ostatní hráči se musí nacházet mimo penaltovou oblast, dokud míč neopustí ruce hráče provádějícího penaltu.

Tým soupeře, trenér a členové lavičky se musí zdržet jakéhokoli jednání (i komentářů), které by mohlo rušit hráče provádějícího penaltu.

Pokud je to nezbytné, je první i druhá půle zápasu prodloužena o provedení penaltu až do momentu, kdy je zřejmé, že míč prošel či neprošel košem jako přímý důsledek penaltové střeley. Penalta musí být opakována, pokud byla provedena dříve, než rozhodčí pískl do píšťalky, aby indikoval, že nyní může být penalta provedena.



Pravidla: Volný hod

a. kdy udělit Volný hod

Volný hod je udělen útočící straně, pokud rozhodčí určí, že některé z pravidel v § 3.6 (viz. pravidla) bylo porušeno s těžkým porušením pravidel bránící stranou.

b. místo volného hodu

Volný hod musí být provedena hráčem útočící zóny z místa bezprostředně za značkou.

c. jak provést volný hod

Osoba provádějící volný hod musí mít jedno chodidlo umístěné bezprostředně za značkou. Před tím, než míč opustí jeho ruce, se nesmí druhou nohou (nebo jinou částí těla) dotýkat penaltové značky ani zóny zobrazené v nákresu oblasti volného hodu.

V momentě, kdy má hráč týmu provádějícího volný hod míč v ruce nebo může míč do rukou uchopit, rozhodčí zvedne vertikálně jednu paži a dá signál čtyřmi zdviženými prsty, že bude do čtyř vteřin pískat pokračování hry. Během přípravného období na volný hod může rozhodčí potrestat jakékoli porušení pravidel.

Po zvednutí paže mohou nastat dvě možnosti (viz. A a B níže).

Možnost A:

1. Všichni hráči kromě hráče provádějícího volný hod stojí vně kruhu pro volný hod.

2. Ostatní útočníci, kteří musí stát vně kruhu pro volný hod, musí mít rozestupy od sebe nejméně 2,50 m.

Jakmile výše zmíněná situace nastane během přípravného lhůty čtyř vteřin, rozhodčí musí zapískat a hra opět započne. Hráč provádějící volnou nahrávku musí uvést míč do hry do čtyř vteřin od zapískání oznamujícího pokračování hry. Pokud hráč provádějící volný hod neuvede míč v rámci této lhůty do hry, rozhodčí opět zapíská a udělí restart bránící straně.

Hráči bránícího týmu musí plnit podmínku 1, dokud hráč provádějící volný hod neprovede jasně viditelný pohyb míče, ruky nebo nohy. Hráči ze stejného týmu jako hráč provádějící volný hod musí plnit podmínky 1 a 2, dokud není míč uveden do hry.

Míč je uveden do hry, pokud nastane jedna z následujících možností v rámci čtyř vteřin od zapískání, kterým rozhodčí oznámil udělení volného hodu:

1. hráč bránící strany se dotkne míče

2. míč volně letěl vzduchem na vzdálenost nejméně 1 m (měřeno podélně na zemi), a když se hráč stejného týmu jako je hráč provádějící volný hod dotkl míče, a zároveň měl obě chodidla v kontaktu s podlahou vně oblasti pro volný hod.

3. míč se ocitl zcela mimo kruhu pro volný hod.

Hráči provádějícímu volný hod není povoleno skórovat přímo z volného hodu. Může skórovat pouze poté, co byl míč uveden do hry dle situace 1 nebo 2, nebo byl uveden do hry podle situace 3 a míče se dotkl jiný hráč. Jakékoli porušení je potrestáno rozehrávkou obrany z místa pod košem.

Možnost B:

Pokud hráči nesplní podmínky 1 a 2 zmíněné výše do čtyř vteřin od zvednutí paže rozhodčího, ten pískne rychle dvakrát po sobě, prvním hvizdem k započetí hry, druhým na zastavení a potrestá provinilce následovně:

pokud bylo porušení provedeno členem bránící strany, poté je nařízeno opakování volného hodu. Pokud bránící tým provede takové porušení podruhé během stejného volného hodu, rozhodčí udělí penaltu. Pokud je porušení zaviněno členem útočící strany, poté je udělen restart (rozehrávka) bránící straně.

pokud jsou hráči obou stran blíže než 2,50 m, poté rozhodčí potrestá hráče nejbližší značky, ze které je rozehrávána volný hod. Pokud rozhodčí považuje hráče obou týmů za špatně postavené (příliš blízko), poté musí být potrestána útočící strana.

Rozhodčí je jediným soudcem při rozhodnutí, zdali byl míč hozen hráčem provádějícím volný hod na vzdálenost nejméně 1 m, zda byl míč nahrán zcela mimo oblast volného hodu nebo kdy vypršel čas od oznámení pravidla čtyř vteřin.

Volný hod musí být opakován, pokud byl proveden před tím, než rozhodčí zapískal a oznámil tím provedení volného hodu.



3.5 Volný hod

Pro trenéra je zvláště důležité plně rozumět všem pravidlům spojeným s prováděním volných hodů. Tyto znalosti mohou být použity na vyhnutí se zbytečnému inkasování z volných hodů a rovněž pro maximalizaci šancí na skórování nebo k zabránění skórování!¹¹

Koordinace, spolupráce, soupeření a kontrola:

- Technika provedení volného hodu je z velké části závislá na úrovni hráčů, jejich soupeřů a jejich mnoha variací.
- Pravidla udělují útočníkům náskok, protože obránci musí zůstat neméně 2.50 metrů od střelce, dokud se střelec nebo míč nepohne.
- Obránci se snaží tuto mezeru překlenout pomocí rychlé reakce a všemi možnými 'triky'. Způsob, jakým se obránci rozestaví okolo oblasti volného hodu, může být velmi důležitý pro přinucení útočníků vystoupit z jejich komfortní zóny.
- Nejlepší rada pro trenéry je studium volného hodu v širokém spektru korfbalových zápasů. Mnoho příkladů je dostupných ke shlédnutí na internetu.

3.6 Běh a tvorba "místa"

Běhání má v korfbalu své charakteristiky – není to podobné atletice. Jelikož neexistuje cílová čára, hráči málo kdy běhají rovně a nejedná se o rychlostní soubor s ostatními běžci. Rovněž musí hráči hodně pozorovat (v závislosti na roli, kterou hrají) a z tohoto pohledu je přesnější považovat jako základ hraní korfbalu pohyb spíše než běhání.

Vrcholoví hráči se umí na krátké vzdálenosti pohybovat velmi rychle. Umí měnit tempo. Tempo samotné je základní charakteristikou, ale načasování tempa vyžaduje obratnost. Načasování souvisí s koordinací a soutěžením se soupeři.

Koordinace a soupeření:

V souborji 1-1, používají útočníci rychlé změny směru, aby ztížili obránci jejich pronásledování. Čtou pohyb jejich obránce a hledají cestu, kterou je nebude obránce schopen dostatečně rychle následovat.

Kooperace a komunikace

Během pohybu si musí být útočník vědom postavení míče, koše, spoluhráčů a soupeřů. Útočník musí být vždy připraven chytit míč a využít střeleckou příležitost. Kooperace (spolupráce) a komunikace neustále pokračují.

11 V nizozemské Korfballeague 2011-2012 měly volné hody úspěšnost 33,51%. (Zdroj: Mr. J. Spierings a Mr. G.I. Kraaijeveld).





3.7 Nahrávání

Pro týmovou hru založenou na kooperaci je nahrávání nezbytnou dovedností. Je základním požadavkem pro skórování. Nahrávání znamená rovněž komunikaci. Každá nahrávka by měla splňovat následující požadavky:

- Nahrávka má smysl a její cíle jsou útočníkem pochopeny.
- Nahrávka je provedena ve správný okamžik, pokud je tempo míče (množství nahrávek) příliš vysoké, bude rádius akce pohybem omezen. Hráči potřebují čas na běh a vytvoření místa pro dosažení svých záměrů.
- Nahrávka by měla být přesná a provedená požadovanou rychlostí.
- Spoluhráči musí udržovat obránce zaměstnané, aby nebyli schopni přechítst nebo narušit přihrávku. Toto se provádí pomocí matoucích a klamných pohybů v zájmu vytvoření místa.
- Při vědomí, že primárním cílem korfbalu je skórování, by měl každý hráč, který obdrží přihrávku, pamatovat na možnost střelby.
- Zapamatujte si, že poslední nahrávka střelci se nazývá asistence. Ostatní nahrávky budují útok.

Koordinace:

Existují dva druhy nahrávky přes hlavu, jeden s použitím jedné a druhý s použitím obou rukou. Nahrávka přes hlavu jednoruč je obvykle použita při házení míče na větší vzdálenost. Naopak obouručné nahrávky přes hlavu jsou obvykle používány na kratší vzdálenosti.

3.7.1 Nahrávka přes hlavu obouruč

Nahrávka přes hlavu je obvykle používána ze zvýhodněné asistenční pozice pod košem. Obránce stojí za asistentem a nahrávka přes hlavu může být výborný způsob nahrávky střelci přes menší nebo těsně bránící soupeře. Nahrávka je běžně z výšky do výšky, tudíž se asistent může vyhnout pažím obránce bránícího adresáta míče.

Koordinace a kooperace:

Po obdržení míče v pozici asistenta, asistent neprodleně:

- Zvedne míč nad hlavu.
- Vytvoří oční kontakt s adresátem.
- Začne nahrávat s míčem v obou rukou zvednutých nad hlavu.
- Uchopení spodní strany míče prsty pomůže udržet jej z dosahu obránce.
- Míč musí být odhozen nad hlavu.
- Nejvíce rychlosti a směru pochází ze švihnutí (pohybu) zápěstí a prstů, ale rovněž z mírného pohybu obou paží vpřed.



3.7.2 Nahrávka přes hlavu jednoruč

Někteří lidé si myslí, že jednoruční nahrávka je 'nahrávka ve výši ramen'. Pokud ovšem nahrávka začíná ve výši ramen, může způsobit zranění. Příprava k hodů má být ve výši hlavy. Neboli také: z výšky do výšky (from high to high).

Koordinace a kooperace:

- Pro nejlepší přípravu rychlého hodu uchopte míč oběma rukama, takže může být lehce přesouván do házečí ruky. (Trénujte hody pravou i levou rukou).
- Postoj nahrávče má zadní chodidlo na stejné straně jako házečí paže a přední chodidlo natočené směrem k adresátovi.
- Během přípravy hodu natočte rameno neházečí paže směrem k adresátovi.
- Přesuňte míč za hlavu, udržujte ruku zvednutou o něco výše než hlava.
- Prodlužte házečí paži dopředu, s mírně pokrčeným loktem.
- Nahrávčů udržuje jeho pohled na cíli, zatímco se paže s míčem pohybuje "téměř přes vrchol hlavy". Toto by měl být přirozený pohyb.
- Uvolněte míč před tělem, jakmile paže mine hlavu. Dokončete pohyb paže a ruky, nedržte házečí stranu těla vzadu.

Dokončení pohybu paže by mělo být plynulým obloukem přes protější stranu těla, který umožní zpomalení po odhození míče.

- Celý pohyb hodu musí být plynulý nikoli trhaný.

3.7.3. Nahrávka ve výši hrudi

Tato nahrávka se může použít pouze tehdy, když obránce nestojí přímo před nahrávčem. Za těchto okolností je nahrávka ve výši hrudi velmi efektivní a účinná, jelikož to může být nejrychlejší způsob předání míče spoluhráčům. Nahrávka je často používána podél vnějších čar zón a v situacích, kdy útočníci hrají dvojitou nahrávku pro vytvoření střelecké příležitosti.

Koordinace a kooperace:

- Postoj vyžaduje chodidla rozkročená na šířku ramen a mírně za sebou, kolena pokrčená s oběma rukama držícími míč v konvenční střelecké pozici.
- Míč je držen na úrovni hrudi.
- Odraz ze zadní nohy a vykročení vpřed.
- Protazení paží v rychlém pohybu pro provedení nahrávky, dokončení pohybu s pažemi směřujícími k cíli.





3.8 Chytání míče

Jak již bylo poznamenáno, korfbal zahrnuje kooperaci a komunikaci. Společně s vhodnými pohyby jsou nahrávky klíčovými médii těchto rysů hry. Každá nahrávka tedy slouží svému účelu a nachází spoluhráče, který může míč zachytit. Tento hráč pokračuje v účelu hry, jmenovitě provedením střely nebo dalším rozvoji herní situace.

Chytání korfbalového míče patří k naprosto základním dovednostem v rámci korfbalu a pokud jsou hráči špatnými nahrávači a špatnými chytáči, nelze hru rozvíjet. Rovněž není k ničemu mít v týmu skvělé nahrávače, pokud nejsou jejich nahrávky zachyceny spoluhráči.

Koordinace, kooperace, komunikace:

- Uchopte míč prsty.
- Nebojujte s míčem, ale umožněte pažím povolit, když je míč zachycen.
- Sledujte míč, dokud není chycen.
- Věřte si.
- Očekávejte nahrávku kdykoli a z jakéhokoli úhlu.
- Porozumějte cíli nahrávky a během chytání míče se připravte na další krok – buď střelu nebo pokračování hry.
- Po chycení si připravte míč přímo do pozice ke střele nebo na další nahrávku. Míč musí být vždy připraven, proto ho nedržte dole pod úrovní pasu.



3.9 Doskok

Doskok je zvláštní způsob chycení míče po střele.

