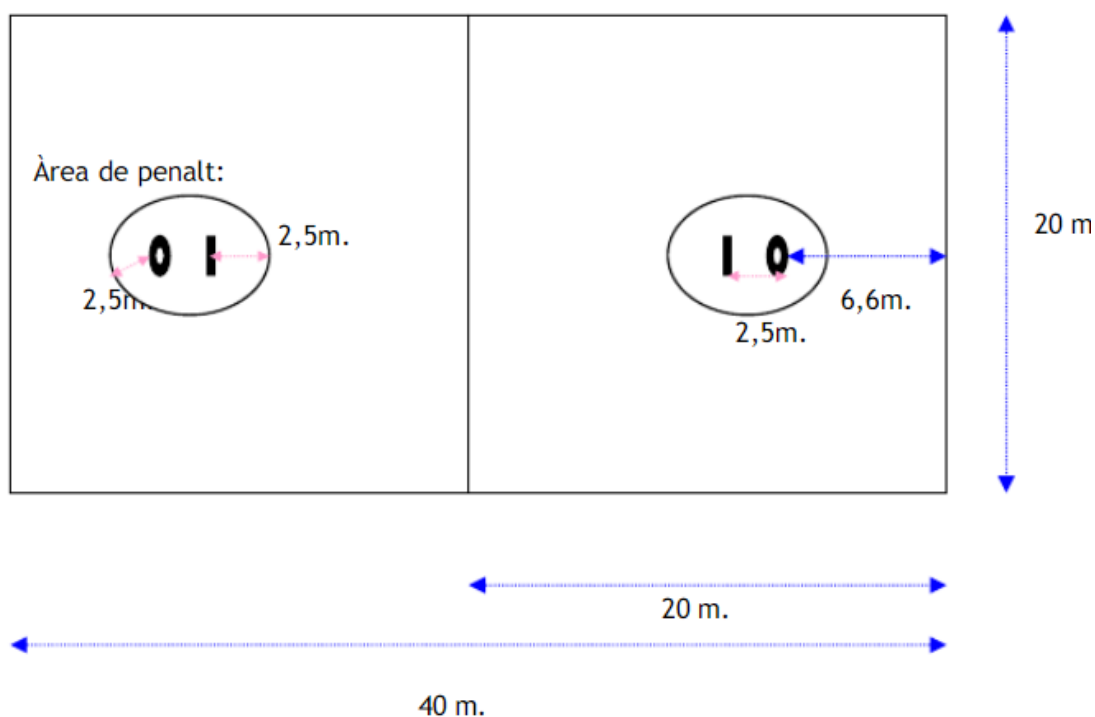


KORFBAL

És un esport mixt que neix a Holanda a principis del segle XX. Comença a jugar-se al 1946 a Anglaterra, França, Alemanya, Antilles Holandeses, Índia, Xina, Taipei. Als anys seixanta es comença a practicar a Espanya (Marbella) i a principis dels anys vuitanta es comença a practicar a Catalunya (Terrassa). Actualment el korfbal es juga arreu del món, a països com Armènia, Xipre, Txèquia, Portugal, Índia, Japó o Polònia.

Instal·lació i material: es pot jugar a l'interior o exterior en una superfície de 40 x 20 metres dividit per la línia de mig camp en dues zones iguals. Els korfs (o cistelles) es col·loquen un a cada zona en l'eix longitudinal del terreny, a 6'6 m. de la línia de fons. Els korfs es col·loquen a una alçada de 3'5 m. i al final de cada pal s'ajusta un cilindre de vímet sense fons. Les cistelles tenen 25 cm. d'alçada i 29-41 cm. de diàmetre. La pilota és la mateixa que la de futbol, del núm. 5 i amb un pes entre 425 gr. i 475 gr.



Jugadors: Cada equip té vuit jugadors (quatre dones i quatre homes). Dues dones i dos homes ataquen i dos homes i dues dones defensen.