Soupeř hraje konkurenční roli. Čtení střely, výběr pozice s přihlédnutím k přímému soupeři a načasování zachycení jsou rozhodující faktory vítězství v doskoku (např. zachycení míče), (viz. odstavec 6)

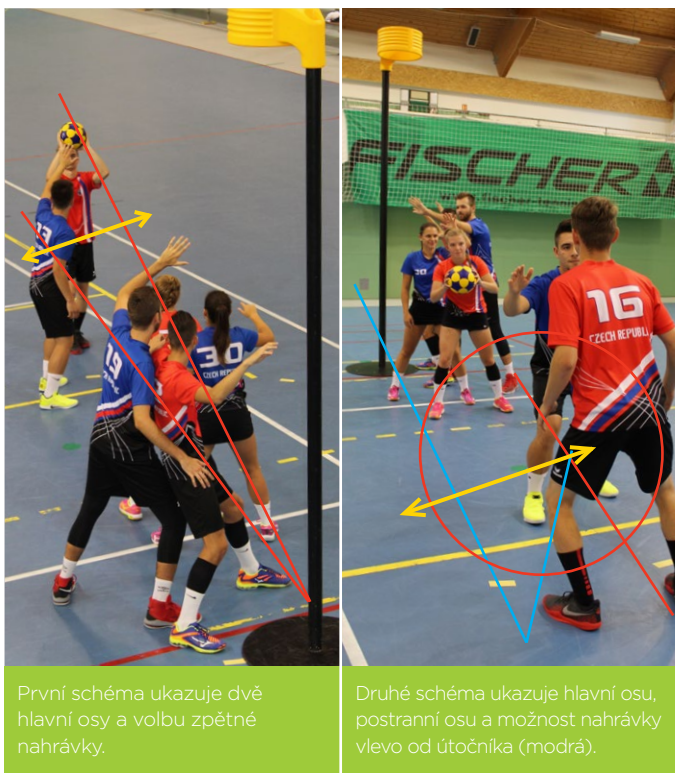
4) Pokyny pro útočné a obranné pozice



Jak je zobrazeno na přiložené fotografii, v korfbalu teoreticky existují dva druhy os. Jsou to: hlavní osy (červené), které protínají hřiště přímkou od okraje po okraj hřiště skrze koš a postranní / šířkové osy (žluté), které protínají hřiště laterálně. V praxi se každý hráč pohybuje a nahrává podél těchto os nebo po osách od nich odvozených. Hlavní osy jsou důležitější než postranní osy. Směr hry může být z vnějšku směrem dovnitř nebo opačně v rámci zóny (sekce). Střelba a skórování jsou nejdůležitější úkoly korfbalu a rozhodují o směřování hry. Střelba a skórování se provádí podél hlavních os, tzn. v přímce mezi útočníkem

a košem. Příjem míče Tygrem (Tygr = název pro hlavního útočníka¹²) v přímce, když je zároveň obrácen tváří ke koši je okamžitou hrozbou pro Strážce (1-1 obránce), protože je ve výhodné střelecké pozici. Nahrávka posunující míč podél hlavních os z vnitřku směrem ven zvyšuje tlak na obranu, protože Tygr může přijmout míč v pozici vhodné pro střelbu. Nejlepší Tygři jsou mistři v příjmu míče podél hlavních os i při intenzivní obraně Strážce (1-1 obránce). Během vysoké přihrávky podél hlavní osy se může Tygr pohnout směrem do přihrávky a pryč od Strážce, čímž si vytvoří prostor pro střelu.

¹² Od nynějška jsou role hráčů pojmenovány. Útočníci: Tygr, Panter, Vlk a Madvěd; obránci: Strážce, Lovec, Centr a Partizán. Později budou vysvětleny rozdíly mezi rolemi.



První schéma ukazuje dvě hlavní osy a volbu zpětné nahrávky.

Druhé schéma ukazuje hlavní osu, postranní osu a možnost nahrávky vlevo od útočníka (modrá).

Postranní osy probíhají přes přední zadní i boční strany zóny a Tygr se může poměrně efektivně pohybovat podél těchto os. Přesun z jedné hlavní osy na jinou vytváří pnutí v obraně, zvláště pokud Tygr přijme míč, když je obrácen obličejem směrem ke koši.

4.1 Historie útoku a obrany

Obrana je reakcí na útok. Jak se útok rozvíjí, musí se rozvíjet i obrana. Na nejvyšší úrovni jsou nicméně obránci schopni více předvídat a vytlačit útočníky z jejich komfortní zóny. Toto nutí útočníky reagovat způsoby, které splňují nové výzvy.

Už v roce 1916, založil korfbalový hráč De Nooij¹³ obranu jeden na jednoho (1-1). Před tím byla obrana zaměřena na zachycení míče. Od té doby obránci začali hlídat a následovat útočníky a obrana 1-1 se stala běžnou. Toto převažovalo do roku 1972 kdy se objevila "předobrana" (obrana pozice asistenta), následovaná "zadní obranou" nebo také "obranou doskoku" v osmdesátých letech. Veškerý tento vývoj byl reakcí na útočné strategie, které pomohly udržovat určitou rovnováhu mezi útokem a obranou.

4.2 Obrana

Obraně se zřídka dostane pozornosti, kterou si zaslouží. Trenéři a hráči jí vnímají jako podružnou ve vztahu k útoku. Vzhledem k výměně rolí hráčů po každých dvou koších, musí být hráči schopni útočit a bránit, tudíž je velmi důležité, aby nebyla obrana podceňena.

Existuje hierarchie obranných priorit a po obráncích lze požadovat následující:¹⁵

- Zabránit střeleckým pokusům pomocí těsného bránění (hlídání).
- Zablokovat střelecké pokusy.
- Ztížit pokusy o skórování pomocí vyvinutí tlaku na střelce a tím ovlivnit jeho přesnost.
- Zajistit, aby nebyla možná střelba z donášky, i když to může znamenat umožnění střely z vnějšku.
- Poskytovat asistenci obráncům např. s předobranou (viz.: kapitola 9.1) a tím ztěžovat organizaci útoku.
- Zachytit míč.



¹³ Dr. Ir. J.P. Mazure napsal v: "Dat is Korrdal" 1949 Nijgh & van Ditmar NV Rotterdam/s-Gravenhage.

¹⁴ Od nynějška dostávají role hráčů názvy. Útočníci: Tygr, Panter, Vlk a Madvěd; obránci: Strážce, Lovec, Centr a Partizán.

Později budou rozdíly mezi rolmi vysvětleny.

¹⁵ Viz: Kofball Concepts. Ben Crum, BunniK 2003. ISBN 90-807931-1-6.



4.2.1 “Obranná bublina”, obrana jeden na jednoho

Koordinace a soupeření:

Obránce by měl znát a mít na paměti následující body:

- Obránce musí zabránit soupeři ve střelbě. Toho lze dosáhnout hraním přísné obrany jeden na jednoho. Ta je demonstrována pomocí ‘obránné bubliny’. Natažená paže obránce by měla být schopna dosáhnout na míč střelce ve střelecké pozici. Obránce by neměl stát vzpřímeně. Měl by pomocí pokrčených kolen udržovat nízké těžiště. Dobrým pravidlem, které lze zdůraznit je, že hlava strážce by vždy měla být níže, než hlava bráněného Tygra nebo Pantera. S nízkým těžištěm je obránce lépe připraven na pohyb. Váha těla by měla být směrem k zadnímu chodidlu. Pamatujte si tedy: zůstat nízko, dostat Tygra do bubliny a udržovat váhu na zadní noze.
- Strážci stojí často příliš vzdáleni od jejich osobního soupeře. V tomto případě, pokud Tygr přijme míč, přijde obranný pohyb obránce vpřed příliš pozdě na to, aby ho dostal do bubliny. Nebo v případě, kdy Tygr provede klamné přijímání míče, bude váha obránce příliš vpředu na to, aby mohl následovat další pohyb útočníka.
- Strážce by tudíž měl být vždy v bublině, když Tygr přijme míč. Úkolu strážce lze pomoci také dobrou komunikací od ostatních obránců. Dokonce i při aplikaci předobrány by měl být strážce schopen dostat Tygra do bubliny a nedopřát mu klidu.



- Strážce musí rovněž používat svoje paže a ruce k tomu, aby pokusit zablokovat míč přihrávaný Tygroví a zadruhé ztížit pohyb střelby. Strážce by měl mít jednu ruku nahoře, téměř se dotýkat míče a může zvednout tuto paži při pokusu o aktivní blokování střely.

Obránce musí předvídat a být připraven na libovolné pohyby útočníka po různých osách. Příležitosti ke skórování jsou pomocí dlouhé střely (po pohybu zpět nebo do strany) nebo pomocí střely z donášky (během pohybu po hlavní ose). Obránce si musí vybrat, zda-li bude mít vpředu levou nebo pravou nohu, a provádět úpravy v reakci na pohyb útočníka. Pokud útočník preferuje pohyb doleva, obránce bude mít svou pravou nohu vzadu a tím pádem může pohyb lépe následovat a udržovat "uličku" zavřenou.

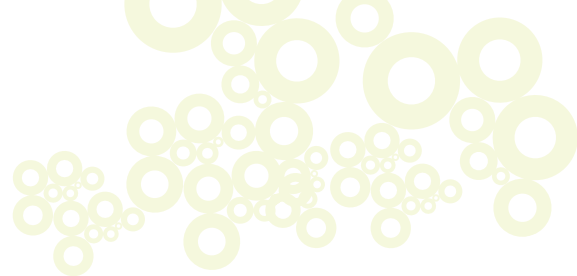
4.2.2 "Oválná obrana", moderní variace jeden na jednoho

Silní, sebevědomí a vysocí obránci s dobrým porozuměním hry mohou vyměnit 'bublinu' za oválnou obranu. Tato forma obrany 1-1 je moderním způsobem bránění střel z dálky. Strážce zaujme svojí pozici dále než na délku paže od útočníka (a/nebo míče). Stojí vzpřímeněji s nohama blíže u sebe. Těžiště je přímo nad osou postoje. Z této pozice je Strážce připraven vyskočit dopředu. V oválné obraně je vzdálenost mezi Strážcem a Tygrem o něco větší, protože Strážce by měl mít pod kontrolou hrozbu střely z běhu (donášky). Z této vzdálenosti může strážce počkat, dokud není střela z dálky téměř připravena k odhozu. Poté může strážce vyskočit a míč zablokovat nebo přinejmenším ovlivnit jeho trajektorii. Tato moderní technika umožňuje některým obráncům lépe zachycovat míče a udržovat Tygra ve větší vzdálenosti od koše.

4.2.3 Obranný trojúhelník

Vynikající obránci 1-1, což jsou takoví, kteří plní role Strážce, Lovce nebo Partyzána, vždy vědí, kde se nachází míč a kde se nachází oni sami vzhledem ke koši. Tohoto dosahují pomocí 'triangulace' (vyměřování). Spíše než zarovnávání na hlavní ose mezi útočníkem a podstavcem, volí pozici mírně vlevo nebo vpravo (v závislosti na pozici míče) blízko k útočníkovi, nikoli v rámci 'bubliny', ale spíše v 'oválu'. Toto je provedeno způsobem, že jsou vždy natočení obličejem k míči. Toto se nazývá 'obrný trojúhelník,' kde soupeř, míč a podstavec jsou všechny pro obránce viditelné. Vzdávají se obranného trojúhelníku v momentě, kdy je útočník těsně před přijetím míče a okamžitě na něj vyvinou tlak pohybem zpět do 'bubliny'.





5) Obranná strategie

a taktika

“Strategie bez taktiky je nejpomalejší cestou k vítězství. Taktika bez strategie je jen humbuk před porážkou.”

Sun Tzu “Umění Války”

5.1 Úvod

Pro každého obránce je důležité vědět, jak pracovat v rámci zápasové strategie. Pokud si hráč umí představit útok, může předpokládat, co by měl obránce dělat takticky.

Krok 1

Když míč poprvé zahájí útok, obránce vyvinou tlak na pozice útočníků a zároveň na jejich příjem míče. Obvykle míč zahájí útok blízko střední čáry. Útočník, který přijme míč hledá pro jeho předání hráče, kteří ho mohou přijmout v jejich střeleckém dosahu. Útočníci, neschopní přijmout míč nebo vystřelit, nejsou nebezpeční.

V zájmu vyvinutí tlaku na přijímání míče útočníky a snížení možností útočníka s míčem, hlídají obránce své soupeře, ale zároveň jsou si vědomi pozice míče. Tohoto dosáhnou pomocí vytvoření trojúhelníku mezi nimi, hráčem s míčem a svým osobním soupeřem. Navíc by měli vždy vědět, kde se nachází koš.

To znamená, že obránce není svázán s hlavní osou mezi útočníkem a košem, ale přijímá otevřenou pozici k vytvoření tlaku na útočníka a někdy na linii míče (probráno níže). V této otevřené pozici je mezi obránce a soupeřem větší vzdálenost, ale obránce musí být schopen se vrátit do “těsného” postoje 1-1, když má jeho útočník míč.

Linie míče jsou imaginární spojnice mezi nahrávačem a každým možným příjemcem (adresátem) míče. V útoku tedy běžně existují tři linie míče. Dobří obránce jsou schopni číst, která linie je nejnvýhodnější a která je nejvíce předvídatelná. Poté mohou znemožnit soupeřům přijetí míče nebo umožnit přijetí pouze mimo střelecký dosah. Obránce se snaží rovněž zajistit, aby útočník nepřijal míč, když je natočen čelem ke koši.

“Znát sebe sama, znát nepřítele.

Tisíc bitev, tisíc vítězství. Pokud znáš nepřítele a znáš sebe, nemusíš se obávat o výsledek stovky bitev.”

Sun Tzu “Umění Války”



Krok 2

Každý obránce musí znát vlastní možnosti a omezení. Hráči by se během tréninků měli o sobě učit svoje preference (přednosti) a také silné a slabé stránky. Obránci se rovněž snaží odhalit přednosti soupeřů tak rychle, jak to jen lze.

Krok 3

Obránci si musí být vědomi toho, že si budou muset během rozvoje útoku měnit role. Nejčastěji to představuje posun od akce k reakci. Postup může být například:

Z Lovce na Strážce¹⁶

Ze Strážce na Centra

Z Centra na Strážce

Ze Strážce na Partyzána

Z Partyzána na Strážce

Krok 4

V moderním korbfbalu není obrana akcí jednotlivce. Existují systémy předobraný a obrany doskoku. Rovněž existuje možnost přecházet mezi oběma. V každém případě musí Centr, Partyzán a Lovec spolupracovat se Strážcem (viz kapitola 9 'Kooperace a Komunikace v Obráně').

5.1 Video a statistiky

Moderní obrana se zaměřuje na frustraci (zklamání) záměřů útočné sekce. Tento cíl může být velmi posílen pomocí konzultace (porady) se statistikami z posledních zápasů. IKF používá při mezinárodních turnajích systém nazvaný "Game-breaker", který souběžně synchronizuje zároveň připojené video a statistiky.

Uvedením specializovaných statistiků a video operátorů, můžeme vidět akce každého hráče po zápase, bez nutnosti shlédnout celých 60 minut hry. Toto umožňuje trenérovi rozebrat hru a analyzovat oblasti, které chce znovu vidět. Statistika jsou vynikajícím prostředkem k analyzování her a ke zjišťování, jak se role vyvíjí v každé zóně.

Počet útoků nutných ke skórování	3,2
Pokusů při útoku	1,5
Počet pokusů na 1 skórování	4,6
Počet útoků v jednom utkání	139,64

Zdroj: Mr. J. Spierings a Mr. G.J. Kraajeveld popisuje rozřídění střel, které vedly ke košům v nizozemské Korballeague 2011.



¹⁶ Viz kapitola 10 "Akční profily Rolí v Obráně".



Trenér může zjistit, jakým způsobem Tygr a Panter vytvářejí šance a jak často skórují v různých situacích.

Rovněž účinnost role Medvěda může být ze statistik snadno vyčtena. Zatímco statistiky poskytují kvantitativní (množstevní) informaci, video poskytuje kvalitativní vstup, tudíž trenér může prozkoumat, jak jsou útoky organizovány (pozice hráčů, linie míče, linie běhání), jak Tygr provádí souboj 1-1 a zároveň, kdo asistuje a odkud.

Dobrá obrana může frustrovat (nebo zstrašovat) několika způsoby. Může znemožňovat běžné vzorce spolupráce, může omezit konkrétní hráče, může ubrát místo dostupné útočníkům a může ovlivnit tempo pohybu nebo nahrávání míče.

Příklady:

Někdy všichni čtyři obránci hrají jako Strážci a stíní pohyby svých útočníků. Trenéři ale mohou motivovat jinou reakci. Například jedna možnost je spolupráce několika obránců na frustraci Tygra a zabránění hrát mu dle jeho plných schopností. Tohoto může být dosaženo nikoli pomocí přímého rušení Tygra, ale donucením Pantera, Vlka a Medvěda přijmout role

a místa, ve kterých běžně nehrají. Například Vlko může být dán prostor ke střelbě, s ostatními obránci spolupracujícími na vítězství v doskoku. S Tygrem těsně bráněným, ale s ostatními hráči s více místem, může být zvýhodnění útočné sekce výrazně změněno a hráči frustrováni.

Další přístup ke frustraci útoku může zahrnovat Partyzánské ukradnutí míče hraného blízko koše. Obecné zaměření Partyzána je zabránění útoku v nahrávce míče do strategických asistenčních pozic. Úspěšný Partyzán je schopen předvídat, co chce útok dosáhnout, rychle se pohybovat a chytit míč.

A nakonec může být Tygr frustrován pomocí 'zdvojení' jeho obrany (např. když dva obránci vytvářejí větší tlak na Tygra). Toto pravděpodobně umožní příležitosti pro další hráče jako jsou Panter, který možná postrádá mentální (psychickou) sílu na konzistentní skórování a dokončování útoků.

Ve zkratce, dobří trenéři rozumí tomu, že dobře organizovaná obrana je extrémně důležitá součástí vítězného zápasu. Rovněž věnují velkou část energie do identifikace úprav, které mohou obraně poskytnout výhodu nad jejich soupeři.

6) Doskok

Dovednost doskoku musí být trénována v situaci 1-1, jelikož bez soupeře je doskok jen snadné chycení. Obvykle je Centr v přední obranné pozici postaven tak, aby nemohl být míč přihrán Medvědovi. Centr podporuje Strážce a Lovce především verbálními pokyny a koučováním.

6.1 Druhy doskoků

Doskoky jsou rozděleny do dvou hlavních kategorií (a) 'útočné doskoky', ve kterých je míč získán opět útočníkem a útok pokračuje a (b) "obrné doskoky", při kterých získá držení míče tým obránců.

Většina doskoků jsou útočné doskoky, protože útočná sekce bývá častěji ve výhodnější pozici (blíže ke koši) k opětovnému získání střel, které jdou mimo. Útočné doskoky vedou k další příležitosti na skórování útočného týmu, buď střelou okamžitě (tzv. druhá šance) nebo obnovením útoku. Doskoky jsou připsány po každé střele vedle, nezáleží na tom, zdali se odrazila přímo od koše nebo od stojanu.

6.2 Blokování

Blokování je převažující technikou používanou k získání doskoků. Útoční doskakovač, obvykle Medvěd, zajistí blokováním pro něj nejlepší možnou pozici. To znamená, že se Medvěd postaví mezi soupeře a koš, udržujíc lehký tělesný kontakt se soupeřem. Medvěd se pokouší vytvořit imaginární kruh okolo koše, do kterého není obránce schopen proniknout.

Souboj opravdu začíná, jakmile je střelba provedena. Medvěd se snaží profitovat ze své lepší startovací pozice a vyhrát doskok. Jeho soupeř (Centr) se snaží narušit tuto pozici a rozptýlit koncentraci Medvěda pomocí rychlých agresivních pohybů. Nicméně Medvěd je obvykle silný, má dobrou stabilitu a je těžké ho dostat z jeho pozice.

6.3 Čtení a načasování

Medvěd si nejdříve musí zajistit dobrou doskokovou pozici. Poté, když je střela vypuštěna, musí Medvěd střelu "přečíst". Čtení střely znamená rychlé rozhodnutí o oblouku míče, místě dopadu, kam střela dopadne nebo se odrazí od koše a kde je v zóně postaven bránící Centr a ostatní obránci. Medvěd přinutí Centra, aby co nejdéle zůstal v nevýhodné pozici a poté se pohne za míčem. Pokud je toto provedeno účinně, nemusí Medvěd často pro získání míče ani skákat. Medvěd je ale rovněž silným a dobrým skokanem. Umí načasovat svůj skok.



7) Spolupráce

a komunikace při útoku

7.1 Nováčci a útok

Pro nováčky, kteří ještě doopravdy nevědí, čeho chtějí dosáhnout, má trenér důležitou roli. Trenér by je měl povzbuzovat ke střelbě, a to i tehdy, když není hra nijak organizována. Vzhledem ke komplexnosti spolupráce (kooperace) vyžadované v korfbalu není pravděpodobné, že nováčci budou mít poznatky potřebné k budování hry (útku) podle herního plánu. Začátečníci se často pohybují dokola, aby získali prostor a nahrávají míč bez skutečné znalosti toho, co chtějí dosáhnout.

Nejlepší radou pro nezkušené hráče je nelámat si hlavu s různými druhy rolí. Často nejlepší šance nastanou při hře dva na jednoho se spoluhráčem. Skórování je obtížné a počet košů při zápasech začátečníků je často nízký – některé týmy vstřelí pouze 2 až 6 košů za zápas, navzdory početným pokusům. V takových hrách je nejlepší radou obráncům: "Snažte se o zachycení míče!"

Pro hráče na vyšší úrovni již není racionální střílet příležitostně. Místo toho se zkušení hráči snaží o pečlivé a přesné budování útoku. Stanoví si svoje rozdílné role (Tygr, Medvěd, Panther a Vlk), a pro založení, rozvoj a dokončení útoku používají vzorce.¹⁷

7.2 Postavení v útočné sekci

V přípravě rozestavení sekce se musí trenér rozhodnout, kteří čtyři hráči budou spolupracovat v každé sekci. Každý jednotlivý hráč má dispozice pro konkrétní role. Každý hráč má své vlastní herní kvality s různými silnými a slabými stránkami. Někteří hráči rovněž nehrají dobře společně. Matou se navzájem a selhávají v hledání prostoru a času potřebného pro úspěšnou spolupráci.

Týmová práce může kvést pouze tehdy, pokud je definován společný cíl. Tento cíl je více než pouze fakt, že "musíte skórovat". Cíl musí rovněž definovat, jak budou hráči úspěšně spolupracovat, poskytuje snadné porozumění založené na dohodách, na kterých se pracuje v tréninku. Trenérova role zahrnuje i podávání pokynů podle tohoto vznikajícího herního porozumění, v tréninku a během zápasů.

7.3 Spolupráce mez rolemi

Úspěch vyžaduje spolupráci mezi různými rolemi. Tygr se může uvolnit v souboji 1-1, zkoordinovat se a poté úspěšně vystřelit. Panther přináší smysl pro načasování, které podporuje Tygra a zároveň si vytváří šance i on sám. Medvěd umí číst střely spoluhráčů a vyhraje 70% útočných doskoků a nakonec Vlk je schopen porozumět načasování a rozsahu hry Tygra s Pantherem a tím jim poskytnout přesnou a účinnou podporu.

7.4 Rotace rolí

Obrana je nastavena na frustraci útoku. Zároveň se útok snaží překvapit obranu a toto může dosáhnout rotací rolí při útoku. Pokud je změna provedena rychle, představuje pro organizaci obrany zásadní problém a svazuje obránce do role Strážce, který není dobře vybaven pro souboj jeden na jednoho. Názvy rolí (Tygr, Panther, Vlk a Medvěd) jsou flexibilnější než tradiční označení jako utočník, doskakovač, asistent atd.

Medvěd se může stát Tygrem ve zlomku vteřiny, Trenéři to nazývají "hraní ve 'falešné' roli". Vlk je pravděpodobně nejlepší případ hraní ve falešné roli, jelikož se snaží vždy profitovat z chyb Partyzána, střílet zezadu nebo ze strany koše.

7.5 Funkce a role

Jako ve většině sportů, existují v korfbalu dvě funkce: Útok a Obrana. Jak bude popsáno později, útočné funkce mají své vlastní rozdělení; hráči mohou fungovat jako asistenti, na doskoku nebo jako útočníci. V obraně mohou hráči bránit hlavního útočníka, doskok nebo asistenta soupeře. Zvláště v nejvyšších korfbalových úrovních umí hráči provádět všechny tyto funkce a rotují mezi nimi. Detailněji si projdeme akční profily rolí v útoku i v obraně později.

¹⁷ od roku 1980 se 4-0 nazývá x-vzorec a 2-2 y-vzorec.

7.5.1 Útok

V útoku může hráč hrát jako Tygr, Panter, Medvěd nebo Vlk, v závislosti na jeho přednostech a na herním plánu. Ve světě zvířat jsou všechna tato zvířata známá jako šelmy. Jsou to vítězové v jejich vlastním biotopu. Samozřejmě, že tyto biotopy vyžadují specifické charakteristiky, podmínky a přednosti. Pro hráče z toho vyplývají jejich fyziologické, anatomické a mentální dovednosti (jako například výška, síla, rychlost, flexibilita, koncentrace, sebevědomí a týmový duch). Charakter a přednosti každého hráče lze vyložit pomocí sledování jejich výkonu.

7.5.2 Obrana

V obraně můžeme rozlišit role Strážce, Lovce, Centra a Partyzána. Toto jsou jména bojovníků a rovněž ilustrují zvláštní fyzické a duševní (mentální) dovednosti obránců. Projdeme je podrobněji dále po popisu útočných akčních rolí.

7.6 Prostor a čas

Útočné role nejsou omezeny na konkrétní oblasti útočné zóny. Proto si Tygr může hledat prostor v jakékoli části zóny. Je nezbytné, aby tyto pohyby rozpoznali jeho spoluhráči a podle toho reagovali. Hráči mohou mít svoje vlastní preference o prostorech na hřišti, ve kterých by měli hrát (občas jsou zřejmé, někdy dobře utajené) a kolegové postupně pochopí, co každý hráč potřebuje k dosažení společného cíle. Načasování je zásadní – Vlk se musí dostat do správné pozice pro asistenci Tygrovi včas, aby ten mohl úspěšně střílet.

7.7 Útočné vzorce¹⁸ zlepšení šancí na skórování

Vzorce se vyžadují pro strukturovanou spolupráci (kooperaci) a usnadnění úspěšné interakce a komunikace. Ovšem 'statické' útočné struktury jsou pro obranu snadno čitelné a tudíž vyžadují variace. Jsou potřeba rychlé přechody mezi vzorci a rolemi, aby obrana nemohla předvídat.

7.7.1 Vzorce pro budování útoku

Když míč vstoupí do útočné zóny, hráči začínají budovat útok. Většinou týmy začínají hru hrou 4-0. Některé začínají s 3-1.

7.7.2 Vzorec 4-0

Základní myšlenkou 4-0 je, že útočníci nahrávají míč a pokouší se dosáhnout volné pozice, zatímco skrývají jejich konečné role. Cílem je nahrávat míč, zatímco je obránce zády k míči a k podstavci. Základní pozice jsou namodelovány jako X: každý hráč je na jednom konci ramen písmene X a podstavec je volný uprostřed. Hráči by měli mít vždy podstavec uprostřed, když se pohybují a spolupracují. Základním nedostatkem vzorce 4-0 je, že hráči jsou omezeni ve střelbě, protože obránci jsou vždy blíže kóši než útočníci. Je pravděpodobné, že jakákoli střela vyústí ve ztrátu držení míče.

4-0 bylo v korfbalu zvláště populární v období před použitím časovače střelby. Tehdy zahrnovala útočná strategie dosažení značné hloubky hry a zároveň kontrolu tempa hry, pokud byl tým ve vedení. Dnes má stále své místo a může být užitečný během tréninků pro trénování dlouhých nahrávek po hlavních osách zóny.