Temps: El partit es divideix en dues parts de 30 minuts, amb un descans de 15 minuts.
Joc: Els quatre jugadors que ataquen només poden jugar a la meitat del camp on hi ha la cistella de l'equip contrari (quadre d'atac) i han d'intentar encistellar-hi. Els quatre jugadors que defensen només poden moure's dintre de la meitat del camp on hi ha la seva cistella (per a ells és el quadre de defensa) i evitar que l'equip contrari marqui punts. Aquesta situació es manté fins que es marquin dos punts, que serà quan atacants i defensors canvien de rol i, per tant, de situació en el camp.

Cada jugador ha de marcar a un contrari del seu mateix sexe (l'home i la dona juguen junts però sense desigualtats implícites en les diferències físiques entre ambdós).

Puntuació: Totes les cistelles tenen el mateix valor: un punt o gol.

Objectiu del joc: marcar el màxim de punts possibles al korf de l'equip contrari i evitar les cistelles sobre el korf que es defensa. En atac: els quatre atacants han de passar-se la pilota fins que un d'ells pugui fer un llançament a cistella tenint en compte que no poden desplaçar-se més enllà d'una passa amb la pilota a les mans (el pivot sobre un peu fix està permès). L'objectiu és que amb les passades i a través dels moviments sense pilota, un dels quatre jugadors d'atac aconseguixi el desmarc que li permeti fer un llançament al korf. El desmarc s'aconsegueix amb la combinació de moviments sense pilota que permetin aconseguir la distància necessari respecte al defensor; el defensor ha d'intentar cobrir el llançament del seu atacant amb el braç a una distància on la mà arribaria a tocar la pilota (recordem que no es pot tocar la pilota mentre un contrari la té a les mans) i en una posició més propera al korf que la de l'atacant al que defensa. L'atacant que llenci sense obtenir la distància de desmarc sobre el seu defensor amb aquest cobrint la pilota amb la seva mà amb intenció de defensar (entenem per intenció la posició a la defensa que estén el seu braç cobrint la pilota sense tocar-la en qualsevol dels moviments que pugui fer l'atacant amb la pilota a les mans), cometrà una infracció en atac que rep el nom de defensat i que invalidarà el seu llançament. El "defensat" restringeix les avantatges que tenen els jugadors més alts ja que no els està permès fer un llançament per damunt de la seva defensa si aquest està en la posició abans esmentada.

La pilota ha de ser passada entre els atacants, però no es pot córrer amb ella ni "driblar" (es prohibeix desplaçar-se amb la pilota i jugar individualment). Per tant és característic que en el Korfball, els atacants es vagin movent al voltant del quadre d'atac seguits cadascun pel seu defensor (defensa individual). Hi ha intensitat en el joc d'atac, desenvolupant canvis ràpids de velocitat i direcció, combinats amb un bon treball en equip i precisió en les passades, per part dels atacants que intenten lliurar-se de les defenses i poder així rebre la pilota, per a una bona posició de llançament (en tot moment la cooperació i col·laboració entre els membres del grup és molt important). Els punts es poden fer de lluny (15 metres) o de prop (quan l'atacant supera al defensor i fa una "entrada" a cistella). La defensa intentarà interceptar els llançaments, passades o rebots per passar la pilota als quatre atacants que resten al quadre d'atac, a l'altra meitat del camp. Es canvia de zona o quadre i de rol (atac o defensa) cada cop que es realitzen dues cistelles. Els jugadors que ataquen passen a defensar i els que defenen passen a atacar. Així tots els components de l'equip tenen l'oportunitat de marcar punts i jugar en totes les posicions (no existeix l'especialització en el joc).