¹⁸ Viz.: Korfbalové Koncepty, Ben Crum 2005.

Dnes, při použití časovače střelby (25 vteřin) při mezinárodních a vrcholových zápasech, je čas útoku nastaven a omezen. Většina útoků vyžaduje okolo 9 vteřin, než se rozvine do situace, kdy může Tygr nebo Panter zakončit útok střelou. Pokud střela koš mine, zbývá méně než 16 vteřin na další střelu. Obvykle příprava na druhou střelu zabere dalších 6 vteřin. V této situaci se útočníkům nedostává čas na návrat do 4-0 pro druhý útok.

7.7.3 Vzorec 3-1

Základní ideou vzorce 3-1 při založení útoku je, že Medvěd může upevnit svou pozici u podstavce, než míč vstoupí do útočné zóny.

Se zajištěným doskokem musí Tygr, Panter a Vlk připravit pouze konečnou situaci před střelbou. Nevýhodou 3-1 je, že obránci mohou snadněji donutit útočníky do špatných pozic a obránci mohou spolupracovat pomocí vzájemného sledování s podporou Centra.

Tři útočníci potřebují čas pro nalezení nejlepší pozice v zájmu provedení rolí v nové variaci vzorce 3-1, který je modelován jako trojúhelník okolo podstavce.

Foto ilustruje situaci, kde tygr a Vlk hrají spolu podélně a Medvěd kontroluje oblast u podstavce. Panter dokončuje trojúhelník tří venkovních hráčů a společně s Medvědem zakládají útočníci vzorec 3-1. Tento vzorec 3-1 je často používán jako přechodná cesta ke vzorci 2-2.



7.7.4 Vzorec 2-2

V základním vzorci 2-2 jsou role zřejmé. Tygr a Panter jsou podporováni Vlkem, pokud je to možné, Vlk asistuje před podstavcem na hlavní ose Tygra a Pantera. Medvěd je pod podstavcem a udržuje si svou pozici pro doskok. Slabinou tohoto vzorce je, že obránci mohou snadno rozeznat role jednotlivých útočníků. Jak bylo řečeno, pokud je Partyzán příliš proaktivní v bránění Vlkovi v asistenci, Vlk může být schopen přesunout se, přijmout míč a skórovat. Zároveň si hráči mohou vyměňovat role, přinášejí čerstvé příležitosti a vyžadující po obráncích obtížná rozhodnutí o jejich vlastním nejlepším postavení.



8) Akční profily rolí

v útoku

Popis role v korfbalu se nazývá akční profil. Každá role sdružuje několik funkcí. Před každým zápasem musí trenér rozhodnout o sestavě týmu a hledá svým výběrem optimální rovnováhu. Níže jsou popsány podrobné specifikace každé role, založené na rozsáhlém sledování hráčů nizozemského národního týmu. Popis začíná klíčovou postavou Tygra.

8.1 Akční profil Tygra

8.1.1 Duševní přednosti Tygra

- Tygr je naprosto koncentrován na skórování a je rovněž hladový po zlepšení v této oblasti.
- Střelba a skórování jsou srdcem každého zápasu a tréninku.
- Tygr má mnoho hrdosti a sebevědomí.
- Tygr umí zacházet s tlakem i stresem a zůstává klidný při všech herních situacích.
- Tygr je odolný, miluje soupeření a nikdy neuhne ze souboje.
- Tygr je odvážný a riskuje.
- Tygr je lídr, který projevuje iniciativu a neváhá využít každé příležitosti.
- Tygr má vysoká očekávání od spoluhráčů a očekává od nich, že ví, co potřebuje.
- Tygr rozpozná a využije slabiny svého soupeře.

8.1.2 Fyzické přednosti Tygra

- Výška: Tygr bývá většinou muž 1,88 až 2,00 metry vysoký
- Atleticky stavěný s podílem tuku okolo 8%.
- Skvělé zpracování míče s rychlými a výbušnými pohyby.
- Vynikající koordinace ruka-oko, skvělá zraková ostrost
- Stojící dosáhne až 2.60 metru a ve výskoku mezi 3.20 - 3.30 metru.
- Obecně, Tygr je rychlý, pružný, lehce stavěný s vynikajícím zrakem a rukama.

8.1.3 Korfbalové přednosti Tygra

- Je pravděpodobné, že Tygr si od raného věku oblíbil míčové sporty a má vynikající zpracování míče.

- Tygr je 'atentátník', vrcholový Tygr skóruje 4 až 6 krát každý zápas, se zahrnutím volných hodů a penalt 7 nebo 8. Jeho skórovací úspěšnost má průměr 20-30% (kromě situací 'mrtvý míč'). Volné hody a penalty obvykle tvoří okolo 30% košů Tygra.
- Tygr má dobrou střelu z dálky, která může být ovlivněna silným Strážcem. Nicméně dobří Tygři si najdou alternativní střelecké příležitosti. Střela Tygra začíná ve výši hlavy, tudíž je obtížné ji blokovat. Tygr vždy vyhledává šance a je schopen ovlivnit zápas v nejdůležitějších momentech, převzít odpovědnost, vystřelit a skórovat pod vysokým tlakem. Tygr je bojovník, který vystřelí typicky více než 20 krát za zápas. Koncentrace během hry je zaměřena na nalezení prostoru, pohledem míří vpřed spíše než do strany. Tygrovy souboje jeden na jednoho jsou charakterizovány vysokou rychlostí a mnoha změnami rychlosti a směru, kde je Tygrovy schopen v zájmu úspěšné střelby rychle zvládnout svou rovnováhu po přijetí míče. Klíčovým partnerem Tygra je Vlk.



18 V nizozemské Korfballeague jsou téměř všichni Tygři muži. Pouze jedním Tygrem je žena. Ta (Suzanne Struik PKC/Hagero) skórovala 107 gólů v 19 zápasech.

Jeho rolí je nahrát míč Tygrovi se správným načasováním. Většina Tygrů není dobrá v rozeznávání příležitosti spoluhráčů a výjimečně hrají jeden na dva, což vytváří šance pro Pantera.

Vrcholoví Tygři neváhají střílet, pokud se nachází 3-6 metrů od podstavce, i pokud není doskok na svém místě. Tygr vždy věří ve své schopnosti.

8.2 Akční profil Pantera

Sestava v zóně nemůže zahrnovat dva (nebo příliš mnoho) Tygrů, protože se z nich stanou místo spoluhráčů rivalové. Role Pantera je hrát ve stínu Tygra. Můžeme mu říkat 'stínový útočník' nebo 'stínový napadající'.

8.2.1 Duševní přednosti Pantera

- Panter je nadšený ze skórování a rozhodnutý zlepšit svou střelbu.
- Panter má zvláštní vášeň (zápal) pro zápasy a tréninky (pocitvec).



- Panter je soutěživý a odolný.
- Panter ukazuje své sebevědomí – zná svou pozici, silné a slabé stránky.
- Panter je klidný – umí pracovat s tlakem a koná trpělivě.
- Panter je nesobecký – klade cíle týmu/skupiny před svá vlastní přání.
- Panter je ohleduplný k Tygrovi a Vlku.

8.2.2 Duševní přednosti Pantera

- Výška: Panter muž 1.80-2.00 metry; Panter žena 1.72 - 1.85 metru.
- Stojící dosáhne: muž 2.45-2.55 metru; žena 2.25-2.40 metru.
- Dosah ve výskoku: muž 3.00-3.30 metru; žena 2.70-2.85 metru.
- Tělesný tuk; muž okolo 9%, žena okolo 18%.
- Výbušná rychlost běhu.
- Vynikající koordinace oko-ruka.
- Hbitost a rychlost.

8.2.3 Korfbalové přednosti Pantera

- Stejně jako Tygr má Panter vynikající střelu s úspěšností mezi 20 - 30% z jeho 10-18 střel za zápas. Panter tedy obvykle střílí během utkání méně často než Tygr, ale jeho příspěvek je velký a důležitý pro celkové skóre.
- Panter není tak dobrý jako Tygr v souboji se Strážcem. Avšak Panter těží z pozornosti obrany směrem k Tygrovi. Když se toto přihodí, Panter může snadněji nalézt volný prostor. Tempo Pantera je podobné nebo jen o málo pomalejší než to Tygra a většina jeho akcí probíhá 6-8 metrů od podstavce, často po boku Tygra, ale s mírně větším poloměrem akcí.
- Panter se vždy pohybuje tak, aby omezil příležitosti jeho Strážce ke spatření míče. Panter trpělivě čeká na dobré střelecké příležitosti a dobré mentální vědomí, takže je v mentální a fyzické rovnováze připraven skórovat.

Panter je rovněž velmi dobrý nahrávač. Může pomoci Vlku s výměnou míče během budování každého útoku. Použitím dlouhých nahrávek je Panter schopen měnit směr útoku a asistovat Tygrovi, Vlku nebo Medvědovi.

Když dochází k rotaci útočných funkcí během utkání, má Panter tendenci k převzetí role Tygra nebo Vlka.

8.3 Akční profil Vlka

Vlk je velmi podporujícím hráčem Tygra a Pantera, ale nejlépe může hrát svou roli, pokud je také účinný zabiják.

8.3.1 Duševní přednosti Vlka

- Vlk je společenský s nesobeckými názory.
- Vlk je citlivý k potřebám Tygra a Pantera a je schopen zvládnout jejich stres.
- Vlk je empatický a schopný předvídat prostor a čas, které Tygr a Panter potřebují k rozvinutí skórovací příležitosti.
- Vlk je duševně vyrovnaný a klidný, ale agresivní a nadšený pro souboj.
- Vlk prokazuje vítěznou mentalitu a poskytuje vedení dalším hráčům.
- Vlk inspiruje své spoluhráče neúnavnou podporou.
- Vlk je chytrý a flexibilní, schopen využít chyb Partyzána.

8.3.2 Fyzické přednosti Vlka

- výška: Vlk bývá často žena výšky 1.72 -1.80 metru.
- Stojící dosáhne: 2.25 - 2.35 metru.
- Dosah ve výskoku: 2.66 - 2.80 metru.
- Tělesný tuk: 16 - 20%.
- Velmi dobrá koordinace oko-ruka.
- Dobrý běžec s rychlou změnou směru.
- Schopný přihrát libovolnou rukou.

8.3.3 Korfbalové přednosti Vlka

- Nejdůležitější funkcí vlka je asistovat Tygrovi a Panterovi. Jeho druhý nejdůležitější úkol je přispívat k budování útoku, rozpoznání nejlepšího možného načasování pro přesun do nejnebezpečnější asistenční pozice.
- Při začátku útoku Vlk přispívá k rotaci míče, ale po 9 nebo 10 vteřinách Vlk směřuje do asistenční pozice, často zkratkou kolem podstavce a doskokových hráčů.
- Současně s těmito primárními úkoly je Vlk i zabiják. Bez schopnosti efektivně skórovat, zaujme Vlkův soupeř pozice, které velmi ztěžují Vlkovi základní podpůrné role. Vlk má ovšem velmi dobrou střelu z blízkosti podstavce, není ovšem obvyklé, aby Vlk střílel více než desetkrát za zápas. Typicky provedou 5-10 střel, úspěšnost skórování 15 - 30 %.



- Vlk je schopen přinutit Strážce učinit výběr mezi zabráněním asistence (těsně před podstavcem na hlavní ose Tygra) nebo zabránění ve střelbě (když si Vlk odstoupí pryč z asistenční pozice). Pokud Strážce volí zabránění v asistenci, Vlk se stane falešným Vlkem a využije pozici Strážce pro vytvoření volné střelecké pozice a šance skórovat.
- Vlk se musí v zájmu tvorby skórovacích příležitostí pro Tygra a Pantera naučit jejich přednosti a potřeby a přihrávat nahrávky s vynikajícím směrem a načasováním. Vlk má rovněž vynikající periferní vidění a umí číst zároveň Tygra i Pantera.
- Obecně se poloměr akcí Vlka nezdá být velký, ale Vlk hraje rozhodující roli v budování a je schopen přesně přihrávat míč na dlouhé vzdálenosti. Vlk si je rovněž vědom příležitosti ke spolupráci s Medvědem.
- Nejlepší Vlci umí rotovat jako Panter. Nejvyšší Vlci jsou rovněž schopni plnit roli Medvěda.

8.4 Akční profil Medvěda

Medvěd je role pro vysokého, silného a atletického útočníka, jehož většina práce je prováděna okolo koše, vyhrávání doskoků a zajišťování plynulosti v útoku. Stejně jako Vlk, je Medvěd schopen provádět své hlavní úkoly neefektivněji tehdy, když rovněž umí skórovat pokud nastanou příležitosti.

8.4.1 Duševní přednosti Medvěda

- Medvěd miluje souboje a má bojového ducha.
- Medvěd svým postojem, pozicí a vítězným duchem inspiruje sebevědomí spoluhráčů.
- Medvěd je tvrdý, vytrvalý a odolný, nikdy se nevzdává.
- Medvěd umí zvládat stres a inspiruje hráče v jeho zóně rozhodností.
- Medvěd je empatický a chce pracovat pro zbytek (útočné) sekce.
- Je dost inteligentní na koučování ostatních hráčů v zóně (dvojitě úkolování) a využít akcí obrany.

8.4.2 Fyzické přednosti Medvěda

- Výška: Medvěd bývá obvykle dobře stavěný muž výšky 1.88 - 2.00 metry.
- Stojící dosáhne: 2.50 - 2.60 metru.
- Dosah ve Výskoku: 3.10 - 3.20 metru.
- Tělesný tuk: 15 -18%.
- Velmi dobrá koordinace oko-ruka.
- Zručný se jednou nebo oběma rukama a schopný skórovat poblíž podstavce použitím všech možných technik.

8.4.3 Korfbalové přednosti Medvěda

- Nejdůležitější předností Medvěda je to, že rád vyhrává míče po střele. To vyžaduje fyzickou sílu a silnou motivaci.
- Medvěd umí velmi dobře číst útok a je zvláště zručný při čtení, kam asi míč dopadne po střele.
- Medvěd blokuje Centra pro zajištění nejlepší doskokové pozice a je schopen zablokovat obránce v zájmu zvětšení oblasti pod jeho kontrolou.
- Medvěd potrestá soupeře, pokud ten prohraje souboj o svou pozici (skórováním). Medvěd provádí během zápasu 4 -12 střel z malé vzdálenosti od podstavce s úspěšností 30 - 50 %.
- Medvěd specialista vyhraje 15 až 25 doskoků během zápasu, s úspěšností 70% - 80%.



- Medvěd pracuje v partnerství s Vlkem a může upravit svou pozici tak, aby pomohl Vlkovi dosáhnout co nejlepší asistenční pozice nebo vytvořit mu prostor pro střel. Někdy při chytré spolupráci si Medvěd a Vlk mohou vyměnit role okolo podstavce;
- Medvěd často potřebuje pomoc Vlka nebo Pantera pro zajištění silné doskokové pozice. Když mají míč v asistenční pozici, Medvěd kolem nich proběhne¹⁹ Centra ho musí následovat, aby Medvěd nezískal snadnou skórovací šanci z krátké vzdálenosti k podstavci.
- Medvěd může rovněž přihrávat Tygrovi a Panterovi z jeho pozice poblíž podstavce. Medvěd je citlivý k potřebám Tygra a Pantera.
- Zkušený Medvěd koučuje Tygra, Pantera a Vlka, usměrňuje ostatní role hlasitou komunikací.
- Medvědi bývají většinou muži, ale existuje několik žen, které můžou hrát jako silný Medvěd.

¹⁹ Viz kapitola 9.3 "Obíhání Bloku".

9) Spolupráce

a komunikace v obraně

Spolupráce (kooperace) je základní a nezbytná součást korbfolu. V obraně hráči spolupracují se společným cílem: zabránit soupeři ve skórování. Stejně jako při útoku to vyžaduje herní plán, který definuje, jak bude obrana proti danému soupeři organizována. Definovat tuto strategii je prací trenéra.

Strategie

V předchozí kapitole jsou podrobně popsány různé role útočníků. Trenér určuje, jak budou tyto role rozebrány (bráněny) a kým. Musí rovněž zajistit vyrovnanou sestavu, aby byly obě sekce schopny provádět útočné i defenzivní úkoly. Trenér také rozhoduje o tom, která sekce začíná v obraně a která v útoku. Během vrcholových korbfolových utkání musí sekce změnit svoji funkci více než dvacet krát. Trenér musí rovněž stanovit, který defenzivní systém/systémy bude/budou použity. Existují dvě hlavní volby: předobrana a obrana doskoku.

Struktura

Organizace obrany by měla být založena na pochopení útočné strategie, stylu a předností protivníka trenérem. Toto zahrnuje studium, jak jsou funkce Tygra, Pantera, Vlka a Medvěda prováděny a jak pevně (rigidně) jsou používány. Trenér poté rozhodne, jak by se měli hráči vyrovnat jejich soupeřům.

- Tygr bude bráněn Strážcem
- Panter bude bráněn Lovcem
- Vlk bude bráněn Partyzánem
- Medvěd bude bráněn Centrem

9.1 Předobrana

V roce 1972 byla představena předobrana, protože útočníci získávali velkou výhodu při přijímání asistencí z blízkosti podstavce. Toto zvýšilo pravděpodobnost střel z donášky s vysokou úspěšností. K základním požadavkům předobran patří:

- spolupráce mezi obránci.
- blokování linií míče, zvláště v oblasti okolo podstavce.
- zabránění asistencím blízko podstavce, protože to je preferovaná pozice pro podporu Tygra.
- přechod mezi obranou 1-1 a zónovou obranou (v oblasti okolo podstavce).
- ostražitost při výměně soupeřů, pokud je to nezbytné.
- komunikace během hry mezi hráči samotnými.

Pokud je předobrana efektivní, je Tygr nucen hledat nahrávky do strany, použití dvojitych nahrávek nebo mix krátkých a dlouhých přihrávek. To umožní Strážci vyvinout na Tygra větší tlak. Obrana jako celek může rovněž spolupracovat na donucení nahrávky na nejslabšího střelce z útoku (typicky Vlk), kterému může být uvolněno něco málo prostoru poblíž postranních čar. Když Vlk přijme míč, ostatní obránci brání nebezpečné přihrávce zpět na Tygra.

Strážce nebo Lovce hlídající Pantera ho rovněž mohou bránit a nutit vzdát se od míče. Tímto poskytují podporu Strážci u Tygra. Útok má volbu hrát dlouhou přihrávku na Pantera, ale Panterův strážce má dost času na návrat do Panterovy bubliny, zatímco je míč ve vzduchu. Panterův Strážce může být rovněž schopen vyhrát doskoky, pokud se Tygr nebo Vlk rozhodnou pro střelbu.



Ve zkratce předobrana znamená více, než pouze zabránění asistenci v zóně okolo podstavce. Dovoluje obraně zavírat a otevírat linie míče a tím ovlivnit budování útoku a minimalizaci dominance útoku. Může být upravována trenérem nebo hráči samotnými v závislosti na vývoji hry a posouzení silných a slabých stránek útoku.

9.2 Obrana doskoku

Jednou z nevýhod předobranou je, že dovoluje útoku zajistit si silnou doskovou pozici. Obránci okolo podstavce jsou zaujati blokováním linií míče a tudíž mají Vlk a zvláště Medvěd značnou výhodu. Jako důsledek mohou mít útočníci opakované střely, tudíž si, i pokud úspěšnost střelby není vysoká, útočící tým zachová výhodu. Druhou nevýhodou je, že obránci jsou tak zaujati předobranou, že jsou si útočníci schopni vytvářet střelecké příležitosti z blízké vzdálenosti od podstavce. Použití předobranou za každou cenu dovolí relativně snadné skórování Medvědovi a Vlkovi.

Tyto dva faktory podnítily vznik další obranné strategie, jmenovitě obranu doskoku. Ta se zaměřuje na:

- Získání doskoku po první střele útoku
- Bránění a překážení v organizaci útoku, ovlivňování načasování a tempa útočné sekce, nucení útočnicků vystoupit z jejich komfortní zóny.

Malá retrospektiva

a) doskakování první střely

Když hráči začali praktikovat obranu doskoku, úspěšnost střel ze vzdálenosti 6 až 8 metrů byla okolo 10%. Hráči bránící doskok do této vzdálenosti blokovali své osobní soupeře a dovolovali střelbu z dálky. Když se útočníci rozhodli pro střelbu, často ztratili míč již po první střele.



b) překážení v organizaci útoku

V korfbalu je obtížné skórovat. Nejlepší Tygři skórují 15-30% jejich střel z dálky. Například v mezinárodním utkání mezi Belgií a Nizozemskem v únoru 2009, skórovali nizozemští Tygři, skóroval Holanďtí Tygři 3/17, 7/21 a Panteři skórovali 1/7 a 4/10. Útok tedy potřeboval maximalizovat úspěch pomocí dobře organizovaného útoku, než bude Tygr střílet z dálky. To znamená, že Medvěd získal pozici pro doskok jakékoli střely, která neskóruje.

9.3 Obíhání bloku

Obrana doskoku frustruje organizaci útoku a jeho cíle, jelikož je Medvěd blokován Centrem. Naproti tomu útok musí hrát míč asistentovi a "obéhnout blok". To znamená, že Medvěd se otočí blízko asistujícího hráče, takže Centru ho může pouze pronásledovat. Medvěd nemůže po takovém pohybu bezprostředně střílet, (bylo by to porušení pravidla o "odříznutí"), ale může si opět zajistit dobrou pozici pro doskok. Cenou za toto zajištění je ztráta času a tempa útoku. V moderním korfbalu se úspěšnost střelby vrcholových hráčů zvyšuje a Tygři stále častěji provádí střelbu i bez Medvěda připraveného v pozici, zvláště pokud jsou ve vzdálenosti do 6 metrů, kde je jejich úspěšnost 50%. Toto klade nároky na obranu doskoku, která musí nalézt správnou rovnováhu tlaku 1-1, zatímco se snaží zablokovat doskovou pozici.

Pokročilé obranné strategie zahrnují variace předobranou a doskovou obranu, a to i během jediného útoku. To může zmást organizaci útoku a narušit jeho tempo. Takové variace vyžadují mezi obránci dobrou komunikaci, ve které mohou pomáhat hráči druhé sekce, kteří mohou radit spoluhráčům, že hrozí nebezpečí. Obrana doskoku může být rovněž použita pro donucení hráčů jako Panter a Tygr k přesunu do doskovou pozice, to znamená pro útok slabší střelbu a slabší doskok a dává obraně lepší šanci na získání míče nebo výhru v doskoku.



10) Akční

profily rolí v obraně

Akční profily různých rolí obránců jsou podrobně popsány níže.

10.1 Strážce

Hlavní rolí Strážce je bránit Tygra způsobem 1-1. Toto je klíčová disciplína, které se někdy nedostává takové pozornosti, jakou si zaslouží. Hráči si možná zrovna neužívají trénování obrany 1-1, jelikož je to fyzicky extrémně náročné, ale může to přinést skvělé výsledky v zápasech. Efektivní účinný tlak znamená, že útočníci postrádají čas potřebný ke skórování. Je velkou výhodou, když je Strážce schopen neutralizovat Tygra, často nejtalentovanějšího hráče soupeře. Dobrá defenzíva umožní týmu získat rovněž více útočných příležitostí.

10.2 Lovce

Role Lovce se nachází někde mezi Strážcem a Partyzánem. To znamená, že Lovce musí být schopen bránit 1-1, ale rovněž potřebuje skvělé pochopení a úsudek, kdy se pokusit o zachycení. Pokud je Lovce malého vzrůstu (často pokud je to žena), může být více disponován k fungování jako Strážce (zaměřený na zabránění střelby), než jako Partyzán (zaměřený na narušení útoku). Lovci se musí rozhodnout, kdy podstoupit riziko a pokusit se získat míč a kdy zůstat v klidu.

Pokud jsou Tygr a Panter muži obránce Pantera může hrát jako Lovce nebo Partyzán. Lovce pronásleduje a tlačí Pantera daleko od podstavce a dostává pod tlak jeho výběr pozice a linie míče.

Lovce nutí Pantera ke hře po okrajích útočné zóny poblíž hraničních čar. Tímto je role Pantera redukována na roli nahrávače. Rovněž pokud je Panter tlačěn daleko od podstavce, může Lovce vyhledat pomoc Strážce Tygra pomocí vytlačení směrem ke středu zóny. Lovce musí mít zvláštní smysl pro čas, kdy může ponechat Pantera někde daleko od podstavce a využít jeho skvělých atletických běžeckých dovedností k tlaku na Tygra nebo podpořit Centra proti Medvědovi v získání doskoku. Špičkoví Lovci mohou být pro soupeře velmi zastrašující.

10.3 Centr

Centr je obránce, který hraje proti Medvědovi. Prací Centra je získávat doskoky okolo podstavce. Obvykle to bývá muž, nejvyšší hráč obranné divize (1.85-2.00 metry). Centr musí zastavit Medvědovu střelbu a je schopen hrát důslednou obranu 1-1. Centr rovněž čte, kam asi dopadne střela a po každé střele je připraven na souboj s Medvědem, používajíc svoji velikost a atletické schopnosti. K úkolům Centra může také patřit zamezení nahrávek směrem k podstavci, a tudíž musí být schopen číst a uzavírat linie míče.





Centr musí provádět vícenásobné funkce/úkoly.

- střežení Medvěda
- koučování spoluhráčů
- zabránění asistencím Medvěda poblíž podstavce
- krytí/zástup spoluhráčů, pokud ztratí svého soupeře.

10.4 Partyzán

Partyzán bývá většinou žena hrající proti Vlku, který preferuje podpůrnou roli a má v utkání méně střel než Tygr nebo Panter. To vyžaduje mírně odlišnou skladbu priorit a schopností / charakteristik. Partyzán musí být rychle schopen číst úmysly útočníků.

Partyzán ztěžuje budování útoku a je zvláště aktivní v tlumení / potlačování spolupráce mezi Vlkem a Tygrem. Kdykoli je to možné, musí Partyzán blokovat linie míče Tygra a bránit asistencím z blízkosti podstavce. Partyzán je rovněž schopen získat doskok po odrazu střely od koše.

Partyzán má schopnost adaptovat se na vývoj hry, přenáší důraz z obrany 1-1 na narušování a přerušování podle kvality soupeře a dalších protihráčů určuje strategie požadované k frustraci útoku a fáze utkání. Klíčovou dovedností je proto dobré čtení herní situace (do hloubky) při každém útoku.

Ve většině zápasů má Partyzán sklon vynakládat úsilí směrem k obraně 1-1, vytlačující Vlka z jeho preferované střelecké oblasti a ztěžující Vlkovi jeho příspěvek k útoku. Jak se zápas rozvíjí, začne Partyzán cítit, že může udělat více pro rušení širší spolupráce soupeřů v útoku. Pokud je Partyzán plně zapojený do hry, Tygr, Panter a Medvěd mají pocit, jako by proti nim hrál obránce navíc. Rychlost a ostré změny směru Partyzána ruší účinně a efektivně oblasti, kam chce útok směřovat míč. Celkové pořadí úkolů pro Partyzána je:

- 1) Zabránit střelbě osobního soupeře Vlka.
- 2) Způsobit Tygrovi, Panterovi a Vlkovi extra problémy, když se pokoušejí přihrávat míč, zpomalením jejich tempa.
- 3) Zachytit míč během fáze 'dej a běž' (nahrávání) a po střele, která se odrazí od koše a spadne dolů.
- 4) Neustále trápit Medvěda a být dost vysoký na blokování medvěda, když se pokouší získat doskok.