Infraccions:

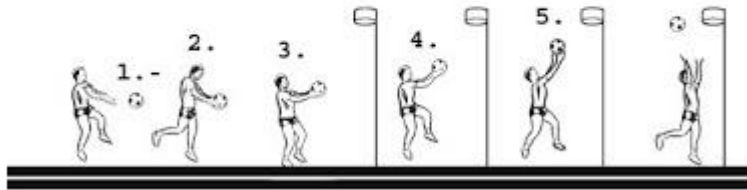
- Treure la pilota de les mans a un altre jugador (ja sigui company d'equip o contrari),
- "Desplaçar-se" amb la pilota a les mans, botant-la o agafant-la intencionadament després d'haver-la llençat per aproximar-se al korf i beneficiar-se de la nova posició (joc individual).
- El contacte físic que desplaça un contrari de la seva posició o que impedeix els seus moviments lliures. - Els talls o bloqueigs que impedeixen el pas d'un altre jugador.
- El llançament en posició de defensat.
- Copejar la pilota amb el puny.
- Tocar la pilota amb les cames o peus intencionadament o inintencionadament però afectant al desenvolupament del joc.
- Jugar la pilota fora de les línies exteriors del camp: Es considerarà fora de banda quan la pilota o el jugador que la posseeix contacti amb les línies exteriors o amb la superfície més enllà d'aquestes. Tanmateix, si el jugador que posseeix la pilota està a la vegada en contacte amb la línia de mig camp (trepitjant-la) o més enllà d'aquesta, fora del seu quadre, també es considerarà una infracció.
- El llançament de falta es realitzarà en contra de l'equip que hagi comès una infracció lleu de les regles de joc i es farà efectiu en el lloc on s'ha comès la infracció. No es podrà llençar directament a cistella. La resta de jugadors hauran d'estar a 2'5 m. del lloc on es treu la falta.
- El jugador atacant que rep una falta en situació clara de llançament serà objecte de penal així com el jugador que sigui defensat per un altre del sexe contrari o el que rebi diferents faltes reiterades durant el joc. Tanmateix, serà penal l'acció d'un defensor que cometi faltes reiteradament sobre diferents atacants. El llançament de penals és un llançament lliure al korf des d'un punt fix a 2'5 m. de distància, executat per qualsevol dels membres de l'equip atacant. La resta de jugadors han de romandre a 2,5 m. de la pilota i del korf fins que el llançament s'hagi executat.

ELEMENTS TÈCNICS

Entrada a cistella

Entrada a cistella. Korfbal

Fases del moviment:

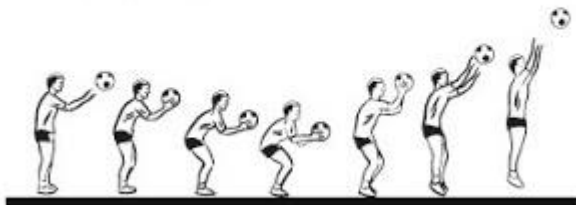


- 1.- Recepció de la pilota a "l'aire" (sense tocar amb els peus a terra).
- 2.- Primer recolzament d'un peu a terra. Si ets dretà, normalment ho faràs amb el peu dret).
- 3.- Segon recolzament de l'altre peu a terra. També et servirà de batuda per fer un salt vertical.
- 4.- Salt vertical, acompanyant la pilota amb les dues mans en direcció al korf. Recorda que el moviment és de baix a dalt, agafant la pilota per sota.
- 5.- Deixar la pilota, suaument, en el punt més alt del salt vertical. El llançament ha de ser vertical i la inèrcia de la cursa farà la resta.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=H4QgZdYxte0

Llançament llarga distancia

Llançament de llarga distància a cistella:



El llançament de korfal que treballarem és el llançament simètric.

Cal considerar la cadena de moviments que inclou la flexió-extensió de genolls i colzes. Finalització del moviment en extensió.

Aquesta acció es pot fer en suspensió (salt) o en posició estàtica.