Část 3

DOSLOV A VŠEOBECNĚ

V roce 2010 proběhlo setkání osob zapojených do mezinárodního korfbalu. Na setkání byl projednáván problém, jak zvýšit tempo rozvoje korfbalu po celém světě. Mezi tématy považovanými za důležité byly základní principy korfbalu a způsoby, jak mohou být adaptovány, nebo upraveny pro různé kultury.

1.1 Základní principy

Základní principy korfbalu, jak byly formulovány roku 1999 na Mistrovství Světa IKF v Adelaide, jsou:

- 1) Korfbal je míčová hra hraná rukama.
- 2) Hra vyžaduje koš = korf.
- 3) Ke koši může být přístupováno za všech stran.
- 4) Koš je umístěn na podstavci, který je dost vysoký, aby nebylo možné smečovat.
- 5) Korfbal je založen a týmové hře (hraní společně).
- 6) Korfbal je smíšený sport, kterého se mohou účastnit muži a ženy za rovných podmínek.
- 7) Korfbal je charakterizován soubojem 4 na 4 uvnitř obdélníku.
- 8) Korfbal je sport, kde jsou podporovány všestranné dovednosti.
- 9) Korfbal je sport, kde ke kontaktu dochází řízeným způsobem.

Je čas znovu projít tyto základní principy a revidovat, zda-li jsou stále pravdivé.

1.2 Kultury

Rozvoj Korfbalu vyžaduje citlivý přístup ke sportovní kultuře dané země. Dnes se hraje korfbal v téměř 60 zemích. Klubový model fungující v Holandsku nebo v Belgii nemusí být vhodný pro všechny země. Neměli bychom mít ale nutně za krátkodobý cíl rozvoj hry na vyšší úrovni. Nové země potřebují mnoho času, než se stanou mezinárodně konkurenceschopnými.

1.3 Produkty

Mezinárodní Korfbalová Federace (IKF) podporuje dva modely mezinárodního korfbalu: dvou divizní (sekční) korfbal (8 na 8) a plážový korfbal (kde jsou mezinárodní pravidla stále ve vývoji). Pozornost by měla být věnována i představení dvou nových oficiálních forem:



a) Street korfbal:

2 na 2 okolo jednoho koše. To vyžaduje jednoho muže a jednu ženu v každém týmu. Funkce (např. útočení a bránění) se vymění po zachycení. Skórování je možné po změně funkcí, když proběhnou nejméně 4 nahrávky útočníků.

b) Mono korfbal:

4 na 4 se dvěma koši 12 metrů od sebe bez půlící čáry (např. je hrána pouze jedna sekce (divize) hry od počátku do konce). Výhodou těchto forem je, že vyžadují menší skupiny, talenti jsou viditelnější a skupiny mohou jednoduše hrát proti sobě. Je jednodušší je organizovat a vyžadují méně prostoru. Obě varianty mohou být hrány v hale i venku. Mezinárodní souboje mohou být prováděny s mnohem menšími náklady.

1.4 Turnaje

Korfbalový turnaj by měl znamenat více než jen několik zápasů. Mezinárodní turnaje mívají často pevně daný povinný plán, který neopouští téměř žádný čas k ostatním aktivitám a vedlejším událostem. Toto musí být revidováno a mezinárodní turnaje by se měly zaměřit na sociální (společenský) odkaz. Plán odkazu Olympijských her v Londýně 2012 stanovil například následující cíle:

- a) Udělat z Velké Británie národ světových sportovních lídrů.
- b) Transformovat střed Východního Londýna.
- c) Inspirovat generaci mladých lidí.
- d) Postavit Olympijský Park jako projekt udržitelného bydlení.
- e) Demonstrovat, že VB je tvořivé, inkluzivní a příjemné místo pro život, návštěvu i pro obchod.

Turnaj je jevištěm pro podporu korfbalu jako sportu, ze kterého mohou lidé získávat. Turnaj může pomoci vedlejším produktům pro korfbalové hráče samotné a také pro společenské prostředí místa, kde se turnaj odehrává.

Turnaje by měly být uspořádány tak, aby zažili diváci speciální zážitky. Například: V roce 2010 se Mistrovství Evropy IKF v Almelu zúčastnil turecký tým. To byla příležitost pro setkání s tureckými přistěhovalci v Nizozemsku. Podobně polský tým v Tilburgu, kde je mnoho historických kontaktů.

Turnaje lze rovněž udělat působivější a hodnotnější pozváním ambasadorů a zástupců společností. To podpoří návštěvu dalších hodnostářů jako jsou starosta města, vedení obchodní komory, vedoucí pracovníci firem atd.

Lídři byznysu mohou být požádáni, aby hovořili o úspěšném vedení jejich organizace a mohou být následováni trenérem, který vysvětlí, jak je týmová práce rozvíjena v korfbalových strukturách.

Toto bude pravděpodobně fungovat lépe, pokud turnajový program neobsahuje pouze zápasové dny a obsahuje i recepce, konference, exkurze a korfbalové kliniky, což výrazně přispěje k rozvoji přítomné mezinárodní korfbalové komunity.

Turnajové vybavení by mělo být navrženo pro diváky, aby měli báječné zážitky s přiměřeným cateringem a možností sledovat zápasy živě i vně sportovních hal. Sportovní zboží může být v prodeji.

1.5 Znalosti

Informační management je rozhodující požadavek, který momentálně postrádá centrální řízení. Toto je předpokladem k zajištění toho, že bude informace efektivně předávána použitím moderních technologií jako jsou blogy, You-Tube, webové stránky, sociální média atd. IKF musí hrát aktivní roli v šíření znalostí a informací a budování mostů mezi zeměmi a regiony tak, aby spolu mohly komunikovat. Je vyžadován nový organizační model, který vypouští hierarchický odkaz a místo toho se zaměří na dávání lidí dohromady filozofií "sportem pro všechny", která klade důraz na to, že "korfbal dává lidem dohromady ve smíšené hře", "korfbal je zdravý" a "korfbal je radost hrát". Rostoucí počet hráčů poskytne silnou základnu, kterou může každá národní asociace využít při zlepšování herní úrovně.



1.6 Setkání

Rozvoj korfbalu vyžaduje vysokou kvalitu činovníků a administrátorů – ti musí být získáni a udrženi. Je proto potřeba investovat do organizace setkání a konferencí, kde jsou schopni dosáhnout svých cílů a uspokojit ty, kteří se dostaví a ty, kteří organizují. Hostely a sportovní kantýny nejsou nejvhodnější a neukazují dostatečný respekt k účastníkům.

1.7 Lidé

Obecně nejsou členové představenstev korfbalových asociací dostatečně seznámeni se schopnostmi svých členů. Další vývoj vyžaduje, aby asociace čerpaly z dovedností a zájmů korfbalových hráčů tam, kde jsou v rovnováze administrativní zdroje a technické know-how. Dobrý trenér není nic bez dobrého vedení. Silná administrativa (správa) může dosáhnout výsledků pouze s nezbytným technickým vstupem.

IKF podporuje povědomí o dostupných kompetencích (kvalifikacích) používáním LinkedIn, nebo jiných moderních médií. Rozšiřování hráčské sítě korfbalových hráčů těmito způsoby pravděpodobně přinese významné dividendy.

1.8 Korfbalový materiál

Všechny korfbalové zdroje musí poskytovat moderní obraz sportu. To zahrnuje koš, časovač střelby (shotclock), míč, oblečení, obuv a herní pravidla. Důležitost image byla dříve podceňována (pravděpodobně v důsledku vysokých nákladů), ale musí být v budoucnu zohledněna, aby se korfbal rozvinul mezinárodně.

1.9 Požadavky na poskytovatele TV

IKF a národní korfbalové organizace řídí korfbal a pokouší se udělat zápasy vrcholné úrovně co nejvíce atraktivní a 'sledovatelné'. Toto vyžaduje více kamer, včetně jedné nebo více za podstavci, zpomalená opakování (včetně faulů), sestřihy nejlepších momentů a použití statistik na obrazovce. Moderátoři a komentátoři musí mít také nejvyšší možnou kvalitu.



2) Korfbalové disciplíny

a mezinárodní turnaje

V Nizozemsku je korfbal v hale nebo venku (umělý trávník) hrán ve dvou zónách, v souladu s herními pravidly IKF. Pouze týmy mládeže (do 10ti let) hrají jiný formát známý jako mono-korfbal (jedna korfbalová zóna). Bylo by lepší, kdyby se mono-korfbal hrál i v kategorii do 14ti let.

2.1 Smíšené disciplíny a ženský korfbal

Na jihu Nizozemska existuje rovněž verze korfbalu, která není smíšená, ale hrají ji pouze dívky a ženy. Dnes se přívrženci ženského korfbalu chtějí rozšířit mezinárodně, ale jsou brzděni IKF, jelikož IKF správně trvá na základním principu, že korfbal je "jediný smíšený sport na světě".

Pokud chtějí tito hráči soupeřit mezinárodně, měli by změnit sport nebo založit nový sport (značku).

Nizozemská Korfbalová Asociace (KNKV) se skládá ze členů s velmi rozdílnou motivací. To znamená, že někteří lidé si chtějí jen užívat hru a hrát v týmu. To vyžaduje nové myšlenky v KNKV, jiné než chápání organizace jako pyramidy, kde je soupeření primárním cílem. Jsou vyžadovány přídatné formáty jako:

- Mono-korfbal na pláži, v parcích atd.
- Street-korfbal, kde hráči soupeří v párech okolo jediného podstavce.
- Akrobatický korfbal.

Čtenáři této knihy mohou vytvořit svou vlastní verzi korfbalu s jednoduchými pravidly, jako je ne-driblování, bez běhu s míčem, pouze uvnitř označeného území a nejméně 4 nahrávky mezi hráči před střelbou. Utkání mohou trvat tak dlouho, jak si hráči přejí.

2.2 Mezinárodní turnaje a zranění

Během psaní této knihy se národní týmy připravují na Mistrovství Světa v Číně. Výsledek je také důležitý, protože turnaj rozhodne, kterých osm zemí se zúčastní Světových Her 2013. Pro většinu zemí je Čína velmi daleko. Náklady na cestování a kvalitní ubytování jsou vysoké. Pro důvěryhodnost a kvalitu klání je důležité, že navzdory těmto vysokým nákladům, je zachováno množství a kvalita týmů. Tvůrci politiky, kteří berou sport vážně musí najít způsoby, jak toto poskytnout.

Jednou z klíčových úvah, které je třeba mít na paměti je, že šance na zranění v týmu, které znemožní hráči hrát (dočasně nebo po delší období) je 4.6 zranění na 1000 hodin hry korfbalu. (Založeno na nizozemském výzkumu Viz: www.veiligheid.nl/cijfers/enkelblessures-door-sport). Zranění mohou rozhodovat o výsledku, a proto musí trenér počítat s množstvím hodin odehraných během přípravy a turnaje samotného.

Většina týmů začíná svou přípravu v červnu nebo v červenci, ale některé začnou až v září. Obvykle existuje intenzivní přípravný program k realizaci. Program musí hráče motivovat. Protože existuje zřejmé spojení mezi rizikem zranění hráče a jejich zapojením a angažovaností v tréninku. Pokud je hráč plně angažován, jeho riziko zranění se zdá být nižší, než když hráč není plně zapojen v programu. Hráči, kteří jsou plně zapojeni se zdají být méně sužováni přetrénováním, které bývá jednou z důležitých příčin zranění.



Jakkoli pečlivě jsou tréninky a program sestaveny, riziko zranění zůstává vysoké, jelikož množství 1000 hodin tréninku je snadno překonáno jen během přípravy. Stranou tohoto musí být počítáno s fyzicky a psychicky náročnými zápasy v Číně. Zranění se nevyhnutelně přihodí a trenér musí přemýšlet o nasazení hráčů z 'lavičky'. Během turnaje týmy trénují a hrají každý den. To znamená 3 hodiny korfbalu denně pro většinu týmů a čas na zotavení méně než 24 hodin. Důležitost zotavení a odpočinku je často podceňována a většina zranění je zaviněna špatnou rovnováhou mezi prací a odpočinkem.

Jednoduše řečeno, pokud tým 16ti hráčů na Mistrovství Světa pracuje dvakrát denně, potom hraje 672 hodin, při kterých lze očekávat 3.22 zranění během tohoto turnaje.

Počet hráčů, kteří tvoří tým by měl být více než dostatečný na pokrytí zranění. Trenérům se doporučuje začínat přípravu s 24 hráči, které lze zredukovat na 16 nebo 18 hráčů krátce před odletem na šampionát. Vzhledem k riziku zranění by měla IKF uvolnit pravidla, aby umožnila národním týmům složit výběr z 18 hráčů.

Trenér musí rovněž hluboce přemýšlet v rámci týmu nad zahrnutím správného mixu útočných i obranných specializací, včetně krytí pro případ nemoci nebo zranění. Počet specialistů v družstvu (Tygři a Medvědi) musí být dobře promyšlen.



3) Skauting (vyhledávání)

3.1 Fyzické předpoklady – muži

Tělesná výška

Průměrná výška současných vrcholových hráčů v Nizozemsku je 1.95 metru. Jeden hráč má pouze 1.80 metru (není započítán v průměru), ale má dosah 2.44 metru.

Váha a tělesný tuk

Průměrná váha hráčů je 85 kg a jejich průměrná hladina tuku v těle je okolo 8%, naprosto srovnatelná s rozsahem pro atlety 6-10%.

Dosah

S patami na podlaze je průměrný dosah jednou rukou 2.55 metru. Při výskoku ze stoje, je průměrný dosah 3.22 metru, jeden hráč dosáhne až 3.40 metru. Skokem z jedné nohy je průměr 3.28 metru.

3.2 Fyzické předpoklady – ženy

Tělesná výška

Průměrná výška současných vrcholových hráček v Holandsku 1,98 metru. Jedna z hráček má 1,98 metru (není započítána v průměru)

Váha a tělesný tuk

Průměrná váha špičkových hráček je 66 kg, průměrná hladina tuku v těle špičkových hráček je: 19.4 %, těsně nad doporučeným limitem atletek 15-18%.

Dosah

S patami na podlaze je průměrný dosah jednou rukou 2.30 metru. Nejvyšší žena dosáhne až na 2.57 metru. Ve výskoku ze stoje je průměrný dosah 2.72 metru. Skokem z jedné nohy je dosah průměrně 2.80 metru.

3.3 Mentální charakteristiky

Po popsání fyzických charakteristiky se nyní zaměříme na duševní charakteristiky spojované s nejlepšími hráči v různých rolích. Tento model může být užitečný pro trenéra snažícího se rozpoznat talentované hráče.

Cílem je vysledovat duševní přednosti / kvality spojené s rolemi Tygra, Pantera, Vlka, Medvěda a Strážce, Lovce, Partyzána a Centra



Kontinuum mentálních kvalit

Zápal

Talent bez energie (flegmatik)
Společensky zábavný
Dotazování a práce

Talent a zápal
Trpělivost na zlepšování
Dělání a práce

Mentální odolnost

Klid (nízké vzrušení)
Strach ze selhání
Váhavý
Přijímá výsledky

Tlak (velké vzrušení)
Odvaha
Sebejistý
Odolný

Úsilí

Kontrola (komfortní zóny)
Pomalá rozhodnutí
Předvídavý
Spolupracující
Týmový (společensky orientovaný)
Týmová orientace (periferní vidění)

Riskování
Rychlá rozhodnutí (iniciativní)
Reagující (reaktivní)
Soutěživý
Orientovaný na sebe (ego)
Úzké zaměření (tunelové vidění)

Postoj v týmu

Koučovatelný
Orientovaný na selhání
Skupinový člen
Čtení spoluhráčů & soupeřů

Vlastní zaměření
Orientace na nové akce
Vůdce
Orientovaný na sebe

Možné modely rolí zahrnují hráče jako Leon Simons, Jos Roseboom, Andre Kuipers, Michiel Geritsen, Gerald van Dijk, Casper Boom, Suzanne Struik, Kim Cocu, Mady Tims, Mirjam Maltha, Jet Brandsma. Pokud analyzujeme jejich mentální kvality a způsob, kterým hrají v různých rolích, je možné začít rozeznávat duševní preference / přednosti spojené s různými rolemi. Toto je uvedeno jako "akční typ".²⁰

Postup rozpoznání může využívat několika kontinuí (opakování). Chceme-li porozumět, jak různé role sedí ke každému kontinuu, ptáme se, která mentální přednost se projevuje u vrcholových hráčů během korfbalových zápasů.



²⁰ Viz: Wikipedie: Myers-Briggs (<http://en.wikipedia.org/wiki/Myers-Briggs>) a rovněž Murphy (<http://www.hrsport.nl/blog/19-sleider-morphy>).

4) Časovač střelby - shotclock

Při hře s časovačem střelby může trenér řídit útok pro efektivní zvládnutí časového presu následovně:

- Stanoví, kdo hraje Tygra, Medvěda, Vlka a Pantera během budování útoku.
- Koučuje jednoduchý systém budování útoku s relativně málo nahrávkami.
- Využívá celou plochu útočné sekce, včetně prostoru za košem.
- Útočníci se musí natočit v jejich pozicích k podstavci, takže obránci jsou otočeni zády k podstavci.
- Budování útoku by mělo být dokončeno do 9ti vteřin. Když časovač střelby ukazuje 16 vteřin, měl by být útok připraven na první střelu.
- Tygr musí být připraven na první střelu s Medvědem připraveným na doskok; Vlk musí být v pozici asistenta a Panter připraven převzít roli Tygra.
- Pokud střela mine koš, musí útok znovu organizovat budování, ale má pouze 10 vteřin do provedení druhé střely. To může vyžadovat rotaci rolí způsobem stanovaným trenérem.
- Když zbývá jen 5 vteřin, většina obránců musí změnit svoje bránění pro zvýšení tlaku na útočníky na důsledné 1:1. Zároveň musí útočníci provést jakoukoli možnou střelu, což je dáno naléhavostí časového limitu.

4.1 Kontrola a risk

Pro trenéra je každý rok velmi důležité přemýšlet o jeho vizi a přístupu. V tu chvíli může intenzivně přemýšlet o rovnováze mezi kontrolou a riskováním v korfbalovém utkání. Toto téma je již dlouho zajímavé, ale stalo se větším problémem díky nizozemskému stylu hraní fotbalu známého jako cirku-

lace nebo držení míče. Při použití tohoto systému je míč často hrán do strany nebo směrem vzad. Týmy nepodstupují téměř žádné riziko a zaměřují se na udržení míče. Volí hru bez dlouhých přihrávek a boje o 'druhý' míč.

Nicméně risk hry do větší hloubky a s více hráči před míčem je vlastně docela přirozený z několika důvodů:

- Míč je ve fotbale oběma týmy vždy hratelný.
- Skórování je spíše obtížné. V Nizozemsku je výsledek fotbalového zápasu, kde padlo více než 8 gólů nazýván "korfbalový výsledek".
- Je prováděno jen několik skutečných střel na branku. Šance ke skórování jsou ve fotbale vzácné ve srovnání se sporty jako korfbal nebo házená.

Ovšem "držení míče", moderní nizozemský styl fotbalu, je otravný a nudný.

V korfbalu se zdá, že kontrola rovněž začíná dominovat nad riskováním. Tato kontrola držení je podporována pravidly, protože míč nelze ukrást z rukou hráče. Touha po kontrole se rovněž odráží v útočných technikách a taktikách, kde se provádí střelba pouze se spoluhráčem připraveným v pozici na doskoku. Riziko je stejné jako u fotbalu, kontrola v korfbalových utkáních vede k nudným herním vzorcům.

Jak bylo řečeno, zdá se, že taktika "střílejte pouze, když je připraven doskok" dává smysl, když uvážíme, že střely ze vzdálenosti okolo 8-10 metrů pod tlakem obránce mají úspěšnost okolo 14% (Zdroj: střela z dálky PKC 09/10).



Doskoky z chybujiících střel z dálky mají nejlepší úspěšnost a opakované střely útoku samozřejmě dávají větší šance na skórování s větším tlakem na obranu.

Nahlédnutí na věc jiným způsobem ovšem vede k jinému závěru.

Při každém korfbalovém utkání dostanou oba týmy míč do útočné zóny přibližně 80 krát. Počet střel z dálky v zápase je okolo 70 až 80, z nichž je přibližně 14% úspěšných. Je tedy mnoho pokusů z dálky, ale úspěšnost střely z dálky je nízká. To je důvod, proč taktika 'střílejí pouze, když je připraven doskok' stále převládá.

Pokud ovšem každý hráč bude moci zlepšit kvalitu své střely z dálky na dejme tomu 25%, potom bude mít taktika 'střílejí pouze, když je připraven doskok' menší váhu. Rozhodujícím faktorem mezi riskováním a střelou z dálky nebo kontrolovaným držením je tedy kvalita střely z dálky. Z toho vyplývá, že více dobrých střelců z dálky může udělat korfbal atraktivnějším.

S ohledem na důležitost talentovaných střelců se musí kvalita střel z dálky zlepšit a tréninky musí být vhodně navrženy tak, aby poskytly kýžený výsledek.

4.2 Spolupráce a kontrola

Spolupráce je základní rys korfbalu. Přihráváním míče mezi sebou hráči spolupracují a komunikují směrem k jejich společnému cíli. Nahrávání je zjevně nezbytné pro tvorbu šancí na skórování. Nahrávání rovněž představuje příležitost k zachycení pro tým soupeře. Z tohoto důvodu je potřeba kontrola při nahrávání míče.



Nahrávání míče je forma komunikace; ta závisí na sdíleném herním jazyce. Je velmi důležité, aby mezi útočníky existoval konsensus (shoda) o cílech nahrávání (a to zůstalo obráncům skryto). Když je míč nahrán tak, aby příjemce mohl střílet, je cílem asistence skórování koše.

Útočníci musí nahrávat míč způsobem, který nedovolí obráncům rušit jejich komunikaci. Místo toho by měli nahlížet na každou přihrávku jako na součást plánu na skórování a pokoušet se oklamat obranu o povaze tohoto plánu, tudíž donutit obránce reagovat způsobem, který útočníkům vyhovuje.

4.3 Načasování a směr

Načasování a směr přihrávky jsou dva velmi důležité aspekty spolupráce. Při výběru správného tempa musí hráči zvážit jejich interakci s obránci. Směr vyplývá s konsenzu (shody) mezi útočníky, založené na sdíleném porozumění jejich vzájemných rolí a kvalit a jejich cesty směrem ke zvoleným pozicím. Trénování situací podobných zápasu zlepší načasování a směr.



5) Statistiky

“Všichni lidé vidí taktiky, pomocí kterých dobývám. Co nikdo nevidí, je strategie, ze které se vyvinulo vítězství.”

Sun Tzu “Umění Války”

Studiem výsledků, sestavy a předchozích zápasů příštích soupeřů, může trenér předpovědět jejich pravděpodobnou sestavu. Trenér vybere sestavu, se kterou hodlá zápas vyhrát. Toto je strategické rozhodnutí trenéra a týmu. Taktika, která patří ke strategii, bude v zápase viditelná. V sestavě každé zóny musí být také brány v úvahu dominantní role hráčů. Ty budou více či méně evidentní při správném nahlížení na statistiky.

5.1 Čtení statistik

Výsledky ve statistikách (tabulky na str. 80 - 84) nikdy neřeknou celý příběh zápasu. Pro dobrou analýzu je rovněž důležité vidět video ze zápasu, (<http://www.youtube.com/watch?v=lcHW2Nolzlk>).

Belgium - Netherlands 26 – 32 2011 - 11 - 05 Shaoxing, China. World Championship Final

Sestava:



Útok Belgie

Bart Cleyman
David Peeters (sub: 52.26)
Wim De Decker
Patty Peeters
Sofie Goossens

Obrana Belgie

Nick Janssens
Jari Hardies

Sara Goossens

Annelies Vanden Berghe



Obrana Nizozemsko

Barry Schep
Laurens Leeuwenhoek (sub: 56.03)
Rick Voorneveld
Suzanne Struik
Marjolein Kroon (sub: 56.03)
Celeste Split

Útok Nizozemsko

Andre Kuipers
Mick Snel (sub: 56.03)
Jos Roseboom
Mady Tims (sub: 58.12)
Roxanne Detering
Rosemarie Roozenbeek

5.2 Tabulka 1

Statistiky Belgie - Nizozemsko dne 2011-11-5 Výsledek: 26 - 32

Hráči Belgie	Dynamický pokus				Statický pokus			Míč
	Střela z dálky	Dvojtakt	Krátká střela	Celkem	Volné hody	Penalty	Celkem	Chycení míče po doskoku
první útok, počet útoků: 46								
Sofie Goossens Suzanne Struik	0/2	0/0	0/0	0/2	0/0	0/0	0/2	0/0
Patty Peeters Suzanne Struik	0/1	0/0	0/1	0/2	0/0	0/0	0/2	0/0
Sofie Goossens Marjolijn Kroon	1/3	0/0	0/0	1/3	0/0	0/0	1/3	0/0
Patty Peeters Marjolijn Kroon	1/3	0/0	0/1	1/4	0/0	0/0	1/4	0/0
Wim De Decker Laurens Leeuwenhoek	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/1
David Peeters Laurens Leeuwenhoek	2/6	1/1	1/2	4/9	0/1	0/0	4/10	3/7
Bart Cleyman Barry Schep	4/14	0/0	0/2	4/16	2/5	4/5	10/26	2/6
ZÓNA CELKEM	8/29	1/1	1/6	10/36	2/6	4/5	16/47	5/14
ZÓNA PROCENTA	27.59%	100.00%	16.67%	27.78%	33.33%	80.00%	34.04%	35.71%
první obrana, počet útoků: 36								
Annelies Vandenbergh Rosemarie Roozenbeek	0/9	1/1	0/0	1/10	0/0	0/0	1/10	0/0
Jari Hardies Mick Snel	0/6	0/0	1/2	1/8	0/0	0/0	1/8	6/10
Sara Goossens MadyTims	1/4	0/1	0/0	1/5	0/0	0/0	1/5	2/3
Jari Hardies Jos Roseboom	1/1	0/0	0/0	1/1	0/0	0/0	1/1	0/1
Nick Janssens Andre Kuipers	3/21	1/1	0/1	4/23	0/4	2/2	6/29	0/8
ZÓNA CELKEM	5/41	2/3	1/3	8/47	0/4	2/2	10/53	8/22
ZÓNA PROCENTA	12.20%	66.67%	33.33%	17.02%	0.00%	100.00%	18.87%	36.36%

	Dynamický pokus		Statický pokus			Celkem		
	Dlouhá střela	Dvojtakt	Krátká střela	Celkem	Volné hody	Penalty	D.A + S.A.	Chycení míče po doskoku
TEAM TOTAL	13/70	3/4	2/9	18/83	2/10	6/7	26/100	13/36
TEAM PERCENTAGE	18.57%	75.00%	22.22%	21.69%	20.00%	85.71%	26.00%	36.11%

Belgický první útok potřeboval 36 míčů (v útoku) na skórování 16 košů (1 koš na 2.25 útoky). Druhý útok potřeboval 46 míčů (v útoku) na skórování 10 košů (1 koš na 4.6 útoky).

Belgický první útok provedl 47 pokusů.
Druhý belgický útok provedl 53 pokusů.
Celkem: 100 pokusů.

Skóre z udělených šancí (penalty a volné hody) bylo:
Volné hody: Belgie: 2 koše z 10 pokusů.
Penalty: Belgie: 7 penalt = 6 košů.