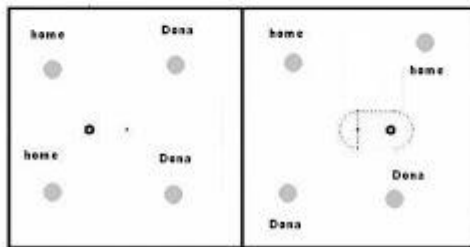
Els jugadors més experts realitzen un petit salt cap endarrere per evitar la posició del defensat.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=M4sb6b3uzV0

Posició d'un equip al terreny de joc



Posicio d'un equip al terreny de joc.



Al terreny de joc, hi ha 8 jugadors per equip, 4 homes i 4 dones. La distribució dels jugadors ha de ser de 4 jugadors (2 dones i 2 homes) al quadre d'atac i 4 jugadors (2 homes i 2 dones) al quadre de defensa.

Cada vegada que pugen al marcador 2 punts (cada cistella "korf" val 1 punt), els jugadors del quadre d'atac passen a defensar i els jugadors del quadre de defensa passen a atacar.

Els jugadors no poden creuar la línia de mig camp, la pilota té circulació lliure

Posició del defensat



L'atacant que llenci sense obtenir la distància de desmarcatge sobre el seu defensor és a dir, amb el defensor cobrint la pilota amb la seva mà amb intenció de defensar (a una distància d'un braç en direcció a l'atacant intentant "puntejar" el llançament) i amb la posició defensiva guanyada (amb el seu cos més a prop del korf que el de l'atacant), cometrà una infracció en atac que rep el nom de defensat i que invalidarà el seu llançament. Després d'assenyalar el defensat, la pilota queda en possessió de l'equip defensor que ha de posar-la en moviment després de que l'àrbitre assenyali el reinici del joc

Sistemes Tàctics d'atac al Korbball.

Els sistemes tàctics del Korbball són molt senzills.

A nivell bàsic, tenim tres: 4-0-0, 3-0-1 i 2-1-1.

La complexitat ve donada per la constant variació d'un sistema a l'altre durant l'atac.

Es basen en la posició dels jugadors respecte a la cistella i s'expressen amb tres xifres.

-La primera, dona informació de quants jugadors ocupen el perímetre més allunyat a la cistella.

-La segona xifra, ens diu si la posició d'assistent està ocupada.

-La tercera xifra marca si tenim un jugador/a a sota de la cistella per agafar el rebot.





El Korfbal es basa en aquests principis:

COOPERACIÓ :

Un jugador amb la pilota a les mans sols té la mobilitat que li permet una passa o el "pivot" de la mateixa sobre un peu. És prohibit desplaçar-se amb la pilota i jugar individualment. Això obliga a jugar amb la resta dels companys i evita el joc individual d'un sol jugador.

NO VIOLÈNCIA :

La tècnica i l'agilitat són per sobre la força física i el joc brut. Impedir el moviment lliure del contrari és prohibit, tant si es fa amb intenció o sense. Així com treure la pilota de les mans a un altre jugador.

JOC MIXT :

Per a fer que tothom tingui les mateixes oportunitats, és prohibit defensar a un jugador del sexe contrari, ja sigui per impedir un llançament a cistella o una passada.

NO ESPECIALITZACIÓ :

Cada dues cistelles es canvia de funció i de zona. Els atacants es converteixen en defensors i els defensors en atacants.

HABILITAT :

Per llançar a cistella cal estar desmarcat. El defensor intentarà mantenir al seu atacant en posició de "defensat". És "defensat" quan un jugador defensa al seu atacant estant més a prop del korf o cistella, a menys d'un braç de distància i amb la mà intentant tapar la pilota en posició de llançament.

COEDUCACIÓ :

Possibilitat als centres d'ensenyança de practicar un esport mixt originari. Implantació d'igualtat de funcions al terreny de joc, ja que en un mateix equip cohabituen, juguen, comparteixen, cooperen més, es relacionen i competeixen nois i noies.