Belgie: 36 doskoků, vyhrála pouze 13 (= 36,11%)

Statistiky Belgie - Nizozemsko dne 2011-11-5 Výsledek: 26 - 32

Hráči Nizozemsko	Dynamický pokus				Statický pokus			Míč
	Střela z dálky	Dvojtakt	Krátká střela	Celkem	Volné hody	Penalty	Celkem	Chycení míče po doskoku
první útok, počet útoků: 33								
Roxanna Detering Sara Goossens	0/1	0/0	1/1	1/2	0/0	0/0	1/2	0/0
Rosemarie Roozenbeek Sara Goossens	0/1	0/0	0/0	0/1	0/0	0/0	0/1	0/0
Rosemarie Roozenbeek Annelies Vandenberghe	0/3	1/2	1/6	2/11	0/0	0/0	2/11	0/0
Mick Snel Jari Hardies	2/8	0/0	0/0	2/8	2/3	0/0	4/11	6/8
Mady Tims Sara Goossens	1/3	0/0	2/3	3/6	0/0	0/0	3/6	0/0
Jos Roseboom Jari Hardies	0/1	0/0	0/0	0/1	0/0	0/0	0/1	0/0
Andre Kuipers Nick Janssens	1/10	1/1	0/0	2/11	0/0	2/2	4/13	7/7
ZÓNA CELKEM	4/27	2/3	4/10	10/40	2/3	2/2	14/45	13/15
ZÓNA PROCENTA	14.81%	66.67%	40.00%	25.00%	66.67%	100.00%	31.11%	86.67%
první obrana, počet útoků: 49								
Suzanne Struik Sofie Goossens	3/7	0/0	0/0	3/7	0/0	0/0	3/7	0/1
Suzanne Struik Patty Peeters	3/18	0/0	0/1	3/19	0/0	0/0	3/19	0/0
Rick Voorneveld Wim De Decker	0/1	0/0	0/0	0/1	0/0	0/0	0/1	2/2
Marjolijn Kroon Sofie Goossens	1/10	0/0	0/0	1/10	0/0	0/0	1/10	1/1
Marjolijn Kroon Patty Peeters	0/3	0/0	0/0	0/3	0/0	0/0	0/3	0/0
Laurens Leeuwenhoek David Peeters	1/7	1/1	0/4	2/12	2/2	0/0	4/14	14/19
Celeste Split Patty Peeters	0/4	0/0	0/0	0/4	0/0	0/0	0/4	0/0
Barry Schep Bart Cleyman	3/18	0/0	0/2	3/20	0/0	4/4	7/24	9/16
ZONE TOTAL	11/68	1/1	0/7	12/76	2/2	4/4	18/82	26/39
ZONE PERCENTAGE	16.18%	100.00%	0.00%	15.79%	100.00%	100.00%	21.95%	66.67%

	Dynamický pokus		Statický pokus			Celkem		
	Dlouhá střela	Dvojtakt	Krátká střela	Celkem	Volné hody	Penalty	D.A + S.A.	Chycení míče po doskoku
TEAM TOTAL	15/95	3/4	4/17	22/116	4/5	6/6	32/127	39/54
TEAM PERCENTAGE	15.79%	75.00%	23.53%	18.97%	80.00%	100.00%	25.20%	72.22%

První útok Nizozemska potřeboval 33 míčů (v útoku) na skórování 14 košů (1 koš na 2.36 útoky). Druhý útok potřeboval 49 míčů (v útoku) na skórování 18 košů (1 koš na 2.72 útoky).

První útok Nizozemska provedl 45 střeleckých pokusů. Druhý nizozemský útok provedl 82 pokusů. Celkem: 127 pokusů.

Skóre z udělených šancí (penalty a volné hody) bylo:

Volné hody: Nizozemsko: 4 góly z 5ti pokusů.

Penalty: Nizozemsko: 6 penalt = 6 gólů.

Výsledky doskoku zdá se ukazují, že Nizozemsko vyhrálo, protože jejich doskok byl jasně lepší.

Nizozemsko: 54 doskoků, získáno 39 (= 72,22%)

5.2.2 Tabulka 1-1, tabulka 2-1 a tabulka 2-2

Tabulka 1-1 ukazuje pozoruhodné výsledky (Extrakt je vytvořen z tabulky 1)

Tabulka 1-1	Dynamické pokusy a koše prvního útoku		Dynamické pokusy a koše druhého útoku	
Belgie ženy	11	2	15	2
Belgie muži	26	8	32	6
Nizozemsko ženy	20	6	43	7
Nizozemsko muži	20	4	33	5

Poměr pokusů a střel žen je významně odlišný v obou zemích.

“Tento generál je schopný v útoku, jehož soupeř neví, jak bránit; a je dovedný v obraně, jejíž soupeř neví, jak útočit.”

Sun Tzu “Umění Války”

Tabulka 2

Ta ukazuje, kolik bylo potřeba pokusů během každého útoku na skórování a funkci doskoku. Belgický útok ztratil míč 10 krát bez jediného střeleckého pokusu.

Pro Nizozemsko to bylo 9 krát. Mnoho na tuto úroveň.

Je pozoruhodné, že po třetím doskoku byly skórovány 4 koše každým týmem. Po čtvrtém doskoku ale nejsou téměř žádné úspěšné pokusy (Hol: 5) a žádné skórování

Tabulka 2-1	Pokusy	0	1	2	3	4	5	6	>6
Belgie II									
první útok, ztráta držení míče	46	7	20	7	2	0	0	0	0
první útok, končí skórováním		0	8	1	1	0	0	0	0
druhý útok, ztráta držení míče	36	3	11	5	1	0	0	0	0
druhý útok, končí skórováním		0	12	2	1	1	0	0	0
Nizozemsko 0									
první útok, ztráta držení míče	33	4	10	4	1	0	0	0	0
první útok, končí skórováním		0	6	6	2	0	0	0	0
druhý útok, ztráta držení míče	49	5	11	6	8	0	1	0	0
druhý útok, končí skórováním		0	8	9	0	1	0	0	0

Tabulka 2-2 Převedená na počet pokusů									
Belgie									
první útok, ztráta držení míče	0	20	14	6	0	0	0	0	40
první útok, končí skórováním	0	8	2	3	0	0	0	0	13
celkem první útok Belgie									53
druhý útok, ztráta držení míče	0	11	10	3	0	0	0	0	24
druhý útok, končí skórováním	0	12	4	3	4	0	0	0	23
celkem 2hý útok Belgie									47
Celkem Belgie									100

Nizozemsko									
první útok, ztráta držení míče	0	10	8	3	0	0	0	0	21
první útok, končí skórováním	0	6	12	6	0	0	0	0	24
celkem první útok Nizozemsko									45
druhý útok, ztráta držení míče	0	11	12	24	0	5	0	0	52
druhý útok, končí skórováním	0	8	18	0	4	0	0	0	30
celkem druhý útok Nizozemsko									82
Celkem Nizozemsko									127

5.2.3 Přehled

Pokud se podíváte na 'přehled skóre zápasu Belgie - Nizozemsko' a poté na video/obrázky je zřejmé, že role Tygra hraná Suzanne Struikovou ve druhé polovině zápasu byla speciální a měla velkou hodnotu. Pro Belgii byl důležitý Bart Cleyman, který skóroval 10

gólů ze 26 pokusů. V poslední periodě (10 minut) byly skórovány 4 góly. Pro Nizozemsko byl již zápas rozhodnutý.

Přehled Skórování Belgie - Nizozemsko dne 2011-11-5

HRÁČI	AKCE / GÓL	TÝM	SKÓRE	ČAS	ČAS MEZI GÓLY BELGIE	ČAS MEZI GÓLY HOLANDSKA
Andre Kuipers	PENALTA	Nizozemsko	0 - 1	00:00:51		00:00:51
Bart Cleyman	STŘELA Z DÁLKY	Belgie	1 - 1	00:01:12	00:01:12	
Barry Schep	PENALTA	Nizozemsko	1 - 2	00:01:40		00:00:49
Barry Schep	STŘELA Z DÁLKY	Nizozemsko	1 - 3	00:02:35		00:00:55
Mick Snel	VOLNÝ HOD	Nizozemsko	1 - 4	00:03:42		00:01:07
Bart Cleyman	PENALTA	Belgie	2 - 4	00:04:02	00:02:50	
Sara Goossens	STŘELA Z DÁLKY	Belgie	3 - 4	00:05:00	00:00:58	
Nick Janssens	STŘELA Z DÁLKY	Belgie	4 - 4	00:05:39	00:00:39	
Rosemarie Roozenbeek	KRÁTKÁ STŘELA	Nizozemsko	4 - 5	00:06:04		00:02:22
Mick Snel	STŘELA Z DÁLKY	Nizozemsko	4 - 6	00:06:31		00:00:27
Laurens Leeuwenhoek	VOLNÝ HOD	Nizozemsko	4 - 7	00:09:25		00:02:54
Marjolijn Kroon	STŘELA Z DÁLKY	Nizozemsko	4 - 8	00:11:15		00:01:50
Mick Snel	STŘELA Z DÁLKY	Nizozemsko	4 - 9	00:11:58		00:00:43
David Peeters	STŘELA Z DÁLKY	Belgie	5 - 9	00:12:29	00:06:50	
Barry Schep	PENALTA	Nizozemsko	5 - 10	00:14:05		00:02:07
Laurens Leeuwenhoek	STŘELA Z DÁLKY	Nizozemsko	5 - 11	00:17:51		00:03:46
Bart cleyman	VOLNÝ HOD	Belgie	6 - 11	00:18:16	00:05:47	
David Peeters	KRÁTKÁ STŘELA	Belgie	7 - 11	00:18:50	00:00:34	
Nick Janssens	STŘELA Z DÁLKY	Belgie	8 - 11	00:20:04	00:01:14	
Laurens Leeuwenhoek	STŘELA Z BĚHU	Nizozemsko	8 - 12	00:20:19		00:02:28
David Peeters	STŘELA Z DÁLKY	Belgie	9 - 12	00:20:47	00:00:43	
Andre Kuipers	STŘELA Z BĚHU	Nizozemsko	9 - 13	00:21:12		00:00:53
Nick Janssens	STŘELA Z BĚHU	Belgie	10 - 13	00:22:28	00:01:41	
Jari Hardies	KRÁTKÁ STŘELA	Belgie	11 - 13	00:23:39	00:01:11	
Andre Kuipers	PENALTA	Nizozemsko	11 - 14	00:24:09		00:02:57
Mady Tims	KRÁTKÁ STŘELA	Nizozemsko	11 - 15	00:25:07		00:00:58
Suzanne Struik	STŘELA Z DÁLKY	Nizozemsko	11 - 16	00:29:19		00:04:12
Nick Janssens	PENALTA	Belgie	12 - 16	00:31:29	00:07:50	
Sofie Goossens	STŘELA Z DÁLKY	Belgie	13 - 16	00:32:09	00:00:40	
POLOČAS			13 - 16	00:32:27	00:00:00	
Andre Kuipers	STŘELA Z DÁLKY	Nizozemsko	13 - 17	00:32:59		00:03:40
Suzanne Struik	STŘELA Z DÁLKY	Nizozemsko	13 - 18	00:33:38		00:00:39
Suzanne Struik	STŘELA Z DÁLKY	Nizozemsko	13 - 19	00:34:24		00:00:46
Bart Cleyman	PENALTA	Belgie	14 - 19	00:38:29	00:06:20	
Mady Tims	STŘELA Z DÁLKY	Nizozemsko	14 - 20	00:40:34		00:06:10
Laurens Leeuwenhoek	VOLNÝ HOD	Nizozemsko	14 - 21	00:42:42		00:02:08
Suzanne Struik	STŘELA Z DÁLKY	Nizozemsko	14 - 22	00:43:45		00:01:03
Bart Cleyman	STŘELA Z DÁLKY	Belgie	15 - 22	00:44:37	00:06:08	
Mady Tims	KRÁTKÁ STŘELA	Nizozemsko	15 - 23	00:44:50		00:01:05
Annelies Vandenberghe	STŘELA Z BĚHU	Belgie	16 - 23	00:45:47	00:01:10	
Suzanne Struik	STŘELA Z DÁLKY	Nizozemsko	16 - 24	00:45:59		00:01:09
Bart Cleyman	STŘELA Z DÁLKY	Belgie	17 - 24	00:46:20	00:00:33	
Mick Snel	VOLNÝ HOD	Nizozemsko	17 - 25	00:46:46		00:00:47
Barry Schep	STŘELA Z DÁLKY	Nizozemsko	17 - 26	00:47:19		00:00:33
Barry Schep	PENALTA	Nizozemsko	17 - 27	00:48:57		00:01:38
David Peeters	STŘELA Z BĚHU	Belgie	18 - 27	00:50:32	00:04:12	
Patty Peeters	STŘELA Z DÁLKY	Belgie	19 - 27	00:54:51	00:04:19	
Barry Schep	PENALTA	Nizozemsko	19 - 28	00:55:12		00:06:15
Suzanne Struik	STŘELA Z DÁLKY	Nizozemsko	19 - 29	00:56:00		00:00:48
Bart Cleyman	VOLNÝ HOD	Belgie	20 - 29	00:56:36	00:01:45	
Bart Cleyman	STŘELA Z DÁLKY	Belgie	21 - 29	00:58:54	00:02:18	
Jari Hardies S	STŘELA Z DÁLKY	Belgie	22 - 29	01:00:07	00:01:13	
Barry Schep	STŘELA Z DÁLKY	Nizozemsko	22 - 30	01:02:18		00:06:18
Bart Cleyman	PENALTA	Belgie	23 - 30	01:02:40	00:02:33	
Roxanna Detering	KRÁTKÁ STŘELA	Nizozemsko	23 - 31	01:03:23		00:01:05
Nick Janssens	PENALTA	Belgie	24 - 31	01:03:44	00:01:04	
Nick Janssens	STŘELA Z DÁLKY	Belgie	25 - 31	01:04:11	00:00:27	
Rosemarie Roozenbeek	STŘELA Z BĚHU	Nizozemsko	25 - 32	01:04:25		00:01:02
Bart Cleyman	PENALTA	Belgie	26 - 32	01:04:53	00:00:42	
KONEC HRY			26 - 32	01:05:07	00:00:00	



IKF

Průvodce trénováním korfbalu